

«Нужно заменить дыхание-усилие на дыхание-облегчение»

Вадим Курилов об искусстве произносить речи

ДАЖЕ гениальный проект или презентация не впечатлят аудиторию, если их представляет плохой оратор, и наоборот, самую странную идею способен красиво преподнести харизматичный спикер с выразительным голосом. О маленьких секретах больших публичных выступлений рассказал CEO и основатель EITCOM Communications Agency Вадим Курилов.

— Как понять, что вам нужна помощь в подготовке публичного выступления?

— Чаще всего у спикера возникают сложности с голосом: садится, комок к горлу подступает, дыхание перехватывает, говорить вообще не может. Иногда ко мне обращаются люди в экстренной ситуации. Например, выступление на ТВ завтра или интервью сегодня вечером. Можно ли что-то сделать за пару часов? Можно! Подход деликатный, но даже за это время удастся многое сделать, правильно настроить спикера. Бывает, нужно изменить представление об аудитории или даже отношение к предмету выступления, а может быть, и структуру изменить или просто цель переформулировать. Но чаще всего бывает, что надо просто подышать и отпустить лишнее напряжение.

— Кто основной слушатель ваших лекций и тренингов?

— Это могут быть как менеджеры по продажам, маркетингу, владельцы малого бизнеса, стартапы, так и топ-менеджеры и владельцы крупных компаний. У них разные вопросы: продажи и переговоры, общение с подчиненными, выступления на собраниях акционеров, советах директоров и конференциях. Обращаются ко мне и бизнес-тренеры, у которых основные сложности бывают не с подготовкой выступления, конечно, а с дыханием и голосом.

— Вы решаете проблемы не только с голосом, но и с уверенностью в себе?

— Конечно! Если у вас легкий, свободный, летящий голос, вы совершенно по-другому себя ощущаете! А на тренингах «Оратор-драматург, оратор-режиссер и оратор-исполнитель» мы избавляемся от страха выхода на сцену, меняя свое эмоциональное состояние. А еще уверенность в себе

подкрепляется не выученным наизусть текстом, а текстом «присвоенным»! Поэтому при подготовке к выступлению мы ставим все с ног на голову и начинаем не с плана и тезисов, а с репетиции!

— Ораторский тренинг — это сочетание философии и конкретной технологии. Раскроете несколько секретов?

— Первое — проблемы с голосом возникают, когда перенапрягаются голосовые складки из-за лишнего напряжения в «звуковом канале» — нижней челюсти и корне языка, например. А это напряжение откуда берется? Из тела, конечно! Если в любой точке тела есть это самое лишнее напряжение, оно может дойти до гортани. Первое, что я говорю своим слушателям: отпусти лишнее напряжение тазового пояса! Колени должны быть мягкими, икроножные мышцы — свободными.

Второе — это, конечно, дыхание. Для оратора рациональнее всего дышать ртом и запускать воздух в нижнюю часть легких — как иногда говорят, дышать живо-

том, или диафрагмой. Когда мы идем по улице, мы дышим носом, но, когда разговариваем, мы в основном добираем воздух ртом. Это значительно экономичнее и рациональнее, если вы относитесь к «разговорному жанру». Сделайте эксперимент! Запишите себя на диктофон. В одном случае дышите носом, в другом ртом. На записи вы услышите разницу!

Если у вас прямо во время выступления на сцене вдруг наступила какая-то сложная ситуация: экран выключился, начальник неожиданно вошел, негативно настроенная группа хихикает или туфли жмут, можно сделать очень простую вещь. Нужно отпустить лишнее напряжение тазового пояса и нижней челюсти, или, говоря человеческим языком, расслабить попу и приоткрыть рот! Потом два раза запустить воздух в нижнюю часть легких — «вдохнуть животом». На это у вас уйдет ровно две секунды, никто в зале не заметит. Это не снимет на 100% сложную стрессовую ситуацию, но легче точно станет!

А главное, нам у себя в голове нужно заменить идею «дыхание-усилие» на «дыхание-удовольствие», «дыхание-облегчение».

— Как вы пришли к преподаванию ораторского мастерства и работе с голосом?

— Голосом и техникой речи я начал заниматься очень давно, еще в институте, а лет пять назад появился определенный социальный заказ от моих клиентов на помощь в работе с презентациями, с выступлениями, с голосом. Я нашел совершенно фантастического наставника — Кристин Линклейтер, американского режиссера и педагога шотландского происхождения. Ее учениками являются Билл Мюррей, Сигурни Уивер, Дональд Сазерленд, Ким Кэттролл, Труды Стайлер и многие другие. Сейчас она переехала из Нью-Йорка в Шотландию, преподает там, весь мир едет к ней, и я в том числе. Ее метод называется «Освобождение природного голоса». И это именно не постановка голоса, а высвобождение внутренних ресурсов!

БЕСЕДОВАЛА ГАЛИНА ДЕМЧУК

