

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей Задонский Дом школьника

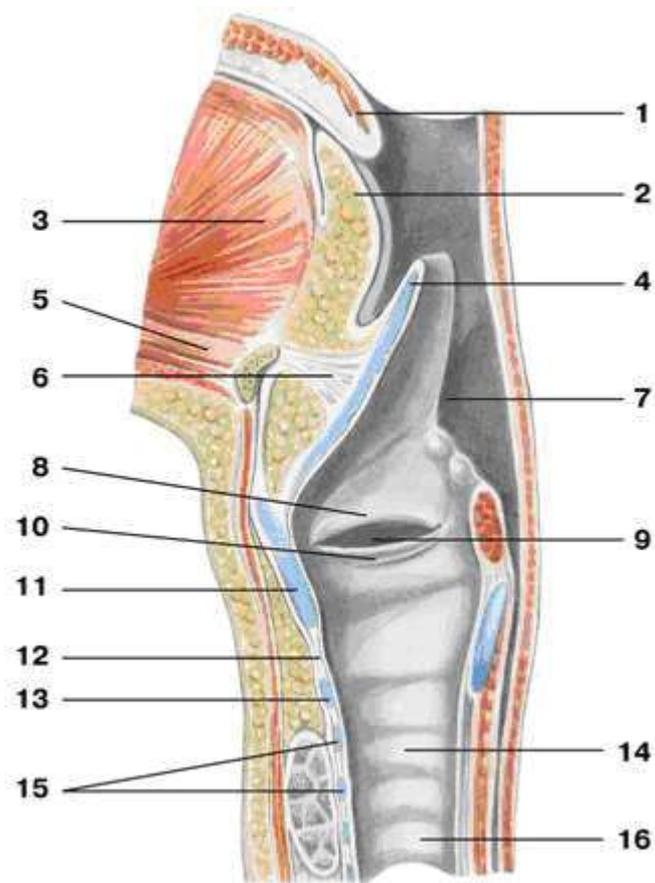
# ДОКЛАД

на тему

**«Основы вокала. Гигиена голоса»**

подготовил педагог  
дополнительного образования  
Сергей Анатольевич Чурсин

Задонск-2013



- 1 - язычок;
- 2 - корень языка;
- 3 - подбородочно-язычная мышца;
- 4 - надгортанный хрящ;
- 5 - подбородочно-подъязычная мышца;
- 6 - подъязычно-надгортанная связка;
- 7 - черпалонадгортанная связка;
- 8 - преддверная складка;
- 9 - желудочек гортани;
- 10 - голосовая складка;
- 11 - щитовидный хрящ;
- 12 - перстнещитовидная связка;
- 13 - перстневидный хрящ;
- 14 - трахея;
- 15 - дугообразные трахейные хрящи;
- 16 – пищевод

Певческий звук образуется колебанием выдыхаемого из легких воздуха во время прохождения его через голосовую щель. Эти колебания, воспроизводящие звуковые волны, выходят из гортани наружу через надставную трубу (зев, рот, нос), где и приобретают качественное звучание. Однако певческий звук не должен чувствоваться в гортани, хотя он там образуется, иначе он будет горловой. При увлечении головным или грудным резонированием, вне учета остальных моментов певческого голосообразования, голос может деградировать. Увлечение только головным резонированием постепенно может привести к зажатию голоса, к "обуженному" звучанию, к потере органичности звука.

Под *грудным резонатором* часто подразумевают силу мышечной активности грудной клетки или силу выдыхательного процесса - это ошибочно. *Грудным резонатором* является воздух, заключенный в трахее, бронхах, а не мышцы. Поэтому так важно при пении не сбрасывать объем грудной клетки при дыхании, чтобы не менялся объем грудного резонатора. Чрезмерное, нарочитое напряжение мышц грудной клетки и живота не только не способствует грудному резонированию, но скорее ему препятствует, так как затрудняет нормальное распределение воздуха в дыхательных полостях. Резонаторы усиливают звук, дают ему качественное звучание. Поэтому так часто при обучении говорится о смешанном вокальном дыхании.

*Грудной резонатор (трахеи, бронхи, легкие, наполненные воздухом) дает звуку главным образом силу. Головные резонаторы дают голосу тембр и окраску звука.*

Теперь мы четко представляем, что поставленный голос имеет верхнюю опору (купол, позиция) и нижнюю (диафрагма, грудь), а между ними воздушная струя, как натянутая струна (дыхание). Сохранение певцом этих ощущений в процесс пения создает у слушателя впечатление устойчивости звука "поставленного голоса". При высокой позиции, свободной широкой гортани, активной атаке звука должно быть поднято мягкое небо (небные занавески). Педагог Донец-Тессейр советует иногда дотронуться пальцем до маленького язычка и почувствовать, как поднимается мягкое небо и язычок. В вокальной литературе это называется "*певческим зевком*", "*вокальным зевком*", "*полузевком*", когда активизируются мышцы глотки, зева, мягкого неба, разжимаются челюсти, освобождается язык, опускается гортань. "При правильном образовании певческого звука мягкое небо почти целиком отделяет носоглотку от глотки, то есть находится в поднятом состоянии, близком к зевку. Высоко поднятое мягкое небо при таком состоянии глотки создает условия для правильного формирования певческого звука (его округления и высокой позиции). При зевке опускается корень языка и подъязычная кость, к которой подвешена гортань. Напряжение мягкого неба при зевке через нервные связи вызывает необходимый тонус диафрагмы, влияет и на напряжение голосовых

складок, что важно для образования смешанного регистра. Если звук отражается от мягкого неба, то он получается дряблый, "без металла", тусклый, с носовым оттенком. Основываясь на мысли Глинки, что певец в начале обучения должен петь "легко берущиеся звуки", можно предположить, что эти звуки и должны определить среднюю линию положения гортани. Доктор И.Левидов считает, что "у певцов, обладающих хорошей постановкой голоса (четкой дикцией, полнотой, округлостью гласных) наблюдается устойчивость гортани, между тем у певцов, недостаточно владеющих голосом, поющих "белым" звуком, неудовлетворительное качество звука обычно сопровождается большой подвижностью гортани". При низком положении гортани увеличивается полость резонаторов и полость глотки, а с ней и сила и объем голоса. В нашей работе уже говорилось о том, что "зевок" способствует опусканию и освобождению гортани, а сохранение зевка в пении - сохранению положения гортани. Конечно обучающийся должен иметь достаточно четкое представление об анатомии голосового аппарата, но при практических занятиях основное внимание надо фиксировать на слуховых и мышечных ощущениях, на естественности, свободе и активности происходящих процессов. Певец должен избежать переломных нот, выравнивая голос посредством хорошо контролируемого дыхания и еле заметного изменения гласного звука в смысле более темной его окраски, называемого "прикрытием" гласного, поэтому есть термины "открытые" и "прикрытые" звуки. Прикрытые звуки легче воспроизводятся, если глотка в меру расширяется, а гортань опускается ниже ее нормального положения, то есть сохранением при пении вокального зевка. Злоупотребление открытым (белым) тембром, являющееся следствием неправильного формирования звуков в начальном периоде обучения, - есть одна из главных причин преждевременной гибели многих голосов.

Следить за правильностью, ровностью переходных тонов среднего регистра, не разрешать себе, своему голосу ломаться, изменяться - это обеспечивается смешиванием головного и рудного звучания. Гарсиа говорит - "Первоначальные упражнения надо петь полным голосом, естественно, без усилий, не изменяя гласной и с одинаковой силой. Упражнения для самых начинающих должны быть просты ритмически, построены на узких интервалах и в пределах квинты, чтобы внимание не отвлекалось в начале от координации вокальных процессов, начинающий успевавший следить за legato дыхания и качеством звука.

Старые учителя пения рекомендовали для начала использовать звук "а", потому что при этой гласной больше вероятности, что гортань будет спокойно опущена, глотка раскрыта, расширена и мягкое небо приподнято. Педагог Витт советует "найти удобно формирующуюся и хорошо звучащую гласную и от нее строить голос, стараясь ощутить "место звука (мышечная память).

Конечно, в дальнейшей работе надо использовать все гласные, чтобы в пении при чередовании в тексте разных гласных и согласных звук оставался ровным и, по возможности, красивым. Ровность звука не должна зависеть от преодоления музыкальных интервалов, от изменения гласных и согласных. Согласные не должны вырывать гласный звук из его вокального гнезда, они должны быть легкими и четкими в произношении и не прерывать поток гласных. Именно на упражнениях приобретает навык пения звуком красивым и ровным по силе, качеству и тембру. Непрерывность и ровность красивого звучания голоса - основа художественной ценности пения.

Результат хорошей вокальной "школы" - это когда мышечный автоматизм в пении проходит через слуховой "контроль" поющего. Это упражнение помогает почувствовать певческое дыхание, отработать ровность звука, его красоту. Внимание - на ровности и качестве звука, на контроле за подачей дыхания.

### ***Гигиена голоса. Заболевания голосового аппарата и связок.***

Благополучное развитие и состояние здоровья голоса взрослого певца-профессионала, любителя или ребенка зависит от того, правильно ли пользуется он своим аппаратом.

«Соревнования» в постоянно громком пении, «погоня» за верхами или предельными низами для неокрепшего аппарата мало сказать вредны. Нередко начинающие певцы поют в несвойственной им тесситуре по собственной прихоти или по недосмотру педагога. Успешность занятий и развития голоса зависит от правильной организации занятий, соблюдения гигиенических норм и учета физиологических особенностей. Во время пения в работу включаются многие органы, между которыми у профессионально поющего человека выработана строгая координация. Чрезмерная активность или, наоборот, излишняя пассивность некоторых органов могут повлечь перенапряжение других, которое затем перейдет в заболевание.

Наш известный педагог и врач-гигиенист А.М.Егоров считает, что "пение в несвойственной голосу тесситуре отрицательно отражается на правильной координационной работе голосообразовательных систем организма, прививая вредные, ненужные условные рефлексы и тормозя те, которые воспитывает педагог". Великий педагог-вокалист М.Гарсиа говорил об этом так: "Злоупотребление высокими звуками разрушило гораздо больше голосов, чем старость"

### ***О режиме занятий и гигиене голоса***

У начинающего певца нервно-мышечная нагрузка во время занятий слишком велика и ему непривычна. Режим занятий с начинающими певцами должен строиться с учетом их быстрой утомляемости. Первые индивидуальные

занятия не должны превышать 20-ти минут с небольшими перерывами. К каждому начинающему нужно подходить индивидуально, учитывая его природную выносливость. Но в любом случае ученик не должен выходить из класса после урока с усталым голосом и неприятными ощущениями. По мере развития выносливости занятия увеличиваются до 45 минут с перерывами 5-10 минут.

Даже если с голосом у вас всё в порядке, вы регулярно занимаетесь техникой и успешно осваиваете новый репертуар — необходимо помнить о гигиене голоса. Ведь 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. Эффект распевки 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 минут). Необходимо также распеваться перед каждой репетицией.

Нагрузку на связки и весь организм 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, без признаков сипа. Если в течение концерта с голосом не происходило ничего непредвиденного, то для такого расслабления, как советуют некоторые певцы, 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 желательно 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.

### ***О психо-эмоциональном состоянии певца.***

Все изменения, происходящие в организме человека, сказываются на его голосе. Радостное настроение, приподнятый тонус, бодрость — все это залог успешного урока или выступления. Общий тонус человека зависит и от режима сна. Известно, что хроническое недосыпание снимает силу и звучность голоса и приводит к быстрой утомляемости, а урок в таком состоянии, скорее всего, не принесет пользу. Сразу после сна голос может не звучать. Говорят, что ему нужно

проснуться. Поэтому занятия целесообразно начинать не раньше, чем через час-полтора после сна (впрочем, мы должны помнить, что в обучении пению всё индивидуально). И еще один момент. Имеется в виду психологическая совместимость ученика и педагога, от которой зависит успешность занятий. Этим, отчасти, объясняются долгие поиски «своего» педагога, переходы из класса в класс, нервные срывы, невидимые и видимые миру слезы, «коридорное» обучение.

На звучание голоса влияет и питание. Певцам вредно употреблять в пищу продукты, раздражающие слизистую оболочку — острое, горькое в большом количестве, чрезмерно сладкое или кислое, обжигаяще горячую пищу. Употребление алкоголя приводит к покраснению слизистой оболочки, отеку и выделению большого количества слизи. После приема алкоголя может наступить охриплость. Аналогично действует и курение. Есть мороженое, и пить холодную воду не следует сразу после пения, поскольку ткани работавших мышц наполнены кровью и разогреты.

Переохлаждение их может привести к воспалительным заболеваниям. Только что стоявшая у станка балерина не выбежала бы босыми ногами на снег. Ей последствия такого поведения ясны. Спортсмен перед центральной частью тренировки обязательно разогреет мышцы и сделает упражнения на их растяжку, а после тренировки — заминку. Только сейчас все чаще приходится сталкиваться с почти полной безграмотностью и халатностью очень многих обучающихся по отношению к своему здоровью в целом, голосовым данным и работе голосового аппарата. Отсутствие воспалительных процессов и их профилактика многим просто не знакомы.

### ***О заболеваниях***

К здоровью певца предъявляются повышенные требования. Человек, выбравший "голосовую" профессию, должен быть всегда в форме. ОРЗ, ОРВИ, грипп, воспаление миндалин (тонзиллит), фарингит, гайморит, воспаленные аденоиды, трахеит, бронхит, воспаление легких, бронхопневмония — эти заболевания тяжело переносятся людьми, далекими от певческого искусства, а для профессионально поющих представляют определенную угрозу их инструменту.

Рассказ об этих заболеваниях носит ознакомительный характер. Цель — описать опасности, которые могут подстергать певца при неграмотном использовании своего голосового аппарата.

**Ринит** (насморк). Самое частое заболевание — воспаление слизистой оболочки носа. В первые день-два при насморке голос вроде-бы звучит. Певцы даже говорят, что при этом лицевые резонаторные ощущения ярче проявляются.

Но через некоторое время воспаление может спуститься по слизистой ниже. Отечная слизистая глотки и гортани — плохой помощник в пении. Певец и зрители начнут слышать отчетливый гнусавый призыв, изменится тембр голоса из-за проблем резонирования в ротоглоточном канале в связи с состоянием слизистой. Развитие заболевания и его лечение будет зависеть от диагноза, который певцу поставит врач. Скажем лишь, что после выздоровления, которое констатирует врач, певцу нужно обратиться к оториноларингологу и фониатру, получив от них разрешение приступить к занятиям.

**Фарингит** — воспаление слизистой оболочки задней стенки глотки. Различается острый и хронический. Острый фарингит сочетается с ринитом (воспаление слизистой оболочки носа). Пение при фарингите не только не показано, но и затруднено, так как это заболевание полностью и сильно нарушает состояние слизистой задней стенки глотки. На ней появляются набухшие покрасневшие участки слизистой с гнойными налетами, выступают в виде ярко-красных зерен отдельные фолликулы, отмечается отечность слизистой, гиперемия (увеличение кровенаполнения) язычка, у человека поднимается температура 37—37,5 С, его бьет озноб, глотание становится затрудненным, и обычный разговор (не то, что пение) оказывается болезненным. Более того, хронический фарингит считался заболеванием, которое не дает возможности профессионально заниматься пением. Хронический фарингит имеет несколько разновидностей: катаральный, гипертрофический и атрофический. Лечение фарингита назначает врач. Заметим лишь, что полоскание народными средствами — травами, согревающие компрессы, ингаляции, снятие голосовой нагрузки певцу, наверняка, придется сделать в случае острого фарингита. В случае хронического фарингита запрещается голосовая нагрузка, острая и пряная пища, курение, алкоголь. Врачом назначаются щелочные полоскания. При гипертрофическом фарингите применяют смазывание слизистой глотки 1-2% раствором нитрата серебра, при атрофическом — раствором Люголя (сейчас есть и более современные средства).

**Тонзиллит** — воспаление миндалин. Острый тонзиллит имеет и другое название - ангина. В этом случае назначается промывание лакун раствором фурацилина, йода, цитраля с помощью специального шприца. Назначают процедуры с УФ-облучением, УВЧ-терапию, «общение» с аппаратом «Витязь». Ангина вызывает также набухание шейных лимфатических узлов. При хроническом тонзиллите отмечается субфебрильная температура (около 37-ми градусов). Если не помогает консервативное лечение, то назначают операцию по удалению миндалин.

**Ларингит** — воспаление слизистой оболочки гортани. Часто сопровождается фарингитом. Осипший, охрипший голос, быстрая его утомляемость — один из показателей этого заболевания. Во всех медицинских справочниках указано, что

пение во время ларингита — путь к несмыканию. Различаются острый и хронический ларингит. Острый ларингит может возникнуть параллельно с респираторным заболеванием, в результате перенапряжения голоса, при вдыхании загрязненного пылью воздуха. При остром ларингите слизистая отекает, гиперемирована. Отмечается утолщение и неполное смыкание голосовых связок, появляется сначала сухой, а затем и мокротистый кашель. Диагноз ставится врачом и им же назначается лечение, которое включает снятие голосовой нагрузки, физиотерапевтические процедуры, прижигания вышеуказанными средствами. Заболевшими применяются также полоскания, согревающие компрессы, ножные ванны, противокашлевые средства; они должны придерживаться диеты в еде.

**Трахеит** — воспаление слизистой оболочки трахеи. При остром трахеите возникает першение в горле и за грудиной, сухой кашель, который провоцирует глубокий вдох, смех, перемена температуры окружающей среды (вдыхание холодного уличного воздуха). Выздоровление наступает через одну-две недели. Врач назначает теплое щелочное питье, паровые ингаляции, противокашлевые и отхаркивающие средства. Трахеит также может быть острым и хроническим. Хронический трахеит сочетается, как правило, с бронхитом. Трахеит в зависимости от стадии болезни может почти не мешать процессу пения, однако надо иметь в виду, что работа голосового аппарата при любом воспалительном заболевании рано или поздно скажется на работе голосовых связок.

**Бронхит** — воспаление бронхов с преимущественным поражением слизистой оболочки. Острый бронхит нередко сопровождает ОРВИ, трахеиты, ларингиты, ринофарингиты. Бронхит столь серьезное заболевание, что при первом подозрении на него, при появлении затяжного глубокого кашля надо немедленно обратиться к терапевту. Скажем лишь, что для занимающихся пением голосовая нагрузка должна быть полностью исключена, так как пение с таким заболеванием приведет к длительной потере голоса и к связочным заболеваниям.

**Пневмония** — воспаление легких и бронхопневмония. По той же причине, что в случае бронхита, мы не будем описывать симптоматику этих заболеваний. Это — задача врача. Скажем лишь, что следует немедленно обратиться к врачу и прекратить работу голосом. Верный диагноз может быть поставлен поздно. Такие случаи известны, особенно в среде певцов, поющих в театрах, где тяжелые костюмы, пыль и сквозняки в кулисах, резкое переохлаждение представляют опасность для организма исполнителя. Мне доподлинно известен случай потери голоса певицей, ныне преподающей в одном московском музыкальном учебном заведении, с которой это неожиданно случилось прямо во время спектакля. Перенесенное на ногах вирусное заболевание, напряженная работа, несвоевременно поставленный диагноз явились причиной последующего

длительного лечения. Скажем для обучающихся пению, что во избежание подобных случаев, обращаться нужно в места, где давно и серьезно работают врачи с поющими людьми и потому, как говорят, знают, где надо искать болезнь и на что обращать внимание. Этой певице повезло: после продолжительных мытарств наконец ее заболевание было диагностировано как бронхопневмония, пение во время и после которой и привели к потере голоса. Автор этих строк тоже познакомился с подобной проблемой и несвоевременным диагнозом, а потому считает своим долгом предостеречь особенно начинающих петь от работы связками в больном состоянии и рекомендовать найти «своего» врача.

**Гайморит** — воспаление гайморовых пазух. Даже без описания симптомов и причин этого заболевания поющему уже ясно, что воспалительный процесс и заполнение гнойными выделениями пазух лишает возможности лицевого и головного резонирования, болезненные ощущения в области головы делают процесс пения практически невозможным, а в начальной стадии изменяют голос, добавляя к нему мощный носовой призыв.

**Аденоиды** — сильное изменение в результате длительных воспалительных процессов глоточной миндалины, которое происходит в результате перенесенных инфекционных болезней — ринита, ларингита и т. д. Увеличенная и воспаленная глоточная миндалина вызывает в организме многочисленные изменения, нарушает нормальное дыхание, а для поющего это заболевание означает прекращение занятий пением и немедленное обращение к врачу до полного выздоровления.

### ***О заболеваниях связок***

**Фонастения** — ослабленное смыкание связок может возникнуть при голосовой перенагрузке в результате усталости нервной системы. Врач не увидит изменений в состоянии слизистой носоглотки, но у певца возникнут жалобы на першение, осиплость, плохо звучащее форте и невозможность петь пиано. Это — функциональное заболевание, которое может устранить непродолжительный отдых, хороший сон и усиленное питание. Заболеваниями связок занимается фониатр. Часто повторяющаяся фонастения может перейти в устойчивое несмыкание. Первая причина — неправильное пение, а потому быстро наступающая и повторяющаяся, хроническая усталость связок. Другая причина несмыкания — это пение в больном состоянии (например, при ларингите или при остаточных явлениях после перенесенного гриппа), когда инфекция глубоко проникает в мышцы, сводящие голосовые связки. В голосе появляется сиплый призыв, возникающий даже после непродолжительного пения, становится нечистой интонация, голос перестает держать tessitura, далее возникает усталость в мышцах шеи и в области связок. Лечение хронического несмыкания может длиться несколько месяцев. Первое лекарство — полное молчание. У

женщин несмыкание и даже полная потеря голоса (афония) может возникнуть из-за сильного стресса.

**Кровоизлияние в связки.** В момент сильного напряжения голоса (при крике, форсировании, при плохо взятой верхней ноте) может произойти разрыв кровеносных сосудов в связках - кровоизлияние. Появляется внезапная хрипота. Осмотр показывает, что связка залита кровью. В этом случае предписывается полное молчание. У женщин при пении в менструальные дни может также произойти кровоизлияние в связки. Кровеносные сосуды в эти дни становятся ломкими, голосовые складки (связки) и вся слизистая набухают и становятся розовыми, покрываются комочками слизи. Поэтому пение в менструальные дни должно быть запрещено, даже и в том случае, когда певец настаивает, что голос хорошо звучит. Голос одних певиц действительно может звучать в эти дни, у других — нет, он становится полностью неуправляемым. Правда, в концертной жизни певцов бывают критические положения, когда петь приходится - гастроли, пение в ансамбле, когда партию исполняет один человек и его нечем заменить. И все-таки, это нужно делать только в самых крайних случаях.

**Певческие узелки.** Частые кровоизлияния могут привести к образованию узелков на голосовых связках, как, впрочем, и неправильное использование голосовых данных и неправильные навыки пения (пение с пересмыканием связок и с форсировкой, например). Узелок не дает смыкаться голосовым связкам. Певческий голос может исчезнуть совсем. Если при длительном молчании узелок не рассасывается, то его удаляют оперативным путем.

### ***Закаливание***

Общему укреплению организма способствует закаливание и занятия спортом. Певцам особо показаны плавание, художественная гимнастика, фехтование, гребной спорт, теннис.

Почти все специальные предметы, входящие в учебный план музыкально-педагогических учреждений, связаны с пением: пение в хоре, в классах дирижирования, на сольфеджио, в классе ансамбля и постановки голоса, подготовка домашних заданий. Расписание необходимо составлять так, чтобы голос между занятиями мог отдохнуть.

Для тех, у кого недостаточно выносливый голосовой аппарат, кто быстро устает от речевой и певческой нагрузки, можно рекомендовать упражнения именно для укрепления голосового аппарата.

## ***Дыхательные упражнения***

Эти упражнения настолько эффективны, что их применяют даже как лечебную гимнастику при восстановлении деятельности голосового аппарата в послеоперационный период. Конечно, требуются регулярные и серьезные занятия. Заниматься упражнениями надо спокойно и сосредоточенно, чтобы внимание было направлено на четкую работу задействованных в них мышц.

Перед выполнением упражнений надо проветрить комнату, затем сесть на стул, расправить плечи, ни на что не отвлекаться, приступить к упражнениям.

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).
2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Это своеобразный "массаж" связок.
3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).
4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).
5. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).
6. Надуть щеки, как шар. Резко "выхлопнуть" воздух через "губы-трубочку". Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.
7. Беззвучно сказать "ы". Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твердого неба.
8. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и затрудняют движение. Дыхание произвольное.
9. Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так далее.
10. "Мычание" на удобной тесситуре, после дутья в гармошку (по 30 сек.). Мычать близко, "на зубах", чтобы ощущать вибрацию на губах. Губы слабо сомкнуты, а зубы не сжаты. Хорошо перед "мычанием" открыть нешироко рот, а потом сомкнуть только губы. Мычать на хорошем продыхе.
11. После "мычания" потянуть звук на хорошем продыхе, через свободное горло. Держать его близко к зубам и губам, на удобной для вас тесситуре. Звук не глубить:

М----- З-----  
Н----- В-----

12. Точно так же говорить слоги с ударением на втором. Второй слог потянуть.

ма-м`а на-н`а ва-в`а  
ма-м`о на-н`о ва-в`о  
ма-м`у на-н`у ва-в`у  
ма-м`э на-н`э ва-в`э  
ма-м`ы на-н`ы ва-в`ы

Следите за свободой и удобством. Дыхание брать перед каждой парой.

13. Приседать и одновременно говорить на резком выдохе: "ох, ах". Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Приседать с выдохом, вставать со вдохом.

14. Полезно будет сделать легкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльев носа вверх до переносицы и в стороны по подбровьям. Хорошо, если после массажа появится желание зевнуть.

Горло здорово тогда, когда его ткани хорошо снабжаются кислородом крови. Хорошая подпитка обеспечивается мышечной активностью. Также для оздоровления голосового аппарата очень полезны все "перевернутые" (голова внизу) позы Хатха Йога.

### **Упражнения для укрепления горла**

1. "Лошадка". Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.
2. "Ворона". Произносите "Ка - аа - аа - ар". Посмотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте делать это беззвучно.
3. "Колечко". Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.
4. "Лев". Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.
5. "Зевота". Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызывайте несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.
6. "Трубочка". Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки. Дотянитесь губами до носа, затем - до подбородка. Повторить 6-8 раз.
7. "Смех". Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение ощущается при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно. С точки зрения работы мышц не имеет значения, смеётесь вы или просто произносите "ха-ха-ха".

Искусственный смех быстро пробудит приподнятое настроение, приведет к натуральному веселью.

Каждый вокалист должен знать, как ухаживать за своим голосовым аппаратом. Хорошо прополаскивать щелочными водами (типа "Боржоми") и щелочными растворами (1 чайная ложка питьевой соды и 1 чайная ложка глицерина на стакан кипяченой воды) рот, глотку, носоглотку, так как щелочная вода хорошо очищает слизистую. Полоскание лучше делать утром, оно напоминает Йоговское промывание (они используют соленую воду): зажать одну ноздрю, а через свободную ноздрю активно втягивать из ладони воду, которая проходит в рот, промывая, массируя слизистую носоглотки.

### ***Зубы.***

Плохие зубы - это не эстетично вообще, а для человека, выступающего перед аудиторией - это просто недопустимо. Плохие зубы - это реальная возможность приобретения различных психологических комплексов, это плохая дикция. Плохие зубы - это плохое пищеварение, так как пища попадает в желудок неподготовленная, не пережеванная. Плохие, гнилые зубы - это источник инфекций для всех слизистых ротовой полости и верхних дыхательных путей. Необходимо постоянное наблюдение у врача и своевременное лечение.

### ***Уши.***

Всякое ушное заболевание, возникшее у профессионалов (людей голосоречевых профессий), должно привлекать к себе внимание не меньше, чем любое заболевание голосового аппарата. Обязательно немедленно покажитесь врачу. Любой отит (воспаление среднего уха) может превратиться в хронический, если запустить болезнь. Отит может быть и как осложнение после других болезней.

Нормальное состояние голосового аппарата - когда все слизистые увлажнены. Насморк, сухость слизистых, воспаления носоглотки часто выбивают нас из рабочего состояния, сильно влияют и изменяют внутренние ощущения, которыми пользуется певец, дезориентируют эти ощущения. В подобных состояниях работать голосом нельзя. Надо уметь справляться с недомоганиями, принимать эффективные меры при первых симптомах болезни, чтобы быстро вернуться в рабочее состояние. Ещё лучше научиться предупреждать заболевания всевозможными профилактическими мерами.