

# Тренировка Женского Голоса. Методы Тренировки.

<http://trans-tema.com/voice3.htm>

## От переводчицы

*Прошу не судить строго мой перевод. Некоторые места переведены заведомо неточно (в смысле "не дословно"), но я старалась как можно ближе передавать смысл, придерживаясь при этом корректного (в моем понимании) употребления русского языка. Скорее, этот перевод сделан для того, чтобы после его прочтения читателю, не слишком хорошо знающему английский, было проще прочесть оригинал, расположенный по адресу <http://heartcorps.com/journeys/voice.htm>. Успешных тренировок*

---

## Тренировка Женского Голоса

Эта статья содержит информацию, помогающую выработать нормальный женский голос. Вы можете получить дополнительную информацию, прослушав звуковую дорожку из видеофильма Мелани по голосовой технике. ( <http://trans-tema.com/melaniespeaks.htm> )

Ничто не выдаст вас с головой так, как голос - как бы вы не выглядели. Многие травести одеты безукоризненно и божественно выглядят... до тех пор, пока не раскроют рот. И тут же вместо грациозной леди перед нами предстает водитель грузовика. Джентльмена делает костюм. Но истинную леди - голос.

Кем бы вы ни были, травести, трансвеститом или транссексуалом, выработать свой собственный, **действительно женский**, а не просто женоподобный голос - одна из самых важных задач. Когда я начинала свое превращение в женщину, мне пришлось пройти электропилицию, научиться манерам... но голос был самой неразрешимой проблемой.

Подобно большинству, я пыталась придать женственность голосу, стараясь "смягчить" голос, данный мне от рождения. Я пробовала неестественно повысить тон голоса, добиваясь кошмарного фальцета, пародии на женский голос, что, к сожалению, присуще большинству транссексуалов. В отчаянии я даже подумывала об операции на голосовых связках. Правда, как о последнем средстве.

Ничто не пугало меня так, как операция на связках. Я пела, у меня был неплохой голос, я обожала изображать голосом различных персонажей. В общем, как мужчина я очень даже неплохо владела этим инструментом. Но страх быть "раскрытой" после первого же произнесенного слова был достаточно веской причиной, чтобы я всерьез думала о подобной операции, хотя результаты таких операций, которые мне довелось наблюдать, были мягко говоря неудовлетворительными. А кроме того я слышала ужасные истории о том, как в результате операций голос пропадал полностью!

Я была уже почти готова закрыть глаза на возможный риск, когда после нескольких месяцев жизни полностью как женщина (fulltime) со мной произошло то, что навсегда перевернуло мою карьеру, отношения с людьми - буквально всю мою жизнь: я научилась звучать, как женщина.

Заметьте, я сказала не "говорить, как женщина", но "звучать". Секрет, открывшийся мне, заключается не в том, как говорить, а, скорее, как звучать. В тот день (как, впрочем, и в другие дни) я перепробовала множество разных голосов - от писклявого подростка до басящей матроны. Неделями я боролась со своим мужественным голосом - и все без видимых результатов. И вот, в один прекрасный день что-то произошло. Мой голос "выпустил шасси" и приземлился в другое место - туда, где его никогда до этого не было.

Одним словом, ТЕМБР моего голоса стал женским. Я не верила своим ушам! Я звучала, как ЗВУЧИТ настоящая женщина! Я попробовала произнести это - и ВСЕ, что я говорила, звучало по-женски! Невероятно! После всех моих страхов и терзаний это было, словно... словно я волшебным образом превратилась в женщину!

И вот пришло время возвращаться домой. Тогда я уже работала как Мелани, но возвращалась домой к жене как Дейв. Дети ничего не знали о перемене, которая должна была со мной произойти. И каждый вечер, возвращаясь с работы, я снимала лак с ногтей, смывала макияж, переодевалась и шла домой. Конечно же, я попыталась вернуть свой прежний голос, голос Дейва. Но - о ужас! - ничего не получалось. Я попыталась еще и еще - безрезультатно! И тут я почувствовала, что и вправду изменилась. Непостижимым образом мой голосовой аппарат стал женским! Но это же катастрофа!!! Моя жена просто убьет меня!

Через полчаса бесплодных попыток мне не оставалось ничего кроме как опустить руки и сдаться. Приехав, я вошла в дом. "Как прошел день?" - спросила Мэри. "Отлично," - ответила я. Но мой голос не был голосом Дэйва, я говорила голосом Мелани. Видели бы вы лицо Мэри в этот момент!

"Что с твоим голосом?!" - спросила она. Я рассказала ей, что со мной произошло. На что она заявила, что лучшее, что я могу сделать - это сообразить, как вернуть все обратно до утра, пока не проснулись дети. Сколько я ни мучалась, мой старый голос не возвращался. Но через час после того, как, обессиленная, я прекратила попытки, мои напряженные голосовые связки расслабились, и голос вернулся в прежнее состояние. Я была спасена!!! И тут же испугалась, что мой новообретенный голос никогда не вернется. Все случилось произошло совершенно случайно, и я не представляла, каким образом добилась этого эффекта. Вначале я ПОТЕРЯЛА мой новый голос. Но потом мне удалось "поймать" его снова, и я тренировалась и тренировалась всю оставшуюся ночь. (Яна> Хорошие, однако, жилища у американцев: попробовала бы я тренировать голос ночью - и при этом не разбудить детей или родителей!)

Первое, что я сделала, проснувшись следующим утром - попробовала "поймать" свой новый голос. И он был здесь, со мной, появлялся по моему желанию! Следующие месяцы я оттачивала и шлифовала голос, добавляя оттенки и нюансы не только в его новое звучание, но и вырабатывала соответствующую манеру разговора. И теперь, спустя четыре года после обретения нового

голоса и два года после SRS (**Яна** > **оперативная коррекция пола**), я со всей ответственностью заявляю: мой новый голос, мягко говоря, весьма и весьма неплох. Я научилась "включать" и "выключать" его по собственному желанию. Этот новообретенный голос сыграл крайне важную роль в моей карьере, взаимоотношениях с людьми. И просто невозможно переоценить его значение в формировании моего самовосприятия как Мелани.

В этой статье я расскажу, каким образом мне удалось добиться этого, и шаг за шагом проведу вас по пути в конце которого вы отыщете свой собственный женский голос.

Для начала, анализируя путь, пройденный мной, я выявила семь основных моментов, которые являются необходимыми для развития женского голоса. Шесть из них отвечают за женственность, а седьмой - это "секрет", как ЗАЗВУЧАТЬ по-женски. Сначала я кратко опишу каждый из этих краеугольных камней наших тренировок, затем мы поговорим о них более подробно. Вот эта великолепная семерка: **Высота Голоса** (Pitch), **Резонанс** (Resonance), **Динамический Диапазон** (Dynamic Range), **Произношение** (Enunciation), **Лексикон** (Vocabulary), **Стиль Речи** (Grammar) и **Язык Тела** (Body English).

**Высота Голоса (Pitch):** Большинство людей считают, что главное различие между мужским и женским голосом - высота его звучания. Но если приглядеться повнимательнее, мы обнаружим, что как раз в этом различие между голосами мужчин и женщин минимально. На самом деле мужской и женский диапазоны высоты голоса так сильно пересекаются, что теоретически почти любой человек может вполне приемлемо звучать как представитель противоположного пола.

**Резонанс (Resonance):** Резонанс - главный секрет моего метода. Резонанс модулирует высоту вашего голоса, накладывая на нее обертона. Резонанс и Высота - вот что образует Тембр голоса. В этой статье я опишу несложное упражнение, благодаря которому каждый сможет найти это особенное место в своем голосе и развить у себя истинно ЖЕНСКИЙ резонанс.

**Динамический Диапазон (Dynamic Range):** Динамический Диапазон - это расстояние между самым низким и самым высоким звуками, которые вы в состоянии произнести в процессе разговора. У мужчин этот диапазон очень невелик, но он поддается увеличению. Динамический Диапазон зависит не столько от физиологии, сколько от практики, тренировок. У женщин напротив диапазон этот значительно шире, что придает их речи эффект "напевности" ("sing/song" effect).

**Произношение (Enunciation):** Произношение - это, собственно, то, как вы произносите слова. Точно так же, как существуют местные диалекты, существует и женский диалект, не знающий языковых и культурных границ. Я проиллюстрирую, почему и насколько важно выработать полностью женское произношение.

**Лексикон (Vocabulary):** Действительно, существуют женские и мужские слова. Для каждой культурной среды существуют слова и выражения, преимущественно употребляемые мужчинами, и преимущественно - женщинами. Я приведу несколько примеров и покажу, как определять подобные слова самостоятельно.

**Стиль Речи (Grammar):** Мужественность или женственность речи во многом определяется ее стилем, "проявлением силы" в построении фраз и выражений. При построении фразы порядок слов, междометия, вводные слова - все это формирует энергетiku, "уровень силы" говорящего. Мы рассмотрим способы адаптации "силового уровня" для различных ролей, играемых как одним, так и другим полом.

**Язык Тела (Body English):** Язык Тела - это то, как вы двигаетесь в процессе разговора. Разумеется, очень важно, как звучит ваш голос сам по себе, но, правильно пользуясь Языком Тела, вы будете исключительно женственны - даже когда разговариваете по телефону!

Итак, бегло ознакомившись с каждым из семи аспектов наших занятий, рассмотрим первый из них более подробно.

### Высота Голоса (Pitch)

Что общего у Susanne Pleshette, Марлен Дитрих, Шер и Веа Артур? У них ОЧЕНЬ низкие голоса! На самом деле их голоса НИЖЕ, чем у большинства мужчин. И тем не менее, мы никогда не принимаем их за мужчин! И последние три из этой четверки - безусловно сексуальны. Когда у женщины низкий голос, это вовсе не значит, что она мужеподобна. Скорее их голоса воспринимаются как "husky" (**Яна**: **хриплый, сильный; но здесь, видимо имеется в виду нечто иное**)

Как же им удается это? Различие по высоте между среднестатистическими мужским и женским голосами составляет около 1/2 октавы. Именно! Всего 1/2 октавы! Не высота придает голосу женственное звучание - Резонанс!

Каждый из нас может менять высоту голоса как минимум в пределах полутора октав, а большинству подвластен диапазон в 2 октавы или больше. Подсчитайте сами, каков высотный диапазон, общий для обоих полов, если СРЕДНЕЕ различие составляет 1/2 октавы. Это значит, что существует всего пол-октавы звуков, подвластных только женщинам и недоступных для большинства мужчин и пол-октавы, где хозяйничают одни мужчины.

Сейчас мой голос всего на 2-3 ноты выше, чем был, когда я начинала. Но на слух отличия более значительные. Не так уж важно, насколько вы ПОВЫСИТЕ тон вашего голоса, но важно, ОТКУДА вы берете тон своего голоса! (**That is because it is not how HIGH you pitch your voice, but where you pitch it FROM that makes all the difference!**) Найдя однажды правильное место для своего голоса, становится абсолютно неважно, какова его высота. А в качестве приятного сюрприза, освоив "секреты" Резонанса, вы обнаружите, что тон вашего голоса стал выше на 2 или 3 ноты (что, хотя и не столь критично, но и не помешает!)

Итак, перейдем к этим вопросам, не откладывая в долгий ящик!

### Резонанс (Resonance)

Что такое Резонанс? Представьте оркестр. Скрипка, труба и гобой. Они издают совершенно разные звуки даже когда играют одну и ту же ноту. Это происходит потому, что издаваемый каждым из этих инструментов звук "модулируется" по-разному. У каждого инструмента - свой Резонанс.

Труба резонирует своими кольцами. Скрипка или виолончель создают резонанс декой и другими частями корпуса. Этот корпус - то место, где звук вибрирует, многократно смешивается с дополнительными звуками, создавая сложный, насыщенный обертонами и гармониками.

Ваше собственное горло, точнее, то его место, где создается звук вашего голоса - в дальнейшем для краткости будем называть его "голосовой коробкой" (voice box) - служит для того же, оно окрашивает голос обертонами. У мужчин голосовая

коробка побольше. Адамово яблоко увеличивает объем голосовой коробки, в результате чего в мужском голосе больше низких обертонов. У женщин голосовая коробка несколько меньше, и, как результат, в женском голосе меньше низких гармоник. Таким образом, в мужском голосе БОЛЬШЕ гармоник, чем в женском. Это весьма удачно для тех из мужчин, кто хотел бы не только выглядеть, но и звучать по-женски. Для этого достаточно "урезать" свой голос. Женский голос УЖЕ содержится в вашем собственном голосе. Чтобы зазвучать по-женски вам не нужно ничего добавлять к своему голосу, напротив, нужно подавить лишнюю часть обертонов. Трудность заключается в том, что когда мужчины говорят фальцетом, они подавляют ВСЕ гармоники, получая в результате нелепый высокий и совершенно неестественный голос.

Чтобы понять, в каком направлении нужно двигаться, проведите следующий эксперимент: прижмите пальцы одной руки к верхней части вашего горла - к верхушке адамова яблока. Пальцы другой расположите под адамовым яблоком. Теперь громко говорите своим обычным мужским голосом. Обратите внимание: вибрация верхней и нижней частей горла приблизительно одинакова.

Не убирая пальцев, попробуйте запищать фальцетом. Теперь вибрации как в верхней, так и в нижней частях горла стали гораздо менее заметными. Упражнения, которым я вас научу, направлены на то, чтобы выработать голос при котором вибрирует ТОЛЬКО нижняя часть, верхняя же остается спокойной.

### **Упражнения**

Женский голос, который я открыла, по ощущениям находится где-то "позади" вашего нормального голоса. После того, как я им некоторое время пользовалась, я выяснила, что есть два простых способа добраться до этого места - того места, куда ваш голос обычно не попадает, когда вы говорите. Первый способ - через фальцет, второй - через "полоскание горла".

#### **"Фальцет"**

Начните с самого высокого фальцета, которого сможете. Если ваш голос звучит как у мультяшного персонажа с большими круглыми ушами, живущего в Анагейме - это именно то, что нужно! Вы заметите, что ни верх, ни низ вашей гортани особенно не вибрирует, если вибрирует вообще. Теперь, прежде чем объяснить, что делать, если уж вы добрались до этого, давайте рассмотрим второй метод. Если вы будете пытаться использовать оба метода, какой-нибудь из них уж точно подойдет вам больше. К тому же, используя оба вы прочувствуете результат лучше - как такую точку пересечения, в которой должен оказаться ваш голос.

#### **"Полоскание горла"**

Просто спуститесь по своей гортани вниз, как вы делаете при полоскании и издайте обычный "полоскательный" звук. Сделав это, вы автоматически напрягаете свое горло. Вы увидите, что ваш голос резонирует в том же самом месте, и при низком фальцете, и при "полоскании". Однако при "полоскании" вы чувствуете, как вибрируют и верх, и низ вашей гортани.

Точка, которой вам нужно достичь - это середина между тем, где ваш голос находится при "полоскании" и самым низким вашим фальцетом. Некоторые люди любят ради шутки изображать разные голоса. Если вам удастся изобразить старичка или старушку, космического робота или злобную ведьму, то вы очень близко к цели.

Как я уже говорила, в первый раз этот голос я открыла случайно. А потом я застряла. Так что, если вы делаете эти упражнения и не живете полностью как женщина, на всякий случай обеспечьте себе около часа для возвращения к мужскому голосу.

То, чему вы начинаете учиться - это развитие одной группы мышц гортани, не используя при этом все остальные. Это довольно сложная штука - примерно как шевеление ушами или похлопывание по голове в процессе чесания живота. Нужна практика - море практики.

Но в самом начале не практикуйтесь слишком долго. Попав в нужный голос вы испытываете такие волшебные ощущения, что можете не захотеть возвращаться обратно. Но вы выясните, что использование нижней группы мышц под полной нагрузкой на первых порах ведет к охриплости. Таким образом ваше тело объясняет вам, что пора отдохнуть.

Я выяснила, что в первую неделю использования этого голоса, я могла говорить только около получаса прежде, чем охрипнуть. Потом я стала понимать, когда голосу пора отдохнуть. Это так же, как с физкультурой - вы не станете делать слишком много или слишком быстро, чтобы не покалечиться.

У меня заняло шесть месяцев развитие моего голоса до возможности использовать его весь день. На развитие громкости и динамического диапазона ушло еще шесть месяцев. Но при должном количестве практики и терпения все получилось. Я думаю, что с течением времени остальные мышцы на верху гортани атрофируются, если их совсем не использовать. Однако, для тех, кто переключается туда-обратно, и те, и другие остаются в тонусе, и как и я, даже теперь, спустя четыре года, я все еще могу пользоваться старым голосом, если мне надо. Я это делаю где-то раз в год, когда хочу показать кому-то из друзей, что это возможно.

Так что, не торопитесь. Я не врач. Я не могу точно сказать, что там происходит на физическом уровне, и не могу гарантировать, что вы не заработаете себе проблем. Я только могу сказать, что я сама использую этот голос уже больше четырех лет без каких-либо побочных эффектов.

Просто спуститесь по своей гортани вниз, как вы делаете при полоскании и издайте обычный "полоскательный" звук. Сделав это, вы автоматически напрягаете свое горло. Вы увидите, что ваш голос резонирует в том же самом месте, и при низком фальцете, и при "полоскании". Однако при "полоскании" вы чувствуете, как вибрируют и верх, и низ вашей гортани.

Точка, которой вам нужно достичь - это середина между тем, где ваш голос находится при "полоскании" и самым низким вашим фальцетом. Некоторые люди любят ради шутки изображать разные голоса. Если вам удастся изобразить старичка или старушку, космического робота или злобную ведьму, то вы очень близко к цели.

Как я уже говорила, в первый раз этот голос я открыла случайно. А потом я застряла. Так что, если вы делаете эти

упражнения и не живете полностью как женщина, на всякий случай обеспечьте себе около часа для возвращения к мужскому голосу.

То, чему вы начинаете учиться - это развитие одной группы мышц гортани, не используя при этом все остальные. Это довольно сложная штука - примерно как шевеление ушами или похлопывание по голове в процессе чесания живота. Нужна практика - море практики.

Но в самом начале не практикуйтесь слишком долго. Попад в нужный голос вы испытываете такие волшебные ощущения, что можете не захотеть возвращаться обратно. Но вы выясните, что использование нижней группы мышц под полной нагрузкой на первых порах ведет к охриплости. Таким образом ваше тело объясняет вам, что пора отдохнуть.

Я выяснила, что в первую неделю использования этого голоса, я могла говорить только около получаса прежде, чем охрипнуть. Потом я стала понимать, когда голосу пора отдохнуть. Это так же, как с физкультурой - вы не станете делать слишком много или слишком быстро, чтобы не покалечиться.

У меня заняло шесть месяцев развитие моего голоса до возможности использовать его весь день. На развитие громкости и динамического диапазона ушло еще шесть месяцев. Но при должном количестве практики и терпения все получилось. Я думаю, что с течением времени остальные мышцы на верху гортани атрофируются, если их совсем не использовать. Однако, для тех, кто переключается туда-обратно, и те, и другие остаются в тонусе, и как и я, даже теперь, спустя четыре года, я все еще могу пользоваться старым голосом, если мне надо. Я это делаю где-то раз в год, когда хочу показать кому-то из друзей, что это возможно.

Так что, не торопитесь. Я не врач. Я не могу точно сказать, что там происходит на физическом уровне, и не могу гарантировать, что вы не заработаете себе проблем. Я только могу сказать, что я сама использую этот голос уже больше четырех лет без каких-либо побочных эффектов. Описывать голос словами довольно трудно, я это понимаю. Поэтому я сделала видео под названием "Мелани говорит!", где демонстрирую эти техники, так что вы можете слушать, копировать, и научиться этому сами.

Теперь вернемся к нашей программе.

Мы обсудили резонанс и приняли в расчет высоту звука, пора переходить к остальным пяти шагам по феминизации вашего голоса. Помните, резонанс создает ЖЕНСКИЙ голос, а остальные хорошо известные шаги полезны в ФЕМИНИЗАЦИИ любого голоса, который у вас есть.

### Динамический Диапазон

Когда я впервые начала использовать свой новый женский голос, мои мускулы были развиты только чтобы производить очень монотонный звук. Мне пришлось потратить шесть месяцев на то, чтобы развить хороший динамический диапазон.

Как я уже упоминала, динамический диапазон - это разница между самым высоким и самым низким голосом, используемым при разговоре. Это добавляет словам смысл, более глубокий, чем в их нормальном определении, "поворачивая" их другим углом.

Мужчины используют определенную технику для выделения слов: они говорят громче или тише в рамках узкой шкалы тонов. Поэтому в разговоре мужчина будет "выпячивать" одни слова по сравнению с другими. Напротив, женщины двигаются вверх-вниз по шкале тонов, оставаясь примерно в той же амплитуде громкости. Это важное различие в образцах речи и есть главный определитель мужественности или женственности. Имейте в виду, что мужеподобные женщины применяют громкость при монотонной речи, а феминизированные мужчины меняют тональность при равной амплитуде.

Вы можете заметить разницу в женской манере разговора, когда говорите с ними по телефону. Если вы мужчина и звоните в компанию, где секретарь - женщина, ее голос будет на верху шкалы, высоким, чтобы выглядеть приветливо и не угрожающе. Если она слышит в трубке мужской голос, она на той же высоте и останется. Но если вы женщина и звоните тому же секретарю, ответит она так же, но поняв, что говорит с женщиной, понизит тон голоса.

Это происходит потому, что мужчины контролируют власть в мире, особенно в бизнесе. В результате, будучи женщиной, если только вы не агрессивны по натуре, вы не захотите казаться угрожающей. Мужчины в бизнесе соревнуются с мужчинами а также с женщинами, которые представляют угрозу. Однако, поскольку женщинам приходится держаться вместе, чтобы достичь чего-либо в мужском мире, они должны организовать заговор.

Когда в бизнесе встречаются мужчины - это соревнование, когда в бизнесе встречаются женщины - это заговор. И эта разница в подходе и статусе отражается в более высокой или низкой тональности, которые женщина использует в зависимости от пола собеседника. Точно так же, если женщина агрессивна, неагрессивная женщина при разговоре будет звучать выше, чтобы показать, что не является угрозой.

Это очень просто заметить у женщин, потому что женщины от природы используют более широкий динамический диапазон. Но замечали ли вы, как мужской голос поднимается на несколько нот вверх, когда мужчина боится, что более сильный на него разозлится?

Еще один аспект динамического диапазона - это "лестница тональностей". Под этим я подразумеваю, что в любой группе слов, которые женщина выстраивает в предложение, обычно нет и двух, произнесенных на одной высоте. Это и делает женский голос таким "певучим". На самом деле они **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** поют!

Иногда лестница ведет вниз к тому заговорщическому тону. Иногда она взлетает вверх, чтобы расставить эмоциональные ударения. Очень часто она поднимается и опускается как синусоидальная кривая, чтобы взметнуться перед фразой, а потом отступить назад, как волна на песке. Учиться говорить по "лестнице тональностей" лучше, слушая других, но это приобретенное, а не врожденное умение. Так же как и динамический диапазон, это скорее вопрос условий, чем биологии.

Так что, динамический диапазон по большей части вопрос мужественности/женственности, а не пола. Как этому научиться, будет более понятно из следующего раздела.

## Произношение

Произношение определяет форму, которую принимают слова. Мужчины тяготеют скорее к значению, чем к созвучию. Другими словами, мужчины предпочитают возможную быстроту с максимальной концентрацией. При разговоре они четко печатают слова, как будто обрубают хвосты у моркови.

Напротив, женщины более ориентированы на созвучие. Женщинам не так важно значение слова, как его контекст, и этот контекст выражается в более плавной и грациозной манере. Женщины округляют концы слов, чтобы избежать острых углов.

Посмотрите какую-нибудь комедию с Вупи Голдберг или фильм "Valley Girls". И в том, и в другом представлены женские диалекты.

ЗНАЧИТЕЛЬНО проще сначала все утрировать, а потом уже отретушировать до нужной формы, чем начинать с того места, где вы сейчас. Первые попытки говорить по-женски несут массу смущения, и каждый шаг требует дополнительной работы и дополнительной ломки привычек. Вы достигаете одного уровня успеха, а потом вам приходится разучиваться делать это, чтобы научиться чему-то новому. Но если вы сразу доведете произношение до предела и будете этим пользоваться, оно начнет приходить к компромиссу с тем произношением, которое вы используете сейчас, и само себя поставит на место, нормальное для обычного разговора современной женщины.

Я уже говорила о "женском диалекте". Но под этим скрывается гораздо большее. На самом деле, произношение и динамический диапазон женственности применим к любому языку и к любой культуре мира. Слова и грамматика могут меняться, но женское созвучие - это универсальный язык, который всегда поймет любая женщина, вне зависимости от времени и места.

Однако все не так высокопарно и четко определено. На самом деле это гибкое понятие. У женщин не одна роль, а много - такие как мать, жена, бизнес-леди, подруга. И в них она использует различные варианты женского диалекта, в зависимости от роли, не теряя при этом своей женственности. Этого можно достичь, поняв, что женский диалект - это не одно целое, а несколько связанных частей. Женщина, переключаясь из роли в роль, использует те же инструменты, но с разным ударением в зависимости от ситуации.

Голос, который я использую с подругами отличается от голоса, которым я читаю лекции. Голос, который я использую с моим другом отличается от того, что я использую со своей женой. Забудьте про черное и белое, освободите себя от определений. Плывайте по течению, будьте гибкими и создавайте вариации на эту тему.

## Словарь

Подумайте о фразе "Что-то у меня брюхо крутит". Кто так скажет, мужчина или женщина? Женщина может сказать: "У меня болит желудок", или, если уж хочет быть противной "У меня животик болит"(БРР!). Суть в том, что некоторые слова более мужественны или женственны, чем остальные. Частично это тоже зависит от распределения власти. Например, мужчина обычно "хочет" чего-то, в то время, как женщина "хотела бы". "Хотеть" значит "ощущать нехватку" и подразумевает "нуждаться", что в свою очередь подразумевает право иметь. Это отражает агрессивную сторону равновесия сил. С другой стороны, "Хотела бы" выражает предпочтение, а не намерение, и таким образом выражает сложность выяснения, не будет ли кто-нибудь против, прежде, чем действовать. Это отражает подчиняющуюся сторону равновесия сил.

Вы можете заметить разницу в том, как мужчина и женщина заказывают еду в каком-нибудь фаст-фуде. Мужчина скажет "Мне Биг-Мак", а женщина - "Салат, пожалуйста".

Я это поняла, когда работала оператором на съемках фильма. Когда я там работала как мужчина, я просто говорила команде, что я в точности хочу и они принимались за дело! Но в первый день из двух на этой съемке я работала с командой, с которой еще не встречалась. И это была моя первая операторская работа в качестве женщины.

Я начала как обычно, говоря всем в точности то, что я хочу: "Я хочу один прожектор сюда, как общий свет, и еще угловой с желтым фильтром для подсветки волос." Никто не двинулся с места. Я огляделась, удивляясь, почему ничего не происходит. В конце концов я просто сказала "ОК, за работу." и они начали. Но работали они ужасно медленно. И чем больше я говорила им, чего я хочу, тем медленнее и неаккуратнее они становились.

В конце дня мы закончили лишь половину того, что я хотела сделать. Мы страшно отставали от расписания. Эти ребята двигались в пять раз медленнее, чем я привыкла. Так что я пошла домой, размышляя об этом, и тут меня озарило... Что если им не нравится, когда женщина говорит им, чего она "хочет"?

Так что на следующий день я созвала всю команду и сказала: "Сегодня я хотела бы поставить немного света сзади чтобы осветить сцену и не могли бы вы сделать что-нибудь, чтобы на ее волосы падал желтый свет?". Они переглянулись, думая, тот ли самый перед ними человек, а потом главный в команде сказал: "ОК, за работу." и они двигались вдвое быстрее, чем день назад.

К тому времени, как мы закончили, мы догнали расписание, каким-то образом, говоря им чего я "хочу", я расслабляла команду, ставя себя по мастерству выше их. Но говоря чего бы мне хотелось, я заставляла их работать, чтобы дать мне это. Конечно, они до сих пор работали вдвое медленнее, чем если бы я была мужчиной-оператором, но хотя бы вдвое быстрее чем днем раньше. Так что, будучи женщиной, вы получите от рабочих не ту же отдачу, что и мужчина, но хотя бы сведете ущерб к минимуму, говоря чего вы "хотели бы", даже если точно знаете, чего хотите!

Еще одна вещь, которую делают женщины - это "глотание" слов. Они скажут "Мненада в м-газин". Нет такого слова "мненада"! Нет такого слова "м-газин"! Женщина скажет "мне надо в магазин". Или даже "Я должна пойти..."

"Мне надо" - идет от необходимости. "Должна" - идет от обязанности. На самом деле это вопрос Провокации/Обязательства - и еще один пример Равновесия Сил в обществе. Ищите эти "сильные" слова, если хотите быть женственными, и бегите от них как от огня.

## Грамматика

Грамматика имеет дело со структурой предложения и вводными фразами. Держась концепции Равновесия Сил, предполагается, что мужчины в нашем обществе агрессивны, а женщины пассивны. Женщины могут иметь настроения, но не мнения. Мужчины могут сказать что "собираются сделать" что-то, но женщины скажут "я думаю, можно ли сделать" что-то.

Я использую термины "мужчины" и "женщины" потому что это половые стандарты нашего общества. Но на самом деле (как и все предыдущее) это вопрос мужественности-женственности. Это вопрос сотрудничества/конфликта. Эта статья не о ломке стереотипов, а о том, как стать стереотипом. Когда станете им, ПОВЕРЬТЕ, вы найдете массу причин, чтобы сломать их!

Но сначала вы должны дойти до максимума, а потом отретушировать это. Имейте в виду, что вряд ли найдется женщина, которая все это практикует. Но используя большую часть этих моментов в различных комбинациях, вы можете сдвинуть свой средний речевой образец намного ближе к женственности, чем он есть сейчас.

## Язык Тела

Последнее, чего мы коснемся - это язык тела. Это просто то, как вы двигаетесь, когда говорите. Язык тела помогает голосу, а голос - языку тела. Если женственный голос - как песня, то женственный язык тела - как танец. Когда вы совмещаете песню с танцем, они создают между собой гармонию, которая подчеркивает и противопоставляет, делая весь процесс симфонией.

Самое интересное, что голос и язык тела изменяют друг друга. Попробуйте сказать что-нибудь, стоя абсолютно без движения. Потом попробуйте говорить, используя бурную жестикуляцию. Вы услышите разницу в звуке вашего голоса, просто от того, что вы двигаетесь.

Многие ТВ-ТС, звоня по телефону, так нервничают, что физически застывают, и это четко и ясно слышится в их голосе. Но если вы будете двигаться в ритм своим мыслям, ваш голос последует за вами. Даже по телефону вы будете более женственными и более живыми!

## Дополнение

### Женский Голос, Методы тренировки *Techniques Feminine*

#### Введение

Этот документ - собрание практических предложений и идей для самоусовершенствований в феминизации голоса, развитых группой MtF транссексуалов Общества "Looking Glass".

Ни гормоны, ни операции по смене пола, не изменят мужской голос, а модифицирующая голос хирургические операции признаны в основном не целесообразными, так как в лучшем случае это было только частичным решением. Таким образом, тренировки голоса обязательны, если вы хотите обладать удовлетворительным женским голосом.

В начале, может показаться невозможным, сконцентрироваться полностью на создании женского голоса, и понять отличие от мужского голоса и MtF впадают в депрессию. Единственное решение состоит в том, чтобы тренироваться и тренироваться снова, пока "женский" голос не станет вашей второй и единственной природой.

#### Методы

##### Пойте!

Вам необходимо расширить ваш звуковой диапазон и это приучит вас к контролю над голосом. Вам нужно выбрать певицу с относительно глубоким низким голосом и проигрывая на аппаратуре песни петь вместе с ней. Люди, имеющие музыкальное образование, знают специальные упражнения, для расширения диапазона голоса.

##### Измените положение вашего гортанного хряща.

Это сделает ваш голос выше и уйдет характерное мужское звучание. Гортанный хрящ - это "подвижная" часть хряща или просто кадык. Вы можете почувствовать движение гортанного хряща вверх, если Вы положите несколько пальцев руки на кадык и пропоете гамму ("ДО", "РЕ", "МИ", "ФА", "СОЛЬ", "ЛЯ", "СИ", "ДО").

Нужно сместить отправную точку вашего голоса. Точку вашего первого по гамме "ДО". Это приведет к повышению тембра голоса.

Например. Вы имеете свою точку "ДО" мужского голоса. Если вы переместите точку "ДО" на место "ФА" или "СОЛЬ" то есть "ФА" или "СОЛЬ" становятся новой точкой, с которой поется гамма. Обычно такого смещения хватает, чтобы приблизить ваш тембр голоса к женскому. Но не переусердствуйте с подъемом тембра: писклявый голос, фальцет очень не подходит взрослой женщине. Если у вас есть технические средства, то эта точка имеет частоту 160 Hz.

Конечно, голоса очень разные и каждый начинает со своим оригинальным голосом, и некоторые смогут, поднять тембр своего голоса намного выше, чем другие и голос не будет казаться писклявым. Ваши голосовые связки, работая на высоком тембре женского голоса, будут быстро уставать, так как они не были предназначены для работы в таком диапазоне, но при постоянных тренировках связки привыкнут. Если этого не происходит, значит, вы пытаетесь говорить слишком высоким голосом.

##### Откройте горло при разговоре.

От позиции горла зависит, сколько воздуха попадает к голосовым связкам. Когда вы дышите открытым ртом, шепчете или при произнесении звуков, в которых не участвуют голосовые связки (голосовые связки не участвуют в создании звуков "С", "Ш", "Х" и т.д.) горло полностью открыто, и весь воздух обходит голосовые связки. С закрытым горлом весь воздух идет к

голосовым связкам и именно так формируется мужской голос. Вы должны найти позицию голоса (при тихом произнесении - полупшепот) которая полностью устраняет произнесение звуков с грудным резонансом и придает голосу хрипкое звучание. Вы можете понять различие между звуками, создающимися голосовыми связками и горлом на примере звуков "С" и "З" (произнесите нормальным по громкости голосом "СССС" и "ЗЗЗЗ", и вы почувствуете, как ваши связки вибрируют на "З", а не "С". Назовем звук "З" - произносимым, а звук "С"- непроносимым. Попробуем найти середину между непроносимым и произносимым звуком.

Попробуйте сказать "ХА" и обратите внимание на разницу в образовании непроносимых и произносимых звуков: скажите очень медленно "ХХХХХААААА" и вы почувствуете, как изменяется звук при переходе от непроносимого согласного "ХХХ" к произносимой гласной "ААА". Попробуйте остановиться прежде чем произнесете гласную голосовыми связками и определите положение. При воспроизведении звуков участвуют вместе и горло и голосовые связки, Вы должны будете научиться воспроизводить мягкий чуть хриплый "женский" звук "ААА". Дальше при развитии женского голоса нужно всегда для воспроизведения звуков использовать найденную вами позицию голоса для выговаривания всех произносимых звуковых комбинаций.

Это вопрос практики.

### **Научитесь правильной речи.**

При разговоре делайте акценты в речи не изменением громкости голоса, а изменением его высоты. Когда говорят мужчины, они выделяют отдельные слова (расставляют акценты) изменяя громкость, но используемый звуковой диапазон очень узок; с другой стороны женщины предрасположены при разговоре, держать громкость постоянной, но расставлять акценты в речи изменением высоты голоса.

### **Говорите медленно, произносите слова разборчиво.**

Особенно согласные в начале и конце слов. Не глотайте слова; четкое произношение слов требует активного движения губ. В целом, женщины говорят намного более отчетливо и правильно чем мужчины.

### **Обратите внимание на то, как вы говорите.**

Начало и конец предложений проговаривайте медленно и мягко; не обрезайте речь. Не "глотайте" местоимения или другие небольшие слова в начале и конце предложений. Мужская речь отличается тем, что врачи Логопеды определяют не ясным и быстрым произношением первых слогов. Женщины обычно начало предложений произносят более мягко и ясно.

### **Обратите внимание на то, о чем вы говорите.**

Мужчины и женщины говорят об одних и тех же вещах по-разному; только от того, как и о чем вы говорите, содержание беседы приобретает окраску рода (муж. или жен.). Женщины фиксируют свое внимание больше на мыслях и чувствах, а мужчины на вещах и действиях. Мужчины объясняются более короткими предложениями, избоблюющими просторечными словами и сквернословием.

Вот простой пример: после работы вы решили зайти куда-нибудь со знакомым(ой) чтобы выпить пива и поговорить. Мужчина мог бы сказать что-то вроде: "Пошли в бар": очень грубо, используя минимум слов и концентрируясь на желаемом действии и совершенно обезличенно.

Женщина в этом случае могла бы сказать: "Нет ли у тебя желания выпить чего-нибудь сегодня вечером?": видна фиксация на чувствах и желаниях, персоне и очень четко изложено без сокращений.

### **Постарайтесь придать вашим губам правильную форму.**

Улыбка помогает говорить, и является так или иначе отдыхающим положением для лица женщины. Чуть надутые" губки и правильная артикуляция является помощью в создании женского голоса.

### **Выработайте главный резонанс.**

Одна из самых важных проблем, стоящих перед MtF, после того как вам удалось получить мягкий женский голос, как-то сделать этот голос громче, чтобы его громкость приближалась к вашему бывшему мужскому голосу. Женщины получают громкий голос, используя пустоты носоглотки, тогда как мужчины используют для создания громких звуков грудной резонанс. Чтобы увеличить громкость женского голоса сделайте акцент на носоглотке, а не на грудных звуках - открывайте ваш рот немного больше, используйте больше воздуха (говорите на выдохе). Тренируйтесь, и это поможет вам увеличить громкость голоса.

### **Обратная связь.**

Вы ведь пользуетесь звукозаписывающей техникой и, наверное, есть удачные записи вашего женского голоса, и вы их слушаете. Читайте, говорите и записывайте и прослушивайте и замечайте ошибки и опять занимайтесь. Только слушая записи голоса и тренируя его, может получиться только ваш неповторимый женский голос.