Υπό του Δρ. Δημητρίου Ν. Γκέλη MD, DDS, PhD, Medical Life Coach

Ο πιο έμπειρος, ο πιο ταλαντούχος, ο πιο επαγγελματίας και κιαυτός που έχει αναπτύξει την καλύτ

Προτού εκδηλωθεί οποιαδήποτε διαταραχή στην αποτελεσματική παραγωγή της φωνής, το σώμα μ



Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης

 Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, pharmage@otenet.gr

www.gelis.gr , www.gkelanto.gr , www.allergopedia.gr , www.orlpedia.gr www.gkelikosagiorgitiko.gr

www.zinc.gr
www.curcumin.gr



Αικατερίνη Γκέλη

Ιατρός, Ακτινοδιαγνώστρια Π.Παπαληγούρα 16

Άσσος Κορινθίας

Ο πόνος στο λαιμό, η φωνητική κόπωση, η αλλαγή της ποιότητας της φωνής και άλλα συμπτώματα και σημεία μας ειδοποιούν ότι το φωνητικό όργανο, αν συνεχίσει να λειτουργεί

σύντομα θα ξεπεράσει τα όρια της αντοχής του και θα πάθει κάποια, ίσως ανεπανόρθωτη βλάβη.

Αν ο τραγουδιστής δεν σεβαστεί αυτά τα μηνύματα του οργανισμού του σύντομα θα προκαλέσει μια βλάβη στις φωνητικές του χορδές, η οποία για να αποκατασταθεί θα χρειαστεί πιθανόν μακρόχρονη θεραπεία, ίσως κάποια χειρουργική επέμβαση, η οποία όμως δεν είναι ικανή πάντοτε να του επαναφέρει τη γνωστή στο αυτί του ποιότητα φωνής, ούτε κανείς μπορεί να του εγγυηθεί ότι θα μπορεί να τραγουδάει στο μέλλον με τις ώρες και με το αταίριστο για τη φωνή του ρεπερτόριο τραγουδιών.

Το φωνητικό όργανο είναι ένα θαύμα της Δημιουργίας, που δεν χρειάζεται κούρδισμα από κανέναν. Η λειτουργία και η απόδοση του μπορεί να επηρεαστεί από τη γενική κατάσταση της σωματικής και της ψυχικής υγείας του τραγουδιστή, από την άριστη μουσική του κατάρτιση, την άριστη τεχνική του και από την ικανότητά του να κατανοήσει σε βάθος τη φωνητική του λειτουργία, ώστε να αναπτύξει αμυντικές συμπεριφορές και τεχνικές προστασίας αυτού του οργάνου.

Βιολογικά και σωματικά προσόντα του τραγουδιστή

Υπάρχουν άνθρωποι που είναι γεννημένοι για τραγουδιστές, διότι διαθέτουν ταλέντο, δηλαδή μπορούν να τραγουδίσουν ή να παίξουν κάποιο όργανο χωρίς να γνωρίζουν μουσική ή χωρίς να τους έχει διδάξει κανείς πώς να τραγουδούν. Βεβαίως υπάρχουν διαβαθμίσεις ταλέντων, από το εξαιρετικό μέχρι το μικρό.

Όσοι δεν έχουν έμφυτα βιολογικά προσόντα τραγουδιστή βεβαίως και μπορούν να γίνουν αποτελεσματικοί τραγουδιστές, αλλά θα πρέπει να καταλάβουν ότι τα δώρα της φύσης παρά την πεισματική εργασία και θέληση είναι αναντικατάστατα. Είναι δύασκολο έως αδύνατον ένας φάλτσος να προσδοκά να γίνει τραγουδιστής απαιτήσεων. Θα ήταν ματαιοπονία ένας με περιορισμένη έκταση συχνοτήτων της φωνής του να γίνει λυρικός καλλιτέχνης.

Αν το φωνητικό όργανο κάποιου δεν είναι κατάλληλο για επαγγελματικό τραγούδι καλύτερα είναι να μην καταπονείται από προσπάθειες να γίνει τραγουδιστής, που τελικά θα βλάψουν το φωνητικό του όργανο και τον ίδιο.

Ένας ωτορινολαρυγγολόγος έμπειρος στη διαχείριση της φωνής τραγουδιστών μαζί με έναν καλά εκπαιδευμένο δάσκαλο της φωνητικής τέχνης μπορούν να βεβαιώσουν κάποιον, αν θα έχει επαγγελματικό μέλλον ως τραγουδιστής βάσει των φυσικών φωνητικών τους προσόντων. Παρά ταύτα κανείς, ποτέ δεν αποκλείει άλλους ανθρώπους από το να γίνουν τραγουδιστές. Η σωστή εκπαίδευση, η εργατικότητα, η φαντασία και η αγάπη προς το τραγούδι μπορούν να χρησιμεύσουν στο να γίνουν ευτυχισμένοι οι άνθρωποι τραγουδώντας, άσχετα από το αν επιθυμούν να γίνουν επαγγελματίες τραγουδιστές για συναισθηματικούς ή κοινωνικούς λόγους.

Βασικά οι τραγουδιστές επαγγελματικών απαιτήσεων έχουν δείξει ότι διαθέτουν τα εξής βιολογικά και σωματικά προσόντα.

Α. Διαθέτουν μουσική μνήμη και μπορούν να τραγουδήσουν ό,τι ακούσουν και σε οποιοδήποτε χρόνο από τη στιγμή που το άκουσαν, χωρίς να είναι “φάλτσοι” **[1]**.

Β. Διαθέτουν μνήμη απομνημόνευσης λέξεων, φράσεων, ρόλων ή στίχων τραγουδιών, που μπορούν να τα επανακαλέσουν στη μνήμη τους, όποτε θέλουν. Το μουσικό ρεπερτόριο που χρησιμοποιεί ο κάθε τραγουδιστής είναι απόλυτα συνδεδεμένο και με τους στίχους των τραγουδιών ή το λιμπρέτο των λυρικών τραγουδιών. Έχει αποδειχτεί ότι η μουσική εκπαίδευση ενισχύει τη λεκτική μνήμη λόγω νευροανατομικών αλλαγών στον αριστερό λοβό του εγκεφάλου (κέντρο του λόγου). Οι έρευνες με λειτουργική μαγνητική τομογραφία έχουν δείξει ότι οι μουσικοί διαθέτουν μεγαλύτερο κέντρο του λόγου, του αριστερού λοβού του εγκεφάλου τους, σε σύγκριση με μη μουσικούς. Αυτό μπορεί να οφείλεται στις οργανωτικές αλλαγές στο φλοιό του εγκεφάλου που συμβάλλει στη βελτίωση της γνωσιακής λειτουργίας **[2].**

Γ. Διαθέτουν ικανότητα κωδικοποίησης και απομνημόνευσης της μουσικής που μελετούν. Η πρώτη διαδικασία λέγεται **σχετικό ύψος (relative pitch)** και αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να απομνημονεύει μουσική , εντοπίζοντας τα μεσοδιαστήματα μεταξύ δοθέντων τόνων. Γιαυτό το λόγο αυτά τα άτομα μαθαίνουν ένα τραγούδι ως μια συνεχή διαδοχή των μεσοδιαστηματων μεταξύ των τόνων. Η εναλλακτική διαδικασία απομνημόνευσης μουσικής οφείλεται στην ύπαρξη της ικανότητας του **απόλυτου ύψους (absolute pitch)**, δηλαδή της ικανότητας να ονοματίσουν ένα τόνο ή να τον αναπαράγουν ακριβώς χωρίς αναφορά σε κάποιο εξωτερικό πρώτυπο **[3]**

.

Το **σχετικό ύψος (relative pitch)** έχει φανεί ότι είναι σημαντικότερο από το **απόλυτο ύψος** , όσον αφορά την ανάπτυξη ενός μεγάλου μουσικού ταλέντου. Το σχετικό ύψος έχει επίσης θεωρηθεί ως πλέον πολύπλοκο από το απόλυτο ύψος, διότι επιτρέπει την γρήγορη αναγνώριση τόνων ανεξαρτήτως ύψους, χροιάς ή ποιότητας του ακουόμενου ήχου. Το έμφυτο σχετικό ύψος έχει φανεί ότι αναπτύσσεται σε βαθμό , που ποικίλει στον κάθε πολιτισμό
[4]
.

Δ. Διαθέτουν ένα φωνητικό όργανο με άριστες ανατομικές και λειτουργικές προδιαγραφές που μπορεί να γίνει το όργανο έκφρασης των παραπάνω ιδιοτήτων.

Ε. Αναγνωρίζουν και κατανοούν τη λειτουργία φωνητικού τους οργάνου σε βαθμό που τους καθιστά ικανούς να το διαχειρίζονται χωρίς να το βλάπτουν, με την καλύτερη φωνητική και ερμηνευτική απόδοση.

Ο λάρυγγας είναι το κύριο όργανο παραγωγής ήχων, φθόγγων, αλλά η διαμόρφωση του λόγου, της ομιλίας και του τραγουδιού εξασφαλίζεται με τη συντονισμένη συνεργασία του λάρυγγα, των πνευμόνων, της γλώσσας, των παραρρινίων κοιλοτήτων, των χειλιών, και των δοντιών, που διαμορφώνουν το ηχείο του φωνητικού οργάνου. Ο λάρυγγας αποτελείται από το σκελετό του, που είναι χόνδρινος, περιέχει συνδέσμους, μυς, αγγεία, νεύρα και χόνδρους που συνδέονται μεταξύ τους με αρθρώσεις. Όλα αυτά τα ανατομικά μόρια λειτουργώντας μεταξύ τους συντονισμένα και παίρνοντας εντολές από τον εγκέφαλο κάνουν τις φωνητικές χορδές να πάλλονται και τελικά να μετατρέπονται σε έναρθρο λόγο και τραγούδι.

Αποδείχτηκε με νευροαπεικονιστικές μελέτες ότι η εκπαίδευση των φωνητικών δεξιοτήτων συνοδεύεται από αυξημένη λειτουργική ενεργοποίηση του πρωτογενούς σωματοαισθητικού εγκεφαλικού φλοιού, που αντιστοιχεί στους μυς που συμμετέχουν την άρθρωση του λόγου και τους μυς του λάρυγγα **]6]**.

Στ. Διαθέτουν ειδική ακουστική ικανότητα, καθώς το εσωτερικό αυτί τους μπορεί να προσλάβει ήχους ποικίλων συχνοτήτων, τους οποίους επεξεργάζεται ο εγκέφαλός τους στο κέντρο της ακοής και τους αποθηκεύει στο κέντρο της μουσικής μνήμης.

Το αυτί, δεχόμενο τους εξωτερικούς ήχους, μετατρέπει τα ηχητικά κύματα σε κίνηση προκαλώντας δονήσεις ειδικών τμημάτων του μέσου και του εσωτερικού αυτιού. Αυτή η κίνηση μετατρέπεται σε ηλεκτρικά σήματα που μεταβιβάζονται μέσω του ακουστικού νεύρου πρώτα στο εγκεφαλικό στέλεχος, κατόπιν στο θάλαμο και στη συνέχεια στο ακουστικό κέντρο του κροταφικού λοβού και στα δύο εγκεφαλικά αιμοσφαίρια.

Οποιαδήποτε βλάβη του κροταφικού λοβού του εγκεφάλου μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην ικανότητα του ατόμου να τραγουδάει, να παίζει μουσικό όργανο και να κρατάει το ρυθμό. Καμιά φορά αυτή η βλάβη δημιουργεί προβλήματα στην αναγνώριση της μουσικής, αλλά δεν δημιουργεί προβλήματα στην ακοή του λόγου ή άλλων ήχων **[5].**

Ζ. Διαθέτουν και διατηρούν εξαιρετική λειτουργία των σιελογόνων αδένων τους και παράγουν σίελο ιδανικής ποσότητας και ποιότητας, ο οποίος λειαίνει τις επιφάνειες του βλεννογόνου του στόματος, του φάρυγγα του λάρυγγα και των φωνητικών χορδών, κάνοντάς τες να ολισθαίνουν, χωρίς να τρίβονται και να παθαίνουν βλάβες. Αυτό συμβάλλει στο να τραγουδάει κανείς για πολή ώρα, χωρίς να παθαίνει εύκολα **φωνητική κόπωση**.

Όσοι διαθέτουν αυτά τα έμφυτα βιολογικά προσόντα έχουν προδιάθεση στο να τραγουδούν από την παιδική ηλικία και απολαμβάνουν τη φωνή τους τραγουδώντας ή αν πηγαίνουν στην εκκλησιά , ψέλνοντας. Αργότερα, από την εφηβεία κιόλας, οι περισσότεροι συνειδητοποιούν ότι η ζωή τους γίνεται ευτυχέστερη , όταν τραγουδούν. Τότε επιζητούν να μορφωθούν μουσικά και φωνητικά και σταδιακά εξελίσσονται σε τραγουδιστές. Δεν συνιστάται η φωνητική καταπόνηση των παιδιών, προκειμένου να γίνουν τραγουδιστές, διότι αφού λήξει η εφηβεία έχει διαμορφωθεί ανατομικά και λειτουργικά. Η παιδική φωνή χρειάζεται προστασία από τους γονείς και τους δασκάλους, γα να μην βλαφτεί από την κατάχρηση της χρήσης ή των υπερβολών στη χρήση της.

Οι προικισμένοι βιολογικά ενήλικες μπορούν να ασχοληθούν επιτυχώς επαγγελματικά με το τραγούδι παίρνοντας μαθήματα τραγουδιού από ειδικούς δασκάλους του τραγουδιού. Οι δάσκαλοι του τραγουδιού μπορεί να είναι αποτελεσματικοί , όταν έχουν κάνει ειδικές σπουδές σε ειδικές σχολές. Πολλές φορές όμως οι καλύτεροι δάσκαλοι τραγουδιού είναι οι επιτυχημένοι εν ενεργεία τραγουδιστές, προτού πάρουν σύνταξη και εφόσον έχουν την

ικανότητα να μεταδώσουν τη γνώση και την εμπειρία τους.

Το προφιλ του καλού τραγουδιστή

Καλός τραγουδιστής είναι αυτός που ερμηνεύει ιδανικά μια λυρική μελωδία, ένα Βυζαντινό μέλος, ένα ελαφρό τραγούδι, ένα λαϊκό άσμα, κλπ , χωρίς να βλάπτει το μουσικό του όργανο.

Καλός τραγουδιστής είναι αυτός που εργάζεται πολλά χρόνια τραγουδώντας χωρίς να έχει βλαφτεί η φωνή του.

Υπήρξαν δάσκαλοι τραγουδιού που κατά τη διάρκεια της καριέρας τους δεν έπαθαν ποτέ φωνητική βλάβη και δεν αναγκάστηκαν ποτέ να επισκεφτούν ωτορινολαρυγγολόγο, διότι ενστικτωδώς χρησιμοποιούν τη φωνή τους με την καλύτερη απόδοση και τη μέγιστη δυνατή εξοικονόμηση φωνητικής ενέργειας.

ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΗ

Ο τραγουδιστής φροντίζει να διατηρεί τη σωματική του ακεραιότητα προλαβαίνοντας τα ατυχήματα. Φροντίζει για τη διατήρηση της αποτελεσματικότητας του αμυντικού του συστήματος, ώστε να μην παθαίνει εύκολα λοιμώξεις. Ελέγχει τα επίπεδα της βιταμίνης D3 στο αίμα του, τα οποία πρέπει να είναι μεγαλύτερα από 32ng/mlορού του αίματος και εξασφαλίζουν την ομαλή λειτουργία της άμυνας του οργανισμού κατά των ιώσεων και άλλων λοιμώξεων. Αν ανιχνευτούν χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης D3, ο ωτορινολαρυγγολόγος του θα του χορηγήσει συμπληρωματικές ποσότητες D3.

Εμβολιασμοί συμπληρώ ματα διατροφής

Ο γιατρός του τραγουδιστή θα κρίνει αν θα πρέπει να εμβολιαστεί με αντιγριπικό εμβόλιο.

Αν κρυολογήσει και έχει επαγγελματικές υποχρεώσεις μπορεί να επιταχύνει τον κύκλο της λοίμωξης του ανώτερου και κατώτερου αναπνευστικού συστήματος, αν παίρνει ψευδάργυρο και βιταμίνης C σε δοσολογία που θα την καθορίσει ο ωτορινολαρυγγολόγος του.

Καθαριότητα των χεριώ ν

Ο τραγουδιστής πάντοτε πλένει τα χέρια του πριν από το φαγητό και ποτέ δεν βάζει ακάθαρτα δάχτυλα στο στόμα ή τη μύτη του. Ο τραγουδιστής αναγκάζεται να δίνει πολλές χειραψίες με πολλούς ανθρώπους, γιαυτό δεν έχει καθαρά χέρια.

Σωματική άσκηση και σωματική βελτίωση

Το ανοσοποιητικό, το κυκλοφορικό, το νευρικό, πεπτικό και αναπνευστικό σύστημα σταθεροποιούν την λειτουργία τους με τη σωματική άσκηση. Δεν χρειάζονται κοπιώδεις, πολύωρες ασκήσεις. Αρκεί το συνηθισμένο βάδισμα για 30 λεπτά ημερησίως. Αν για κάποιο λόγο χρειάζεται κάποιου ειδικού τύπου γυμναστική, αυτή την καθορίζει ο γιατρός του τραγουδιστή.

Διατήρηση ιδανικού σωματικού βάρους

Διατηρεί το σωματικό του βάρος σε ιδανικό επίπεδο. Οι υπέρβαροι τραγουδιστές αποδίδουν καλύτερα ως άτομα με κανονικό βάρος. Οι υπέρβαροι άνθρωποι συνήθως αναπτύσσουν **γασ τροοισοφαγική παλινδρόμηση**
, με πολύ δυσάρεστα αποτελέσματα στη λειτουργία των φωνητικών χορδών. Οι υπέρβαροι τραγουδιστές δεν διαθέτουν την αρμόζουσα ευκινησία που απαιτεί μια σκηνική τους παρουσίας. Οι υπέρβαροι τραγουδιστές κατά κανόνα ροχαλίζουν και παθαίνουν **άπνοιες στον ύπνο**
.

Όταν κάποιος ροχαλίζει αναπνέει από το στόμα. Αυτό σημαίνει ότι ξηραίνεται το στόμα, ο φάρυγγας και οι φωνητικές χορδές, οι οποίες για να επανυγρανθούν και να λειτουργήσουν αποτελεσματικά χρειάζεται χρόνος. Οι άπνοιες στον ύπνο συνοδεύονται αργά ή γρήγορα

μπορούν να δημιουργήσουν υπέρταση, καρδιακές αρρυθμίες, εγκεφαλικά επεισόδια. Οι απνοικοί αρθενείς είναι μόνιμα κουρασμένοι, έχουν υπνηλία όλη την ημέρα δεν κοιμούνται κανονικά, και είναι μόνιμα εκνευρισμένοι.

Λήψη επαρκώ ν ποσοτήτων νερού και εξασφάλιση ενυδάτωσης

Ο τραγουδιστής πίνει επαρκείς ποσότητες νερού, ώστε τα επίπεδα του ενδοκυττάριου και εξωκυττάριου υγρού των ιστών να είναι εξισορροπημένα. Η ενυδάτωση του οργανισμού εξασφαλίζει την ύπαρξη ικανοποιητικών ποσοτήτων υγρού στις διαρθρώσεις των λαρυγγικών χόνδρων, που τους εξασφαλίζει συνεχή απρόσκοπτη λειτουργία, αποτρέποντας την εύκολη φωνητική κόπωση. Ο αφυδατωμένος τραγουδιστής εμφανίζει μαύρους κύκλους γύρω από τα μάτια του, η γλώσσα του είναι ξερή και εμφανίζει δυσφωνία και φωνητική κόπωση (ξηροφωνία). Το νερό πίνετε καθόλη τη διάρκεια της ημέρας και στις πρόβες. Σταματάει η λήψη νερού 4 ώρες πριν από την παράσταση.

Η αποτελεσματική για τη φωνή ενυδάτωση του οργανισμού εξασφαλίζεται με 7-9 ποτήρια καθαρού νερού ημερησίως. Η ποσότητα αυτή συμβάλει και στην ομαλή λειτουργία του εντέρου, προστατεύοντας τον τραγουδιστή από τη **δυσκοιλιότητα**.

Ισορροπημενη δίαιτα και θρεπτική διατροφή

Η διατροφή του τραγουδιστή είναι ισορροπημένη και με απλές τροφές, που λαμβάνονται σε επαρκείς , αλλά όχι ογκώδεις ποσότητες. Πάντοτε ο τραγουδιστής τρέφεται με τρόφιμα των οποίων γνωρίζει την ποιότητα, προέλευση και τον κατσκευαστή των εδεσμάτων που επιλλέγει. Μια διάρροια ή άλλη πεπτική διαταραχή θα του δημιουργήσει προβλήματα. Τα πεπτικά υγρά ενός εμέτου μπορεί να ερεθίσουν έντονα τις φωνητικές χορδές, η αποκατάσταση των οποίων θα χρειαστεί χρόνο. Όταν ο τραγουδιστής κάνει πολύωρες πρόβες αποφεύγει τα μεγάλα γεύματα. Τρώει πολλά λαχανικά ,ελάχιστο κρέας, πολλά μικρά ψάρια και μικρές ποσότητες φρούτων. Αποφεύγει τη ζάχαρη και τη φρουκτόζη που υπάρχει σε πολλά γλυκίσματα. Αποφεύγει τις πολύ αλατισμένες τροφές και τις μεγάλες ποσότητες αλκοολούχων ποτών.

Η λήψη μεγάλης ποσότητας οινοπνευματωδών ποτών, ή καφεϊνούχων ροφημάτων ή γλυκισμάτων προκαλεί ξηροστομία και ξηρότητα του λάρυγγα και των φωνητικών χορδών

ποικίλου βαθμού, από τραγουδιστή σε τραγουδιστή.

Η ξηρότητα αυτή προκαλείται διότι προκειμένου να μεταβολιστούν τα παραπάνω ο οργανισμός δαπανάει μεγάλες ποσότητες νερού, περιορίζοντας έτσι το διαθέσιμο από το σώμα νερό, που είναι απαραίτητο για την ενυδάτωση των λαρυγγικών ιστών και ιδίως των φωνητικών χορδών. Επιπλέον το οινόπνευμα και η καφεΐνη είναι διατροφικά διουρητικά, που στερούν τον οργανισμό από την απαραίτητη υγρασία, που συμβάλλει στη λείανση των φωνητικών χορδών. Χωρίς αμφιβολία το κόκκινο κρασί έχει πολύ σοβαρές ευεργετικές δράσεις στον οργανισμό εξαιτίας των ισχυρών αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει (φλαβονειδή, όπως η ρεσβερατρόλη, ανθοκυανίνες, τανίνες), οι οπίες έχουν καρδιοπροστατευτικές, αγγειοπροστατευτικές, νευροπροστατευτικές, χημειοπροστατευτικές και ακοοπροστατευτικές ιδιότητες. Δυστυχώς όμως γιοα ναπ΄παρει κανείς αποτελεσματική δόση των αντιοξειδωτικών του κόκκινου κρασιού πρέπει να πιεί τουλάχιστον 3 ποτήρια κόκκινο κρασί. Αυτή η ποσότητα μπορεί να δράσει αφυδατωτικά στο σώμα του τραγουδιστή και, αν ο τραγουδιστής πίνει καθημερινά κινδυνεύει να βλάψει το συκώτι του ή να γίνει αλκοολικός.

Όλα αυτά τα μειονεκτήματα του κόκκινου κρασιού μπορούν να ξεπεραστούν με τη λήψη του συμπυκνωμένου, γλυκού, κόκκινου, λιαστού και βιολογικού Αγιωργήτικου κρασιού Νεμέας του **Γκελάντο [Gkelanto]** ,χωρίς θειώδη ή άλλα χημικά συντηρητικά,σε δόση δύο κουταλιών της σούπας ημερησίως. Έτσι ο τραγουδιστής επωφελείται των ευεργετικών συστατικών του κόκκινου κρασιού, χωρίς να βλάπτει το συκώτι του από το οινόπνευμα και χωρίς να να κινδυνεύει να αφυδατωθεί. Ο κακώς ενυδατωμένος ή αφυδατωμένος οργανισμός περιορίζει τη λείανση των φωνητικών χορδών, ευνοεί τη
φωνητική κόπωση
και την εκδήλωση
δυσφωνίας
.

Η διαβίωση και η εργασία σε ιδανικές συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας.

Ο τραγουδιστής αποφεύγει τους κακώς κλιματζόμενους χώρους. Ιδανική υγρασία για την ομαλή λειτουργία της φωνής είναι το επίπεδο υγρασίας των 40-50%. Οι χώροι που γίνονται οι πρόβες πρέπει να κλιματίζονται ιδανικά, διότι τραγουδώντας κάτω από συνθήκες χαμηλής υγρασίας (10-20%) ξηραίνεται ο βλεννογόνος του στόματος, του φάρυγγα και του λάρυγγα. Το ίδιο ισχύει και για τα θέατρα και τις σκηνές της όπερας, τα μεγάλα κέντρα διασκέδασης κλπ, όπου εκτός από την κατάλληλη υγρασία ο τραγουδιστής , λόγω του στρες ή του άγχους της παράστασης παθαίνει ξηροστομία που προστίθεται στην

ξηροστομία από αφυδάτωση ή κακή λείανση των φωνητικών χορδών.

Ο τραγουδιστής με καταπονημένη φωνητική λειτουργία αποφεύγει χώρους που αφθονούν οι ατμοσφαιρικοί ρύποι, όπως δημόσιοι χώροι κακώς αεριζόμενοι και γεμάτοι καπνούς.

Ο τραγουδιστής δεν καπνίζει, ούτε αποκτάει άλλες αυτοκαταστροφικές συνήθειες

Ο τραγουδιστής τιμάει την εξαιρετική του υγεία αποφεύγοντας το κάπνισμα τσιγάρων, πούρων κλπ. Το κάπνισμα αποδεδειγμένα βλάπτει την καρδιά τους πνεύμονες, τα αγγεία και τις φωνητικές χορδές. Όταν περιορίζεται η λειτουργικότητα των πνευμόνων από το κάπνισμα περιορίζεται η εκπνευστική δυνατότητα του τραγουδιστή, περιορίζοντας έτσι τη διαφραγματική του αναπνοή.

Οι καπνιστές και οι καπνίστριες βρίσκονται υπό το συνεχή ερεθισμό του καπνού. Χρόνια βρογχίτιδα συνοδεύεται από χρόνιο ενοχλητικό βήχα που μπορεί να καταστρέψει μια παράσταση. Εξάλλου οι πάσχοντες , παράγουν και αποβάλουν με τον ενοχλητικό βήχα άφθονες εκκρίσεις που βλάπτουν τις φωνητικές χορδές . Το κάπνισμα χωρίς ίχνος αμφιβολίας είναι καρκινογόνο για τους πνεύμονες και τις φωνητικές χορδές. Γιαυτό όσοι τραγουδιστές θέλουν να τραγουδούν για πολλά χρόνια με καλές επιδόσεις όχι μόνο να μη καπνίζουν, αλλά να αποφεύγουν και το παθητικό κάπνισμα.

Ο τραγουδιστής αποφεύγει οποιαδήποτε άλλη ερεθιστική ουσία για τις φωνητικές του χορδές, όπως η μαρχουάνα (χασίς). Το τελευταίο εκτός από την εξουθένωση των φωνητικών χορδών που προκαλεί, διαταράσσει και την ψυχική ισορροπία και νηφαλιότητα που απαιτεί μια παράσταση ή τραγουδιστική εκδήλωση ή η καριέρα ως επαγγελματία χρήστη φωνής.

Ο τραγουδιστής αποφεύγει τις καραμέλες που περιέχουν αναισθητικά ή ερεθιστικές ουσίες

Ο τραγουδιστής αποφεύγει καραμέλες που περιέχουν **αναισθητικά των βλεννογόνων**, διότι αυτές οι ουσίες καλύπτουν την παρουσία συμπτωμάτων που ειδοποιούν τον

τραγουδιστή ότι κάτι δεν πάει καλά με το φωνητικό του όργανο και του επιτρέπουν να συνεχίζει την κατάχρηση της φωνής του.

Οι καραμέλες με ζάχαρη ή γάλα ή σοκολάτα δημιουργούν την παραγωγή και συσσώρευση παχύρρευστης βλέννας στο φάρυγγα , που αναγκάζει τον τραγουδιστή να κάνει πολλούς αποχρεμπτικούς καθαρισμούς του φάρυγγα , προκειμένου να την απομακρύνει από το λαιμό του.

Αντιμετώ πιση της αλλεργικής ρινίτιδας, αλλεργικού άσθματος και της αλλεργικής λαρυγγίτιδας

Αλλεργική ρινίτιδα: Ο τραγουδιστής που πάσχει από αλλεργική ρινίτιδα ή αλλεργικό άσθμα πολύ πιθανόν να πάσχει και από αλλεργική λαρυγγίτιδα που του προκαλεί κρίσεις δυσφωνίας τις περιόδους που κυκλοφορούν αλλεργιογόνα στην ατμόσφαιρα, προς τα οποία είναι ευαίσθητος ο τραγουδιστής.

Η αλλεργική ρινίτιδα συνοδεύεται από μπούκωμα της μύτης, καταρροή, κνησμό και πολλαπλούς πταρμούς. Η αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να είναι εποχιακή ή ολοετήσια. Τα συμβατικά αντιαλλεργικά φάρμακα μπορούν να καταστείλουν τα αλλεργικά συμπτώματα, αλλά αν παίρνει ο τραγουδιστής **αντιισταμινικά**, αυτά ξεραίνουν τους βλεννογόνους.

Στην περίπτωση που ο τραγουδιστής εμφανίσει συμπτώματα ρινοκολπίτιδας, όπως η **ιγμο ρίτιδα, μετωπιαία**

κολπίτιδα, ηθμοειδίτιδα, σφηνοειδίτιδα, δηλαδή μπούκωμα στη μύτη, βλεννοπυώδεις εκκρίσεις, πονοκέφαλο, ανοσμία συνιστάται να ζητήσει αμέσως βοήθεια από τον ωτορινολαρυγγολόγο του. Ένα ιογενές συνάχι δεν πρέπει να συγχέεται με αλλεργική ρινίτιδα, διότι υποχωρεί μέσα σε 7-10 ημέρες. Αν το συνάχι παρατείνεται ή ο ασθενής πάσχει από αλλεργική ρινίτιδα ή από κάποια ρινοκολπίτιδα μέχρις ότου επισκεφτεί τον ωτορινολαρυγγολόγο του να κάνει ρινικούς ψεκασμούς με το
Osmoclean Hypertonic nasal spray (
Υπέρτονο διάλυμα φυσιολογικού ορού με ουδέτερο pH).

Γίνονται τρεις ψεκασμοί στο κάθε ρουθούνι κάθε 2-3 ώρες, προκειμένου να απομακρύνονται οι εκκρίσεις, τα αλλεργιογόνα, οι ιοί και οι χημικοί μεσοπλαβητές της φλεγμονής. Το **Osmoclean Hypertonic nasal spray** προκαλεί με φυσικό τρόπο αποσυμφόρηση του ρινικού βλεννογόνου. Έτσι ο ασθενής χωρίς να παίρνει φαρμακευτική ουσία παροχετεύει τις ρινικές κοιλότητες και τους παραρρίνιους κόλπους. Βεβαίως θα ακολουθήσει και οποιαδήποτε φαρμακευτική ή άλλη αγωγή θα του υποδείξει ο ωτορινολαρυγγολόγος του. Στη **χρονία ρινοκολπίτιδα**, που δύσκολα θεραπεύεται με φάρμακα, ο τραγουδιστής μπορεί να εφαρμόσει την εναλλακτική θεραπεία της, που συνίσταται στην εφαρμογή ρινοπλύσεων με **Osmoclean Hypertonic nasal spray** (3 ψεκασμοί στο κάθε ρουθούνι, κάθε τρεις ώρες για ένα μήνα και την εφαρμογή ρινικών ψεκασμών με το **Rhinosisam nasal spray** (μαστιχέλαιο, σησαμέλαιο και βιταμίνη Ε). , το οποίο έχει φυσική μικροβιοκτόνο δράση εξ αιτίας του μαστιχελαίου και εξαιρετική αντιαοξειδωτική και ανανεωτική δράση του βλεννοκροσσωτού επιθηλίου του ρινικού βλεννογόνου.

Αλλεργική λαρυγγίτιδα: Η αλλεργική λαρυγγίτιδα μπορεί να εκδηλωθεί με οξύ βράχνιασμα της φωνής ή με μια άτυπη δυσφωνία. Τις περισσότερες φορές ο ασθενής με **αλλεργική λαρυγγίτιδα**, ενώ υπάρχουν εποχές του έτους, κατά τις οποίες η φωνή του έχει εξαιρετική απόδοση , ορισμένες εποχές του χρόνου ή όταν εκτεθεί σε ένα περιβάλλον που φιλοξενεί αλλεργιογόνα, που αιωρούνται στη ατμόσφιρα και εισπνέονται (π.χ. ακάρεα της σκόνης του σπιτιού, μύκητες, επιθήλια σκύλου, γάτας) η φωνή χάνει την ποιότητά της και βγαίνει με κόπο. Κατά την στροβοσκοπική εξέταση των φωνητικών χορδών ο έμπειρος εξεταστής μπορεί να διακρίνει ένα ήπιο οίδημα των φωνητικών χορδών, που οφείλεται στην αλλεργική αντίδραση του βλεννογόνου των χορδών με τα εισπνεόμενα αλλεργιογόνα. Χαρακτηριστικό αυτού του τύπου της αλλεργικής δυσφωνίας είναι ότι αποκαθίσταται η φωνητική λειτουργία μετά πό λίγη ώρα από τη λήψη ενός δισκίου κορτιζόνης.

Αλλεργικό άσθμα: Οι ασθματικοί τραγουδιστές που εισπνέουν κορτικοστεροειδή από το στόμα για την ανακούφιση των συμπτωμάτων τους μπορεί γρήγορα να αναπτύξουν δυσφωνία, που είναι παρενέργεια της χρήσης του εισπνεόμενου από το στόμα κορτικοστεροειδούς. Η δυσφωνία αυτή αποκαθίσταται λίγες μέρες μετά τη διακοπή της χρήσης τωου εισπνεόμενου από το στόμα κορτικοστεροειδούς. Οι ασθματικοί τραγουδιστές αντιμετωπίζουν τόσο το αλλεργικό άσθμα, όσο και τη δυσφωνία από τη χρήση εισπνεόμενου κορτικοστεροειδούς με τη λήψη κορτιζόνης από το στόμα.,

Προς το παρόν η μοναδική ριζική θεραπεία της αλλεργικής ρινίτιδας, του αλλεργικού άσθματος και της αλλεργικής λαρυγγίτιδας είναι η **υπογλώσσια ανοσοθεραπεία** , την οποία εφαρμόζει ο ωτορινολαρυγγολόγος στον τραγουδιστή, μετά από αναζήτηση των αλλεργιογόνων προς τα οποία είναι ευαίσθητος ο τραγουδιστής με τις δερματικές δοκιμασίες. Ο τραγουδιστής με
αλλεργική ρινίτιδα, αλλεργικό άσθμα
και
αλλεργική λαρυγγίτιδα
καταπονεί τις φωνητικές του χορδές και είναι επιρρεπής στην πρόκληση οργανικών βλαβών τους.

Ο τραγουδιστής αποφεύγει την χωρίς ωτορινολαρυγγολογική συγκατάθεση λήψη κορτιζόνης από το στόμα, πιστεύοντας ότι θα του ανακουφιστεί ή θα του θεραπευτεί η **φωνητική κόπωση**
και η
δυσφωνία
. Η
κορτιζόνη
είναι ισχυρή αντιφλεγμονώδης, αποιδηματική (αφαιρεί οίδημα) και αντιαλλεργική ουσία.

Πράγματι οι τραγουδιστές με αλλεργική ρινίτιδα, αλλεργικό άσθμα και αλλεργική λαρυγγίτιδα μόλις πάρουν κορτιζόνη, ανακουφίζεται η δυσφωνία τους. Όμως η νόσος τους δεν θεραπεύεται και μόλις σταματήσουν την κορτιζόνη η δυσφωνία και τα λοιπά αλλεργικά συμπτώματα υποτροπιάζουν. Ο τραγουδιστής ξαναπαίρνει κορτιζόνη, η οποία του αυξάνει υπερβολικά την όρεξη , γίνεται έντονα υπέρβαρος έως παχύσαρκος, τα φωνητικά συμπτώματά υποχωρούν , όσο παίρνει την κορτιζόνη, χωρίς να τελειώνει αυτός ο φαύλος κύκλος.

Οι τραγουδίστριες προσέχουν τι ορμονικά σκευάσματα τους δίδει ο γιατρός τους

Ο γυνακείος οργανισμός λειτουργεί υπο την επίδραση των οιστρογόνων, που είναι ορμόνες, οι οποίες παράγονται από τις ωοθήκες των γυναικών. Τα επίπεδα των οιστρογόνων στον οργανισμό έχουν διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια του καταμήνιου κύκλου των γυναικών και μπορούν να επηρεάσουν, ως ένα βαθμό τη φωνητική απόδοση των τραγουδιστριών. Μετά την **εμμηνόπαυση**, όταν διακοπεί η περίοδος των γυναικών και πεσουν τα επίπεδα των οιστρογόνων, αυτό δεν σημαίνει καταστροφή της φωνής, αλλά υπάρχει η δυνατότητα αρενοποίησης της γυναικείας φωνής, καθώς οι ωοθήκες αρχίζουν να εκκρίνουν ανδρογόνα. Άλλα συμτώματα που μπορούν να συμβούν κατά την εμμηνόπαυση είναι η εύκολη σωματική

κόπωση, νευρικότητα, κεφαλαλγίες, αϋπνία, ελάττωση της πνευματικής συγκέντρωσης, που μπορούν να επηρεάσουν την φωνητική απόδοση των τραγουδιστριών.

Οι τραγουδίστριες θα πρέπει να καταλάβουν ότι η φωνητική τους απόδοση μετά την εμμηνόπαυση μπορεί να καμφθεί και θα πρέπει να είναι έτοιμες να δεχθούν την πραγματικότητα και να προσαρμοστούν στις νέες βιολογικές συνθήκες λειτουργίας του οργανισμού τους. Κάθε υπέρβαση των φυσικών δυνατοτήτων του φωνητικού οργάνου στην εμμηνόπαυση μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε οργανικές βλάβες των φωνητικών χορδών.

Οι τραγουδίστριες που παίρνουν αντισυλληπτικά που περιέχουν προγεστερόνη μπορεί να αναπτύξουν συμπτωματολογία αρενοποίησης του λάρυγγα και να κατεβάσουν τη βασική τους συχνότητα. Οι τραγουδίστρια που πάσχει από **ενδομητρίωση** ίσως χρειαστεί να πάρει φάρμακα που προκαλούν μόνιμες αλλαγές στις φωνητικές της χορδές. Οι γυναίκες που επισκέπτονται ενδοκρινολόγο ή γυναικολόγο θα πρέπει να πληροφορούν το γιατρό ότι είναι τραγουδίστριες.

Ο ετήσιος έλεγχος της ακουστικής ικανότητας είναι επιβεβλημένος

Η πτώση της ακουστικής ικανότητας ενός τραγουδιστή, ανεξαρτήτως αιτιολογίας, μπορεί να του δημιουργήσει δυσκολίες στη φωνητική του απόδοση. Η ακοή των τραγουδιστών είναι ευάλωτη από τους θορύβους των μεγαφώνων. Ο βαρήκοος τραγουδιστής δεν μπορεί να αξιοποιήσει όλες τις συχνότητες της φωνής του φυσιολογικά. Αν π.χ. έχει βαρηκοία στις υψηλές συχνότητες προσπαθεί να τραγουδίσει με μεγαλύτερη ένταση τις υψηλές νότες του τραγουδιού, το οποίο στο παρελθόν το τραγουδύσε χωρίς να ζορίζεται. Η αποκατάσταση της στερεοσκοπικής ακουστικής ικανότητας με ειδικά (μέσα στον έξω ακουστικό πόρο των αυτιών) ακουστικών βαρηκοίας λύνει το πρόβλημα.

Διατήρηση της ψυχικής υγείας

Ο τραγουδιστής με φωνητική επάρκεια , φυσικά προσόντακα μουσικού και μουσική κατάρτιση διαθέτει ασφαλή αυτοπεποίθηση, που τον προστατεύει από το επαγγελματικό στρες. Η εξασφάλιση οκτάωρου ύπνου αποτελεί σοβαρό παράγοντα χαλάρωσης και ευεξίας του τραγουδιστή. Η διαταραχή του ωραρίου του ύπνου , λόγω νυχτερινής εργασίας μπορεί να απορρυθμίσει το νευροφυτικό σύστημα και να ευνοήσει την εκδήλωση σωματικών

παθήσεων (υπέρταση, έλκος του στομάχου, γαστρίτιδα, κεφαλαλγίες, ημικρανίες, υπερκόπωση,κλπ).

Η διατήρηση της ψυχικής υγείας υποβοηθιέται από την υιοθέτηση συμπεριφορών που ευνοούν την αποφυγή της άσκοπης ανταγωνιστικότητας με άλλους τραγουδιστές. Η ανεργία των τραγουδιστών αποτελεί παράγοντα ανασφάλειας, αβεβαιότητας και μόνιμου άγχους Ο κάθε τραγουδιστής έχει μια και μοναδική φωνή που μπορεί να καλύψει τις συναισθηματικές ακουστικές ανάγκες μικρού ή μεγάλου αριθμού ακροατών. Δεν μπορεί ένας τραγουδιστής ή τραγουδίστρια να διαθέτει φωνή που θα θέλγει τους πάντες.



Οι τραγουδιστές είναι πολύ ευαίσθητα άτομα στην πλειοψηφία τους με πολύ υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, χαίρονται εύκολα, θλιβονται γρήγορα και είναι ευάλωτοι από τη στεναχώρια και το στρες σε μεγαλύτερο βαθμό από τους λοιπούς συνανθρώπους τους. Οι συνθήκες του σύγχρονου πολιτισμού, το επαγγελματικό άγχος, το κυνίγι της επιτυχίας, οι κακές κριτικές ευνοούν την εκδήλωση κατάθλιψης, στα προδιαθετημένα άτομα. Ο τραγουδιστής γνωρίζει ότι τα πάντα μπορούν να συμβούν στη ζωή και λαβαίνει τα μέτρα του.

Η νευροπροστασία και η ψυχοπροστασία εξασφαλίζεται με τη συμπληρωνατική λήψη ωμέγα 3 λιπαρών οξέων (E-EPA, DHA), βιταμίνης B12, φολικού οξέος, ψευδαργύρου, βιταμίνης D3. Τα παραπάνω δεν παίρνονται στην τύχη, αλλά πάντοτε με τη συνεργασία του ωτορινολαρυγγολόγου φωνιάτρου, ο οποίος ανάλογα με τις ανάγκες του τραγουδιστή καθορίζει και τη δοσολογία τους. Σε περιπτώσεις εντόνου στρες . άγχους σκηνής που δεν μπορεί να ελεγχθούν μπορεί να χρησιμοποιηθεί το Calmagkel **.** Κάθε κάψουλα Calmagkel περιέχει 1
50 mg L-θεανίνης
, η οποία είναι φυσική ουσία, συστατικό του πράσινου τσαγιου.

Το Calmagkel έχει αντιστρές ιδιότητες, προκαλώντας συναισθηματική χαλάρωση και αποκατάσταση της λειτουργίας του ύπνου. Η δόση του Calmagkel είναι μια κάψουλα το βράδυ, 40 λεπτά προ του ύπνου. Αν με αυτή τη δόση δεν λύεται το στρες και το άγχος μπορεί να παίρνει κανείς μια κάψουλα το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ με το φαγητό.

ΜΕΤΡΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ ΤΟΥ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΙ Ο ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΗΣ

Ο τραγουδιστής εκπαιδεύεται από τον ωτορινολαρυγγολόγο του που έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον στη φωνιατρική, από τον καθηγητή φωνητικής που έχει ο ίδιος επιλέξει και τους εμπιστεύεται, αλλά και από την εμπειρία και τις γνώσεις που καθημερινά αποκτά και βελτιώνει, τραγουδώντας.

Τραγούδι με την ελαχιστη φωνητική προσπάθεια και το μέγιστο ακουστικό αποτέλεσμα

Ο τραγουδιστής με άριστη ψυχοσωματική υγεία μαθαίνει να χρησιμοποιεί τη φωνή του με την ελάχιστη δυνατή προσπάθεα και και “ζόρισμα”. Ένας επαγγελματίας τραγουδιστής ασκεί τη φωνή και το σώμα του να αντέχει στις πολύωρες πρόβες, χωρίς να αισθάνεται κουρασμένος και έχοντας τη δυνατότητα να επαναλάβει και την επομένη ημέρα το ίδιο κουραστικό πρόγραμμα.. Αν αδυνατεί να επαναλάβει αυτό το κουραστικό ωράριο ο τραγουδιστής και την επομένη ημέρα θα πρέπει να επαναξιολογεί την φωνητική και ομιλητική του επάρκεια. Ή την επαγγελματική του πορεία, πάντοτε με τη συμπαράσταση του καθηγητή του της φωνητικής και του ωτορινολαρυγγολόγου φωνιάτρου του.

Αντοχή στο πολύωρο τραγούδι αξιοποιώ ντας τα φυσικά φωνητικά προσόντα και τις καλά οργανωμένες πολύωρες πρόβες

2. Υπενθυμίζεται η διάρκεια του τραγουδιού που μπορεί να κάνει κανείς καθημερινά εξαρτάται αποό τη φυσική του ικανότητα να αντέχει μιλώντας και τραγουδώντας σε συνδυασμό με το χρόνο προπόνησης του φωνητικού του οργάνου, που σταδιακά αφιερωνει κανείς. Ουδείς απροπόνητος τραγουδιστής ξεκινάει να τραγουδάει με τις ώρες από την πρώτη ημέρα που αρχίζει τις πρόβες. Η ευθύνη των μαέστρων και των καθηγητών της

φωνητικής είναι τεράστια, διότι μια εξαιρετική φωνή μπορεί να καταστραφεί, αν κάποιος την έβαλε να τραγουδάει χωρίς σταδιακή εκπαίδευση και προπόνηση.

Προσεκτική χρήση των ακραίων συχνοτήτων που εκτείνεται η φωνή του τραγουδιστή

3. Αποφυγή τραγουδιών που αναγκάζουν στη χρήση συχνοτήτων πέρα από τα όρια της έκτασης συχνοτήτων του τραγουδιστή. Ο τραγουδιστής κάνει με πολύ προσεκτικά βήματα την προσέγγιση προς τις ακραίες συχνότητές του (πολύ χαμηλές και πολύ υψηλές), Αποφεύγει π.χ να ανεβάσει τη θωρακική φωνή του στην υψηλότατη συχνότητα, προκειμένου να κάνει εντύπωση. Η κακή χρήση ή κατάχρηση της φωνής στις ακραίες συχνότητες του τραγουδιστή μπορεί να τον οδηγήσουν σε φωνητική αυτοκτονία.

Ποτέ δεν αρχίζει τραγουδιστική παράσταση χωρίς προθέρμανση της φωνής

Πριν από οποιαδήποτε επαγγελματική χρήση φωνής (τραγούδι, απαγγελία, ρητορικός λόγος, κλπ) απαιτείται να γίνονται μερικές ασκήσεις προθέρμανσης. Ό,τι ισχύει στα αθλήματα που απαιτούν χρησιμοποίηση των μυών και επιβάλλεται στους αθλητές να κάνουν προθέρμανση των μυών τιους, το ίδιο ισχύει και για την ασυνήθιστη χρήση του φωνητικού οργάνου.

Οι αθλητές η προθέρμανση ξεκινάει με ένα γενικευμένο τέντωμα λιγότερο σθεναρό που εξελίσσεται σε εντονότερα σθεναρό. Έτσι και ο τραγουδιστής προκειμένου να φθάσει στη σθεναρότερη ισχυρής έντασης και υψηλότερης συχνότητας φωνή, ξεκινάει με μια μέση συχνότητα που την παράγει εύκολα. Σε κάθε φάση της προθέρμανσης ο τραγουδιστής αξιολογή την ποιότητα της φωνής του σε σύγκριση με τη φωνή του των προηγούμενων ημερών. Και προσαρμόζει την πρόβα του αναλόγως.

Βεβαίως αν και ο κάθε τραγουδιστής έχει τις δικές του φωνητικές δυνατότητες, εν τούτοις όλοι οι τραγουδιστές χρειάζονται τουλάχιστον 7-10 λεπτά προθέρμανσης. Κατά τη φάση της προθέρμανσης, τόσο στις πρόβες, όσο και πριν από την κανονική παράσταση ο τραγουδιστής αξιολογεί τα επίπεδα υγρασίας του στοματοφάρυγγα και του λάρυγγά του. Είναι η φάση της ενίσχυσης της ύγρανσης και λείανσης των φωνητικών χορδών. Η ύγρανση, λείανση και ολισθηρότητα του βλεννογόνου εξασφαλίζεται με 7-10 ψεκασμούς

του τεχνητού εφυγραντικού και λειαντικού των φωνητικών χορδών **Xerogkelin spray (Ξερογκελίν σπρέϊ)**. Το **Xerogkelin spray** δεν είναι φάρμακο.

Πρόκειται για ένα υδατικό διάλυμα διαιθυλοκυτταρίνης, που διαθέτει μια γλοιότητα, όπως ο σίελος. Οι ψεκασμοί του **Xerogkelin spray** δημιουργούν ένα αόρατο προστατευτικό φιλμ πάνω στο βλεννογόνο του στόματος, πράγμα που αποτρέπει την ξηροστομία ή την ανακουφίζει αν υπάρχει. Η λείανση του φαρυγγικού τοιχώματος διευκολύνει τις καταποτικές κινήσεις του σάλιου, ενώ η κάλυψη της επιφάνειας των φωνητικών χορδών αποτρέπει την τριβή των ξηρών χειλέων τους, καθυστερεί η φωνητική κόπωση και αποτρέπεται η πρόκληση οποιασδήποτε μορφής **δυσφωνίας**. Κατά τη διάρκεια της πρόβας το **Xerogkerlin spray** μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και κάθε ώρα, χωρίς οποιαδήποτε παρενέργεια.

Οικονομία χρησιμοποίησης της φωνής πριν από μια παράσταση

Ο τραγουδιστής δεν κουβεντιάζει άσκοπα πριν από την παράσταση. Πριν από την παράσταση και στο διάστημα της μετάβασης από την κατοικία στο χώρο εργασίας του ο τραγουδιστής παραμένει σιωπηλός, αυτοσυγκεντρωμένος, χωρίς να χάνει άσκοπη σωματική, φωνητική και ψυχική ενέργεια μέχρι τη στιγμή της παράστασης.

Οι άσκοπες κραυγές, θυμωμένος λόγος, ή ομιλία σε υψηλή συχνότητα, η δυνατή ομιλία, τα ουρλιαχτά και οι στριγγλιές είναι άσκοπα πριν από την παράσταση. Ο επίμονος καθαρισμός του φάρυγγα , οι κρίσεις βήχα και τα φταρνίσματα πρέπει να γίνονται όσο το δυνατόν αθόρυβα.

Όποιος δεν αισθάνεται καλά πριν από την παράσταση καλόν είναι να την αναβάλλει.

ΠΩΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΟΤΙ ΚΑΝΕΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ ΤΟΥ;

1.Αισθάνεται ευαισθησία πιάνοντας το λαιμό του

2. Στο τέλος του τραγουδιού ακούει βραχνή τη φωνή του

3. Νοιώθει ξηρό το λαιμό του με έναν επίμονο κνησμό που επιμένει, κιαυτό είναι σημείο αφυδάτωσης.

4. Είναι ανίκανος να τραγουδήσει τις πιο υψηλές νότες με πολύ χαμηλή ένταση φωνής.

5. Παραμένει βραχνός ή αδυνατεί να τραγουδήσει με καθαρή φωνή μετά από 24-48 ώρες φωνητικής ανάπαυσης.

Ο τραγουδιστής που συνειδητοποιεί τα παραπάνω δεν πανικοβάλλεται. Εφόσον έχει άμεσες τραγουδιστικές υποχρεώσεις συμβουλεύεται αμέσως τον ωτορινολαρυγγολόγο του. Αν δεν πρόκειται να δώσει σύντομα παράσταση διακόπτει κάθε επαγγελματική φωνητική δραστηριότητα για μια εβδομάδα, εξετάζεται από το γιατρό του και στη συνέχεια σε συνεργασία με τον καθηγητή του της φωνητικής ξαναρχίζει τις πρόβες, χωρίς ένταση.

Κάθε βράχνιασμα που ε[πιμένει περισσότερο από 7-10 ημέρες πρέπει να ερευνάται από ωτορινολαρυγγολόγο με ενδοσκοπική βιντεολαρυγγοστροβοσκόπηση [Περισσότερα βρες στο : ΒΡΑΧΝΙΑΣΜΑ ΦΩΝΗΣ Ή ΒΡΑΓΧΟΣ ΦΩΝΗΣ

