***Охрана и гигиена певческого голоса***

# Гигиена голоса - группа мероприятий, направленных на предотвращение заболеваний голосового аппарата.

1.Правильное выстраивание занятия по вокалу, чередование периодов нагрузки и отдыха.
 2. Избегание форсированного звука, твердой атаки звука, резкого крика.
 3. Точное определение типа голоса, пение произведений характерных для данного типа.
 4. Запрещение выступлений вокалистов на открытом воздухе при температуре ниже + 15 град. С.

5. Избегать резких температурных перепадов, употребления холодных напитков при перегревании.
 6. Общеукрепляющие, закаливающие процедуры.
 7. Своевременное лечение у врача – ЛОР.

# *Как не сорвать голос*

 Очень часто возникает ситуация, когда вокалист оказывается в акустически неудобных условиях: пение в заглушенной комнате, где много мягкой мебели, поглощающей звук, пение на репетиции в маленьком помещении, особенно с живыми барабанами, работа на концерте без мониторной подзвучки. 80% срывов голоса приходятся на такие ситуации. Певец начинает кричать, форсировать звук. В результате голосовые складки перенапрягаются, и голос перестает подчиняться вокалисту. В лучшем случае придется несколько дней молчать, в худшем – потеря голоса.

 При подключении же верхних резонаторов голос не только будет звучать громче, но и ощущения, возникающие при его работе, создадут дополнительные источники контроля над голосом.

# *Форсирование*

 1. Форсирование звука чаще всего возникает, когда вы пытаетесь перенести заботу о громкости с резонаторов на дыхание.

 Помните, что для того чтобы звук стал громче, не надо толкать сильнее. Необходимо просто соединить больше резонаторов. Как правило, подключить верхние. Такой вид форсирования часто случается на низких нотах. Пойте их расслабленно, не забывайте сбрасывать напряжение по ходу движения вниз, добавляйте среднерезонаторное звучание.

 2. Злится муха на арбуз…

 Второй вид форсирования возникает тогда, когда человек, недавно занявшийся пением, берет на себя непосильно большие нагрузки. Например, пытается спеть высокую ноту или поет слишком долго.

 Пока вокальный аппарат не окрепнет, не форсируйте события, пойте внизу и в середине вашего диапазона и не более 30-40 минут в день, лучше с перерывами на отдых. Если после ваших занятий голос сел, вам трудно говорить, или ваш разговорный голос стал выше, значит, вы перестарались. В следующий раз сократите занятие на 10 минут. Если это не помогло, продолжайте сокращать ваши занятия до нахождения оптимального времени.

# *Восстановление голоса*

 В начале обучения пению необходимость делать упражнения, как правило, не ставится под сомнение. Действительно, на упражнениях можно спокойно освоить базовые приемы пения. Они обычно подобраны так, чтобы, вызывая наименьшие трудности при исполнении, вырабатывать правильные певческие навыки. Упражнения постепенно ведут нас от простого к сложному, служа ступеньками на вершину мастерства. Когда же появляются первые успехи, начинающий певец, зачастую, перестает уделять упражнениям достаточно внимания. Вскоре его ожидают неприятные открытия – не выходят не только новые, более сложные песни, но и разваливается старый, накатанный репертуар. Певец сильнее устает, голос плохо подчиняется. Певец злится, начинает форсировать и в результате оказывается отброшенным назад на несколько месяцев, а иногда и лет. Неокрепший еще вокальный аппарат быстро расстается с верными певческими навыками как только певец теряет бдительность.

 Если, осознав проблему слишком поздно, певец неправильно себя ведет: действует с позиции силы вместо того, чтобы вернуться к выполнению простых и привычных для него упражнений. Скорее всего, правильная координация вернулась бы к нему, если бы он был в состоянии «посидеть на вокальной диете» – не петь некоторое время ничего, кроме упражнений. Затем медленно, но верно, добавлять к упражнениям выученный старый репертуар и только потом, аккуратно, начать снова подъем к заветной вершине. К сожалению, слишком часто приходится вытаскивать певцов с вокального «того света», куда они угодили в результате ложного пафоса и самоуспокоенности.

# *Гигиена голоса в условиях напряженной работы*

Даже если с голосом у вас все в порядке, вы регулярно занимаетесь техникой и успешно осваиваете новый репертуар необходимо помнить о гигиене голоса. Даже чемпион мира по бегу никогда не выходит на старт не разогревшись, ни один боксер, штангист, гимнаст не выступает в соревнованиях без массажа и предварительной разминки. Пение - это, если хотите, «ювелирный спорт», требующий точной координации большого количества крошечных мышц вашего тела, их подвижности и выносливости.

Качественная распевка сохраняется несколько часов. Поэтому если перед концертом или прослушиванием вам будет негде распеться, сделайте это дома, в спокойной обстановке. Чем короче выступление и больше времени остается до него, тем дольше надо распеваться, чтобы быть на пике формы к самому выступлению (обычно 30-40 минут). Если же вы разогреваетесь непосредственно перед трехчасовым концертом, то не переусердствуйте, чтобы голос не устал (достаточно 10-15 минут). Необходимо также распеваться перед каждой репетицией: в гортани темно, и связкам не видно, где вы находитесь.

Наконец, вот и последнее, но не менее важное применение распевок. Как марафонский бегун продолжает бег, плавно переходя на ходьбу после финиша, так и профессиональный вокалист после продолжительного концерта или репетиции не сразу перестает петь. Нагрузку необходимо снижать постепенно. Это очень важно для того, чтобы голосовые связки вернулись в обычное для них состояние покоя. По окончании пения ваш разговорный голос должен звучать обычно (не выше и не ниже), и вы должны быть в состоянии спеть самую низкую ноту вашего диапазона.

Это свидетельство того, что связки расслабились, и все накопившееся напряжение ушло. Если в течение концерта с голосом не происходило ничего непредвиденного, то для такого расслабления достаточно спеть несколько раз хроматическую гамму на «И» или закрытый звук от удобной ноты из середины диапазона до самой низкой вашей ноты, а затем немного помолчать. Если же голос каким-то образом пострадал, необходимо сделать эту процедуру несколько раз до достижения эффекта. Поможет также горячий душ и теплое молоко или некрепкий, а лучше - травяной, чай. Если же усталость голоса сохраняется и наутро, то лучше несколько дней не петь, а затем начать с упражнений, постепенно приводя голос в рабочую форму. Очень важно в таком случае проанализировать ситуацию и понять, в результате чего произошел сбой в работе вокального аппарата.

# *Лечение воспалений горла*

# Очевидный посыл что, инструментом вокалиста является его тело, ведёт к тому, что за физическим состоянием, за здоровьем организма необходимо тщательно следить. Заботиться о психическом и душевном самочувствии необходимо возможно ещё в большей степени.

Заболевания желудочно-кишечного тракта, сердца, мочеполовой системы или же астения, невроз и многие другие заболевания напрямую влияют на качество голоса.

Наиболее частой причиной обращения к врачу со стороны певцов являются всевозможные простудные и профессиональные заболевания горла – ларингит, фарингит, ангина, синуситы, риниты.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: с осторожностью относитесь к рекомендациям, проконсультируйтесь с врачом!!! Заболевание горла чаще всего это проявление кого-либо другого недуга, дремлющего в организме.

# *Воспаление горла и миндалевидных желёз*

Под таким названием разумеется воспаление небных дуг язычка, миндалевидный желёз и верхней части зева.

Гомеопатическими средствами можно излечить практически каждое острое воспаление миндалин, большинство рецидивирующих воспалительных процессов и абсцессов.

Функция миндалин и их значение для всего организма до сих пор недостаточно исследованы, значит, есть все основания с этим органом обращаться осторожно. Нет твердых оснований, чтобы каждый острый тонзиллит лечить антибиотиками и при всех рецидивирующих воспалениях прибегать к тонзиллэктомии. Предпосылкой успеха является индивидуализированный подход к каждому случаю тонзиллита, что позволяет избежать рецидивов. Следует также помнить, что хронический или рецидивирующий тонзиллит — не локальное заболевание, а частное проявление конституциональной слабости (лимфатический диатез). В отдельных случаях нельзя избежать терапии антибиотиками.

При выборе лекарств вначале ориентировались на простое наблюдение: как выглядит горло?

В первой фазе видно покраснение миндалин, иногда их набухание или отечность. В фазе нагноения образуются гнойные фолликулы или гнойный налет вплоть до абсцедирования с угрозой распространения инфекции при недостаточной сопротивляемости организма. В этой последней третьей фазе на вновь встает вопрос о дополнительной терапии антибиотиками. Для каждой из описанных фаз должно быть подобрано такое лекарственное средство, патогенез которого соответствует наблюдаемой картине болезни.

Как помочь себе в экстренной ситуации, когда вы не успеваете попасть к доктору? Прежде всего надо сориентироваться по фазе вашего заболевания.

# *Фазы болезни* *Препарат*

## Острое воспаление

Гиперемия Belladonna, Phytolacca

Гиперемия с набуханием Belladonna

Гиперемия с выраженным отеком Apis

**Нагноение**

Фолликулы Mercurius solubilis, Mercurius biiodatus,

 Hepar sulfuris

Мембраны, псевдомембраны(«Дифтерия») Mercurius cyanatus

Абсцедирование Myristica sebifera, Hepar sulfuris, Silicea

Тяжелая картина болезни, опасность

метастазирования Ailanthus.Lachesis,Arsenicumalbum,Baptisia,

 Pyrogenium

Конституциональное последующее

лечение Calcium carbonicum, Calcium phosphoricum,

 Barium carbonicum, Barium iodatum, Hepar,

 Sulfuris, Silicea, Dulcamara, Thuja

Затем необходимо подобрать наиболее подходящий препарат для вашего состояния.

**Aconituim**. Затрудненное глотание и боль в горле, даже тогда, когда больной говорит: при этом значительная краснота; жжение, колет, стягивание в горле, сопровождаемой лихорадкою и беспокойством. Растворить в стакане воды 10 крупинок и принимать через час или через два по глотку. Нередко достаточно бывает одного этого средства, особенно в начале болезни, но можно также принимать его попеременно с другим, подходящим по симптомам средством.

**Belladonna**. Это средство помогает почти во всех видах воспаления горла, и в особенности тогда, когда в горле саднит и шерстит, когда чувствуются утолщение или припухлость, сухость, жжение колет. А также, когда ощущается давящая боль, усиливающаяся при глотании и распространяющаяся до ушных полостей; судорожное стягивание и сужение глотки, при потребности беспрестанно глотать, или очень затрудненное глотание; напиток часто выходит назад носом; сильная краснота внутри глотки. Опухоль, — между причин, опухания мышцы и железы; сильная лихорадка, при одутловатом красном лице.

**Chamomilla**. Особенно полезно детям, после простуды. Опухлость ушных и подчелюстных желез, а равно и миндалевидных желёз, колющая, жгучая боль и ощущение, будто в горле засело постороннее тело; нет возможности глотать твердую пишу; хрипота и осиплость; жажда и сухость в горле. Щекотание в гортани и вызываемый им кашель; темно-красный цвет больных частей. По вечерам лихорадка, с постоянною сменою жара и озноба, краснота щек, обеих или одной только.

**Cantharis**. Весьма полезное средство во многих случаях выраженной степени воспаления, при очень затрудненном глотании, большой сухости в горле, жжение, колотье и сильной жажде, при которой больной пьет часто, но понемногу. При нагноении и образовании нарывов в железах—попеременно с Меrсиr. sol.

**Cistus canadensis**. Значительная чувствительность горла к прохладному воздуху.

**Нераr**. Покалывание в горле, вроде того, какое производят осколки стекла, в особенности при глотании и кашле, а также при подворачивании головы; глотать почти невозможно, в горле сухо, шерстить; сильное удушающее давление в горле; кажется, будто в нем засел клин. (Часто показан после Bellad. или Mercur.) Содействует выделению гноя, особенно из желез.

**Ignatia**.В легких случаях длительного характера, не сопряженных с нагноением. Воспаление и опухоль неба и миндалевидных желез; кажется, будто в горле засел клин, или ощущается покалывание, отдающееся в полость уха: покалывание чувствуется преимущественно вне моментов глотания, во время же глотания жжет и саднит; при глотании, особенно при глотании жидкости, кажется, будто горло сужено.

**Lachesis**. Превосходное средство при воспалении горла, — между прочим, в таких случаях, когда Bell, или Mere, оказываются недостаточными. Сухость в горле, которая иногда сосредоточивается на небольшом пространстве, но иногда распространяется и дальше: сухость сопровождается затруднением дыхания и сильным удушении, слюнотечением и хрипом слизи; потребность беспрестанно глотать, с судорогами в горле или ощущением припухлости, причем кажется. 6yдтo в горле находится постороннее тело, которое нужно проглотил,. Опухоль и краснота внутренних частей, особенно язычка, с саднящею болью; затрудненное глотание. Ухудшение после сна или после обеда, а также после малейшего давления; улучшение после еды.

**Mercurius**. Весьма чувствительное покалывание в горле, особенно усиливающееся при глотании и отдающееся в околоушный, миндалевидный и подчелюстные железы; припухлость и жжете в горле, с сильною воспалительною краснотою; потребность постоянно глотать, при ощущение, будто в горле засело постороннее тело; затрудненное глотание, особенно при проглатывании жидкости; очень сильное слюнотечении; язвы в горле, разростающияся медленно; опухоль языка и десен; нагноении желёз; ухудшение вечером и ночью, а также на воздухе и при разговоре; содрогание от холода к вечеру; не облегчающий пот; ревматическая, тянущая или ломящие боли в голове и затылке. В начале болезни Merc, нередко показывается попеременно с Bell.

**Nux vomica**. Преимущественно употребляется тогда, когда воспаление сопровождается гастрическим недугом; когда в горле шерстить и саднит, в особенности если это бывает при вдыхании холодного воздуха и во время глотания; при боли, происходящей как будто от того, что глотка слишком узка, или от того, что в ней засел клин; при покалывании в ухе, особенно в момент глотания, а также при ощущении опухлости и давления; при маленьких язвах в горле, издающих гнилой запах.

**Sulphur**. При острых и при хронических воспалениях горла. После Merc., если это средство оказывается недостаточным, а также после Hep. sulph.; последнее в особенности тогда, когда долго не заметно ни распадения, ни нагноения,

**Veratrum**. В самых мучительных случаях: в горле сухо, жжет, царапает, шерстит и давит, как будто оно опухло; при глотании чувствуется боль и судорога; боль ощущается сначала в левой, а потом больше в правой стороне. Во многих случаях воспаление миндалевидных желёз, при котором больным трудно было раскрывать рот, а миндалевидные железы имели красный цвет, местами покрыты сгустками, похожими на сливки, и кажутся значительно припухшими,—весьма полезны Baryta carb. и Apis; эти средства помогали даже тогда, когда не производила должного действия Bell.

 Самое частое простудное заболевание - это **насморк** (воспаление слизистой оболочки носа). Заболевание несерьезное, но неприятно способностью спускаться вниз - на гортань. В таком состоянии наступает длительное расслабление голосовых мышц, и голос надолго теряет свою настоящую звучность. Помимо острых бывают и длительные - хронические насморки. И те, и другие необходимо серьезно лечить, так как при них выключается полностью или частично нос, как резонатор, а это ухудшает качество озвученной речи. Насморк часто бывает вместе с острым воспалением верхних дыхательных путей, и его не  следует путать с гриппом, вирусным заболеванием, которое очень часто дает  осложнения на гортань. После гриппа может долго наблюдаться ослабленное смыкание или даже не смыкание голосовых складок.

При простудных заболеваниях гортани - **острых ларингитах** - поражается не только слизистая оболочка, но и голосовые складки, наблюдается их не смыкание. Простудные ларингиты быстро проходят, но не смыкание складок после них может затянуться. Всякое заболевание носа или глотки не проходит бесследно для гортани. Она в той или иной степени вовлекается в болезненный процесс.

Острые заболевания миндалин в обыденной жизни называют **ангинами**. Острые и нечастые ангины быстро излечиваются и не оставляют следа. Но ангины хронические, часто повторяющиеся, или так называемые хронические тонзиллиты не проходят бесследно для всего организма и для гортани в частности. При них слизистая оболочка глотки находится почти постоянно в воспаленном состоянии, в это воспаление вовлекается и гортань. В случае безрезультатного длительного лечения больные миндалины удаляют оперативным путем.

Воспаление трахеи - **трахеиты** бывают чаще простудного характера. Но признаки трахеита: тяжесть, неловкость и даже боль в области трахеи могут быть при форсированном дыхании во время фонации, при перенапряжении голоса. При трахеитах ослабевает качество голоса, снижается сила и ухудшается тембр.

Очень неблагоприятны для голосовых складок все простудные заболевания дыхательных путей, сопровождающиеся кашлем. Сам по себе этот симптом несерьезен. Но кашель связан с сильными выдыхательными толчками на голосовые складки, с их травмированием. Поэтому даже небольшой кашель может ухудшить звучание голоса. А после сильного приступообразного кашля, особенно без мокроты, голос может надолго потерять свою звучность.

Заболевания необходимо лечить наиболее эффективными средствами, но лучше, конечно же, не допускать болезней всеми возможными способами.

***Влияние курения на органы дыхания***

У курящих людей часто бывают хронические заболёвания глотки, гортани, бронхов и легких. Раздражающие вещества, содержащиеся в табачном  дыме,  являются  причиной  спазма бронхов, гипертрофии  слизистых  оболочек  желез,   которые выделяют избыточную слизь в виде мокроты. Все  это   ослабляет сопротивляемость легких к инфекциям. Из-за неполного сгорания табака в дыме содержатся  в  огромном  коли­честве частицы сажи и деготь, частично оседающие в дыхательных путях. Постепенно развиваются ларингит (голос становится хриплым), трахеит, хронический бронхит, эмфизема легких. Заболевания   респираторными инфекциями связаны с избытком выделения слизи и наблюдаются у курящих значительно чаще, чем у тех,   кто  не  имеет этой вредной привычки.

Не случайно процент больных туберкулезом легких среди курящих выше. У этих больных вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, резко изменяют и без того уже нарушенную функцию дыхания.

Курение не только способствует заболеванию туберкулезом органов дыхания, но и затрудняет лечение этой болезни.

Исследованиями подтверждено, что у людей, которые курят, функция легких менее полноценна, чем у некурящих. Отклонение от нормы выражается главным образом в сужении воздухопроводящих путей. Как показывают патологоанатомические исследования, легкие сорокалетнего курильщика выглядят, как легкие некурящих людей в возрасте 75—80 лет. Нарушается также газообмен, что вызывает кислородную недостаточность.