

Управління освіти і науки Волинської облдержадміністрації

Луцький педагогічний коледж

В. І. Павлічук, Н. А. Шурук

**ГІГІЄНА ГОЛОСУ ЯК ОДНА З ПРОФЕСІЙНИХ
СКЛАДОВИХ СПІВАКА**

Методичні рекомендації

Луцьк 2020

УДК 613.6:78.089.6(089.13)

Г 46

Павлічук В. І., Щурук Н. А. Гігієна голосу як одна з професійних складових співака : методичні рекомендації. Луцьк 2020, 34 с.

Рецензенти:

Зарицька А. А. – голова циклової комісії викладачів постановки голосу Луцького педагогічного коледжу, кандидат педагогічних наук

Мойсіюк В. В. – голова циклової комісії викладачів хорових дисциплін Волинського коледжу культури і мистецтв ім. І. Ф. Стравінського, заслужений діяч мистецтв України

Основне завдання методичних рекомендацій – вивчення причин захворювання та охорона голосового апарату.

Розглянуто на засіданні науково-методичної ради Луцького педагогічного коледжу, протокол № 6 від 24.06.2020.

© В. І. Павлічук

© Луцький педагогічний коледж

Вступ

Гігієна голосу — це галузь науки, що, крім медичних лікувальних функцій голосового апарату, займається вивченням причин, що викликають розлади в голосовому апараті, особливо при його професійному використанні; виявленням можливостей уникнути голосових розладів і захворювань; вивченням фізичних можливостей людського організму, складанням і формулюванням законів, правил, норм професійного голосового поведіння і режиму.

Це робиться за допомогою детального аналізу життєвих ситуацій, після яких чи за яких виникають розлади голосового апарату.

Правила і закони формулюються на підставі спостережень, зіставлень, виявлення ситуацій і їхнього аналізу.

У виданні представлені та описані:

1. Медичні вимоги до організму абітурієнтів, пропоновані при вступі в заклади освіти для одержання професій, пов'язаних з використанням голосового апарату (педагога, юриста, лектора, актора).

2. Гігієнічні правила і рекомендації для життя і професійної голосової діяльності.

3. Рекомендації для загартовування організму, зміцнення голосового апарату.

4. Елементарні долікарські рекомендації при найпоширеніших захворюваннях, що стосуються безпосередньо голосового апарату.

Елементарні знання з гігієни і культури професійного використання голосового апарату

Люди, що страждають хронічними захворюваннями голосового апарату, не повинні прагнути стати співаками, педагогами, юристами та іншими фахівцями «голосових» професій, тому що саме це може перешкодити їм згодом бути повноцінними професіоналами, адже часті захворювання голосу обмежать їхні творчі можливості, особливо це стосується молодих педагогів і співаків. Однак професійне благополуччя голосу залежить не тільки від доброго стану органів голосового апарату, але також і від стану серцево-судинної, нервової, м'язової, дихальної (трахеї, бронхів, плеври, легень) систем, органів черевної порожнини, хорошого слуху і зору, добре розвиненої пам'яті.

Бувають часто випадки, коли голосовий апарат у нормі, а з «голосом» трапляються великі проблеми. Тоді треба шукати ті глибокі причини, що викликають ці розлади голосової функції, а причин може бути безліч, тому що всі перераховані системи беруть участь у роботі організму людини, що виступає перед аудиторією (педагога, лектора, артиста, юриста тощо).

Саме тому добір абітурієнтів за медичними показниками при вступі до закладів освіти на факультети професій, пов'язаних з використанням голосового апарату, повинен бути дуже строгим.

На які лор-органи при доборі абітурієнтів повинен звернути увагу фоніатор, щоб не пропустити патологічних змін, що перешкоджають нормальному розвитку і професійній експлуатації голосу?

Мигдалики. Великі мигдалики утрудняють рух окремих частин м'яких резонаторів, що призводить до порушення чіткої артикуляції. Збуджені мигдалики спричиняють запалення гортані (ларингіти), трахеї (трахеїт).

Аденоїди – хворобливе розростання лімфатичних утворів носоглотки. Аденоїдні розрощення в носоглотці призводять до хронічних катарів носа, а також постійно подразнюють своїми виділеннями слизову оболонку дихальних шляхів (глотки, гортані, трахеї), а голосу додають зайвий носовий відтінок і

гугнявість.

Зуби. Хворі каріозні зуби нерідко викликають хронічні захворювання мигдаликів, викликають запалення слизової оболонки глотки, що призводить до розладу голосової функції.

Органи слуху. Добрий слух, здоровий голосовий апарат – це одна з перших умов у професіях, пов'язаних з використанням голосового апарату. Іноді елементарне порушення гігієни (сірчані пробки в зовнішньому слуховому проході) призводить до зниження слуху.

Залози внутрішньої секреції. Гормони дуже впливають на процеси формування, росту і розвитку організму. Велике значення має мозковий придаток (гіпофіз), щитовидна, зобна і статева залоза, а також гормони наднирників і підшлункової залози.

Усе це дуже важливе для нормальної життєдіяльності організму, особливо такого, що росте. З порушенням роботи якої-небудь залози може бути пов'язана затримка анатомічного розвитку голосового апарату, тому треба дуже уважно спостерігати стан здоров'я підлітків у період мутації.

Дуже часто буває, що людина «голосової» професії здорова, має прекрасні голосові дані, але, порушуючи правила гігієни голосу, при відсутності дисципліни чи низькому рівні культури, втрачає кращі якості голосу і не може досягти майстерності і високого професіоналізму.

Кожний, хто експлуатує професійно свій голосовий апарат, зобов'язаний мати елементарні знання з гігієни голосу і режиму професійної роботи. Це складова професійної культури, куди входять елементарні медичні знання (запобіжного заходу і першої долікарської допомоги).

Треба знати правила гігієни, дотримуватись їх і вчити інших бути культурними у цьому плані. Ці знання повинні входити в програму всіх навчальних закладів, що готують фахівців професій, пов'язаних з використанням голосового апарату, які повинні мати елементарні і доступні знання про анатомію, механізм голосоутворення і гігієну голосу.

Гігієнічні вимоги повинні обов'язково враховуватися в професійному навчанні і трудовій діяльності, тоді зникне необхідність у відкритті кабінетів

професійних голосових захворювань у поліклініках.

У роботі голосового апарату можуть бути зовнішні і внутрішні подразники:

Внутрішні:

-
обстановка;

-

освітлення;

- робота органів дихання, серця;

-

присутність сторонніх осіб

-

пояснення педагога.

Зовнішні:

діяльність м'язів;

- робоча

діяльність нервової системи;

-

- сторонні звуки, шуми;

функціонування органів слуху, зору;

-

емоційні реакції.

-

Тільки максимально усунувши негативний вплив подразників, створивши сприятливу для занять чи для роботи атмосферу, ми можемо одержати бажаний результат у будь-якій творчій діяльності. Необхідно розглянути гігієнічні правила і способи, що допомагають подолати професійні труднощі, розглянути найбільш розповсюджені захворювання та необхідні елементарні медичні знання.

Умови, необхідні для професійного становлення голосу

1. Психологічний клімат, моральна обстановка.

Для здорової, нормальної творчої роботи необхідна, насамперед, спокійна атмосфера нормального психологічного клімату, доброзичливості, що виключає нервово-психічні травми і зриви. Невипадково при нервових розладах первинно страждає голосова функція. Такт і культура в спілкуванні – головна умова збереження здоров'я.

Не повинно бути ніяких насильницьких штучних прийомів при навчанні й роботі, зовсім виключається агресія і ворожість.

У спілкуванні необхідні гранична природність і доброзичливість. Важливий індивідуальний підхід до кожної особистості з урахуванням її фізіологічних можливостей.

В. Ф. Туровська, художник і досвідчений педагог, писала про значення психічних процесів у звукоутворенні: «Психіка є основним елементом звукоутворення, засобом впливу на правильну координацію голосового апарату, організуючим початком для приведення студента в робочий стан, джерелом, що несе в собі можливості як емоційного, так і психічного розряду».

2. Грамотність наставників у галузі фізіології і гігієни.

Варто звернути серйозну увагу на те, щоб особи, які працюють у галузі вокально-музичного мистецтва, добре знали природу і властивості будь-якого голосу і його фізіологічні можливості. Це стосується педагогів, диригентів, концертмейстерів, хормейстерів і, особливо, композиторів, тому що часто успіхи здобуваються без урахування природних можливостей голосу.

3. Системність у заняттях і репетиціях.

Це надзвичайно важливий момент, від якого залежить результат вироблення рефлексів – основних механізмів діяльності нервової системи. Система і тренінг виробляють фізичну витривалість і дають технічний ефект у навичках. Досконалість системи занять дає результати і творчі, і фізичні, помітно зменшує кількість професійних захворювань, зростає професійна досконалість.

Мале, недостатнє, нерівномірне тренування веде до швидкої стомлюваності голосового апарату, його недостатньої витривалості.

Нераціональне користування голосом (чужа теситура, тривалий спів) призводить до захворювань органів, що беруть участь у голосоутворюванні, а саме: гострі і хронічні професійні ларингіти, вузлики на зв'язках, крововиливу в голосові зв'язки і навіть трахею (спостереження Л. Д. Роботнова). Звичайно, кожен організм індивідуальний у своїх реакціях на ці подразники.

Треба навчити студентів прислухатися до власного організму, вивчати його можливості. Це прискорить навчання і вбереже від зриву.

Програма з вокалу спеціального закладу освіти повинна бути підпорядкована основній задачі: повноцінній, професійній підготовці фахівців, включаючи і голосову підготовку. Для цього необхідна певна кількість годин регулярних занять – тоді виникає планомірне навчання, тренінг, вироблення необхідних голосових, слухових навичок, м'язового контролю. Навичка м'язового контролю при співі – це вміння «слухати» м'язи голосового апарату, знати свої відчуття при правильному співі, що допоможе впоратися з труднощами при акустичних змінах, тобто орієнтуватися не на слух, а на звичні, напрацьовані відчуття. Це допомагає добре співати в хорі, коли свій голос не чутий.

4. Дуже шкідливо не тільки співати у хворому стані, але також бути присутнім на репетиціях.

Дані досліджень *хронаксії*, проведених при активному й уявному співі, були ідентичні, що підтверджує наявність робочого стану голосового апарату при уявному проспівуванні партії. Педагог М. З. Донець-Тессейр вважає, що у хворому стані співати не можна, і жартує на цю тему зі студентами: «Краще ти на три дні пізніше станеш знаменитою співачкою, ніж одержиш крововилив у зв'язки чи незмикання і вийдеш з ладу на три місяці. Треба берегти свій голос».

Дуже важливо навчитися відрізняти неполадки в голосовому апараті внаслідок застуди чи неправильного голосоутворювання.

5. Уникати перевтоми голосу.

Якщо було несподівано велике навантаження, то дайте апарату відпочити, помовчіть – це найкращі ліки. Варто уникати тривалого співу без перерви (не

більше 45-60 хв. для професіоналів). Треба пам'ятати, що сьогоднішній день – це ланка в ланцюзі наступних днів вашого творчого життя.

Утома може накопичуватись і нашаровуватися до зриву. При надмірному навантаженні слабшають гортанні м'язи, голос втрачає свіжість, звучність, стає важким, не піддається контролю, виділяється багато слизу, відбуваються крововиливи. Ліками є мовчання, відпочинок. Потрібне дбайливе, уважне і серйозне ставлення до виховання і використання молодих голосів. У професійній діяльності з метою збереження здоров'я встановлюються охоронні норми.

Для педагогів, лекторів, екскурсоводів та інших фізіологічні норми дозволяють використовувати голос без збитку для його якості не більше чотирьох академічних годин у день, з перервою між ними в 15 хвилин.

Оперні співаки можуть бути зайняті в день не більше 5 годин (для солістів).

Правильне використання фізіологічних функцій організму попереджує захворювання.

6. Моральні та фізичні перенапруги.

Часто виникають професійні захворювання при напруженій і квапливій підготовці до конкурсів, поспішних введеннях в оперні партії, при несподіваних замінах колег у вокальних партіях, що давно не виконувались. Це відбувається від нерівномірного фізичного навантаження і від посиленого пресингу на нервову систему.

Професійна гігієна вказує на те, що деякі професії розумової праці можна віднести до категорії фізичних за витратою фізичної енергії. Наприклад, виявилось, що гра протягом години важкої п'єси на фортепіано супроводжується більшою витратою фізичної енергії, ніж сходження протягом години на високу гору.

7. Ніколи не форсуйте звук.

«Не прагніть дивувати слухачів його силою. Прагніть досягати ефектів за допомогою повітряного *pianissimo i mezzo voce*», – радить професор Прянішніков. Великий французький педагог Дельсарт говорить про це так: «Завжди достатньо голосу в того, кого слухають».

8. Неприпустимий безконтрольний багаторазовий спів важких творів і високих нот.

Це не приносить користі, а тільки стомлює і збіднює голос. Наш відомий педагог і лікар-гігієніст А. М. Єгоров вважає, що «спів у невластивій голосу теситурі негативно відбивається на правильній координаційній роботі голосоутворюючих систем організму, прищеплюючи шкідливі, непотрібні умовні рефлекси і гальмуючи ті, котрі виховує педагог».

Великий педагог-вокаліст М. Харсія говорив про це так: «Зловживання високими звуками зруйнувало набагато більше голосів, ніж старість».

9. Режим занять у навчальних закладах.

Він повинен враховувати чергування (предметів) занять з голосовим навантаженням і без нього. У дні, коли проходять концерти, заліки, іспити, навантаження студента повинне зменшуватися, тобто студент повинен мати офіційне право часткового пропуску занять за своїм розсудом, щоб регулювати своє фізичне і психічне навантаження і цим уникнути перевтоми.

10. Неймовірно шкідлива робота в хорі, якщо ще немає правильних вокальних навичок.

Неприпустимо, коли немає ніякого контролю звучання власного голосу. Більшість досвідчених педагогів висловлюються проти використання недосвідчених вокалістів у роботі хору. «Ми повинні остерігатися всього, що може послабити нашу пильність стосовно шкідливих звичок», – так формулював свої побоювання знаменитий піаніст Й. Гофман.

11. При будь-якій вокальній роботі обов'язково розспівуватися.

Це своєрідний «туалет» чи спортивна «розминка» голосу. Однак виспівування не тільки розігріває м'язи голосового апарату, але і створює своєрідне психологічне настроювання всього організму:

- будить емоційну сферу;
- розігріває творчу фантазію;
- налагоджує складний процес звукоутворення (координацію зусиль численних м'язів апарату);
- закріплює умовні рефлекси, вироблені постійними заняттями;

- зосереджує творчу увагу.

Оволодіння цими складними процесами допоможе впоратися з багатьма психологічними труднощами в професійній діяльності, наприклад, із хвилюванням перед і під час виступу, тобто процесами гальмування і порушення головного мозку.

12. Необхідні якості характеру.

Самодисципліна, воля, цілеспрямованість, психічна стабільність, рівність настроїв, увага, впевненість у своїх силах, сміливість – ці якості треба виховувати будь-якій професійній людині. Вони допомагають стежити за масою дрібниць, ігнорування яких може обернутися трагедією, позбутися від непотрібних звичок, що заважають у роботі. Професійна впевненість у собі і своїх силах може виникнути тільки в результаті хорошої професійної підготовки, чіткого, грамотного уявлення про творчі процеси, у тому числі голосоутворення, і вироблення навичок технічної досконалості.

13. Підтримувати постійно голосову форму.

Це ще одна дуже важлива вимога. Не треба забувати, що навіть досвідчені і талановиті співаки повинні періодично перевіряти правильність звучання свого голосу. Навіть кращі майстри оперної сцени звертаються для цього до своїх «маестро». Необхідно відновлювати, контролювати свої умовні рефлексії, співочі навички, на яких ґрунтується голосоутворення. Сам виконавець зникає до звучання свого голосу і не зауважує втрат. Потрібне «стороннє вухо» для контролю.

Багато, щоб консультації проходили у педагога, з яким людина займалася раніше. Це забезпечить швидке відновлення співочих навичок, що давали у свій час добрий результат. Змінювати педагога припустимо тільки на початку навчання, поки ви шукаєте шлях і вокальні відчуття. Бігати від одного педагога до іншого не варто. Навіть якщо в цих педагогів гарні школи, але вимоги, методи, термінологія завжди відрізняються, і це може породити хаос і розгубленість у співака.

Розумна, світла голова завжди допомагає у роботі. Фізіолог Нагель вказав, що легені, гортань і резонатори барана за своєю анатомічною будовою майже такі

ж, як у людини, і якщо баран не співає, це тільки тому, що в нього «голова бараняча».

14. Треба вміти організувати свої сили і час удень виступу.

Відомо, що на публічні виступи (концерти, іспити, конкурси) потрібна велика витрата фізичних і моральних сил. Кожний повинен знати потреби свого організму, повинен вміти організувати в день виступу такий режим життя, щоб зберегти сили і бадьорість для творчості. Треба вміти відкладати зайві справи на інший день.

Треба знати, чи можна вам спати перед виступом, тому що сон дає добрий фізичний і творчий тонус для голосу, а для інших органів - розслаблення, млявість, сонливість.

Ясно одне: треба продумати свій режим у день виступу. Уникайте в цей день важкої фізичної праці.

Категорично забороняється уживання всяких тонізуючих і заспокійливих засобів, особливо незнайомих, тому що ви не знаєте реакції свого організму на них.

15. Дуже важливий ритм життя.

Ви повинні продумати і побудувати його в залежності від режиму чи роботи навчання. Думати при цьому необхідно, щоб не руйнувати здоров'я і сон, не привести організм до виснаження.

Завдання відпочинку: зняти втому, відновити працездатність. Усе життя людини будується на чергуванні активної діяльності і відпочинку. Завдяки такому чергуванню (скороченню і розслабленню) серце людини здатне працювати протягом усього життя.

Сон відновлює енергію нервових клітин, про це не можна забувати. Для дорослої людини тривалість сну повинна бути 7-8 годин. Сон має бути спокійним і глибоким.

Можливість організувати свій робочий і життєвий режим залежить не стільки від об'єктивних життєвих умов, скільки від психічних якостей людини, від її волі, зібраності, цілеспрямованості.

16. Проблема харчування.

У цій проблемі є моменти, об'єктивно шкідливі для усіх: шкідливою є дуже гаряча, дуже холодна, дуже гостра їжа, що травмує слизову оболонку. До усіх видів їжі необхідний індивідуальний підхід, тому що кожен організм по-своєму усе сприймає. Головне, пам'ятати, що їжа – це будівельний матеріал, сила для організму і сила «для голосу», тому що спів – це фізичний процес, що вимагає великих сил, правильного харчування. Ігнорування проблемою харчування будь-якою людиною призводить до численних хвороб.

Треба знати, що перед співом не варто вживати в їжу горіхи, насіння, печиво, олію, шоколад, виноград, тому що дрібні частки цих продуктів, осідаючи в складках слизової оболонки, можуть перешкодити чіткій роботі голосового апарату. Частки їжі викликають відчуття лоскотання, першіння і бажання відкашлятися, а це заважає процесу роботи голосу.

Цей довгий перелік необхідних умов і вимог до життя і професійної поведінки людини, що займається голосовою практикою, необхідно засвоїти, якщо ви серйозно ставитеся до своєї діяльності.

Великий педагог Ф. Вітт радив: «Ставтеся дбайливо до свого голосу – це такий ніжний орган. Тільки при розумному ставленні до нього ви збережете голос до глибокої старості».

Ще кілька більш конкретних, особистих гігієнічних правил і порад:

- Ніколи не виходьте відразу після співу на вулицю, особливо в холод. Добра порада: виробіть звичку в холодний час року перед виходом на вулицю випити небагато води кімнатної температури. Це охолодить стінки гортані. Взагалі уникайте різкої зміни температури. Після гарячої їжі і пиття почекайте в приміщенні 15-30 хвилин, бо може початися катар.

- Не розмовляйте на морозі, намагайтеся не бігати і не ходити швидко на морозному повітрі, щоб не поглиблювати подих. Взагалі уникайте охолоджень і переохолоджень. Для голосового апарату небезпечно надмірне вживання морозива, протяги, вітер у жарку погоду, особливо коли ви розігрілися на сонці. Це може призвести до застуди.

- Стежте за своїм взуттям, особливо у холод. Холодні, вологі ноги

сприяють застуді. Якщо це сталося, то обов'язково зробіть гарячу ванну для ніг, розітріть ноги спиртом, одеколоном, надягніть теплі шкарпетки, постарайтеся відразу випити гарячого чаю.

- Звичайно, весь одяг повинен бути зручним і адекватним погоді. Але, крім одягу і взуття, ще дуже важлива при нашому кліматі проблема головного убору – він повинен бути досить легким і теплим. Відомо дуже багато випадків невралгій, що виникли тільки через невідповідний головний убір. Ці невралгії минали, коли важкий і теплий головний убір змінювався на більш раціональний. Надмірне зігрівання голови викликає посилений приплив крові, головний біль, а також веде до мерзлякуватості голови, зниження її опірності швидкому охолодженню, що викликає різні захворювання.

- У повсякденному житті і діяльності дихати треба, по можливості, тільки через ніс. Це оберігає дихальні шляхи від пилу й інфекції, що осідають у носі, а повітря, проходячи через ніс, зігрівається і зволожується. Добре прополіскувати лужними водами (типу «Боржомі») рот, глотку, носоглотку, тому що лужна вода добре очищає слизову оболонку.

- Повітря в репетиційних приміщеннях повинне бути не сухим, не забрудненим, не холодним (медична норма температури повітря не нижче + 15 градусів за Цельсієм).

- Не співайте у приміщеннях, де палять чи палили. Намагайтеся не палити самі. Алкоголь і нікотин не поліпшують стану організму, зате руйнують вашу нервову систему.

- Мовлення і спів після їжі затруднені, тому що, крім механічного впливу повного шлунка на дихання (підперта діафрагма), акт травлення вимагає припливу крові до травних органів. Цим знижується життєдіяльність довільних м'язів гортані. Пауза після їжі повинна бути не менше години.

- Порада для жінок. Режим мовчання в критичні дні (3 дні, встановлені законом) і зниження навантажень. Недотримання цього правила загрожує тривалим порушенням голосової діяльності і дуже часто із серйозними наслідками. У ці дні стінки капілярів кровоносних судин мають підвищену ламкість, що призводить до крововиливів.

- Ніщо так легко не викликає захворювання горла, як зніженість і незагартованість. Люди професій, пов'язаних з використанням голосового апарату, частіше схильні до застуди, що локалізується в межах верхніх дихальних шляхів. Уміння при перших симптомах захворювання вжити грамотних заходів першої самопомоги, знання в галузі науки загартовування і зміцнення організму – усе це зменшує можливість захворювання. Саме це і буде предметом подальшого розгляду.

Загартовування організму

Ця фраза нам добре знайома, ми прекрасно розуміємо, що загартовування – річ хороша, особливо при нашому кліматі. Але невпорядкованість нашого життя, а, головне, відсутність фізичної культури, традицій культури харчування, догляду за своїм тілом приводить до того, що дуже рідко загартовуванню приділяється достойна увага.

Що ж мається на увазі під словом **загартовування**? Це водяні, повітряні і сонячні процедури, гімнастика, фіззарядка, різні види спорту (веслування, їзда верхи, плавання, теніс), щоденна годинна прогулянка.

Загартовування повинне проводитися систематично. Якщо організм поступово привчити до холодних подразників, то надалі він буде успішно протистояти застуді.

Сценічна діяльність дуже складна, тому що під час виступів організм витримує велике нервово-психологічне і фізичне навантаження від тривалого стояння на сцені під юпітерами, протягами, тому потрібне загартування і фізичне, і дихально-голосове. Треба знати, що всі види загартовування не можна приймати натще і раніше ніж через 1 годину після їжі.

Корисніше поєднати різні види загартовування: приймати повітряну ванну, одночасно проводити гімнастику, потім обливання, обтирання, розтирання і масаж.

Людям, що легко піддаються застуді, рекомендується систематичне миття ніг перед сном з наступним розтиранням махровим рушником і масажем до

почервоніння шкіри.

При першому митті потрібна така температура води, що не викликає роздратування (приблизно +18 градусів за Цельсієм), а надалі варто поступово знижувати її. Цю процедуру можна починати лише в здоровому стані.

Серед профілактичних гігієнічних заходів, що сприяють зміцненню діяльності гортані, варто згадати про місцевий душ гортані з наступним масажем. Це можна рекомендувати особам, заняття яких сполучені із сильною напругою голосового апарату. Цей метод усуває втому голосових органів, зменшує приплив крові до них.

Найпростіший вид масажу – це погладжування шкіри убік серця. Рухи повинні відбуватися з легким тиском. П'яти хвилин буває досить, щоб позбутися втоми, повернути голосову силу. **Для загартовування носоглотки** рекомендуються щоденні водяні полоскання носової порожнини водою +18; + 20 градусів за Цельсієм, поступово знижуючи її (критерій – комфортні відчуття). Полоскання краще робити вранці, воно нагадує йогівське промивання: затиснути одну ніздрю, а через вільну ніздрю активно втягувати з долоні воду, що проходить у рот, промиваючи, масажуючи слизисту оболонку носоглотки. Потім таке ж утягування через іншу ніздрю.

Не треба форсувати інтенсивність утягування води, щоб не викликати різкий біль. Спочатку вода не буде проходити в рот, це справа часу, вправності.

Результат цієї процедури залежить від поміркованості людини, що робить її, як, утім, і в будь-якій справі. Звичайно, добре робити ці промивання з морською сіллю, але навіть звичайна вода з-під крана приносить користь. Тільки не форсуйте результат: навіть якщо вода не виливається через рот, як це повинно бути за ідеєю, ця процедура дає користь: очищення, масаж, загартовування. Дуже корисні гімнастичні вправи, що зміцнюють м'язи серцево-судинної і дихальної системи. Використовуються усі види східних лікувальних розминок, що балансують енергетику організму. Багато хто віддає перевагу бігу підтюпцем.

Усі види лікувально-профілактичних занять для загартовування і зміцнення організму результативні. **Головна умова:** людина повинна знайти придатний особисто для неї вид занять яким-небудь спортом.

Це дуже індивідуально, і непогано було б порадитися з лікарем, який вас знає; для тих, у кого недостатньо витривалий голосовий апарат, хто швидко стомлюється від мовного і співочого навантаження, можна рекомендувати дихальні вправи саме для зміцнення голосового апарату.

Ці вправи застосовують навіть як лікувальну гімнастику при відновленні діяльності голосового апарату в післяопераційний період - настільки вони ефективні. Звичайно, вимагаються регулярні і серйозні заняття. Займатися вправами треба спокійно і зосереджено, щоб увага була спрямована на чітку роботу задіяних у них м'язів. Перед виконанням вправ треба провітрити кімнату, потім сісти на стілець, розправити плечі, ні на що не відволікатися, взятися до вправ.

Дихальні вправи

1. Активно вдихнути і видихнути через ніс (6 разів).
2. Енергійно вдихнути через ніс, видихнути через рот (6 разів).

Своєрідний «масаж» зв'язок.

3. Вдихнути через рот, видихнути через ніс (6 разів).
4. Вдихнути через одну ніздрю, видихнути через іншу, затискаючи вказівним пальцем то лівою, то правою рукою протилежну ніздрю (6+6 разів).
5. Вдихнути через ніс, видихнути через щільно стиснуті губи. З зусиллям проштовхувати повітря на видиху через губи. Ця вправа розвиває м'язи губ і інтенсивність видиху (подиху).
6. Надути щоки, як куля. Різко «вихлюпнути» повітря через «губу-трубочку». Ця вправа активізує м'язи щік і м'язи губ, що необхідно для гарної артикуляції.
7. Беззвучно сказати «и». Говорити цей звук треба не глибоко, а в коренях верхніх зубів (як при позіханні). Вправа активізує м'язи м'якого і твердого піднебіння.
8. Нахил голови поперемінно до лівого і правого плеча з подоланням опору рук. Руки ставляться долонями до щік із двох сторін голови й затрудняють рух. Подих довільний.
9. Дихати через губну гармошку, як через фільтр. Вдихнути повітря

через гармошку до повного обсягу ваших легень, а потім (знову через гармошку) видихнути (видути) поступово все повітря. Не треба лякатися запаморочення. Спочатку вправа робиться 15 секунд, поступово збільшується (через день) тривалість вправи: 15, 30, 60 секунд і так далі.

10. «Мукання» на зручній теситурі, після дуття в гармошку (по 30 сек). Мукати близько, «на зубах», щоб відчувати вібрацію на губах. Губи слабо зімкнуті, а зуби не стиснуті. Добре перед «муканням» відкрити нешироко рот, а потім зімкнути тільки губи. Мукати на глибокому подиху.

11. Після «мукання» потягнути звук на довгому продику, через вільне горло. Тримати його близько до зубів і губ, на зручній для вас теситурі. Звук не глушити:

М-і-і-і-і-і З-і-і-і-і-і-і-і

Н-і-і-і-і-і В-і-і-і-і-і-і-і

12. Точно так само вимовляти склади з наголосом на другому. Другий склад потягнути.

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'з на-н'з ва-в'з

ма-м'ї на-н'ї ва-в'ї

Стежите за свободою і зручністю. Вдихати перед кожною парою.

13. Присідати й одночасно говорити на різкому видиху: «ох, ах». Не квапитися, не дріботіти. Спокійно вдихати. Присідати з видихом, уставати з вдихом.

14. Непогано робити легкий масаж обличчя. Подушечками пальців надавлювати на корені верхніх зубів і щоки в напрямку до вух. Масаж носа: від крил носа вгору до перенісся й у сторони по підбрів'я. Добре, якщо після масажу з'явиться бажання позіхнути. Васильєва І. А. вважає, що горло здорове тоді, коли його тканини добре забезпечуються киснем крові, а підживлення забезпечується м'язовою активністю.

Вправи для зміцнення горла, зняття напруги

1. «Конячка». Поцокати язиком голосно і швидко 10-30 сек.
2. «Ворона». Вимовляєте «кр - ар - ар – ар». Подивіться при цьому в дзеркало. Постарайтеся якнайвище підняти м'яке піднебіння і маленький язичок. Повторіть 6-8 разів. Спробуйте робити це беззвучно.
3. «Колечко». Напружено сковзаючи кінчиком язика по піднебінню, постарайтеся дотягтися до маленького язичка. Робіть це зі стуленим ротом кілька разів.
4. «Лев». Дотягніться язиком до підборіддя. Повторіть кілька разів.
5. «Позіхання». Позіхання легко викликати штучно. От і викликайте кілька разів підряд як гімнастику для горла. Позіхайте з закритим ротом, наче ховаючи позіхання від навколишніх.
6. «Трубочка». Витягніть губи трубочкою. Обертайте ними за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки. Дотягніться губами до носа, потім – до підборіддя. Повторити 6-8 разів.
7. «Сміх». Під час сміху покладіть долоню на горло, відчуйте, як напружені м'язи. Подібна напруга відчувається при виконанні всіх попередніх вправ. Сміх можна викликати і штучно. З погляду роботи м'язів не має значення смієтеся ви чи просто вимовляєте «ха-ха-ха». Удаваний сміх швидко розбудить піднятий настрій, приведе до натуральних веселощів.

Нормальний стан голосового апарату – коли всі слизові зволожені.

Нежить, сухість слизових оболонок, запалення носоглотки часто вибивають нас з робочого стану, впливають і змінюють внутрішні відчуття, якими користується співак, дезорієнтують ці відчуття.

У таких станах працювати голосом не можна. Треба вміти перемагати нездужання, вживати ефективних заходів при перших симптомах хвороби, щоб швидко повернутися в робочий стан. Ще краще навчитися попереджувати захворювання всілякими профілактичними засобами.

Перша долікарська допомога при захворюваннях голосового апарату

Звичайно, лікуватися треба під наглядом лікаря, але часто бувають такі ситуації, коли людина повинна вміти грамотно почати якісь дії до консультації з лікарем.

Дуже часто ми чуємо фразу: «**Катаральний стан**». А що ж таке катар?

Катар – це запалення слизових оболонок, що супроводжується їхнім почервонінням, набряком, утворенням і виділенням ними рідини (прозорої, слизової, гнійної).

Катар – від грецького katarreo, «стікаю». Катар може бути застудним, інфекційним.

Катари бувають:

- верхніх дихальних шляхів (риніт, фарингіт, ларингіт, ангіна, трахеїт);
- бронхів (бронхіт).

Найпоширеніше захворювання слизової носа – риніт (у побуті – нежить). Кращий засіб для попередження гострого застудного нежитю – загартовування всього організму.

Причина виникнення нежитю – застуда, охолодження. Це знижує опірність організму в боротьбі з інфекцією.

Іноді при гострому нежитю процес може перейти на слизові оболонки придаткових пазух носа, що називається – синуситом. Прикладом синуситу є запалення гайморової пазухи – гайморит і запалення лобної пазухи – фронтит.

Часто повторюваний нежить може перейти в хронічний. Це виникає, коли опірність організму до інфекції ослаблена внаслідок перенесених недавно інших захворювань (наприклад, грипу); коли людина знаходиться в умовах різкої зміни температури і вдихає то холодне, то гаряче повітря; при вдиханні запиленого, забрудненого димом, газом повітря.

Нерідко трапляється атрофічний нежить, що викликає неприємні відчуття сухості і скупчення решток у носі і носоглотці, а іноді притуплення нюху і його повну втрату.

Це пов'язано з порушенням діяльності тканин носа через неправильну функцію вегетативної нервової системи.

Ця ж причина викликає гіпертрофічний нежить, при якому розростаються носові пазухи і закладають ніс.

Лікування нежитю повинен проводити лікар, тому що нежить може бути першим проявом інших загальних хвороб (кір, грип тощо).

Долікарська допомога: при запаленні слизової оболонки носа дуже допомагає ментоловий олівець. Результативні при закладеності носа відволікаючі процедури:

- гарячі ванни для ніг;
- гірчичники на гомілки, на ступні;
- 1 -2 % розчин ефедріну по 5 капель у кожен ніздрю, через 2-3 години;
- 1 % ментолова олія по 5 капель, 3 рази в день;
- вдихання носом порошку стрептоциду.

Правило закапування крапель у ніс: закапати ліки в ніздрю і нахилити голову до плеча в ту ж сторону.

Правило очищення носа при нежиті: при гострому нежиті, особливо, коли ніс закладений цілком, не можна сякати.

У цей час у носі чи носоглотці буває багато хвороботворних мікробів. При сяканні слиз може з носоглотки потрапити в середнє вухо (через євстахієву трубу), і так викликати отит. Якщо ніс не закладений цілком, слиз видують злегка, без напору, чергуючи спорожнювання лівої і правої ніздрі.

Якщо в здорової людини виникає необхідність сякати, то при цьому треба тримати рот напіврозтуленим і обережно звільнити спочатку одну, а потім і іншу ніздрю.

Запалення слизової глотки – **фарингіт**.

При цьому захворюванні виникають неприємні відчуття: першіння, печіння в глотці, сухий кашель. Майже завжди це запалення охоплює гортань.

Виникненню фарингіту сприяє всяке часто повторюване подразнення слизової оболонки глотки.

Подразники: паління, спиртні напої, занадто гаряча і гостра їжа, занадто

холодна їжа і напої, коливання температури, пил.

Долікарська допомога:

1. Систематичне полоскання горла лужними розчинами (1 чайна ложка питної соди і 1 чайна ложка гліцерину на склянку кип'яченої води).
2. Луго-олійні інгаляції, але не гарячі, а теплі (гарячі шкодять при фарингіті).
3. При кашлі можна вживати усередину лібексін, глаувент чи інші протикашлеві засоби.

Ангіна – запалення мигдаликів.

Захворювання виникає у вологу холодну погоду і, як інфекційне, легко передається при спілкуванні від хворої до здорової людини. Під час ангіни людина відчуває нездужання, головний біль, розбитість, підвищену температуру. Лікуватися обов'язково під наглядом лікаря, тому що при цьому захворюванні нерідкі ускладнення (запалення середнього вуха, ревматизм, ураження внутрішньої оболонки серця – ендокардит).

Долікарська допомога:

1. Постільний режим до спаду температури.
2. Тепла рідка їжа, щоб не травмувати збуджену глотку, часте пиття (теплий чай з лимоном, боржомі).
3. На шию зігрівальні компреси.
4. Полоскати горло дезінфікуючими розчинами: борна кислота (1 чайна ложка на склянку води), риванол (0,1 % розчин), грамідин (1 ампула на 1 склянку кип'яченої води), кухонна сіль і йод (1 чайна ложка соди + 2-3 краплі йоду на 1 склянку води), настій евкаліпта чи ромашки (теплий), гарячий звіробій (заварити 1 столову ложку на 1 склянку окропу, залишити настоюватися).

Пити, коли температура стане прийнятною для слизової оболонки. Полоскати теплим настоем.

5. Стежити за кишківником, щоб не було закрепів (буряк, чорнослив).
6. При високій температурі до візиту лікаря: стрептоцид по 0,5г 4 рази в день, антибіотики (олететрин, тетрациклін, тетраміцин, бісептол).

Хороша порада: полоскати горло без усякої напруги, намагаючись у ці моменти вимовляти співучі голосні звуки (А, И, У).

На різні голосні звуки змінюється форма рота і глотки. Це сприяє промиванню місць у складках слизистої оболонки, недоступних при вимові одного голосного звука.

Є думка, що якщо набрати в рот дезінфікуючої рідини (суміш лужних солей, слабкий розчин риванолу чи борної кислоти) і залишити її на нетривалий час у зовсім спокійному стані при закинутій голові, то це діє набагато краще, ніж активне полоскання.

Рецепти лікування ангіни.

Полоскання:

- У рівній пропорції (1:1:1) узяти ромашку, евкаліпт і календулу – 1 столову ложку суміші – і кип'ятити 2 хвилини в 1,5 склянках води. Потім настояти 30 хвилин у теплому місці і процідити. Полоскати горло 2 рази в день (вранці і ввечері), розділивши настій навпіл. Починати з 20 градусів за Цельсієм, поступово зменшувати на 1 градус, довівши до 16 градусів. Потім місяць полоскати настоєм 16 градусів за Цельсієм.

- Щодня жувати корінь лепехи 5-6 разів у день по маленькому шматочку. Шматочок тримати в роті 15-20 хвилин. Через пів року-рік такого лікування ангіни проходять назавжди.

- При ангіні (на початку) пожувати шматочок лимона з цедрою. Після цього нічого не пити протягом години, щоб не змити ефірні олії і кислоти. Повторити через 3 години.

Хронічний тонзиліт – хронічне запалення піднебінних мигдалин, що розвивається в результаті частих ангін.

Перебіг хвороби при загостренні хронічного запалення супроводжується високою температурою, наривами в горлі, змінами загального стану: головний біль, млявість, зниження працездатності. Лікування рекомендується тільки лікарями.

Якщо немає загострення, позитивний ефект дають змазування мигдаликів (люголем), видалення пробок, полоскання, фізіотерапія. Якщо консервативні

методи лікування не мають успіху, вдаються до оперативного втручання, що не впливає на якість голосу.

Ларингіт – запалення слизової оболонки гортані і самих голосових зв'язок. Захворювання може бути викликане переохолодженням, інфекцією, а також перенапругою голосових зв'язок, перенавантаженням.

Запальний процес може перейти на слизову оболонку носа і глотки, частіше навпаки.

Симптоми: першіння, біль у горлі, хрипота, втрата голосу, кашель (спочатку сухий, потім з мокротинням), нездужання, головний біль, іноді температура. Тривалий перебіг хвороби, тривала втрата голосу. Лікування завжди під контролем лікаря.

Долікарська допомога:

1. Усунення зовнішніх причин, що викликали ларингіт (холодна їжа, пиття, вологе холодне повітря, паління, алкоголь).
2. Зменшення чи повна відмова від голосового навантаження – мовчання.
3. Лужні теплі інгаляції кілька разів у день (теплі, не гарячі).
4. Гірчичники на шию, спину, ноги.
5. Зігрівальні компреси на шию.
6. Полоскання, змазування, гарячий глінтвейн.
7. При підвищеній температурі – постільний режим, виклик лікаря.

Трахеїт – запалення слизової оболонки трахеї.

Це захворювання дуже часте у людей «голосових» професій, тому що надмірне голосове навантаження веде до подразнення слизової оболонки трахеї, що робить її більш сприйнятливою до інфекції, застуди, чуттєвої до коливань температури, протягів.

При трахеїті набрякає слизова, порушується голосова функція при незмінних голосових зв'язках.

Спостерігається кашель з мокротами, іноді дуже в'язкими, що важко відкашлюються, стомлюваність, хрипота, неточність інтонації, сухість, першіння, печіння в горлі при спробах співу.

Має значення, яка ділянка трахеї подразнена. Особливо страждає голосова функція при підкладковому трахеїті.

Долікарська допомога та ж, що і при ларингіті. У зтяжних випадках лікар призначає кварц, солюкс, УВЧ, електрофорез (з йодистим калієм на гортань), відхаркуючі мікстури.

Деякі лікарі стверджують, що, крім інфекційних трахеїтів, можуть бути трахеїти внаслідок різкого підвищення внутрішньобронхіального тиску при форсуванні голосу, при лементі, перенавантаженні подиху, неправильному співі.

Бронхіт – запалення слизової оболонки бронхів. Захворювання часто супроводжується запаленням слизової оболонки верхніх дихальних шляхів (носа, рота, глотки, трахеї).

Бронхіт може бути викликаний інфекцією, застудою, несприятливою екологічною обстановкою (загазованість, запиленість).

Виникненню бронхіту може сприяти й ослаблення організму внаслідок перенесених захворювань, несприятливих умов праці, побуту і шкідливих звичок (алкоголізм, паління).

Бронхіту часто передують нежить, захриплість, лоскотання в горлі, потім кашель, спочатку сухий, грубий з слабким мокротинням. Незабаром приєднується почуття здавлення за грудиною, що підсилюється при кашлі.

Через кілька днів відхаркування стає легшим, мокротиння рясне, слизово-гнійне.

Перша долікарська допомога, як при ларингіті і трахеїті. Лікування обов'язкове під наглядом лікаря, щоб не допустити переходу в хронічну форму й ускладнення з легенями.

Грип. Це захворювання найчастіше вражає верхні дихальні шляхи і виводить з ладу в першу чергу «працівників голосу».

Треба вміти вживати заходів обережності, особливо під час епідемії.

1. Звичайно, уникати, за можливості, контактів із хворими.
2. Корисно полоскати не менше 3-4 разів у день порожнину рота і глотки розчином марганцівки (маленьку крупинку на 1 склянку кип'яченої води), чи розчину риванолу (1:4000), чи розчином борної кислоти і кухонної солі (по 1/2

чайної ложки на 1 склянку кип'яченої води).

3. Допомагають запобігти захворюванню спеціальні ліки і вакцини проти грипу. Добре зарекомендована протигрипозна сироватка у вигляді порошку, що вдихається через ніс.

Порада: Носовички людини, хворої на грип, треба спочатку кип'ятити, а потім прати. Краще використовувати серветки, а потім їх викидати. Це зменшує можливість переносу інфекції. Дуже ефективні марлеві пов'язки чи відсутність контакту з хворим.

Розлад голосу

Ми вже з'ясували, що причини всяких «голосових» хвороб бувають різні. Вони усуваються під наглядом і за допомогою лікаря, але найголовніше – це вдумливе, серйозне ставлення самого хворого до своїх «голосових» проблем. Лікар дає призначення на лікування, а виконує їх хворий, і успіх залежить від його організованості і сумлінності. Спочатку застосовуються терапевтичні, медикаментозні, фізіотерапевтичні методи лікування, а потім редукція голосу.

Редукція голосу – це метод лікування при розладах мовного (співочого) голосу.

Фонопедія – метод лікування, що береже голос, який стимулює терапія.

Проводиться це лікування тільки під наглядом лікаря, але треба, щоб люди, які страждають голосовими розладами, знали про існування такого лікування.

Основою редукції є заняття, що складаються з ряду вправ послідовної складності для дихальної, артикуляційної і голосової системи.

Мета фонопедичних занять – прищепити і закріпити правильні голосоутворюючі навички і відновити порушену рівновагу між різними відділами голосового апарату. Поліпшення настає через 3-4 місяці занять. Система застосовуваних вправ має на меті вільне звучання, чіткість вимовленого без перевантаження подиху.

Зуби

Хворі зуби – це не естетично взагалі, а для людини, що виступає перед аудиторією, – просто неприпустимо.

Хворі зуби – це реальна можливість придбання різних психологічних

комплексів, це погана дикція.

Хворі зуби – це погане травлення, тому що їжа попадає в шлунок непідготовлена, непережована.

Хворі, гнилі зуби – це джерело інфекцій для всієї слизової ротової порожнини і верхніх дихальних шляхів. Необхідне постійне спостереження у лікаря і своєчасне лікування зубів.

Вуха

Всяке захворювання вух, що виникло у професіоналів (людей професій, пов'язаних з використанням голосового апарату), повинне привертати до себе увагу фоніаторів не менше, ніж будь-яке захворювання голосового апарату.

Обов'язково негайно звернутися до лікаря: будь-який отит (запалення середнього вуха) може перетворитися в хронічний, якщо запустити хворобу. Отит може бути як ускладнення після інших хвороб.

Що потрібно зробити при болях у вусі перед зверненням до лікаря?

1. Покласти у вухо тампон з борним спиртом (для цього підійде простий спирт, горілка, одеколон). Тампон повинен бути не дуже мокрий, щоб не обпекти шкірочку.

2. Для зменшення болю, особливо вночі, застосувати теплові процедури: синє світло, грілку, а вранці – до лікаря.

3. Одночасно лікувати верхні дихальні шляхи, тому що вони зв'язані з вухами.

Видаляти сторонні предмети, що випадково потрапили у вухо, може тільки лікар. Неприпустиме непрофесійне вторгнення у вухо – це може призвести до серйозних ушкоджень, навіть втрати слуху.

Очі

Велике навантаження на очі при роботі з літературним і нотним матеріалом, різке сліпуче освітлення сцени, постійна атмосфера куліс, де накопичується пил від декорацій і завіс, – усе це змушує думати про профілактику зору і періодично перевіряти зір у лікаря. Багато фахівців рекомендують профілактичні заходи.

І. Васильєва радить таку гімнастику для очей:

1. Якнайчастіше срібну ложку прикладати до повік. Можна на втомлене око покласти шматочок фольги.
2. Закапуйте ввечері в око краплю обліпихової олії.
3. При втомі очей розтирайте мочки вух.

А тепер кілька вправ для циліарних м'язів ока, що керують кришталіком

1. Різко підніміть очі вгору, опустіть вниз, подивитися праворуч і ліворуч. При цьому подумки вимовте: «Світ (вгору), спокій (униз), добро (вправо), любов (уліво). Я уявляю, як через мене проходять потоки, що несуть гармонію і спокій. Очі лише направляють ці потоки і стають ясними і чистими». Заплющіть очі, зосередьте увагу на кінчику носа, зведіть очі до носа, повільно порахуйте до п'яти знову до носа до вух. Повторіть дев'ять разів.

2. Заплющіть очі. Покладіть на зімкнуті повіки подушечки вказівного, середнього і безіменного пальців, злегка натисніть. Дуже обережно і легко круговими рухами масажуйте очні яблука. Уявіть собі, як поліпшується харчування кожної клітини ока, розсмоктується неоднорідність і вимиваються шлаки. Дуже добре перед цим змазати шкіру повік обліпиховою олією (оливковою, рициновою, реп'яховою). Наприкінці промокніть повіки серветкою. Робіть це перед сном.

3. Розташуйте пальці так само, як і в попередній вправі. Робіть кругові рухи очима, переборюючи опір рук. Дев'ять кіл в одну сторону, і дев'ять – в іншу.

4. Зробіть масаж скронь і розтирання брів (руки, обличчя чисте). Покладіть пальці на скроні. Легенько натисніть, масажуйте круговими рухами кілька хвилин, потім покладіть по чотири пальці на вилиці: вказівний – біля вуха, мізинець – біля ока. Натисніть кожним пальцем, досліджуючи кістку. Може бути, що один з пальців відчує на межі кістки нарости, нерівні грудочки? Вібруючим рухом пальців наче змивайте, забирайте ці нерівності й уявляйте, що поруч тече найчистіший струмок, він відносить сміття геть. Досліджуйте і почистіть лобову кістку. Дуже приємно потримати кілька хвилин на скроні листок фольги. Зверніть увагу на кісточку за вухом. Ці сосковидні відростки скроневої кістки дуже важливо перевіряти і чистити регулярно, бажано щодня. Промасажуйте брови. Захопіть брову біля носа вказівним і великим пальцями, розминайте її з зусиллям,

повільно переміщаючи пальці вздовж брови до вуха. Повторіть кілька разів.

5. Покладіть вказівні пальці на слізні кісточки біля внутрішніх куточків заплющених очей. Натисніть і помасажуйте кісточки так, начебто ви їх миєте в теплій і чистій воді. Тепер перемістіть пальці до зовнішніх куточків ока, натисніть, «промийте» їх теж.

7. Швидко поморгайте... ще швидше! Так швидко, як тільки можливо! Синхронно можна стискати і розтискати пальці рук і поцокати язиком.

8. Відпочиньте після сьомої вправи. Заплющіть очі й уявіть тихий вечір біля води. Не напружуйтеся. Пригадайте деталі: камінь на березі, пісок, човен на воді, хмари в небі. І незабаром швидке відчуття спокою прийде до вас, очі добре відпочинуть біля води.

Останнім часом вийшло багато літератури, де описані профілактичні методи догляду за очима, способи лікування очей, зокрема:

- У. Бейтс «Поліпшення зору без окулярів за методом Бейтса»;
- М. Д. Корбетт «Як мати хороший зір без окулярів»;
- Патриція Брегг «Поліпшення зору за системою Брегга»;
- Н. І. Кудряшова «Зір: збереження, нормалізація, відновлення».

Поради В. Востокова «Мистецтво розслаблення»

1. Перш ніж розслабитися фізично, треба розслабитися психічно, тому що наше тіло відбиває стан нашого мозку, а не навпаки. Якщо мозок напружений, то й тіло буде таким же, як би ми не намагалися розслабитися. Коли ви лежите в теплій і затишній постелі, постарайтеся ні про що не думати, наче «текти» від часу. «Погуляйте» думкою по зарошеній галявині, наче чайка, «політайте» над морем. Зупиніть біг часу. У цьому полягає вся мудрість. Вам нічого не потрібно, ви просто насолоджуєтесь. Запам'ятайте цей стан. Це – розслаблення.

2. Природним розслабленням для людини є сон. Добре спить той, хто добре розслаблюється. Почнемо з того, що будемо лягати спати на порожній шлунок. Це важко, але дуже ефективно. Максимум випийте склянку молока чи фруктового соку, чи з'їжте яблуко. Якщо ваш шлунок заповнений їжею, він тисне на діафрагму, серце. Від цього вам важко дихати. До того ж, якщо шлунок активно працює, він заважає організму розслабитися і знайти довгоочікуваний спокій. Дуже корисно при почутті легкого голоду перед сном з'їсти що-небудь, що містить луг, наприклад, карамель «холодок», ментолові пастилки чи пожувати небагато кмину.

3. Запасіться ялицевою олією, це чудодійний засіб від безсоння. Щоразу перед сном розтирайте гомілки і стопи ялицевою олією, а потім одягайте бавовняні шкарпетки. З-під голови заберіть другу подушку, спати краще на одній, досить м'якій, щоб не тиснула на голову й вуха. Сама постіль не повинна бути занадто м'якою. Поміняйте ватяну ковдру на дві вовняні. Тепер, коли вляглися, простягніть руку, візьміть з нічного столика торбинку з валеріановим коренем і понюхайте його протягом трьох хвилин. Якщо є лавандова олія, понюхайте її, але кожною ніздрею окремо. Натріть нею скроні і надбрівні дуги. Лавандова олія – надзвичайно ефективно снодійне.

4. Якщо безпосередньо перед засинанням не вдається розслабитися і «погуляти» росистою травою, то зробіть дві речі. По-перше, заплющте очі і думкою спрямуєте погляд до ніг. Постарайтеся не думати про минулий день, він уже пройшов, і нічого не можна повернути, то нащо даремно мучитися. Ідіть

думкою в напрямку свого погляду все далі й далі, наче виходячи за межі кімнати, будинку, вулиці, міста, землі, поступово розчиняючись у космосі. Якщо в голову продовжують лізти думки і невирішені проблеми, не фіксуйте думку на них, а зусиллям волі знову і знову повертайтеся до своєї «подорожі» із землі в простори космосу. По-друге, навчіться робити простий варіант знаменитої йогівської «позитивної» – *Шавасани*. Поки ви її будете освоювати, заснете неодмінно. Умова одна: максимальне зосередження тільки на вправі, усі думки женемо геть.

Влаштуйтеся зручно в постелі. Руки покладіть уздовж тулуба, долонями обов'язково вгору. Пальці напівзігнуті. Ноги злегка розсунуті. Голова повернена убік, тому що лежати без напруги в положенні «прямо» вона просто не може. Рот напіврозтулений. Напівзігнуте положення пальців дозволяє швидко розслабити м'язи рук, положення стоп з розгорнутими носками полегшує розслаблення м'язів ніг. Ледь повернена убік голова допомагає розслабити м'язи шиї та плечей. Розтулений рот створює «маску» релаксації, відтягаючи вниз підборіддя і знімаючи напругу з м'язів щік.

А тепер спокійно, не кваплячись, пройдемося думкою по всьому тілу, починаючи від кінчиків рук і закінчуючи, приміром, тонким кишечником, але до нього точно справа не дійде – заснете. (Починайте завжди з кінчиків пальців. Ви повинні відчувати їх неодмінно, навіть якщо на відпрацювання цього відчуття піде якийсь час). Після того, як ви відчули кінчики пальців рук, зверніть свою увагу на фаланги пальців і відчуйте їх. Хтось при цьому відчуває поколювання, хтось – биття пульсу в потрібному місці, хтось – тепло. Пальці в цей момент самі собою розслабляться, кисть може мимоволі смикнутися – це саме те, що потрібно.

Потім увага переноситься на ноги, ними також потрібно пройти думкою, розслаблюючи кожен палець, щиколотки, гомілки, коліна і так далі. Потім продовжуємо розслаблювати хребет – від куприка до м'язів шиї. Не кваптеся, відчуйте кожен кісточку. Звичайно, до цього часу людина уже спить. Якщо цього не відбувається, терпляче і не відволікаючись на сторонні думки, постарайтеся думкою побачити і розслабити всі м'язи обличчя, підборіддя, щоки, очі, ніс, лобові м'язи, волосся, відчувати шкіру під волоссям. І, нарешті, подивіться на внутрішні органи. Тепер, коли ви перебуваєте в стані м'язового розслаблення,

подивіться вгору і уявіть яскраве блакитне небо. Ваше завдання полягає в тому, щоб якомога довше тримати в уяві образ блакитного неба. В цю хвилину відбувається відключення практично всіх органів чуттів, остаточне м'язове і нервово розслаблення. Характерним при цьому явищі відчуттям є відсутність фізичного тіла, дивний стан невагомості. Блакитний колір йоги вибрали не випадково: він найбільше розслаблює психіку.

5. Для засинання найкраще підходить поза «на спині», вона найбільше сприяє розслабленню всього тіла. Не рекомендовано спати на животі, тому що при цьому утруднюється дихання через навантаження на діафрагму.

Коли в кімнаті спекотно, засинати легше на правому боці, коли холодно – на лівому.

Література

1. Багабуров В. Очерки по истории вокальной методологии. М.: Музгиз, 1967.
2. Вербовская Н. П., Головина О. М., Урнова В. В. Искусство речи. М.: Советская Россия, 1964.
3. Витт Ф. Практические советы обучающемуся пению. Л. : Музыка, 1963.
4. Волконский С. Выразительный человек. М.: Аполлон, 1912.
5. Лаури Вольпи Дж. Вокальные параллели. Л. : Музыка, 1972.
6. Вопросы методики воспитания слуха. М.: Музыка, 1967.
7. Дмитриев Л. В классе профессора М. Э. Донец-Тессейр. М.: Музыка, 1974.
8. Дмитриев Л. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 1968.
9. Дюпре Ж. Искусство пения. М.: Музгиз, 1955.
10. Егоров А. М. Гигиена голоса и его физиологические основы. Л. : Медгиз, 1970.
11. Ермолаев В. Г., Лебедев Н. Ф., Морозов В. П. Руководство по фониатрии. Л. : Медицина, 1970.
12. Заседателев Ф. Ф. Научные основы постановки голоса. М.: Муз. гос., 1929.
13. Кантарович В. С. Гигиена голоса. М., 1955.
14. Кочнева И., Яковлева А. Вокальный словарь. Л., 1986.
15. Левидов И. Певческий голос в здоровом и больном состоянии. Л. : Искусство, 1939.
16. Левидов И. Певческий голос. Л., 1941.
17. Львов М. Л. Русские певцы. М., 1965.
18. Малышева Н. М. О пении. М.: Сов. композитор, 1988.
19. Менабени А. Г. Методика обучения сольному пению. М., 1987.
20. Методика обучения сольному пению. М.: Просвещение, 1987.
21. Морозов В. П. Биофизические основы вокальной речи. Л., 1977.
22. Морозов В. П. Вокальный слух и голос. М.: Музыка, 1965.

23. Морозов В. П. Тайны вокальной речи. М., 1967.
24. Музыкальная энциклопедия. М.: Советская энциклопедия, 1973-1982.
25. Назаренко И. К Искусство пения. (Хрестоматия). М.: Музыка, 1968.
26. Переверзева М. И. Творческая и педагогическая деятельность Е. Ф. Петренко. М.: Музыка, 1970.
27. Прянишников И. Советы обучающимся пению. М.: Музгиз, 1958.
28. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Л. : Письма, 1980.
29. Чехов М. О технике актера. М., 1986.
30. Чишко О. Певческий голос и его свойства. М., 1966.
31. Юдин С. П. Формирование голоса певца. М.: Музгиз, 1962.
32. Юссон Р. Певческий голос. М.: Музыка, 1974.
33. Ярославцева Л. К. Зарубежные вокальные школы. М., 1981.

ЗМІСТ

Вступ	3
Елементарні знання з гігієни і культури професійного використання голосового апарату.....	4
Умови, які необхідні для професійного становлення голосу.....	7
Загартовування організму.....	15
Дихальні вправи.....	17
Вправи для зміцнення горла, зняття напруги.....	19
Перша долікарська допомога при захворюваннях голосового апарату.....	20
Поради В. Востокова. «Мистецтво розслаблення».....	30
Література.....	33