

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra hudební výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Hlasová výchova ve sboru dospělých

Voice education in adult choir

Anna Černá

Vedoucí práce: doc. Mgr. MgA. Marek Valášek, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B HV-SB

2024

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Hlasová výchova ve sboru dospělých potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 15. dubna 2024

Moc ráda bych na tomto místě poděkovala svému vedoucímu práce, doc. MgA. Mgr. Marku Valáškoví, Ph.D, za jeho pomoc a trpělivost, kterou se mnou při práci měl. Dále bych chtěla poděkovat mé konzultantce PaedDr. Aleně Tiché, Ph.D., za její praktické i metodické rady v problematice, které se má práce věnuje. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat oběma hlasovým pedagogům: Mgr. Lucii Freiberg, MBA a Filipu Jelínkovi, kteří se se mnou podělili o jejich zkušenosti a metodické postupy rady.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je vysvětlení důležitosti hlasové výchovy ve sborech dospělých. V úvodu je stručně popsán historický vývoj hlasové výchovy a fyziologie hlasového ústrojí. Dále je popsána metodika pěveckého postoje a posedu, dechové opory, rozezpívání, vysvětleny jsou pojmy: konsonant a vokál, rejstřík a rezonance. Dále jsou představeny hlasové a dechové cviky pro podporu hlavních pěveckých atributů. Tyto cviky jsou vhodné pro všechny hlasové obory. Posledním tématem teoretické části je hlasová hygiena. Jsou zde popsány preventivní kroky k udržení dlouhodobé činnosti hlasového aparátu: regenerace, výživa, péče o hlas před pěveckým výkonem.

Těžištěm práce je výzkumná část, která obsahuje dvě části. První obsahuje rozhovory s hlasovými pedagogy. Tyto rozhovory byly vedeny osobně, na základě předem připraveného seznamu otázek. Rozhovory se zabývají hlavní metodikou rozezpívání, častými hlasovými problémy ve sboru, práce s dynamikou a začleňováním nového člena do sboru. Druhá část obsahuje rozbor hlasové výchovy ve třech českých amatérských sborech, který byl proveden na základě osobního pozorování.

Z vyhodnocení všech poznatků vyplývá, že je vliv hlasové výchovy ve sboru dospělých stěžejním aspektem pro budoucí hlasový vývoj sboristů. Práce zároveň může sloužit jako praktický studijní materiál pro sbormistra nebo sboristu, který neabsolvoval kurzy hudební teorie.

KLÍČOVÁ SLOVA

hlasová výchova, rozezpívání, hlasová hygiena, dospělé pěvecké sbory

Abstract

The goal of the bachelor thesis is to explain the importance of voice education in adult choirs. In the introduction of the thesis, the historical developments of voice education and the physiology of the vocal tract are briefly described. Later, the issues of singing posture, breath support and warm up are examined. The terms consonant, vocal, vocal register and resonance are explained. The thesis continues with introducing breath and vocal exercises to strengthen the main vocal attributes. These exercises are suitable for all voice types. The last topic of the theoretical part is vocal hygiene. The basic preventive measures to ensure the longevity of the vocal apparatus: regeneration, nutrition, voice care prior to a performance.

The core of the thesis is the research part, which itself consists of two parts. The first one includes interviews with vocal teachers. The interviews were held in person with a list of prepared questions. The content of the interviews revolves around the issues of warm up, frequently occurring vocal problems and integration of new choir members. The second part examines voice education approaches in three chosen Czech amateur choirs. This analysis is done based on personal observations of the choirs' rehearsals.

The conclusion of all the gathered evidence is that the influence of voice education is of the utmost importance for the vocal development of choir members. The thesis can also serve as a reference material for insufficiently musically educated choirmasters and singers.

KEYWORDS

voice education, warm up, vocal hygiene, adult choirs

Obsah

Úvod.....	1
Motivace.....	1
Struktura.....	1
Zdroje a cíle.....	2
1 Historie	3
2 Fyziologie hlasového ústrojí.....	4
2.1 Dechové ústrojí.....	4
2.2 Fonační ústrojí	6
2.2.1 Postavení hlasivek při fonaci.....	6
2.3 Artikulační ústrojí.....	7
2.4 Vývoj hlasu.....	7
3 Pěvecký postoj a posed.....	9
3.1 Postoj	9
3.1.1 Cvičení postoj.....	10
3.1.2 Cvičení postoj.....	10
3.2 Posed.....	10
3.2.1 Cvičení – posed	11
4 Dech a dechová opora.....	12
4.1 Používání dechové opory při fonaci	12
4.1.1 Nádech.....	13
4.1.2 Zadržetí	13
4.1.3 Výdech.....	13
4.2 Dechová cvičení	15
4.2.1 Cvičení – BAM-B – procvičení nejhlubší dechové části	15

4.2.2	Cvičení na zapojení bránice.....	15
4.2.3	Cvičení na aktivaci bránice.....	16
4.2.4	Cvičení – nasazení tónu.....	16
5	Konsonant a vokál	18
5.1	Konsonant.....	18
5.2	Vokál	18
5.2.1	Neutralizace vokálu	19
5.2.2	Propojení vokálů.....	19
5.2.3	Cvičení – práce s pozicí jazyka a propojení vokálů	19
5.2.4	Cvičení – MNE NE NENE/ MNY NY NY.....	20
5.2.5	Nácvik legata za pomoci vokálů.....	20
5.2.6	Cvičení – propojení vokálů ve vysoké pěvecké poloze.....	21
5.3	Rezonance a rejstřík.....	22
5.4	Rezonance.....	22
5.4.1	Cvičení na rezonanci pomocí vokálů a konsonantů	24
5.4.2	Cvičení – aktivace rezonance	24
5.4.3	Cvičení – BAM – B – aktivace rezonance	24
5.4.4	Cvičení – propojení rezonance	24
5.4.5	Cvičení – zadní prostor NG.....	25
5.5	Rejstřík	25
5.6	Přechodové tóny	26
5.7	Hlasové obory.....	26
6	Hlasová hygiena	27
6.1	Faktory ovlivňující funkci hlasového orgánu.....	27

6.1.1	Odpočinek = regenerace	27
6.1.2	Rozezpívání	27
6.1.3	Prostředí.....	27
6.1.4	Psychika – stres a tréma.....	28
6.1.5	Výživa.....	28
6.2	Starost o hlas pro zlepšení kvality hlasového výkonu.....	29
6.3	Nejčastější nemoci spojené s hlasem.....	29
6.3.1	Rýma.....	30
6.3.2	Kašel.....	30
6.3.3	Hlasové uzlíky	30
6.3.4	Reflux	30
7	Rozezpívání	32
7.1	Aktivace těla před použitím hlasového aparátu.....	32
7.1.1	Cvičení – protažení těla	32
7.1.2	Cvičení – protažení těla se zaměřením na dech.....	32
7.1.3	Cvičení – uvolnění brady.....	32
7.1.4	Cvičení – uvolnění hrtanu	33
7.2	Rozezpívání se zapojením hlasu.....	34
8	Výzkumná část se zaměřením na hlasovou výchovu	36
8.1	Rozhovory s hlasovými pedagogy sborů dospělých	36
8.2	Metodologie rozhovoru s hlasovými pedagogy.....	36
8.2.1	Rozhovor s MgA. Lucií Freiberg, MBA	36
8.2.2	Rozhovor s PaedDr. Alenou Tichou Ph.D.....	39
8.2.3	Rozhovor s Filipem Jelínkem	44

8.3	Zhodnocení rozhovoru.....	46
9	Rozbor hlasové výchovy ve třech českých sborech	47
9.1	Komorní sbor Piccolo coro.....	47
9.1.1	Rozbor hlasové výchovy	47
9.2	Smíšený sbor Lucky Voices Band.....	49
9.2.1	Rozbor hlasové výchovy	49
9.3	Mužský sbor Pueri gaudentes	50
9.3.1	Rozbor hlasové výchovy	50
9.4	Zhodnocení hlasové výchovy v pozorovaných sborech	52
	Závěr	53
	Seznam použitých informačních zdrojů.....	54
	Seznam obrázků	56
	Seznam příloh.....	57
	Příloha 1	57
	Příloha 2 – otázky k rozhovorům	58

Úvod

Motivace

Jako studentka klasického zpěvu na Konzervatoři Jana Deyla jsem se rozhodla, že si své praktické a teoretické hudební znalosti prohloubím na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, kde jsem začala studovat spojené obory hudební výchovu a sbormistrovství. Díky tomu jsem se dostala ke spolupráci s amatérským smíšeným sborem Sebranka, kde jsem jako nezkušená sbormistryně udělala první kroky ve vedení sboru. Postupem času jsem si stále častěji uvědomovala velkou propojenost mezi školami, které jsem studovala, a to zejména v hlasové výchově. Při sborových zkouškách jsem se často setkávala s tím, že mé „odborné“ termíny, spojené převážně s požadavkem, jak by měli sboristé zpívat nebo využívat dechovou oporu, nebyly zcela pochopeny. Začala jsem proto hledat způsob, jak tyto pojmy popsat, aby i pro ty, kteří neprošli rozsáhlejší pěveckou technikou, byly mé výrazy srozumitelné.

Dalším faktorem, je skutečnost, že ve sborech dospělých jsou mezi jednotlivými zpěváky velké rozdíly ve zkušenostech se zpíváním. Buď se setkáváme se skupinou, která dříve prošla hlasovým školením v dětských sborech nebo na základní umělecké škole při individuálních hodinách sólového zpěvu, nebo se skupinou, která tyto zkušenosti nemá a se svým hlasem po pěvecké stránce nikdy nepracovala. Proto jsem se rozhodla zvolit si jako téma své bakalářské práce hlasovou výchovu ve sboru dospělých, abych poukázala na její důležitost a potřebnost.

Struktura

V první kapitole je ve stručnosti popsána historie, která mapuje vývoj hlasové výchovy. Druhá kapitola se zabývá fyziologií hlasového ústrojí. Je rozdělena do pěti částí a čtenáři přináší přehled o tom, jaké orgány v našem těle, jsou vyjma hlasivek, při fonaci zapojeny. Třetí kapitola je zaměřena na správný postoj a posed a jejich důležitost při zpívání. Ve čtvrté kapitole, je nejprve teoreticky pojednáno o dechu a dechové opoře. Pátá kapitola je zaměřena na rozdíl mezi pojmy konsonant a vokál, šestá kapitola na rozdíl mezi rezonancí a rejstříkem. V sedmé kapitole je pojednáno o hlasové hygieně a jejímu vlivu na hlasový aparát. Osmá kapitola je zaměřena více prakticky na fáze rozezpívání, která jsou podložena, stejně jako kapitoly předchozí, několika cviky, kterými lze hlasové, dechové i rezonanční prostory více budovat.

Výzkumná část mé bakalářské práce je rozdělena do dvou částí. V první jsou popsány rozhovory s hlasovými pedagogy a ve druhé jsou rozebrány hlasové výchovy ve třech českých amatérských sborech.

Zdroje a cíle

Ve své práci jsem používala převážně českou literaturu, nejvíce jsem čerpala z knihy doktorky Jitky Vydrové, která je velmi známou českou foniatrickou, jejíž monografie „*Rady ke zpěvu*“, ve stručnosti vysvětluje jednotlivé termíny, které se zpěvem souvisí. Dalšími knihami byly *Metodika zpěvu* (Blanka Morávková), *Co mám vědět o hlasu* (Josef Kiml) či *Pravý tón a pěvecké umění* (Jiří Bar). Publikace, ze kterých jsem čerpala zaznamenávají ucelené informace o metodice hlasové výchovy zaměřené převážně na práci se sólovými zpěváky, nepřináší však informace zaměřené na hlasovou výchovu ve sboru dospělých a řešení jejich častých problémů.

Cílem mé práce je vytvořit dokument, který by byl prospěšný pro každého sboristu a sborníka, ať už mají hudební zkušenosti či nikoliv. Dalším cílem je rozšířit praktické informace v oblasti hlasových i dechových cvičení, která mohou být prospěšná v práci s hlasovým materiálem.

1 Historie

Počátek historie hlasové výchovy spadá již do období antiky, kde byl zpěv součástí běžného studia na všeobecných školách, do kterých chodili chlapci i dívky. Na výuce zpěvu se v té době podíleli tři učitelé, jejichž zaměření (intonace, barva a síla hlasu, rozsah a výraz), si mezi sebe rozdělili. S příchodem gregoriánského chorálu, začaly při kostelích a kláštorech vznikat pěvecké školy, do kterých měli povolený přístup pouze muži. Jednou z prvních škol, která vznikla v Římě, byla Schola cantorum. Největší rozmach vzniku pěveckých škol datujeme do období renesance. Zde již vznikaly konzervatoře a spisy, které zaznamenávaly informace tamních učitelů zpěvu (Morávková 2013).

Tyto spisy pak sloužit jako zpěvákova učebnice, která mu pomáhala při jeho samostudiu. Jedním z nejstarších spisů, který byl v roce 1474 napsán Conradem Von Zaberem, nese název: *De modo bene cantandi choralem cantum in multitudine personarum*, v překladu „O tom, jak zazpívat dobře sborovou píseň před davem lidí“. Mezi další významné spisy této doby můžeme zařadit např.: *Syntagma musica* Michaela Praetoria, *Instituzioni harmoniche* nebo *Discorso della voce* (Morávková 2013). Dokonce i v českých zemích vznikl v roce 1558 díky Janu Blahoslavovi spis, který nesl název: *Musica aneb knížka náležité zprávy zpěvákům v sobě uzavírající* (Kiml 1989).

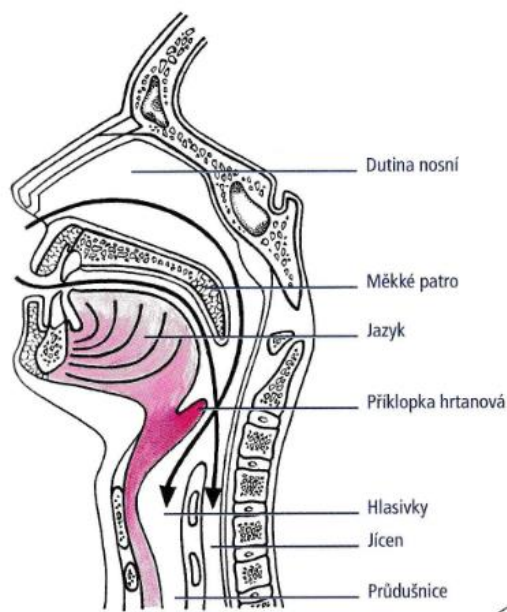
Florentská camerata, jejíž vznik je datován na přelomu 16. a 17. století, vytvořila po vzoru antiky tzv. monodii neboli doprovázený jednohlas. S tímto rozhodnutím ustupuje sborový zpěv a do popředí se dostává zpěv sólový, s jeho novým druhem, bel cantem. V průběhu 19. století vznikají nové hudební směry, kterými jsou: verismus (hlavní představitel je G. Puccini) a hudební drama (založil jej Richard Wagner). Díky nim sbor získává větší prostor než dříve, v hudebním dramatu je dokonce na stejné úrovni jako sólisté a orchestr (Morávková 2013).

2 Fyziologie hlasového ústrojí

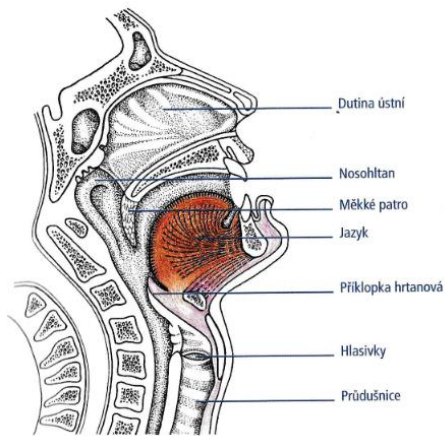
Základem dlouho udržitelného a zdravého zpívání, je mimo pěvecké techniky, dechové opory, také funkce našich orgánů, které při fonaci používány. Jedním z hlavních pilířů je soustavná činnost hlasové hygieny, ve formě hlasových cvičení, regenerace a životosprávy. Druhým pilířem, je teoretická znalost stavby hlasových, a k nim přidružených orgánů, proto je v následujících kapitolách shrnuto, které orgány jsou při aktivní činnosti (fonaci) zapojeny. Hlasové ústrojí se dělí na tři části: dechovou, fonační a artikulační.

2.1 Dechové ústrojí

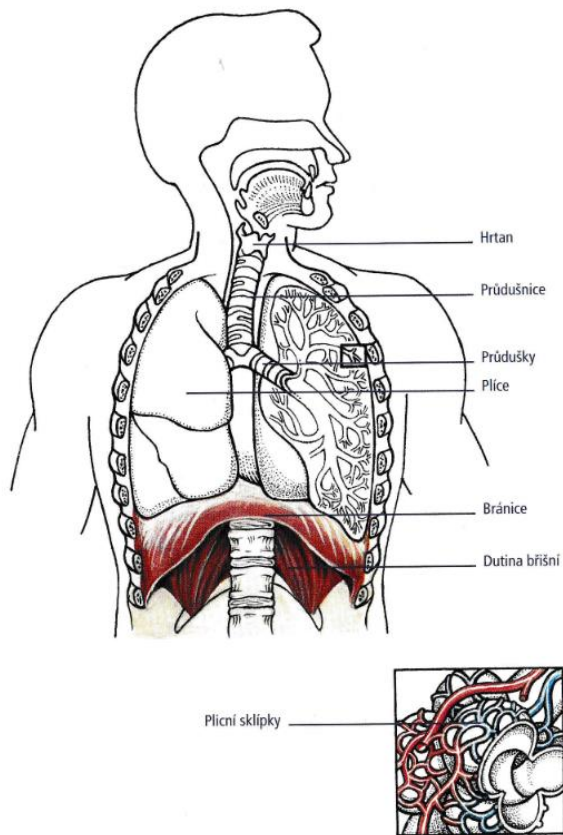
Dechové ústrojí rozdělujeme na horní 2.1 (viz obrázek 1 a 2) a dolní cesty dýchací (viz obrázek 3). Mezi horní patří: dutina nosní (nosohltan, nosní mandle), dutina ústní (měkké patro, jazyk, hltan, hrtan a příklopka hrtanová). Mezi dolní cesty dýchací řadíme průdušnici, průdušky, plíce, hrudní koš a bránici (Vydrová 2009; Morávková 2013).



Obrázek 1 - Horní cesty dýchací (Vydrová 2009, str. 23)



Obrázek 2 - Horní cesty dýchací (Vydrová 2009, str. 19)

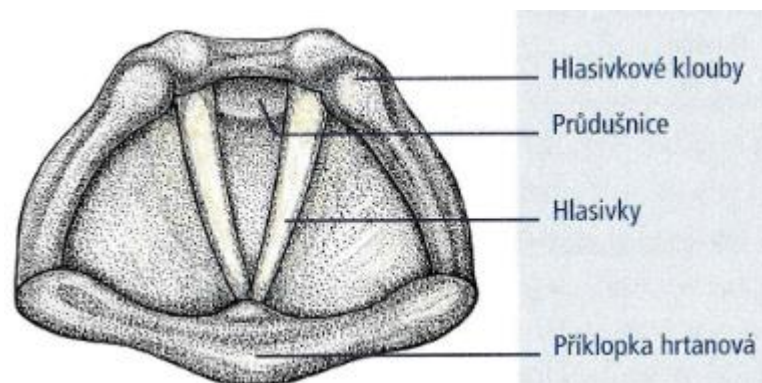


Obrázek 3 - Dolní cesty dýchací (Vydrová 2009, str. 28)

2.2 Fonační ústrojí

Nejdůležitějším orgánem tohoto ústrojí jsou hlasivky (labia vocalis). Ty jsou společně s chrupavkou štítnou, konévkovou a prstencovou, uloženy v hrtanu (larynx), lidově nazýváno „Adamovo jablko“, což je trubice, která je tvořena z chrupavek. Nachází se v přední části v krku, mezi hltanem a průdušnicí. Hlasivky, které jsou zezadu volně a zepředu pevně umístěny k chrupavce štítné, jsou tvořeny ze sliznice, vazů, tepen a žil (skrz které jsou hlasivky vyživovány). Jejich velikost je přímo úměrná každodenní práci, kterou jim budeme hlasovými cviky věnovat (čím více budou trénované, tím silnější a větší budou).

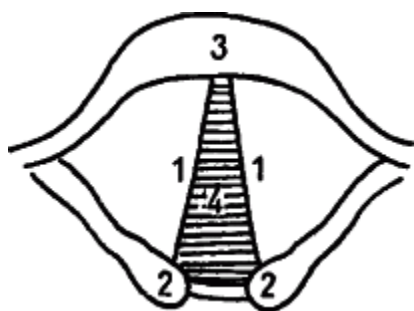
Příklopka hrtanová (epiglottis), která se nachází mezi polykacími a dýchacími cestami, chrání prostor hrtanu, před potravinami (při polykání se uzavře) (Morávková 2013; Vydrová 2009).



Obrázek 4 – Hlasivka (Vydrová 2009, 24)

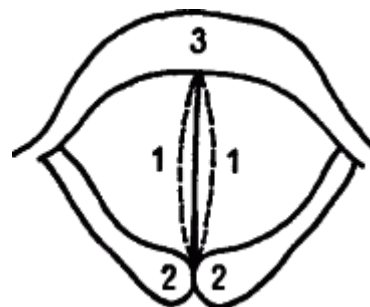
2.2.1 Postavení hlasivek při fonaci

Mezi hlasovými svaly a vazy, se nachází hlasová štěrbina (glottis). Vzduchový proud, který vzniká nádechem v plicích, je veden (přes dolní cesty dýchací) pod hlasovou štěrbinu (podglottis), která se uzavře. Hlasivky, které jsou v této chvíli napjaté, se pomocí „zhuštěného tlaku“, jež je pod hlasovou štěrbinou tvořen, na malý okamžik uvolní a rozevřou cestu vzduchovému sloupci, který nad nimi vytvoří chvění. Zásadou tohoto „mechanismus“, střídání tlaku nad a pod hlasivkami, dochází k tvoření tónů (viz obr. 5 a 6). Při fonaci se pozice hlasivek odvíjí od pěvecké polohy (vysoká, nízká) (Češková 2017; Morávková 2013).



Obrázek 5 - Hlasivky při dýchání
(Krčmová 2007)

1. hlasivky
2. hlasivkové chrupavky
3. chrupavka štítná
4. hlasivková štěrbiná



Obrázek 6 - Hlasivka při fonaci
(Krčmová 2007)

2.3 Artikulační ústrojí

Aby sboristé předali divákovi sdělení, které je ve zpívaném textu obsaženo, musí správně ovládat artikulační ústrojí a vyslovení konsonant (viz kapitola 5.1). Artikulační ústrojí je tvořeno: rty, zuby, měkkým a tvrdým patrem, čelistí a jazykem, jehož funkce, při výslovnosti, je velmi podstatná a často opomíjená. Více o jeho postavení při fonaci je zapsáno v kapitole 5.2. Funkce artikulačního ústrojí, je úzce propojena s rezonančními prostory, jejichž velikost ovlivňuje barvu našeho hlasu. Díky mnoha možnostem postavení (rtů, jazyka, měkkého a tvrdého patra), lze rezonanční prostory měnit a tím vytvářet velké zvukové spektrum barev (hlasu) (Vydrová 2009; Morávková 2013).

2.4 Vývoj hlasu

Přestože se tato práce zabývá sbory dospělých, považují za důležité zde popsat milníky, které jsou úzce spojeny s vývojem hlasu. V dětském věku zpívají chlapci i děvčata ve stejných hlasových oborech (soprán a alt). Mezi 11.-18. rokem života, kdy dochází vlivem růstových hormonů k rychlému vývoji, prochází hlas tzv. mutační fází (přeměnou hlasu). Na základě pozorování této vývojové fáze víme, že u mužů je toto období znatelnější a mnohdy náročnější. Jejich hlasivky se rozšiřují zhruba o 5-10 mm a zpěvní hlas se posouvá směrem dolů o interval čisté oktávy. Díky této hlasové přeměně, dochází k roztrídění do nových hlasových oborů, tenor (do kterého se častěji dostávají hlasy zpívající před mutací alt) a bas (do kterých spíše směřují bývalí sopranisté). U žen bývá mutace mezi 15.-18. rokem života, hlasivky se rozšiřují o 3-4 mm a hlasová poloha klesne přibližně o velkou tercii (Kiml 1989).

Stejně jako profesionální sportovec je na vrcholu své kariéry mezi 26-28 rokem života, u zpěváka je to kolem třicátého roku. S přibývajícím věkem hlasivky atrofují (ochabují), což způsobuje jejich menší pohyblivost (kmitání). Přejícné období, které je spojeno u žen s tzv. klimakteriem, u mužů s tzv. andropauzou (u obou případů se jedná o změnu, při níž dochází k úbytku pohlavních hormonů), tuto funkci (kmitání hlasivek) ještě více zpomalí. Vzhledem

k tomu, že u mužů probíhají tyto změny později a méně dramaticky, je funkčnost jejich hlasivek prodloužena.

Roky, které zde vymezují vývojové fáze našeho hlasu, jsou pouze orientační. U každého člověka jsou tyto kroky velmi individuální, záleží nejen na hlasových predispozicích, ale také na dalších aspektech, např. životosprávě, hlasovému tréninku nebo hlasové hygieně, o které pojednávám v kapitole 6 (Vydrová 2009).

3 Pěvecký postoj a posed

Pěvecký postoj a posed jsou velmi podstatnou součástí správného a uvolněného zpívání. Na začátek jsou popsány situace, kterých se tato problematika týká, jako je vystoupení a sborové zkoušky. U obou zmíněných případů může dojít k nekomfortním situacím, např. menší prostor v sále nebo zpěv na praktikáblech, které je potřeba předem ošetřit. Abychom těmto negativním vlivům předešli, je potřeba na to sboristy připravit a vyzkoušet si s nimi možnosti jiného postavení. U zkoušky, kde převážně sedíme, se může stát, že si nebudeme dávat takový pozor na správné postavení zad, držení not nebo otevření hrudníku.

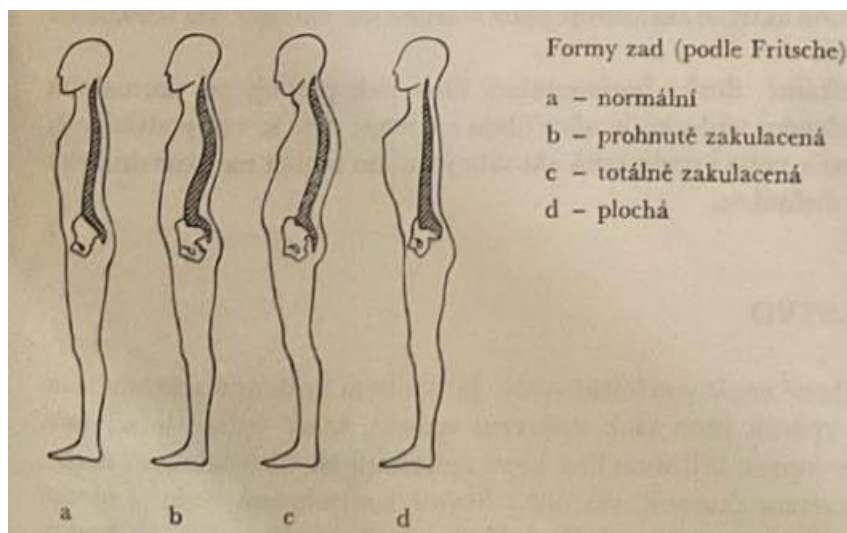
V následující kapitole je správný postoj a posed rozebrán, zároveň je obohacen o tipy na cvičení, která nám mohou pomoci k lepší představě a provedení. Informace jsou získané z vlastních individuálních hodin na konzervatoři, z práce se sborem Sebranka a ze základů kineziologie.

3.1 Postoj

Jedním ze způsobů nacvičení, správného pěveckého postoje, je: postavit se na paty, poté přes malíkovou hranu stoupnout na bod pod malíčkem a na závěr dojít k bodu pod palcem. Při tomto cvičení si můžeme zavřít oči, a vizualizovat si rovnoramenný trojúhelník, který tyto místa spojuje. Pokud nám tento cvik nejde, můžeme si dupnout nebo poskočit na místě. Po dopadu vnímejme volné rozložení nohy na zemi.

Setkáváme-li se s tímto cvikem poprvé, je lepší si místo na našich chodidlech najít v blízkém kontaktu se zemí, nejlépe bez bot. Při jakékoliv variantě by měly být nohy mírně od sebe, abychom měli pocit větší stability

Pokud máme ukotvená chodidla, přejdeme ke kolenům. Ta by měla být natažená (ne násilně) a směřovat dopředu. Pokud bychom je měli stočená nebo prohnutá dozadu, mohlo by nás to svádět k celkovému posunutí našeho těžiště a stojí na patách. Po srovnání dolních končetin se naše pozornost přesune na záda, která v důsledku častého sezení bývají shrbená a zatuhlá. Při zpívání by měla být naopak rovná, avšak ne prohnutá (v okolí bederní páteře) a shrbená (v okolí trapéz) (viz obrázek 4). Při prohýbání v oblasti bederní páteře, si můžeme pomoci podsazením pánve, díky níž docílíme větší stability. Pokud bychom na rovnost postoje tolik nedbali, ztížili bychom tím funkci orgánů (hrudní koš, mezižeberní svaly, bránice, hrtan atd.), které jsou hlavními složkami správné fonace a dechové opory (viz obrázek 7) (Anon. 2013).



Obrázek 7 – Postoj (Bar 1976, str. 15)

3.1.1 Cvičení postoj

Pokud sborista nestojí správně, používá dr. Alena Tichá cvičení, kdy se zpěvák dupnutím postaví na jednu nohu, tělo přenesse nad ní (tím zapojí podbřišek a tělo se napřímí) a ukazuje si prstem na hrud'. Při tom sebevědomě řekne JÁ. Tím docílí otevřenosti hrudníku. Pokud by ani toto nepomohlo, vykročí si zpěvák jednou nohou dopředu, druhou, která zůstane vzadu se vědomě chce odtlačit od země, čímž se hrudník aktivizuje šikmo vzhůru, a pokračuje ve vyslovování JÁ, buď na jednom tónu, nebo ve cvičení se staccatem (viz obr. 8) (Tichá 2023).



Obrázek 8 – Cvičení - staccato (Tichá 2023)

3.1.2 Cvičení postoj

Druhým cvikem, je představa stojícího stromu, s nímž jsem se setkala při hlasové výchově Lucie Freiberg. Na začátku necháme sboristy, aby se pocitově vžili do stojícího stromu. Aby tohoto pocitu nabyly, jako sbormistr jim začneme říkat, která část (stromu) je s jejich tělem propojena. Pozici stromu, začneme stavět od nohou, které představují kořeny (jako symbol naprostého ukotvení a uzemnění). Rostoucí kmen jde přes stehna, až k temeni hlavy, která představuje korunu stromu. Pozor na tenzi a napětí v oblasti páteře, od které nás osvobodí mírně podsazená pánev (Freiberg 2023).

3.2 Posed

Vzhledem k tomu, že sborové zkoušky nebo soustředění probíhají delší časový úsek než koncerty, sboristé při nich většinou sedí. Často tak dochází k nesprávnému postavení našeho

těla. Je proto důležitější vnímat, zda jsme dostatečně narovnaní a uvolnění, abychom se v některé oblasti neuzavírali nebo nedostávali do přílišného tlaku. V následujících bodech jsou použity informace z kurzu Hlasové výchovy, jehož lektorkou byla dr. Alena Tichá.

3.2.1 Cvičení – posed

Sedněme si na okraj židle, na ramínka sedacích kostí. Abychom předešli prohnutí v zádech a spontánně tak docílili správného postavení nohou, neopírejme se o opěradlo židle.

Při sezení je důležité hlídat postavení nohou, které by neměly být pod židlí, ani přes sebe. Naopak by měly být vedle sebe, na šířku naší pánve. Stehna a lýtka by měla být ve tvaru pravého úhlu. Druhou možností je mít nohu lehce přesunutou dopředu, stejně jako hráč na smyčcové nástroje. Pozice horní části našeho těla: záda, hrudník, ramena, krk a hlava, by měly být vzpřímené, stejně jako u postoje.

Ani při sedu bychom neměli zapomínat na správné držení not. Ty bychom měli mít před sebou, na úrovni našeho hrudníku. Ruce by měly být volné, přibližně ve tvaru písmene U. Toto postavení nám pomůže nejen ke správnému držení not, ale i k otevření hrudního koše, díky čemuž budeme moci lépe využít dechovou oporu (Tichá 2023).

Závěrem je nutno připomenout, že je na sborových zkouškách potřeba často měnit pozice, aby si sboristé zvykali na taková postavení, která při vystoupení nejčastěji použijí (tzn. vyzkoušet si, vedle koho budou stát na koncertě, kolik místa vedle sebe budou mít apod).

4 Dech a dechová opora

Dech, který je součástí našeho života, je i v pěvecké pedagogice zásadním a důležitým pilířem, od kterého se odvíjí veškerá další činnost při fonaci.

Typy dýchání rozdělujeme do čtyř hlavních skupin:

1. Dýchání svrchní – klíčkové
2. Dýchání žeberní – hrudní/kostální
3. Dýchání brániční – břišní/abdominální
4. Dýchání žeberně – brániční

Jediné správné pěvecké dýchání je tzv. žeberně – brániční, jehož funkci ovládají vnější a vnitřní mezižeberní svaly a bránice (Morávková 2013).

Příčně pruhovaný sval brániční, který se nachází pod žebry, odděluje dutinu břišní a hrudní, je jeden ze dvou nejdůležitějších pilířů pěvecké dechové opory. Díky jeho svalovým vláknům (příčně pruhovaným), která jsou ovlivnitelná vůlí, je možné pomocí dechových cviků tento sval vytrénovat. Tvar, kterým bránice aspiruje je kopule (připomínající rozevřený létající balón). Nachází se pod žebry, pod kterými je propojena s plícemi. V klidové fázi, je bránice vyklenuta nahoru, při nádechu se sesune k žaludku¹ (Vydrová 2009).

Druhým pilířem (pěvecké dechové opory), jsou vnitřní a vnější mezižeberní svaly, díky nimž máme možnost hlubokého nádechu, který je při zpívání zásadní. Svaly jsou uloženy v oblasti žeber, jejichž dvanáct párů, upínající se k páteři, tvoří kostru hrudního koše, na němž můžeme funkci mezižeberních svalů sledovat².

4.1 Používání dechové opory při fonaci

„Dechová opora je pojem hlasově technický a má značný význam pro umělecké školení hlasu. Je to dechové vedení, řízené vnímáním místních svalových pocitů, které máme při vědomém zpomaleném výdechu“. Seeman 1953 (Kiml 1989, str. 71).

Při fonaci, používáme tři dechové fáze: nádech, zadržetí a výdech.

¹ Z důvodu kooperace mezi žaludkem a bránicí, je potřeba si promyslet skladbu našeho jídelníčku před pěveckým výstupem.

² Při nádechu se hrudní koš otevírá směrem ven, při výdechu klesá.

4.1.1 Nádech

Pěvecký nádech je velmi úzce propojen s představou fráze, která je zaznamenána v notách. S její pomocí si dokážeme lépe rozvrhnout (dechovou) energii, která nám po čas fonace práci zjednoduší. Pokud bychom se začali nadechovat bez této představy, mohli bychom do plic dostat množství vzduchu, v jehož důsledku by byla negativně ovlivněná funkce dechové opory a hlasivek³.

„Ledabylá“ představa pěvecké fráze, není ojedinělým aspektem, při jehož provedení, dochází k tzv. nedostatečnému nádechu, se kterým se často ve sborech setkáváme. K této chybě, dochází v důsledku např.:

- Zpěvákovi nepozornosti při nástupu, v jehož důsledku si jen lehce přidechne, což způsobí tělesné napětí, zároveň dojde k tvrdému nasazení tónu („krčně“ zapívaného, bez použití dechové opory).
- Nepřesného sbormistrova gesta, které může vycházet z nekvalitní přípravy (nastudování partů).

Tyto chyby pak ovlivňují intonační nepřesnost, která vzniká po čas zpívané melodie nebo na konci fráze, kde se vlivem absence dechu, dostává zpěvák do tělesného napětí (což způsobuje forsírování – tlačení do hlasu). Abychom tomuto nepříznivému vlivu předešli, můžeme si pomoci přidechem v polovině fráze, nikoliv však na taktové čáře, uprostřed slova či ve frázi, propojené legatem.

4.1.2 Zadržení

Při správném nadechnutí si připravíme dechovou oporu (appoggio), na jejíž základech budujeme druhou dechovou fází zadržení. Díky správné koordinaci mezi bránicí a mezižeberními svaly, dochází k pomalému, plynulému výdechu, při kterém probíhá vlastní zpěv. I přesto, že jsou svaly v této oblasti napjaté, výdech by měl být uvolněný, aby nedocházelo k přerušování této činnosti ve formě zvukových „boulí“ či hlasového zadrhávání.

4.1.3 Výdech

U výdechu je velmi důležité všechen vzduch, který jsme při zpěvu nevydechli, dostat z plic ven, abychom je měli připravené (prázdné) pro další nádech.

³ Při nedostatečném množství, by docházelo k tělesnému napětí (způsobeno nedostatkem dechu), v opačném případě by mohlo dojít k tzv. předechnutí (velkého tlaku), v jehož důsledku by tóny zněly příliš ostře.

Na závěr je důležité opět zmínit, že i když se jedná o práci na zadržném dechu, po celou dobu musíme být naprosto volní, především v oblasti hrtanu a obličeje⁴ (Morávková 2013; Vydrová 2009).

⁴ Varovným signálem krčního zpívání, které vzniká v důsledku napětí v oblasti hrtanu, může být rozpoznáno vystouplou žílou na stranách krku.

4.2 Dechová cvičení

Práce s dechovou oporou je pro zpěv velmi důležitá, a tak bychom cviky, které jsou určené k jejímu vycvičení, neměli přeskakovat. Nejlepší je spojit tato cvičení s protahováním, které děláme na začátku zkoušky a které nám pomáhá k aktivizaci našeho těla. Cviky, které jsou v této kapitole zaznamenány, jsem získala díky osobní konzultaci s dr. Alenou Tichou.

4.2.1 Cvičení – BAM-B – procvičení nejhlubší dechové části

Postup při cvičení (lze cvičit v sedě a ve stoje). Cílem je zpružnit a zaktivizovat svaly podbřišku. Tyto svaly jsou však zapojeny v komplexu všech posturálních svalů, a proto je třeba si správně stoupnout a sednout.

Sed: na třetině židle na ramínkách sedacích kostí (což docílíme oddálením hýždí do stran a sezením na rozkroku). Nohy jsou mírně rozkročeny, kolena nad kotníky. Ruce jsou spuštěny podél těla nebo v klíně.

S vyslovením BAM se zpěvní svaly v podbřišku a následným B se uvolní, přičemž dojde k nádechu (k uvolněním břišních svalů), který je úměrný následnému BAM odehrávající se na stejné výšce tón (viz obr. 9). Cvičení ve spojení se správným sedem posiluje svaly pánevního dna, tudíž vede k napřímení páteře, která je zásadní pro správný dech (Tichá 2023).



Obrázek 9 – Cvičení – BAM-B (Tichá 2023)

Podíváme-li se podrobněji na toto cvičení, zjistíme, že ho můžeme zařadit jako aktivaci dalších částí, např. rezonance (viz kapitole 5.4.3).

4.2.2 Cvičení na zapojení bránice

Aby mohl zpěvák pocítit, co se odehrává při zapojování bránice, může použít tento cvik, říká dr. Alena Tichá.: „*palce přiložíme z boku, kde končí žebra – je potřeba se nebát a opravdu přitlačit*“. Vnímáme, co se odehrává, když nádech vedeme do přiložených palců (svaly pod palci se rozšiřují a pruží). Pro umocnění tohoto pocitu pružení, zkoušíme „vyluzovat“ na libovolné výšce „upřímně míněné“ zvuky hekání, vzdychání, naříkání – ACH, JE (dle preference zpěváka). V první fázi tohoto cviku má zpěvák tendenci žebra srážet, avšak čím více si uvědomuje dotek palců, pohyby žeber se zmenšují, až nakonec jsou minimální a hrudní koš zůstává (pružně) v nádechové pozici.

Pokud se žákovi nedaří uvolnit oblast solar plexus⁵, můžeme mu pomoci tím, že rozpaží ruce do svícnu (čímž uvolní žebra) a v tomto postoji opět naříká, zkouší se uchechnout (CHE-CHE) a poté zcela rozesmát (nechá působit volnoběh bránice). Ramena zůstávají přitom uvolněná (pokud by se napínala, zvedneme je vědomě až k uším a pustíme dolů, tím dojde k osvobození trapéz a svalů v zátylku – hlava se může přirozeně napřímit). Veškerá aktivita se odehrává v oblasti hrudníku a solaru plexu. Bránice by nikdy neměla spočinout v přepětí, po nádechu by před fonací mělo proběhnout její mírné uvolnění⁶ (Tichá 2023).

4.2.3 Cvičení na aktivaci bránice

Další typ cvičení, které nám může pomoci k aktivaci bránice, je za použití slov HOPLA nebo HOPSA. Zpěvák tato slova říká, a při tom si představuje prohloubený odraz (zapojení bránice), k čemuž mu pomáhá konsonant H na začátku slova (Freiberg 2023).

4.2.4 Cvičení – nasazení tónu

S dechovou oporou je úzce spojeno nasazení tónu. Pokud zpěvák nasadí správně, měkce bez jakéhokoliv tlaku, spotřebuje tím méně dechu a energie na začátku fráze. Chybným nasazením, které může být zapříčiněno špatnou pěveckou technikou či nepozorností zpěváka, si může zpěvák vyčerpat velkou část dechu již na začátku zpívané melodie. Pro predejití tohoto problému, je vhodné představit si danou melodii ještě předtím, než začneme zpívat, stejně tak nejvyšší tón daného úseku, ke kterému směřujeme, a až poté se nadechneme. To nám pomůže k lepší interpretaci a rozvržení dechu (když už máme píseň více zažitou, spojenou s emocemi a významem obsahu, začne nám automaticky pracovat i dech).

Hlasové cvičení, které zařazujeme při problému s měkkým nasazením tónu, zpíváme na slabiku VJE. Abychom docílili co nejměkčího nasazení, můžeme se pomoci pohybem ruky, se kterou něco nabíráme. Tento pohyb provádíme při nasazení každého tónu (viz obr. 10) (Tichá 2023).

⁵ Solar plexus se často označuje jako druhý mozek lidského těla. Vyskytuje se mezi hrudním košem vpředu, jehož správná činnost udržuje vnitřní orgány v rovnováze. Kromě toho se zde projevují emoce, které ve zpěvu často používáme, jako jsou láska, hněv, něha, strach apod., proto je jeho zapojení při zpěvu velmi důležité (Šmída [b.r.]).

⁶ Dr. Alena Tichá říká, že se traduje, že Emma Destinnová byla vděčná své profesorce, že jí naučila „říhnutím“ nejprve uvolnit přepětí bránice, a pak teprve nasadit tón a na pružné bránici rozvíjet frázi.



Obrázek 10 - Cvičení - měkké nasazení tónu (Tichá 2023)

5 Konsonant a vokál

Každá melodie v písních je podložena textem, který se skládá z konsonantů a vokálů. Pro pěveckou pedagogiku je velmi podstatné tato slova od sebe odlišovat, po teoretické stránce pochopit jejich význam a spojení se zpívaným textem a následně je umět v praxi propojit. O srozumitelnost textu se stará dobře vyslovený konsonant, naopak o plynulost a nosnost vokál.

5.1 Konsonant

Konsonanty (souhlásky), jsou jednou z mnoha opor artikulace, které se starají o srozumitelnost a zřetelnost textu. Dělíme je do čtyř skupin na: úžinové (jejíž podskupiny jsou: sykavky, vibranty, souhlásky bokové a souhlásky závěrové), sonarové neboli slabikotvorné (M, N, R a L), podle přítomnosti hlasu na: znělé (H, Ž, G, B, D, V, Z), neznělé (CH, Š, S, K, P, T, F) a párové: (M, R, Ř, Ň, N, J, L) a podle místa tvoření (dásňové, měkkopatrové, retozubní, patrové, hrtanové a zubodásňové). Konsonanty úžinové a sonarové, se často používají při nácvičce a aktivaci rezonance hlavové (Morávková 2013; Lacina 1997).

5.2 Vokál

Vokály (samohlásky), jež jsou v písních nositelem plynulosti a zvukové kvality, se dělí dle místa vyslovení na: zadní (U, O), střední (A) a přední (E, I). Při tvoření je důležitá pozice rtů, měkkého patra a jazyka. U rtů je důležitá práce s koutky, které by měly být pevně ukotvené v poloze vertikální, horní ret by neměl zakrývat horní patro zubů (Češková 2017). Chybným horizontálním postavením by zvuk nenabyl dostatečné rezonance, což by ovlivnilo jeho barvu. Brada by se měla pohybovat ve směru pěvecké polohy⁷, avšak bychom se měli vyvarovat prudkému „strhnutí“ (brady), směrem dolů. Pohyb by měl být vždy plynulý a uvolněný.

Pozice jazyka (jež je složen ze špičky, hřbetu a kořene), je velmi úzce spojena s místem výslovnosti daného vokálu. U předního E a I, se jazyk posouvá dopředu a špička se dotýká dolních zubů. U vokálu E tato pozice zůstává, u I se zadní část jazyka blíží k vrchním stoličkám. V opačném směru, se jazyk posouvá u zadních vokálů U a O. Při vyslovování středního vokálu A, leží jazyk v celé své délce volně v ústech.⁸ Pokud začíná být zvuk tmavší a zapadlejší (tzv. „knedení“), je možné, že kořen jazyka se posouvá směrem dozadu do krku, což způsobuje

⁷ Ve vysoké poloze (od c2 →), je brada společně s dolním rtem, ve směru dolů, více otevřená. V nižší poloze (od c2-dolů), by měla být blíže k horním rtům.

⁸ Při spolupráci se začátečníky, kteří se s těmito pozicemi teprve seznamují, nemusí být použiti vokálu A vhodně (možnost zapadnutí).

neúplné znění tónu. V tomto případě je vhodné, lehce posunout špičku jazyka vpřed (nastavení na J viz cvičení 5.2.3) (Morávková 2013; Lacina 1997).

5.2.1 Neutralizace vokálu

Jako sbormistr jsem se často setkávala, především u vyšších hlasů s tím, že u tónů ve vyšší poloze dochází k forzi, neboli tlačení do hlasu, což je způsobeno nesprávnou pěveckou technikou a požadavkem všechna slova precizně vyslovit. Ve sboru je velká výhoda ve větším počtu nižších hlasových skupin, které mohou v průběhu skladby převzít otěže zřetelnějšího vyslovování, aby se soprán, popřípadě jiná hlasová skupina, mohl věnovat správné pěvecké technice a vokály tzv. neutralizovat. Je však důležité zmínit, že neutralizaci vokálů používáme především ve velmi exponovaných místech. Při zpívání je ideálem plynulá a jednotná melodická linie, tzn. propojené vokály bez jakéhokoliv zadržnutí (Lacina 1997).

5.2.2 Propojení vokálů

Cvičení začínáme na jednom tónu. Důležité je myslet na to, aby se následující vokál prolnul s předchozím. Měli bychom se vyvarovat pocitu, preferovat vokál, který se nám zpívá krásně, a tím oslabovat kvalitu ostatních vokálů. Každý vokál vyžaduje určité nastavení jak v oblasti dechu, rezonance, tak i artikulace a pokud posilujeme pouze nácvik jednoho vokálu, bez propojování s ostatními, stěžujeme tím vyrovnané znění všech vokálů.

5.2.3 Cvičení – práce s pozicí jazyka a propojení vokálů

Při cvičení, ve kterém propojujeme slabiky (CHI-JE) (CHI-JA), je při artikulaci vokálu I, jazyk nastaven v pozici J (zadní část jazyka se blíží k vrchním stoličkám, špička leží u spodních řezáků, jako bychom v ní měli položenou jahodu, kterou „chceme ukázat“. Tento pocit vede k tendenci jazyk posunout vpřed). V přechodu na E zůstává (jazyk) široký a ještě mírně zvednutý, při A se pozvolna mírně snižuje, a při návratu na I se znova vrací do pozice J.

Někdy se stane, že při přechodu z E na A, otevřeme zvuku náhle cestu do úst (jazyk vzadu prudce poklesne). Stane se, že převáží cesta prostorem úst a minimalizuje se cesta NG prostor (měkkého patra) a nosními dutinami. Proto motivujeme žáka, aby z přechodu z E na A myslel, že zpívá EA. Tím nedojde k prudké změně prostorů, jimiž prochází zvuk. Po celou dobu leží špička jazyka v předu (s pocitem tíhy – jako bychom vpředu na široké špičce nechali ležet bonbón – nastavení na J) (viz obr. 11) (Tichá 2023).



Obrázek 11 – Cvičení - CHI JE (Tichá 2023)

5.2.4 Cvičení – MNE NE NENE/ MNY NY NY

Tento cvik provádíme opět na jednom tónu. Jeho principem je jednotící posazení zvuku vpředu, pomocí sonarových konsonantů N (NE-NA-NY-NO-NU) a M (MI-ME-MA-MO-MU), nebo V. Vždy záleží na potřebách daného sboru či jednotlivého zpěváka (viz obrázek 12).



Obrázek 12 - Cvičení - MNE – NE – NE (Tichá 2023)

5.2.5 Nácvik legata za pomoci vokálů

Předchozí cvičení byla zaměřena na propojování a vyrovnávání všech vokálů, za pomoci jednoho tónu. Často se ve sborových písních setkáme s artikulačním prvkem, legato, jehož funkce je plynulé propojení melodické fráze. Pro příklad cvičení je použit stejný motiv, jako při rozezpívání, Napadly písně od Antonína Dvořáka, tentokrát jsou zde ponechány pouze vokály, jež jsou ve slovech obsaženy.



Obrázek 13 - Napadly písně – nácvik vokálů

Abychom při cviku docílili plynulého přechodu jednotlivých vokálů, mějme pocit, jako bychom chtěli „vypotřebovat“ (vydechnout) všechny dech, který jsme při nádechu získali. Zároveň vnímejme postavení jazyka, který se při změně artikulace vokálu mění. K umocnění plynulé fráze, nám může pomoci jemný pohyb rukou, který vedeme ze strany na stranu (pocit hlazení). Po několika transpozicích (tohoto cvičení), přidáme vynechané konsonanty, se kterými se snažíme docílit stejného plynulého legata, jako bez nich.

5.2.6 Cvičení – propojení vokálů ve vysoké pěvecké poloze

Při propojování vokálů ve vysoké poloze je důležité zapojení horní rezonance (viz kapitola 5.4). Ta dodá tónům lesk a díky ní zůstanou na pozici vpředu. Pokud máme rezonanci správně opřenou na dechu, nemůže se nám stát, že bychom si zavřeli krk, v jehož důsledku bychom začali na tóny tlačit, zatahovali bychom hrdlo a vytahovali hrtan směrem nahoru.⁹ Kromě správné dechové opory a volnosti celého těla nám pomůžou vokály I a A. U vokálu I bychom si měli dát pozor v oblasti střední polohy, kde má tendenci zapadat. Je proto důležité myslet na pozici jazyka, která nám může s tímto problémem pomoci (nastavení na J, viz cvičení 5.2.3). Při přechodu ze střední polohy do vysoké, můžeme využít slabiky HI (H aktivizuje bránici, I při správné poloze jazyka nastavuje rezonanci masky). Při postupu nahoru se tělo vzpřimuje, ale nikdy nesmí „ztuhnout“. K odbourání této tendence může pomoci cvik „jízda na koni“ a „točení lasem nad hlavou“ (viz obr. 14).



Obrázek 14 - Cvičení za pomoci slabik HI-HA (Tichá 2023)

Při cvičení máme tělo pružné, pánev je podsazená a rovná, jako při jízdě (vršek těla však zůstává vzpřímený). Levou rukou držíme opratě a pravou točíme nad hlavou laso. Díky tomuto postavení máme pozvednuté lokty, které otvírají hrudní koš a vzpřímená páteř nám uvolňuje cestu do hlavové rezonance. „Laso“, které točíme nad hlavou, představuje ten znějící tón, rozeznávající kopuly (vyšší tóny musí jít přes prostor NG a přes jeho prostor se dostanou do špičky masky). Pokud bychom při tomto cvičení měli zatuhlá ramena, použijeme cvičení, kdy je co nejvíce zvedneme k uším, a pak volně spustíme dolů. Napětí trapéz se uvolní a ramena zaujmou přirozenou pozici, odpovídající dané situaci (Tichá 2023).

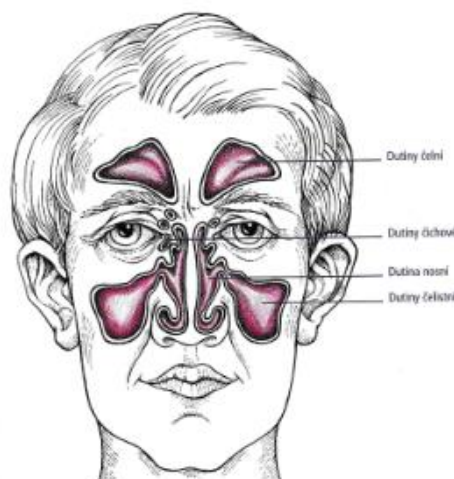
⁹ Pro funkci hlasivek je důležitá vyváženost podglotického (pod hlasivkami) a nadglotického (nad hlasivkami) tlaku. Abychom toho dosáhli, využíváme právě rezonance, která z vrchu svou energií působí na hlasivky a konsonantů, které svým uzávěrem před fonací, nastaví optimální podmínky nadglotického tlaku pro práci hlasivek.

5.3 Rezonance a rejstřík

V hlasové výchově se termíny rezonance a rejstřík, které významně ovlivňují funkci a kvalitu hlasu, mylně zaměňují. Rozdíl mezi těmito dvěma pojmy spočívá ve funkci hlasivek a vedení tónu. Abychom primární tón rozezvučeli, dodali mu barvu a jas, používáme rezonanci. Naopak rejstříky se postarají o chvění hlasivek, zároveň dle přechodových tónů, které jednotlivé rejstříky spojují, zjistíme, do jakého hlasového oboru patříme.

5.4 Rezonance

Každý hudební nástroj, hlas nevyjímaje, se rozeznává pomocí rezonančních prostorů, které zvuku dodávají jeho originální barvu, sílu a akustickou nosnost¹⁰. U instrumentů se rezonance opírá o materiál, ze kterého je daný nástroj vytvořen. Zpěváci využívají horní rezonanční prostory (hltna, dutina nosní, ústní, lebeční a vedlejší dutiny nosní) a dolní rezonanční prostory (hrudník, průdušnice a průdušky), které pomocí výdechového sloupce rozechvějí tzv. rezonanční dutiny. Ty jsou odděleny příklopkou hrtanovou (epiglottis).



Obrázek 15 - horní rezonance (Vydrová 2009, str. 21)

¹⁰ Akustická nosnost, je spojena se znělostí hlasu v prostoru. Díky správně nastavené rezonanci, je zpěvákův hlas slyšet např. na „druhém balkoně“ divadla.

O sílu a plynulost tónů se stará dutina lebeční a nosní, naopak k přirozeně znějícímu vibratu nám pomůže volnost našeho těla a spolupráce mezi dutinou ústní a dechovou oporou. Zcela originální barvu hlasu, kterou každý zpěvák má, ovlivňuje nejen velikost rezonančních prostor a příklopky hrtanové, ale i funkce artikulátorů (rty, měkké a tvrdé patro, zuby, jazyk), dutiny nosní a hltanu. Tmavší barvu hlasu předurčuje úzká příklopka, světlejší příklopka širší (Morávková 2013; Vydrová 2009).

Rezonanci dělíme podle místa chvění (zvuku) na:

1. hrudní, která je vrozená
2. hlavovou, na které pracujeme od našich úplných pěveckých začátků
3. smíšenou, k níž bychom měli směřovat, jelikož je výsledkem práce na předem zmíněných (Kiml 1989).

K měkkosti a nosnosti našeho hlasu je velmi potřebné, abychom i v nízké poloze, kde je přirozené větší užití hrudní rezonance, používali i rezonanci hlavovou. Tu dělíme na rezonanci kopule, kterou ve vysoké poloze (ve spojitosti s měkkým patrem – NG prostor) využívají ženy, a přední lebky neboli masky, která je více používána tenoristy (Morávková 2013).

Hrudní rezonanci používáme většinou v nízké hlasové poloze, pro přidání jiných barevných odstínů (aliquot) a mohutnosti zvuku. U mužů se vyskytuje ve větší míře než u žen. Pomyslným přechodem (hrudní a hlavové rezonance) je tón f1 (u každého hlasu to může být lehce odlišné), okolo něhož hrudní rezonance slábne, postupně se vytrácí a přechází do rezonance hlavové (Holečková 1959).

Rezonance smíšená (*voix mixte*), je výsledkem správného pěveckého vedení, díky němuž dojde k propojení obou zmíněných rejstříků. Důležitou poznámkou na závěr je, že bychom nikdy neměli používat tyto rezonance odděleně (Vydrová 2009).

5.4.1 Cvičení na rezonanci pomocí vokálů a konsonantů

Navození rezonance může být na začátku hlasové výchovy náročné. Z toho důvodu je zapotřebí mít připravená cvičení, která budou sestavena z vokálů a konsonantů. Pomocnými vokály ve vysoké zpěvní poloze (hlavové rezonanci) jsou I a E, pomocí vokálů U a O cvičíme propojování hrudní a hlavové rezonance. K aktivaci hrudní rezonance a uvolňování hrtanu, použijeme vokál A. Tyto vokály je vhodné cvičit ve spojení s konsonanty, které cestu za rezonanci podpoří. Konsonanty M, N a NG, otevírají hlavovou rezonanci (kopuli), pro hrudní rezonanci jsou vhodné konsonanty H, Z a J. U všech cviků je velmi podstatná práce jazyka (jehož kořen musí být při fonaci naprosto uvolněný), který tvarujeme dle daného vokálu (Lacina 1997; Anon. 2012).

5.4.2 Cvičení – aktivace rezonance

K aktivaci horních rezonančních prostor, využíváme slova ŇAF, HAF nebo MŇAU. Pomocí konsonantů Ň, H a uvolněným vokálem A se nám rozezní především horní rezonanční prostory. Cviky provádíme na jednom tónu, s pocitem jako bychom byli „pejsek“ nebo „kočička“ (Tichá 2023).

5.4.3 Cvičení – BAM – B – aktivace rezonance

Postup cvičení: po vyslovení BAM, zní zvuk v rezonanci masky (což je zapříčiněno pomocným konsonantem M). Ten je podvědomě držen dechovou oporou, u podbříšku dojde k uvolnění. Následně dojde před vyslovením B ke zpevnění podbříšku, což nám pomůže k potřebné artikulaci písmene B a jeho jemného rozeznění v již probíhající brumendu. Toto cvičení je z metody Werbec, jehož cílem je zapomenout dýchat.¹¹ Pohyb se koná bez účasti ramen, pouze pružením dechových a břišních svalů. Dr. Alena Tichá upozorňuje na zásadní chybu, kterou zpěváci často dělají: po zpevnění břicha nedovedou svaly uvolnit. Říká: „*Kdykoli zatneme v oblasti břicha (nedokážeme uvolnit), vždy tím trpí fonace, hrtan reaguje sevřením*“ (Tichá 2023).

5.4.4 Cvičení – propojení rezonance

Pomocí cviků, která jsou melodicky vedena shora, propojíme hlavovou a hrudní rezonanci. Abychom podpořili procítění a sestup do hrudní rezonance, přiložíme si ruku na hrudník. Při cvičení dbáme na to, aby každé nasazení tónu bylo měkké, bez jakékoli tenze, na

¹¹ Metoda Werbec – nepřemýšlíme kam a kolik vzduchu nadechujeme, pružné tělo a představa postupu cvičení navozují automaticky přirozený prohloubený dech. (Tichá 2023)

správné dechové opoře (která podpoří nenásilný přechod mezi rezonancemi) (viz obr. 16) (Tichá 2023).



Obrázek 16 - Cvičení - propojení rezonance (Tichá 2023)

5.4.5 Cvičení – zadní prostor NG

Problém forsírování (tlačení do hlasu) a přílišné ostrosti zvuku (která vzniká tlačáním zvuku do rezonance masky), pomůže odstranit vědomá práce v Purkyňově prostoru. Pro zpěváka je důležité oživit a otevřít zadní prostor úst – oblast nosohltanu. Cviky NG, pracující s měkkým patrem (napínání a uvolňování), zkusíme s pocitem radostného údivu dítěte (nikoli úleku), který vypne zadní prostor nosohltanu (jako bychom tam rozevěřeli deštník) a zpružní jej. Dále si můžeme pomoci vyslovením slov: HANKA, BANKA, mezi které (v místě N a K), přidáme G. V tomto prostoru (NG) se vyrovnávají vokály. (osobitá barva hlasu) (Tichá 2023).

5.5 Rejstřík

„Hlasové rejstříky jsou uměle stanovené tónové řady lidského hlasu, jejichž středy se vyznačují charakteristickými odstupňovanými vlastnostmi jak fyziologickými (kmitání hlasivek, tvarem hlasové štěrbinou, utvářením rezonančních dutin apod.), tak akustickými (změnami v zabarvení hlasu), přičemž okrajové tóny sousedních řad v sebe plynule přecházejí“ prof. dr. M. Sovák (Morávková 2013, str. 26).

Cílem Sovákovy definice, ke kterému bychom měli ve zpěvu směřovat, je neslyšitelné propojování jednotlivých rejstříků, aby nevznikaly tzv. přechodové zlomy. V 18. století, byly pojmenovány rejstříky pouze dva, a to prsní a hlavový. V dnešní době se v odborné literatuře dočteme o třech až čtyřech druzích:

1. hrudním/prsním, jehož rozsah je u mužů od C do h, u žen od H do a1
2. smíšeným/středním s rozsahem u mužů od c do h u, u žen od c do a
3. hlavovým, který je u mužů od h do c2, u žen od a1 do c3
4. rejstříku velmi vysokých tónů u mužů nad d2, u žen nad c3 (Vydrová 2009; Kiml 1989; Morávková 2013).

Mezi nimi se nacházejí tóny přechodové.

5.6 Přechodové tóny

Když zpíváme jakoukoliv skladbu, jejíž rozsah je mezi dvěma oktávami, nalezneme zde skupinku tónů, která se nám nebude pohodlně zpívat. Budeme mít pocit, že nám zde hlas, lidově řečeno „přeskočí“, zároveň sluchem vypozerujeme, že kvalita zvuku není tak dobrá, jako u tónů předešlých nebo těch, které následují. Tato skupinka se nazývá přechodové tóny.

Tyto přechody je potřeba trénovat s využitím správné dechové opory, rezonance a naprosté volnosti v okolí hrtanu, kde jsou uloženy hlasivky (Vydrová 2009). Pokud jsou ve sboru nováčci a mají s těmito přechody problém, může být dobrým cvikem prozpívat si dané místo pouze na vokály. V tu chvíli se budou více soustředit na zpívanou melodii a dané přechodové tóny, které podpoří větší energií dechové opory. Po přidání textu je potřeba je upozornit na stejnou práci dechové opory, zároveň na pozici úst, která by neměla být v těchto místech tolik otevřená. Úkolem každého je naučit se s těmito tóny pracovat, aby nedocházelo ke slyšitelným zlomům mezi jednotlivými rejstříky. Přechodové tóny jsou jedním z kvalitativních ukazatelů hlasového oboru.

5.7 Hlasové obory

Určení adekvátního hlasového oboru je pro zpěváka zcela klíčovým krokem. Dle této skutečnosti se v pěvecké kariéře zaměří jen na hlasovou oblast, která je pro jeho hlasivky nejzdravější a nejudržitelnější. Do sboru často přijdou lidé, kteří nikdy předtím nezpívali, a proto je na sbormistrech, aby jim poradili, do jakého hlasu se mají zařadit. Jak již bylo na začátku kapitoly zmíněno, rejstříky jsou jedním z ukazatelů hlasového oboru.

Dalšími ukazateli je z fyziologického hlediska velikost a šířka hlasivek, z anatomického velikost a šířka krku. Hlasový obor bychom měli hlídat jak u malých dětí, abychom jim jejich vývoj nějakým způsobem negativně neovlivnili, tak u dospělých, kterým se může jejich obor s přibývajícím věkem měnit.

Nejpřesnější vyšetření získáme od foniatra, který pomocí laryngoskopického zrcátka, které v 18. století vynalezl zpěvák Manuel Garcia zjistí, jak naše hlasivky vypadají (Morávková 2013; Kiml 1989). Základní rozdělení je: soprán, alt, tenor, a bas. Délka hlasivek je u jednotlivých oborů odlišná. Závisí na tom, zda se jedná o ženský či mužský hlas, zároveň jestli je hlas vyšší nebo nižší. Soprány mívají od 13-15 mm, alt 17-18 mm, tenoři 18-20 mm a bas 23-25 mm (Vydrová 2009). Při příchodu nového člena do sboru je proto velmi důležité s ním po nějaký čas systematicky hlasově pracovat, abychom ho správně zařadili.

6 Hlasová hygiena

S přibývajícím věkem se funkce našich svalů v těle mění. V důsledku atrofie (ochabování), jsou méně pohyblivější, náchylnější k různým typům zranění či nemocem. Jinak tomu není ani u hlasivek, u nichž vzhledem k jejich velikosti, jsou změny v pohyblivosti (kmitání), rychlejší. Vzhledem k tomu, jak unikátním, jedinečným, a hlavně nenahraditelným orgánem v našem těle jsou, je prevence stěžejní částí, nejen pěveckého života. Hlasová hygiena, jejíž název pod sebou skrývá několik podkapitol (životospráva, regenerace), je jedna z možností, jak můžeme funkci našeho hlasového orgánu ovlivnit.

6.1 Faktory ovlivňující funkci hlasového orgánu

6.1.1 Odpočinek = regenerace

Odpočinek je nejen pro zpěváky velmi důležitým protipólem při práci. Při nepřetržitém pracovním výkonu (v oblasti kognitivní či fyzické), který je podporovaná absencí regenerace, může docházet k projevům, které mají na pěveckou pedagogice nepříznivý vliv. Z hlediska fyziologického se jedná např. o distonii (nesprávnou intonaci), jejíž příčina tkví ve špatném použití dechové opory (tzv. nedostatečného nádechu, viz kapitola 4.1.1). Nesprávná funkce dechové opory, se může dále projevit v napětí (tenzi) celého těla, které má vliv další aspekty, podporující správné posazení hlasu (např. pěvecký postoj). Závažnější fyziologické problémy hlasového aparátu, způsobené v důsledku dlouhodobé hlasové únavy, jsou více popsány v kapitole 6.3.

S mentálními projevy (ovlivněné absencí odpočinku) se můžeme setkat při sborových zkouškách, nejčastěji u studování nového repertoáru (čtení z not), či pozdní reakce na sbormistrovo gesto (nesoustředěnost).

6.1.2 Rozezpívání

O tomto tématu je detailně pojednáno v kapitole 7.

6.1.3 Prostředí

Zdravé a čisté prostředí je při zkoušce i vystoupení velmi důležité. Místnost, ve které zpíváme, by měla být často větraná, abychom zamezili vydýchanému prostoru, zároveň mohli regulovat teplotu, která by se měla pohybovat okolo 18-20 stupňů. Pozor na prostory, které by byly zakouřené, zaprášené nebo obsahovaly plíseň. Na koncertě zpíváme většinou ve velkých místnostech, kde se s průduchem vzduchu hůře manipuluje. Měli bychom být proto obezřetní, varovat naše zpěváky před případným omdlením, zároveň se snažit být před vystupem co nejvíce na čerstvém vzduchu, abychom tomuto problému (omdlení) předešli.

6.1.4 Psychika – stres a tréma

Psychická vyrovnanost je pro zpěváky velmi důležitá. Pokud se něco v našem těle děje, jsou hlasivky prvním orgánem, na kterých se tento stav projeví. Je proto důležité naši mysl stále pozitivně ovlivňovat a při vystoupeních se podporovat s ostatními sboristy navzájem.

S psychickou vyrovnaností se váže téma trémy. Je velký rozdíl mezi zdravou a nezdravou. Zdravá tréma, při které dochází k mírné nervozitě, může každého pozitivně ovlivnit (soustředěnost na výkon). Druhá forma může naopak velmi negativně výkon ovlivnit. Projevy jako třes končetin, fyziologické potíže, svázanost, až sociální fobie může dostat člověka do stavu, kdy nebude schopen ani vystoupit (Holas 2004).

Role sbormistra je s trémou velmi propojena. Pokud z něj sboristé při zkoušení či vystoupení ucítí nejistotu (pramenící např. z dostatečné nepřipravenosti), jejich nervozitu to prohloubí. Pokud však přijde plný energie, úsměvu a chuti, může se mu podařit nervozitu ze sboristů setřást.

Předpokladem k úspěšnému boji s nezdravou mírou trémy, může být správná životospráva, pod kterou spadá pohyb, spánek, ale i potraviny, které do svého těla přijmeme.

6.1.5 Výživa

Výživové benefity, které mohou mít pozitivní vliv na fungování našeho organismu, velmi úzce souvisí s naší duševní i psychickou pohodou. Avšak i v této oblasti bychom si měli dát pozor, jaké potraviny konzumujeme před vystoupením, abychom předešli případným negativním účinkům (podpora refluxu, trávení). V následující kapitole je ve stručnosti popsáno, jak bychom se měli chovat před hlasovým výkonem, abychom byli co nejlépe připraveni.

6.2 Starost o hlas pro zlepšení kvality hlasového výkonu

Základem kvalitního hlasového výkonu, je pravidelná a systematická práce, pomocí hlasových a dechových cvičení, interpretační prací na repertoáru či životospráva (pohyb, spánek, výživa). Zpívání je taková „mozaika“, u které když jeden dílek chybí nebo není vhodně dopracován, nepříznivě ovlivní ostatní.

Kromě dostatečného spánku, který je nejen pro zpěváky velkým benefitem, bychom se měli zaměřit na potraviny, které před výkonem konzumujeme. Informace, které zde popisují, vychází především z vlastních zkušeností.

Den, před hlasovým výkonem, bychom se měli vyvarovat konzumaci alkoholu, studených nápojů, pokrmům (více kořeněná nebo ostrá) a kouření¹². Poslední jídlo dne bychom měli mít s odstupem dvou hodin (před spánkem), aby byla dokončena funkce trávení.

Další den je důležité si stravu načasovat dle začátku koncertu, aby jeho pozitivní účinky (ve formě energie), měly na výkon vliv. Kromě potravin, které jsou vypsány v předešlém odstavci, bychom se měli vyvarovat čokoládě nebo oříškům (vliv na suchost v krku), v letních měsících zmrzlíně. Pokud zpěvák trpí refluxem, měl by omezit konzumaci potravin, které toto onemocnění podporují (viz kapitola 6.3.4). U pitného režimu je vhodná nefiltrovaná čistá voda. Pozor si dejme na vodu sycenou, kávu nebo různé druhy čajů (např. heřmánkový), které by mohly hlas vysušit či více zahlenit.

Všechny zaznamenané informace jsou pouze návodné. Každý zpěvák by si své „rituály“, používané před hlasovým výkonem, měl stanovit dle svých individuálních potřeb, aby pro něj byly co nejvíce prospěšné.

6.3 Nejčastější nemoci spojené s hlasem

Hlasová indispozice je ve většině případů známka hlasové únavy, popřípadě výstraha, že naše hlasivky jsou přetížené a náchylné k nemocem. V tomto období je potřeba dodržovat hlasový klid nejen pěvecký, ale i mluvní, abychom urychlili vyléčení a předešli vážnějším hlasovým poraněním, která by negativně ovlivnila naši budoucí pěveckou profesi. Je však velmi důležité si uvědomit, že jakékoliv poranění si náš hlas „pamatuje“ a nikdy se z něj na sto procent nevyléčí. Stejně tak operativní zákrok, či rychlá léčba za pomoci léků (např. kortikoidy),

¹² Výživová doporučení, ve smyslu omezení konzumace alkoholu, zákaz kouření (které hlas nepříznivě ovlivňuje) apod., jsou aplikovatelná po celý čas našeho života (nejen před vystoupením).

našemu hlasu neprospívá. V následující kapitole jsou uvedeny obtíže, se kterými se zpěvák nejčastěji potýká.

6.3.1 Rýma

Nejčastější nemocí, kterou zpěvák trpí, většinou na přelomu ročních období, je rýma. I u rýmy se můžeme setkat s několika druhy, od alergické po virovou. Horším onemocněním je zánět nosohltanu, který omezuje funkci rezonančních prostor (jehož je nosohltan součástí), zároveň funkce Eustachovy trubice, která vyrovnává tlak středního ucha. Příznakem onemocnění může být zalehlé ucho či ranní bolest v krku, která v průběhu dne odezní. K léčbě můžeme využít: nosní sprej či konvičku (uvolnění nosu), inhalaci (vhodný je heřmánek nebo vincentka), u které bychom se měli vyhnout mentolovým roztokům, jež nejsou pro sliznici vhodné. V souvislosti s touto léčbou je potřeba si uvědomit, že při inhalaci se teplý vzduch dostává nejen do dutiny nosní, ale i ústní, a tak je po dokončení tohoto procesu důležité, dodržet hlasový klid (z důvodu překrvení hlasivek), při němž dochází k vychladnutí sliznice (Vydrová 2009).

6.3.2 Kašel

Kašel, jehož funkce brání nevhodným předmětům k dostání se do dýchacích cest, může být onemocněním (pro hlas) velmi nebezpečným. Silné tlaky a nárazy, které při kašli na hlasivky a jejich okolí nepříznivě působí, mohou zapříčinit poranění (např. krevní výron). U zpěváků se setkáváme s častým odkašláváním (pocit zahlenění, či zlozvyk), který z předem zmíněného důvodu není vhodný. Pokud je nemoc teprve na začátku, mohou pomoci pastilky, které obsahují např. islandský lišejník nebo vincentku. Při zhoršení může dojít k zánětu průdušnice, průdušek i plic nebo tzv. laryngitidě (zánětu hlasivek). U těchto nemocí je potřeba vyhledat lékařskou pomoc, aby nedošlo k závažnějšímu poškození hlasivek a zdlouhavé léčbě (Vydrová 2009).

6.3.3 Hlasové uzlíky

Hlasové uzlíky jsou malé výrůstky na hlasivkách, které vznikají v důsledku špatné hlasové techniky, nesprávného výběru hlasového oboru nebo přetěžování hlasu v indispozici. Tvoří se v místech největšího přetížení při zpívání. Pouze přísným hlasovým klidem a správnou pěveckou technikou můžeme docílit vyléčení bez zásahu operátora (Vydrová 2009).

6.3.4 Reflux

Toto onemocnění je spojeno s nefunkčním svěračem, který je mezi jícnem a žaludkem. V důsledku špatného uzavírání (svěrače), dochází k překyselení míst v okolí hlasivek. Příznaky mohou být v podobě častého odkašlávání, chraptu a pálení žáhy. Pokud zpěvák trpí touto

nemocí, měl by postup léčby konzultovat s lékařem. Nejčastější léčbou je úprava jídelníčku (např. vyřazení rajčat, čerstvé papriky, kávy, mléčných výrobků, sycených a alkoholických nápojů), který se vyhýbá potravinám podporující tvoření žaludečních šťáv. Kromě potravin může být reflux podporován kouřením nebo nadměrným stresem (Vydrová 2009).

7 Rozezpívání

Stejně jako je protažení a pozvolné rozechřívání svalových aparátů pro sportovce důležitou součástí každého tréninku, tak i pro zpěváka, je pozvolné rozezpívání podstatnou částí každé hlasové přípravy. Tato kapitola popisuje tři fáze rozezpívání, která bychom měli zařadit na začátku každé hlasové (sborové) zkoušky. Všechny fáze jsou podloženy cviky, se stručným popisem provedení.

Informace jsou získané především z vlastní sólové i sbormistrovské praxe, dále z rozhovorů a náslechnů navštívených sborů, které jsem pozorovala v rámci své výzkumné části. Cviky jsou popsány v základní tónině C dur, při rozezpívání je transponujeme (o půl tón nebo celý tón nahoru/dolů), dle preferencí sboru.

7.1 Aktivace těla před použitím hlasového aparátu

Ještě před samotným hlasovým cvičením je důležité, zahřát a rozhýbat naše tělo. Pomocí dechových cvičení aktivovat kromě dechové opory i mysl, která by se měla na zpívání plně soustředit.

7.1.1 Cvičení – protažení těla

Cvik provádíme ve stoje. Stoupneme si vahou na obě chodidla, jako bychom se chystali zpívat. Vzpažíme ruce nad hlavu a snažíme se co nejvýše vytáhnout, s pocitem, že se chceme dotknout stropu nebo něco utrhnout. Při natahování se paty lehce odlepí od země. Při pocitu nestability, necháme tělo „spadnout“ rukama dolů, a v této poloze na chvíli zůstaneme. Toto cvičení je vhodné jak pro aktivaci celého těla, tak dechu (viz cvičení 2).

7.1.2 Cvičení – protažení těla se zaměřením na dech

Cvik 1 zopakujeme, tentokrát se více zaměříme na dech. Při pohybu dolů všechny dech prudce vydechneme (s pocitem osvobození se od všech starostí), což nám pomůže veškeré napětí v těle odbourat. Dejme si však pozor na přetlak v hlavě, který může, v důsledku silného výdechu vzniknout. Důležitost napojení se na vlastní tělo a vnímat signály, které nám vysílá, je při tomto cvičení zásadní.

7.1.3 Cvičení – uvolnění brady

Pokud zpěvák předsouvá bradu dopředu, je třeba aby rozpojil napětí v zátylku s neuvolněnou čelistí. Zpěvák si může představit, že je v moravském sklípku.

Cvik provádíme ve stoje (pevný postoj, jedna noha mírně vzadu). V pokrčené ruce držíme „pohár vína“, jehož pozice je nad úroveň očí a sledujeme, zda má víno tu pravou jiskru. Druhá ruka je v zátylku a hlava je do ní lehce položena, v pozici mírného hrudního záklonu (záklon se

odvíjí již od nadlopatkového prostoru až k zátýlku, hlava je v prodloužení páteře). Při této pozici hlavy sledujeme, jak se nám rozvolnily svaly podél čelistních pantů, čelist má tendenci klesat mírně dozadu a dolů. Pokud bychom měli v oblasti čelistních pantů pocit stálého přepětí, můžeme „zachrápat“ a sledovat, co se událo (jazyk se uvolní, čímž dojde k uvolnění čelisti). Dalším uvolňujícím cvikem, může být vyslovení slabik: THA-THA-THO-THO-THU-THU. Při vyslovení T nám mírně zapružilo břicho a nastavením jazyka, jehož tíha spočívá vpředu, se automaticky uvolní čelist. Uvolnění nastává odpadnutím čelisti po vyslovení T.

U vokálu I může docházet k neuvolnění spodní čelisti. Abychom tomuto pocitu zabránili, použijeme cvik „Fredy Mercury“ (viz obr. 17).

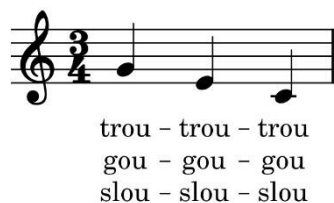


Obrázek 17 - Fredy Mercury – cvičení na uvolnění brady

Aby ani v tomto případě nedocházelo k tenzi ve spodní čelisti, můžeme před každý vokál vložit konsonant J, který s tíhou (špičky jazyka), položené u spodních řezáků, čelist přirozeně uvolní (zadní část jazyka je mírně zvednutá k vrchním stoličkám, čímž osvobozuje hrtan) (nacvičujeme FREDJI MERKURJI) (Tichá 2023).

7.1.4 Cvičení – uvolnění hrtanu

Uvolnění a postavení hrtanu (ve kterém jsou uloženy hlasivky), je jedním z hlavních pilířů zdravého zpívání, proto jeho občasná kontrola, zda se jeho pozice nevytlačuje nahoru, důležitá. Forma kontroly by měla být pomocí nepatrného držení, které nesmí s hrtanem manipulovat. Pokud bychom při pohmatu pocítili chybnou pozici, zkusíme si polknout. Hrtan by se měl sám od sebe pohnout směrem dolů. Při neúspěšném provedení, použijeme cvik, za pomoci slabik – TROU, GOU, SLOU (viz obr. 18), který podpoříme volným hlazením v místě výskytu hrtanu. Po celou dobu dbáme na naprosté uvolnění dolní čelisti (pantů), hlavy a zátýlku (Tichá 2023).



Obrázek 18 – Cvičení - uvolnění hrtanu (Tichá 2023)

7.2 Rozezpívání se zapojením hlasu

V první fázi je vhodné zařadit cvičení s malým rozsahem (prima až kvinta), ve velmi slabé dynamice (např. pomocí brumenda nebo vokálu). Kromě aktivace hlasového aparátu, je důležité začít aktivovat i rezonanci (cvičení jsou popsána v kapitole 5.4.25.4.1). Při použití brumenda, které lze zpívat s otevřenými či zavřenými ústy, je důležité mít zuby mírně od sebe a hlídat volnost čelisti (viz obrázek 19). Pokud bychom si všimli napětí v oblasti čelisti, zvolme raději cvičení na vokál (viz obrázek 20).



Obrázek 19 - Brumendo



Obrázek 20 – Cvičení - JE JA (Jelínek 2024)

Ve druhé fázi zařazujeme cvičení, která obsahují akordové rozklady, intervalové skoky či stupnicové postupy. Abychom ani zde nezapomínali na dechovou oporu, je dobré obměňovat cviky směrem pohybu melodie shora a zespoda. Výhoda používání cviků shora je aktivování dechové opory hned na začátku nasazení tónů (vyšší zpěvní poloha). Riziko může nastat vždy na konci zpívaného melodického úseku, kde zpěvákům dochází energie. Pomocnou představou, může být směřování k nasazenému „nejvyššímu“ tónu, díky níž si dokážeme lépe rozvrhnout dech (energii) až do konce zpívaného melodického úseku.

U cviků, které jsou zespoda, bychom si měli dát pozor na izolované začátky v hrudním rejstříku, které nejsou podpořené dechovou oporou. Riziko těchto začátků by se projevilo v průběhu melodického postupu do vysoké zpěvní polohy, ve formě násilného vytahování hrtanu směrem nahoru (krční zpívání). Je proto potřeba zaprvé stále upozorňovat na práci

dechové opory, zadruhé nezačínat v nízké zpěvní poloze, kde bychom tento izolovaný začátek mohli podpořit (začínat v poloze, kde se zapojí nejen hrudní, ale i hlavový rejstřík)¹³.

Ve třetí fázi přidáváme různé artikulační prvky, jako staccato, legato, portamento a další. Kromě „klasických“ cviků, které běžně používáme, můžeme do rozezpívání zařadit místa ze zpívaného repertoáru, která jsou pro sbormistry komplikovaná. Např. v písni od Antonína Dvořáka, Napadly písňe, se od taktu 49–51 nachází pěvecky náročné místo pro soprány.



Obrázek 21 - Napadly písňe (z cyklu V přírodě, A. Dvořák)

Můžeme tedy využít tento motiv a vytvořit z něj cvičení, které začneme v nižší pěvecké poloze a postupně se budeme přibližovat do polohy, ve které je daný motiv zpíván (viz obr. 22). Abychom sboristy více motivovali a ujistili je, že daný úsek zvládnou bez problému, s vybraným motivem pokračujeme směrem nahoru (od polohy, ve které se melodický úsek nachází), zhruba o tercii.



Obrázek 22 - Transponovaná melodie – Napadly písňe

Předtím, než se dostaneme ke zpívanému repertoáru, používáme cviky, které kombinují všechny předem nacvičené prvky.

¹³ Vhodnými začátky, jsou tóny d1, e1 směrem nahoru, a1, g1 směrem dolů.

8 Výzkumná část se zaměřením na hlasovou výchovu

Výzkumná část této bakalářské práce je rozdělena do dvou částí. První část obsahuje rozhovory s hlasovými pedagogy, ve druhé části jsou zaznamenány rozborů hlasové výchovy ve třech českých sborech dospělých.

Cílem těchto třech částí je zmapování funkce hlasové výchovy ve sborech dospělých, poznání úskalí, která jsou s ní spojena, nabýt nových vědomostí, zkušeností a možnosti práce (metodická cvičení).

8.1 Rozhovory s hlasovými pedagogy sborů dospělých

V první děle mé výzkumné části jsou zaznamenány rozhovory s hlasovými pedagogy Lucií Freiberg, dr. Alenou Tichou a Filipem Jelínkem. Tyto pedagogy jsem si vybrala na základě jejich značných zkušeností v oblasti sborového i sólového zpěvu. Rozhovory probíhaly osobní formou, při mé návštěvě sborů, ve kterých pedagogové působí.

8.2 Metodologie rozhovoru s hlasovými pedagogy

Otázky, které jsem hlasovým pedagogům pokládala byly: „Jak by podle Vás mělo vypadat rozezpívání ve sboru?“, „Jak ve sboru pracujete s dechovou oporou a jaká cvičení používáte?“, „Jaké jsou nejčastější hlasové problémy, se kterými se ve sboru setkáváte?“, „Jak pracujete s dynamikou?“, „Jakým způsobem zařazujete nově příchozího člena do sboru?“. Rozhovor byl veden při osobním setkání. Část odpovědí je podložena metodami, které (hlasoví pedagogi) ve sborech používají.

Cílem těchto rozhovorů je poskytnutí různorodých náhledů na předem zmíněné otázky, najít v nich propojující myšlenky, které z odpovědí vyloučnou, zároveň získat různá hlasová cvičení, která by mohla být inspirací pro další hlasové pedagogy či sbormistry.

8.2.1 Rozhovor s MgA. Lucií Freiberg, MBA

S Lucií Freiberg jsem se setkala při mém náslechu zkoušek jejího sboru Lucky Voices Band. Po této zkušenosti jsem měla možnost osobního setkání, kde jsme se, formou rozhovoru, zabývaly vybranými otázkami.

V České republice získala své první pěvecké zkušenosti ve sboru F. X. Šaldy v Liberci a v Národním divadle v Praze. Její profesní cesta pokračovala do Austrálie a Ameriky, kde přišla první myšlenka a touha, založit si vlastní sbor. Vzdělání a kontakty, které jí byly velkou pomocí při začátku její sbormistrovské kariéry, získávala na kurzech, které byly zaměřeny na sbormistrovskou přípravu. Kromě kurzů, se vlivem hlasového onemocnění, refluxu, se začala více zajímat o fyziologii hlasového aparátu, jejíž znalost jí pomohla správně ovládat hlas při

zpěvu. Po návratu do České republiky své znalosti uplatnila jako pedagog sólového zpěvu, dále vedla pěvecké kurzy, malé sbory, a v roce 2011 založila vlastní sbor Lucky Voices Band, který vede dodnes. Kromě toho je ředitelkou mezinárodní soutěže Musica Orbis, a díky jejím zkušenostem je často vyhledávanou porotkyní různých uměleckých soutěží.

Aktivační dechová cvičení,¹⁴ zařazuje Lucie Freiberg ještě před rozezpíváním. Kromě správné práce bránice, se zaměřuje na oporu v podbřišku, která může být, především pro začátečníky, neuchopitelná a těžká na představ. Proto při cvičení, zařazuje práci s rukama. „*Ty si zpěvák přiloží na záda do výše ledvin a dech do těchto míst směřuje, pro větší procítění si může zavřít oči, aby vnímal, jak se mu ruce od těla „oddalují“ a zase „vrací“*“, říká Lucie Freiberg. Toto cvičení je dobré v tom, že zpěvák dech více ucítí, zároveň pokud neví, kde je bránice, tímto hmatem si ji může najít. Důležitým pilířem, bez kterého by dechová opora nebyla správně používaná, je pěvecký postoj. Ten Lucie Freiberg připodobňuje ke stromu, cvičení je více popsáno v kapitole 3.1.2

Hlasové problémy, které ve svém sboru Lucie Freiberg řeší, jsou „pisklavé“ a ostré soprány ve vysokých polohách, repetované tóny, se kterými je spojená rozladěnost sboru, v důsledku intonační nepřesnosti. Pro odstranění ostrých zvuků ve vysoké poloze, postupuje sbormistryně následujícími kroky: nejprve jim technicky vysvětlí, jak pracovat na otevřenosti této polohy (kopule), poté s nimi opakovaně frázi zpívá. Při neúspěšném skupinovém opakování, prochází daný melodický úsek individuálně. Výstupy před ostatními analyzuje (aby se z chyb mohli poučit i ostatní sboristé) a opravuje. „*Ze začátku je to pro sboristy psychicky náročné, protože se bojí udělat jakoukoliv chybu, což vede ke staženému a napjatému pocitu v těle. Postupem času se jejich ostych zmírní a předzpívání jim už nedělá takovou potíž. Je to především díky výsledkům, které tato metoda přináší*“, říká Lucie Freiberg.

U repetovaných tónů, používá Lucie Freiberg cvičení, jehož základ tvoří pocit nepřetržitého toku fráze, který je podpořen představou, že melodie nikdy nekončí. Důležité je na tóny netlačit, což napomáhá k přesnější intonaci. Byť je ve sboru přes 50 lidí, snaží se Lucie Freiberg věnovat spousta času technické přípravě, zároveň podporovat motivaci a vůli se v nekomfortních hlasových místech zlepšovat. Někteří členové chodí ke sbormistryni na individuální lekce, kde mají více času na jejich hlasové problémy. „*Správná pěvecká technika*

¹⁴ Nejčastějšími cviky, bez použití hlasového aparátu, jsou tvořena na konsonantech: SŠ nebo PTKS. Nejprve sbormistryně začíná v pomalém tempu, které postupně zrychluje. Sboristé si při tomto cvičení, představují zvuk „mašinky“.

je velmi důležitá nejen pro zpěváky, ale i pro sbor. Pokud se zlepší kvalita každého zpěváka, odrazí se to na zvuku a kompaktnosti sboru“, dodala Lucie Freiberg.

Práci s dynamikou řeší Lucie Freiberg na začátku studování nového repertoáru, kdy sboru nejprve sdělí svoji představu. Tu poté, pomocí brumenda, na dané frázi zkouší. Avšak problém, se kterým se při zkoušení Lucie Freiberg potýká, je malý prostor, ve kterém zkoušky probíhají. Vzhledem k tomu, že je sbor velmi početný, vyznívá tato představa (dynamiky) úplně jinak než např. v otevřeném a velkém prostoru. Byť jsou zpěváci na tento problém upozorňováni, stává se, především u nově příchozích, kteří nejsou s tímto prostorem sžiti, že začnou do hlasu tlačit (mají pocit, že zpívají málo, čemuž předchází horší slyšitelnost). Proto sbormistryně zařazuje cvičení, která jsou spojena s dynamikou¹⁵, především zpíváním v pianu. *„Kumšt každého sboru je krásné piano“*, dodává Lucie Freiberg.

Na základě výběrového řízení, si Lucie Freiberg nově příchozí členy vybírá a na individuální zkoušce s nimi pracuje. Nejprve si nového člena při hlasových cvičích poslechne, aby ho dokázala správně zařadit do hlasového oboru, poté s ním chvíli pracuje na repertoáru, který sbor zpívá. Kromě hlasových predispozic, zkoumá i jiné dovednosti, jako jsou: ochota a motivace pracovat. Pokud zpěvák při zkoušce obstál, je na zkušební dobu zařazen do sboru. Na prvních zkouškách společně s paní sbormistryní zjišťují, jak si lidsky i profesně sedlí, dále jak nový člen pracuje a reaguje na její pokyny. I přesto, že si paní sbormistryně může z hlasů vybírat, dává šanci i těm, u kterých neslyší specifickou barvu, kterou by potřebovala, ale cítí ze zpěváků chuť a motivaci k tomu se zlepšovat.

¹⁵ Se sboristy zkouší zpívat, na „ukázání“ (sbormistrovský pokyn), melodickou frázi nejprve ve forte, ze kterého postupně přechází do pianu. Tento cvik zkouší i v opačném pořadí piano → forte.

8.2.2 Rozhovor s PaedDr. Alenou Tichou Ph.D.

S paní Alenou Tichou, PaedDr., Ph.D., jsem se poprvé setkala na jejím kurzu „*Hlasová výchova ve sboru*“, který byl pod záštitou NIPOSU (Národní informační a poradenské středisko pro kulturu). Po teoretické stránce se kurz zabýval častými hlasovými problémy a jejich nápravami za pomoci různých hlasových cviků. V následující části byly tyto cviky aplikovány do praxe, kdy jejich pozitivní působení jsme mohli sledovat na hlasovém a interpretačním zlepšení výkonů dětských sborů a sborů dospělých, s nimiž A. Tichá na kurzu pracovala. Další setkání proběhlo na pedagogické fakultě, při workshopech o hlasové výchově. Následně pak ve sboru *Piccolo coro*, kdy v rámci náslechu jsem se zúčastnila několik hodin hlasové výchovy, kterou dr. Alena Tichá vedla. Kromě toho jsem měla možnost se s dr. Alenou Tichou setkat osobně při rozhovoru.

Své hudební dovednosti a znalosti začala dr. Alena Tichá získávat při studiu na pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, kde studovala obory Český jazyk a hudební výchovu a na Akademii múzických umění v Praze, kde se dálkově vzdělávala v sólovém klasickém zpěvu. Další zkušenosti a podněty v oboru hlasové výchovy získávala na kurzech Feldenkraisovy metody, muzikoterapie, Werbeck metody u Balda Mikulice a Christiaana Boele. Zahraniční podněty získávala od řady lektorů, které do ČR zvali organizátoři Hlashedu. Tři hospitační týdny strávila na Orffově institutu v Salcburku.

Svoji praxi započala na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Kromě toho vyučovala sólový zpěv na ZUŠ v Brandýse nad Labem a ZUŠ Jana Zacha Čelákovice. Na Základní škole Na Výsluní v Brandýse nad Labem, založila třídy s rozšířenou výukou HV a 17 let paralelně, s působením na pedagogické fakultě UK, vyučovala HV a vedla sbor. Dodnes je hlasovou poradkyní sborů dětských i dospělých. Pro učitele z praxe vede od roku 1993 až dodnes kurzy, které jsou zaměřeny na: profesní hlasovou únavu a možnosti nápravy, na hlasovou výchovu dětí, hlasovou výchovu ve sboru, na práci s nezpěváky a další. Dr. Alena Tichá je častým členem porot soutěží sólového a sborového zpěvu. (Tichá 2024) Publikuje články a knížky o hlasové výchově zejména dětí. Je držitelkou významných ocenění, např. ČHS ji za přínos hudební výchově v oblasti hlasové výchovy, udělila Cenu Jaroslava Herdena, Unie českých pěveckých sborů ji předala Cenu za přínos českému sborovému zpěvu, a za celoživotní práci v oblasti hlasové výchovy převzala v r. 2022 v Karolinu Cenu České hudební rady (člena Evropské hudební rady UNESCO). (Tichá 2024)

Úvod rozhovoru jsme věnovaly problematice rozezpívání. Ještě před zpíváním, začíná dr. Alena Tichá tělesným rozcvičením k uvolnění, aktivizaci a „zpřítomnění“ zpěváků na zkoušce.

Velkou pozornost věnuje správnému držení těla, jak ve stoji, tak i vsedě. „*Správný pěvecký postoj je totiž základem a zárukou volného dechu, a tedy kvalitního zpívání. Je velmi důležité mít vzpřímenou páteř, aby svaly hrudníku a k nim připojená bránice mohly elasticky a výkonně pracovat*¹⁶“, říká dr. Alena Tichá. Co se týče rozezpívání jako komplexního celku, zařazovala by dr. Alena Tichá ustálená cvičení, která by se používala s různými obměnami. Cílem je držet zpěvákovi pozornost a vnitřní aktivitu a neprovádět cviky mechanicky. Při své praxi využívá cvičení shora, zdola, dále artikulační cvičení na legato, staccato, portamento nebo glissando. Při rozezpívání je dle dr. Aleny Tiché důležité, otevřít všechny rezonanční prostory, rozeznít celé tělo, aby zpěvák objevil specifickou barvu svého hlasu. Průběh rozezpívání se odvíjí dle zvuku sboru, který průběžně dr. Alena Tichá analyzuje a následně volí cvičení, která hlasy sboristů v daném okamžiku vedou k plnohodnotnému znění. Tuto průběžnou diagnostiku zvuku považuje za zásadní. „*Neztrácí se čas, protože zvolená cvičení se cíleně zaměřují na daný problém*“, říká dr. Alena Tichá. Pokud chybí špička a lesk, použije cvičení na projasnění hlasu, naopak při forsírování zvuku do masky (hlas distonuje), klade důraz na cviky k ukotvení těla a propojení s oporou v hrudní kosti. K této problematice, používá dr. Alena Tichá tento cvik. „*Při zpívání si sáhněte na hrud' a snažte se tóny ve vysoké poloze pocitově směřovat a opírat do míst pod rukou*“.

Zvuková kvalita sboru je formována vyrovnaným zněním vokálů, nepotlačujících osobitou barvu jednotlivých hlasových skupin. Dr. Alena Tichá je přesvědčena o tom, že je třeba ve sboru naučit všechny zpěváky jednotnou techniku tvoření vokálů, a výslovnosti konsonantů. Ve střední poloze lze cvičit společně, k vyrovnání barvy vokálů (v pohodlné hlasové poloze). Cvičení k sjednocení barvy vokálů je více popsán v kapitole 5.2.2. Velkou pozornost dr. Alena Tichá věnuje dikci, výslovnosti konsonantů, které nejen podporují dechovou oporu a posazení tónu, ale především nesou obsahovou sdělnost textu (nutno respektovat i v hlasových cvičeních). Každé cvičení vnímá jako hudební frázi, která má své hudební, ale i obsahové a emoční sdělení. Kromě kvality zvuku, od které se rozezpívání odvíjí, zaměřuje dr. Alena Tichá pozornost při rozezpívání na repertoár, který je pro sbor aktuální. K jeho přípravě volí speciální cvičení. Pokud bude skladba obsahovat barokní koloratury, budou průpravná hlasová cvičení více běhavá, prováděná ve staccatu či ripetutu (což jsou odhazované tóny). Pokud půjde o romantickou skladbu s širokými, emočně silnými místy, bude

¹⁶ Všechny věty, které jsou opatřeny kurzívou a uvozovkami, jsou doslovně citovány přímo z rozhovoru s dr. Alenou Tichou.

se v průpravě věnovat cvičením prováděným v legátu (která budou zároveň cvičením na posilování dechu a prodlužování výdechové fáze) a velkou pozornost bude věnovat práci na vyrovnání vokálů (k dosažení potřebného legáta). Zvukový charakter sboru musí být variabilní, naplňovat dobu, styl a celkový charakter interpretované skladby. Proto součástí rozcviček jsou i různé zvuky a hlasové experimenty nezapadající do klasického školení. „*Stále však zpěvákům opakujeme, aby šli po pocitu, který při správném provedení cítí.*“ Dr. Alena Tichá zdůrazňuje, že kromě rozezpívání na začátku zkoušky, bychom neměli opomínat hlasovou reedukaci na konci, aby zpěvák odcházel ze zkoušky hlasově v pohodě. Pokud na zkoušku přijde zpěvák po nemoci, měl by se dle dr. Aleny Tiché zúčastnit lehkého rozezpívání a po zbytek zkoušky zkoušet se sborem lehčí místa, která pro něj nebudou hlasově náročná, popřípadě pouze naslouchat.

K práci s dechovou oporou, se dr. Alena Tichá vyjádřila následovně. „*Každé hlasové cvičení, je dechové cvičení*“. U správné dechové opory bychom měli mít pružné břicho a žebra (pokud v těchto místech cítíme tuhost, zkracujeme si dech). Je proto velmi důležité, aby zpěvák sám procítil, co mu je příjemné. „*Když pochopíme hudbu a hudební frázi, tak pochopíme, jak dýchat. Vše má být pružné, měkké a v příjemném vzpřímeném postoji. Tak docílíme opravdovost a citlivost v našem zpívání*“, říká dr. Alena Tichá. Cvik, na který by si dr. Alena Tichá dala při hromadné hlasové výchově pozor, je rozhýbávání bránice pomocí SŠ. Důvodem je nemožnost uhlídat zpěváky, aby při tomto cvičení nezavřeli krk (chybným nastavením jazyka). „*Pro aktivaci bránice, můžeme používat cviky na PRRR, FRRR nebo TRRR, k jejichž provedení přidáme pohyb, jako bychom s každým PRRR...přitahovaly lano sevřené v dlaních pokrčených rukou směrem dolů k podbříšku*“, dodala dr. Alena Tichá. Další dechová cvičení jsou více popsána v kapitole 4.2.

Nejčastější hlasové problémy, se kterými se dr. Alena Tichá ve sboru setkává, jsou repetované tóny (ať opakované na jedné výšce, nebo v návratu po opakujícím se melodickém postupu), čistota intonace střídavých tónů, melodicky či vokálově „nepříjemný“ postup k výšce, vysoká pěvecká poloha s opakovanými nebo drženými tóny, skoky a práce s dynamikou. U repetovaných tónů, ztrácí zpěváci energii, která je potřebná k zachování čistoty intonace. Nejčastěji tóny padají v důsledku ztráty pozice jejich posazení vpředu (zvuk ztrácí jas, což uši vyhodnotí, že je níže a další tón nasadí již pod požadovanou výškou). Proto dr. Alena Tichá motivuje sboristy, aby si při opakovaných tónech, střídáním rukou před očima ukázali, že tón „kráčí po schodech vpřed“. Tato aktivita by měla zachovat nastavení, které je

pocitováno při „opětvném“ nasazování svrchu. Sluchem kontrolujeme intonaci, která souvisí se stále pružným dechem nesoucím zvuk k pozici prvního tónu.

Opakem repetovaných tónů, jsou tóny sestupné, které jsou obtížné zejména po výšce. Je důležité nemít pocit, že když sborista zazpíval nejvyšší tón fráze, má již hotovo. Dr. Alena Tichá často sboristům radí, aby měli pocit, že zpívají stále ten nejvyšší tón, ke kterému jen doplňují tóny sestupné (linka nejvyššího tónu se nesmí zlomit). Podstatou je „nezkolabovat“ v nastavení měkkého patra (pomocné cvičení je v kapitole 5.4.5).

Třetí potíží je vysoká poloha. Pokud jsou zpěváci neškolení, často se za vysokou polohou vytahují a zpívají ji „krkem“ (hrtan se sevřením brání přemíře výdechového proudu směřující k hlasivkám). *„Bez přípravy v nástavné trubici (otevření cest zvuku v nadhrtanových prostorách a připravených rezonancích), zachování nádechové pozice hrudníku a při svobodném pohybu hrtanu umožňujícím naklopení chrupavky štítné nelze vytvořit zvukově koncentrovanou výšku“*, říká dr. Alena Tichá. Jistým problémem jsou vysoké soprány, které se ostrým zvukem pohybují v okrajových polohách, ale nedokážou se pak dostat znělým hlasem dole pod es1, d1 nebo c1. Neumí propojit hlavový rejstřík s hrudním zněním, protože forsírovaný (tlačený) hlavový hlas izolují. U vyšších hlasů, jako jsou soprány a tenoři, je velmi důležité mít zvládnutou střední polohu, která pomáhá otevřít cestu k výškám i k nižším tónům. *„Při izolaci rejstříků a jednostrannému protěžování jim odpovídajících rezonančních prostorů dochází k výše popsaným problémům“*, dodává dr. Alena Tichá.

Práce s dynamikou, *„vychází z přípravy sbormistra“*, říká dr. Alena Tichá. Pokud sboru nedá zcela jasné pokyny a vysvětlení, z jakého důvodu autor dynamiku napsal, co tím chtěl vyjádřit (či nevysvětlí svůj úmysl, co chce v rámci svého pojetí vyjádřit), nemůže očekávat, že píseň bude zazpívána s prožitkem sdělného dynamického výrazu, bude to jen mechanické zesilování a zeslabování zvuku. Je proto důležité chápat dynamiku v souvislosti s textem, který dotváří obsah (charakter skladby). Pocity a prožívání hudby zpěvákem, se pak na koncertech přenášejí na diváka.

Pokud do sboru přijde nový člen, setká se s ním dr. Alena Tichá na individuální konzultaci, aby si poslechla, ve které hlasové pozici má přirozenou barvu, a tím zjistila, jaký hlasový obor je pro něj vhodný. Dále dr. Alena Tichá zmiňuje, že hlas se vyvíjí postupnou pěveckou zkušeností (někdo může být na začátku „sborové kariéry“ alt, postupem času ale zjistí, že má krásné výšky, a tak se po domluvě se sbormistrem zapojí do sopránu). *„Není neobvyklé, že soprán, který nemá dobře prozpívanou vysokou polohu a technicky nezvládá volně tvořené vysoké tóny, přestoupí do 2. sopránu či 1. altu. kde si nejdříve dobře vypracuje*

střední hlasovou polohu“, dodává dr. Alena Tichá. S příchodem nových členů jsme se dostaly k podotázce mužských hlasů, kterých v dospělých sborech bývá málo. Vzhledem k tomu, že je dr. Alena Tichá hlasovou poradkyní mého pozorovaného sboru Piccolo coro, zeptala jsem se, jak se tento problém zde řeší. V tomto sboru to většinou funguje tak, že pokud zpěvák vyzpívá do vyšší polohy, je zařazen do tenorů. Je však velmi důležité, aby měl po celou dobu správné pěvecké vedení. *„Musíme si uvědomit, že tenor a soprán nejsou přirozené hlasy, ale jsou technicky vytvořeny, proto je nezbytné s těmito hlasy systematicky pracovat po technice zpěvu“*, dodala dr. Alena Tichá.

8.2.3 Rozhovor s Filipem Jelínkem

S Filipem Jelínkem jsem měla možnost se setkat v rámci náslechu zkoušky chlapeckého sboru *Pueri gaudentes*.

Filip Jelínek se s teorií hudby setkal při svém studiu na Gymnázium Evropská v rámci esteticko-výchovného zaměření (hudební obor). Jeho vzdělání pokračovalo na Pedagogické fakultě UK (obor hudební výchova a dějepis), kde získal bakalářský titul. V současné době zde studuje na navazujícím magisterském studiu a zároveň je posluchačem 3. ročníku na Pražské konzervatoři (obor klasický zpěv). Hudební dovednosti získal nejen při svém studiu, ale i při koncertní činnosti, např. v chlapeckém sboru *Pueri gaudentes*, smíšeném pěveckém sboru Evropská či v rámci sólových výstupů v inscenaci *Polská krev* (O. Nedbal), kde ztvárnil roli Zaremby a Gorskiho ve studentském projektu Pražské konzervatoře, nebo v rámci projektu pro Masarykovo muzeum Rakovník, kde ztvárnil roli Mumlala v opeře *Dvě vdovy* (B. Smetany). V současné době pracuje jako učitel hry na klavír, sólového zpěvu a hlasové výchovy v chlapeckém sboru *Pueri gaudentes*, při ZUŠ Šimáčkova.

Filip Jelínek začíná rozezpívání dechovými cviky (aktivace dechové opory) po nichž následuje *brumendo*, při kterém si mohou zpěváci lépe uvědomit nejen práci dechové opory, ale i funkci jejich těla jako celku (uvolnění a zvědomení těla). Po *brumendu* využívá Filip Jelínek cviky, které jsou (nejvýše) v intervalovém rozsahu čisté kvinty (viz kapitola 7.2, obr. 14). Charakter cviků je obměňován (cvičení po terciích, sekundách), stále však zůstává v tomto rozsahu (č. 5). V průběhu rozezpívání, kdy se hlasy dostávají do vysoké pěvecké polohy, zařazuje vyrovnávací cvičení, která mají za úkol „*schladit*“ hlas, aby nedocházelo k „ukřiknutí“ a přetížení hlasivek. Kromě vokálů, zařazuje do cvičení věty typu: „*Já mám hlad*“, které jsou podpořeny intervalovými skoky čisté kvinty. Na závěr rozezpívání používá rozklady tónického kvintakordu s oktávou, ke kterému přidává různé artikulační prvky (*staccato*). Zároveň je tento typ cvičení zařazován jako procvičení přechodových tónů mezi rejstříky. Celou dobu Filip Jelínek připomíná vedení fráze

„*Od správné dechové opory, se odvíjí veškerá ostatní práce s hlasem*“, říká Filip Jelínek, proto na ni během individuálních i hlavních zkoušek často pracuje a opravuje ji. Při rozezpívání ji zapojuje hned při prvním aktivačním cvičení, v rámci individuálních zkoušek si sám často pomocí pohmatu (po svolení), dechovou oporu kontroluje. „*Mužům přiložím ze strany ruce na žebra a palci se dotýkám zadního úponu bránice. Nejdříve nechám zpěváky nadechnout „do široka“ (do žeber), podruhé do zadní části a ve třetí fázi je motivuji k propojení těchto míst*“, říká Filip Jelínek. Kromě tohoto cviku, pracuje s představou, např. „*držení míče*“, který musí

zpěvák svým nádechem nafouknout nebo pocitem „roztáhnutí křídel“ při nádechu, při čemž stále připomíná práci hrudního koše a bránice.

Vzhledem k tomu, že do mužského sboru chodí kluci čerstvě po mutaci (která končí kolem 20 roku života), jsou jejich hlasové rozsahy jedním z problémů, které Filip Jelínek ve sboru řeší. Dále je to nesprávná pěvecká technika, díky níž se muži vytahují za vysokou zpěvní polohou, či nedostatečná artikulací (používání mimiky), která vzniká v důsledku většího počtu zpěváků (muži se hlasově stáhnou a přenechají zpívání na ostatních). *„Z tohoto problému (nedostatečné artikulace) vyplývá tzv. podvědomá „lenost“, která je způsobena nepravidelným pěveckým cvičením (domácí hlasová příprava), díky kterým nedochází k rozvoji hlasových, dechových a mimických svalů“*, dodává Filip Jelínek.

„Vzhledem k tomu, že má sbor několik přípravných oddělení, která jsou velmi úzce propojena, je začleňování „nově“ přichozích členů snadnější“, říká Filip Jelínek. Do dospělého sboru přicházejí buď chlapci z Karantény (což je skupina pro chlapce, u kterých probíhá mutační fáze), nebo úplní nováčci z jiného sboru. S každým, Filip Jelínek, po pěvecké stránce pracuje (především na individuálních zkouškách) aby zjistil, do jakého hlasového oboru spadá. Další možností začlenění, je víkendové soustředění, na které jezdí všichni společně. Zde kromě práce na repertoáru, je možnost většího prozkoumání hlasových možností nově přichozích i stálých členů. *„Zároveň je to místo, kde se muži mohou osobněji seznámit a spřátelit“*, dodává Filip Jelínek.

Na základě Filipovy spolupráce s čistě mužským sborem, jsem se rozhodla jednu otázku zaměnit a zeptat se ho, na mutační fázi v celkovém měřítku (kdy se u kluků objevuje, zda je možnost ji oddálit, a co on (jako hlasový pedagog) po mutaci sleduje). Dle Filipových slov začíná mutace kolem 12 roku. Správnou hlasovou technikou je možné její začátek oddálit, až na 14 let. Konec bývá u takto školených zpěváků kolem 16. roku života, avšak zde je důležité vnímat individualitu každého jedince. Filip Jelínek pracuje s hlasy, které už mutací prošly. *„Po tomto procesu jsou hlasy ostré, krásné a barevné, což po čase vymizí, a proto je hlasová kontrola, nejen v tomto období, velmi důležitá“*, dodává Filip Jelínek. Při individuálních zkouškách se proto vždy ptá, jak dlouho má daný zpěvák po mutaci, do jakého hlasového oboru spadá a poté různými cviky zkoumá rozsah, zda se nějak pohybuje nebo zůstává stále stejný.

8.3 Zhodnocení rozhovoru

Rozhovory s hlasovými pedagogy, mých pozorovaných sborů, byly vedeny na základě strukturovaných otázek, které jsou uvedeny v kapitole 8.2. Kromě těchto otázek, jsme se často dostali i k jiným tématům, která úzce souvisela s hlasovou výchovou ve sboru. V mém zhodnocení jsem si vybrala tři otázky, z předem zmíněných, a to: „Jak by mělo vypadat rozezpívání (jako komplexní celek)?“, „Jaké jsou časté pěvecké problémy, se kterými se ve sborech setkáváte a jak tyto problémy řešíte?“, „Jak ve sboru pracujete s dynamikou?“, „Jak ve sboru pracují s novými členy?“.

Při rozezpívání se všichni pedagogové shodli, že by se mělo začínat aktivizujícími cviky, které probudí tělo a dech, jejichž volná a aktivní funkce, je při zpěvu důležitá. Následně by měla být zařazena cvičení v menším hlasovém rozsahu, ve slabé dynamice, a na konec rozezpívání zařadit cviky, které obsahují např. akordové rozklady. Celou dobu je důležité sledovat, jak sboristé při fonaci vypadají (zda nejsou v napětí, nepředsazují bradu, či se neprohýbají v zádech).

Hlasových problémů, které při své praxi hlasoví pedagogové řeší, je velká spousta. Zde vypisují pouze ta nejčastěji zmiňovaná. Mezi ty patří: chybně zazpívané repetované tóny, ze kterých plyne nepřesná intonace. Dále je to vysoká zpěvní poloha nebo chybná hlasová i dechová technika. Tyto problémy pak hlasoví pedagogové řeší v rámci svých individuálních či hlavních zkoušek, buď metodou přezpívání (problematických míst) jednotlivých hlasových skupin nebo na základě hlasových cviků, která jsou určena k odstranění daného problému.

Ohledně práce s dynamikou se všichni pedagogové shodli, že vychází především z představy sbormistra. Ten by měl svou vizi sboristům vysvětlit ještě před samotným nácvikem skladby, a poté sbor v této dynamické představě již od začátku zkoušení utvrzovat.

Při začlenění nově příchozího člena, preferují všichni pedagogové nejprve individuální prozpívání pro zjištění hlasového oboru, aby byl zpěvák správně zařazen. Dále sledují jeho hudební dovednosti, jako intonaci, motivaci a čtení z not. Po přijetí, je zpěvák zařazen do klasického chodu celého sboru a společně s ostatními pracuje na nácviku repertoáru. Při zkouškách je ze strany sbormistra či hlasového pedagoga zkoumáno, jak se nový člen orientuje a reaguje na pokyny.

9 Rozbor hlasové výchovy ve třech českých sborech

Druhá část mé výzkumné práce, je zaměřena na rozbor hlasové výchovy ve třech českých sborech. V rámci mé osobní návštěvy jsem měla možnost nahlédnout do práce již zmíněných hlasových pedagogů, kteří se sbory pravidelně pracují.

Cílem tohoto rozboru je zmapovat systémy a strukturu hlasových výchov, jak jsou ve sborech realizovány.

9.1 Komorní sbor *Piccolo coro*

Komorní sbor *Piccolo coro* vznikl v roce 1996. Kromě sboru byl ve stejném roce založen i soubor *Piccolo orchestra*, který již od jeho založení vede doc. Marek Valášek. Celý ansámbl čítá 37 lidí, avšak pokud jsou nějaké větší projekty, přicházejí i členové, kteří se sborem dříve spolupracovali. Sbor se účastní mnoha koncertů, mezi které můžeme řadit nejen jejich vlastní, které jsou vždy na podzim a v létě. Díky vřelému vztahu k vokální hudbě 20. a 21. století, zároveň ve spolupráci s HAMU a Českým rozhlasem, provedl sbor několik premiér skladatelů této doby. Mezi ně patří např.: *Requiem in c* od Václava Emanuela Horáka nebo *Requiem* od Jana Hanuše.

Sbormistrem je doc. MgA. et Mgr. Marek Valášek, Ph.D. Jeho studium dirigování začalo na Pedagogické fakultě, Univerzity Karlovy, kde studoval obor hudební výchova a sbormistrovství, dále na Akademii múzických umění. Jeho hudební kariéra začala v divadle v Ústí nad Labem. V roce 2002 se stal sbormistrem ve Státní opeře, kam se po pauze v roce 2015 vrátil. Kromě dirigování je častým členem porot na sborových soutěžích nebo jako instruktor sbormistrovských kurzů. Ve své pedagogické činnosti se věnuje vyučování na Pražské konzervatoři a na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, na katedře hudební výchovy, kde se v roce 2018 stal vedoucím katedry. (Anon. 2024c)

9.1.1 Rozbor hlasové výchovy

Hlasová výchova, která zde probíhá jednou za týden nebo čtrnáct dní, je vedena uznávanou hlasovou poradkyní, nejen sborů dospělých, dr. Alenou Tichou. Koncepce hlasových hodin je individuální, tak společná, v rámci hlavní zkoušky. Individuální konzultace, na kterých je přítomen i sbormistr, je konaná hodinu před hlavní zkouškou a probíhá ve formě jeden na jednoho. Chodí sem sboristé, kteří potřebují pomoci s nelehkými místy ve sborových partech nebo zpěváci, kteří do sboru nastoupili. Dále se zde scházejí skupiny jednotlivých hlasových oborů, se kterými dr. Alena Tichá pracuje na společném sjednocení a vyrovnání hlasů. Jednotlivé konzultační lekce jsou realizovány s časovou dotací třiceti minut. Po těchto

konzultacích, začíná hlavní zkouška, kde na začátku probíhá společné rozezpívání, pod taktovkou dr. Aleny Tiché. Pokud je časová dotace větší, má hlasová poradkyně možnost pracovat s každým hlasovým oborem zvlášť, tzn. nachází a ukotvuje jednotnou barvu všech hlasů, začleňuje nově příchozí členy a odbourává napětí, které si u zpívání sboristů všimne. Kromě jednotlivých oborů, rozezpívává sbor dohromady. Cviky, které používá, kombinuje s pocitem, který má jedinec možnost v běžném životě zažít. Pro názornou ukázkou, jsou tyto cviky více popsány např. v kapitole 7. Po důkladném rozezpívání, začíná sbor, pod vedením doc. Marka Valáška, pracovat na připravovaném repertoáru. Pokud jsou to nové sborové party, nacvičuje je s každým hlasovým oborem zvlášť, a poté je všechny spojí dohromady, pokud se jedná o pokročilejší znalost partů či opakování, soustředí se více na správnou interpretaci a dynamiku. Pokud na zkoušce zůstává i dr. Alena Tichá, je sbormistrovou pravou rukou a pomáhá mu při nácvičku, do něhož vstupuje a radí zpěvákům, jak se lépe vypořádat s pěveckými i artikulačními problémy.

9.2 Smíšený sbor Lucky Voices Band

Lucky Voices Band je amatérský smíšený sbor, který byl založen v roce 2011. V současné době čítá přes 50 členů. Repertoár je velice pestrý. Objevují se zde písně populární i klasické, které jsou obohaceny buď choreografií nebo menšími pěveckými skupinami (dělené na mužské a ženské hlasy). Sbormistryní, a zároveň hlasovou poradkyní, je Lucie Freiberg, která stála u samotného zrodu tohoto sboru. Sbor zkouší 1x týdně 2,5 hodiny (Anon. 2024b).

9.2.1 Rozbor hlasové výchovy

Hlasová výchova je zde vedena formou rozezpívání. Délka se většinou odvíjí od programu, který má sbor před sebou, tzn. pokud je před nějakým důležitým koncertem, kde je kladen větší důraz na repertoár, je hlasová výchova zařazena v menším časovém penzu. Dále je možné mít se sbormistryní individuální lekce, jejichž frekvenci si řídí každý zpěvák sám.

Na začátku každé zkoušky je zařazováno protažení, které tělo aktivuje, uvolní od přebytečného přepětí a připraví ho ke zpívání. Následují cviky se zaměřují na dech a artikulační ústrojí (uvolnění mluvidel).

Po aktivačních cvicích, přichází na řadu hlasové rozezpívání. Zde je ze začátku kladen důraz na zpívání v nižší dynamice a menším hlasovém rozsahu (tzn. používají se cviky maximálně do kvinty), který se postupně rozšiřuje. Ke konci (rozezpívání), propojuje výše zmíněná cvičení, která jsou zpívána v náročnějších obměnách, za přítomnosti artikulačních prvků (legato, staccato, portamento apod.). Po celou dobu sbormistryně kontroluje správnost provedení, aby u zpěváků nedocházelo k tělesnému přepětí.

Cviky, které jsou ve sboru používány, sbormistryně nejprve ukáže, teoreticky se dotkne pocitu a správnosti provedení, poté ho společně se sboristy zazpívá. Pokud se jí zvuk, který slyší, nelíbí, nechá zpívat skupinky (po hlasových oborech) samostatně, popřípadě úplně po jednotlivcích. Tímto způsobem dokáže odhalit nejčastější chyby, které pomocí této metody odstraňuje.

Na závěr vybere Lucie Freiberg jednu píseň, která je součástí repertoáru, která není v příliš vysoké poloze (aby nedocházelo k hlasovému přepětí hned na začátku zkoušky) a společně si jí, se všemi artikulačními prvky (dynamikou) zazpívají. Tím se spojí všechna cvičení, která byla do rozezpívání zařazena, a sbor je tak hlasově i fyzicky připraven na práci s repertoárem.

9.3 Mužský sbor Pueri gaudentes

Chlapecký sbor Pueri gaudentes působí při ZUŠ Šimáčkova v Praze, kde jej v roce 1990 založila sbormistryně Zdena Součková. Sbor se dělí do několika skupiny: na Ťuťínky, Pueri 1, Pueri 2, Pueri 3, koncertní sbor a muže. Vzhledem k tomu, že chlapecké hlasy prochází (kolem 12-14 roku) mutační fáze, založila, pro ně, sbormistryně Zdena Součková skupinu, které dala název Karanténa.¹⁷

Mužský sbor byl založen v roce 1992, tehdy spojením dvou sborů – Pueri gaudentes a Gaudium. Z těch se vybraly již odmutované, hlasově zralé mužské hlasy a vytvořily toto těleso. V současnosti sbor čítá okolo 30 mužů, jejichž věkový rozdíl je od 16 a více let. Hlavním sbormistrem je Libor Sládek a hlasovým poradcem Filip Jelínek (Anon. 2024a).

9.3.1 Rozbor hlasové výchovy

Hlasová výchova probíhá formou sborového rozezpívání a následnými individuálními konzultacemi, které jsou realizovány buď v návaznosti na hlavní zkoušku (která probíhá v pondělí) nebo v pátek, po individuální domluvě.

Filip Jelínek začíná zkoušku společným rozezpíváním. Nejprve využívá cvičení, která aktivují dechovou oporu a uvolní přepětí v těle, a až poté začíná se cviky, ve kterých zapojuje hlasový aparát. Ze začátku používá taková cvičení, která jsou v menším hlasovém rozsahu a nižší dynamice. Jejich správné provedení nejprve předvede sám, Filip Jelínek, poté je nechá přezpívat celý sbor. Po celou dobu kontroluje zvuk jednotlivých hlasových sekcí (tenorů a basů), a pokud není s tímto zvukem spokojen, zpěváky zastaví, sám chybné provedení zazpívá a následně tyto chyby analyzuje. Poté cvik zazpívá (tentokrát bezchybně) a nechá muže, aby po něm jeho provedení zopakovali. Během rozezpívání se snaží střídat cvičení, která mu umožňují poslouchat hlasové obory izolovaně. To mu pomůže rozpoznat jednotnou barvu, na které v rámci následujících zkoušek pracuje a sjednocuje ji. Na závěr využívá cvičení s větším intervalovým rozsahem, ke kterým přidává různé artikulační prvky (např. staccato).

Po rozezpívání celého sboru, pokračuje v hlasové výchově formou individuálních konzultací, na které si po domluvě se sbormistrem, vybere 3-5 zpěváků. Toto číslo se odvíjí od časového penza a sborového programu (pokud má sbor před důležitým vystoupením, probíhají individuální konzultace jiný den). Na konzultacích se Filip Jelínek věnuje technické přípravě

¹⁷ Do této skupiny chodí chlapci, kteří prochází mutační fází, při níž se musí s jejich hlasy velmi opatrně zacházet. Po této fázi jsou přeřazeni do sboru mužského.

vysoké a nízké pěvecké polohy, dále se zaměřuje na správnou dechovou oporu a uvolnění celého těla. Konzultace probíhají obdobně jako hlavní zkouška (což znamená, že Filip Jelínek sám cviky předvádí, ukazuje a opravuje vyslechnuté chyby, jejichž správný výsledek zpěváci opakují). Pokud Filip Jelínek cítí, že je zpěvák v tenzi (z důvodu technicky náročnější fráze), použije metodu, kterou získal v rámci kurzů, jejichž lektorkou byla Kateřina Kněžíková¹⁸. Kromě těchto technických cvičení, procvičuje různá místa z repertoáru, o která ho většinou požádá sám sbormistr.

¹⁸ Cvik – zpěvák začne malovat na kus papíru obvod kruhu, při čemž se společně s jeho rukou začne v tomto směru „pohybovat“ i celé tělo. V tu chvíli je mysl při fonaci technicky náročného místa, zaměstnána jinou činností, a více se uvolní.

9.4 Zhodnocení hlasové výchovy v pozorovaných sborech

Pozorované hlasové výchovy byly vedeny systematickou prací. Ta se ve všech třech sborech, nezávisle na sobě velmi, prolínala. Důraz byl kladen především na správné provedení všech hlasových i dechových cviků, které byly podpořeny edukativní částí, jež zpěvákům pomáhala k lepšímu pochopení a následnému provedení. Po celou dobu bylo připomínáno uvolnění v oblasti celého těla, především v oblasti hrtanu, zátýlku, hlavy a čelisti. Všechna rozezpívání a následná individuální konzultace, byla podpořena pěveckým postojem.

Výhodou sborů *Pueri gaudentes* a *Piccolo coro*, je spolupráce s hlasovými pedagogy. Ti jsou pro sbormistra pravou rukou při práci s hlasem. Jako odborníci a nestranní posluchači (zaměřují se pouze na zvuk sboru), mu dokáží při zkouškách okamžitě poradit. Další výhodou jsou individuální zkoušky, které sboristé mohou s hlasovými pedagogy mít. Zde pak mohou řešit své individuální hlasové potíže.

I přestože sbor *Lucky Voices Band* tuto pomoc nemá, Lucie Freiberg díky svým zkušenostem v oblasti sólového zpěvu, zvládá roli sbormistra i hlasového pedagoga v jednom velmi dobře. Díky jejímu systému rozezpívání, na který jsou všichni sboristé zvyklí (znají přesné postupy provedení, které získali na základě edukace od Lucie Freiberg), může se sbormistryně věnovat dalším úkonům (např. napětí v těle a tím podpořen nesprávný pěvecký postoj).

Systém provedení hlasové výchovy byl ve všech sborech velmi podobný. Začátek byl zaměřen na aktivaci dechové opory, potažmo celého těla a artikulačního ústrojí. Dále byly zařazeny cviky menšího intervalového rozsahu, které se přibývajícím časem rozšiřovaly a obměňovaly. V poslední části byly zařazeny cviky nejnáročnější (akordové rozklady, stupnicové postupy), které byly obohaceny různými artikulačními prvky (*legato*, *staccato*). Až po rozezpívání přišla práce na připravovaném repertoáru.

Závěr

Cílem mé práce bylo zdůvodnění důležitosti hlasové výchovy ve sboru dospělých a její vliv na budoucí vývoj sboru po hlasové stránce. Dále bylo cílem vytvořit praktický studijní materiál, který by byl vhodný pro sboristy i sbormistry, kteří neprošli kurzem hudební teorie.

Na základě osobního pozorování ve třech českých amatérských sborech dospělých, jsem měla možnost zmapovat, jak jednotlivé sbory začleňují hlasovou výchovu při svých sborových zkouškách. Oproti obvyklému rozezpívání, byly zařazovány cviky, které sboristům pomáhali při jejich hlasových potížích. Tyto cviky jsem společně s dalšími otázkami, rozebírala v rámci osobního rozhovoru s hlasovými pedagogy daných sborů.

Na základě těchto rozhovorů, jsem se více utvrdila v tom, jak by mělo vypadat správné rozezpívání, práce s dynamikou nebo začleňování nových členů do sborů. Kromě těchto teoretických informací, jsem poznala hlasová cvičení, podepřena metodickým vysvětlením. Tato cvičení jsem dále zaznamenala do této práce.

Hlasová výchova, jakožto nástroj pro budování zvukové kvality sboru, by měla být důležitou součástí každé sborové zkoušky. Díky ní se mohou časem vyrovnat zpěváci, kteří do sboru přišli bez jakékoliv hlasové průpravy, zpěvákům zkušenějším. Dalším benefitem je sjednocení barevnosti jednotlivých hlasových oborů, prohloubení hlasové a dechové techniky.

Poznatky získané během zpracování této práce mohu ve své sbormistrovské praxi využívat během zkoušek se sborem, který v současnosti vedu, a také ve sborech, které případně budu vést v budoucnu.

Seznam použitých informačních zdrojů

Anon., 2012. *Odborný článek: Učíme děti zpívat: Správná výslovnost* [online] [vid. 2024-04-12]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/uu/16775/UCIME-DETI-ZPIVAT-SPRAVNA-VYSLOVNOST.html>

Anon., 2013. *Kineziologie* [online] [vid. 2024-04-15]. Dostupné z: https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/kineziologie/postura_stoj.html

Anon., 2024a. *sbor Pueri gaudentes* :. [online] [vid. 2024-04-07]. Dostupné z: <https://www.puerigaudentes.cz/muzi.htm>

Anon., 2024b. *Lucky Voice Band* [online] [vid. 2024-04-07]. Dostupné z: <https://www.luckyvoiceband.cz/>

Anon., 2024c. *Piccolo coro & Piccola orchestra* [online]. [vid. 2024-04-07]. Dostupné z: <https://www.piccola.cz/>

BAR, Jiří, 1976. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*. 1. vyd. Praha: Supraphon.

ČEŠKOVÁ, Olga, 2017. *Pěvecká výchova*. Čtvrté vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze. ISBN 978-80-7331-436-1.

FREIBERG, Lucie, 2023. *Rozhovor s Lucií Freiberg*.

HOLAS, Milan, 2004. *Hudební pedagogika*. 1. vyd. Praha: Nakl. AMU. ISBN 978-80-7331-018-9.

HOLEČKOVÁ, Jelena, 1959. *Hlasová výchova pro posluchače dirigování a operní režie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

HOLEČKOVÁ-DOLANSKÁ, Jelena, 1973. *500 denních pěveckých cvičení*. Vyd. 3.

JELÍNEK, Filip, 2024. *Rozhovor s Filipem Jelínkem*.

KIML, Josef, 1989. *Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas, poruchy, prevence*. Praha: Editio Supraphon. ISBN 978-80-7058-053-0.

KRČMOVÁ, Marie, 2007. *5.1 Mluvní orgány a jejich funkce* [online] [vid. 2024-04-07]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js07/fonetika/materialy/ch05s01.html#d0e3184>

LACINA, Oldřich, 1977. *Problémy zpěvního hlasu*. Vyd. 1. Praha: Panton.

LACINA, Oldřich, 1997. *Fonetika pro zpěváka*. 1. vyd. Praha: Resonus. ISBN 978-80-901907-6-4.

LOHMANN, Paul, 1968. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava*. Vyd. 1. Praha: Supraphon.

MORÁVKOVÁ, Blanka, 2013. *Metodika zpěvu*. Vyd. 2. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně. ISBN 978-80-7460-042-5.

ŠMÍDA, Karel, [b.r.]. *Posturální a fázické svaly | CHARLIEHO FITNESS slovník* [online] [vid. 2024-04-10]. Dostupné z: <https://www.charliehofitness.cz/slovnicek/posturalni-svaly.php>

TICHÁ, Alena, 2023. Rozhovor s Alenou Tichou.

TICHÁ, Alena, 2024. *Tichá Alena, PaedDr., Ph.D.* | [online] [vid. 2024-04-07]. Dostupné z: <https://pages.pedf.cuni.cz/khv/profil-katedry/pracovnici-katedry/profil-y-vyucujicich/ticha-alena-paeddr-ph-d/>

VAŠEK, Rudolf, 1977. *Kultivovaný zpěv - jeho zásady a metodika*. Vyd. 2. Praha: Panton.

VYDROVÁ, Jitka, 2009. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh. ISBN 978-80-7252-252-1.

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Horní cesty dýchací (Vydrová 2009, str. 23)	4
Obrázek 2 - Horní cesty dýchací (Vydrová 2009, str. 19)	5
Obrázek 3 - Dolní cesty dýchací (Vydrová 2009, str. 28).....	5
Obrázek 4 – Hlasivka (Vydrová 2009, 24)	6
Obrázek 5 - Hlasivky při dýchání (Krčmová 2007).....	7
Obrázek 6 - Hlasivka při fonaci (Krčmová 2007).....	7
Obrázek 7 – Postoj (Bar 1976, str. 15).....	10
Obrázek 8 – Cvičení - staccato (Tichá 2023).....	10
Obrázek 9 – Cvičení – BAM-B (Tichá 2023).....	15
Obrázek 10 - Cvičení - měkké nasazení tónu (Tichá 2023).....	17
Obrázek 11 – Cvičení - CHI JE (Tichá 2023).....	20
Obrázek 12 - Cvičení - MNE – NE – NE (Tichá 2023).....	20
Obrázek 13 - Napadly písňě – nácvik vokálů	20
Obrázek 14 - Cvičení za pomoci slabik HI-HA (Tichá 2023)	21
Obrázek 15 - horní rezonance (Vydrová 2009, str. 21).....	22
Obrázek 16 - Cvičení - propojení rezonance (Tichá 2023).....	25
Obrázek 17 - Fredy Mercury – cvičení na uvolnění brady.....	33
Obrázek 18 – Cvičení - uvolnění hrtanu (Tichá 2023).....	33
Obrázek 19 - Brumendo	34
Obrázek 20 – Cvičení - JE JA (Jelínek 2024)	34
Obrázek 21 - Napadly písňě (z cyklu V přírodě, A. Dvořák)	35
Obrázek 22 - Transponovaná melodie – Napadly písňě	35

Seznam příloh

Příloha 1 – čtvrtá strana písně z cyklu v Přírodě (A. Dvořák), Napadly písně

Příloha 2 – otázky k dotazníkovému šetření

Příloha 1

Čtvrtá strana písně z cyklu v Přírodě (A. Dvořák), Napadly písně

5

te - kou co slast a sl - za má, a den a
te - kou co slast a sl - za má, a den a
te - kou co slast a sl - za má, a den se
te - kou co slast a sl - za má, a den se

den se chy - stá ku svi - tá - ní, a
den se chy - stá ku svi - tá - ní, a
chy - stá ku svi - tá - ní, a
chy - stá ku svi - tá - ní, a

den se chy - stá ku svi - tá - ní.
den se chystá ku svi - tá - ní.
den se chy - stá ku svi - tá - ní.
den se chy - stá ku svi - tá - ní.

H 922

Příloha 2 – otázky k rozhovorům

1. Jak by podle Vás mělo vypadat rozezpívání ve sboru?
2. Jak ve sboru pracujete s dechovou oporou a jaká cvičení používáte?
3. Jaké jsou nejčastější hlasové problémy, se kterými se ve sboru setkáváte?
4. Jak pracujete s dynamikou?
5. Jakým způsobem zařazujete nově příchozího člena do sboru?
6. Kdy se u kluků začíná objevovat mutace? Je možné ji oddálit?
7. Jaká je práce hlasového pedagoga po ukončení mutační fáze?