

科学发声与魅力嗓音

课程前言：

讲课 22 年，进入培训业 21 年，深感科学发声的重要！

在 2011 年经历过“魔鬼行程”---5 月 11 杭州，中石化；5 月 12-14 广西北海移动；5 月 15-16 天津建龙集团；5 月 17-18 广州，中石油 BP；5 月 19，宁波，陶氏化学，连续 **9 天，5 个不同城市**，白天讲课，晚上赶路……

5 月 20 上午在宁波休整，下午飞长沙，5 月 20-21 《危机公关》，汉硕商学院。

丹田发声是培训师的标配，也是“声动全场”的保证！

而且，和声乐工作者的要求不同，教师和讲师，追求的是声音洪亮，长时间不累。

示范并教会学员：讲课不是一直用力，而是**同一段话，边讲边休息---当然持久。**

课程收益：

- 1、气息通畅、持久、说话不累；
- 2、解放喉咙、改善咽炎、嗓音嘶哑肿痛等症状；
- 3、嗓音美容护理和医学保健；
- 4、轻松说和读，注重抑扬顿挫，
- 5、声音明亮、浑厚、圆润、集中，更具表现力和感染力。

学员人群：

教师、领导、企业主管、导游、培训师、销售人员、播音员、主持人等说话频繁人群和在校学生、上班族等需要提升自己声音魅力的人群

课程大纲：1 天，6-7 小时

一、科学发声的抽水机原理（周子淳老师原创）

- 1、发动机动力强劲---膈肌主动训练---狗喘气
 - 2、进水口口径够大---下颌关节开合训练---啊字音练习
 - 3、进水口管道畅通---通任脉训练---惊讶张嘴
 - 4、整体水量足够大---长气息训练---嘶字音练习
 - 5、出水管够长够远---穿透力训练---吡字音练习
 - 6、出水口口径大开---松牙关三套训练---摆臂式，烧香式，叶子+花
 - 7、动态水量可调节---气息主动控制训练---闻花香法，414 呼吸法
- 经验总结：三紧张，三放松。

二、口腔共鸣训练

- 1、改善口腔共鸣的关键：悬雍垂
- 2、口部操练习：唇+齿+舌
- 3、发声路线体验 1：喉-软腭相连法
- 4、发声路线晋级体验 2：喉-软腭-内人中相连法

5、长时间讲课不累的秘诀

三、提升声音的多种感染力

1、胸腔共鸣的作用及特征

- a 训练：胸-喉-软腭-内人中相连法
- b 观察与观摩：《黄河大合唱》，
- c 作用：振奋人心或发自肺腑

2、鼻腔共鸣的作用及特征

- a 训练：喉-软腭-鼻相连法
- b 观察与观摩：刘欢《我和你》
- c 作用：亲和，亲近

3、颅腔共鸣的作用及特征

- a 训练：软腭-颅腔相连法
- b 观察与观摩：刘湘子《六字大明咒》
- c 作用：激情澎湃或空灵感

四、声音弹性及吐字归音

1、胸腹式呼吸

2、声音弹性训练

3、吐字归音技巧

4、中文发声的规律：重咬-圆吐-轻收

5、朗诵的技巧和方法

示范及讲解：《沁园春·雪》

五、不同场合用声训练

1、领导讲话场合用声特点

2、线上直播用声特点

3、年会主持等场合用声特点

4、产品介绍场合用声特定；

5、巩固丹田发声成果的“五要”与“五不要”