

Консультация для педагогов

Как восстановить сорванный голос

Увы, с потерей голоса рано или поздно сталкивается каждый вокалист. Очень часто причиной сорванного голоса становятся не интенсивные занятия вокалом, а крик, особенно в состоянии сильного гнева или аффекта. Сорванный голос пропадает не так, как во время простудного заболевания, а внезапно сразу после крика или даже во время него. Он тут же становится хриплым и потом исчезает вообще. Вокалист может говорить только шёпотом, испытывая боль. Вот какие меры нужно принять сразу после того, как вы сорвали голос.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОРВАННОМ ГОЛОСЕ

Чтобы избежать опасных последствий травмы голоса, в первую очередь нужно принять сразу, как только вы почувствовали сип и внезапную охриплость.

1. Сразу замолчать. В первые минуты можно объясняться только жестами, потому что, в зависимости от степени поражения связок, может открыться кровотечение. Чтобы этого не случилось, нужно замолчать и в течение первых двух часов не разговаривать вообще. Особенно если вам больно говорить или голос стал слабым и хриплым.

2. Замотать область шеи тёплым шарфом или мягкими шерстяными тканями, например, воротником свитера или мехового жакета. Это в первое время смягчит неприятное ощущение и позволит расслабить мышцы гортани. Шея должна быть в тепле постоянно, даже летом. Если вы сорвали голос, область горла необходимо замотать мягким шарфом или просто натуральными тканями.

3. Незамедлительно обратиться к врачу. Если в вашем городе нет фониатра, помощь сможет оказать и обычный отоларинголог. С помощью специального зеркала он осмотрит ваши связки и скажет, что нужно делать в конкретном случае, в зависимости от области поражения и характера травмы. Случается, что повреждение связок может быть незначительным и они быстро восстанавливаются. Но в некоторых случаях голос можно вообще потерять безвозвратно, поэтому чем раньше врач назначит вам лечение, тем быстрее восстановится голос и тем меньше вероятность необратимых последствий травмы. Но если это невозможно, лучшее лекарство для сорванного голоса – молчание. В это время нужно прекратить даже мысленное пение, так как оно напрягает связки и может затянуть лечение последствий травмы.

4. Выпить мягкий согревающий напиток. Чай с молоком, травяные отвары с мёдом комнатной температуры помогут снять напряжение и ослабить последствие травмы. Но лечение у специалиста и его профессиональный осмотр ничто заменить не может. Поэтому не стоит заниматься самолечением: без квалифицированной помощи голос может не восстановиться. Что делать, если вы сорвали голос во время концерта прямо на сцене? Если вы пели в хоре или в ансамбле просто отведите микрофон в сторону и улыбнитесь зрителям. Радиооператоры или специалисты по звуку понимают этот жест и могут следующие номера пустить уже под фонограмму. Вот почему многие исполнители на большой сцене поют под запись своего голоса, чтобы

усталость, хрип или сорванный голос не заставили отменить выступление, за которое заплачены деньги.

Поэтому, даже если вы поёте без записи голоса, вам лучше всего предоставить записи специалисту по звуку заранее, чтобы при такой экстремальной ситуации, как сорванный голос во время выступления, вы смогли продолжить концерт и просто двигаться на сцене, делая вид, что поёте. Иногда организаторы концерта могут отменить номера и выпустить других артистов на сцену. В оперных театрах принято учить двойные партии, чтобы при потере голоса в следующем действии выпустить дублёра на сцену. Но такая возможность существует только в профессиональных оперных коллективах, и обычным исполнителям на полноценную замену актёра рассчитывать не приходится. В опере дублёр может незаметно проникнуть на сцену и продолжить работать после вас. Если вы сорвали голос в хоре или в ансамбле, вам нужно просто открывать рот и произносить слова про себя. Это поможет вам избежать конфуза и достойно продержаться до закрытия занавеса. Когда его опустят, вы сможете покинуть состав коллектива и идти домой. Обычно в хоре имеются дублёры солистов, которые смогут вас заменить в коллективе, или организаторы просто уберут сольные номера.

КАК ВОССТАНОВИТЬ СОРВАННЫЙ ГОЛОС

В первую очередь нужно как можно больше молчать и принимать препараты, которые назначит вам доктор. Даже простые разговоры на время восстановления придётся заменить жестами или ответами, сформулированными короткими словами. Хорошим средством для лечения сорванного голоса является препарат фалиминт. Его формула позволяет быстро восстановить эластичность голосовых связок и вернуться в работу. Но основные рекомендации, как восстановить сорванный голос, может дать только врач. Поэтому нужно делать то, что он посоветует в первую очередь. Во время лечения занятия вокалом отменяют, в зависимости от степени травмы. Чаще всего этот срок составляет 2 недели. В период лечения нужно как можно больше молчать, стараться не петь даже про себя, потому что в это время травмированные связки начинают колебаться и тереться друг о друга. Это может способствовать затягиванию срока восстановления.

Вспомогательным средством для восстановления эластичности голосовых связок становится молоко с мёдом. Лучше взять магазинное молоко без пенок, нагреть его до комнатной температуры, добавить в него столовую ложку жидкого мёда, размешать и пить медленно большими глотками. В некоторых случаях это средство помогает восстановить голос за несколько дней. Вот ещё один способ, как восстановить сорванный голос быстро, если травма небольшая. Нужно взять анисовые семечки, заварить их, как чай, и пить с молоком большими глотками. Настой должен быть не горячим, а очень тёплым, чтобы его легко было пить. Анисовые семечки обладают уникальными возможностями, и их употребляли для восстановления голоса ещё во времена Гиппократов.

Но даже если вы восстановили голос, нужно проанализировать причину произошедшего и стараться избегать повтора ситуации. Не стоит приступать к интенсивным нагрузкам в это время, так как полностью голос восстанавливается в течение месяца после травмы.

КАК НЕ СОРВАТЬ ГОЛОС

Несколько простых мер позволят вам избегать травм голоса в дальнейшем. Вот несколько правил, как не сорвать голос.

1. Научитесь доказывать свою точку зрения без крика. Чаще всего вокалисты срывают голос не во время пения сложных произведений, а в бытовых конфликтах, особенно если они случаются после пения. Так что профессиональным певцам стоит научиться доказывать свою правоту, избегая повышенных тонов.

2. Не стоит форсировать звук во время пения. Некоторые преподаватели, стремясь к тому, чтобы голос ученика стал сильным, используют упражнения для форсирования звука. Если вам после занятий трудно и неудобно петь, то стоит подумать о смене преподавателя или даже музыкального направления, которое вы избрали. Занимаясь с терпеливым преподавателем, вы будете точно знать, как не сорвать голос во время ответственного выступления, так как он использует мягкую атаку звука и учит петь в тихих нюансах. Помните, что громкий, форсированный звук, сформированный связками без дыхательной опоры, вреден для пения и может привести не только к раннему изнашиванию голоса, но и к опасным травмам.

3. Не стоит петь на морозе или в холодном помещении, тем более громко. Холод – провокатор травм голоса, в частности, если пение на морозе сопровождается распитием алкогольных напитков или поеданием мороженого. После того как вы поели мороженое, нужно петь не раньше чем через 2 часа. А ледяные напитки вообще перед пением употреблять не рекомендуется.

Не форсируйте звук и не пойте на связках. Характерный связочный звук легко распознать по визгливому тембру и невозможности управлять громкостью звука. Этот звук очень вреден для связок и тоже может привести к осиплости и потере голоса.

Музыкальный руководитель Бондаренко Т.М.