

18+

ТАТЬЯНА ТЮРИНА

Экосистема Вокалиста

77 ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ВОКАЛЬНОГО
УСПЕХА



Татьяна Тюрина

**Экосистема Вокалиста.
77 лайфхаков для
вокального успеха**

«Издательские решения»

Тюрина Т.

Экосистема Вокалиста. 77 лайфхаков для вокального успеха /
Т. Тюрина — «Издательские решения»,

О чем эта книга? В практике любого певца или вокального педагога есть множество важных факторов, о которых либо не пишут вообще, либо едва упоминают. Однако именно они могут стать невидимым фундаментом вокального успеха. Экосистема Вокалиста — это сборник живых, проверенных на практике лайфхаков, из которых состоит этот невидимый фундамент. Они подходят и профессионалам, и начинающим вокалистам. Они помогут идти к вокальным целям быстрее, легче и с удовольствием. Приятного и полезного чтения!

Содержание

Вступительное слово	6
Здоровье	7
1. Учитесь отдыхать	7
2. Соблюдайте режим дня	8
3. Занимайтесь спортом	9
4. Бегайте	10
5. Развивайте чувствительность к сигналам тела	11
6. Берегите своё здоровье	12
7. Правильно питайтесь	13
8. Пейте воду	15
9. Не курите	17
10. Не употребляйте алкоголь	19
11. Не пойте на улице	20
12. Не слушайте музыку в наушниках без соблюдения гигиены слуха	21
13. Осторожнее с караоке	22
Начну с плюсов	22
Теперь о минусах	22
14. Берегите силы, не выгорайте	24
Вокальные навыки	25
15. Найдите своего педагога	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Экосистема Вокалиста 77 лайфхаков для вокального успеха

Татьяна Тюрина

© Татьяна Тюрина, 2026

ISBN 978-5-0071-0561-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

Если вы откроете любое учебное пособие по вокалу, то увидите примерно одно и то же: строение голосового аппарата, физиологию пения и разбор вокальных техник. И это, безусловно, основа, необходимая каждому вокалисту.

Однако, более чем за 25 лет преподавательской практики я заметила, что в работе певца и педагога есть множество важных нюансов. Но о них либо не пишут вовсе, либо упоминают вскользь. Однако, именно они зачастую становятся решающими факторами успеха.

Эти принципы актуальны для исполнителей любых стилей и направлений — как для профессионалов, так и для увлечённых любителей.

В этой книге я собрала и структурировала важные вокальные закономерности, выведенные из моей многолетней педагогической практики. Это те принципы, которые работают в большинстве случаев. Конечно, не значит, что я учла абсолютно всё — это попросту невозможно.

Собранные в этой книге 77 лайфхаков многократно доказали свою актуальность и полезность, несмотря ни на какие перемены в мире вокального обучения.

Моя задача — подсветить для вас те моменты, которые критически влияют на результат: будь то занятия в классе с педагогом, самостоятельные занятия или выступление на сцене.

Я часто повторяю: вокалист — сам себе музыкальный инструмент. Качество звука напрямую зависит от состояния этого «инструмента», то есть от вашего здоровья, текущего физического и психологического состояния. Поэтому я рекомендую начать чтение книги с раздела «Здоровье» и постепенно внедрять описанные там советы и идеи в свою жизнь.

Советую осваивать лайфхаки один за другим, бережно встраивая их в свою повседневную вокальную рутину. Берите в работу то, что откликается именно сейчас, и смело адаптируйте советы под себя.

Возможно, какие-то идеи покажутся вам очевидными. Вы спросите: зачем писать о том, что и так ясно? Но поверьте: для многих вокалистов и даже преподавателей эти вещи станут настоящим открытием.

Относитесь к лайфхакам из этой книги не как к строгим догмам, а как к дружеским рекомендациям. Я, как автор, не несу ответственности за то, как их применение сработает в вашем конкретном случае.

Важно понимать: результат — это никогда не следствие одного приёма. Это совокупность тысяч маленьких ежедневных решений, помноженная на ваши уникальные особенности. Я просто делюсь опытом и личными наработками. И очень надеюсь, что они принесут пользу коллегам-вокалистам и педагогам.

Я верю, что многие идеи из этой книги вдохновят вас. Кому-то они помогут найти выход из творческого тупика. Кому-то — подарят новый взгляд на вокальный путь. Как минимум, вы сможете провести ревизию своей практики и внести ясность туда, где раньше были сомнения.

Пользуйтесь этой книгой как сборником полезных идей, отслеживайте свои изменения и прогресс.

Будьте осознанны, бережны и внимательны к себе.

Уважайте свой уникальный голос.

Думайте о долгосрочной стратегии развития — и вперёд, к новым вокальным победам!

Здоровье

1. Учитесь отдыхать

Ваш голос — это зеркало вашего состояния. Когда вы выспались, отдохнули и спокойны, он звучит свежо, ярко и легко. А когда вы на пределе, недосыпаете или хронически устали — голос тускнеет и слабеет.

Ваш ежедневный режим отдыха напрямую влияет на ваши вокальные результаты и их стабильность. Забота о себе через качество отдыха должна стать одним из ваших главных профессиональных навыков.

Первое и главное: высыпайтесь. Качественный сон (7—9 часов) — основа вокального тонуса. Когда вы хорошо выспались, голос звучит свободно. Проверьте сами.

Второе: не выматывайте себя спортом. Физическая нагрузка должна быть в радость, а не в тягость. Приятная усталость — норма, «пахать на износ» — вредно. Двигайтесь в удовольствие — тогда и петь станет легче.

Третье: делайте перерывы в занятиях. После каждого часа репетиций отдыхайте 10—15 минут. В это время лучше молчать — это очень полезно для голосового аппарата. Не ждите, когда голос сядет; лучше предупредить усталость.

И еще: забудьте популярный миф, что петь надо «на нерве» и «на пределе». Работа на износ не делает исполнение живым, она только разрушает голос и здоровье. Пусть ваше пение рождается из свободы и избытка сил и энергии, а не из истощения. Отдых — вот настоящий секрет долгой и плодотворной карьеры.

Вокалист обязан заботиться о своём голосе. Сон, режим, разумные нагрузки — это не прихоть, а профессиональная необходимость. Относитесь к этому с уважением к себе. Голос скажет вам спасибо.

2. Соблюдайте режим дня

Вокалисты — люди творческие, и слова про режим дня часто звучат для них скучно. Но если присмотреться, упорядоченный день — это не тоскливая обязаловка, а огромная помощь вашему голосу и вам самим.

Что значит «соблюдать режим»? Выделить примерно одно и то же время для сна, еды, работы и отдыха. Ничего сверхъестественного.

Когда вы наладите свой комфортный распорядок дня, вы заметите, что у вас прибавится сил, память и внимание станут острее, а нервная система придёт в состояние баланса.

Как следствие, голос будет вести себя более предсказуемо и устойчиво. Он будет быстрее разогреваться и дольше сохранять свою работоспособность.

Это не мелочи, а фундамент всей вашей повседневной активности. Именно он может привести вас к существенному отрыву от конкурентов.

Самое важное — сон. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время. Вокал — это физическая работа, и спать нужно качественно, не меньше семи часов. Это нужно не только голосу, но и вашей общей продуктивности.

Второе — еда. К занятиям вокалом лучше приступать примерно через час после того, как вы полноценно поели. Питайтесь до чувства сытости — организму нужны силы для пения. Не морите себя голодом, иначе вам просто не будет хватать энергии для полноценной работы. И голос в этом случае может подвести вас в самый неподходящий момент.

Сделайте свой организм союзником, а не врагом.

Третье — разумный режим занятий. Выберите для репетиций то время суток, когда вы полны энергии. После каждого часа пения делайте перерыв 10—15 минут. В перерывах пейте воду, молчите, давайте голосу отдохнуть. Не пойте долго на пределе сил.

Если постоянно перегружать голос, можно заработать узелки и другие проблемы на голосовых складках. Лечатся они долго и дорого, а вы рискуете выпасть из работы на месяцы. Берегите себя.

Итог прост: ложитесь и вставайте, ешьте и занимайтесь примерно в одно и то же время. Налаженный режим работы и отдыха освободит вам часы каждый день — для близких людей, хобби, прогулок. И вы будете жить не в спешке, а с удовольствием и осознанностью.

3. Занимайтесь спортом

Голос звучит в полную силу только тогда, когда вокалист находится в хорошей физической форме. Настоящее, полноценное пение — а не напевание себе под нос — требует серьёзной физической энергии и выносливости. Все концертирующие вокалисты — как правило, крепкие и выносливые люди, и они уделяют большое внимание регулярным тренировкам.

Для полноценного функционирования голоса нужна работа мышц спины, брюшного пресса, диафрагмы и многих других. Если мышцы слабые, они не смогут должным образом поддерживать поток воздуха. Голос будет звучать слабо и неинтересно, а певец — быстро устывать. Ни о каком сценическом драйве и свободе самовыражения в таком случае речь уже не идёт.

Помимо хорошей мышечной формы, певцу необходима развитая дыхательная система. Чем больший объём воздуха вы способны вдохнуть, тем более красивую, длинную и мощную вокальную фразу сможете спеть. Если дыхание слабое, вдох будет поверхностным, фразы — рваными и неубедительными, а о мощной кульминационной ноте можно даже не мечтать.

Не меньшее значение имеет хорошая осанка. Она нужна для правильного положения корпуса во время пения — тогда голос работает оптимально. Кроме того, красивая осанка делает образ эстетически привлекательным и харизматичным, а это всегда повышает шансы на успех и симпатию публики.

И ещё один важный момент: телесные зажимы. Где бы они ни возникали — в пояснице, плечах, шее, спине или грудном отделе — они неизбежно сказываются на звучании. В зажатом теле свободного звука не бывает.

Мой совет прост: занимайтесь спортом. Если вы всерьёз намерены добиться успехов в вокале, уделите большое внимание физическим тренировкам. Подходит практически любой вид активности. Если вы ведёте сидячий образ жизни, начните с простой ежедневной ходьбы на свежем воздухе. Лично я обожаю ходить пешком — по городу или на природе.

Чтобы поддержать мотивацию, начните измерять свои результаты в шагах и километрах с помощью фитнес-браслета или мобильного приложения. Запомните простое правило: отслеживание результатов (даже если у вас нет цели их улучшить) автоматически их повышает! Можно начать с восьми, пяти или даже трёх тысяч шагов в день. Если ходить регулярно, организм ответит вам бодростью, а звучание голоса начнёт улучшаться словно само собой.

Плавание, бег, танцы, йога, велосипед, походы выходного дня, верховая езда, гольф, теннис, пилатес — все эти и любые другие виды активности прокачивают тело, а значит, помогают лучше звучать. Если занимаетесь силовыми тренировками, следите, чтобы мышцы не «забивались», и обязательно уделяйте время расслаблению.

Единственное спортивное правило для вокалистов — всё в удовольствие, без фанатизма. Ни в коем случае не доводите себя до изнеможения. Выберите спорт по душе, наслаждайтесь им в компании единомышленников, гордитесь результатами. И знайте: вы работаете не только на благо своему телу, но и на благо голосу!

4. Бегайте

Бег — один из важнейших видов спорта для вокалистов. В одном ряду с ним стоят плавание, танцы, степ-аэробика и спортивная ходьба. Все эти активности развивают дыхательную и сердечно-сосудистую систему, а это напрямую расширяет ваши вокальные возможности.

Не преувеличу, если скажу: практически все вокальные навыки зависят от развитости дыхательной системы. В вокале существуют свои дыхательные упражнения и целые методики. Но именно бег способен дать не просто шаг, а настоящий рывок вперёд.

Многие известные артисты, и российские и зарубежные, практикуют распевки на беговой дорожке — чтобы не задыхаться, когда на сцене нужно одновременно петь и активно двигаться.

Важное предупреждение: прежде чем начинать бегать, обязательно проконсультируйтесь с врачом и, возможно, с профессиональным тренером. Это особенно важно, если у вас есть лишний вес. При избыточной массе тела бег трусцой даёт опасную ударную нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, которые и так работают с перегрузкой. В таком случае начинать лучше с быстрой ходьбы, плавания или аквааэробики — это безопасно подготовит организм к будущим пробежкам.

Если же врач не видит противопоказаний, вступайте в беговой клуб или начинайте самостоятельно, но с умом. Очень важно минимизировать риски травм: подберите правильную обувь и одежду, грамотно выстройте график тренировок.

Если вы никогда не бегали, не пытайтесь наверстать упущенное, сразу установив рекорды на длинные дистанции. Сделайте пробную тренировку, замерьте свои ощущения — какая продолжительность бега была для вас комфортной. И составьте план. Здесь главное — регулярность.

Установите беговые приложения на смартфон и приобретите фитнес-браслет. Отслеживание показателей невероятно мотивирует и помогает видеть прогресс.

Кстати, в профессии вокалиста важна и внешняя составляющая. Сцена предполагает публичные выступления, и чтобы выглядеть эффектно, нужно транслировать своим обликом энергию и подтянутость.

Поймите меня правильно: я не призываю любой ценой добиваться «модельных» параметров. Но важно выходить на сцену с ощущением быющей через край жизни — через горящие глаза, уверенные жесты, смелые движения. Именно это держит зал.

Если же в вашем облике читаются низкий тонус, усталость, бессилие, вы будете выглядеть «тускло» — и не сможете произвести должное впечатление, даже обладая всеми остальными достоинствами.

Сделайте пробежки и кардиотренировки частью своей жизни. Пусть ваши глаза сияют избытком жизненной энергии!

5. Развивайте чувствительность к сигналам тела

Голос живёт в теле. А тело — это единый музыкальный инструмент со множеством взаимосвязей. Если не обращать внимания на его состояние, это неизбежно скажется на голосе. И никакая сила воли или переключение внимания здесь не помогут.

Что это значит на практике?

Вырабатывайте привычку постоянно «сканировать» своё тело: чего оно хочет прямо сейчас? Поесть? Попить? Отдохнуть? Прилечь? Или, наоборот, размяться, пройтись?

Очень важно вовремя замечать болевые сигналы. Не думайте, что если болит рука, нога или спина, на голос это не повлияет — повлияет обязательно. Поэтому своевременно выясняйте причину боли и устраняйте её.

Обращайте внимание на сигналы усталости. Иногда не позаниматься — продуктивнее, чем позаниматься через силу. Лучше сделать чуть меньше, но с удовольствием, чем чуть больше через «не могу».

Накопление таких «не могу» неизбежно ведёт к хроническому стрессу и выгоранию. А выходить из этого состояния гораздо сложнее, чем вовремя контролировать повседневную нагрузку. Конечно, не нужно впадать и в другую крайность: заниматься мало и кое-как. Важно соблюдать разумный баланс, ориентируясь на подсказки тела.

Только тело, потребности которого слышат, становится верным помощником вокалиста. В противном случае оно будет ставить подножки: голос начнёт садиться, пропадать или вести себя странно и непредсказуемо. А то и вовсе сократит вокальный век.

6. Берегите своё здоровье

Если вокал в вашей жизни всерьёз и надолго, придётся пересмотреть режим дня и повседневные привычки, которые могут повлиять на качество голоса.

Нужно научиться быть внимательным к себе. Прежде чем что-то сделать — выйти без шапки в мороз, сесть поближе к кондиционеру, выпить ледяной воды — заранее подумайте, как это скажется на голосе.

Если голос — часть вашей профессии, а тем более источник дохода, будьте к нему предельно внимательны.

Список привычек, которые пойдут на пользу голосу

1. Не допускайте переохлаждения, особенно головы и шеи. Носите шарфы и головные уборы. Держите в тепле руки и ноги.

2. Избегайте сквозняков, слишком холодных помещений и близкого соседства с кондиционером. Не спите под работающим кондиционером.

3. Не допускайте переутомления. Сбалансируйте график так, чтобы оставалось время на полноценный сон и отдых. При хронической усталости голос тускнеет и теряет краски. Обязательно восстанавливайтесь после интенсивной работы.

4. Занимайтесь спортом, держите тело в тонусе, не допускайте хронических мышечных зажимов.

5. Проводите достаточно времени на свежем воздухе.

6. Питайтесь здоровой пищей. Старайтесь не употреблять продукты, раздражающие слизистую: имбирь, жгучий перец, горчицу и острые приправы.

7. Поддерживайте водный баланс. Мало просто пить достаточно воды — позаботьтесь и об оптимальной влажности в помещении, где вы проводите больше всего времени. Особенно в спальне.

8. Не пейте очень холодную воду и избегайте напитков со льдом, особенно во время репетиций и занятий вокалом. Я рекомендую воду не холоднее комнатной температуры. И откажитесь от газировки, особенно перед выходом на сцену.

9. Не употребляйте алкоголь, особенно перед выступлением. Если сочетать вокал и спиртное, голос со временем потеряет свои вокальные качества, станет грубее и ниже, исчезнут звонкость и гибкость.

10. Не курите. Эффект тот же, что и с алкоголем: голос будет звучать грубее и «старше».

7. Правильно питайтесь

Казалось бы, где вокал, а где — режим питания? На первый взгляд эти вещи не связаны. Но на самом деле связь прямая: то, что вы едите и пьёте, напрямую влияет на ваш вокальный успех.

Правильное питание вокалиста — это полноценный сбалансированный рацион без голодных диет и переедания. А ещё — знание продуктов, которые могут быстро испортить голос.

Что входит в список опасных продуктов для вокалиста?

Алкоголь. Нет более «эффективного» средства за короткий срок испортить голос, потерять диапазон и подвижность. Почему же так распространён ритуал «50 граммов для храбрости»? Алкоголь даёт кратковременное ощущение раскрепощения, но эффект этот — ложный. В долгосрочной перспективе такая практика делает голос грубым и низким, пропадают верха и гибкость. Алкоголь сильно обезвоживает голосовые складки, а им для полноценной работы нужно постоянное увлажнение.

Газированные напитки. Содержащийся в них газ мешает нормальной дыхательной работе, вызывает отрыжку и дискомфорт. Особенно вредны сладкие газировки, которые к тому же раздражают слизистую.

Шоколад. Из-за своей тающей текстуры он обволакивает слизистую гортани, создавая ощущение «налипания» и мешая работе вокальных мышц. Не ешьте шоколад перед занятием, репетицией или концертом.

Семечки, орехи. При разжёвывании они могут разламываться на мельчайшие твёрдые крошки. Во время вдоха эти частицы способны попасть на связки и механически травмировать их.

Острая пища — имбирь, жгучий перец, горчица. Раздражает слизистые, усиливает слюноотделение, провоцирует жжение и сухость во рту — всё это создаёт ощущения, мешающие петь.

Кислая пища — лимоны, маринованные продукты, уксус. Вызывает повышенное слюноотделение и может раздражать слизистую гортани.

Молочные продукты. Здесь всё индивидуально. Исследования подтверждают, что у некоторых людей молоко действительно усиливает образование слизи, что может мешать пению. Следите за своей реакцией: если после молока или йогурта появляется чувство «заложенности» в горле, лучше избегать их перед выступлениями.

Слишком холодные продукты — мороженое, напитки с большим количеством льда, ледяная вода. Холод вызывает спазм сосудов и временное снижение эластичности голосовых связок, что может привести к осиплости.

Кофе. Долгое время считалось, что кофе противопоказан из-за способности вытягивать влагу из связок. Однако современные исследования показывают, что умеренное потребление кофе не оказывает значимого негативного влияния на голос. Если вы пьёте кофе и не замечаете

дискомфорта — скорее всего, всё в порядке. Но если сомневаетесь, просто компенсируйте потерю жидкости дополнительным стаканом воды.

Чёрный и зелёный чай. Раньше их тоже относили к продуктам, обезвоживающим слизистую. Сегодня учёные сходятся во мнении: в умеренных количествах чай вполне допустим и не приводит к обезвоживанию. Просто помните, что с точки зрения увлажнения организма чашка чая — это не полноценная замена стакану воды. Если пьёте много крепкого чая, просто компенсируйте это дополнительной водой.

А что тогда полезно?

Если с вредными продуктами разобрались, давайте поговорим о том, что действительно помогает голосу звучать хорошо.

Чистая негазированная вода комнатной температуры. Пейте её регулярно в течение дня. Это основа голосовой гигиены.

Травяные чаи. Ромашка, иван-чай, липовый цвет, чабрец — они не только вкусны, но и полезны. Травяные чаи не содержат кофеина, поэтому не создают риска обезвоживания. Просто следите, чтобы напиток был тёплым, а не обжигающим. Что касается чёрного и зелёного чая и кофе: в умеренных количествах они вполне допустимы, но если вы склонны к сухости в горле или хотите минимизировать любые риски, травяные чаи станут им отличной альтернативой.

Овощи — свежие, тушёные, запечённые. Клетчатка и витамины поддерживают общее здоровье организма, а значит, и голос.

Рыба, мясо, курица (запечённые или приготовленные на пару). Это источники качественного белка, необходимого для работы мышц, в том числе дыхательных и гортанных.

Полезные жиры: растительные нерафинированные масла, авокадо, жирная рыба. Они способствуют эластичности тканей, включая голосовые складки, и помогают сохранять их увлажнёнными.

Супы и супы-пюре. Лёгкая тёплая еда, которая не раздражает горло и даёт энергию.

Медленные углеводы. Они обеспечивают равномерное поступление энергии в течение нескольких часов и надолго дают чувство сытости. Это особенно важно перед длительными репетициями или выступлениями. К ним относятся: цельнозерновой хлеб и паста, бобовые — чечевица, фасоль, нут. Также полезны бурый рис, гречка, овсянка, киноа.

Важный нюанс о времени приёма пищи

Вокалисту категорически нельзя выходить на занятия или сцену голодным. Пение — физически энергозатратный процесс, на него нужно много сил, и, как я часто говорю, калорий.

Оптимальный вариант — основательно поесть примерно за час до вокала. Так еда успеет частично усвоиться, не будет ощущения тяжести и сонливости, но энергии для работы будет достаточно.

8. Пейте воду

Главное условие эффективной работы голосовых связок — их увлажнённость. Когда организм обезвожен, голос теряет свои лучшие качества: звонкость, полётность, подвижность. Он быстро устаёт, быстро садится, становится тусклым и суховатым. Иногда появляется сипение и похрипывание, а пение начинает доставлять физический дискомфорт. Всё это снижает и мотивацию и результаты работы.

Из-за недостатка воды из голоса уходит свежесть, он звучит «старше» — и это добавляет возраста вашему образу в целом.

Сколько воды нужно вокалисту?

Обязательно выработайте привычку пить ежедневно достаточное количество воды. Есть много исследований о том, сколько воды нужно выпивать в день. Обычно называют цифру в полтора-два литра. И действительно, этого количества хватает, чтобы насытить клетки влагой и активировать все жизненные процессы.

Но для вокалистов есть важный нюанс. Когда мы поём, мы активно дышим ртом, и это быстро пересушивает слизистую ротовой полости и гортани. Поэтому во время репетиций и концертов нужно обязательно увлажнять слизистую — вы наверняка замечали, как на живых выступлениях певцы постоянно пьют воду.

Суточная норма воды для активно поющего вокалиста должна быть увеличена примерно на треть по сравнению с нормой, скажем, офисного работника, чья деятельность не связана с голосовой нагрузкой.

Для особо интенсивных нагрузок: вода с электролитами

Современные исследования показывают, что при сильном обезвоживании восстановить голосовые складки помогают не только вода, но и напитки с электролитами — натрием, калием, магнием. Они удерживают влагу в тканях и поддерживают работу мышц.

Вариантами могут быть, например, несладкая минеральная вода без газа — «Боржоми», «Ессентуки», или кокосовая вода — натуральный источник калия.

Для повседневных занятий достаточно обычной воды. Электролиты нужны только при действительно серьёзных нагрузках и сильном потоотделении.

Какая вода подходит вокалисту?

Пейте чистую воду без газа и без всяких примесей — сахара, красителей, кусочков фруктов и тому подобного.

Будьте осторожны с минеральной водой, газировкой и добавлением в воду лимона!

Если на репетиции или концерте утолять жажду газированной водой, то пузырьки газа, поднимающиеся вверх по дыхательным путям будут очень мешать петь.

С осторожностью относитесь к минеральной воде с солёным вкусом. Не экспериментируйте с новой водой до или во время концертов. В некоторых случаях непривычный химический состав воды может вызвать дискомфорт. Голосовые связки и слизистая гортани очень чутко реагируют на такие перемены. Кстати, многие звёзды в своём райдере указывают конкретную марку воды — именно чтобы избежать сюрпризов на выступлении.

Есть популярная практика пить воду с лимоном для очищения организма. Но вокалистам нужно относиться к лимону осторожно. Лимон может вызывать повышенное слюноотделение у некоторых людей. А петь с большим количеством слюны во рту крайне неудобно. В течение дня вода с лимоном допустима, а вот во время репетиций и тем более концертов от неё лучше отказаться.

Температура воды

Вода не должна быть очень холодной. Оптимально — комнатной температуры или чуть теплее. Во время активной работы голосовые связки и область гортани разогреваются, и попадание ледяной воды становится для них большим стрессом, вызывая спазм сосудов. От этого голос может сесть, а в некоторых случаях — временно пропасть совсем. Не рискуйте, особенно во время концертов или подготовки к ним.

Используйте все доступные меры, чтобы повысить эффективность работы вашего голоса. Гидратация — это простое и мощное средство, которое всегда в ваших руках.

9. Не курите

В этой книге я не буду читать нотации из серии «курить — здоровью вредить». Вы и сами всё прекрасно знаете о вреде курения. Я хочу сосредоточиться на другом: как курение влияет на исполнительские качества, здоровье и выносливость голоса.

Здесь есть несколько важных моментов.

Во-первых, у курящих вокалистов со временем появляется характерный сип в голосе, который мешает петь чистым тембром. Особенно это критично для академических певцов, где сип считается серьёзным дефектом.

Исследования подтверждают, что у курящих людей происходят специфические физические изменения в гортани, характерные для органической дисфонии. И голос портится именно из-за этих физических повреждений, а не просто потому, что человек неправильно поёт.

Табачные смолы раздражают голосовые складки и вызывают осиплость. При регулярном курении слизистые оболочки ЛОР-органов меняют свою структуру, и природный тембр резко меняется, становится более низким. Певец может начать петь в несвойственной ему тесситуре (например, тенор может зазвучать баритоном).

Во-вторых, табачные смолы оседают на голосовых складках. Со временем это делает голос негибким и грубым. Могут пропасть высокие ноты, теряется подвижность, голос быстрее устает и быстрее «стареет».

Горячий табачный дым температурой до 100 градусов обжигает голосовые складки и дыхательные пути. Никотин и тяжёлые металлы вызывают хроническое воспаление слизистой. Курение высушивает слизистые оболочки, повышая риск зуда, сухости в горле, что нарушает звукообразование. Мышцы голосового аппарата ослабевают и теряют эластичность, снижается приток кислорода к тканям.

В-третьих, уменьшается ресурс лёгких. А значит, дыхание теряет силу и мощь, которые могли бы быть. Курение способствует развитию хронических бронхитов, которые непосредственно влияют на работу голосовых связок. Постоянная интоксикация организма лишает его энергии и способности производить качественный вокальный звук.

А как же великие певцы, которые курили, и это не меняло их голос? — спросите вы.

Да, такое бывает. Но это очень рискованный подход. Никто заранее не предскажет, как именно курение проявит себя именно в вашем случае. Кто-то курит всю жизнь, при этом поёт «и ничего». А у кого-то голос начинает сипеть почти сразу, как только появляется эта привычка.

Эксперты по фониатрии подтверждают: никто никогда не сможет прогнозировать, как именно изменится тембр голоса из-за курения. Также нельзя заранее предугадать, как долго конкретный голосовой аппарат будет нормально функционировать под влиянием вредных веществ. Это процесс неконтролируемый.

Курение — одна из главных причин рака гортани. В основной группе риска — мужчины старше 40 лет, но сейчас раком гортани болеют и женщины. У курящих пациентов на слизистой дыхательных путей происходят необратимые изменения, которые приводят к предраковым состояниям (кератоз). При продолжении курения эти болезни приводят к раку гортани.

Ранний симптом рака гортани — это изменения голоса такие как охриплость и осиплость без болевых ощущений. Люди часто не обращаются к врачу, пока болезнь не переходит в 3—4 стадию. Лечение может потребовать удаления гортани (ларингэктомии), что лишает человека естественного голоса. Таким пациентам требуется длительная реабилитация для восстановления голосовой функции.

Некоторые рок-, блюз- и даже поп-исполнители иногда начинают курить специально — чтобы сделать голос грубее, брутальнее и закрепить имидж «плохого парня» или «плохой девчонки». Кому-то кажется, что это придаёт голосу шарм и чувственность.

Но сегодня существует множество упражнений, которые помогают выработать и сипотцу, и хрипотцу, и расщепление, и томность в голосе — безопасно, с помощью тренировок. И что особенно важно: наработывая элементы экстрим-вокала экологичным путём, вы сможете «включать» и «выключать» эти краски по желанию. Освоение новых техник добавит красок в палитру вашего голоса и сделает вас более универсальным артистом.

А это в долгосрочной перспективе куда выгоднее, чем курение.

10. Не употребляйте алкоголь

В вокальном мире закрепились опасная связка: «без бокала нет вокала». Считается, что 50 грамм перед выступлением помогают снять стресс, разогреть связки — и голос будет «летать».

Но это очень обманчивая идея. В краткосрочной перспективе она вроде бы срабатывает, а в долгосрочной — основательно вредит голосу.

Объясняю, как это работает.

Алкоголь — сильное мочегонное средство. Для его переработки и выведения организм забирает воду из тканей, в том числе из голосовых связок. А связкам для нормальной работы нужно прежде всего увлажнение. При регулярном обезвоживании голос со временем становится тусклым, глухим, теряет яркость и полётность.

Алкоголь крепостью выше 20 градусов создаёт ожог слизистой гортаноглотки. Злоупотребляющие приобретают сиплый глухой голос в результате развившейся дисфонии. В долгосрочной перспективе регулярное употребление может привести к хронической сухости, раздражению и повреждениям, влияющим на диапазон и силу голоса.

В момент употребления алкоголя связки резко расслабляются, и кажется, что голос разогрет даже без распевки. Но это искусственное состояние длится недолго — минут 30—40, после чего связки так же быстро возвращаются в исходное состояние, а часто и в худшее — из-за отёка и спазма сосудов. Частое повторение этого цикла приводит к тому, что связки теряют эластичность и быстро стареют. Голос начинает дребезжать, становится сиплым и плохо слышится.

Алкоголь усиливает кислотный рефлюкс, который раздражает связки.

Научно доказано: алкоголь расслабляет сфинктер между пищеводом и желудком, позволяя желудочной кислоте попадать в гортань и обжигать голосовые складки. Это вызывает кашель, который травмирует связки.

Вдобавок, алкоголь притупляет самоконтроль: в состоянии опьянения человек начинает громче кричать, активнее жестикулировать, форсировать голос — и легко может его сорвать, даже не заметив этого.

Алкоголь нарушает координацию мышц верхних дыхательных путей и диафрагмы, прерывая связь между нервными клетками и мышечными волокнами. Он снижает когнитивные функции и мелкую моторику, певец может не использовать вокальные техники, защищающие от травм.

Еще одна опасность: алкоголь обладает анестезирующим эффектом. Певец вынужден сильнее смыкать связки, чтобы достичь привычных ощущений, а это ведёт к перенапряжению голоса.

Не пренебрегайте распевкой, не заменяйте её алкоголем. Думайте о долгосрочной перспективе, относитесь с уважением к своему голосу и своему здоровью.

11. Не пойте на улице

Странный совет, правда? Но только на первый взгляд.

С одной стороны, интуитивно понятно: нельзя петь на улице в холод — простудишься и потеряешь голос. Но в чём проблема пения в тёплое время года?

Проблема есть, хоть она и неочевидна, особенно для начинающих.

Главная опасность — отсутствие акустической обратной связи.

Когда вы поёте в помещении, звук отражается от стен и возвращается к вам. Это естественное отражение даёт обратную связь о качестве звучания и помогает контролировать голос.

На открытом пространстве отражений нет — звук просто «улетает» в пространство без отражения. Вам станет казаться, что вы поёте слишком тихо, и вы начнёте незаметно для себя форсировать звук, давить на мышцы гортани, чтобы стать громче. А постоянное форсирование — прямой путь к травмам голосового аппарата, например, к узелкам на связках.

Особые предостережения

Эти советы в первую очередь касаются пения без микрофона и аппаратуры. Если у вас концерт на открытой сцене с микрофоном, там обязательно будут мониторы для контроля звука — и певец может управлять голосом корректно.

Значит ли это, что петь на улице совсем нельзя?

Нет, время от времени можно. Но нужно помнить о скрытых опасностях и подходить к этому разумно:

1. Не кричать долго и не перенапрягаться
2. Не петь до полной потери голоса
3. Если спели концерт на открытом воздухе — дать голосу отдохнуть
4. Не петь на улице, если температура ниже +10 градусов по Цельсию

Особый случай — выступления зимой

Иногда певцов приглашают выступить на мероприятиях под открытым небом зимой. Возникает искушение лишний раз заработать.

Но пение на морозе может привести к полной и долговременной потере голоса. При вдыхании холодного воздуха сосуды сужаются, голосовые складки не могут нормально работать, и их можно серьёзно травмировать. Восстановление может занять несколько месяцев.

Никакое единичное выступление не стоит потери голоса. Всегда принимайте взвешенные решения, когда поступают такие предложения. Помните: на чаше весов — ваше здоровье и здоровье голоса.

Не поддавайтесь сиюминутным искушениям, не растрачивайте по пустякам ваш драгоценный голос.

12. Не слушайте музыку в наушниках без соблюдения гигиены слуха

Короткая и странная на первый взгляд, но очень важная глава. Казалось бы, что может быть естественнее для музыканта, чем слушать музыку в наушниках?

Проблема в том, что эволюционно человеческое ухо не приспособлено к тому, чтобы звуковая волна была непосредственно в барабанную перепонку без воздушной прослойки и естественного отражения.

При частом прослушивании музыки в наушниках на высокой громкости слух перегружается и становится менее чувствительным. Говоря проще, слух притупляется, и его можно посадить очень серьёзно. Это не теоретические размышления — я в реальной жизни встречала несколько музыкантов, которые страдают нарушениями слуха именно из-за многолетнего увлечения громкой музыкой в наушниках.

Исследования подтверждают: музыканты в 3—4 раза чаще сталкиваются с тугоухостью, чем представители других профессий.

Это не значит, что от наушников нужно полностью отказаться. Но соблюдать правила гигиены слуха — обязательно.

Какой тип наушников безопаснее?

Долгое время считалось, что, по сравнению с накладными наушниками, маленькие наушники-вкладыши (особенно вакуумные) вредят слуху максимально, так как находятся прямо в ушном канале. Однако современные медицинские источники уточняют: проблема не в наушниках, а в громкости. Более того, вакуумные внутриканальные наушники благодаря хорошей звукоизоляции позволяют слушать музыку на меньшей громкости, так как внешние шумы не мешают. В этом смысле они даже безопаснее.

Что действительно важно:

Любые наушники не следует включать на полную мощность. Безопасный уровень — не более 60—80 децибел (примерно как громкий разговор).

Полноразмерные накладные наушники предпочтительнее с точки зрения распределения звуковой волны, так как звук отражается от ушной раковины и не идёт напрямую на барабанную перепонку.

Делайте перерывы: после каждого часа прослушивания отдыхайте 10—15 минут.

Если хочется «оторваться» на полной громкости, делайте это очень редко и эпизодически.

Помните: как бы ни напрягали вас эти ограничения, потеря слуха расстроит и напряжёт гораздо сильнее. Будьте разумны и бережны к себе и своему драгоценному слуху.

13. Осторожнее с караоке

Начну с плюсов

Караоке — гениальное изобретение для преодоления страха сцены. Это огромное подспорье для начинающих вокалистов, а также для тех, кто связан с ораторским мастерством и публичными выступлениями.

Представьте: начинающий вокалист после занятий в классе выходит на сцену. А у публики уже есть ожидания — он же учился! И каждая ошибка рассматривается под микроскопом. Публика, даже сочувствуя, всё равно невольно критикует огрехи.

В караоке всё иначе. Публика есть, но никто не знает, что вы занимались. Можно спеть, как получится — у зрителей нет завышенных ожиданий. А поющий человек постепенно привыкает и к публике, и к микрофону. И когда он выйдет на сцену уже как артист, уровень стресса будет значительно ниже, чем без такой практики.

Второй большой плюс: караоке отлично тренирует слух. Часто песни в караоке звучат в неожиданных аранжировках и тональностях, не совпадающих с оригиналом. Точно вступить в такой ситуации — настоящий подвиг! И если вам это удастся — вы заслуживаете самых громких аплодисментов.

Теперь о минусах

Эти минусы связаны с нашей вокальной физиологией. От них никуда не деться, но, зная о них, вы можете максимально обезопасить свой голос.

Первый минус — пение «на связках» и «мышечное заражение»

В караоке поёт очень много людей без вокальной подготовки. Они никогда не слышали ни об опоре, ни о правильном дыхании, ни о грамотной работе голосовых складок. Как правило, они поют «на связках»: изо всех сил сдавливают мышцы гортани, чтобы звук был сильным и плотным. А такая манера пения — прямой путь к перенапряжению и травмам голоса.

Но самое интересное: это негативно влияет на вас, даже если вы просто сидите и слушаете. Есть научные данные, что голосовые складки слушателя могут включаться в работу во время прослушивания поющего. Это связано с работой зеркальных нейронов и природной эмпатией, которая может выражаться через «мышечное заражение».

Если певец зажат, ваши вокальные мышцы тоже могут перенять этот зажим. Особенно сильно эта телесная эмпатия развита у профессиональных вокалистов — у них выше эффект мышечной подстройки.

Чтобы потом качественно спеть самому, вам нужно будет распеться, расслабить мышцы гортани и сбросить чужое напряжение.

Совет: выбирайте заведения, которые облюбовали профессиональные певцы. В этом случае ваши голосовые связки «схватят» их манеру, и петь вам будет легче и комфортнее.

Второй важный минус — незнакомая акустика и дезориентация слуха

Когда вы приходите в новое заведение, вам незнакома его акустика. Собственный голос при исполнении в микрофон вы слышите не «от себя», как привык ваш мозг, а со стороны — из колонок, причём часто с небольшой задержкой во времени.

В этом случае музыкальный слух дезориентируется. Вы не можете чётко оценить, насколько громко поёте, и можете неосознанно начать форсировать звук, чтобы лучше себя слышать. В таком состоянии очень легко переутомить или даже сорвать голос.

Поэтому, при всём стремлении к разнообразию, старайтесь петь чаще в одних и тех же местах. Когда вы привыкаете к определённым настройкам аппаратуры и акустике помещения, проблема уходит.

И ещё совет на дорожку

Когда приходите в караоке, не начинайте петь сразу с самой звёздной — громкой и сложной — песни. Выберите для распевки что-то простое и незатейливое, дайте голосу разогреться. Он вас отблагодарит, заиграв всеми своими красками!

14. Берегите силы, не выгорайте

Вокал — коварный вид деятельности. Коварный в том смысле, что, погружаясь в этот мир, вокалисты часто перестают замечать границы между работой и личной жизнью.

Люди воспринимают пение как развлечение, как что-то необязательное. И у самого певца может возникнуть иллюзия: вроде это работа, а вроде и нет. Пока голос слушается, кажется, что устать от пения невозможно. Вокал сильно подключает эмоции и даже гормональную систему. Я бы сказала, что вокал много даёт, но много сил забирает.

Поэтому, даже при самой огромной любви к своему делу, важно разграничивать пение «для души» и пение как профессиональное занятие. А в профессии нужно распределять силы равномерно и осмотрительно.

Когда удовольствие от занятий и выступлений зашкаливает, легко не заметить, как скатываешься в выгорание и депрессию. Наш организм не способен генерировать эндорфины бесконечно.

Даже если вы безумно увлечены вокалом и готовы заниматься день и ночь, заставляйте себя отрываться от занятий и переключаться. Просто давайте себе возможность банально отдохнуть.

Здесь есть кажущееся противоречие. С одной стороны, чтобы добиться успеха, нужно заниматься больше других, постоянно развиваться и повышать уровень. С другой — важно найти ту грань, за которой занятия начинают приносить больше вреда, чем пользы.

Самое главное, что вы можете сделать — увеличивать вокальную нагрузку разумно и постепенно. И обязательно нужно отслеживать своё состояние в реальном времени, не работать через «не могу». Об этом я подробно рассказываю в других разделах книги.

Вокальные навыки

15. Найдите своего педагога

Чтобы обучение вокалу было эффективным и приносило радость, обратите внимание на несколько ключевых моментов при выборе педагога.

Определитесь с направлением вокала

Решите, что вы хотите петь — эстраду, рок, джаз или, может быть, оперу? Изучая резюме педагога, обратите внимание, работает ли он с тем стилем, который вам интересен. Если не знаете, загляните в свой плейлист. Скорее всего, ещё до начала занятий у вас уже есть песни, которые хочется спеть. Эти песни — ключ к пониманию вашего будущего вокального направления и стиля.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.