

(מעודכן למרץ 1998)

ד.נ. שלום-רב! בהמשך לתכתובת קודמת שקיבלת ממני בעבר, ובתקווה להמשך פעילות פורה עם פצינטיים משותפים גם בעתיד, אני שמח להגיש לפניך את דף העדכון הנוכחי הודו בנושא המעניין ציבור מקצועי שלם: הפרעות נשימתיות בזימרה. פה ושם עדיין שולט הרעיון המוטעה, שיש ללמד זמרים מתחילים לשאוף שאיפה מקסימלית והנשיפה בעת השירה צריכה להתבצע כתרגיל גופני נמרץ. הזמרים המסכנים הללו מרימים את כתפיהם, בשימוש נשימה חזיתית-עליונה, ותוצאות התנועות הנמרצות הללו לא מאחרות להופיע בקליניקה בתור: נזק לקול ועייפות נשימתית. עוד ב-1946 קבע **TARNEAUD** שנוזקים לכמות יחסית קטנה של **TIDAL-AIR** כליטר וחצי ולזמן הפקת-קול עד 25 שניות לנשיפה אחת כדי לשיר אפילו את המיקטע המוזיקלי הארוך ביותר. לכן, נשימה טובה לשירה אינה בהכרח נשימה, שבה נשאפה כמות אויר גדולה, אלא נשימה שבה ישנה "תמיכה נשימתית" נכונה ויכולת טכנית טובה לביצוע הצליל הדרוש, בכמות האויר הנתונה. **TARNEAUD** ממשיך וקובע במחקרו חמש הפרעות נשימתיות, הגורמות לבעיות בזימרה: 1. הרמה מוגזמת של החזה=הזמר מנסה באמצעות נשימה חזיתית-עליונה "להכניס כמה שיותר אויר", בעוד שרירי הבטן מכווצים בחוזקה ומפריעים לתנועת הסרעפת. בזמן הנשיפה לצורך השירה: הוורידים החיצוניים בצווארו תופחים מאד כתוצאה מגודש-דם. 2. הרמה בלתי-מספקת של החזה=טעות נפוצה באותה המידה. 3. עיוות נשימתי=בנשיפה נכונה, קיר-הבטן מוכנס בהדרגה לשם תמיכה נשימתית מספקת. זמרים מסויימים עושים את הטעות הבאה: בעת נשיפה הם נותנים לבטנם "לפול החוצה", טעות זו גורמת לעלייה בלתי-סדירה של הסרעפת, וגוררת במהרה לעייפות קולית ולאינטונציה שטוחה. (**DETONING**). 4. קשיחות של שרירי-הבטן=טעות זו הינה היפוכה של הטעות הקודמת, במאמץ לתמוך כמה שיותר בטון, זמרים מסויימים מכווצים באופן מוגזם את שרירי-הבטן ושרים תוך כדי התכווצות מקסימלית של שרירי הבטן והחזה-דבר זה גורם לנשימה מאומצת והטונים המושרים מאבדים את "חלקותם" וטונים גבוהים נשמעים גרוניים ובלתי בטוחים. 5. חולשה אורגנית של שרירי הבטן=אינו נדיר בזמרות, כתוצאה מהריון או מניתוחי-בטן, שרירי הבטן חלשים וקיר הבטן "נופל החוצה". במטרה לפצות, שרירי החזה מתכווצים בחוזקה והשירה מלווה במתיחות של שרירי-הצוואר והפנים. הטונים המופקים נשמעים בלתי-בטוחים ורועדים (**TREMULOUS**).

עד-כאן, על נושא הפרעות הנפוצות בזימרה... כרגיל, אשמח לתגובותיכם, אני עורך רשימת-פקסים לתפוצת הרופאים והקולגות, אם תהיו מעוניינים לקבל את דפי-העידכון הבאים בפקס שלכם אנא רישמו לי את מספר הפקס שלכם בדואר - חוזר... ח ד ש !!! תוכלו לשלוח אלי גם דואר-אלקטרוני כרגיל, אהיה זמין לשרותכם בפלאפון 052 565-360 מ9 בבוקר עד 9 בערב + תא-קולי להודעותיכם אחרי (וכשאני באמצע טיפול).