**林克莱特声音训练方法**

这套声音训练方法也称“解放自然的声音”训练法，由戏剧大师克莉丝汀•林克莱特发明。该方法是通过一系列的实践操练强化语音和提高声音可塑性，有助于贯通声心，从而实现情感和思想的自由交流。

情感和创造力常常会被一些抑制性的紧张感所限制，但本训练方法的探索——包括对呼吸、肢体感知、振动感知，以及对下颚、舌头和软腭的练习来体验声音的不同成分，这将能帮助演员正确理解和如何使用声音这种交流工具，这套演员声音训练方法已通过很多不同的方式证明了其有效性。尽管能量和音量对于表演者来说很有用，但心意的贯通、思想的敏感度和清晰度对于口头表达而言正变得越来越重要。

希望这种“解放自然的声音”训练法能弥补过去演员训练用声乐，以及吐字发音训练方面的不足。本方法会针对自然呼吸、运用想象建立内心联系、初始声音、哼鸣、声音内收、感受声音振动、转头和放大振动、感受声音、下颚感知、舌头感知和伸展、软腭、共鸣、软音域，以及肋部训练、强力呼吸、音域和发音吐字等方面进行训练。尽管这些元素训练并不稀奇，但能通过训练使演员更具灵性和更加敏感，通过学习和理解原理，能有意识地将声与心更深入的联结。