**Zadbaj o głos? Porady Izy Połońskiej - wokalistki i trenerki głosu.**

**Już za chwilę początek roku szkolnego, ważne wydarzenie dla dzieci, rodziców, ale przede wszystkim dla nauczycieli. Jakie rady w kwestii ochrony swojego najważniejszego narządu do pracy - głosu, powinni usłyszeć nauczyciele, opowiada Iza Połońska - piosenkarka, trener i ekspert głosu.**

Głos to podstawowe narzędzie pracy nauczycieli. Wieloletnie, intensywne mówienie może powodować szereg objawów ze strony narządu głosu i jest powszechne wśród dynamicznie z niego korzystających. Według badan Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu dotyka aż 80% tej grupy zawodowej. Posługując się na co dzień głosem, tak jak to jest w przypadku nauczycieli i wykładowców, trzeba pamiętać o kilku prostych zasadach, które pomogą zachować głos w należytej kondycji i zminimalizują ryzyko kontuzji- utraty głosu, czyli de facto brak możliwości pracy.

**Przepona poduszką bezpieczeństwa**

* *Podstawową zasadą jest efektywne i świadomie używanie przepony* – opowiada Iza Połonska trener głosu *- to właśnie prawidłowa praca przepony stanowi podstawową ochronę dla głosu, jest tzw. poduszką bezpieczeństwa. Kiedy mówimy na tzw. oddechu przeponowym dostarczamy do traktu głosowego wystarczającą ilość powietrza, czyli nie za dużo i nie za mało, oznacza to, że nasz głos mówiony otrzymuje tzw. wsparcie z ciała.*

W przypadku prawidłowego mówienia, nawet wielogodzinnego, może oczywiście dojść do zmęczenia, ale regeneracja następuje po kilku godzinach. Z pewnością nie ryzykujemy utraty głosu.

**Woda to ratunek**

Kolejną, bardzo ważną kwestią jest wystarczające picie wody. Nasz organizm musi być odpowiednio nawodniony, by prawidłowo funkcjonować.

* *Należy pamiętać, iż mówiąc, naprawdę używamy całego ciała. Całe nasze ciało rezonuje, wydobywając dźwięk -* o budowaniu głosu w organizmie mówi Iza Połońska.

Najlepiej pić wodę niegazowaną, w pokojowej temperaturze. Dobrze popijać wodę także w trakcie wystąpień, prowadzenia lekcji czy wykładu.

**Sen to lekarstwo**

Następny ważny czynnik funkcjonowania naszego głosu to dbałość o higienę snu. Regeneracja głosu w trakcie spania jest najbardziej skuteczną formą zapobiegania kontuzjom głosu.

* *Zawodowi śpiewacy, praktykują także tzw. drzemki w ciągu dnia, gdyż 15 - 20 minutowa drzemka potrafi zdziałać cuda i sprawić, by nasz głos nabrał mocy. Warto z tego korzystać! -* o dobroczynnej funkcji “drzemki” mówi Iza Połońska, piosenkarka i trener głosu.

**Mruczenie dobrą rozgrzewką**

Ostatnie bardzo ważne zagadnienie to seria ćwiczeń rozgrzewających głos przed wielogodzinnym mówieniem. Naprawdę warto każdego dnia poświecić 10 minut na proste ćwiczenia, nawet w trakcie drogi do pracy.

*- Rekomenduję mruczenie, ćwiczenia rozluźniające żuchwę, język, mięśnie wokół ust i przede wszystkim korzeń języka. Może je wykonywać w samochodzie, w metrze, idąc ulicą. Bez przejmowania się, że ktoś na nas patrzy –* jak ćwiczyć radzi Iza Połońska.

Warto też regularnie uprawiać jakikolwiek sport - bieganie, aerobik, pilates, joga, jazda na rowerze, pływanie.

* *Pamiętajmy, że całe nasze ciało produkuje dźwięk. Od kondycji naszego ciała i umysłu w dużym stopniu zależy także to jak brzmimy -* dodaje Iza Połońska.

Iza Połońska to wyjątkowo wszechstronna piosenkarka, śpiewająca od klasyki po jazz, trener głosu, ambasador Fundacji Instytutu Ericksonowskiego, doktor sztuk muzycznych. Twórczyni i propagatorka własnej metody szkoleniowej. Wydała 2 płyty solowe: PEJZAŻ BEZ CIEBIE (Dux 2019) i SING! OSIECKA (Soliton 2021).

Występowała na większości europejskich scen koncertowych oraz m.in. w Bibliotece Polskiej w Paryżu, czy w legendarnej Piwnicy Artystycznej Kurylewiczów w Warszawie. Do wyjątkowych zalicza współpracę z Janem Młynarskim, Zbigniewem Zamachowskim, Mieczysławem Szcześniakiem, Anną Dymną. Ostatnie 5 lat wypełniły jej koncerty z Orkiestrami Filharmonicznymi z projektami POŁOŃSKA śpiewa OSIECKĄ, MŁYNARSKI SYMFONICZNIE, KRAJEWSKI SYMFONICZNIE.

Jest także trenerem wokalnym, współpracuje z teatrami przygotowując aktorów do spektakli. Prowadzi szkolenia z ludźmi biznesu pomagając pozbyć się tremy w trakcie wystąpień publicznych oraz szkoli dzieci zarówno muzycznie, jak i dodając ich głosom siłę i pewność siebie.