«Хмырь повесился!», или Как сохранить свой голос?

Звучанием голоса почему-то большая часть людей недовольна. Свой голос зачастую кажется хозяину слишком тихим или резким, неприятным или детским, недостаточно сексуальным или слишком эротичным.

Короче, претензий к нему родимому масса (мне ли, как специалисту, об этом не знать!). Но мало кто задумывался о том, насколько голос хрупок и уязвим. Больше половины нашего общения происходит аудиально, так можно ли недооценивать его значение, и не беспокоиться о том, как голос сохранить?

Что делает голос сиплым, болезненным, вылетающим из горла скорее как свист? Помните Г. Вицина в к/ф «Джентльмены удачи»? Голос его героя по прозвищу Хмырь служит классическим примером несмыкания голосовых связок.

Доктор, который лечит голос, называется фониатр. И с мнением специалиста именно этого профиля, к.м.н. Екатерины Осипенко, хочу вас познакомить.

Вы знаете, что делает голос приятным или нет? По мнению медиков, прежде всего, **влият на звучание**

:

- наследственность (вот уж точно – зачастую можно спутать голос матери и дочери);
- состояние эндокринной системы;
- нервно-эмоциональное состояние (в стрессовой ситуации часто возникает полное безгласие – афония);
- вредные привычки (главная из них – курение).

До недавнего времени фониатры считались исключительно докторами для певцов, но теперь с различными проблемами к ним обращаются люди, которые приобрели публичные профессии: преподаватели, тренеры, менеджеры. Фониатрический кабинет сегодня – недешёвое удовольствие.

Есть ли смысл доводить свой голос до вмешательства медиков, в арсенале которых, конечно, есть и искусственная гортань? Или позаботиться о том, чтобы сохранить свой голос благодаря здоровому образу жизни и специальным упражнениям?

Зная факторы, которые способствуют нарушению голоса, можно самому определиться, что для вас важнее: курить и при этом сипло хрипеть или сохранить красивый тембр и здоровье. Если же проблема с голосом на нервной почве – то, соответственно, лечим причину, а не следствие.

Бывает, что сиплым голос становится при воспалённом горле или кашле. В этом случае желательно принимать меры на самой ранней стадии. Из личного опыта **рекомендую**:

полоскание лимонным соком каждый час (свежевыжатый сок богат витамином С, поэтому, в отличие от традиционных полосканий, его лучше глотать, а не сплёвывать); питьё горячего молока, смешанного с ложкой мёда и ложкой сливочного масла (мелкими глотками очень горячим).

Ну, и в любом случае при нарушении голоса фониатры рекомендуют голосовой покой, то есть молчание (6–8 часов, как минимум).

При первых же ощущениях неполадок с голосом эффективны **специальные упражнения**. Наиболее эффективны:

«Поза льва», позаимствованная из гимнастики йогов. Выдвигаем изо рта язык вперед-вниз и достаем кончиком языка до подбородка. Чтобы лучше получалось, приподнимаем вперед-вверх корень языка (5-6 раз);
«Купол верхнего неба». Небо нужно поднять как на зевок, и задерживать в таком положении (8 раз).

Оба упражнения основаны на улучшении кровоснабжения при напряжении мышц.

Хмырь повесился

Автор: admin

06.03.2012 16:08 -

Если вы хотите избежать осиплости голоса во время выступления, голосовых нагрузок, то лучше воздержаться от семечек и шоколада, а отдать предпочтение леденцам.

Однако чаще всего к фониатрам с нарушениями голоса обращаются люди, которые «накричали» осиплость. Как это происходит? Вместо усиления звука голоса с использованием опорного звукоизвлечения, перегружаются голосовые связки.

Чтобы улучшить состояние, уместны и молчание, и молоко, и описанные упражнения. При этом, главную причину – неумение извлекать звук на опоре – конечно же, не устранить!

Екатерина Осипенко рекомендует освоить дыхательную гимнастику А. Стрельниковой, потому что голос – это не что иное, как озвученный выдох.

Есть и другие специальные упражнения, но о них в следующей статье.

Автор - **Елена Тимофеева**

[Источник](#)