

DEEPER VOICE

MIKE LONDON

www.12dziewczyn.pl

Co to znaczy być mężczyzną...

W przeszłości, bycie mężczyzną po prostu oznaczało uleganie pewnym stereotypom. Pięćdziesiąt albo sto lat temu, jeżeli ubierałeś się w określony sposób i odpowiednio się zachowywałeś to byłeś mężczyzną. Dzisiaj bycie mężczyzną w wielu aspektach polega na perfekcyjności.

Dzisiaj już nie jest dobrym pomysłem dopasowywanie się do stereotypów. Bycie mężczyzną oznacza dawanie sobie rady we wszystkich aspektach życia. Osobiście uważam, że społeczeństwo może wymagać ode mnie żebym był perfekcyjnym we wszystkim, ale to jak wybieram rzeczy, które chce w sobie udoskonalić. Uleganie temu, czego chcą inni ludzie nigdy mnie specjalnie nie interesowało, tak więc można powiedzieć że jestem samolubny.

Wolałbym raczej powiedzieć im czego oni ode mnie chcą. Wiem jedną rzecz, głęboki, szorstki i wyraźny głos to coś, czego wszyscy od Ciebie oczekują. Jeżeli umiesz im to dać, to nie musisz się martwić innymi oczekiwaniami.

Inne główne oczekiwania wobec mężczyzny to posiadanie pieniędzy i dobre ciało. Te wszystkie trzy cechy są nietrudne do zdobycia gdy się do nich przyłożysz. Jeżeli zdecydujesz się wyjść i wziąć te atrybuty to one będą Twoje. Więcej o tym później, a teraz zajmijmy się systemem który wynalazłem i prześledźmy jak oraz dlaczego to działa.

Jest to dwuczęściowy proces, przyzwyczajanie krtani aby stała się zrelaksowana i gibka - co jest proste. Krtień jest małą grupą mięśni, które podczas gdy przechodzi przez nie powietrze produkują dźwięk.

Twoje usta, a w szczególności Twój język są odpowiedzialne za kształtowanie tego niewyraźnego hałasu w dźwięki odpowiadające słowom.

Jeżeli Twój głos jest słaby i piskliwy to problemem nie są usta ani język. Jesteśmy kompletnie skupieni na grupie mięśni i cechach szczególnych jakie daje krtień.

Jeżeli krtień działa w stresie, to jest zbyt napięta i rezonans powoduje zbyt wysoką częstotliwość. Moim własnym problemem był strach kiedy mówiłem publicznie. Ten strach przekładał się na wysokość, z jaką brzmiał mój głos. Jednakże nie obchodziło mnie to że byłem niespokojny,

chciałem tylko mieć głębszy głos. To co zamierzam wam pokazać będzie działać niezależnie od tego, jak bardzo zaniepokojeni jesteście wewnątrz.

Struny głosowe muszą być luźne i gibkie aby wytworzyć niskie i głębokie brzmienie. Możesz sprawdzić ten fakt poprzez mruczenie, najpierw odchyl swoją głowę do tyłu, a potem wydawaj z siebie ten sam dźwięk pochylając głowę tak żeby broda dotykała klatki piersiowej.

Zauważysz, że kiedy odchylasz głowę do tyłu to ten sam dźwięk ma wyższy ton. Powodem jest to, że unosząc głowę rozciągasz struny głosowe czyniąc je napiętymi.

Ten prosty test dowodzi, że jeżeli Twoje struny głosowe są ściśnięte to nie są w stanie wytworzyć niskiego głosu.

Zrozum to, zadanie jest proste. Aby uczynić nasze struny głosowe luźnymi przez cały czas, a nie tylko chwilowo będziemy musieli wykonać trwałe zmiany w tym rejonie.

Przyczyną wysokiego tonu i piskliwego głosu jest to, że używamy małych mięśni strun głosowych do pomocy w prostowaniu szyi i utrzymywaniu postawy. To może zabrzmieć śmiesznie ale jest grupa mięśni i nie mam teraz na myśli strun głosowych, które trzymają naszą głowę. Nieświadomie napinamy je przez cały czas równocześnie z innymi mięśniami szyi jak gdyby były odpowiedzialne za utrzymanie naszej głowy.

Kiedy rozwijamy nasze mięśnie to następują zmiany, struktura mięśni jest grubsza i nieznacznie się powiększają. Oznacza to, że mięśnie zachowują swój kształt i mogą więcej pracować przy mniejszym wysiłku.

Na przykład jeżeli będziesz siedział prosto przez miesiąc to rozwiniesz swoje mięśnie brzucha. Mogą stać się drżące albo uzyskać specyficzne kształty. Przed ćwiczeniami mięśnie są słabe i niewyrobane. Wykonują niepotrzebną robotę polegającą na trzymaniu Twojego żołądka. Twoje organy wewnętrzne raczej wypychają je kiedy relaksujesz swoje i tak już słabe mięśnie. To prowadzi do zaokrąglania brzucha.

Jakkolwiek, nawet jeżeli usiądziesz prosto to ciągle będziesz miał warstwę tłuszczu ponieważ nie jesteś na niskokalorycznej diecie. Jednak gdy rozluźnisz swój żołądek to znów zaokrągla się

brzuch.

Naprężone mięśnie zachowują swój kształt, stawiają opór naciskowi organów wewnętrznych nawet gdy je rozluźnisz.

To dlatego że mięśnie są rozbudowane i zachowują swój kształt. Są grubsze, a przez to lepiej trzymają Twoje wnętrzności, tak że nawet nie potrzebujesz ich napinać.

Kiedy masz już tak wyrobione mięśnie to część z nich pracuje nawet gdy są rozluźnione, to właśnie one mają za zadanie utrzymanie Twojej postawy gdy świadomie ich nie napinasz. Co się stanie jeżeli wyrobisz w sobie zły nawyk i będziesz używał mięśni niewłaściwie i do nieodpowiedniego zadania... STOP.

To przenosi nas z powrotem do strun głosowych. Jeżeli wzmocnimy nasze mięśnie szyi, właściwe mięśnie, to struny głosowe zostaną zagnieżdżone – co z tego wyniknie? Będą mogły się rozluźnić bez względu na napięte mięśnie, które trzymają naszą szyję i głowę.

Wykonując następujące ćwiczenia, nie tylko bardzo szybko uzyskasz głęboki głos w kilka dni, ale jeżeli będziesz to robił poprzez kilka miesięcy, to Twoja szyja zacznie wyglądać naprawdę masywnie.

To pogrubienie szyi jest głównym udoskonaleniem wyglądu. Nawet jeżeli jesteś gruby albo jeżeli jesteś zbyt chudy nawet kiedy nosisz ciuchy, ale posiadasz grubą szyję, to wyglądasz masywnie nawet jeżeli pod ubraniem wcale taki nie jesteś.

Kiedy dorobiłem się pokaźniej szyi wykonując te ćwiczenia to byłem tak podekscytowany efektem, że postanowiłem też mieć bardziej męskie ramiona. Tak więc ćwiczyłem je przez miesiąc. Moje ramiona rozwinęły się o całe 15 centymetrów.

Ćwiczenia są bardzo proste do wykonania, nie potrzebujesz żadnego sprzętu a działają jak szalone. Połóż się na plecach, na łóżku, tak żeby górna część Twojego ciała wisiała od poziomu sutków. Tak więc Twoja głowa i ramiona są w całości poza łóżkiem.



Naprawdę napnij i poczuj dwa duże mięśnie, które biegną pionowo od ramion do uszu. Te mięśnie właśnie będziemy wzmacniać i powiększać. Przechyl swoją głowę do tyłu, na lewo i podnieś ją do góry ściskając mięśnie prawej strony. Utrzymuj napięcie dopóki Twoja głowa nie znajdzie się blisko klatki piersiowej, wtedy rozluźnij się i znów opuść głowę. Powtórz ćwiczenie 15 raz albo dopóki Cię to nie wykończy. Teraz wykonaj ćwiczenie na prawą stronę napinając mięśnie lewej strony. Rób to w 3-5 seriach podczas dnia. Nie musisz być w tym konsekwentny. Miej tylko pewność, że napinasz mięśnie. Poczuj to zgniecenie podczas ściskania.

Będziesz zadziwiony jak dobrze mięśnie zareagują jeżeli chodzi o rozmiar i napięcie. Około czwartego dnia będziesz dosłownie mówił znacznie niższym głosem. Tak długo jak Twoje mięśnie szyi będą rozwinięte, to będzie to trwała zmiana. Będziesz musiał je utrzymywać ale nie tak intensywnie jak na początku.

Innym sposobem aby rozluźnić krtań jest picie dużej ilości wody. Minimum 2 litry, jeżeli tylko możesz to więcej. Kiedy Twoje ciało jest odwodnione, to Twoje mięśnie dosłownie się kurczą. Potrzebujesz wody aby je rozluźnić.

Po 4-5 dniach będziesz miał odpowiednio wyrobione mięśnie do utrzymywania poprawnej postawy bez udziału mięśni potrzebnych do pracy.

To znaczy, że Twoje struny głosowe nie będą napięte i naprężone, kilka dni potem zaczną się luzować i zauważysz dosadność Twojego głosu i jego tembr, ponieważ Twoje struny głosowe zostały poddane odpoczynkowi.

Ten sam fenomen zauważysz kiedy budzisz się rano. Nawet ludzie, którzy zwykle mówią

piskliwym głosem mogą zauważyć, że czasem o poranku w ich głosie przebija się tembr. Powodem tego jest to, że mieli bardzo kojący sen tej nocy i struny głosowe miały szansę aby się rozluźnić z codziennego napięcia.

Oczywiście wraz z upływem dnia, godzina po godzinie struny głosowe będą się ścisnąć przez to, że wkradnie się do nich czynnik stresowy.

Kiedy wzmocnisz i poszerzysz swoje mięśnie szyi do punktu, w którym będą w całości odpowiedzialne za utrzymywanie głowy, struny głosowe będą wystawione na taki sam relaks jakiego oferuje im środowisko podczas dobrego snu. To znaczy, że będziesz miał na stałe porządny głos i to na Twoją komendę.

Jedną z najfajniejszych rzeczy jeżeli chodzi o nowy głos jest to, że inspiruje do nowych rzeczy. Robienie dużych pieniędzy oraz posiadanie dobrze wyglądających brzucha i ramion jest tym czego pragną faceci. Dwie rzeczy jakimi kobiety kochają w mężczyznach to duży portfel i duże ramiona.

Tłumaczenie: Smile