



ГОВОРНИЯТ ГЛАС КАТО ИНСТРУМЕНТ ЗА ВЗАИМНОТО РАЗБИРАНЕ МЕЖДУ ХОРАТА

доц. д-р Евгения Стоичкова Иванова

Шуменски университет „Еп. Константин Преславски“

THE HUMAN VOICE AS A REFLECTOR OF HUMAN BEHAVIOUR

Assoc. Prof. Evgeniya S. Ivanova, PhD

Abstract: *This article outlines particular means to improve voice capabilities in order to attain success in one's career and/or personal life through public relations. Special emphasis is placed upon breathing as a basis for voice production and resonators' role in the production of speech. Elementary exercises to improve basic voice qualities complete this paper.*

Key words: *tone of voice, pitch, timbre, resonance, expressiveness*

Говорният глас е толкова важен, колкото и външността, маниерите, умението за общуване. Той е този инструмент, с помощта на който се осъществява общуването с аудиторията. Взаимното разбиране между хората зависи от техните гласови и говорни възможности. Гласът може да привлече слушателите, да ги убеди в нещо, да спечели тяхното доверие. Може да оживи хората или да ги приспи, да ги очарова или да ги отблъсне. Човешкият глас е могъщ инструмент.

В нормалното общуване гласът инстинктивно отразява отношението ни към тези или това, за което говорим, както и към тези, на които говорим. С други думи, вътрешните емоционални движения и импулси по рефлекторен път оказват влияние върху дейността на гласообразуващите органи, при което гласът получава определена окраска, която ние от опит разпознаваме като израз на дадено отношение. Ако особено в детските си години сме общували повече с хора, към които изпитваме хубави чувства, топлотата в гласа ни постепенно се превръща в повече или по-малко постоянно качество. Ако сме общували предимно с хора, които събуждат неприятни чувства на неодобрение, боязън, страх, омраза, злоба, болка и пр., инстинктивното стягане на гърлото, гърдния кош, диафрагмата, челюстите, устните, зъбите и т.н., което съответно се отразява на тона, постепенно става привичка и оттам траен белег на гласа ни. Сладникаво-звучните гласове, излъчващи неискреност и фалш, не особено приятни именно поради прекалената си мекота и звучност, също се формират във връзка с известни качества и предразположения на личността и изразяват определена психическа нагласа. Разбира се, нещата не са така елементарни, както могат да ни се сторят на пръв поглед. Фалшиво звучащият глас не винаги означава, че притежателят му е неискрен и фалшив човек. Възприемането на гласа ни от околните като „приятен“ или „неприятен“ е особено важно за всеки човек, тъй като е свързано с обществените му изяви, без които се чувстваме отчуждени и самотни. Не случайно

известни гласови навици или, казано на театрален жаргон, шампи, винаги са влизали в задължителния кодекс на всяко аристократично или поне салонно възпитание. Дори само понятието „културен човек” вече включва и някои гласови навици, най-малкото избягване на грубостта, на внезапните амплитуди, които смущават общественото спокойствие и събуждат неприятни усещания у слушателя.

Неприятният глас може да се окаже ахилесовата пета на имиджа на всеки човек. Той може да заличи всичките му достойнства. Може да съдейства на една кариера, може и да я провали. Съзнанието, че притежаваме хубав глас, дава увереност и възможност за лесно справяне с трудностите.

Ние слушаме някои телевизионни коментатори с абсолютно доверие. Много от тях остават фаворити за дълги години. До голяма степен това се дължи на мелодичния, плътен, спокоен глас, лишен от раздразнителни нотки. Телевизионните коментатори, които са привлекателни само външно, доста бързо изчезват от екрана. Остават притежателите на красиви аристократични гласове.

Има друга категория хора, чийто глас предизвиква традиционно възхищение. Това са дикторите на класическите музикални радиостанции. Тези хора често притежават приятно произношение. Независимо от това, че много от тях имат по природа хубав глас, те много и съзнателно работят над гласовете си.

В деловия свят много компании не жаят средства за обучение на своите сътрудници на семинари или частни курсове по гласово-говорна техника? Правят го защото компанията иска техните ръководители, търговски представители, сътрудници, отговорници за връзки с обществеността да бъдат добри оратори. За това са необходими правилно произношение, точна артикулация, добра постановка на гласа. Ръководителите трябва лесно да осъществяват контакт с различни хора и да умеят да говорят в различни ситуации – от делови закуски до презентации и лекции. Освен това клиентите и купувачите слушат с желание и не се разсейват, ако презентирацията има приятен глас. Това качество може да има важно значение за постигане на финансов или делови успех, а така също и за поддържане на определен имидж.

Не е толкова съществено какъв е гласът ни по рождение. Важно е в професионалната си практика да придобием такъв глас, който ще допринесе за нашето професионално майсторство и нашата ярка индивидуалност. Можем например да се избавим от чуждестранния или местен акцент, ако строго следим за правилното произношение. Можем да се избавим от гъгнвите звукове, ако умело използваме гласовия си апарат. Можем да се научим точно да артикулираме и правилно да произнасяме всички звукове. Можем да развием резонансни колебания в гръдния кош и да се научим да говорим така, че да ни чуват и в най-отдалечения край на залата без ни най-малко напрежение от наша страна.

Всичко това е по силите ни. Статията е посветена на начина за постигане на това.

Гласът не е просто звукът, който „излиза от устата ни”. Той е нещо неизмеримо по-голямо. При правилно използване на гласа в говора се въвлича цялото тяло – от главата до петите. Цялото тяло се явява като един музикален инструмент, пораждащ гласа.

За да се задейства гласовият апарат е необходим въздух, доставян от белите дробове. При спокоен разговор с друг човек ние само леко напълваме с въздух горната част на дробовете – напълно ни е достатъчно повърхностното дишане. За да се получи обаче приятен гръден глас, който ще се разнася на голямо разстояние, е необходимо да се диша с помощта на диафрагмата. Тя има много голямо значение за фор-



мирането на гласа, тъй като играе ролята на помпа за изтласкване на въздуха, който вдишваме в белите дробове през гърлото и устата.

Правилното дишане има голямо значение за снабдяването на мозъка с кислород, за поддържане на говорния процес, за преодоляване на напрежението и, не на последно място, за създаване на чувство на увереност, което да предадем на своята аудитория. Тялото на човека не натрупва кислород, то трябва да го получава непрекъснато. За да напълним добре дробовете си, трябва да вдишваме отдолу нагоре така, че коремът ни да се издува. После да напълним гръдния кош под ребрата, след това до подмишниците и да продължим да вдишваме, докато почувстваме, че дробовете ни са се напълнили до самите ключици – да запълним всички резонансни кухини, включително гръкляна и носа. Да добием усещането, че сме се напълнили с въздух от коремните мускули до гърлото.

Когато човек диша правилно, той запазва и равновесие на цялото си тяло, и спокойствие. Автоматически настройва гласовия си апарат така, че да използва диафрагмата. Тази мускулна преграда позволява да се създаде добър резонанс.

Преди да произнесем първата дума, трябва да направим дълбоко вдишване. Ако почувстваме, че дъхът не ни достига, трябва да направим пауза в края на изречението за следващото вдишване. Дрехата върху гърлото и талията трябва да бъде удобна и свободна. Тогава ще можем леко и без ограничения да дишаме.

При съвременните чувствителни микрофони неголемите паузи за вдишване се чуват. Ораторите често не подозират за това, докато не чуят записа. Постоянните вдишвания между изреченията разсейват слушателите. Шумното дишане е повърхностно, то засяга само върховете на белите дробове и устата. Ако човек диша с долните части на белите дробове и гърлото, тогава дишането е незабележимо. С други думи, за да не се чува дишането, то трябва да бъде дълбоко – „да се премести ниско в корема“.

При произнасянето на реч много важна роля играят мускулите на краката. Те способстват за правилното разположение на тялото и за запазването на изправена поза. Правилната поза е важна за добрата работа на сърцето и достатъчното снабдяване на тялото с кислород.

Защо ходенето пеш успокоява? Защо хората често започват да ходят от единия до другия ъгъл, когато са обезпокоени, неуверени, очакват някакво важно съобщение? Активната дейност поддържа работата на сърцето.

Стойката на човек зависи от това колко плътно ходилата му се допират в пода. Равномерното разпределение на теглото върху краката, изправената стойка с леко повдигната брадичка е предпоставка за пълен контрол над гласовия апарат. Така цялото тяло – от главата до петите – участва в създаването на резонанса за красив глас. Тоест всеки от нас притежава един уникален инструмент – трябва само да се научим да се възползваме от него.

Когато чуем запис на собствения си глас, обикновено възкликваме: „Нима това е моят глас?“ Осъзнаваме, че бихме могли да говорим по-добре, но просто не знаем как. За целта е необходимо да познаваме основните елементи, участващи във формирането на гласа – тогава ще можем да си изработим собствени методи за неговото подобряване. Гласът се създава във вътрешността на нашия организъм, а не само в областта на гласните връзки. Дълбокото диафрагмено дишане задвижва целия процес: гръклянтът изтласква въздуха през вибратори, резониращи тъкани и кухини, този въздух привежда гласните връзки в трептене, а артикулационните органи позволяват произнасянето на звукове и думи. Когато се усвои правилното произношение и

процесът се автоматизира, тогава умението остава завинаги и започва да ни доставя удоволствие не само на самите нас, но и на нашите слушатели.

Най-разпространените *характеристики на хубавия глас* са: приятен, вибриращ, спокоен, добре модулиран, с нисък тембър, доверителен, властен, топъл, мелодичен, загрижен, уверен, дружески, украсен с интонация, изразителен, естествен, богат, изпълнен, звучен, доброжелателен.

Най-често срещаните *характеристики за лош глас* са: гъгнив, рязък или скърцащ, дрезгав, треперещ, с висок тембър или пронизителен, плачлив, боязлив, несвързан, много силен, много тих и трудно чуваем, безцветен, неуверен, монотонен, напрегнат, глътнат, скучен.

Говорът ни е далеч от съвършенството, ако установим някои от следните симптоми:

- слушателите често ни молят да повторим току-що казани от нас думи;
- имаме болезнено отвращение или страх от публични изяви;
- имаме подчертано забележим акцент;
- гърлото ни се уморява след 10 минутен разговор;
- забелязваме блуждаещи погледи сред слушателите си, защото говорим монотонно;
- губим контрол над гласа си в края на дълго изречение;
- имаме солидна външност, но гласът ни звучи твърде младежки;
- често, вероятно несъзнателно, използваме паразитни звукове, думи или фрази като „mmm”, „така”, „знаете ли че”, „бих казал/а”, „да речем” или „де факто”;
- имаме навика да въздишаме, да премлясваме или по друг начин да досаждаме на слушателите.

Постановката на говорния глас изисква възпитание и усъвършенстване на основните му качества: резонанс, височина, сила, тембър, експресивност.

Красивият глас трябва да бъде резониращ, вибриращ. *Резонанс* – това е резултатът от вибрацията на въздуха в гласовите кухини, т.е. в синусите, носоглътката, гръкляна и гръдния кош. За резонанса е необходимо правилно дълбоко дишане.

Да си представим, че нашите гласни връзки са струни на музикален инструмент, а въздухът в гърдите ни – това е елемент (също както лъка на цигулката), осигуряващ необходимия резонанс. Ако правилно вдишваме въздух ще дадем на гласните връзки оптималното количество от това, което е нужно за тяхното трептене.

Детето с висок глас привежда в движение много малък обем от въздух. Баритонът с огромен гръден кош привежда голям обем от въздух. Както вече беше казано, за обичаен разговор напълно ни е достатъчно повърхностно дишане. Но ако произнасяме дълга реч или представяме голяма презентация, на нас ще ни е нужно да усилим гласа си с по-голямо количество въздух.

Всеки човек има свой висок, среден и нисък регистър.

Ние можем да понижим гласа си, ако говорим, както аз казвам на студентите си, „направо от петите”. Имам предвид следното: когато плътно опираме петите на пода и изправяме гърба, диафрагмата ни автоматически се свива, тогава поемаме дълбоко въздух докато напълним дробовете си до дълбочините на диафрагмата и освободим гръкляна за създаване на по-големи вибрации и резонанс. По този начин заставаме гласа си да излиза от източника много по-ниско, отколкото през носната кухина.



Ако сме напълно спокойни, у нас отсъства напрежение, което е предпоставка за правилната артикулация.

Има един елементарен начин да проверим дали резонират звуковете, които произнасяме. Трябва да притиснем краищата на пръстите си към гърдния кош и гръмко да произнесем срички със сонорни съгласни „мимм-мемм-мам-момм-мумм-мъмм“. Трябва да почувстваме вибрацията на върха на пръстите си.

Резонансът придава на гласа сила и увереност. Тогава, дори в помещение с много хора, резониращият глас ще се чува добре, независимо от шума.

Височината на тона характеризира височината на произнасяните от нас звуци и зависи от честотната вибрация на гръкляна. За високия глас е характерна висока честота на вибрация, а за ниския – ниска честота на вибрация. За да не звучи гласът ни монотонно, той трябва да обхваща най-малко една октава. Това означава четири ноти над средата и четири ноти под нея. Някои красноречиви оратори обхващат с гласа си две и дори три октави в своя диапазон (това са необходими изисквания за изкусния актьор). Високият глас като правило е неприятен за слуха. Той също трудно се подава на записи без изопачаване. Ниските гласове са по-приятни за слуха. Колкото пониско успеем да разположим гласа си, толкова е по-голяма вероятността той да не бъде изопачен от усилвателни прибори. При напрежение височината на гласа се повишава. При гняв, уплаха, злоба гласът става рязък и пронизителен. Когато гласът е уморен, той става дрезгав, гънлив. При мъка, тъга, печал, диапазонът и височината на гласа се понижават.

Силата на звука се измерва в децибели. Тя е непосредствено свързана с обема на въздуха в дробовите. Когато контролираме силата и енергията на звука, ние регулираме и силата на своя глас.

При наличието на микрофон не е необходимо да говорим силно, тъй като индикаторът за сила може просто да блокира. Регулировката на нивото на звука в съответствие с естествената сила на глас ни – това е задача на звукооператора. Ако разговаряме със слабо чуващ събеседник, не е достатъчна само сила; за да ни чува такъв човек е необходим също и резонанс.

На всеки му се е налагало да говори така, че да го чуват на последния ред в голяма аудитория или да разговаря с обикновен тон сред неголяма група предприемачи. Чуваемостта на нашия говор зависи от това в какво помещение говорим и до кого искаме да достигне нашият глас. Пълнозвучният, богат глас се чува добре практически във всички ъгли на всяка стая. Не ни е необходимо да се напругаме, за да се разпространи гласът ни в помещението. Основата на гласа ни трябва да бъде диафрагмата. За да контролираме своя глас, трябва да напълним дробовите си с повече въздух.

Чуваемостта не зависи от силата на гласа. Не е необходимо да се говори силно на повишени децибели. Чуваемостта на гласа – това е способност за използване на всички принципи за правилно управление на гласа, за да може нашият естествен глас да се разпространява равномерно и да се чува добре.

Тембърът позволява на слуха да идентифицира различни гласове. Ние лесно разпознаваме гласа на детето си сред много други гласове. Както някога всеки патриций, всеки феодал е имал свой герб, който, макар и по някаква най-малка подробност, в горната си част го е отличавала с нещо от другите и е бил единствен, неповторим, така и човешките гласове, а в известна степен дори и тоновете на серийно произведените музикални инструменти, се отличават по нещо трудно определимо, което не е нито във височината, нито в силата и гръмкостта, макар че се влияе и от тях, което ги прави единствени, неповторими. Не случайно това качество наричаме

тембър (от френската дума *timbre*, марка), макар че и то като височината и силата отразява в съзнанието обективни прояви на звуковото трептене, което пък от своя страна е в тясна зависимост от големината и формата на резонаторите. Това отражение естествено се определя и от индивидуалните физиологически особености на слуховото усещане. Невъзможно е да си създадем представа за нечий тембър само чрез обяснения и сравнения, когато ни липсва непосредственото възприятие, когато сами не сме го чули. Затова определенията за тембър имат субективно-психологически характер: остър, мек, матов, бляскав, сочен, сух, мазен, горчив, сладникав, цветист, сив, лек, масивен, плътен, тежък и пр. Саксонските народи (а напоследък дори французите) въз основа на някакво установено в дълговековния им опит сродство с богатството на цветовете усещания използват понятието „цвят на гласа“ (*tone colour, couleur de la voix*) в смисъл на тембър. Тембърът е постоянно качество, защото ние възприемаме един спектър от незначителни темброви промени като обобщена отличителна проява на даден глас. А всъщност той се променя в зависимост от силата и височината на тона, от степента на резонанса и фонетичната база на даден език. Тези механизми не могат да се обясняват практически, нито можем да ги направляваме чрез съзнателна намеса в работата на съответните мускули, за която дори нямаме определено усещане. Също така не можем да променим индивидуалното устройство на своите резонатори. Но можем да обогатяваме, т.е. да разкриваме естествените си темброви възможности като общо подобряваме резонанса при гласообразуването и постепенно – по слухов път, си изградим органично усещане за тембровите промени и тяхната психологическа, изразна стойност. Специфичната темброва проява на езика се усвоява неусетно заедно с фонетичната база. Но сериозните правоизговорни грешки, като се натрупват в потока на речта, създават едно трудно уловимо, но все пак реално усещане за отклонение от характерния тембров спектър на езика.

За да стане говорът ни изразителен, трябва зрительно да си представим това, за което говорим. Да внесем жива нотка в нашето произношение, в звуковете, да внесем чувство и цвят в говора си.

Във всекидневния живот нашият говор е най-експресивен в неформален разговор. За да пренесем своето красноречие в официалните представяния, са необходими няколко прости практически упражнения: да включим диктофона на запис и да се опитаме да забравим за него, докато разговаряме с колеги, приятели, роднини. По-късно, когато останем сами, да прослушаем записа и да отбележим онези места в разговора, където особено ни харесва изразителността на нашия говор, да не забравяме също и онова, което не ни е харесало. Другото елементарно упражнение е всеки ден да отделяме време да се упражняваме да четем на глас драматични текстове с необходимата изразителност, като внимаваме тя да бъде естествена, без излишна театралност. Това е начин да възпитаваме и слуха си.

Ние сме свикнали със своя глас. Той е резултат от въздействие на много фактори: нашата националност, районът, в който сме се родили и израснали, онези говорни шаблони, към които сме привикнали от детството си, училището, в което сме учили, говорът на нашите приятели, нашите учители, които са оказвали влияние върху нас. Дори когато вече сме възрастни, на гласа ни продължават да влияят хората, с които работим, нашият съпруг или съпруга, районът, в който живеем, и даже някой от нашите съседи.

Много хора, в зависимост от професионалната реализация, намират за необходимо да променят своите говорни навици. Адвокатът може да завърши университета без да придобие култура на говора, докато това не се окаже изключително необходи-



мо при неговото представяне в съдебната зала. За политическия кандидат местният акцент може да се окаже уместен и полезен, докато той говори в своя избирателен район. Но започне ли да претендира за национален пост, той неочаквано открива, че оценяват говора му по общонационални и дори по международни стандарти.

За да внесем съществени изменения в своя глас са необходими определени волеви качества. Хората, които вземат такова решение, са достойни за възхищение. Те променят своите наследствени, изградени още от най-ранно детство, навици. В семейството или сред колегите си тези хора може да срещнат неразбиране или осъждане. Но когато постигнат целта си, те получават огромно удовлетворение, защото са усвоили една ценна придобивка, която ще им служи за цял живот. За да вземе човек решение да се научи да говори правилно и красиво, ще му е нужна подкрепата на семейството, приятелите, колегите. Това е начин да издигне културата на своя говор до нивото, на което се намират останалите му дарования.

Винаги е трудно да се разделим с миналото. Промяната на говора изисква време и търпение. Не могат за няколко дни да бъдат забравени навиците, изградени още от ранното ни детство. Резултатът може да стане забележим само след няколко месеца упорит труд. Огромно значение има мотивацията. Възможно е през целия си съзнателен живот в дъното на душата си да сме разбирали, че ни е необходимо да повишим майсторството на говора си, но просто не сме знаели как да го постигнем. Можем да го направим и сами, като започнем най-напред да се вслушваме в гласовете, които ни харесват и да се опитаме да им подражаваме – това е първата крачка по правилния път. Трябва да изберем хубав глас, който чуваме по радиото или от телевизионния екран и да повтаряме след него изречения, копирайки произношението. Да запишем такъв глас, след това да запишем и собствения си глас и да ги прослушаме един след друг. Да обърнем внимание на резонанса, темпото, изразителността, отделянето на едни или други думи. Да обърнем внимание на артикулацията на съгласните и на произношението на трудни чуждестранни думи. Да се отнесем към своя глас критически, все едно това е гласът на съвсем чужд човек. Да четем на глас поне по 10 минути на ден. Да четем на глас свои собствени изказвания или водещи статии от вестници, да четем на детето си преди да заспи. Да запишем на диктофон или на мобилния си телефон някакъв фрагмент и да повтаряме записа ежедневно, докато получим такава звучене, което да ни хареса. Тези записи трябва да се пазят, за да ги прослушваме всяка седмица и да следим за нашия напредък. И най-важното, да не пропускаме всяка възможност за публично представяне и да разглеждаме това като благоприятна възможност още веднъж да се поупражняваме – и най-преуспелите оратори и диктори са изучавали изкуството за говорене с години и въпреки това продължават да се упражняват. В повечето случаи хубавият глас не е случайност, а резултат от упорита работа и практика.

Има хора, които по един начин говорят на публични изяви и по друг – при неформални разговори. Това е недопустимо. Ако веднъж сме изменили гласа си, в никакъв случай не трябва дори за миг да се връщаме към старите си навици или да превключваме на уличен говор. Независимо от ситуацията следва да се използва една отработена говорна практика.

Много е важно да не се сменя височината на гласа от гръдна на носова. Тя трябва да бъде една и съща. В противен случай за натренираното ухо нашият глас ще звучи фалшиво – като резултат от съзнателно усилие над себе си. Ако веднъж сме успели да си изградим хубав глас, не бива да се отказваме от него.

Говорният апарат е много крехък и нежен. Трябва да пазим този деликатен инструмент, а това може да се прави по различни начини. На първо място – да из-

бягваме прекомерната умора и напрежение като държим мускулите на шията отпуснати. Спокойният глас излиза само от спокойно тяло. Напрегнатото тяло причинява напрежение в гласните връзки, повишава тона на гласа, нарушава резонанса и понижава чуватостта.

Продължителното форсирано използване на гласа изисква дълъг отдиш – мълчание. Когато почувстваме, че гласът ни отказва, трябва да направим няколко упражнения за релаксация на цялото тяло. Да направим няколко дълбоки вдишвания, кратка разходка, да се усамотим, макар и за малко, да помълчим. Топлият чай с лимон оказва смекчаващо действие върху гърлото. Много диктори непрекъснато пият вода със стайна температура и с няколко парченца лимон, за да може гърлото им да се чувства комфортно. Певците задължително носят топъл шал, за да предпазят гърлото си от колебанията на температурата. Професионалистите, страдащи от запушен нос, често промиват синусите си с топла солена вода. С други думи, грижата за гласа ни е грижа за основния инструмент, чрез който упражняваме нашата професия – това е част от нашето съществуване.

За да овладеем гласа си, за да можем пълноценно да го използваме като изразно средство в живота и, още повече, в професията, преди всичко трябва добре да го опознаем. Нещо повече – да опознаем целия му потенциал, всички естествени възможности, които по една или друга причина са останали недоразвити, които в ежедневието не използваме достатъчно. А това, разбира се, не е лесно. Да опознаеш гласа си, това значи да опознаеш себе си. Това е смисълът на всяка работа над гласа и словото. Не преследване на някакъв измислен идеал за красив глас, а опознаване и овладяване на собствените ни гласови данни в рамките на естествените физиологически възможности. Понятията „красив” и „грозен” глас често се употребяват примитивно и, най-малкото, неточно. Само в музиката – при пеенето, където изразната енергия и сила е съсредоточена главно в звученето на гласа, където посланието, идеята се предава чрез музикалните качества и стойности, тези понятия могат да имат абсолютно значение, и то не всякога. При словесното общуване музикалните качества имат стойност преди всичко като материя на думата във връзка с нейната емоционално-смыслова натовареност и действена цел. В това е може би най-общата и най-съществена разлика при постановката (възпитанието) на говорния и певческия глас. Какво значи „красив” глас когато става дума за слово! Красив е изразителният глас, оня глас, който най-точно предава всички отсенки на мисълта, чувството и волята. И най-красивият глас от музикална гледна точка в словесното общуване може да се възприеме като неприятен или досаден, ако не отговаря на намеренията на притежателя си или просто разсейва вниманието и пречи на възприемането на смисъла.

Работата над гласа и словото никога не може да се сметне за напълно завършена. С обогатяването на духовния багаж на личността расте и необходимостта от по-богати, по-гъвкави средства за неговата изява. И все пак, най-важното условие за овладяване и обогатяване на гласово-говорната култура на човека, и оттам на цялата му психофизика, си остава неговата лична ангажираност, задълбочената, съзнателна и упорита работа над себе си.

Литература

1. Борисова, Д. Алхимия на актьорския глас, Изд. „Българска книжица”, 2006.
2. Борисова, Д. Магията на словото, Изд. „Българска книжица”, 2009.
3. Сотирова, Е. и Е. Иванова. Техника на говора, УИ „Епископ К. Преславски”, 2007.