|  |  |
| --- | --- |
| **Как сохранить голос. Советы вокалистам**  |  |

|  |
| --- |
|  **Галина Игумнова: Пение – это чудо** Пение, как считает педагог школы им.Римского-Корсакова г.Санкт-Петербурга Галина Игумнова, – чудодейственное осмысление реальности, поскольку певческий голос дан человеку только на определенной стадии эволюции, причем дан для того, чтобы homo sapiens еще лучше познал себя и окружающий мир, стал более совершенным. При этом Галина Александровна призывает помнить слова Шаляпина о том, что «разум возвеличивает природу», поэтому *разумное пользование голосом* является главным условием его нормального развития и длительного сохранения.Много лет работая с вокалистами, она считает важными следующие правила.* *Жить радостно*, стремясь получать как можно больше *положительных эмоций* (пожалуй, это правило сгодится не только для вокалистов *– примеч. ред.*)*.* Певец должен вести спокойный образ жизни, умеренный во всех отношениях, уклоняясь от излишеств, чрезмерных увеселений и табака (бедные вокалисты! – *примеч. ред.*)
* *Не перетруждать себя физической работой*, не допускать больших психологических нагрузок и стрессов (всё, иду в вокалисты, по крайней мере диафрагма у меня имеется! – *примеч. Привалова С. Б.*)
* *Чаще бывать на природе* – свежий воздух поможет восстановить силы и бодрость духа (а Козьма Прутков говорил, что в спертом воздухе при всем старании не надышишься – *примеч. ред.).* Очень полезно проводить ежегодный отдых у моря или в горах, слушать вечерний шум прибоя, любоваться плывущими по небу облаками, бродить по цветочным лугам – то есть действительно *отдыхать*, а не только занимать день познавательными экскурсиями.
* *Питаться всегда умеренно –* переедание и полный желудок только вредят пению. Наверное, следует напомнить, что мнимая польза от постоянного употребления сырых яиц – всего лишь знаменитый киноанекдот, не более того (вот и славно, заодно удастся избежать куриного гриппа). И уж точно ни в коем случае нельзя есть перед концертом орехи, семечки, шоколад, аллергенные продукты (у каждого – свои), лучше ограничить их употребление и в другие дни.
* *Не жалеть голоса, тренировать его ежедневно* (этот совет Галины Александровны отличается от рекомендаций других педагогов – она считает, что при правильной постановке петь можно по нескольку часов ежедневно без всякого вреда для голоса! – *примеч. ред.*). При этом трудные места желательно выучивать задолго до концертов, давая возможность им «устояться» – при повторном обращении к ним голос адаптируется быстрее.
* *Перед концертом* следует выспаться (но не чрезмерно, иначе появится вялость), разумно и в меру покушать (это у всех индивидуально). Большое значение имеет *психологический настрой* – не провоцируйте ненужные страхи! Настраивайтесь не на возможные ошибки, а на удовольствие от исполнения, не тратьте силы на пустые эмоции. К сожалению, для устранения чрезмерного волнения во время выступления есть единственное средство – *частые выступления*. Транквилизаторы, успокаивающие препараты тут абсолютно бессильны и даже могут нанести вред общему состоянию певца. Лучше настройтесь на то, что легкое творческое волнение даже полезно для выступающего.
* *Во время концерта пойте с артистизмом!* – это является необходимым дополнением к технике, помогает избегать излишнего напряжения, а эмоциональная скованность, напротив, ведет к физической скованности, зажатости голосового аппарата.
* Петь нужно всегда *в удобной позиции*: основой пения является так называемая «высокая позиция» (знать бы, как ее достичь, наверняка на стул или стремянку  вставать бесполезно *– примеч. ред.*).
* Ну, и главный совет – любить профессию, которую вы избрали! (Даже если это хобби – *примеч. ред*.)

Надеемся, советы Галины Александровны оказались вам полезны.Но это еще не всё! **Наталья Суханова: несколько явных и тайных рекомендаций** Наталья Евгеньевна – выпускница Московской консерватории и представительница, казалось бы, другой певческой школы (она училась у Зураба Соткилавы). Однако она почти во всем согласна с мнением Галины Александровны, поэтому из её слов мы оставим лишь то, что не повторяет сказанное выше.* Итак, Наталья Евгеньевна уточняет, что для нормальной физической формы певцу (и певице тоже – *примеч. ред*.) нужно спать не менее 8 часов. После пробуждения примерно 2-3 часа голос «приходит в себя», «просыпается» – это следует учитывать, если вам предстоит ранний концерт. Утреннюю трапезу нужно завершить не позднее 1,5 – 2 часов до выступления, иначе переполненный желудок будет давить на диафрагму. Помимо уже упомянутых запретных продуктов, не рекомендуется вкушать острую, слишком горячую или чрезмерно холодную пищу. При любом недомогании, конечно, нужно отказаться от выступления.
* Если ваш голос «устал», то лучшее средство для восстановления голоса – *отдых* и *полное молчание*. Если вам к тому же нездоровится – очень вредно не только петь, но и присутствовать на репетиции или даже просто слушать музыку: во время слушания голосовые связки инстинктивно напрягаются помимо вашего желания. Так что, кроме молчания, для выздоровления требуется также *тишина*. Если у вас сел голос, не говорите шепотом – шепот гораздо сильнее напрягает связки, чем обычная (даже хриплая) речь.
* Если же вы здоровы и с удовольствием ходите на занятия – желательно не петь долго *без перерыва.* Начинающие певцы должны отдыхать после каждых 15-20 минут занятий, профессионалы – через 40-45 минут, поскольку чрезмерные регулярные нагрузки ослабляют гортанные мышцы, голос теряет свежесть, звучность и хуже поддается контролю, не говоря уже о вероятности возникновения кровоизлияний. Большой вред могут нанести форсирование звука и многократное, частое повторение трудных упражнений, высоких нот, а также пение не в своей тесситуре (диапазоне).
* Нельзя петь в прокуренных помещениях, само курение не только ослабляет организм, но и ведет к осиплости голоса.
* Сразу после пения *вредно выходить на улицу в холодную погоду*. Если уж это неизбежно и вы куда-то спешите – выпейте перед уходом немного воды комнатной температуры. Нежелательно на холоде разговаривать (не только в дни концертов или уроков).
* *Дышать* в любую погоду и в повседневной жизни лучше через нос: это предохраняет дыхательные пути от попадания пыли, инфекции, а также согревает и увлажняет вдыхаемый воздух.
* *Если вы приболели, но петь все-таки нужно* – лучше посоветоваться с врачом-фониатром. Есть препараты, временно снимающие отечность (к примеру, диазолин), но без консультации со специалистом принимать их небезопасно. Нельзя делать перед выступлением и смягчающие масляные или другие ингаляции – они расслабляют связки и могут только ухудшить ваше состояние.

 **Говорят, что…** Несколько любопытных советов нам удалось извлечь из сетевых источников. Попробуйте испытать их на себе. Сила, качество и тембр голоса зависит не только от голосовых, но и от мышц лица, губ и т. д. За эту работу ответственны более чем 200 мускулов, получающих команды из особого речевого центра головного мозга. Очень полезно иногда не просто любоваться на себя в зеркало, но и выполнять такое, например, упражнение:Сложите губы трубочкой и посвистите. Заметьте, как изменилось при этом ваше выражение лица. А теперь попробуйте просвистеть или «промычать» какой-нибудь мотивчик с вашим обычным выражением лица. Чередуя обычное и «свистящее» выражение лица несколько раз, вы почувствуете, как прочистилась гортань и как изменяется звук голоса.Хорошо влияют на связки всевозможные жужжащие звуки. При этом неплохо еще совершать челюстями жевательные движения. Это упражнение применяется для расслабления артикуляционной мускулатуры.Напротив, для укрепления мышц гортани полезно следующее упражнение: сильно надуть щеки, а потом резко выпустить воздух наружу.Перед выступлением, когда начинается «мандраж», попробуйте *заставить себя успокоиться*, то есть постепенно начать дышать спокойно, медленно и глубоко (но внутренне не расслабляясь), и мыслями полностью сконцентрироваться на этом процессе. После нескольких попыток вы заметите, что вам удается контролировать себя! (Есть, конечно, и более кардинальные способы избежать волнения во время концерта: держать скрещенными пальцы, или петь спиной к залу – *примеч. ред.*) **Лечиться нужно вдумчиво! Советы фониатра** Если вы простыли и у вас серьезно заболело горло – конечно, никакого пения! Нужно лечиться, лечиться и еще раз лечиться.С лечебной целью рекомендуется частое *теплое* питье чая (лучше зеленого), чая с молоком, отвара шиповника, травяных чаёв (мята, липовый цвет, душица, ромашка, шалфей в изобилии имеются в аптеке в удобной упаковке «пакетиками»), теплого молока со сливочным маслом и медом. Разумеется, можно горло чем-нибудь пополоскать – настоями трав (календулы, эвкалипта), раствором соды с солью и каплей йода, раствором фурациллина, яблочным уксусом (чайная ложка на стакан теплой воды). Хорошо принимать микстуру с алтейным корнем, термопсисом.Но, как правило, во время лечения для голоса безопаснее ингаляции, чем полоскания (например, вдыхание картофельного отвара), но это в зависимости от степени заболевания. Нынче выпускается и множество аэрозолей для горла – они нередко достаточно эффективны, тем более что есть множество их разновидностей: и с травами, и с маслами, и с мёдом... При средней тяжести простуды или катара бывает вполне достаточно соблюдения постельного режима и использования таких вот полудомашних средств лечения. Однако *серьезные врачи* знают много секретов. Например, они считают, что важно не столько, чем полоскать, но и *как полоскать*. Ведь чересчур интенсивное полоскание превращается в массаж миндалин, а воспаленный орган массировать ни в коем случае не следует. При ангине в складках миндалин может скапливаться гной, и энергичное давление жидкости не смывает, а, наоборот, вдавливает его глубже. От этого болезнь может затянуться, повысится риск воспаления соседних тканей, лимфатических узлов. Так что в этом случае полоскать нужно *нежно, осторожно, почаще* *выплевывая результат процедуры*. Слишком часто полоскать горло тоже нет необходимости – достаточно четырех-пяти раз в день, в промежутках же следует побольше пить, и не залпом, а спокойными медленными глотками. Издавна известно, что боль в горле хорошо смягчает молоко. Его целебные свойства усилятся (правда, вкус не станет приятнее), если на стакан молока добавить примерно половину чайной ложки пищевой соды. Можно разбавлять молоко минеральной водой «Боржоми» (без газа), пить любые ягодные морсы, отвары сухих фруктов. Обильное питье назначают при многих инфекционных заболеваниях как средство, «промывающее» организм, помогающее быстрее выводить токсины – продукты жизнедеятельности зловредных микробов и вирусов. На начальной стадии заболевания взрослым можно выпить чашечку не слишком горячего глинтвейна. Во время заболеваний горла полезно его согревание компрессом, который ставят не более, чем на два часа. Традиционный компресс – полуспиртовой, но можно сделать масляный (кусок ткани, лучше льняной, смачивают подогретым растительным маслом) и просто водный компресс (вода, разумеется, должна быть теплой). Обернув шею увлажненной и отжатой тканью, поверх ее кладут вощеную бумагу, далее слой ваты или мягкий шерстяной шарфик и закрепляют бинтом или косынкой. Не забывайте, что после снятия компресса недопустимо охлаждение – нужно обернуть шею на некоторое время чистым сухим платком. **Главное – без лекарств! Советы знахарей и знахарок** Множество рецептов лечения заболеваний горла предлагает *народная медицина*. Если вы склонны к экспериментам над собой, можете некоторые из них испытать на практике. Например, чесночные ингаляции: возьмите бинт или марлю размером 10х40 см, натрите на терке несколько долек чеснока и быстро, пока не улетучились фитонциды, смажьте  кашицей поверхность бинта, сверните в рулончик и быстро опустите его на дно пустого чайника, закрыв крышкой. Возьмите носик чайника в рот, зажмите нос пальцами и медленно  вдыхайте чесночный аромат в течение 8-10 минут. Выдохи  делайте через нос, в чайник выдыхаемый воздух попадать не должен.Для лечения ангины используют также сухой инжир (перед сном 4-6 ягод поварить в стакане молока, инжир съесть, а молоко выпить), ежевику (2 столовые ложки листьев залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение часа и пить по 2 столовые  ложки 4 раза в день перед едой).Одно из лучших средств против катаральных  заболеваний горла – подогретая морская вода (ей, разумеется, полощут горло, пить ее решительно не рекомендуется).*Специальный народный рецепт для вокалистов*, заболевших ларингитом и «потерей голоса»: в кастрюлю влить стакан горячей воды и полстакана *анисовых семян*, кипятить в течение 15 минут; слегка остывший отвар процедить, смешать с четвертью стакана липового меда и еще раз прокипятить, затем снять с огня и добавить столовую ложку коньяка. Принимать по одной столовой ложке каждые полчаса. Знахари утверждают, что это средство способно восстановить голос за сутки! Немало неудобств певцу доставляют не только заболевания горла, но и *насморк*. Одно из первых ограничений питания при насморке, особенно хроническом – отмена употребления в пищу молока и молочных продуктов (надо же! – *примеч. ред.*).Народные целители утверждают, что от насморка помогает смесь меда с соком красной  свеклы (интересно, а бывает еще свекла других цветов? – *примеч. ред.*), для ее приготовления смешивают чайную ложку меда и 3 ложки свекольного сока. Смесь закапывают в нос по несколько капель 3-4 раза в день. **Пение – это…** Очень хочется верить, что все вокалисты ощутили целительное благолепие уже от чтения этой статьи, а после внедрения в жизнь всех описанных правил и советов и вовсе станут новыми Чечилиями Бартоли или Энрико Карузо… Главное – мечтать и прилагать все усилия для реализации вашей мечты. Тогда когда-нибудь вы обнаружите цитату из своих интервью в списке ниже.А пока ознакомьтесь с мыслями тех, кто уже состоялся как профессионал.* Вокалист – каскадерская профессия, мы ходим по лезвию бритвы. Не дай бог, что-то случилось: кто-то обругал или живот заболел – ты вышел на сцену и пустил «петуха». Это провал. Это стыдно. И находиться 30 лет на лезвии бритвы – это очень тяжело. Это изматывающая, калечащая профессия. (*Анатолий Пономаренко*, народный артист России, солист Самарского театра оперы и балета)
* Пение – это прежде всего свобода. Не стоит целиком полагаться на исторические описания пения, потому что большинство из них ничего не говорят об анатомии. Все они не используют и технические термины – только поэтические. (*Эмма Керкби*, английская барочная певица)
* Пение – это тяжелый физический труд, который требует, как и профессиональный спорт, ежедневных многочасовых тренировок. Просто так не выйдешь и не споёшь! (*Анна Нетребко*, солистка Мариинского театра)
* Пение – не просто отрада для слуха, но еще и сильнодействующее средство, укрепляющее иммунную систему. (*Франц Шрайдер*, профессор Института психологии Франкфуртского университета)
* Пение – это  лучшее обезболивающее. В нашей «Школе счастливых родителей» беременных женщин учат во время родов петь песни. (*Ирина Долгих*, врач-гинеколог женской консультации №1 г. Оренбурга)
* Пение – это симфония правильного дыхания, правильного координирования духовных начал человека, это путь собирания себя в светоносную целостность. Пение – это процесс одухотворения, это осмысленное слово, пропущенное через сердце. (*Дмитрий Болгарский*, регент Свято-Троицкого Ионинского монастыря, Киев)
* Техника, разумеется, значит многое. Но далеко не всё. Пение – это состояние души. И если в душе пусто, то как бы технично человек ни пел, никого это не тронет. Мечты, идеалы, устремления – все это слышно в пении. А коли ничего этого нет, так и искусства тоже нет! (*Галина Вишневская*, народная артистка СССР)
* Пение  –  это  не безделица для меня и не забава, это священное дело моей жизни. (*Федор Шаляпин*)
 |