

## Режим певца

Каждый певец для того, чтобы его голос хорошо звучал, прежде всего должен быть здоров.

Кроме частых заболеваний трахеитом и насморком, вокалисты страдают так называемым певческим недомоганием — как будто и насморка у артиста нет, и мокрота его не мучает, и пел он немного, а голос почему-то не звучит. Повидимому, связки и весь певческий аппарат настолько нежны, что малейшие неблагоприятные условия отражаются на качестве исполнения. Вот почему надо пристально изучать условия, при которых звучание голоса певца наиболее доброкачественно.

Конечно, особенности каждого организма играют решающую роль, но думается, что в режиме певцов, в их поведении, работе, питании и т. д. есть много общего и оно должно приниматься во внимание всеми артистами, независимо от их индивидуальных особенностей.

Чтобы хорошо петь, необходимо тренировать всю мышечную систему голосового аппарата. Натренированные, эластичные мышцы легко поддаются любым требованиям. Каждый певец обязан ежедневно 20—30 минут петь упражнения. Это так же необходимо, как чистить зубы, причесываться. Делать это надо утром, после завтрака.

Совершив свой «вокальный туалет», певец уже может не страшиться певческого труда, который ему предстоит в течение дня.

Петь рекомендуется стоя, чтобы в упражнениях участвовал весь корпус, и у рояля или пианино, так как пение без инструмента может повлечь за собой неточную интонацию.

Если артист накануне устал, если он немного простужен, такая тренировка принесет ему еще больше пользы. Усиленная циркуляция крови поможет преодолеть вялость. В таких случаях надо лишь облегчить упражнения.

Вокалистам, которые подвержены частым заболеваниям трахеитом или насморком, следует закалять себя. В таких случаях очень помогают холодные обтирания. Не следует укутывать шею шерстяными шарфами. Легкие ткани полностью предохранят ее от

непосредственного соприкосновения с холодным воздухом.

Ноги надо держать в тепле, но не перегревать их; вообще нельзя одеваться слишком тепло. Я заметила, что мода на женские сапожки на меху прибавила число простуд. Конечно, приятно в мороз пройти в такой обуви, но в теплом помещении ноги перегреваются, привыкают к высокой температуре, а на спектакле и в концерте приходится надевать тонкие чулки, легкие туфли, открытые платья. Потянет сквознячком, и вот изнеженный организм дает себя знать, человек простужается.

Большой вред приносит и переохлаждение. Не следует говорить на ветру, в сырую погоду, есть холодное. По возможности избегайте сквозняков. К спектаклю надо начинать готовиться за сутки; накануне вечер проводите дома, в полном покое; ночью нужно хорошо выспаться, с утра позаниматься и пропеть трудные места партии. Потом немного погулять, легко пообедать (есть лучше вареное; чтобы не хотелось пить), одним словом, все сделать так, чтобы уехать в театр в бодром состоянии.

В день спектакля нельзя позволять себе никаких лишних разговоров, волнений и пр. Это важно не только для свежести звучания голоса, но и для нормального творческого состояния. Каждому из нас очень полезно перед выступлением оторваться от будничной жизни, побыть сердцем и мыслями с образом, который предстоит исполнить на сцене.

Невыполнение общепринятых правил режима может легко привести артиста к деградации в профессиональном отношении.

Опыт показывает, что артист должен неуклонно соблюдать определенный режим, совершенствовать его в течение жизни, улучшать, ибо с возрастом организм меняется, следовательно, должен меняться и режим.

Радостно творчество актера, но труд его сложен и тяжел, он требует известных жертв. Когда же любишь свою работу, жертвы не тяжелы.

Н. ШПИЛЛЕР.

Стенная газета  
«За советскую оперу».

"Советский артист" 21.X.53.