

Причины возникновения зажимов голосового аппарата

Гораздо чаще, чем от болезней и перегрузок, голос страдает от так называемых **зажимов**. Иногда мы чувствуем, что голос как бы «пресекается», горло «перехватывает», зажимает, доходит даже до ощущения боли, но ничего не можем с этим поделать. Отчего это происходит? Возникают своего рода **голосовые зажимы** – это психологические реакции тела на стресс (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). А если голос вокалиста зажат постоянно, это значит, что он испытывает перманентный стресс, даже если и вовсе его не ощущает.

Зажим – это привычная «grimаса тела»: точно таким же образом появляются морщины на лице, из – за «застывшей grimасы» страха или обиды, или гнева, или брезгливости. Мышцам лица настолько же неудобно находиться в положении grimасы, как и голосовым мышцам в зажиме, но наше тело, выдрессированное стрессами, уже не замечает этого неудобства.

Из – за «застывшей grimасы» страдает не только наша красота, но и здоровье: то, что мы принимаем за мигрени, часто является «головной болью напряжения». И голосовые зажимы вредят не только красоте звучания, но и могут привести к серьёзным болезням, вплоть до потери голоса.

Наш голосовой инструмент подобен блок флейте: он звучит свободно, когда каждый сегмент «флейты» соединен с другим без перемычек, без зажимов. Если даже один сегмент окажется перекрыт хотя бы частично – звук будет слишком тихим, сиплым, писклявым или гнусавым.

Основываясь на особенностях анатомического строения организма человека, можно выявить причины нарушения работы голосового аппарата и возникновение зажимов его составных частей.

У каждого вокалиста есть свои достоинства и недостатки. Именно от уха педагога, то есть от его вокального слуха, будет зависеть правильная диагностика дефектов голоса и пути их устранения. Зажимы голосового аппарата могут быть приобретены ещё со школьной скамьи в процессе неправильной постановки, в результате неверно определённого типа голоса, могут также зависеть от природных дефектов в строении голосового аппарата.

Часто встречается одна и та же основная проблема у вокалистов – зажатость голоса, как следствие напряжения голосового аппарата (в районе шеи) – внешних мышц, не участвующих в процессе звукообразования, но готовых всегда прийти на помощь вокалисту – вытянуть ту или иную ноту, подправить интонацию.

При этом голосом становится тяжело управлять, и качество звука оставляет желать лучшего.

Но вот как раз это вмешательство внешних мышц и не желательно. Внутренние мышцы, находящиеся внутри гортани и участвующие в звукообразовании, способны самостоятельно управлять голосовым аппаратом без ненужного вмешательства внешних мышц.

Поэтому разберём самые частые причины возникновения зажимов голоса при работе с вокалистами:

Первый зажим - положение корпуса во время пения.

В свободном теле – свободный голос, а тело держится, прежде всего, позвоночником. Если вокалист научится чувствовать каждое мгновение свой позвоночник, его гибкость и подвижность по всей длине, это, практически,

обеспечит ему не только свободу от зажимов, но и свободу жестикуляции, свободу дыхания.

Некоторые виды зажима выявляются при наблюдении за поведением ученика в процессе пения: зажим корпуса, шеи, рук, нижней челюсти. Мышечная скованность тела снимается правильной установкой корпуса поющего: ученик должен стоять прямо, голову держать так, чтобы шея и позвоночник создавали прямую линию без перегибов (голову не запрокидывать назад и не наклонять сильно вперёд), поясницу немного прогнуть, плечи развернуть, грудь слегка приподнять, руки свободно расположить вдоль тела.

Второй вид зажимов – отсутствие правильного певческого дыхания.

Для вокалиста очень важно в пении использовать диафрагматический тип дыхания, при вдохе ни в коем случае не поднимать плечи, не передавать зажим на гортань и голосовые связки. Пение без техники правильного дыхания ведет к гипертонусу вспомогательной мускулатуры шеи и верхних отделов грудной клетки и нарушению смыкания (работы) голосовых связок.

Третий вид - зажимы артикуляционного аппарата.

Сюда можно отнести такие типы зажимов как: зажим языка и нижней челюсти, отсутствие работы мышц мягкого нёба и подвижности губ.

Зажим нижней челюсти и языка сказывается на голосоведении. При этом дефекте слышится звук напряжённый, тусклый, заваленный назад, ход вверх осуществляется «поддаванием» воздушной струи под связки.

Многие дефекты дикции могут быть связаны с природными нарушениями речи (шепелявость, картавость и так далее), с вялой работой артикуляционного аппарата, с искажением слов при пении. Положение рта в пении, работа челюстей, языка, мягкого нёба и гортани, мышечная

незакрепощённость, артикуляция связаны с чистотой интонации. Несогласованность в работе всех частей организма, принимающих участие в голосообразовании, — причина нечистой интонации; поэтому верно поступают педагоги, которые в процессе обучения гармонически развивают одновременно и дыхание, и резонаторные ощущения, и работу гортани, дикцию, музыкальность и фразировку.

Четвертый вид – горловой призыв или зажим гортани.

Когда мышцы гортани перенапряжены, глотка закрывается, и голос, не находя себе другого пути, выходит либо через нос (гнусавый звук), либо «застревает в горле» (глухой тусклый звук, боль, першение). Зажиму гортани предшествует и зажим (заваливание) корня языка. Это также приводит к гнусавости и сдавленности звука.

Зажим гортани может ещё возникать при пении в несвойственной данному голосу тесситуре (как очень высокой, так и очень низкой). При использовании твёрдой атаки звука (своего рода кричании) можно получить кровоизлияние в голосовую складку.

Форсированный голос звучит напряженно, надсадно и нарочито громко. Форсировка приводит к детонации, искажает тембр. В результате голосовые складки перенапрягаются, и голос перестает подчиняться вокалисту.

Второй вид форсировки возникает в том случае, когда человек, недавно занявшийся пением, берет на себя непосильно большие нагрузки. Например, пытается спеть высокую ноту или поет слишком долго. Тем самым при зажимах гортани у вокалистов могут возникнуть «узелки» на краях ИГС (истинных голосовых складок).

Ко всему, скованность в области гортани могут ощущать и подростки в мутационный период.

В период полового созревания (для голоса период перестройки называется мутацией) происходит мощный выброс в кровь гормонов, изменение кровообращения органов и систем, рост мышц и костей, изменение функционирования желез внутренней секреции. До периода полового созревания голосовая мышца была еще не сформирована, в толще голосовой складки с годами постоянно росла масса мышечных волокон. В период мутации цвет мышцы может быть изменен до розового из – за сильного прилива крови, может быть несмыкание, краевой отек. Могут быть и неизменные голосовые складки.

Период мутации у каждого подростка протекает индивидуально, в зависимости от темпов роста организма и данного индивидуального гормонального фона. Для нормального протекания мутации важны закаливающие процедуры, занятия спортом, чтобы гармонизировать перестройку организма. Занятия пением должны быть дифференцированы: только с опытным педагогом, имеющим опыт работы с детьми в мутацию и четко отмечающим период наступления утомления голоса. У детей с измененным тембром голоса, предъявляющих жалобы на голос и недостаточном опыте педагога занятие вокалом на период мутации не рекомендованы. Динамический контроль мутации должен осуществляться фономатром так часто, насколько этого требует педагог для оценки правильности своих занятий.

Диапазон произведений должен четко соответствовать возрастному и индивидуальному диапазону ребёнка. Завышение tessitura может привести к голосовым расстройствам. Время занятий должно быть уменьшено, так как голос быстро утомляется. Девочкам в период менструации следует объяснять, что пение в это время категорически противопоказано.

У женщин во время беременности также могут возникнуть некоторые проблемы с работой голосовых связок. У вокалисток в период беременности

индивидуально голос может изменяться двояко: как улучшение, так и появление утомляемости, осиплости. Это связано с мощным изменением гормонального фона, изменением кровоснабжения ИГС. У вокалисток, не предъявляющих жалобы, занятия вокалом разрешены до начала шевеления плода. На более позднем сроке плод может испытывать кислородное голодание во время пения, так как выдох во время пения долгий и новая порция кислорода поступает не сразу. Но, учитывая, что при отработанной технике диафрагмального дыхания воздух расходуется очень щадяще, беременным – профессиональным вокалисткам петь можно столько, насколько они чувствуют себя хорошо, иногда даже до 9 месяца. Как только наступает общая утомляемость, появляется сипотца, частое шевеление плода – занятия надо тут же прервать, чтобы не вызвать отёка в ИГС и повредить мышцам гортани. Таким образом, подход при беременности индивидуальный и при нормальном её протекании ограничений нет. Важны разумность и своевременный отдых. Ориентир – самочувствие мамы и плода. Интересно, что после родов из – за изменения местоположения и тонуса диафрагмы часто вокалистки наблюдают снижение силы голоса, неустойчивое вокальное дыхание, трудность пения стакатто и легато, «быструю потерю воздуха» при пении. Со временем формируются адаптации для нормализации техники диафрагматического дыхания. Это физиологично, для восстановления нужно заниматься специальными упражнениями (фонопедией) и плавно переходить к обычным вокальным нагрузкам только после полного возврата былой вокальной «формы». Самое главное в данном вопросе – это никогда не спешить и уметь выждать время.

Пятый вид - психологическое состояние вокалиста.

Общее психологическое спокойствие очень важно для исполнителя не только во время занятий вокалом, но и на сценической площадке. Так как возникающее волнение способно вызывать раскоординацию в работе голосового аппарата, сбивчивость дыхания, учащение сердцебиения. Итогом

является – страх, который и приводит к возникновению различных эмоциональных «блоков» и затем к сбоям в физиологии. В основе любого страха лежит неопределённость. Человек, не зная чего ожидать в конкретной ситуации, предполагает самое худшее, и в связи с этим начинает себя «накручивать», рисуя самые страшные картины в голове. Организм реагирует на эмоцию страха всегда одинаково – в кровь выбрасывается адреналин, артериальное давление повышается, изменяется ритм сердечных сокращений и так далее, и это приводит либо к чрезмерной активности (состояние аффекта), либо к блокировке мышц (то есть человек впадает в «ступор»). И то, и другое, как правило, плохо поддается контролю.

Чтобы тело в совершенстве слушалось (тем более в стрессовой ситуации), необходимо его постоянно тренировать. Люди, которым часто приходится преодолевать себя (спортсмены, силовики, актёры и), отлично владеют своим телом именно благодаря регулярной тренировке освобождения от подобных зажимов.

Для обычного человека найти время для такой практики бывает довольно проблематично. Ведь о рискованных для жизни ситуациях мы, как правило, если и думаем, то довольно абстрактно («со мной такого не произойдет»). Но психика и физиология тесно связаны между собой. И чтобы преодолеть страх, надо научиться преодолевать себя как физически, так и морально.

Психологический и мышечный зажимы – это две стороны одной медали. Грубо говоря, возникает определённая эмоция, посылается сигнал в мозг, тот дает ответную физиологическую реакцию. И наоборот, заставляя тело производить определенные действия (ровно и глубоко дышать, держать осанку, растягивать рот в улыбке), человек посылает в мозг импульс, который активирует центры, отвечающие за определенные эмоции. Таким образом, возникает взаимосвязь, которая с одной стороны провоцирует

возникновение различных состояний, но с другой стороны, позволяет выйти из них.

Ко всему, огромным импульсом к расслаблению является положительное настроение вокалиста.

Настроение – эмоциональная настройка, влияет на активность нервной системы и на общий тонус организма.

Шестой вид - несоблюдение элементарных правил гигиены может привести к потере голоса , сиплости , хроническим заболеваниям голосового аппарата и голосовых складок, возникновению зажимов.

Перечислим самые важные правила:

1. Вокалист должен соблюдать режимы: сна, умеренных физических нагрузок, питания.

Дело в том, что нашим голосовым связкам нужен тонус, чтобы они могли полноценно работать, этот тонус они получают из определенных продуктов, важным является белок. Если вокалист «сидит на диете» или намеренно употребляет недостаточное количество пищи, то это может привести к снижению артериального давления, падению тонуса в голосовых связках и как следствию – к сиплости, несмыканию. От этого возникают неприятные ощущения в области гортани.

2. Пагубное воздействие на организм оказывают алкоголь, табак и курение.

Старайтесь не петь в помещениях, где курят или курили. Никотин оказывает местное токсическое, аллергизирующее воздействие. В виде микрочастиц откладывается на ИГС, разрыхляет слизистую, вызывает микроэрозии, отек и

нарушение колебания свободного края. Облегчается глубокое проникновение вредной микрофлоры, от которой потом трудно избавиться. Поэтому у курильщиков постоянно поддерживается воспаление в гортани. Из – за токсического воздействия никотина расширяется сосудистая сеть, что может привести к отекам, кровоизлияниям при кашле (у всех курильщиков наблюдается хронический бронхит). Длительное воздействие никотина вызывает перерождение слизистой и способствует развитию полипообразных изменений и опухоли гортани. Оказывает тормозящее действие на ЦНС (центральную нервную систему), поддерживая функциональные нарушения голоса. Здоровая гортань и курение – несовместимы.

Алкоголь более 20 градусов создает ожог слизистой гортаноглотки, нарушает выработку защитной слизи железами, вызывая местное снижение защиты и легкость присоединения инфекции. Кроме того, замедляет быстроту нервных реакций и при частом употреблении может благоприятствовать развитию дисфонии. Расхожее мнение среди артистов, что немного коньяка перед выступлением не помешает – обманчиво. Он дает результат только у лиц с повышенной тревожностью перед сценой, снимая общемышечные зажимы торможением нервной системы. Однако общая концентрация внимания и тонус голосовых складок снижается. Поэтому бездумно следовать этому совету не стоит, лучше поискать еще способы и обратиться к другому виду сценической настройки на действие.

Приём наркотических средств полностью «убивает» организм как в физическом, так и в психологическом отношении, разрушая внутренние органы человека и ЦНС, координация и движения затруднены.

3. Перед началом занятий – всегда: распеваться, соблюдать режим вокальных нагрузок.

Большие ежедневные вокальные нагрузки, непривычные ранее способствуют перегрузкам: возникает сиплость, переутомление, першение, неприятные

ощущения «скованности» в шейном отделе. Правильное выстраивание занятия по вокалу – чередование периодов нагрузки и отдыха.

А распеваться перед занятиями вокала нужно всегда, чтобы освободить голосовой аппарат от мокроты, настроиться на правильное певческое дыхание и подготовить «вокальные» мышцы к полноценной работе.

4. Перед занятиями вокала не употреблять в пищу сыпучие продукты, чипсы, сухарики, орешки и семечки, минеральную или газированную воду, холодные напитки или кипяток.

Все эти продукты не оседают на голосовых связках, так как пища, попадая в глотку, идет в пищевод, но может раздражать слизистую оболочку ротовой полости и глотки, тем самым, вызывая кашель, першение, иногда и скованность мышц.

Речь и пение после еды затруднены, так как кроме механического воздействия полного желудка на дыхание (подпертая диафрагма), акт пищеварения требует прилива крови к пищеварительным органам. Этим понижается жизнедеятельность произвольных мышц гортани. Пауза после еды должна быть не менее часа.

5. Запрещение женщинам пения во время месячных.

Для профилактики расстройства голоса запрещается пение во время менструального цикла, когда ИГС отекают, на них выражена сосудистая сеть, усилено местное кровообращение. Причем также опасны для голосовых срывов первые 2 дня перед месячными. При пении в такой период наблюдается физиологический прилив крови к ИГС, нарушение подвижности свободного края из – за некоторого отека. Поэтому существует опасность несмыкания, возникновения узелков ИГС или даже кровоизлияния в голосовую мышцу. В связи с этим в оперных театрах и Госфилармониях официально первые 3 дня

менструального цикла у певиц объявлены нерабочими. Но в идеале петь нельзя на весь период месячных. В связи с коммерциализацией творческой деятельности и подписания долгосрочных контрактов отдых становится невыполнимым препятствием. Тогда вокалистка должна филигранно использовать технику дыхания, избегая форсированных нот и подбирать репертуар, легкий для этих дней. В крайнем случае выполнять назначения фониатра в эти дни (петь «под прикрытием» лекарственных средств). Но это всё равно нарушение гигиены голоса, которое может привести к формированию патологии.

6. Воздух в помещениях для упражнений, репетиций и выступлений должен быть не сухой, не пыльный, не холодный (охранная медицинская норма температуры воздуха не ниже + 15 градусов по Цельсию). Запрещено выступление вокальных коллективов на открытом воздухе при температуре ниже + 15 градусов по Цельсию, пение в условиях шума движения городского транспорта. Никогда не выходите сразу после пения на улицу, особенно в холод. Хороший совет: выработайте привычку в холодное время года перед выходом на улицу выпить немного воды комнатной температуры. Это охладит стенки гортани. Вообще избегайте резкой смены температуры. После горячей еды и питья подождите в помещении 15 – 30 минут, и н а ч е н а ч н у т с я к а т а р ы .

Не разговаривайте на морозе, старайтесь не бегать и не ходить быстро на морозном воздухе, чтобы не углублять дыхание. Вообще избегайте охлаждений и переохлаждений. Для голосового аппарата опасно чрезмерное употребление мороженого, сквозняки, ветер в жаркую погоду, когда вы разогрелись на солнце. Это самая легкая возможность д л я п р о с т у д ы .

7. Работа в чистых помещениях, с достаточной влажностью. Избегать контакта с пылью и вредными химическими веществами.

8. Избегать длительной монотонной речи, ведущей к накоплению

статического напряжения, шепотной речи. Исключение по возможности побочных шумов в аудитории при речевых нагрузках.

9. Правильная работа с микрофонами начинающих певцов и ораторов, которые ошибочно злоупотребляют чрезмерно громкой фонацией в микрофон. Рекомендуется работать с микрофоном в обычном речевом режиме.

10. Общеукрепляющие, закаливающие процедуры.

Ничто так легко не вызывает заболевания горла, как слабость, изнеженность и не закалённость. Люди голосоречевых профессий чаще склонны к простуде, которая локализуется в области верхних дыхательных путей. Это объясняется особой чувствительностью их голосового аппарата к охлаждению, условиям производства, а также подвижностью нервных процессов и особой впечатлительностью, и, наконец, неосторожностью самих людей, потенциальных пациентов врачей – ларингологов. Умение при первых симптомах заболевания принять грамотные меры первой самопомощи, знания в области искусства закаливания и укрепления организма – все это уменьшает возможность заболевания.

11. Следите за своей обувью, особенно в сырость и холод. Холодные, сырые ноги – верная простуда. Если это случилось, то обязательно сделайте горячую ножную ванну, разотрите ноги спиртом, одеколоном, наденьте теплые носки, постарайтесь сразу выпить горячего чая.

12. Вся одежда должна быть удобна и адекватна погоде. Но, кроме одежды и обуви, еще очень важна в нашем климате проблема головного убора – он должен быть достаточно лёгким и тёплым. Известно очень много случаев невралгий, происшедших только по причине неподходящего

головного убора. Они (невралгии) проходили, когда слишком тяжелый и жаркий головной убор сменялся на более рациональный. Чрезмерное согревание головы вызывает усиленный приток крови, головную боль, а также ведет к зябкости головы, понижению ее сопротивляемости быстрому охлаждению, что вызывает разные заболевания.

13. В повседневной жизни и деятельности дышать надо, по возможности, только через нос. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекции, которые оседают в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется. Хорошо прополаскивать щелочными водами рот, глотку, носоглотку, так как щелочная вода хорошо очищает слизистую.

14. Своевременное лечение ОРЗ, трахеитов, освобождение от работы на это время работников голосовых профессий; лечение ЛОР – органов и других органов и систем, курортолечение, предупреждение обострений.

Таким образом, не стоит забывать, что при типовых похожих признаках зажимов голосового аппарата у вокалистов имеются подобные проблемы. И самое главное в работе над постановкой и освобождением голоса – общение с собственным телом, «обращение к себе» – опять же индивидуальный подход и тщательная диагностика проблематики в совместной работе с профессиональным педагогом.