

ГИГИЕНА ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

- Певческий голос – рабочий инструмент вокалиста, который необходимо беречь, и о котором необходимо заботиться. А для этого следует выполнять следующие правила гигиены певческого голоса:
 - — не переохлаждаться,
 - — укреплять здоровье,
 - — не подвергать голосовой аппарат резким сменам температур: в жару не пить холодные напитки; в морозную погоду, выпив горячий чай, не выходить сразу на улицу

Правила гигиены

- — в холодную и влажную погоду не разговаривать, не смеяться на улице
- — в повседневной жизни дышать носом. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекций, оседающих в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется
- — соблюдать паузу (не менее часа) между приемом пищи и занятиями вокалом. После еды много энергии уходит на переработку пищи. Полный желудок давит на диафрагму, что затрудняет ее подвижность.

Правила гигиены

- — следить за состоянием зубов. Здоровые зубы — прежде всего, это эстетично, а еще — и правильная дикция. Больные же зубы — источник инфекций верхних дыхательных путей и слизистой оболочки ротовой полости
- — не злоупотреблять раздражающей пищей — острой, соленой, маринованной, кислой
- — помните — мороженое и газированные напитки вредны для певческого голоса
- — соблюдать режим пения

ЗДОРОВЫЙ ГОЛОС И ГИГИЕНА

Человеческий голос – хрупкий инструмент.
На состояние певческого голоса оказывают
влияние самые разные факторы:

- — атмосферное давление и его изменение
- — погода и ее смена
- — влажность или сухость воздуха
- — чистота воздуха или пыль
- — состояние организма человека и его нервной системы



Здоровый певческий аппарат

- отсутствие хронических заболеваний рото-глоточной полости
- отсутствие дефектов голосового аппарата
- отсутствие ГОЛОСОВЫХ узелков



Чтобы голосовой аппарат оставался здоровым:

- — нельзя петь в больном состоянии
- — вредно петь сразу после принятия пищи — затрудняется естественное дыхание
- — не злоупотребляйте высокими нотами
- — не переутомляйте голос речевой нагрузкой
- — не форсируйте звук, это приводит к напряжению мышц
- Следует помнить, что крик, форсирование звука, репертуар, не свойственный голосу по тесситуре, зажимы в голосе вызывают появление узелков на голосовых связках.
- — не пейте перед пением кофе, чай, так как эти напитки обезвоживают организм и вызывают чувство жажды

— укрепляйте иммунитет – пейте соки, ешьте фрукты, овощи, мед, черную смородину. Употребляйте имбирь как противовоспалительное средство (корень имбиря натереть, залить кипятком, настоять, добавить мед и сок лимона)

— при заболеваниях горла и верхних дыхательных путей обязательно обратитесь к доктору для постановки диагноза и определения тактики лечения



— при кашле принимайте сироп натуральных трав, делайте ингаляции с эфирными маслами – эвкалипта, чайного дерева, хвойных. Но применяйте очень осторожно – возможна аллергическая реакция на какой-либо компонент. Не применяйте масла с добавлением ментола – он вызывает ощущение сухости

— делайте ингаляции с минеральной щелочной водой

ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ОХРАНЫ ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА:

- — правильная постановка голоса, умелое пользование певческим дыханием и резонаторами
- — правильная певческая постановка корпуса, чтобы не допускать перенапряжения мышц
- — отсутствие физических и нервных перегрузок

— свободное пение, без напряжения и без крика, без форсирования звука

— отказ от алкоголя и курения. Даже пассивное курение, когда находитесь в накуренной комнате, оказывают негативное влияние на голосовой аппарат

— чистое, с увлажненным (в меру) воздухом рабочее помещение для занятий вокалом. Сухой воздух сушит слизистую оболочку верхних дыхательных путей.



перед пением не употребляйте шоколад, виноград, семечки, орехи, печенье, частички этих продуктов оседают на складках слизистой оболочки и вызывают раздражение

— если охрипли – молчите, не пойте и не разговаривайте. Помните, что причиной нарушения голоса могут быть изменения структуры щитовидной железы или вследствие стресса, изменения дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы.

— пение всегда начинайте с распевания – разогрева голосовых связок, активизации и приведения голосового аппарата в рабочее состояние

— вырабатывайте волю, настойчивость, самодисциплину, уверенность в своих силах – необходимые качества вокалиста, которые появляются в результате хорошей профессиональной подготовки и выработки совершенных технических навыков



— правильно организуйте свои силы в день выступления (концерта, экзамена, конкурса). Ни в коем случае не употребляйте тонизирующее или успокоительное средство, так как вы не знаете, как отреагирует на них ваш организм.

Человеческий голос

- показатель здоровья – и физического, и психологического. Голос звучит хорошо, когда человек здоров и бодр. Качество голоса зависит и от настроения, так как настроение – это эмоциональное состояние, оказывающее влияние на тонус организма и активность нервной системы.
- Вот такие правила гигиены певческого голоса, необходимые для выполнения каждым вокалистом. А результат – профессиональный голос, который будет служить вам верой и правдой долгие годы.

