

Гигиена голоса

*Проблемы голосовых связок у
вокалистов.*



Фониатор

*Одна из лучших фониаторов России –
Зоя Андреевна Изгарышева,*

*считает, что не бывает неизлечимых болезней
голосового аппарата, так как связки со
временем восстанавливаются. А бывают
врачи, которые не могут грамотно поставить
диагноз и вылечить.*

*103009 г. Москва,
ул. Большая Димитровка 8/2
Филиал-Поликлиника Государственного Академического Большого театра России*

Итак, проблемы с голосовым аппаратом.

- 1. Большая нагрузка на голос***
- 2. Певческие узелки.***
- 3. Кровоизлияние в гортань.***
- 4. Рубцы на складках***
- 5. Нервный стресс***

***А вот так выглядят здоровые
голосовые складки:***



Практически все вокалисты

(В том числе и наши шоу-звёзды) на своём творческом пути сталкиваются с такой проблемой, как потеря голоса. Это происходит из за ряда причин:

- 1. Неправильного способа звукоизвлечения**
(как правило, наших вокалистов никто не обучает правильной подаче голоса)
- 2. Перенапряжения голосового аппарата**
- 3. Работы голосового аппарата во время ОРЗ, ангины, тонзилита и пр. заболеваний.**
- 4. Реже - под воздействием вирусных заболеваний или функционально.**

Первая помощь своим голосовым связкам:

1. Прежде всего - **молчание!** От вокала отказаться изовсе, а разговаривать низким, грудным, тихим голосом.
2. При лёгких заболеваниях голосовых связок помогает следующее средство (конечно же, на фоне молчания!): **три раза в день, после еды принимать столовую ложку Кальция Хлорид, запивая молоком, полстакана.**
3. Для предупреждения заболеваний голосовых связок, народная медицина рекомендует такой рецепт: **залить зёрна Аниса (50гр) кипятком (400мл), кипятить на медленном огне 8-10 минут, затем процедить, зёрна выбросить, а полученный отвар довести до кипения. Поставив на медленный огонь (чтоб практически не кипело), добавить две столовые ложки майского мёда, дождаться растворения мёда и, влив 50гр коньяка, сразу же снять с плиты. Полученный отвар принимать по одной столовой ложке каждый час в течении месяца.**
4. Если врач предлагает вам операцию по удалению певческих узелков, **не спешите соглашаться.** Много случаев, когда узлы рассасывались благодаря вокальным упражнениям.
5. Не увлекайтесь и советами соседок, знающих "как лечить горло". Например, **тёплое молоко с мёдом - категорически противопоказано, потому что мёд обволакивает связки, лишая их эластичности. Полоскание горла - бесполезно, а полоскание содой - вредно для связок, сода вызывает раздражение.**
6. Для непрофессиональных вокалистов надо отметить непримиримую истину. **Нельзя петь сразу после пробуждения.**
7. И, наконец, последнее... Существует мнение, что **50гр коньяка способствуют улучшению работы голосовых связок. Это неверно.** Под воздействием алкоголя голосовые складки размягчаются, но через некоторое время происходит обратный процесс с утроенной силой - связки сужаются и голос садится. Даже курение не оказывает такого отрицательного воздействия на голосовой аппарат, как алкоголь. **Помните об этом!**

Упражнения для голосовых складок

Внимание!!! Данные упражнения предназначены для разработки правильного звукоизвлечения, способствуют рассасыванию певческих узелков, восстановлению связей

Упражнения следует выполнять на протяжении двух недель.

В первые три дня выполняем **КАЖДЫЙ ЧАС** следующие упражнения (естественно, на ночь упражнения не распространяются!):

1. Представили, будто полоскаем горло, только голову вверх не закидываем, а медленно поворачиваем слева-направо, производя звуки "полоскания горла" до тех пор, пока хватает дыхания.
2. Глубоко взяли дыхание ртом, медленно выдыхая, мычим, при этом одновременно легонько стучаем указательными пальцами по ноздрям.
3. То же самое, что и второе упражнение, только вместо постукивания пальцами по ноздрям, стучим по носо-губным (мимическим) морщинкам.

Через три дня к этим упражнениям добавляем следующие, выполняя также, каждый час:

4. Легонько стучим пальцами по верхней губе, произнося при этом **"бы-бы-бы-бы-бы"**, пока хватит дыхания.
5. Легонько стучим пальцем по нижней губе, произнося при этом **"вы-вы-вы-вы-вы"** или **"зэ-зэ-зэ-зэ"**.
6. Глубоко взять дыхание ртом. Кулачком стучим по груди, от одного плеча к другому, произнося нараспев **"А -а-а-а-О-о-о-о-У-у-у-у"**. Не спешим, экономим дыхание.



*Особый интерес
вызывает использование
в медицине
музыкального искусства,
что получило название
музыкотерапии.*

При пении активизируются энергетические центры человека, которые влияют на жизненно важные органы:

- Красивый вокал-гармония в душе и теле*



**Хриплый, кричащий
голос** — заболевания
желудка,
печени
сердца



Влияние музыки на мозг

Левое полушарие

-РИТМ

**самое сильное
воздействие на
человека**

= частота дыхания

= сердцебиение

Правое полушарие:

-ТЕМБР

-МЕЛОДИЯ



Волшебные семь нот

ДО – Обоняние, Гемоглобин
в крови, Уверенность в себе

РЕ - Вкус , Помогает в лечении астмы,
Бронхита

МИ – Зрение, Укрепляет нервы,
Восстанавливает клетки.



Волшебные семь нот

ФА — осязание, сердце, против бессонницы

СОЛЬ — слух, система кровообращения,
иммунная система

ЛЯ — интуиция, успокоение

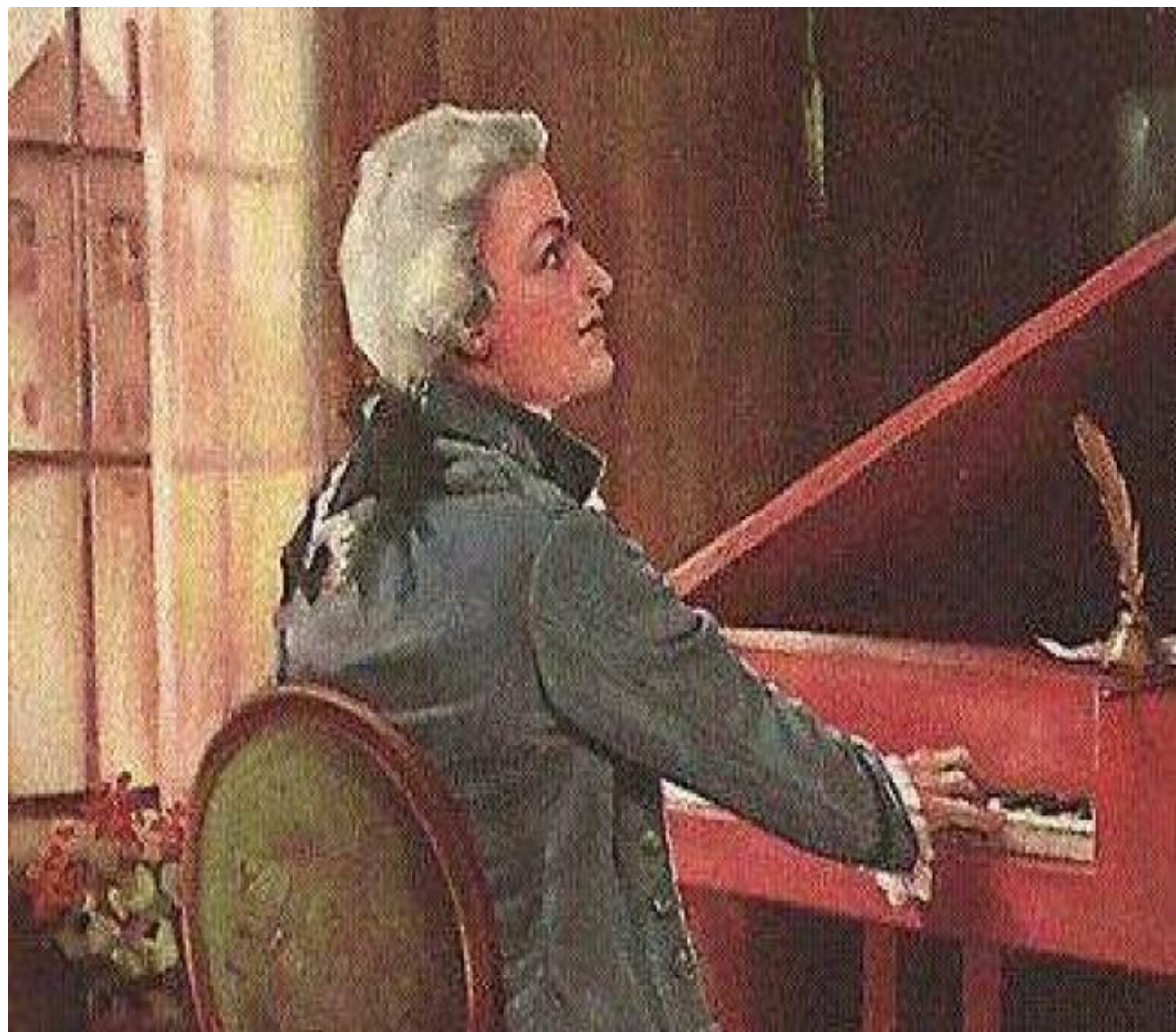
СИ — влияет на весь организм в целом

Волшебные звуки

- **А** - НАСТРАИВАЕТ КЛЕТКИ НА РАБОТУ
- **Н** – ВИБРИРУЕТ ГОЛОВНОЙ МОЗГ
- **В** – ИСПРАВЛЯЕТ НЕПОЛАДКИ В НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ
- **М** – СВЯЗЬ МЕЖДУ МАМОЙ И РЕБЁНКОМ
- **Я** – ДАЕТ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ
- **И** – ОЧИЩАЕТ МОЗГ, ГЛАЗА

Моцарт - ты бог!

*Музыка В.А.
Моцарта
очень полезна
здоровья и
красоты!*



Эта музыка поможет вернуть душевное равновесие

И.С. Бах



Двухголосная инвенция
фа-мажор

А. Вивальди



«Времена года» ВЕСНА

*Забудьте о гневе, стрессах,
напряжении...*



Ф. Мендельсон

«Свадебный марш»



«Песня без слов»



Джаз – поднимет настроение и
избавит от депрессии 📢



Вывод

«Люди вымалывают себе здоровье у богов. Им неизвестно, что они и сами могут влиять на своё здоровье»

*Демокрит
(400 г до н. эры)*



10 Способов потерять голос.

1. Занимайтесь самостоятельно, потому что педагог может загубить вашу индивидуальность. Вы же не хотите петь как все!
2. Занимайтесь как минимум по 3 часа в день, не щадите себя! Если вы устали, включите силу воли! Чем больше вы споете сегодня, тем лучше зазвучит ваш голос завтра. Не устраивайте себе выходных.
3. Активно осваиваете высокие ноты. Если вам стало тяжело или больно, не останавливайтесь, возьмите еще как минимум 5 полутонов! Пойте на самых верхах своего диапазона. Используйте только грудной регистр. Если совсем трудно, кричите. Это очень полезно. Скоро вы привыкнете, и гортань перестанет сопротивляться.
4. Побольше пойте на предельных низах своего голоса. На шепот переходить не нужно - пойте громко, как следует загрузите звук. У вас получится очень красивый бас.
5. Если вы простудились и вас болит горло, отменять занятие нельзя. Только слабаки поддаются болезни. Если голос совсем сел, вспомните, что для человека с волей к успеху нет ничего невозможного, стоит только посильней напрячься.

- 6. Заниматься лучше с самого утра, пока вы не устали. Встаньте пораньше и вперед! После первых двух часов работы можно порадовать себя кофе. Поздним вечером желательно закрепить урок.
 - 7. Неважно, где вы находитесь (в автобусе, в музыкальном клубе, на многолюдной площади) - старайтесь говорить громче всех. Пускай все знают, какой у вас красивый сильный голос.
- 8. Если вы попали на вечеринку с алкогольными напитками, вам крупно повезло, потому что это отличный повод показать себя. Как только вы выпьете должное количества алкоголя (желательно холодного пива), включайте караоке либо хватайте гитару и поражайте всех своим талантом! Выбирайте песни посложнее, с большим диапазоном и необходимостью долго тянуть высокие ноты. Для пущей убедительности закурите сигарету во время пения (это придаст вам стильный вид, особенно если у вас в руках гитара). На следующий день ваш голос может подсесть, но вы уже знаете, что для целеустремленного человека это не повод давать себе отдых.
- 9. Никого никогда не слушайте. Всегда найдутся люди, которые скажут, что вы поете неправильно, что вы «форсируете звук» или «напрягаете гортань». Не обращайте внимания, они просто завидуют вашему таланту.
- 10. При возникновении проблем со связками до последнего не обращайтесь к фониатру. У вас молодой и сильный организм, он справится сам, а медицина здесь может только навредить. Обращаться к врачу стоит только в случае длительного (более недели) кровотечения из горла, в остальных случаях организм справится сам.

В основе данного лечебнопрофилактического направления лежит использование различных методов воздействия музыкой или пенцем, выбор которых определяется конкретно стоящими перед врачом задачами.

