### حماية الحَنجرة على مستوى الغذاء

**كيف نحمي الحَنجرة؟**

لحماية الحَنجرة ووقايتها من المشاكل التي قد تتعرّض لها، يجب التّقيُّد بالإرشادات والشّروط الآتية:

|  |  |
| --- | --- |
| **على مستوى الغذاء** | **على مستوى التدريب** |

### أولًا: حماية الحنجرة على مستوى الغذاء

1. شرب كمّيّاتٍ وافرة من المياه للحفاظ على رطوبة الحلق والأغشية المخاطيّة، ووقاية الحَنجرة والحلق من الجفاف، ممّا يُؤدّي إلى مرونة الأوتار الصّوتيّة وعملها بشكلٍ سليم.
2. الامتناع عن التدخين وجميع أنواع الدخان الملوّث.
3. تجنُّب الأجبان والألبان ومشتقّاتها؛ لأنّها تزيد من المادّة المخاطيّة (البلغم)، والتي تُؤثّر على الحَنجرة والصّوت.
4. شرب عصير الليمون والعسل، وشاي الزّنجبيل مع العسل والليمون.
5. عدم الإكثار من المشروبات الباردة؛ لأنّها تشدّ الأوتار الصّوتيّة، فلا تجعلها ليّنة، على العكس من المشروبات الدّافئة التي تُليّن الأوتار الصّوتيّة، وتجعلها مرنة.
6. الابتعاد عن المأكولات والمشروبات الباردة جدًّا أو الحارة جدًّا؛ لأنّ ذلك يُؤدّي إلى تهييج الحَنجرة والحلق والأوتار الصّوتيّة. والإهمال في هذا الموضوع يُودي بنا إلى أمراضٍ مستعصية ومُزمنة نحن بغنى عنها، كسرطان الحَنجرة وغير ذلك.
7. عدم الإكثار من المشروبات التي تحتوي على الكافيين؛ لأنّها مدرّة للبول، ممّا يتسبّب في جفاف الجسم وقلّة السّوائل فيه، وهو ما ينجم عنه جفاف الأوتار الصّوتيّة.
8. تجنّب استخدام سوائل غرغرة الفم والحلق المحتوية على الكحول أو على موادّ كيميائيّة مهيّجة للحلق والحَنجرة، والغرغرة بمزيج الماء والملح.
9. تجنُّب تناول الأطعمة الغنيّة بالتوابل؛ لأنّها تُسبّب انتقال حمض المعدة إلى الحلق أو المريء، مما يُسبّب حرقة أو ارتجاع المريء. وعليك استشارة الطّبيب في حال المعاناة من حرقة المعدة أو الارتجاع المريئي باستمرار، حول تغيير النّظام الغذائي أو الأدوية التي يُمكن أن تساعد في المعالجة.
10. الحفاظ على نمط حياة صحّيّ، واتّباع نظام غذائيّ مناسب، فيه الكثير من الحبوب الكاملة، الفواكه، والخضروات؛ فهي تُساعد في الحفاظ على صحّة الأغشية المخاطيّة المبطِّنة للحَلْق.

### ثانياً: حماية الحَنجرة على مستوى التّدريب

**التّدرّب على تمارين التّنفّس**

تُعتبر تمارين التّنفس والتّحكُّم في الهواء بالرئتين عند دخوله وخروجه أحد أهمّ تدريبات تحسين الصّوت الواجب تعلّمها من قبل القارئ والخطيب وغيرهما؛ فالتّنفّس الصّحيح يُقوّي الصّوت والحَنجرة، ويستطيع الخطيب والمُنشد قول جملٍ طويلة دون توقف وانقطاعٍ للنّفَس، الذي قد يُؤثّر على جماليّة الخطاب أو القراءة، وخصوصًا عند تلاوة الآيات القرآنيّة الطّويلة أو عند قراءة أبيات العزاء في المجالس الحسينيّة.

إنّ الأساس الذي يقوم عليه التّنفّس العميق هو أخذ شهيقٍ عميق عبر الأنف فقط، ثمّ إمساكه ثوانية عدّة وإخراج زفيرٍ بطيء عبر الفم فقط، إلّا أنّ هناك عدّة تقنيّات يُمكن من خلالها القيام بذلك، والتي تتميّز ببعض الاختلافات الطّفيفة، وهي:

..........................

* **التّنفس عبر الحجاب الحاجز**

1. قم بالجلوس في وضعٍ مريح أو الاستلقاء على السّرير أو سطحٍ مريحٍ آخر.
2. قم بإرخاء عضلات الكتف، مع وضع إحدى اليدين على الصّدر والأخرى على البطن.
3. خذ شهيق عبر الأنف فقط لمدّة ثانيتين، بحيث تشعر بسريان الهواء عبر مجرى الأنف إلى البطن، ويجب التّأكّد من الشّعور بانتفاخ منطقة البطن مع بقاء منطقة الصّدر كما هي.
4. قم بضمّ الشّفتين والضّغط برفق على البطن لإخراج شهيقٍ بطيء عبر الفم فقط لمدّة ثانيتين.
5. قم بتكرار تلك الخطوات مرّات عدّة.

....................

* **التّنفس مع تمدُّد الضلوع**

1. قف مع انحناء الظّهر قليلًا.
2. قم بإخراج زفيرٍ عميق لأطول فترة ممكنة بقدر الإمكان، بحيث لا يُمكن إخراج مزيدٍ من الهواء.
3. قم بأخذ شهيقٍ ببطء وبالتّدريج لأطول وقتٍ ممكن، بحيث لا يُمكن إدخال مزيدٍ من الهواء.
4. احبس النّفَس لمدّة 10 ثوانٍ تقريبًا، ثمّ أخرِج الهواء ببطء عبر الفم.

* **التّنفّس مع العد**

1. قف وأنتَ في حالة سكون وأغمض عينَيك.
2. قم بأخذ شهيقٍ عميق، بحيث لا يُمكن إدخال مزيدٍ من الهواء إلى رئتيك.
3. قم بإخراج زفيرٍ عميق، بحيث يتم إخراج كلّ الهواء الموجود بالرئتين.
4. قم بأخذ شهيق مع استمرار إغلاق العينين.
5. احبس النّفَس مع العدّ حتّى العدد 3، ثم أخرجه ببطء.
6. كرّر ذلك الأمر 8 مرّات على الأقلّ.

### ثانياً: حماية الحَنجرة على مستوى التّدريب

**القيام بتمارين رياضيّة**

1. **تمارين تقوية الرقبة**

إنّ إجهاد الرقبة وتعرُّضها المستمرّ للتّشنّجات يُؤدّيان إلى إضعاف عضلات الرقبة، والتي هي قريبة من الحَنجرة، ممّا يُؤدّي إلى ضعف عمل الحَنجرة، وبالتّالي يُؤثّر ذلك على أداء الصّوت وجودته. ولذلك، فإنّه يجب القيام بتمارين رياضيّة لتقوية عضلات الرقبة، من خلال:

**أوّلًا: تمارين الكتفَين** إنّتقوية الكتفَين تُساعد على تقوية الرقبة وعضلاتها. ويُمكن ممارسة تمرين بسيط لتقوية عضلات الكتف من خلال:

* رفع الكتفَين أقصى ما تستطيع ببطءٍ شديد.
* الثّبات على هذه الوضعيّة 5 دقائق.
* اخفض الكتفَين لأدنى حدٍّ ممكن ببطء.
* عُدْ للوضع الطّبيعي مع الاسترخاء.

**ثانيًا: دوران الرأس:** يتمّ من خلال وقوف الشّخص مستقيمًا مع تدوير الرأس 360 درجة يمينًا، ثمّ العودة لليسار 360 درجة، وذلك بهدوء وبدون سرعةٍ أو عنفٍ في الحركة.كما ويُنصح بممارسة أنواعٍ أخرى من تمارين الرقبة مع هذا التّمرين حتّى لا تتعرّض الرقبة للتّشنُّجات.

**ثالثًا: تمرين تمديد الرقبة:** يُفيد في تقوية عضلات الرقبة والكتفَين والعمود الفقريّ، وفي بداية ممارسته قد يُسبّب آلامًا تزول بالمداومة على الممارسة، ويتمّ التّمرين من خلال:

- الوقوف باستقامة مع رفع الرقبة والرأس لأعلى حدٍّ ممكن مع الشّد.

- الثّبات على هذا الوضع 5 دقائق قبل العودة إلى الوضع الطّبيعي.

- يتمّ الاسترخاء مدّة 5 ثوانٍ والعودة لممارسة التّمرين مرّاتٍ عديدة متتالية بالكيفيّة نفسها.

1. **تمارين تقوية الرئتين**

إذ تُساعد ممارسة الرياضة على تحسين صحّة الرئتين وتقويتهما. يُمكننا ممارسة أنواعٍ مختلفة من التّمارين لتقوية الرئتين، ومنها: الجري أو المشي أو السّباحة أو لعب كرة القدم أو القيام بأيّ نشاطٍ آخر يرفع من معدّل ضربات القلب والتّنفّس بشدّة. ومن المهمّ التّنفّس بشكلٍ صحيح أثناء ممارسة الرّياضة للحصول على الفوائد المرجوّة.

### التّدرّب على تمارين لتحسين الصّوت

* **التّدرّب على تمارين لتحسين الصّوت**
  1. **التّمرّن على الآهات:** فالآهات من أقوى الأمور المقوّية للصّوت؛ يجب أن تُخرج الآهات من الرّئتَيْن، ولا تُركّز على الحَنجرة حتّى تخرج الآهات الّتي لها بصمتها الخاصّة بك، ثمَّ عليك بعد ذلك أن تتدرّب على آهات القرار، وهو الصّوت الغليظ، مع التّركيز على خروج الآهات من الرّئتَيْن، ثمَّ تعلو الطّبقة حسب السّلّم الموسيقيّ (دو - ري - مي - فا - صول - لا - سي) حتّى تصل إلى مرحلة الجواب مع تسجيل الصّوت على فترات حتّى تُلاحظ التّطوّر.
  2. **الاعتناء بتصفية الصّوت:** حاول التّخلّص ممّا يشوب صوتك من تشويشاتٍ وحشرجات، والاهتمام والاعتناء جيّدًا بالأوتار الصّوتيّة، فهي أساس حسن الأداء، ولا تُرهقها كثيرًا حتّى لا تفقد قوّتها الحاليّة. بل وعليك بالتّدرّب المتدرّج والمتّزن وعدم الحماس المبالَغ فيه. مضافاً إلى ذلك، لا ترفع صوتك أثناء التّلاوة والخطاب كثيرًا، وحاول أن تقرأ بالقرار أو الجواب أكثر من جواب الجواب.
  3. **تقوية الحبال الصّوتيّة:** إنّ طبيعة تدريب الأوتار الصّوتيّة كتدريب العضلات، كلّما شدّدت عليها أعطتك أكثر وقويت أكثر، ولكن طريقة تدريبها يجب أن تكون بدقّة وحرص؛ لأنَّها إذا جُرحت أخذت وقتًا طويلاً في العلاج والشّفاء.
  4. **تدريب الصّوت:** ويكون بتجريب مدى الصّوت، يعني تبدأ بالقرار وترى صوتك أين ينتهي بالقرار، ثمَّ تحاول النّزول إلى طبقةٍ أقلّ منه قليلاً، وتبقى تدرّب نفسك على هذه الطّبقة الجديدة حتّى تتقنها، فإذا أتقنتها وأصبحت من ضمن مجال صوتك تستطيع أن تصل إليها بسهولة، ثمَّ تُحاول النّزول طبقة أخرى وتدرّب نفسك عليها، وهكذا كما الأسلوب الأوّل، وبهذه الحالة يُمكن أن يزيد صوتك طبقتَيْن أو ثلاث في القرار بهذا الأسلوب.
  5. **إراحة الصّوت:** إذا أحسستَ خلال التّدريب -على أيّة طبقة جديدة– أنّكَ قد أنهكت صوتك، فأوقف التّدريب وأرِح صوتك يومًا، ثمَّ تابع عمليّة التّدريب؛ فمن المهمّ جدًّا أن يرتاح الصّوت مدّة يومٍ كامل عند الإحساس بأيّ تعبٍ صوتيّ، وعدم إجهاده، وإذا جُرح الصّوت فإنّه يحتاج مدّة أسبوعٍ على الأقلّ كي يعود سليمًا.

### مسك الختام

والحمد لله رب العالمين