


# Как изменить высоту и интонацию голоса?

Привет! Речь если что, про [это мое сообщение](#)

Само понятие "улучшение голоса" не очень понятное. Оно не раскрывает всех деталей над которыми стоит работать, но скорее шла речь про тембр голоса. Тембры бывают разные, но основные - тенор, баритон и бас. Тенор самый высокий, а бас - самый низкий. [Пример баса](#) и других тембров

Можно ли изменить сам тембр? Нельзя. Дело в том, что тембр формируется из-за строения нашего организма, речевого аппарата, который состоит из гортани, связок, носовой полости, бронхов, трахеи и легких. Поэтому, даже хирургическое вмешательство в этом вопросе крайне опасно и сомнительно. НО, можно поменять высоту и интонацию. Нас, как мужчин (да и женщин) больше интересует низкий голос и неспешная интонация

Когда ты спешишь, торопишься в речи, то речь не только смотрится "менее статусно", но и еще интонация начинает идти вверх. То есть, твои высказывания в конце интонационно идут вверх, а не вниз. словно в речи ты ставишь после предложения на ".", а ", ". Чтобы это исправить, нужно стараться при окончании своей мысли/предложения опускать интонацию. Попробуй представлять перед собой  примерно такую схему, и поднимать/опускать интонацию по ней же.

Касаясь высоты голоса. Чтобы сделать его ниже, почти как в примере с басом, необходимо выполнять упражнения с диафрагмой, речевым аппаратом, а также устранять зажимы. Зажимы большая отдельная тема, и во многом они формируются из-за стресса в прошлом. Речь может быть невнятной из-за зажатой нижней челюсти, которая становится таковой как раз из-за нашей попытки сдерживать эмоции, чаще негативные (мама ругает и просит не орать, мы подавляем в себе эмоции). Поэтому, нужно сделать ее подвижной, а также и голосовые связки, через которые как раз и происходит звукоизвлечение. Чем они гибче, тем более разные тона могут через них выходить.

Про диафрагму, нужно учиться дышать чаще животом, а не носом. Чтобы дышать диафрагмой, нужно вдохнуть через рот и позволить животу выпятиться наружу. Не двигать плечами в этот момент. Если при вдохе поднимаются грудь и плечи, вы дышите грудью. Такое дыхание слабое, оно сдавливает область горла и вызывает напряжение голоса, тем самым делая его менее звучным

Вот примерные упражнения, которые стоит начать делать регулярно, дабы голос стал ниже:

- <https://youtu.be/lbMg7cXGVf0?si=3qYQJbtyA-KsAZxu>
- [https://youtu.be/hVS4ZAQfbvo?si=HQqLkjqva3D0L\\_s](https://youtu.be/hVS4ZAQfbvo?si=HQqLkjqva3D0L_s)

Автор **заметки**: Леша С

---

Revision #3

Created 3 March 2024 06:29:00 by Тимур

Updated 3 March 2024 07:19:37 by Тимур