**Как избавиться от кашля при пении,
горловой зажим и как с ним бороться?**

Все мечтают о красивом, свободном и льющемся голосе. И часто встречающейся проблемой достижения такого голоса является зажатость внешних мышц, которые на самом деле не участвуют в процессе голосообразования. Это шея, глотательные и жевательные мышцы, которые мешают правильному и удобному голосообразованию. Вокалисту кажется, что можно немного поднажать и вытянуть высокую ноту, либо спеть громче, либо добавить интонацию звуку таким способом. Однако делать это категорически не стоит: внутренние мышцы гортани должны сами справляться с поставленной задачей без ненужного вмешательства внешних мыщц шеи. К тому же, такое напряжение вызывает дополнительную нагрузку голосовых связок, в результате чего мышцы, участвующие в голосообразовании, становятся малоподвижными, голос быстро устает, может звучать сипло либо форсированно.

Причины, из-за которых возникает горловой зажим, могут быть разными, но самой распространенной является привычка петь с зажимом. Желание взять трудную ноту заставляет включать в работу горло и внешние мышцы шеи, это происходит, когда вокалист не владеет правильной техникой пения на практике. Вы стараетесь петь лучше, подключая глотательные и жевательные мышцы, они якобы приходят на помощь, формируя, на ваш взгляд, более красивый и достойный звук. Но это не так, ведь зажатый голос сам по себе не может быть красивым.

Как же распознать горловой зажим и как с ним бороться?

Во-первых, показателем такой проблемы является зажатость голоса на звук, у слушателя даже может возникнуть легкое першение в горле от такого пения, так как голосовые связки, как известно, работают сонастроенно: когда вы поете, голосовой аппарат слушателя работает так же, пусть и не с такой силой. И слушатель чувствует ваш зажим, уставая от такого пения. И сам вокалист почувствует напряжение и дискомфорт.

Во-вторых, горловой зажим виден внешне – это напряжение в области гортани и шеи (напряженное горло, ощущение глотка, зажатый кадык и его задранное положение). При горловом зажиме возникает желание опустить голову, прижать подбородок к груди. Вокалист не сможет петь свободно с высоко поднятой головой.

В-третьих, это отсутствие выносливости от голосовых нагрузок, тяжелая управляемость собственным голосом, быстрое физическое утомление.

Так, основной причиной горлового зажима является ваше психологическое состояние, поэтому методы борьбы с ним заключаются в работе с расслаблением. Нужно уметь заставить себя расслабиться, найти в себе те ощущения, которые помогут вам петь комфортно и свободно. Учитесь не зажиматься перед трудной нотой, пусть даже на этапе обучения она будет звучать фальшиво. Старайтесь петь так, как разговариваете: легко и свободно, ведь при разговоре вы не изменяете свой голос до неузнаваемости. Зачем делать это в пении?

Еще одной причиной голосового зажима у новичков является желание изменить свой голос, сделать его красивее, «перестроить», тем самым зажимая природное звучание. В этом тоже проявляется психологический зажим – это страх принять свой голос таким, какой он есть. Не стремитесь в вокале к красоте, ищите, в первую очередь, комфорт и естественность. Сохраняйте свой голос в речевой позиции, не поднимайте гортань, пробуйте как будто «растягивать» вашу речь.

Работайте с дыханием: дыхание – это основа пения, и важно уметь дышать спокойно, а не хватать воздух, судорожно задыхаясь от страха. Пойте с умеренной громкостью, следите за расслабленной челюстью. Пойте на опоре, используйте работу диафрагмы, снимая напряжение с горла и заставляя работать ваше дыхание. Ищите свои ощущения от звука, анализируйте его, и старайтесь расслабляться еще больше, ведь красивый голос не может существовать в условиях зажима.

Почаще зевайте! Зевок – это естественный для организма механизм снятия напряжения. Учитесь петь, ощущая воздух внутри вас как при зевке, тем самым расслабляя внешние мышцы.

В арсенале вокальной постановки существуют упражнения для снятия горлового зажима, однако для достижения результата, в первую очередь, вы должны самостоятельно контролировать работу своего голоса, помнить о расслабленности не только шеи, но и всего тела. Контролируйте себя, когда поете, при выполнении упражнений старайтесь искать то ощущение расслабленности и комфорта, которое поможет вашему голосу звучать свободно и легко.