

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Hlasová výchova ve sboru dospělých

Voice education in an adult choir

Anna Černá

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

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Hudební výchovy se zaměřením na vzdělávání -
Sbormistrovství se zaměřením na vzdělávání

2024

Prohlášení

Bakalářkou práci na téma Hlasová výchova ve sboru dospělých jsem vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně. Veškeré použité prameny a literární zdroje jsou uvedeny v seznamu použité literatury na konci práce. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11. července 2024

.....

..

Poděkování

Velmi ráda bych na tomto místě poděkovala svému vedoucímu práce, doc. MgA. Mgr. Marku Valáškoví, Ph.D., za pomoc a trpělivost, kterou se mnou při práci měl. Dále bych chtěla poděkovat mé konzultantce PaedDr. Aleně Tiché, Ph.D., za teoretické, praktické i metodické rady v problematice, které se má práce věnuje. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat všem hlasovým pedagogům a sbormistrům, MgA. Lucii Freiberg, MBA, Mgr. Jarmile Klokočnickové, Mgr. Sylvii Saskové, a Mgr. Čěňku Svobodovi, Ph.D., kteří se se mnou v rámci rozhovoru podělili o své zkušenosti a poskytli mi cenné rady.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je vysvětlení důležitosti hlasové výchovy ve sborech dospělých. Nejdříve je objasněna fyziologie hlasového ústrojí. V dalších kapitolách teoretické části práce je popsána metodika dechové opory, jsou vysvětleny pojmy *rezonance*, *rejstřík*, *konsonant*, *vokál* a *hlasové skupiny* a je popsán ontogenetický vývoj lidského hlasu. Posledním tématem teoretické části je hlasová hygiena. Jsou zde popsány preventivní kroky k udržení dlouhodobé činnosti hlasového aparátu, jako jsou regenerace, výživa nebo péče o hlas před pěveckým výkonem.

Těžištěm bakalářské práce je její praktická část, tedy výzkumná práce obsahově rozdělená do tří hlavních kapitol. První obsahuje hlasové a dechové cviky pro podporu hlavních pěveckých atributů. Tyto cviky jsou vhodné pro všechny hlasové skupiny. Dále jsou v práci představeny fáze rozezpívání tak, jak je využívá ve své praxi autorka práce. Poslední kapitolu praktické práce tvoří rozhovory s hlasovými pedagogy a sbormistry. Tyto rozhovory byly vedeny autorkou osobně a on-line na základě předem připraveného seznamu otázek. Rozhovory se týkaly dechové opory při zpěvu, častých hlasových problémů v pěveckém sboru a metodiky rozezpívání. Ze zjištěných poznatků vyplývá, že hlasová výchova je ve sboru dospělých stěžejním aspektem kvality pěveckého sboru.

Bakalářská práce může sloužit jako praktický studijní materiál pro sbormistry nebo např. amatérské sboristy, kteří neměli příležitost projít adekvátním odborným hlasovým výcvikem.

KLÍČOVÁ SLOVA

hlasová výchova, rozezpívání, hlasová hygiena, pěvecký sbor dospělých

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 physiology of the vocal tract is briefly described. Later, the issues of breath support are examined. The terms *resonance*, *a vocal register*, *a consonant*, *a vocal* and *voice groups* and ontogenetic development of human voice are explained. The last part of the theoretical part deals with the issue of vocal hygiene. Basic preventive measures to maintain the long-term activity of the vocal apparatus, such as regeneration, nutrition or the voice care prior to a singing performance, are described here.

The core of the thesis is the research part, which itself consists of three main chapters. The first one includes breath and vocal exercises to strengthen main vocal attributes. Those exercises are suitable for all voice types. The thesis continues with introducing phases of warm-up in the way the thesis's author uses them herself in her career as a choirmaster. The last part of the thesis includes interviews with vocal teachers and choirmasters. The interviews were held in person and on-line form with a list of pre-prepared questions. The content of the interviews deals with the issues of breath support, frequently occurring vocal problems and the methodology of warm-up. The result of all the gathered evidence is that voice education is of the utmost importance for the vocal quality of the choir.

The thesis can therefore serve as a practical reference material for choirmasters or, for example, insufficiently musically educated amateur singers in the choir.

KEYWORDS

voice education, warm up, vocal hygiene, adult choir

Obsah

Úvod.....	7
1 Teoretická část.....	9
1.1 Hlasové ústrojí.....	9
1.1.1 Dechové ústrojí	9
1.1.2 Fonační ústrojí.....	10
1.1.3 Artikulační ústrojí	11
1.2 Dech a dechová opora	12
1.2.1 Dýchání při zpěvu	12
1.2.2 Užití dechové opory při fonaci	13
1.3 Odborné názvosloví.....	14
1.3.1 Rezonance a rejstřík	14
1.3.2 Konsonant a vokál.....	18
1.3.3 Hlasové skupiny	19
1.4 Vývoj hlasu	20
1.5 Hlasová hygiena	21
1.5.1 Faktory ovlivňující funkci hlasového orgánu.....	21
1.5.2 Péče o hlas před pěveckým výkonem	23
2 Praktická část.....	25
2.1 Hlasová výchova v praxi dle metod dr. Aleny Tiché	25
2.1.1 Cviky k budování správného pěveckého postoje	26
2.1.2 Sezení při zpěvu	27
2.1.3 Aktivizace těla před použitím hlasového aparátu	28
2.1.4 Dechová cvičení	30
2.1.5 Měkké nasazení tónu.....	32
2.1.6 Cvičení zaměřená na práci s vokály	33

2.1.7	Cvičení zaměřená na procvičení vysoké zpěvní polohy	35
2.1.8	Cvičení zaměřená na rezonanci	36
2.2	Rozezpívání	38
2.3	Rozhovory s hlasovými pedagogy sborů dospělých	41
2.3.1	Představení respondentů rozhovoru	41
2.3.2	Otázky pro hlasové pedagogy a sbormistry	44
2.3.3	Shrnutí informací získaných v rozhovorech.....	55
	Závěr	58
	Seznam použitých informačních zdrojů	60
	Knižní zdroje.....	60
	Internetové zdroje	61
	Rozhovory.....	62
	Seznam obrázků.....	64
	Seznam příloh	66
	Příloha 1	66
	Příloha 2.....	67

Úvod

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 dva obory, hudební výchovu a sbormistrovství. Díky tomu jsem se jako nezkušená sbormistryně dostala ke spolupráci s amatérským smíšeným sborem Sebranka, který působí při Matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy. Při práci se Sebrankou jsem si stále častěji uvědomovala velkou propojenost oborů, které jsem studovala.

Při sborových zkouškách jsem se často setkávala s tím, že mnou použité termíny týkající se požadavků, jak by měli sboristé zpívat nebo využívat dechovou oporu, nebyly z jejich strany zcela pochopeny. Začala jsem proto hledat způsob, jak význam těchto odborných pojmů srozumitelněji vysvětlit i těm pěvcům, kteří neprošli profesionálnější pěveckou přípravou.

Ve sborech dospělých jsou mezi jednotlivými zpěváky často velké rozdíly ve zkušenostech se zpíváním. Setkáváme se jak se sboristy, kteří dříve prošli hlasovým školením v dětských sborech nebo na základní umělecké škole při individuálních hodinách sólového zpěvu, tak i se sboristy, kteří tyto zkušenosti nemají a se svým hlasem po pěvecké stránce nikdy nepracovali.

Na základě těchto skutečností jsem se rozhodla zaměřit svou bakalářskou práci na problematiku hlasové výchovy a poukázat na její důležitost a potřebnost v pěveckých sborech dospělých.

Teoretická část bakalářské práce objasňuje principy a základní terminologii hlasové výchovy. V první kapitole bakalářské práce je ve stručnosti popsáno hlasové ústrojí. Tato kapitola je rozdělena do tří částí, které přináší přehled o tom, které orgány a jak v našem těle při fonaci fungují. Druhá kapitola je tematicky zaměřena na problematiku dechu a dechové opory. Třetí kapitola objasňuje základní terminologii používanou při hlasové výchově (pojmy *konsonant* a *vokál*, *rezonance* a *rejstřík* a *hlasové skupiny*). Ve čtvrté kapitole jsou popsány vývojové změny hlasu v průběhu lidského života. Pátá, tedy poslední, kapitola teoretické části práce pojednává o hlasové hygieně a jejím vlivu na hlasový aparát.

Výzkumná, praktická část bakalářské práce je rozdělena do tří kapitol. Praktičtější první dvě kapitoly obsahují popis cviků, kterými lze u zpěváků ve sboru zlepšovat jejich hlasové dovednosti, a zaměřují se i na fáze rozezpívání. Základem třetí kapitoly jsou informace

o hlasové výchově získané na základě rozhovorů se zkušenými hlasovými pedagogy a sbormistry.

Při zpracování práce byla využita převážně česká odborná literatura, zejména monografie *Rady ke zpívání* od autorky Jitky Vydrové (2009), velmi známé české foniatřičky. Jako další zdroje informací byly použity např. kniha od Blanky Morávkové s názvem *Metodika zpěvu* (2013), publikace *Co mám vědět o hlasu* od Josefa Kimla (1989), *Fonetika pro zpěváka* od Oldřicha Laciny (1996) nebo *Didaktika sólového zpěvu pro studující katedry zpěvu a operní režie* od Jarmily Vrchotové-Pátové (1990). Zmíněné publikace obsahují ucelené informace o metodice hlasové výchovy při práci se sólovými zpěváky. Co se ale týká hlasové výchovy v pěveckém sboru dospělých, tomuto tématu se odborné práce uceleně zatím nevěnují. Kusé informace lze čerpat i z odborných prací týkajících se ale převážně hlasové výchovy u dětí. Např. *Problematika hlasové výchovy v hodinách hudební výchovy u žáků 7. tříd ZŠ* od Bc. Marie Stavínkové (2008), *Hlasová výchova, její využití a místo ve výuce ZŠ a gymnázia* od Pavlínky Rainové (2011) nebo *Tvořivost a motivace v hlasové výchově v mateřské škole* od Mgr. Kateřiny Langmaierové (2015).

Cílem této bakalářské práce je tedy vytvořit praktický a srozumitelný dokument o hlasové výchově v pěveckých sborech dospělých, který by mohli využít sbormistři i dospělí sboristé, ať už mají předchozí hudební znalosti a zkušenosti, či nikoliv. Dalším cílem práce je obohatit teoretické informace i o praktická hlasová a dechová cvičení, která mohou být použitelná při pěvecké praxi. Součástí praktické části práce jsou také poznatky o hlasové výchově ve sborech získané z rozhovorů se zkušenými sbormistry.

1 Teoretická část

Teoretická část bakalářské práce podává stručný výklad o zásadních aspektech zpěvu a hlasové výchovy. Zároveň může sloužit sbormistrům, a především méně obeznámeným dospělým sboristům jako příručka k tomu, aby lépe porozuměli problematice tvoření tónu a hlasové výchovy obecně.

Teoretická část je rozdělena do čtyř základních kapitol. V první z nich jsou podrobně popsány části lidského těla, které se při zpěvu aktivují. Pro práci zpěváka i sbormistra je zásadní i znalost podstaty tvoření tónu v lidském těle, o čemž hovoří kapitola druhá. Základní terminologie hlasové výchovy je objasněna v kapitole třetí. Poslední kapitola teoretické části je věnována vývojovým změnám lidského hlasu v průběhu života.

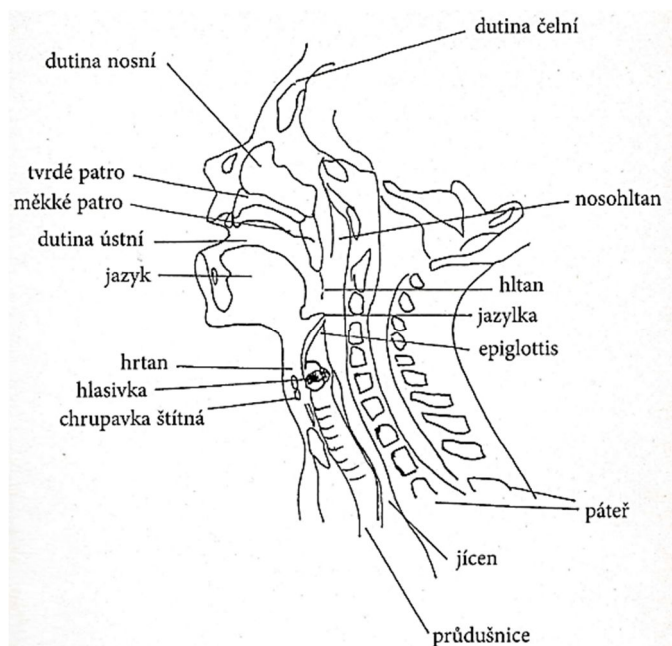
1.1 Hlasové ústrojí

Základem zdravého zpívání a důležitým předpokladem úspěšné práce v pěveckém sboru je kromě využívání pěvecké techniky také dobrá teoretická znalost fungování orgánů, které jsou při *fonaci*, tedy při tvoření zvuku v hlasívkách, používány. O této problematice proto pojednává tato podkapitola.

Hlasové ústrojí člověka se dělí na tři části: dechové, fonační a artikulační ústrojí.

1.1.1 Dechové ústrojí

Dechové ústrojí (obrázek 1) rozdělujeme na tzv. horní cesty dýchací a dolní cesty dýchací. Horní cesty dýchací mají dvě hlavní části – dutinu nosní (nosohltan, nosní mandle) a dutinu ústní (měkké patro, jazyk, hltan). Dolní cesty dýchací jsou tvořeny průdušnicí, průduškami, plícemi, hrudním košem a bránicí. (Vydrová, 2009, s. 31-33; Morávková, 2013, s. 3)



Obrázek 1 Dechové ústrojí (Češková, 2017, s. 13)

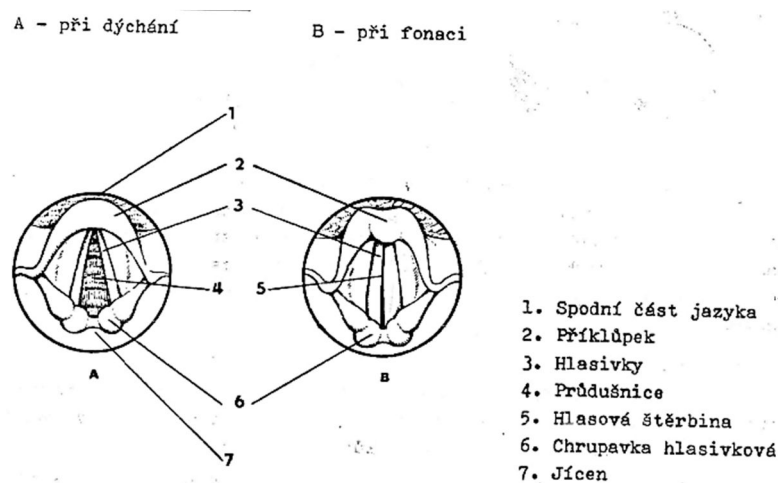
1.1.2 Fonační ústrojí

Nejdůležitějším orgánem fonačního ústrojí jsou hlasivky (*labia vocalis*), jež jsou součástí hrtanu. Jsou tvořeny sliznicí, hlasivkovými chrupavkami a hlasovými vazami a svaly, z nichž nejdůležitější je hlasivkový sval (*musculus vocalis*). Vyživování hlasivek probíhá skrze tepny a žíly, které jimi prostupují. Velikost hlasivek je přímo úměrná množství každodenních hlasových cviků, pomocí kterých hlasivky procvičujeme. Čím více budou hlasivky trénované, tím silnější a větší budou. (Morávková, 2013, s. 4-5; Krčmová, 2017).

Další důležitou součástí fonačního ústrojí je hrtan (*larynx*), který se nachází v přední části krku mezi hltanem a horní částí průdušnice. Má podobu malého výstupku, který je dominantnější u mužů. Často je hrtan lidově nazýván „ohryzek“ či „Adamovo jablko“. Hrtan je složen ze dvou párových chrupavek hlasivkových a tří nepárových chrupavek (štítné a prstencové chrupavky a hrtanové příklopky, tzv. *epiglottis*). Příklopka hrtanová se nachází mezi polykacími a dýchacími cestami. Její funkcí je ochrana prostoru hrtanu před potravinami, tzn. že při polykání se uzavře. Další součástí hrtanu jsou vazy a sliznice. (Hála, Sovák, 1962, s. 39-44; Morávková, 2013, s. 4-5; Vydrová, 2009, s. 24-26)

Hlasivky (obrázek 2) jsou zepředu upevněny k chrupavce štítné a zezadu k hlasivkovým výběžkům, skrze které přechází k hlasivkovým chrupavkám. Hlasové výběžky mají k sobě pevně připojeny hlasivkové svaly a hlasové vazy. Mezi hlasivkovými chrupavkami, které se mohou od sebe oddalovat a zpátky přibližovat, se nachází hlasová šterbina (*glottis*).

Vzduchový proud, který vzniká nádechem v plicích, je veden přes dolní cesty dýchací pod hlasovou štěrbinou (*subglottis*), která se uzavře. Hlasivky, které jsou v této chvíli napjaté, se pomocí „zhuštěného tlaku“, jenž je pod hlasovou štěrbinou tvořen, na malý okamžik uvolní a rozevřou cestu vzduchovému sloupci, který nad nimi vytvoří chvění. Zásluhou tohoto střídání tlaku nad a pod hlasivkami dochází k tvoření tónů. Na pohybu hlasivek se podílí také svaly rozvěračů, svěračů, napínačů a sval hlasivkový. Při fonaci se pozice hlasivek odvíjí od pěvecké polohy (nízká, vysoká) a postavením hlasových výběžků. (Češková, 2017, s. 10-11; Morávková, 2013, s. 4-5; Vrchatová-Pátová, 1990, s. 13-14)



Obrázek 2 Fonační ústrojí (Kolář, Rob, Štíbrová, 1990, s. 8)

1.1.3 Artikulační ústrojí

Aby sboristé předali divákovi sdělení, které je ve zpívaném textu obsaženo, musí správně ovládat i artikulační ústrojí a získat dovednost správného vyslovení konsonant a vokálů. Artikulační ústrojí (obrázek 1) je tvořeno rty, měkkým a tvrdým patrem, zuby, čelistí a jazykem, jehož funkce při výslovnosti je velmi podstatná a často opomíjená. Funkce artikulačního ústrojí je úzce propojena s rezonančními prostory, jejichž velikost ovlivňuje barvu našeho hlasu. Díky mnoha možnostem postavení rtů, jazyka a měkkého a tvrdého patra lze rezonanční prostory měnit, a tím vytvářet velké zvukové spektrum barev hlasu. (Vydrová, 2009, s. 36; Morávková, 2013, s. 6-7)

1.2 Dech a dechová opora

1.2.1 Dýchání při zpěvu

Dech, který je zásadní podmínkou fungování lidského organismu, je tím nejdůležitějším pilířem i v pěvecké praxi. Dýchání je základní činností při tvoření tónu. Dovednost správného dýchání by se tak měla u zpěváka budovat již od začátku pěvecké kariéry, aby se předešlo možným hlasovým poraněním způsobeným krčným zpíváním.

Dýchání rozdělujeme do čtyř hlavních skupin na dýchání svrchní neboli klíčkové, žeberní – hrudní/kostální, brániční – břišní/abdominální a žeberně-brániční, přičemž dle pěvecké pedagogiky jediné správné a využitelné při zpěvu je poslední zmíněné, tedy žeberně-brániční dýchání. Svaly, které se podílejí na dýchání, rozdělujeme na vdechové a výdechové. Mezi vdechové svaly patří bránice a vnější mezižeberní svaly, mezi výdechové svalstvo patří vnitřní mezižeberní, břišní, zádové svalstvo a bránice, která je však v okamžiku výdechu využívána pouze pasivně. (Morávková, 2013, s. 14-15; Hála, Sovák, 1962, s. 25-26)

Jak už bylo řečeno, jedním z nejdůležitějších svalů, které v lidském těle využíváme při zpěvu, je bránice. Příčně pruhovaný sval, jehož kupolovitý tvar připomíná rozevřený létající balón, se nachází pod žebry, kde odděluje dutinu břišní a hrudní. Díky příčně pruhovaným svalovým vláknům, jejichž činnost je ovlivnitelná vůlí, je možné bránici vytrénovat pomocí dechových cvičení. V klidové fázi je bránice vyklenuta nahoru. Při nádechu se její poloha posune směrem dolů, čímž stlačuje orgány směrem do dutiny břišní, která se touto činností posune směrem vpřed. (Hála, Sovák, 1962 s. 34-35; Vrchotová-Pátová, 1990, s. 12) Z důvodu kooperace mezi žaludkem a bránicí je pro zpěváka důležité rozmyslet si před pěveckým výstupem, co bude jíst a pít.

Vnitřní a vnější mezižeberní svaly využíváme v pěvecké pedagogice k hlubokému nádechu. Tyto svaly jsou uloženy v oblasti žeber, jejichž dvanáct párů, upínajících se k páteři, tvoří kostru hrudního koše. V dutině hrudní se také nacházejí plíce a srdce, které jsou při dýchání těmi nejdůležitějšími orgány. Funkci mezižeberních svalů můžeme sledovat na pohybu hrudníku, který se při nádechu rozšíří a při výdechu klesá. (Hála, Sovák, 1962, s. 24; Vrchotová-Pátová, 1990, s. 12)

1.2.2 Užití 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, s. 71)

Dechová opora je ovlivněna řadou aspektů. Velmi úzce souvisí se správným držetím těla, které je zásadní především pro fungování svalů využívaných při dýchání. Na dechovou oporu má vliv také zpěvákovo psychické rozpoložení, které ovlivňuje např. délku a kvalitu nádechu.

Při tvoření tónu ve zpěvu zpěvák využívá tři dechové fáze: nádech, zadržetím dechu (uklidnění) a výdech. (Vrchotová-Pátová, 1990, s. 34-37)

1.2.2.1 Problematika nádechu

Člověk se nadechuje pomocí nosu, úst či kombinací obou těchto částí těla dohromady. Výhodou nádechu pomocí úst nebo kombinací úst a nosu je prohloubenější a uvolněnější nádech, což potvrzují i vlastní zkušenosti autorky bakalářské práce. Zpěvák tím zároveň zvedne měkké patro a otevře všechny rezonanční prostory, které při zpívání potřebuje. Při nádechu pouze nosem by tyto rezonanční prostory musel v návaznosti na dech teprve nastavovat a zároveň by mohlo vzniknout riziko chybného nádechu pouze do dutiny hrudní, spojeného často se zvedáním ramen. (Vrchotová-Pátová, 1990, s. 35; Tichá, 2014, s. 89-91)

Ještě před samotným nadechnutím je pro zpěváka důležité si předem představit frázi, která je zaznamenána v notách a kterou bude zpívat: očima v notovém zápisu najít nejvíce exponovaná místa, místo pro další nádech, uvědomit si obsah textu a jeho závažnost a samozřejmě melodii. Tato představa pomůže zpěvákovi s rozvržením dechové energie, která podpoří uvolněné zpívání. Pokud by tato představa chyběla, mohlo by se do plic dostat neadekvátní množství vzduchu, v důsledku čehož by byla negativně ovlivněna funkce dechové opory a hlasivek. Při nedostatečném množství vdechnutého vzduchu by docházelo k nezvládnutí hudební fráze, v opačném případě by mohlo dojít k tzv. předechnutí, v jehož důsledku by tóny zněly tlačně. (Vrchotová-Pátová, 1990, s. 35-36; Tichá, 2014, s. 89-91)

„Ledabylá“ představa pěvecké fráze není jedinou příčinou tzv. nedostatečného nádechu. K této – ve sborech poměrně časté – chybě dochází např. i důsledkem nepřesného sbormistrova gesta, které může vycházet z nekvalitní přípravy nastudování partů, nebo v důsledku zpěvákovy nepozornosti při nástupu, kdy si jen lehce přidechne, což způsobí tělesné napětí a zároveň dojde k nasazení tónu bez dechové opory, tedy „krčně“ zazpívaného. Varovným signálem krčního

zpívání, které vzniká v důsledku napětí v oblasti hrtanu, může být vystouplá žíla na stranách krku. (Vydrová, 2009, s. 29-30)

Nedostatečný nádech způsobuje také intonační nepřesnosti, které se vyskytují v průběhu zpívané melodie nebo na konci fráze. Vlivem absence dechu se zpěvák dostává do tělesného napětí, což způsobuje tzv. *forzírování* (tlačení do hlasu). (Vydrová, 2009, s. 29-30) Řešením této situace může být pomocný příděch uprostřed fráze, nikoliv však na taktové čáře, uprostřed slova či ve frázi propojené legatem.

1.2.2.2 Uklidnění (zadržení dechu)

Po správném pěveckém nádechu se dostaneme do fáze tzv. *uklidnění* (což je termín, kterým hlasová pedagožka Vrchatová-Pátová označuje fázi *zadržení dechu*). Při běžném dýchání přichází tato fáze až po výdechu, ve zpěvu jsou však fáze dechu prohozené. Cílem této fáze je na malý okamžik zastavit, uklidnit dech i své vnitřní nastavení a připravit ho na výdechovou fázi. (Vrchatová-Pátová, 1990, s. 35)

1.2.2.3 Výdech

Poslední fází dýchání je výdech, při kterém dochází k vlastnímu zpěvu. V této fázi využívají zpěváci dechovou oporu neboli *appoggio*, což lze popsat jako pomalý, plynulý výdech. U výdechu je velmi důležité dostat všechn vzduch z plic ven, aby se plíce zcela vyprázdnily a byly připravené pro další nádech. Tomu napomáhá správná koordinace výdechových svalů. Pokud by k tomuto kroku nedošlo, mohlo by se stát, že se bude do těla dostávat stále více nepotřebného vzduchu, který bude negativně ovlivňovat funkci hlasového aparátu, vlivem tzv. předechnutí. (Morávková, 2013, s. 15; Vrchatová-Pátová, 1990, s. 36)

1.3 Odborné názvosloví

Pro efektivní práci ve sboru a vzájemné porozumění mezi sbormistrem a sborovými zpěváky je nezbytná oboustranná znalost základního odborného názvosloví z oboru hlasové výchovy. V této kapitole jsou proto vysvětleny některé základní muzikologické termíny, konkrétně pojmy *rezonance*, *rejstřík*, *konsonant*, *vokál* a *hlasová skupina*.

1.3.1 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.

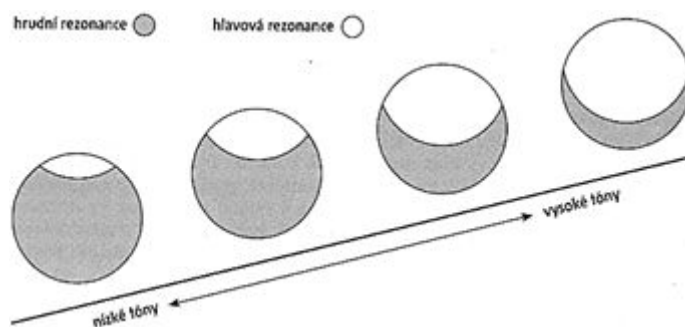
1.3.1.1 Rezonance

Každý hudební nástroj, hlas nevyjímaje, se rozeznává pomocí rezonančních prostorů, které zvuku dodávají jeho originální barvu, sílu a *akustickou nosnost* (akustická nosnost je spojena se znělostí zvuku/hlasu v prostoru.). U hudebních nástrojů se rezonance opírá o materiál, ze kterého je daný nástroj vytvořen, o rezonanční desku nebo struny. Zpěváci využívají k rozeznění primárního tónu horní a dolní rezonanční prostory. Mezi ty horní řadíme hltan, dutinu nosní, dutinu ústní, dutinu lebeční a vedlejší dutinu nosní. Dolní rezonanční prostory tvoří hrudník, průdušnice a průdušky. (Morávková, 2013, s. 23; Vydrová, 2009, s. 34-37)

Každá část těchto rezonančních prostor má svoji vlastní funkci, která ovlivňuje znění tónu. Na nosnost a plynulost tónu má zásadní vliv dutina lebeční a nosní, naopak přirozeně znějícího vibrata dosáhne zpěvák uvolněním těla a zapojením dutiny ústní a dechové opory. Barva hlasu, která je u každého pěvce zcela originální, závisí zaprvé na velikosti rezonančních prostor a příklopky hrtanové, která svojí velikostí určuje, zda je barva tmavší (u úzké příklopky) či světlejší (u širší příklopky). Zadruhé na funkci artikulátorů (jazyka, měkkého a tvrdého patra, zubů, rtů a čelisti), dutiny nosní a hltanu. Kromě pevných rezonančních prostorů se pomocí sloupce výdechového vzduchu rozechvějí tzv. rezonanční dutiny, které jsou odděleny příklopkou hrtanovou. (Morávková, 2013, s. 23; Vydrová, 2009, s. 34-37, Vrchotová-Pátová, 1957, s. 32-34)

Rezonanci dělíme podle místa chvění zvuku na: hrudní a hlavovou.

Vrozená hrudní rezonance dodává hlasu mohutnost a *aliquoty* (vyšší tóny znějící současně se základním tónem a tvořící jeho barvu). Hrudní rezonanci využíváme především v nízké zpěvní poloze, ze které přechází do rezonance hlavové. Avšak hrudní rezonance se nikdy zcela neztratí, jak je na obrázku 3 vidět, jen není tak dominantní jako rezonance hlavová. Hrudní rezonance se vyskytuje ve větší míře u mužů než u žen. (Morávková, 2013, s. 25; Akademický slovník současné češtiny, 2012-2024).



Obrázek 3 - Schéma míšení rezonancí (Tichá, 2014, s.18)

Hlavová rezonance, na které by se mělo pracovat od úplných pěveckých začátků, napomáhá nosnosti a měkkosti hlasu. Dělíme ji na dva typy, tzv. *rezonanci kopule* a *rezonanci přední lebky*. Rezonanci kopule lze ve vysoké poloze procvičovat pomocí nosovky [ŋ]. Tato hláska pomůže dostat zvuk do zadního rezonančního prostoru hlavy. Rezonanci přední lebky neboli masky lze procvičovat pomocí konsonantů [m], [n] a [ň] a předních, světlých vokálů [i] a [e]. Při vysoké zpěvní poloze se u žen využívá obou těchto rezonančních prostor. U tenoristů je dominantnější rezonance masky, avšak i druhý zmíněný prostor je částečně zapojen. Důležité je zapojení hlavové rezonance i v nižší poloze, především z důvodu měkkosti nasazení tónů a jejich nosnosti. (Morávková, 2013, s. 24; Vrchatová-Pátová, 1990, s. 14; Kolář, Štíbrová, Rob, 1998, s. 6; Tichá, 2014, s. 16-20)

Při správném hlasovém vedení dokáže zpěvák využít rezonanci smíšenou, která spojuje obě výše zmíněné. Cílem je využít obou rezonancí v harmonicky vyladěném poměru. Nikdy se však nesmí využívat izolovaně jen hrudní rezonance, a to ani na začátku fráze, která je zapsána v nízké zpěvní poloze. Pokud by k této izolaci došlo, hlas by nemohl volně projít do rezonance hlavové. Zároveň při nevyužití hlavové rezonance (zejména masky) v nižší hlasové poloze by docházelo ke ztrátě předního posazení a přetížení hrudních tónů. (Tichá, 2014, s. 17-20)

1.3.1.2 Rejstřík

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

Pomocí hlasové výchovy by zpěvák měl směřovat k neslyšitelnému propojování jednotlivých rejstříků, aby nevznikaly tzv. přechodové zlomy. Rozdělení rejstříků se vyvíjelo

po staletí, až se ustálilo na dnešní podobě. V současnosti rozlišujeme tři až čtyři typy hlasových rejstříků, mezi které patří hrudní (prsni) rejstřík, střední rejstřík, hlavový rejstřík a rejstříky velmi vysokých tónů. (Vydrová, 2009, s. 59-60; Soukup, 1972, s. 35-42)

Rejstříky jsou pro každý hlas individuální, a proto je poměrně obtížné přesně vymezit jejich přesný rozsah. Uváděné rozsahy rejstříků jsou tedy jakýmsi nejčastějšími hodnotami. Mezi jednotlivými rejstříky se nacházejí tzv. přechodové tóny. (Vydrová, 2009, s. 61; Soukup, 1972, s. 35-42)

Hrudní rejstřík je využíván v nízké zpěvní poloze. Funkce hlasivek je zde za pomoci hlasivkového svalu využita v celé své síle. Avšak kvůli omezenému napnutí tohoto svalu lze hrudní rejstřík využít u mužů jen v rozsahu od C do h a u žen od H do a¹. (Vydrová, 2009, s. 59)

Střední rejstřík se nachází mezi hrudním a hlavovým rejstříkem, jeho rozsah je u žen od e¹ do e². (Kolář, Štíbrová, Rob, 1998, s. 32)

Hlavový rejstřík, jehož rozsah je u mužů od h do c² a u žen od a¹ do c³, se využívá především ve vysoké zpěvní poloze. Oproti hrudnímu rejstříku, kdy je zapojení hlasivek úplné, jsou při využití hlavového rejstříku v pohybu pouze okraje hlasivek. (Kolář, Štíbrová, Rob, 1990, s. 32; Vydrová, 2009, s. 60)

Rejstřík velmi vysokých tónů je u mužů využíván u zpěvu tónů vyšších než d² a u žen vyšších než c³ (Vydrová, 2009, s. 60)

1.3.1.2.1 Přechodové tóny

Na začátku pěvecké kariéry se u zpěváka při zpěvu skladby, jejíž rozsah je asi dvě oktávy, objeví několik tónů, které se mu nezpívají pohodlně. Zpěvák má pocit, že mu hlas lidově řečeno „přeskočí“, a zároveň sluchem vyzoruje, že kvalita tónu není stejně dobrá jako u tónů předešlých nebo u těch, které následují. Takovýmto tónům se říká *přechodové tóny*. (Vrchotová-Pátová, 1957, s. 35)

Tyto přechody mezi rejstříky je potřeba trénovat s využitím správné dechové opory, rezonance a naprosté volnosti v okolí hrtanu, kde jsou uloženy hlasivky. Pokud je ve sboru nováček a má s přechodovými tóny problém, dobrým cvikem může být zazpívat si dané místo pouze na vokály. V tu chvíli se zpěvák více soustředí na zpívanou melodii a přechodové tóny podpoří větší energií dechové opory. Po přidání textu je potřeba soustavně připomínat užívání správné funkce dechové opory i pozici úst, která by neměla být v těchto místech tolik otevřena. (Vrchotová-Pátová, 1957, s. 35; Vydrová, 2009; s. 61; Morávková, 2013, s. 27-28)

Úkolem každého zpěváka je naučit se s přechodovými tóny pracovat, aby nedocházelo ke slyšitelným zlomům mezi jednotlivými rejstříky. Přechodové tóny jsou také jedním z kvalitativních ukazatelů hlasové skupiny, do které daný hlas patří. Problematika hlasových skupin je obsahem jedné z dalších kapitol této práce.

1.3.2 Konsonant a vokál

Pro zpěváky i sbormistry je velmi podstatné od sebe odlišovat pojmy *konsonant* a *vokál*. Je podstatné pochopit jejich význam ve spojení se zpívaným textem a následně umět oba tyto odborné názvy v hudební praxi používat. Zpívaná melodie obsahuje text, který se z konsonantů a vokálů skládá. (Morávková, 2013, s. 29, Krčmová, 2008)

1.3.2.1 Konsonant

Správná a zřetelná výslovnost *konsonantů* (*souhlásek*) při zpěvu podporuje srozumitelnost zpívaného textu, což má často i zásadní vliv na celkový umělecký prožitek posluchače. (Morávková, 2013, s. 29)

V češtině rozlišujeme 31 konsonantů. Jejich základní artikulační vlastností je, že se výdechovému proudu postaví do cesty nějaká překážka. Konsonanty se podle způsobu tvoření dělí na tzv. závěrové (např. [p], [b], [t] a [k]), polozávěrové ([c], [č], [d], [dž]) a úžinové (např. [s], [ž], [f], [v] nebo [h]). Mezi specifické varianty úžinového tvoření patří souhláska kmitavé [r] a [ř], souhláska boková [l] a souhláska klouzavá neboli *aproximanta* [j]. (Krčmová, 2008; Tvoření českých souhlásek, 2008-2024)

Pro pěveckou praxi je důležité také rozdělení konsonantů podle znělosti. Když hlasivky při artikulaci kmitají, vzniká tzv. základní tón, který je nedílnou součástí jak samohlásek (*vokálů*), tak znělých souhlásek (*konsonantů*). Skupinu znělých konsonantů ještě dále rozčleňujeme na skupinu tzv. konsonantů párových a nepárových. Párové konsonanty, což jsou [b], [d], [dʲ], [g], [v], [z], [ž], [h], [dz], [dž] a znělé [ř], tvoří dvojici s neznělými, ale obdobně tvořenými souhláskami. Ostatní znělé souhlásky, které s neznělými dvojici netvoří, se nazývají konsonanty sonorní neboli *sonory* a jsou to [j], [l], [r], [m], [n], [ň] a [ŋ]. Sonorní konsonanty se často používají při nácviu a aktivaci hlavové rezonance (Morávková, 2013, s. 31-33; Lacina, 1997, s. 13-22; Tvoření českých souhlásek, 2008-2024, Vrchotová-Pátová, 1990, s. 20)

1.3.2.2 Vokál

Vokály (*samohlásky*), jež jsou v písních nositelem plynulosti a zvukové kvality, jsou zvuky tónového charakteru. Všechny vokály se standardně vyslovují za účasti kmitání hlasivek, jde tedy – jak už bylo řečeno výše – o hlásky znělé. (Tvoření českých samohlásek, 2008-2024)

Vokály dělíme podle délky trvání jejich výslovnosti na krátké a dlouhé. Od tohoto dělení se odvíjí i postavení čelistí. Pokud jsou vokály dlouhé, brada s dolním rtem by se při zpěvu měla oddalovat od horního rtu ve směru dolů, avšak zpěvák by se měl vyvarovat prudkému „strhnutí“ brady tímto směrem. Pohyb čelisti by měl být vždy plynulý a uvolněný. (Vrchotová-Pátová, 1990, s. 18)

Na základě svislé polohy jazyka, který se skládá ze špičky, hřbetu a kořene, se dále vokály dělí na vysoké ([í], [i], [ú], [u]), středové ([é], [e], [ó], [o]) a nízké ([á], [a]). (Tvoření českých samohlásek, 2008-2024)

Při tvoření vokálů 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. Chybným horizontálním postavením by tón nenabyl dostatečné rezonance, což by ovlivnilo jeho barvu. (Vrchotová-Pátová, 1990, s. 47; Vrchotová-Pátová, 1957, s. 39-41; Češková, 2017, s. 12)

Podle pozice jazyka ve vodorovném směru rozlišujeme dále samohlásky na přední ([í], [i], [é], [e]), střední ([a], [á]) a zadní ([o], [ó], [u], [ú]). U předních samohlásek se jazyk posouvá dopředu a jeho špička se dotýká dolních zubů. U vokálu [e] tato pozice zůstává, u [i] se zadní část jazyka blíží k vrchním stoličkám. U zadních vokálů se jazyk posouvá dozadu. Při vyslovování středního vokálu [a] leží jazyk v celé své délce volně v ústech. U pěveckých začátečníků, kteří se s těmito pozicemi teprve seznamují, nemusí být použití vokálu [a] vhodné vzhledem k možnosti „zapadnutí“ jazyka. Pokud začíná být zvuk tmavší a zapadlejší (tzv. „knedení“), je možné, že kořen jazyka se posouvá směrem dozadu do krku, což způsobuje neúplné znění tónu. V tomto případě je vhodné lehce posunout špičku jazyka vpřed (jako při výslovnosti konsonantu [j]). (Lacina, 1997, s. 9-10; Tvoření českých samohlásek, 2008-2024, Vrchotová-Pátová, 1990, s. 47-48)

1.3.3 Hlasové skupiny

Po mutaci se dospělé hlasy dělí podle rozsahu, rejstříku a barvy hlasu na vyšší (vysoké), střední a nižší (nízké). Při rozdělení podle pohlaví a průměrného rozsahu pak běžně rozeznáváme šest základních *hlasových skupin*. Ženské hlasy se rozdělují na soprán ($h-h^2$), mezzosoprán ($g-g^2$) a alt ($e-e^2$) a mužské hlasy na tenor ($H-h^1$), baryton ($G-g^1$) a bas ($E-e^1$). Udávané průměrné rozsahy jsou zvláště profesionálními pěvci zpravidla překračovány. V operní sólové praxi se proto tyto hlasové skupiny ještě dále rozčleňují do řady *hlasových*

oborů a podoborů (např. kolorатурní soprán, lyrický alt, dramatický baryton nebo hluboký bas). (Vrchotová–Pátová, 1983, s. 108; Vydrová, 2009, 47-50)

Hlas zpěváka je ovlivněn délkou hlasivek, která určuje, zda se jedná o ženský, či mužský hlas a zda jde o hlas vyšší, nebo nižší. Soprány mívají hlasivky v délce 13-16 mm, alt 17-18 mm, tenoři 18-20 mm a basisté 23-25 mm (Vydrová, 2009, s. 49). Nejpřesnější informaci o délce hlasivek lze získat při vyšetření u foniatra, který pomocí laryngoskopického zrcátka, které v 18. století vynalezl zpěvák Manuel Garcia, zjistí, jak hlasivky vypadají. (Kiml, 1989, s. 8-9)

Určení adekvátní hlasové skupiny je pro nového člena sboru zcela klíčovým krokem. Při zařazení do správné hlasové skupiny se totiž zpěvák zaměří při zpěvu jen na hlasovou oblast, která je pro jeho hlasivky nejzdravější a nejudržitelnější. Do sboru dospělých však mnohdy přicházejí lidé, kteří nikdy předtím ve sboru nezpívali, a je proto na sbormistrovi, aby poradil, do které hlasové skupiny se má nově příchozí zařadit. Zařazení do hlasové skupiny by se mělo stále hlídat, protože hlas se může s věkem měnit a může dojít i k tomu, že bude nutné zpěváka přeřadit do skupiny jiné.

1.4 Vývoj hlasu

Přestože se tato bakalářská práce zabývá sbory dospělých, pro sbormistra i zpěváka je důležité seznámit se i s ontogenetickým vývojem hlasu člověka.

Vývoj hlasu začíná již samotným narozením, kdy novorozenec a kojeneček začíná objevovat a „prozkoumávat“ svůj hlas vytvářením různých zvuků, např. křikem. V batolecím a mladším dětském věku je také důležitá kontrola v rodinném prostředí, popřípadě ve školském zařízení, aby u dítěte nedocházelo k chybnému zacházení s hlasivkami. (Kiml, 1989, s. 68; Vydrová, 2009, s. 41)

V dětském věku zpívají chlapi i děvčata ve stejných hlasových oborech (v sopránů a altů). 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. Mužské hlasivky se rozšiřují zhruba o 5–10 mm a zpěvný hlas se posouvá směrem dolů (zpravidla o interval čisté oktávy). Kvůli této hlasové přeměně je potřeba mužské hlasy rozřadit do nových hlasových skupin: do tenoru, do něhož se častěji dostávají hlasy zpívající před mutací alt, a do basu, do kterého

často směřují bývalí sopranisté. U žen probíhá mutace mezi 15.–18. rokem života. Hlasivky se rozšiřují o 3–4 mm a hlasová poloha klesne přibližně o velkou tercii. (Kiml, 1989, s. 68-69; Vydrová, 2009, 41-44; Vrchatová-Pátová, 1990, s. 22-24)

Podobně jako ve sportu, kdy bývá profesionální sportovec na vrcholu své kariéry mezi 26.–28. rokem života, zpěvák dosahuje největšího rozvoje hlasu kolem třicátého roku. S přibývajícím věkem pak hlasivky atrofují (ochabují), což způsobuje jejich menší pohyblivost (kmitání). Přejícné období, jež přichází kolem 50. roku života, je spojeno u žen s tzv. klimakteriem a u mužů s tzv. andropauzou. V obou případech se jedná o změnu, při níž dochází k úbytku pohlavních hormonů, které ovlivňují i lidský hlas. Funkce hlasivek (kmitání) se výrazně zpomalí. Hlas začíná být méně pohyblivý, může dojít i k posunutí hlasového rozsahu. Na základě toho bychom měli, nejen tyto, sboristy hlasově přezkoušet, zda pro ně nebude vhodnější zařazení do jiného (nižšího) hlasu. Vzhledem k tomu, že u mužů probíhají tyto změny později a méně dramaticky, je funkčnost jejich hlasivek při zpěvu o něco delší než u žen. (Vydrová, 2009, s. 44-46, 108-111; Vrchatová-Pátová, 1990, s. 25-26)

Roky, které zde vymezují vývojové fáze lidského hlasu, jsou pouze orientační. U každého člověka se popsané změny projevují individuálně. Záleží nejen na hlasových predispozicích, ale také na dalších aspektech, např. na životosprávě, hlasovém tréninku nebo hlasové hygieně.

1.5 Hlasová hygiena

S přibývajícím věkem se funkce svalů v těle člověka mění. V důsledku atrofie (ochabování) jsou méně pohyblivější a náchylnější k různým typům zranění či nemocem. Jinak tomu není ani u hlasivek, u nichž jsou i kvůli jejich velikosti změny v pohyblivosti (kmitání) rychlejší. Vzhledem k tomu, jak jedinečným, a hlavně nenahraditelným orgánem v lidském těle jsou, je stěžejní zásadou zdravého používání hlasivek prevence ve formě hlasové hygieny. (Vydrová, 2009, s. 44-46)

Tato podkapitola se proto zabývá základními faktory, které ovlivňují pěvecký výkon, a také způsoby, jak předcházet problémům s hlasem při zpěvu a jak se připravit na vystoupení.

1.5.1 Faktory ovlivňující funkci hlasového orgánu

V první řadě je potřeba si uvědomit, které faktory funkci hlasivek ovlivňují a jak. Na základě těchto znalostí pak lze problémům s hlasivkami předcházet.

1.5.1.1 Prostředí

Zdravé a čisté prostředí je při zkouškách i vystoupeních sboru velmi důležité. Místnost, ve které se zpívá, by měla být často větraná a teplota by se měla pohybovat okolo 18–20 stupňů. Zpěváci by se měli vyvarovat prostorů, které jsou zakouřené, zaprášené nebo obsahují plíseň. (Vydrová, 2009, s. 150)

Na koncertech zpívají sbory většinou ve velkých sálech, kde se proudění čerstvého vzduchu hůře ovlivňuje. Místnosti bývají uměle klimatizované, nebo naopak málo větrané. Nezkušené sboristy je proto třeba před vystoupením v takových prostorách předem na ztížené podmínky připravit a předejít tak případným mdlobám v průběhu koncertu.

1.5.1.2 Odpočinek

Odpočinek je – nejen pro zpěváky – velmi důležitým protipólem práce. Nepřetržitý pracovní výkon bez adekvátního času na regeneraci má na pěveckou činnost nepříznivý vliv.

Při sborových zkouškách se kvůli absenci odpočinku projevuje nepozornost a nesoustředěnost pěvců, např. jako pomalé a chybné čtení z not u studia nového repertoáru či jako pozdní reakce na sbormistrova gesta.

Známkou únavy hlasového orgánu bývá např. *distonie* (nepřesné nasazení tónu melodicky vzestupně), jejíž příčina tkví ve špatném použití dechové opory, *tremolo* (nežádoucí a příliš silné chvění tónu), tzv. dyšný tón (dyšná příměs v hlase), nebo dokonce celková hlasová indispozice, která je jednoznačným signálem toho, že zpěvákovy hlasivky jsou příliš zatíženy, nebo dokonce nemocné. (Lacina, 1977, s. 41-42) V takovém případě je potřeba dodržovat hlasový klid, a to nejen pěvecký, ale i mluvní, aby se hlasivky rychleji vyléčily a aby se předešlo vážnějším hlasovým poraněním. (Vrchotová-Pátová, 1990, s. 27-28)

1.5.1.3 Psychika

Psychická vyrovnanost je pro zpěváka velmi důležitá. Hlasivky jsou totiž prvním orgánem, na kterých se projeví zpěvákovy emoce či psychický stav. Je proto zásadní zpěvákovu mysl stále pozitivně ovlivňovat a při vystoupeních vytvářet pohodovou a podporující atmosféru. (Vydrová, 2009, s. 104-105)

Pokud se pěvec necítí dobře, cítí v sobě např. vztek či smutek, je lepší fonaci na chvíli pozdržet. Při negativních emocích jsou hlasivky často překrvené a náchylné k různými typům zranění, proto je lepší se nejprve pomocí dechových cvičení uklidnit a až poté začít hlas používat. (Vydrová, 2009, s. 104-105)

Mnoho pěvců má také při vystoupeních problémy s trémou. Je ale velký rozdíl mezi trémou zdravou a nezdravou. Zdravá tréma, při které dochází k mírné nervozitě, může zpěváka pozitivně ovlivnit, například ve formě větší soustředěnosti na výkon. Při nezdravé formě trémy ale dochází k negativním fyzickým projevům, jako je třes končetin, fyziologické potíže, pocity stísněnosti a strachu, a pěvec se může dostat až do stavu, kdy nebude schopen ani vystoupit. (Holas, 2004, s. 62) Předpokladem úspěšného boje s nezdravou trémou jsou vhodná dechová cvičení, ale i správná životospráva, tedy dostatek pohybu a spánku a vhodná strava.

Pro vytvoření psychické pohody hraje klíčovou roli i sbormistr. Pokud z něj sboristé při zkoušení či vystoupení ucítí nejistotu, pramenící např. z nedostatečné připravenosti, jejich nervozitu to prohloubí. Pokud však sbormistr působí sebevědomě, tváří se příjemně, je dobře připravený na práci a vyzařuje z něj energie, může se mu podařit nervozity členy sboru zbavit.

1.5.1.4 Výživa

S duševní i psychickou pohodou často souvisí i to, zda zpěvák pocítuje, nebo nepocítuje hlad či žízeň. Některé potraviny a nápoje také způsobují v těle nepříjemné projevy, jako je nadýmání či reflux. Kvůli refluxu dochází k překyselení míst v okolí hlasivek. Dochází i k častému pálení žáhy, odkašlávání nebo i chrapotu. (Vydrová, 2009, s. 88-89)

Pěvec by si měl proto dávat pozor, jaké potraviny konzumuje před vystoupením, popř. celkově upravit svůj jídelníček. Měl by se vyvarovat potravin, které nadýmají, např. luštěnin, cibule a česneku, silně kořeněných jídel, sycených vod, alkoholu nebo kynutého pečiva, i potravin, které způsobují vyšší produkci žaludečních kyselin (rajčat, čerstvé papriky, kávy, mléčných výrobků nebo sycených a alkoholických nápojů). (Vydrová, 2009, s. 88-89, 148-149)

1.5.2 Péče o hlas před pěveckým výkonem

Informace, které jsou v této podkapitole popsány, vycházejí především z vlastních zkušeností autorky práce.

Na pěvecký výkon je třeba se předem připravit. Základem kvalitního pěveckého výkonu je pravidelná a systematická práce s hlasem za pomoci hlasových a dechových cvičení, interpretační práce na repertoáru či dodržování pravidel správné životosprávy. Příprava na zpívání je jakási „mozaika“ činností a aspektů, kdy každý „dílek“ plní důležitou funkci, a pokud by jediný „dílek“ chyběl nebo nebyl dostatečně propracován, nepříznivě ovlivní celkový výsledek.

Den před hlasovým výkonem by se měl zpěvák dostatečně vyspat a také by se měl zaměřit na to, co jí a pije. Měl by se vyhnout kouření a konzumaci alkoholu, studených nápojů a ostrých kořeněných pokrmů. Aby bylo včas dokončeno trávení, poslední jídlo dne by se mělo jíst dvě hodiny před uložením ke spánku.

Další den je důležité si jídlo načasovat podle času začátku koncertu, aby jeho pozitivní účinky ve formě přísunu energie měly na výkon přínosný vliv. Kromě potravin, které jsou popsány v předešlém odstavci, by se pěvec měl vyvarovat čokolády nebo oříšků (jejichž konzumace má vliv na suchost v krku) a v letních měsících zmrzliny. Pokud zpěvák trpí refluxem, měl by omezit konzumaci potravin, které toto onemocnění podporují. Co se týká nápojů, je vhodné pít nesyčenou čistou vodu. Sycená voda, káva nebo různé druhy čajů by mohly hlas vysušit, či naopak více zahlenit. (Vrchotová-Pátová, 1990, s. 28)

Každý zpěvák je ale jiný, a proto by si svá vlastní pravidla používaná před pěveckým výkonem měl stanovit podle svých individuálních potřeb tak, aby pro něj byly co nejprospěšnější a nejefektivnější.

2 Praktická část

Praktická část bakalářské práce je rozdělena do tří hlavních oddílů. V prvním i druhém jsou popsány cviky, které lze využít jako praktický inspirační zdroj pro zkoušky dospělého pěveckého sboru. Základem další kapitoly jsou poznatky o hlasové výchově v pěveckých sborech dospělých získané z rozhovorů s hlasovými pedagogy a sbormistry. Tato kapitola je rozdělena do tří podkapitol, z nichž každá se zaměřuje na jednu specifickou otázku týkající se hlasové výchovy ve sboru dospělých. Poslední oddíl praktické části tvoří analýza a vyhodnocení informací získaných při rozhovorech.

2.1 Hlasová výchova v praxi dle metod dr. Aleny Tiché

V této kapitole jsou popsány zásady zdravé práce s hlasem a cviky, které lze využít v pěvecké sborové praxi. Je velmi důležité neopomenout ani jednu zásadu a systematicky pracovat na jejich poznávání a zdokonalování, což povede k harmonickému a uvolněnému zpívání.

Uváděné informace v této kapitole jsou převzaty od uznávané hlasové pedagožky PaedDr. Aleny Tiché, Ph.D., kterou měla autorka práce možnost poznat v rámci jejích kurzů hlasové výchovy i při příležitosti osobních setkání na zkouškách sboru Piccolo coro a osobních rozhovorů. Metody paní doktorky Tiché považuje autorka za jedny z nejlepších v současnosti a sama z nich vycházela a vychází při své vlastní pěvecké a sbormistrovské praxi v rámci studia klasického zpěvu na Konzervatoři a střední škole Jana Deyla v Praze a při práci sbormistryně sboru Sebranka.

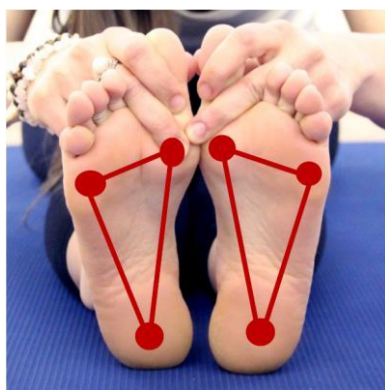
Celá tato kapitola zároveň představuje praktický dokument, který mohou využít sboristé či sbormistři jako návod pro rozezpívání nebo jako pomůcku při nácvičku obtížných partů. Každý cvik bude podložen stručnou informací o jeho správném provedení, některé cviky budou obsahovat notové zápisy. Popsané tóniny jsou pouze orientační, při rozezpívání je lze transponovat po půltónech nahoru/dolů dle preferencí sbormistra a možností sboru.

Pro přesnost, aby nedošlo ke zkreslení informací, jsou popisy u cvičení doplněny doslovnými citacemi formulací paní Tiché tak, jak je svým studentům a sborovým zpěvákům předává. Tyto citace jsou uvedeny se souhlasem autorky a jsou v textu označeny kurzívou. Sdělnost formulací, vytříbených léty její praxe, by se totiž parafrázováním rozmělnila.

2.1.1 Cviky k budování správného pěveckého postoje

Pravidla pěveckého postoje vycházejí ze základů kineziologie a jsou velmi podstatnou součástí správného a uvolněného zpívání. Pokud se na správnost postoje nedbá, ztíží se tím funkce svalů, které se při fonaci používají. (Tichá, 2024)

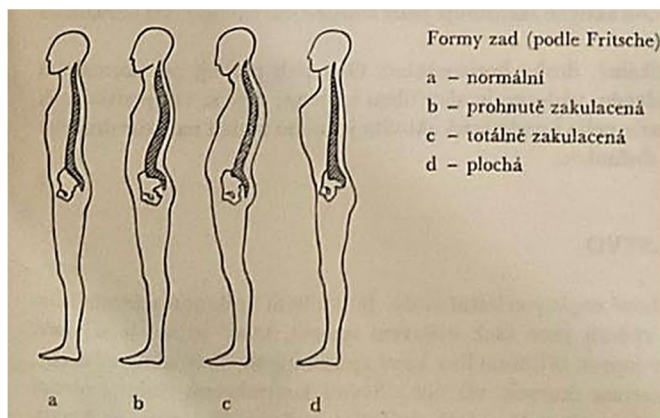
Správný a vyvážený postoj je třeba začít „budovat“ od chodidel. Zpěvák si totiž musí rozložit hmotnost celého těla do tří bodů chodidel: mezi palec, malíček a patu. Spojnicí těchto tří bodů vznikne jakýsi rovnoramenný trojúhelník, jak je naznačeno na obrázku 4. (Tichá, 2024)



Obrázek 4 Tři body chodidel (yogapoint.cz)

Nohy jsou při správném postoji rozkročeny na šířku pánve. Kolena, kotníky a kyčle by měly být v ose. Kotníky by měly být vzpřímené, nevybočovat do stran. „Prošlajfnutí“ kolen dozadu zabrání představa, že menisky směřují do středu kolena. Zamčená kolena povzbudí napřímení těla.“ (Tichá, 2024)

Záda by měla být při zpívání přirozeně vzpřímená s mírným prohnutím v krční a bederní oblasti. Chybou je nadměrné prohnutí bederní páteře, nahrbení v okolí trapézových svalů nebo totální vzpřímenost, jak znázorňují kresby postoje b – d na obrázku 5. (Tichá, 2024)



Obrázek 5 Postoj (Bar, 1976, s. 15)

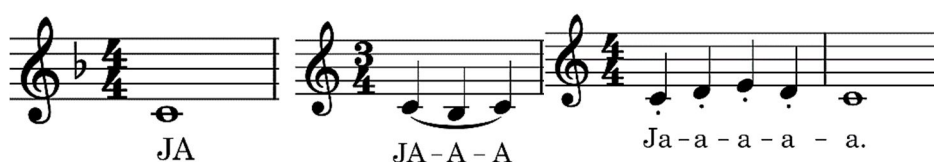
2.1.1.1 Cviky k ukotvení chodidel

Pro správné „ukotvení“ chodidel může pěvec využít dva cviky. Tím prvním je: „*postavit se pouze na paty a přes malíkovou hranu chodidla se dostat do bodů pod malíčkem a palcem.*“ Druhým cvikem je: *mírné poskočení a vědomý dopad s pocitem „vystřelení chodidel od kotníků k podložce“.* Při provádění těchto cviků je lepší z důvodu většího procítění mít nohy naboso, v přímém kontaktu s podložkou. (Tichá, 2024)

2.1.1.2 Další speciální cviky pro správný pěvecký postoj dle A. Tiché

Pokud sborista nestojí správně, používá dr. Tichá cvičení, kdy se zpěvák s dupnutím postaví na jednu nohu, tělo přesune nad ni (čímž se zapojí podbřišek a tělo se napřímí), ukáže si prstem na hrud' a zároveň sebevědomě řekne: „Já.“ „*Tím se navíc docílí „vynesení otevřeného hrudníku šikmo vzhůru“ a zpěvák přes vědomé vyslovení JÁ postupně pracuje na svém sebedpřijetí a tím i sebevědomí.*“ (Tichá, 2024)

Pokud by 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 zpěvák pokračuje ve vyslovování „já“ buď na jednom tónu, nebo ve cvičení s legatem, staccatem, jak je vidět na obrázku 6. Dr. Tichá zdůrazňuje: „*získaný návyk pozvednutí hrudníku zabrání předsouvání hlavy, zlozvyku, který se u sboristů v držení těla velmi často objevuje.*“ (Tichá, 2024)



Obrázek 6 Pomocné cviky k výše zmíněným

2.1.2 Sezení při zpěvu

Vzhledem k tomu, že sborové zkoušky nebo soustředění probíhají mnohem déle než koncerty, sboristé při nich většinou sedí. Často tak dochází k nesprávnému postavení našeho těla. Je proto zásadní kontrolovat, zda jsou zpěváci i při sezení v oblasti pánve a trupu vzpřímení a současně uvolnění. (Tichá, 2024)

Je také nutno připomenout, že na sborových zkouškách je potřeba, aby zpěváci seděli tak, jak budou stát a zpívat při vystoupení. Je třeba si vyzkoušet, vedle koho budou stát na koncertě nebo kolik místa vedle sebe budou potřebovat. Je rovněž nezbytné sboristy předem připravit

na možné nekomfortní situace, které mohou při vystoupení nastat, např. na menší prostor v sále či omezený prostor na praktikáblech. (Tichá, 2024)

2.1.2.1 Trénink pěvecké pozice vsedě

Zpěvák se posadí na okraj židle (sedí na ramínkách sedacích kostí), čímž se docílí správného postavení (ukotvení) nohou, aktivity podbřišku a pánevního dna při sedu. Při sezení je důležité hlídat také postavení nohou, které by neměly být pod židli ani přes sebe. Měly by být vedle sebe, mírně rozkročené na šířku pánve. Stehna a lýtka by měla být ve tvaru pravého úhlu. (Tichá, 2024)

V případě vyšších postav se nabízí druhá možnost, jak lze při zpěvu sedět. Zaujmout pozici hráče na smyčcové nástroje. „*Jedna noha lehce předsunuta vpřed, zadní noha se špičkou opírá do podložky). Pozice horních částí těla, tedy zad, hrudníku, ramen, krku a hlavy tak budou vzpřímené (podobně jako u polohy vestoje).*“ (Tichá, 2024)

Ani při sedu by zpěvák neměl zapomínat na správné držení not. Ty by měl mít před sebou v úrovni hrudníku. Pozice rukou by měla být nastavena do písmene U. „*Pokud se při tom ještě naučíme pocitově vytáčet vně nadloktí, dojde k stabilizaci ramen a k otevření hrudního koše, jehož širě podpoří aktivitu dechové opory.*“ (Tichá, 2024)

2.1.3 Aktivizace těla před použitím hlasového aparátu

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

2.1.3.1 Protážení těla

Toto cvičení je vhodné jak pro aktivaci celého těla, tak dechu. Cvik se provádí vestoje. Zpěvák se postaví na obě chodidla a přenesse na ně váhu. Pak vzpaží ruce nad hlavu a snaží se vytáhnout se co nejvýše s pocitem, že se chce dotknout stropu nebo něco utrhnout. Při natahování vzhůru se paty lehce odlepí od země. Při pocitu nestability pěvec tělo i ruce spustí dolů a v této poloze na chvíli zůstane. (Tichá, 2024)

2.1.3.2 Protážení těla se zaměřením na dech

Využije se předchozí cvik, ale tentokrát s větším zaměřením na dech. Při pohybu dolů zároveň zpěvák prudce vydechne všechnen vzduch (s pocitem osvobození se od všech starostí),

což pomáhá i snížit napětí v těle. Důležitost „napojení se“ na vlastní tělo a vnímání signálů, které vysílá, je při tomto cvičení zásadní. (Tichá, 2024)

2.1.3.3 Uvolnění brady

Pokud zpěvák předsouvá při zpěvu bradu vpřed, je třeba, aby uvolnil spastické propojení ztuhlého zátylku a neuvolněných svalů čelistního kloubu.

„Cvik se provádí vestoje (pevný postoj, jedna noha mírně vzadu). Od lopatek výše je tělo v pozici mírného záklonu, hlava je v prodloužení páteře. Zpěvák si může představit, že je v moravském sklípku. V pokrčené ruce drží pohár vína, jehož pozice je nad úrovní očí, a sleduje, zda má víno tu správnou jiskru. Druhá ruka je v zátylku a hlava je do ní lehce položena. Mělo by být patrné, že se svaly podél čelistních pantů rozvolnily, protože čelist má tendenci klesat mírně dozadu a dolů. Pokud pocit přepětí v oblasti čelistních pantů nepřestává, může zpěvák zkusit „zachrápat“ a sledovat, co se stane. Jazyk by se měl uvolnit, čímž by mělo dojít i k uvolnění čelisti.“ (Tichá, 2024)

Dalším uvolňujícím cvikem v této pozici může být vyslovení slabik THA-THA-THO-THO-THU-THU. Při vyslovení T mírně zapruží břicho, nastavením a aktivitou jazyka (THA) se uvolní i čelist. (Tichá, 2024)

Při vyslovování vokálu [i] může docházet k tenzi ve spodní čelisti. Abychom tomuto pocitu zabránili, lze využít cvik „Fredy Mercury“ z obrázku 7. Navíc se doporučuje před každým vokálem [i] vyslovit i konsonant [j], který díky postavení jazyka čelist přirozeně uvolní. Výsledný zpívaný text pak zní: [fredji merkurji]. *„Zadní část jazyka je přitom mírně zvednutá k vrchním stoličkám, čímž docílíme, že kořen jazyka svrchu nenaléhá na hrtan a ten může být uvolněný a svobodný v pohybu (čímž má možnost přirozeně zajišťovat požadované výškové, dynamické a barevné proměny hlasu).“ (Tichá, 2024)*



Obrázek 7 Cvik na uvolnění zatuhlé brady

2.1.3.4 Uvolnění hrtanu

Uvolnění a svobodná práce hrtanu (ve kterém jsou uloženy hlasivky) je jedním z hlavních pilířů zdravého zpívání. *„Hrtan může zaujímat různé polohy: v klasickém zpěvu střední a hlubší, v popovém zpěvu střední a zvýšenou. Nikdy však svaly hrtanu ani svaly krku nesmí být v tenzi.“*

Pokud zpěvák cítí napětí, je vhodné si polknout, předklonit a zaklonit hlavu či ji v předklonu vyvést a uvolnit otáčením do stran. (Tichá, 2024)

Pokud polknutí nepomůže, použije se cvik: za pomoci plynule a vláčně vyslovovaných slabik – TROU, GOU, SLOU (obrázek 8). „*Sledujeme vláčné klesání hrtanu, které podpoříme měkkým hlazením v místě výskytu hrtanu.*“ Po celou dobu dbáme na naprosté uvolnění pantů dolní čelisti, hlavy a zátylku. (Tichá, 2024)



Obrázek 8 Cvik 1 a 2 pro uvolnění hrtanu

2.1.3.4.1 Uvolnění hrtanu – cvik 2

Abychom předešli nežádoucímu svírání nepravých hlasivek, které tak uzavírají cestu zvuku v oblasti hrtanu a nosohltanu, použijeme tyto dva cviky. „*K otevření hrtanu zpěvákovi pomůže, když si dá obě ruce, které má sevřené v pěst s palci vně, do úrovně hrtanu do oblasti zátylku a při zpívání palce oddaluje stranou. Ruce znázorňují, co se odehrává v hrtanu – oddalují se nepravé hlasivky, které jinak mají tendenci se nad pravými hlasivkami uzavírat a tím i ovlivňovat jejich činnost. Po celou dobu zpěvák myslí zaprvé na to, jak palce rozevívá a zadruhé na volný výdech.*“ (Tichá, 2024)

2.1.3.4.2 Otevření nadhrtanových prostor

K otevření cest pro obohacení zvuku v prostorách nosohltanu pomůže sboristovi představa, že *chce nadšeně zakřičet, ale nikdo to nesmí slyšet (např. něco vyhrál). Druhou možností může být pocit tajného zívání, které tyto prostory také otevře (nadzvedne se měkké patro). Nikdy však nesmí dojít k celému procesu zívání, kdy se nadměrně zapojují svaly, které staví hlasový orgán do nepřirozené pozice a tím omezují volnost tvoření tónu. Při výuce zpěvu se užívá pokyn „prozívni si“. Pedagog nevede k přehnanému zívání, které by deformovalo výsledný zvuk.*“ (Tichá, 2024)

2.1.4 Dechová cvičení

Práce s dechovou oporou je pro zpěv velmi důležitá. Nejefektivnější je spojit procvičování dechové opory s protahováním těla a aktivizací na začátku rozezpívání.

2.1.4.1 Zapojení bránice

Zpěvák musí cítit, co se odehrává při zapojování bránice při nádechu. Nejsnáze to lze zjistit pohmatem. „Zpěvák přiloží palce z boku na místo těsně pod žebra. Vnímá, že se svaly pod palci s nádechem rozšiřují a pruží. Pro umocnění tohoto pocitu pružení může zkusit tvořit zvuky hekání, vzdychání nebo naříkání, např. ACH, JÉ. V první fázi tohoto cviku má zpěvák tendenci žebra svírat, avšak čím více si uvědomuje dotek palců, tím se pohyby žeber zmenšují, až nakonec hrudní koš zůstává v nádechové pozici.“ (Tichá, 2024)

Bránice by nikdy neměla zůstat v přepětí. Po nádechu by před fonací mělo vždy proběhnout její mírné uvolnění. „Mezi pěvci se traduje historka o Emmě Destiniové, která byla vděčná své profesorce zpěvu za to, že ji naučila před nasazením tónu nejprve uvolnit přepětí bránice pomocí odříhnutí.“ (Tichá, 2024)

2.1.4.2 Uvolnění solárního pletence

S umístěním bránice v těle také souvisí tzv. druhý mozek lidského těla, pletenec nervových buněk *plexus solaris*, často nazývaný také *solar plexus* nebo *solární pleteně*. Jedná se o dva velké poloměsíčné shluky gangliových buněk, do nichž jsou napojena i vlákna bloudivého nervu. (wikiskripta.eu)

Plexus solaris je umístěný uprostřed prsou, pod srdcem a vzadu za žaludkem. Vzhledem k tomu, že nervy spjaté se solární pletení mají k orgánům krajiny břišní blíže než mozek, jejich činnost je orientována právě na tuto část lidského organismu. Dokonce se má za to, že spojení mezi solární pletení a orgány krajiny břišní je přímější a těsnější než spojení těchto orgánů s mozkem. Solární pleteně řídí a snaží se udržovat v rovnováze činnost vnitřních orgánů. Zmocní-li se člověka silná emoce, jako je hněv, strach, radost, bolest, něha, láska či nenávisť, což se často stává pěvcům, plexus solaris se zaktivizuje, což člověk pocítuje jako napětí. A protože při zpěvu má být zpěvák uvolněn, dovednost odbourat napětí v tomto nervovém pletenci je pro zpěv velmi důležitá. (Stanislav, 2015)

K nalezení bráničního svalu používá A. Tichá cvičení, kdy si zpěvák rozpaží ruce do svícnu (čímž se uvolní hrudní koš) a v tomto postoji vzdychá a naříká. Poté se může zkusit uchechnout (CHE CHE) a zcela rozesmát (bránice je v tomto okamžiku uvolněná). Ramena zůstávají uvolněná. „Pokud by v nich pěvec cítil napětí, zvedne je vědomě až k uším a opět spustí dolů. Tím dojde k uvolnění svalů a hlava se může přirozeně napřímít. Zpěvák vnímá aktivitu, která se odehrává v oblasti hrudníku a solární pleteně.“ (Tichá, 2024)

2.1.4.3 Procvičení nejhlubšího dechu

Pro hluboký nádech je zapotřebí u zpěváka zpružnit a zaktivizovat svaly podbřišku. Tyto svaly jsou však součástí komplexu všech posturálních svalů (tedy svalů, které se podílejí na udržení vzpřímené pozice lidského těla), a proto je třeba při tomto cvičení správně sedět či stát, jak již bylo popsáno výše v podkapitolách 2.1.1 a 2.1.2. (lekarske.slovníky.cz; Tichá, 2024)

„Při cviku sedíme na třetině židle, na ramínkách sedacích kostí. Chodidla máme opřena do podložky, nohy mírně rozkročené a kolena nad kotníky. Ruce jsou puštěny podél těla nebo v klíně. S vyslovením BAM se zpevní svaly v podbřišku a následným B se uvolní, přičemž dojde k nádechu (v důsledku uvolnění břišních svalů), který je zcela dostačující k zazpívání následného BAM odehrávajícím se na stejné výšce tónu.“ Notace tohoto cvičení je na obrázku 9. (Tichá, 2024)



Obrázek 9 Cvik pro hluboký nádech

2.1.5 Měkké nasazení tónu

S dechovou oporou je úzce spojeno správné nasazení tónu.

Pokud zpěvák nasadí správně, měkce bez jakéhokoliv tlaku, spotřebuje tím méně dechu a energie na začátku fráze. *„Počátek fonace má vliv na následné vedení tónu a na dechovou výdrž v průběhu hudební fráze.“* Chybným nasazením, které může být zapříčiněno špatnou pěveckou technikou či nepozorností zpěváka, může zpěvák vyčerpat část vzduchu, který mu následně chybí. Nesprávné nasazení tónu bývá často důsledkem nadměrného nádechu (tzv. předechnutí), jímž se hlasový aparát dostává do nežádoucího přepětí. (Tichá, 2024)

„Aby se tomuto problému předešlo, je vhodné, aby si zpěvák představil melodii daného úseku a jeho nejvyšší tón ještě předtím, než začne zpívat. Teprve poté se nadechne. To mu pomůže nejen k rozvržení dechu, ale i k přesvědčivější interpretaci.“ (Tichá, 2024)

2.1.5.1 procvičení měkkého nasazení tónu

Měkké nasazení tónu procvičujeme pomocí cvičení se zpívanou slabikou VJE, notově zapsaným na obrázku 10. Aby se docílilo co nejměkčího nasazení, je vhodné si pomoci pohybem ruky. Zpěvák si představí, jako že rukou něco nabírá. Pohyb předchází nasazení tónu, čímž aktivita zabrání povolení dechové opory na sestupných tónech. (Tichá, 2024)



vje-vje-vje

Obrázek 10 Měkké nasazení tónu

2.1.6 Cvičení zaměřená na práci s vokály

Především u zpěváků vyšších hlasů v amatérských pěveckých sborech dochází ve vyšší poloze u tónů k tzv. forzírování neboli tlačení do hlasu, což je způsobeno nesprávnou pěveckou technikou, přechodem mezi rejstříky či snahou všechny hlásky zpívaného textu precizně vyslovit. (Lacina, 1977, s. 50-51)

Ve sboru je velká výhoda v tom, že nižší hlasové skupiny se mohou v průběhu skladby snažit vyslovovat text zřetelněji tak, aby se soprán (nebo jiná vyšší hlasová skupina) mohl věnovat správné pěvecké technice a zpívané vokály tzv. neutralizovat. *Neutralizace vokálu* je krytí tónu na rejstříkových přechodech. Cílem je plynulá a jednotná melodická linie, tzn. propojení vokálů bez jakéhokoliv zadrhnutí. Výsledkem neutralizace vokálů je, že jejich barva zvuk se od sebe navzájem příliš neliší, ale jejich zřetelnost je ve vysoké hlasové poloze poněkud setřena. Je však důležité zmínit, že neutralizace vokálů se používá především ve velmi exponovaných pěveckých místech. (Lacina, 1996, s. 13; Lacina, 1977, s. 50-51, Vrchotová-Pátová, 1990, s. 47-48)

K výše zmíněné problematice dodala dr. Tichá: „*Vyrovnaný zvuk se zachováním srozumitelnosti vokálů je dovedností, kterou při budování pěvecké techniky cvičíme v průměrném hlasovém rozsahu během každé hlasové rozcvičky. Nevyrovnané znění vokálů znemožňuje zpěv legato i krásu hudební fráze.*“ (Tichá, 2024)

2.1.6.1 vyrovnání vokálů

Cvičení začíná na jednom tónu a využívá se celé spektrum vokálů v pořadí uvedeném v kapitole 1.3.2.2. ve spojení s nosovkou, jak ukazuje obrázek 11. Pro zachování předního posazení je možné použít s variantou, kdy ke každému vokálu přidáme JI, tzn. MJI-MJE-MJA-MJO-MJŮ. (Tichá, 2024)



MI-ME - MA - MO - MU

Obrázek 11 Cvičení k vyrovnání vokálů

Zpěvák musí stále myslet na to, aby následující vokál propojil s předchozím. Každý vokál vyžaduje určité nastavení jak v oblasti dechu, rezonance, tak i artikulace. Při vyrovnávání vokálů lze vycházet z dobře znějícího. „*Pokud v hlasových cvičeních protěžujeme pouze jeden vokál, svalová a rezonanční propojení, která se k němu váží, ke škodě hlasu cíleně fixujeme. Hlasové ústrojí ztrácí flexibilitu, kterou k vyrovnání s ostatními vokály potřebuje. Krása jednoho vokálu je na úkor ostatním, které se s ním nemohou zvukově propojit.*“ (Tichá, 2024)

2.1.6.2 Procvičování pozice jazyka při propojování vokálů

Při cvičení propojování vokálů pomocí slabik CHI-JE a CHI-JA (obrázek 12) sledujeme plynulé propojení vokálů I-E, E-A. Při artikulaci vokálu I je jazyk nastaven v pozici J (tzn. že zadní část jazyka se blíží k vrchním stoličkám a špička leží u spodních řezáků). „*Zpěvák má pocit, jako by měl na jazyku položenou jahodu, kterou „chce ukázat“.* Tato představa vede k tendenci posunout jazyk vpřed, což zabrání, aby se kořen stahoval a svrchu tlačil na hrtan. „*Při změně na slabiku JE zůstává jazyk široký a mírně zvednutý k vrchním stoličkám. Při výslovnosti JA má tendenci se snížit. K úplnému nežádoucímu „propadu“, který by změnil barvu, zabrání opětovné vyslovení CHI, které jazyk znovu vrací do výchozí pozice J. Zpěvák se postupně naučí vyvažovat poměry v zadním nadhrtanovém prostoru, kde se vyrovnávání znění vokálů odehrává. Pocitově si ho uvědomíme, když na jednom tónu opakujeme MNGÉ, MNGA, MNGÍ, MNGÓ, MNGŮ.*“ (Tichá, 2024)




Obrázek 12 Cvičení k propojování vokálů

„*Někdy se stane, že při přechodu z vokálu [e] na [a] otevře zpěvák náhle cestu zvuku do úst. Jazyk vzadu prudce poklesne, čímž se minimalizuje cesta zvuku NG prostorami (přes měkké patro a nosní dutiny). Proto motivujeme pěvce, aby si při přechodu z vokálu [e] na [a] představil, že zpívá [ea], čímž k prudké změně prostorů, jimiž prochází zvuk, nedojde. Po celou dobu leží špička jazyka vpředu. Zpěvák by měl mít jazyk nastaven k výslovnosti [j] a pociťovat jeho tíhu (s představou, jako by vpředu na široké špičce ležel bonbón).*“ (Tichá, 2024)

2.1.7 Cvičení zaměřená na procvičení vysoké zpěvní polohy

Při procvičování vysoké pěvecké polohy je vhodné zařazovat cviky, které začínají na 5. stupni, skrz který se zpěvák dostane na stupeň 8. Ten při fonaci zpěvák lehce „naťukne“ bez jakéhokoliv napětí. Kromě tohoto cvičení, je vhodné zařadit i terciově vedené řady (obrázek 15) nebo rozklady tónického kvintakordu s přidanou sextou, jak vidíme na obrázku 14. (Tichá, 2024)



JI-I-I-I-I-I - I.
JA-A-A-A-A-A - A.

JA-A-A-A-A-A - A.

Obrázek 13 Cvik 1 k nácvičku vysoké zpěvní polohy Obrázek 14 Cvik 2 rozklad kvintakordu s přidanou sextou




JI-I-I-I-I-I - I-I JA-A-A-A-A-A - A-A - A.

Obrázek 15 Cvik 3 terciově vedené řady

2.1.7.1 Nácviček oktavových skoků

Pro nácviček oktavových skoků, je vhodné nejprve zařadit lehčí cvičení, která nám zajistí plynulejší a pro hlasivky jednodušší přípravu. Pokud začínáme s nácvičkem od úplného začátku, je vhodné zařadit cvičení, která po skoku obsahuje sestupnou melodickou výplň (obrázek 16). Pak rozšíříme o 6. stupeň (obrázek 17). (Tichá, 2024)



SÍ JÁ-Á-Á-Á-Á - Á.

MA-A-A-A JI - I - I.

Obrázek 16 Cvik 1 a 2průpravné cvičení k oktavovému skoku



SÍ JÁ - Á - Á-Á-Á-Á

Obrázek 17 Cvik 3

Po těchto průpravných cvicích, přidáme oktavový skok. (obrázek 18). (Tichá, 2024)



Obrázek 18 Cvičení se zapojením oktávového skoku

„Důležitým aspektem při fonaci je využití vhodných vokálů, např. [i] ve spojení s [a] nebo [i] ve spojení s [e] (u basů spojení slabik JI-JE). Po celou dobu je zpěvák naprosto uvolněný, hlavně v oblasti hrtanu, dechové opory a pěveckého postoje.“ (Tichá, 2024)

2.1.8 Cvičení zaměřená na rezonanci

Navození rezonance může být na začátku hlasové výchovy náročné. Z toho důvodu je zapotřebí mít připravená cvičení, která budou sestavena z vokálů a konsonantů, jejichž výslovnost rezonanci podporují.

Vokály, které navozují hlavovou rezonanci ve vysoké zpěvní poloze, jsou [i] a [e], pomocí vokálů [u] a [o] se procvičuje propojování hrudní a hlavové rezonance. K aktivaci hrudní rezonance a uvolňování hrtanu se využívá vokál [a].

Vokály je vhodné cvičit ve spojení s konsonanty, které rezonanci podpoří. Nosové konsonanty [m], [n] otvírají rezonanci masky a nosu, [ŋ] znění kopule. 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. (Lacina, 1996, s. 12-22; Tichá, 2024)

2.1.8.1 Posazení tónu do „masky“

Další cvik pro zvýšení rezonance dle obrázku 19 se provádí na jednom tónu. Jeho principem je jednotné posazení tónu vpředu pomocí sonarových konsonantů [n] (NY–NE–NA–NO–NU), [ň] a [m] (MI–ME–MA–MO–MU). Variantou může být i použití konsonantu [v] (VI–VE–VA–VO–VU). Vždy záleží na potřebách daného sboru či jednotlivého zpěváka. Pro posílení předního znění lze ještě vložit ŇIJ – MŇIJE, MŇIJE nebo MIŇIJE. (Tichá, 2024)



Obrázek 19 Cvik na posazení tónu do "masky"

2.1.8.2 Propojení rezonancí

Při propojování hrudní a hlavové rezonance se používají cvičení se vzestupnou, lomenou nebo sestupnou melodií, popř. jejich kombinace. Cvik na obrázku 20 využívá melodii vedenou

shora. „Pořadí vokálů probouzí hlavovou [u] a následně hrudní [a] rezonanci, které se však mohou díky předním konsonantům [z, z, n] při legatovém provedení přirozeně propojit. Štíhlost a kulatost hlavové rezonance, pokud nepřitlačíme dechem, zůstává přítomna i v sestupných tónech, v nichž se díky [a] již prosazuje volnost hrudi. Pro větší procítění hrudní rezonance si zpěvák může přiložit ruku na sternum. Každé nasazení tónu by mělo být měkké, shora, bez jakékoli tenze. Provedení cvičení legato podpoří dechovou oporu, která zajistí nenásilný přechod mezi oběma rezonancemi.“ (Tichá, 2024)



Zu - u - u - za - na.
Ju - li - i - a - na.

Obrázek 20 Cvičení k propojení rezonancí

2.1.8.3 Procvičení měkkého patra

Problém forzírování a přílišné ostrosti tónu, které vznikají tlačáním do hlasu a do rezonance masky, pomůže odstranit vědomá práce v oblasti tzv. Purkyňově prostoru (což jsou rezonanční prostory nad hlasovou šterbinou). Pro zpěváka je důležité otevřít zadní prostor úst, oblast nosohltanu, pomocí cviků aktivizujících měkké patro. (Tichá, 2024)

Zpěvák se snaží vyvolat si pocit radostného údivu dítěte a do otevřeného prostoru následně vyslovuje NANG, NANG, NANG [ŋ]. Tím se vypne zadní prostor nosohltanu, který může představovat tvar např. rozevřeného deštníku. Měkké patro rozpohybujeme pomocí GI-GA nebo vyslovení slov HANKA, BANKA nebo BLANKA. (Tichá, 2024)

2.1.8.4 Práce s rezonancí při postupu do vysoké pěvecké polohy

Při postupu do vysoké polohy je důležité vědomé zapojení horní rezonance, přičemž se pocit znění v hrudi nesmí zcela vytratit. S tím souvisí dovednost vyvažovat tlak vzduchu, pod i nad hlasivkami. K tomu se využívá právě hlavové rezonance, která svrchu svou energií působí na hlasivky, a též výslovnost konsonantů, které svým uzávěrem před fonací nastaví optimální nadglotický tlak. „Pokud je rezonance správně opřena na dechu, nemůže se stát, že by si zpěvák „zavřel“ krk, v důsledku čehož by začal na tóny tlačit, svíral nepravé hlasivky a tlačil hrtan směrem nahoru.“ (Tichá, 2024)

Při zapojení dechové opory a pocitu volnosti v celém těle pomůžou pěvci ve vysoké poloze též vokály [i] a [a]. Vokál [i] má v oblasti střední polohy tendenci „zapadat“. Podle

cvičení je uveden na obrázku 22. Při použití brumenda, které lze zpívat s otevřenými či zavřenými ústy, je důležité mít zuby mírně od sebe a hlídat volnost čelisti.



Obrázek 22 Brumendo

Pokud zpěvák cítí napětí v oblasti čelisti, je vhodnější místo brumenda zpívat raději vokál, jak uvádí příklad cviku na obrázku 23.



Obrázek 23 Cvičení se sekundovými postupy (Jelínek, 2024)

2.2.1.2 Druhá fáze rozezpívání

Ve druhé fázi se využívají hlasová cvičení, která obsahují akordové rozklady, intervalové skoky či stupnicové postupy. Je vhodné zařazovat cviky využívající jak s klesající, tak i se stoupající melodií.

Výhodou používání cviků s klesající melodií je aktivování dechové opory hned na začátku nasazení tónů, kdy se začíná zpívat ve vyšší zpěvní poloze. Rizikem takového cvičení může ale být, že zpěvákovi dochází na konci zpívaného melodického úseku energie i dech, a dochází tak k nepřesné intonaci. Představou, která může pěvci při takových problémech pomoci, je směřování hlasu k nasazenému, tedy „nejvyššímu“ tónu melodie. Díky tomu si lze lépe rozvrhnout dech (energii), aby s ním zpěvák pohodlně vydržel až do konce daného zpívaného melodického úseku. Vhodný počáteční tón u tohoto typu cvičení jsou tóny a^1 a g^1 .

Rizikem u cviků, jejichž melodie začíná na nízkém tónu a směřuje vzhůru, jsou izolovaná nasazení tónů v hrudním rejstříku, která nejsou podpořena dostatečnou dechovou oporou. V průběhu melodického postupu do vyšší zpěvní polohy pak zpěvák k násilnému posunování hrtanu zpěváka směrem vzhůru (k tzv. krčnímu zpívání). Je proto potřeba zpěváka stále upozorňovat na důležitost dechové opory a je také vhodnější takové pěvecké cvičení začínat v poloze, kde se zapojí nejen hrudní, ale i hlavový rejstřík. Tóny, na kterých je vhodné začínat tato cvičení, jsou d^1 nebo e^1 .

2.2.1.3 Třetí fáze rozezpívání

Ve třetí fázi rozezpívání se procvičují různé artikulační prvky, jako staccato, legato, portamento a další. Kromě běžně používaných cviků na procvičení rezonance, dechové opory a různých vokálů a konsonantů lze do této fáze rozezpívání zařadit i obtížnější melodické úseky z aktuálně zpívaného repertoáru, aby se zpěváci ve sboru připravili na trénink celých skladeb, který následuje po rozezpívání.

Např. ve sborové skladbě *Napadly písně* od Antonína Dvořáka se v taktech 49–51 (na obrázku 24) nachází místo pro soprány pěvecky dost náročné. Je možné tedy využít tento motiv a vytvořit z něj cvičení pro rozezpívání.



Obrázek 24 Napadly písně z cyklu V přírodě (imslp.org)

Je vhodné začít zpívat tento úsek melodie v nižší pěvecké poloze, což ukazuje obrázek 25, a postupně nápěv transponovat do originální polohy. Pro větší motivaci a vybudování sebevědomí u sboristů lze s transpozicí vybraného motivu pokračovat ještě do vyšších tónin, než je originál, a to zhruba o tercii.



Obrázek 25 Transpozice skladby Napadly písně

2.3 Rozhovory s hlasovými pedagogy sborů dospělých

Po praktických informacích z oblasti hlasové výchovy tvoří druhou část praktické práce informace z rozhovorů s pěti zkušenými hlasovými pedagogy a sbormistry dospělých sborů. Cílem těchto rozhovorů bylo získat fundované odpovědi na čtyři předem stanovené otázky týkající se hlasové výchovy ve sborech dospělých.

Z rozhovorů, vedených on-line formou nebo pomocí osobních konzultací, vyplynula řada užitečných informací i praktických metodických cvičení, které lze v práci se sbory dospělých využít.

2.3.1 Představení respondentů rozhovoru

Hlasoví pedagogové a sbormistři sborů, kteří odpovídali na autorčiny dotazy a přispěli svými postřehy k ucelení informací o práci ve sboru dospělých, byli autorkou práce vybráni na základě vlastních mnohaletých zkušeností v oblasti jak sborového, tak i sólového zpěvu a zároveň na základě toho, že autorka s těmito osobnostmi ve své vlastní pěvecké a sbormistrovské praxi spolupracovala a osobně je zná. Dotazovanými hlasovými pedagogy a sbormistry (uváděnými zde v abecedním pořadí dle příjmení) byli MgA. Lucie Freiberg, MBA., Mgr. Jarmila Klokočnicková, Mgr. Sylvie Sasková, Mgr. Čeněk Svoboda, Ph.D., a PaedDr. Alena Tichá, Ph. D.

2.3.1.1 MgA. Lucie Freiberg, MBA

MgA. Lucie Freiberg, MBA, získala své první pěvecké zkušenosti v opeře divadla F. X. Šaldy v Liberci a později v Národním divadle v Praze. Její profesní cesta pokračovala v roce 1997 do Austrálie a USA, kde získala stipendium do postgraduálního programu na Oakland University v Michiganu. Zde studovala dirigování pod vedením Dr. Mike Mitchella a zpěv u Dr. Edith Diggory. Kromě vzdělání zde získala cenné kontakty, které jí byly velkou pomocí při začátku její sbormistrovské kariéry. O hlasovou výchovu a celkovou fyziologii hlasového aparátu se zajímala také kvůli svému hlasovému onemocnění, refluxu. (Freiberg, 2024)

Po návratu do České republiky své znalosti uplatnila jako pedagožka sólového zpěvu. Ve spolupráci s občanským sdružením Voicecamp v Praze byla v roce 2010 lektorkou projektu „Hodiny zpěvu“. Účastnila se českých i mezinárodních workshopů pro sbormistry a učitele hudby, které sama vedla. V roce 2011 založila vlastní sbor Lucky Voices Band, který vede

dodnes. V roce 2020 se stala ředitelkou festivalu Musica Orbis Prague Festival. Díky svým zkušenostem je vyhledávanou porotkyní různých pěveckých soutěží. (luckyvoiceband.cz)

S paní Lucií Freiberg se autorka práce seznámila v rámci svého studia při náslechu zkoušek sboru Lucky Voices Band.

2.3.1.2 Mgr. Jarmila Klokočnicková

Mgr. Jarmila Klokočnicková se k hudbě dostala již v šesti letech, kdy v ZUŠ v Železném Brodu začala studovat hru na klavír a chodit do dětského pěveckého sboru Řetízek. V 7. třídě začala chodit na sólový zpěv k profesorce Evě Lédlové. Díky ní se Jarmila Klokočnicková rozhodla zaměřit svoje vysokoškolské studium na oblast hudební. (Klokočnicková, 2024)

Při studiu na gymnáziu jí byla velkou hudební inspirací její profesorka Alena Brádllová, která v té době vedla dětský pěvecký sbor Jizerka. Na Pedagogické fakultě Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem studovala u Květy Koníčkové obor hudební výchova a sólový zpěv. (Klokočnicková, 2024)

Po studiu krátce vyučovala hudební výchovu na základní škole a poté strávila čtyři roky v Severočeském divadle v Ústí nad Labem, kde pracovala na pozici sboristy s povinností sóla. V roce 2009 se stala učitelkou sólového zpěvu na ZUŠ v Jablonci nad Nisou, kde dodnes učí, a od roku 2020 je učitelkou téhož oboru na ZŠ a ZUŠ Jabloňová v Liberci. Kromě toho je paní Klokočnicková hlasovou poradkyní v dětských sborech Amici, gaudete! a Iuventus, gaude!, při ZUŠ v Jablonci nad Nisou vede přípravný sbor Liberi, gaudete! a seniorský sbor Dobromysl. (Klokočnicková, 2024)

Paní Klokočnicková je také sama aktivní členkou libereckých smíšených sborů Cum decore a Cum decore a cinque, zaměřujícími se především na starou hudbu. Tam se s ní seznámila i autorka práce, neboť se do projektů těchto dvou sborů jako sboristka také několikrát zapojila. (Klokočnicková, 2024)

2.3.1.3 Mgr. Sylvie Sasková

Hudební zkušenosti začala Mgr. Sylvie Sasková sbírat již v dětském minisborečku Broučci a později v Pražském dětském sboru, který v té době vedl Čestmír Stašek. Další pěvecké zkušenosti získala ve sborech Mikrochor, Víceméně v tónině, Cum decore, Bohemiachor, Collegium 419 či vokální skupině Five to six. Spolupracovala také s Orchestrem Berg či souborem Hipocondria ensemble. Sbormistrovské zkušenosti sbírala paní Sasková ve sboru Kratochvíle, který vedla devět let. (oktet.cz)

V současné době je členkou několika různorodých dospělých sborů a ansámbků: smíšený sbor Bohemiachor zpívá hudbu všech žánrů a období, komorní vokální sdružení Oktet, které paní Sylvie Sasková zároveň vede, se zabývá převážně interpretací úprav hudby populární a Madrigalion je ansámbl orientovaný na historicky poučenou interpretaci staré hudby. (oktet.cz)

Na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy vyučuje paní Sasková předmět Hlasová a nástrojová příprava a před třemi měsíci se stala sbormistryní nově vzniklého sboru, který svůj název teprve hledá. (Sasková, 2024)

S paní Saskovou se autorka práce seznámila také v rámci hudebních projektů libereckého sboru sboru Cum decore.

2.3.1.4 Mgr. Čeněk Svoboda, Ph.D.

Hudební cesta Mgr. Čenka Svobody, Ph.D., začala v jeho rodném Liberci, kde na ZUŠ studoval obory housle a sólový zpěv. Při studiu na Gymnáziu F. X. Šaldy se jeho hudební záběr rozšířil o sborový zpěv ve sboru Cum decore. Je logické, že jeho životní cesta směřovala na Pedagogickou fakultu UK, kde úspěšně obhájil doktorský titul v oboru sbormistrovství.

Kariéra Čenka Svobody v roli sbormistra začala v roce 2001 ve sboru Cum decore, který vede dodnes. Mezi lety 2004–2016 vedl ansámbl Collegium 419 a mezi lety 2007–2013 liberecký smíšený pěvecký sbor Ještěd. Soubor I Dilettanti, dnes známý jako Madrigalion Praga, založil pan Svoboda v roce 2015 a v roce 2021 založil komorní ansámbl Zefiro.

Kromě vedení sborů se pan Svoboda věnuje vlastní pěvecké činnosti (je jedním ze zakládajících členů velmi úspěšného pěveckého sdružení Collegium vocale 1704) a pedagogické činnosti na Pedagogické fakultě UK a Gymnáziu F. X. Šaldy v Liberci. Jeho sborovým i sólovým zaměřením je poučená interpretace staré hudby. (madrigalion.com)

Autorka práce se s panem Svobodou jako svým vyučujícím poprvé setkala na Pedagogické fakultě UK v předmětu Dějiny sborové literatury. Díky jejímu studiu klasického zpěvu nabídl autorce pan Svoboda možnost stát se jednou ze zakládajících členek ansámbku Zefiro a spolupodílet se na několika projektech ve smíšeném sboru Cum decore.

2.3.1.5 PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.

Dovednosti a znalosti hudební vědy a pedagogiky začala PaedDr. Alena Tichá, Ph.D., získávat při studiu českého jazyka a hudební výchovy na Pedagogické fakultě Univerzity

Karlovy a také na Akademii múzických umění v Praze, kde dálkově studovala klasický sólový zpěv. Další znalosti a dovednosti v oboru hlasové výchovy získala paní Tichá v kurzech Feldenkraisovy metody a muzikoterapie nebo Werbeck metody u Balda Mikulice a Christiana Boela. Informace ze zahraničí získávala od řady lektorů, které do ČR zvali organizátoři Hlashedu, a sama strávila několik hospitačních týdnů na Orffově institutu v Salcburku.

Svou hudebně-pedagogickou praxi započala na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Kromě toho vyučovala sólový zpěv v ZUŠ v Brandýse nad Labem a ZUŠ Jana Zacha Čelákovice. Na Základní škole Na Výsluní v Brandýse nad Labem založila třídy s rozšířenou výukou hudební výchovy a 17 let tam paralelně s působením na Pedagogické fakultě UK vyučovala hudební výchovu a vedla sbor. Dodnes je častou členkou porot soutěží sólového a sborového zpěvu a působí také jako hlasová poradkyně dětských i dospělých sborů.

Od roku 1993 vede paní Tichá kurzy pro učitele z praxe, které jsou zaměřeny např. na hlasovou výchovu dětí, hlasovou výchovu ve sboru, na problematiku profesní hlasové únavy a možnosti její nápravy nebo na práci s nezpěváky. Paní Tichá publikuje články a knížky o hlasové výchově, zejména u dětí. Je držitelkou významných ocenění, např. ČHS jí za přínos hudební výchově v oblasti hlasové výchovy udělila Cenu Jaroslava Herdena, Unie českých pěveckých sborů jí předala Cenu za přínos českému sborovému zpěvu a za celoživotní práci v oblasti hlasové výchovy převzala v roce 2022 Cenu České hudební rady (člena Evropské hudební rady UNESCO). (pages.pedf.cuni.cz)

S paní Tichou se autorka bakalářské práce poprvé setkala na jejím kurzu pod záštitou NIPOS (Národní informační a poradenské středisko pro kulturu) s názvem „Hlasová výchova ve sboru“. Kurz byl zaměřen na časté hlasové problémy a jejich nápravu za pomoci různých hlasových cviků. Efektivitu těchto hlasových cviků mohli tenkrát účastníci kurzu sledovat na hlasovém a interpretačním zlepšení výkonů dětských sborů a sborů dospělých, s nimiž paní Tichá na kurzu pracovala.

Později se autorka práce setkávala s paní Tichou při workshopech o hlasové výchově na pedagogické fakultě a v rámci osobních setkání a náslechlů hodin hlasové výchovy ve sboru *Piccolo coro*.

2.3.2 Otázky pro hlasové pedagogy a sbormistry

Pětice výše jmenovaných sbormistrů a hlasových pedagogů odpovídala v rozhovorech s autorkou práce na tři základní otázky týkající se aspektů hlasové výchovy v pěveckém sboru dospělých, a to:

2.3.2.1.2 Odpověď Jarmily Klokočnickové

Dechová cvičení jsou zařazována po tělesné rozcvičce, tedy po protažení a uvolnění těla. Pokud je toho sborista schopen, zařazuje paní Klokočnicková na začátek předklon jako nástroj k tomu, aby sborista procítil, jak se zádové svalstvo zapojuje při nádechu. Při nezvládnutí tohoto pohybu zařazuje cviky inspirované jógou s roztažením a zvedáním rukou. „*Při těchto pohybech se zpěvákům otevře hrudní koš a narovnájí se záda, což jim pomáhá ke svobodnějšímu a správnému nádechu,*“ říká paní Klokočnicková.

Poté používá paní Klokočnicková cviky na aktivaci dechové opory. První cvik, který nese název „pátrání čichem“, je inspirován cvičeními paní Tiché: „*Zpěvák se nadechuje s pocitem, že mu něco voní. Při volném nádechu hledá volnými pohyby hlavy místo, ze kterého tato vůně pochází.*“ (Tichá, 2014, s. 99)

Další cvik s názvem „udýchaný pes“ využívá slabiky HA, HE, HI, HO, HU, a je zaměřen na aktivaci bránice. Zpěvák začne nejprve dýchat s lehce vyplazeným jazykem (jako kdyby se převtělil do udýchaného psa). Pomocí slabik, které přitom začne vyslovovat, zapojí hlasový aparát. Obměna tohoto cviku spočívá v užití vokálů [a], [e], [i], [o], [u] na jednom tónu v nízké zpěvní poloze (jak znázorňuje obrázek 27). Důležité je z důvodu možného přetížení hlasového aparátu neprovádět tyto cviky v příliš vysoké poloze a zároveň hlídat možné předechnutí a ztuhlost. Všechny cviky jsou vedeny velmi pomalu a při pomalém dýchání.



Obrázek 27 Cvičení k aktivaci bránice (Tichá, 2014, s. 99)

2.3.2.1.3 Odpověď Sylvie Saskové

Při zaměření se na dechovou oporu se paní Sasková setkává ve sboru s dýcháním „do ramenou a klíčních kostí“ bez zapojení bráničního svalu. Tento nešvar vychází především z neabsolvování hlasové průpravy a neznalostí svalů, které při dechové opoře zapojujeme.

Pro lepší uvědomění si těchto svalů zařazuje paní Sasková pozice, ve kterých jsou zpěváci nuceni zaměřit se při dýchání na bránici, nikoli na paže a ramena. Jednou z nich je tzv. pozice kobry (obrázek 28). Při ní je ale potřeba dávat pozor na prohýbání zad a přílišný záklon hlavy. V této pozici má sborista možnost vědomě zkoumat zapojení dýchacích svalů, aby je mohl následně při zpěvu využít.



Obrázek 28 Pozice kobry (MedicoBio.com)

Pro aktivaci dechové opory při zpívání repertoáru zařazuje paní Sasková cvik, který pojmenovala „parodie opery“. Při něm motivuje sboristy, aby si představili operního pěvce a pokusili se ho napodobit. Skrze nápodobu opadne veškeré tělesné napětí a více se využijí svaly dechové opory. *„Zároveň se při zpěvu zapojí i požadovaný výraz a energie,“* říká paní Sasková.

2.3.2.1.4 Odpověď Čeňka Svobody

„Práce s dechovou oporou je jednou z důležitých složek hlasové výchovy,“ říká pan Svoboda. *„Pokud pracujeme se zpěváky, kteří se nikdy zpívání nevěnovali, je pro ně pochopení její funkce složité.“* Pan Svoboda proto pracuje s cviky, které zpěváka „ukotví“ v pozici, ve které bude moci vnímat pohyby svalů, které jsou s dechovou oporou spojeny.

U prvního cviku si zpěvák zkříží ruce na prsou a do těchto míst dech směřuje. Druhý způsob je položení rukou na opěradlo židle, která stojí před zpěvákem. Úkolem je dýchat do prostoru, který se tímto postavením vytvoří.

Třetí cvik, který pan Svoboda zařazuje, slouží k aktivaci svalů zádočných. Zpěvák si překříží ruce na prsou a ohne se do předklonu. Dech směřuje do zad, k úponu bráničního svalu.

Všechny popsané cviky pracují s volným výdechem. Čemu se pan Svoboda brání, jsou cviky se zadržením dechu, které mohou zpěváka dostat do tělesné tenze.

Tím nejdůležitějším pilířem, na který klade pan Svoboda nejen při dechových cvicích důraz, je vědomé zapojení celého těla.

2.3.2.1.5 Odpověď Aleny Tiché

„U dechové opory je velmi důležité mít pružné břicho a žebra, což v zásadě podpoří správný pěvecký postoj, který v sobě obsahuje jak napřímení, tak funkční uvolněnost v celém těle,“ říká paní Tichá. *„Jakékoliv napětí v těchto místech by způsobovalo zkrácený dech, který by zpěváka nutil k forzírování. Dalším aspektem správného dýchání je představa hudební fráze, která řídí míru nádechu i hospodaření s ním.“*

Jedním z cvičení podporujících aktivaci bránice je cvičení, kdy zpěvák drží v dlaních pomyslný konec imaginárního lana a pohybem pokrčených rukou ho směrem dolů k podbřišku za vyslovování slabik PRR, FRR, TRR tahá k sobě.

Naopak cvik, na který by si paní Tichá při hromadné hlasové výchově dala pozor, je rozhýbávání bránice pomocí konsonantů S–Š. Důvodem je nemožnost uhlídat zpěváky před uzavřením krku, které může vzniknout chybným nastavením jazyka.

Závěrem dr. Tichá dodala, že každé hlasové cvičení je i dechové cvičení, což znamená, že bychom „*správnou dechovou oporu měli budovat od samého začátku pěvecké „kariéry“ každého sboristy*“.

2.3.2.2 Otázka 2: Jaké jsou nejčastější hlasové problémy, se kterými se ve sboru setkáváte?

2.3.2.2.1 Odpověď Lucie Freiberg

„*Častými hlasovými problémy jsou pisklavé a ostré soprány ve vysokých polohách,*“ říká paní Freiberg.

Pro odstranění tohoto problému vysvětlí nejprve paní Freiberg zpěvačkám důležitost využití hlavové rezonance „masky“ a kopule, které jsou při zpívání vysokých tónů zásadní. Poté vybere melodický úsek, ve kterém se popsany hlasový problém vyskytl, a společně ho se sopranistkami zazpívá. Při neúspěšném skupinovém opakování zařazuje nácvik formou sólového přezpívání. Výstupy před sboristy analyzuje, aby se z případných chyb poučili i ostatní.

Druhým hlasovým problémem, který paní Freiberg zmínila, jsou opakované tóny. Opakování téhož tónu totiž často vede k chybné intonaci, která se přenesse na celý sbor. Cvik, kterým paní Freiberg řeší tuto chybu, spočívá v tom, že si sboristé představí nepřetržitou a nikdy nekončící frázi. Důležité je také na tóny netlačit.

Závěrem paní Freiberg dodala: „*Důležitá je soustavná práce na pěvecké technice každého zpěváka jakožto nástroje ke zlepšení kvalit celého sboru.*“

2.3.2.2.2 Odpověď Jarmily Klokočnickové

Vzhledem k povaze sboru jsou hlasové chyby často spojeny se svalovou atrofií, potažmo s různými zdravotními problémy v oblasti pohybového či sluchového aparátu. Nejvíce

se paní Klokočnicková setkává se špatným držením těla a nesprávnou dechovou oporou. Z těchto chyb pak pramení potíže ve vysoké zpěvní poloze a nesprávná intonace.

Pro odstranění těchto chyb zařazuje paní Klokočnicková cviky s použitím neintonovaných zvuků. Cvik nazvaný „opice“ pomůže propojit hrudní a hlavový rejstřík s hrudními rezonančními prostory. *„Zpěvák začne v nízké poloze dle svých preferencí. Na slabiku VU nejprve rozezná prostory hrudní rezonance. Po ukotvení zvuku přejde postupným glissandem k nejvyšší možné pěvecké poloze, kterou zvládne. Mezi nejnižším a nejvyšším zvukem se tak zpěvákovi podaří propojit oba rejstříky bez jakéhokoliv tlačení ve vysoké poloze.“*

Pro aktivaci hlavové rezonance „masky“ paní Klokočnicková využívá cvik vedený na jednom tónu, kdy má zpěvák za úkol vyslovovat slabiky MŇAM, HAM. Dalším cvikem je napodobení zvuku kukačky, tzv. kuku tercie.

2.3.2.2.3 Odpověď Sylvie Saskové

Paní Sasková porovnávala hlasové chyby u dvou sborů, se kterými pracovala. První z nich před sedmi lety přebírala po odcházejícím sbormistrovi a druhý před třemi měsíci sama založila.

V novém sboru pramení prý většina chyb z nezkušenosti zpěváků, kteří do sboru přišli. *„Z velké části jsou to „nadšení amatéři“, kteří nikdy neprošli pěveckým vedením.“* Paní Sasková se tak setkává s neposazenými hlasy, nesprávnou dechovou oporou a pěveckým postojem, s nepropojenými hlasovými rejstříky nebo nedostatečně otevřenými rezonančními prostory. Hlavní metodou při řešení těchto problémů je nápodoba, skrze kterou sbormistryně teoreticky i prakticky se zpěváky rozebírá sborové party.

Další chybou, kterou paní Sasková zmiňuje, je intonační nepřesnost a z ní vyplývající nesezpívanost (barva zvuku).

V dříve vedeném sboru měla paní Sasková velkou pomoc v existenci tzv. lídrů hlasové skupiny, ke kterým se ostatní sboristé mohli při zpěvu doladit. V nově vzniklém sboru vedoucí hlasových skupin nejsou, a tak kromě zmíněné nápodoby často paní Sasková využívá přirovnání (např. měkký či zaostřený tón), kterým zpěvákům pomáhá k bližší představě znění tónů.

2.3.2.2.4 Odpověď Čeňka Svobody

Problémy, se kterými se pan Svoboda při sborové práci setkává, jsou velmi obdobné jako u předchozích pedagogů, např. nedostatečná dechová opora a nepřesná intonace.

Při bližším hledání metody, jak s těmito chybami pracovat, narazil na problém, který je podle něj častou příčinou všech dalších problémů, a to intelektuální nastavení každého zpěváka. Pan Svoboda říká: *„Toto nastavení často v důsledku přemýšlení o každém pěveckém úkonu brání uvolněnému zpívání. Zpěvákům chybí ukotvení v těle, pevná opora v pěveckém postoji, a z toho vyplývající nesprávná funkce dechové opory. Bez vědomého zapojení celého těla jsou hlasivky rychleji unavené a sborista může mít pocit krátkého dechu, kterým se dostává do tělesného napětí.“*

Prevenčí těchto problémů může být častá komunikace mezi sbormistrem a sboristou. Sbormistr by měl teoreticky i prakticky vysvětlovat, proč je pro zpěváka celý „systém“ hlasové průpravy zásadní.

Ze strany sbormistra je také důležité promyslet si množství pokynů, které zpěvákům dává. Vedení hlasu je celoživotní práce, a tak je potřeba dané pokyny vyžadovat postupně a systematicky je upevňovat.

2.3.2.2.5 Odpověď Aleny Tiché

Mezi nejčastější hlasové problémy, se kterými se paní Tichá ve sboru setkává, jsou repetované (opakované) a sestupné tóny.

U repetovaných tónů ztrácí zpěváci energii, která je potřebná k zachování čistoty intonace. Nejčastěji tóny intonačně „padají“ a ztrácí jas v důsledku ztráty „posazení vpředu“. Sluchový aparát to vyhodnotí tak, že tón je níž, a tak další tón nasadí pod požadovanou výškou.

Aby zpěváci tomuto problému předešli, zařazuje paní Tichá cvičení, kdy sboristé natáhnou ruce před oči. *„Při opakovaných tónech ruce střídavě „kráčí“ po schodech vpřed, a tím zachovávají vedení tónu na dechu, jehož napětí běžně při opakovaných tónech poleví. Tato aktivita by měla zachovat nastavení, které je pociťováno při „opětovném“ nasazování svrchu. Zpěvák sluchem kontroluje intonaci, která souvisí se stále pružným dechem, nesoucím zvuk k pozici prvního tónu.“*

„Problémy se zpíváním sestupných tónů jsou spojeny s vysokou pěveckou polohou. Sborista nesmí mít po odzpívaném vysokém tónu pocit, že má „hotovo“, a energii pro zpěv následných tónů zcela ztratit.“ Paní Tichá proto motivuje zpěváky, aby měli pocit, že zpívají stále ten nejvyšší tón, ke kterému doplňují tóny sestupné. Díky tomu se jim podaří „nezlomit

linku“ nejvyššího tónu a nedojde ke „zkolabování“ způsobenému povolením nastavení měkkého patra.

Druhou potíží, kterou paní Tichá zmiňuje, je vysoká poloha a legato. Pokud jsou zpěváci neškolení, často se za vysokou polohou tzv. vytahují a zpívají ji „krkem“. Paní Tichá říká: *„Tlaku výdechovému proudu se hrtan brání sevřením a vytažením nahoru. Nepravé hlasivky „se brání“ přílišnému tlaku dechu sevřením. Chybí jim protihráč: a) energie vracející se odrazem z rezonancí a b) koncentrace štíhlého tónu. Bez přípravy nastavné trubice, pomocí které si zpěvák otevře cestu zvuku v nadhrtanových prostorách, bez připravených rezonancí, nádechové pozice a volného pohybu hrtanu, nelze vytvořit zvukově koncentrovanou výšku.“*

Kromě přípravy těchto rezonančních prostor je u vyšších hlasů, jako jsou soprány a tenoři, velmi důležité mít dobře hlasově zvládnutou střední polohu, která pomáhá otevřít cestu nejen k vysokým, ale i k nízkým tónům.

U vysokých sopránů dochází vlivem pohybu v okrajových polohách k nedostatečnému znění hlasu pod e¹, d¹ nebo c¹. Neumí propojit hlavový rejstřík s hrudním, protože forzírovaný (tlačený) hlavový tón izolují. Paní Tichá dodala: *„k výše popsaným problémům dochází při izolaci rejstříků a jednostranném protežování odpovídajících rezonančních prostorů.“*

Pro nácvik správného legata zařazuje paní Tichá cviky se zapojením pohybu, který vyjadřuje hudební frázi. Jedním ze cviků je představa malování oblouku duhy. *„Zpěvák rukou kreslí oblouk duhy, přičemž časový pohyb a tempo ruky odpovídá průběhu hudební fráze.“*

2.3.2.3 Otázka 3: Jak by podle vás mělo vypadat rozezpívání ve sboru? Máte nějaká osvědčená cvičení, která používáte?“

2.3.2.3.1 Odpověď Lucie Freiberg

Čas, který je věnován rozezpívání, se odvíjí od plánu dané zkoušky. Na začátek jsou zařazené cviky na aktivaci dechu a hlasového aparátu. Začíná se s brumendem a s použitím hlásky [ŋ], což pomůže vyklenout měkké patro. Je rovněž vhodné, když sboristé zavřou oči, aby mohli plně vnímat rozeznění všech rezonančních prostor.

Velký důraz se klade na provedení cvičení ve slabé dynamice. Paní Freiberg se totiž ve své praxi setkala se sbormistry, kteří od samého začátku zkoušky nechali sboristy zpívat v mezzoforte až forte. Sboristé pak měli potíže zpívat repertoár ve slabší dynamice.

Kromě vyklenutého měkkého patra dbá paní Freiberg u zpěváků i na volnost brady a celkové uvolnění těla. „Vokál [a] pomáhá nejen k uvolnění brady, ale i čelisti,“ říká paní Freiberg. Vhodné cvičení, zobrazené na obrázku 29, proto využívá slabiku JA.



Obrázek 29 Cvičení k uvolnění brady a čelisti

Pro aktivaci dechové opory sbormistryně zařazuje krátké staccatové cviky na konsonanty F–K–P–T (bez zapojení hlasového aparátu).

Při večerních zkouškách se paní Freiberg setkává s únavou většiny sboristů. Jako prevenci únavy a aktivizaci kognitivních funkcí mozku zařazuje proto stupnicově vedené cvičení na solmizační slabiky DO, RE, MI, FA, SOL, LA, SI, DO. Při transpozicích ale záměrně jeden stupeň „odstraní“. (obrázek 30 ukazuje záměrně škrtnutý 4. stupeň FA.) Zpěvák tak má za úkol daný vynechaný stupeň nezpívat a intonačně správně nastoupit na stupni následujícím. „Sboristé se musí po celou dobu soustředit, jaký stupeň nezpívat, zároveň cítit vedení fráze z důvodu správného intonování stupně následujícího.“



Obrázek 30 Cvičení k aktivizaci kognitivních funkcí mozku (Do re mi fa sol la si. musicxml)

Dále jsou v rozezpívání využita cvičení s akordickou či stupnicovou stavbou melodicky vedená sestupně i vzestupně. Jeden z těchto cviků (na obrázku 31) používá paní Freiberg jako nástroj k nácvičku propojení rejstříků.



Obrázek 31 Cvičení k propojování rejstříků

Na závěr rozezpívání používá paní Freiberg cvičení na různé artikulační prvky (staccato, ripetuto, legato).

2.3.2.3.2 Odpověď Jarmily Klokočnickové

Vlivem svalové atrofie, kterou většina seniorů trpí, se jejich tělo dostává do častějšího napětí či různých pohybových omezení. Proto jsou začátky rozezpívání v seniorském pěveckém

sboru, který paní Klokočnicková vede, věnovány tělesné rozcvičky. Paní Klokočnicková zařazuje různá protahovací cvičení inspirovaná jógou.

Dále jsou zařazeny cviky sloužící k aktivaci bránice a až teprve poté přistupuje sbormistryně k hlasovým cvičením. Ta jsou ze začátku prováděna v rozsahu sekundy či tercie. Pokud jsou sboristé v dobré kondici, která jim umožní zpívat na správné dechové opoře se zapojením celého těla, jsou na konci rozezpívání zařazovány cviky v rozsahu kvarty nebo kvinty.

Celé rozezpívání trvá průměrně třicet minut. Paní Klokočnicková klade důraz na pomalé provádění všech cviků a často připomíná uvolnění celého těla. Na konci rozhovoru paní Klokočnicková dodala: „Většina cviků, které při rozezpívání či práci s dechovou oporou zařazuji, je inspirována cvičeními od dr. Tiché.“

2.3.2.3.3 Odpověď Sylvie Saskové

Paní Sasková si uvědomuje důležitost sborového rozezpívání, avšak velkou překážku cítí v malé časové dotaci zkoušek.

Od samotného začátku rozezpívání pracuje paní Sasková s cviky, které aktivují jak tělo a hlasivky, tak i dechovou oporu. Na začátek používá cvičení s brumendem na jednom tónu ve slabé dynamice, ke kterému po chvíli přidává vokál (obrázek 32). Toto cvičení hlasivky pomalu zahřeje. (Sasková, 2024)



Obrázek 32 Cvičení na brumendo a vokál

Následně paní Sasková zařazuje do rozezpívání cvičení se sekundovými postupy, kde se opět propojuje brumendo s vokálem. Příklad takového cvičení je na obrázku 33.



Obrázek 33 Cvičení se zapojením brumenda a vokálu

Ke konci rozezpívání přichází na řadu složitější cvičení s kvintovými a oktávovými skoky v silnější dynamice. Do nich sbormistryně přidává různé artikulační prvky, např. staccato. Po celou dobu hlídá uvolněnost sboristů a práci s dechovou oporou.

2.3.2.3.4 Odpověď Čeňka Svobody

Časová dotace rozezpívání je přizpůsobena dané zkoušce. Pan Svoboda začíná každé rozezpívání dechovými cviky, kterými aktivuje svaly dechové opory.

Ve druhé fázi rozezpívání zařazuje ve slabé dynamice tzv. okrajové chvění (rozechvívání okrajů hlasivek), které zasazuje do nízké pěvecké polohy v rozmezí od h do d¹. Tento cvik umožní zpěvákům nenásilné aktivování hlasového aparátu a vědomou práci s dechovou oporou.

Následují cviky zaměřené na rozeznění hlavové rezonance „masky“. Příklad takového cvičení s využitím slabik BIM, BAM, BOM je uveden na obrázku 34.



Obrázek 34 Cvičení na rozeznění hlavové rezonance „masky“

V rozezpívání následují cviky se zapojením všech rezonančních prostor a propojováním rejstříků. Cviky jsou převážně vedeny melodicky sestupně dolů.

Na konci rozezpívání pan Svoboda zařazuje cviky v silné dynamice a melodicky vedené vzestupně, které mají sloužit jako průprava k vystavění delší fráze. Po čas celého rozezpívání připomíná důležitost zapojení celého těla, jakožto nástroj zdravého a správného zpívání.

Závěrem rozhovoru s autorkou zmínil pan Svoboda důležitost důkladného rozezpívání na soutěži či před nahráváním: „*Na sborové soutěži nebo při nahrávání CD do večerních hodin, po kterém následuje dopolední koncert, je kladen na rozezpívání větší důraz. Jde o zásadní nástroj prevence hlasového úrazu vlivem hlasové únavy.*“

2.3.2.3.5 Odpověď Aleny Tiché

Před začátkem zapojení hlasového aparátu zařazuje paní Tichá tělesné rozevívání, kterým uvolní a aktivuje tělo. Velkou pozornost věnuje správnému držení těla (vsedě i vstoj e) a pevnému postoji (chodidla musí být v kontaktu s podlahou). Je také důležité mít vzpřímenou páteř, aby svaly hrudníku a k nim připojená bránice mohly elasticky a výkonně pracovat.

Při zapojení hlasového aparát, používá paní Tichá ustálenou sadu cvičení s různými agogickými i artikulačními obměnami, což aktivuje zpěvákovu mysl, a nedochází tak k mechanickému provádění cvičení.

Používané cviky volí paní Tichá na základě zpívaného repertoáru a na základě okamžité analýzy sborového zvuku, díky čemuž lze při rozezpívání řešit aktuální hlasový problém, a tím

i ušetřit čas při dalším nácviku. Například před nácvikem barokní skladby, která obsahuje koloratury, zařadí paní Tichá hlasová cvičení, která budou více „běhavá“ a bude v nich ve staccato či ripetuto.

„Zvukový charakter sboru musí být variabilní, naplňovat dobu a styl interpretované skladby.“ Z tohoto důvodu zařazuje paní Tichá do rozezpívání i různé hlasové experimenty, které úplně nezapadají do klasického rozezpívání. Podstatné však je, aby sboristé dosáhli zvuku a barvy, které mají při správném provedení skladby zaznít.

Na závěr rozhovoru s autorkou práce paní Tichá řekla: *„Kromě rozezpívání bychom neměli zapomínat na to, že práce na hlasové technice se odehrává v celém průběhu nácviku skladeb. Nezbytná je i hlasová rehabilitace na konci každé zkoušky, aby zpěvák odcházel hlasově v pořádku.“*

2.3.3 Shrnutí informací získaných v rozhovorech

Rozhovory s hlasovými pedagogy byly zaměřeny na tři otázky týkající se hlasové výchovy v pěveckých sborech dospělých. První otázka se týkala práce s dechovou oporou, druhá nejčastějších hlasových problémů a třetí otázka byla zaměřena na průběh rozezpívání.

2.3.3.1 Dechová opora

Práce na dechové opoře je to nejtěžší a zároveň nejdůležitější v celé hlasové výchově, proto je procvičování a neustálé připomínání její důležitosti sboristům nezbytné. Správné fungování dechové opory je dle pedagogů úzce propojeno se správným pěveckým postojem/sedem, který by se měl na zkouškách sboru neustále kontrolovat.

Při nácviku dechové opory zařazují všichni dotazovaní pedagogové nejprve aktivizační cvičení bez zapojení hlasového aparátu, která se provádí jen za pomoci vyslovovaných konsonantů. Při chybném provedení či neznalosti polohy dechové opory si sboristé mohou pomoci přiložením rukou na dané místo na těle nebo dýcháním v nezvyklém postavení (např. v předklonu).

Důležité je nezapomínat na fakt, že byť dechová opora pracuje na principu „zadržného“ dechu, jsou aktivní i pasivní svaly v těle stále pružné a uvolněné. Paní Lucie Freiberg jako jediná z pěti dotazovaných odpověděla, že v jejím sboru zpěváci s dechovou oporou pracovat umí. Ze své vlastní zkušenosti sbormistryně a po rozhovorech s ostatními dotazovanými je ale dle mého názoru práce na dechové opoře téměř pro všechny amatérské sboristy celoživotním úsilím.

2.3.3.2 Hlasové chyby

Hlasové chyby – jak vyplývá z rozhovorů – jsou zásadně závislé na členské základně sboru (věku členů, jejich zdravotní a celkové fyzické kondici i mentálních schopnostech).

Pokud se podíváme na hlasové potíže v nově vzniklém sboru, který vede paní Sylvie Sasková, setkáme se zde s problémem zcela neposazených hlasů bez rezonance a správně dechové opory. Tyto chyby plynou z absence pěvecké přípravy většiny aktivních sboristů.

U seniorského sboru, který vede paní Jarmila Klokočnicková, se zase vyskytují hlasové chyby spojené s atrofií svalů, omezení pohybového a sluchového aparátu. Tyto problémy vedou k častější distonii (nepřesné intonaci), forzírování (krčnímu zpívání) nebo nesprávnému pěveckému postoji, který brání vytvoření dostatečné dechové opory.

Ostatní hlasoví pedagogové označili za nejčastější hlasové chyby repetované tóny a zpívání ve vysoké zpěvní poloze, s čímž je spojena nesprávná funkce dechové opory a nedostatečné otevření rezonančních prostor, především rezonance hlavové („masky“ a „kopule“).

Důležitým aspektem při práci s jakoukoliv hlasovou chybou je čas, trpělivost a systematická práce, která jediná vede k požadovaným výsledkům. Každý zpěvák je individuální, na každého platí zcela jiné pojmenování řešení daného problému, a tak kromě pomalého upevňování správných návyků, je neustálá komunikace mezi zpěváky a sbormistrem zásadní.

2.3.3.3 Rozezpívání

Z rozhovorů s dotazovanými hlasovými pedagogy a sbormistry vyplývá, že neexistuje jediný jasně strukturovaný systém, který by se aplikoval v každém rozezpívání. Existuje ale několik aspektů, podle kterých hlasoví pedagogové jednotlivá cvičení do rozezpívání vybírají.

Aspekty ovlivňující výběr cviků do rozezpívání, jejich délku a zaměření:

- 1) časový plán zkoušky, který si sbormistr předem připraví;
- 2) aktuálně nacvičovaný repertoár;
- 3) energie a aktivita sboristů;
- 4) aktuální zvuk sboru.

Všichni dotazovaní sbormistři ale aplikovali i autorkou výše popsany a osvědčený postup rozezpívání, složený ze tří fází, i zásady, na kterých jednotlivé fáze rozezpívání stojí.

Na začátek každého rozezpívání jsou zařazovány cviky k aktivizaci dechové opory. Dvě dotazované pedagožky, Jarmila Klokočnicková a Alena Tichá, začínají rozezpívání protažením a aktivizací celého těla a teprve poté zařazují dechová a hlasová cvičení.

Následují první cviky se zapojením hlasového aparátu. Všichni pedagogové kladou důraz na provedení ve slabé dynamice (*piano/mezzopiano*), což je prevence případných problémů dosud nerozcvičených hlasivek. Pedagogové používají cviky v brumendu či v okrajovém chvění v maximálním intervalovém rozpětí velké tercie.

Dále se přidávají cvičení s akordickou či stupnicovou stavbou a s artikulačními prvky (*staccato, legato*).

S přihlédnutím k repertoáru lze do rozezpívání zařadit i cviky, které vystihují historické nebo umělecké období, ve kterém byla daná skladba napsána. Např. paní Tichá zařazuje před interpretaci barokní skladby, která obsahuje rychlé koloratury, běhavá stupnicová cvičení.

Na závěr rozezpívání jsou zařazována ta nejobtížnější cvičení, např. kvintové či oktávové skoky zpívané v silnější dynamice (*forte*). Jako alternativu běžných cviků lze před samotným nácvikem repertoáru použít v rozezpívání i kratší úryvek ze skladby, která se bude vzápětí trénovat.

Důležité je také uvést, že všichni dotazovaní hudební pedagogové se shodují v tom, že vždy je třeba se zaměřit na individuální potřeby každého sboru a že na zásady hlasové výchovy (správný a uvolněný pěvecký stoj/sed, dostatečnou dechovou oporu, měkké nasazení tónu, dostatečnou rezonance a udržení čisté intonace) je třeba dbát po celou dobu zkoušky sboru, nejen při rozezpívání. Zároveň se ukázalo, že všichni dotazovaní se snaží při práci s pěveckými sbory dospělých dodržovat základní zásady zdravé práce s hlasem a hlasové hygieny.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo poukázat na důležitost hlasové výchovy ve sborech dospělých jakožto nástroje pro hlasový vývoj každého sboristy, a tím i pro vývoj celého sboru. Dalším cílem bylo vytvořit praktický studijní materiál, který by byl vhodný pro nově začínající i stále sbormistry, popř. i pro nezkušené dospělé sboristy.

V teoretické části práce jsou objasněny základní odborné názvy hlasové výchovy a principy práce s hlasem při zpěvu (nejen) v pěveckém sboru, jsou popsány změny, které se týkají hlasu v průběhu lidského života, a je vysvětlena důležitost hlasové hygieny pro zpěváky.

Praktická část práce je rozdělena do dvou podkapitol: první je jakousi metodickou příručkou pro práci s hlasem a základem druhé jsou informace získané z rozhovorů s pěti hlasovými pedagogy.

Na základě osobních setkání s paní Alenou Tichou, kterou považuji za nejlepší hlasovou poradkyni, jsem měla možnost získat cenné informace o její metodě hlasové výchovy. Některá hlasová cvičení, která ve své metodě používá, mi dovolila využít jako metodický zdroj i pro účely této práce (nejen) v kapitole 2.1 Hlasová výchova v praxi dle metod dr. Aleny Tiché. Zároveň jsem měla možnost skrze osobní pozorování její práce ve smíšeném sboru Piccolo coro sledovat využití a efektivitu její metody v praxi.

V průběhu rozhovorů s hlasovými pedagogy jsem měla možnost lépe pochopit některé aspekty práce se sborem a zároveň se významně poučit o tom, jak pracovat s problémy, které se při práci se sbory objevují. Kromě zajímavých a věcných informací jsem od dotazovaných získala i řadu inspirativních cvičení, která ve svých sborech v rámci hlasové výchovy výše uvedení pedagogové zařazují.

Díky osobním návštěvám zkoušek dvou sborů, a to sboru Piccolo coro, který vede doc. Marek Valášek a hlasovou poradkyní je dr. Alena Tichá, a sboru Lucky Voices Band pod vedením MgA. Lucie Freiberg, jsem měla možnost vidět práci sbormistra i hlasového poradce a porovnat, jaký je rozdíl v efektivitě práce s hlasem, pokud se sborem pracuje jen sbormistr, anebo pokud bývá na zkouškách kromě sbormistra i hlasový poradce. Dle mého názoru je výhoda, pokud má sbormistr k ruce hlasového pedagoga, protože ten se může zaměřit pouze na řešení hlasových potíží, a poradit tak sbormistrovi vhodné metody jejich nápravy. Zároveň má na základě svých teoretických i praktických znalostí větší zkušenosti s fungováním hlasového aparátu, a tak může být nejen rozezpívání vedeno efektivněji.

Hlasová výchova jakožto nástroj ke zlepšení zvukové a technické kvality sboru by měla být součástí každé sborové zkoušky. Důležité je vnímat individuální potřeby daného sboru a postupně systematicky pracovat na zlepšení jeho hlasových kvalit prostřednictvím hlasových cvičení. Nezbytnou součástí práce s pěveckým sborem je i využití principů hlasové hygieny.

Při zpracovávání bakalářské práce a rozhovorech s hlasovými pedagogy se kromě popisovaných hlasových problémů objevila další problematická témata, která je při práci se sbory dospělých potřeba řešit (např. specifické problémy jednotlivých hlasových skupin, práce s dynamikou či s psychickým nastavením sboru nebo začleňování nového člena do sboru). Tato témata tedy dávají možnost navázat na obsah této bakalářské práce a dále ho rozšířit a prohloubit.

Závěrem bych ráda uvedla, že na základě této bakalářské práce jsem měla možnost získat mnoho podnětů pro svoji práci sbormistryně i pro další pěveckou nebo pedagogickou činnost a doufám, že tato práce bude přínosná i pro jiné sbormistry nebo členy dospělých pěveckých sborů.

Seznam použitých informačních zdrojů

Knižní zdroje

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

TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0648-4.

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

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

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

SOUKUP, Jaromír. *Hlas-zpěv-pěvecké umění*. Vyd. 3. Supraphon, 1972.

KIML, Josef. *Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas – poruchy – prevence*. Praha: Supraphon, 1989. ISBN 80-705-8053-4.

BAR, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*. Vyd. 3. Supraphon, 1976.

LOHMANN, Paul. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava*. Supraphon, 1968.

HOLEČKOVÁ, Jelena. *Hlasová výchova pro posluchače dirigování a operní režie*. Vyd. 3. Státní pedagogické nakladatelství, 1959.

VAŠEK, Rudolf. *Kultivovaný zpěv – jeho zásady a metodika*. Vyd. 3. Panton, 1977.

LACINA, Oldřich. *Fonetika pro zpěváka*. Praha: Resonus, c1996. ISBN 80-901-9076-6.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika sólového zpěvu pro studující katedry zpěvu a operní režie*. Vyd. 3. Státní pedagogické nakladatelství, 1990.

KOLÁŘ, Jiří, Ivana ŠTÍBROVÁ a Josef ROB. *Sborový zpěv a řízení sboru*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-718-4557-4.

HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas. Řeč. Sluch*. Vyd. 4. Státní pedagogické nakladatelství, 1962.

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

HOLAS, Milan. *Hudební pedagogika*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2004. ISBN 80-7331-018-X.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Petr a Věra učí soubor zpívat*. Praha: Mladá fronta, 1957.

Internetové zdroje

Posturální svaly. *VELKÝ LÉKAŘSKÝ SLOVNÍK* [online]. 2024, 1998-2024 [cit. 2024-07-09].

Dostupné z: <https://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/posturalni-svaly>

Plexus solaris. *WikiSkripta* [online]. 2024 [cit. 2024-07-09]. Dostupné

z: https://www.wikiskripta.eu/w/Plexus_solaris

Do re mi fa sol la si. musicxml. In: *Aprendo piano y guitarra desde cero. Y BATERIA*. [online].

2023 [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: <https://i.ytimg.com/vi/60AINaYXleU/maxresdefault.jpg>

Alikvot. *Akademický slovník současné češtiny* [online]. (2012-2024) [cit. 2024-07-07].

Dostupné z: <https://slovníkcestiny.cz/heslo/alikvot/0/12870>

JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA (5 CVIKŮ). *MedicoBio* [online]. 2024 [cit. 2024-07-07].

Dostupné z: <https://www.medikobio.com/blog/joga-pro-zdrava-zada/>

Tvoření českých souhlásek. *Internetová jazyková příručka* [online]. (2008-2024) [cit. 2024-07-

07]. Dostupné z: <https://prirucka.ujc.cas.cz/?id=905>

Tvoření českých samohlásek. *Internetová jazyková příručka* [online]. (2008-2024) [cit. 2024-

07-07]. Dostupné z: <https://prirucka.ujc.cas.cz/?id=903>

FÜRSTOVÁ, Lucie. Alena Tichá, fenomén české hlasové výchovy - 2. část. *Hudební výchova*. 2022, 30 (4), 15-20.

Členové. *Oktet* [online]. 2024, 2013-2024 [cit. 2024-07-07]. Dostupné

z: <https://www.oktet.cz/aboutus/clenove/>

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. O typech sólových hlasů. *Živá hudba* [online]. 1983, 14

[cit. 2024-07-07]. Dostupné z: https://ziva-hudba.info/wp-content/uploads/pdf/140403200235_pdf_0.pdf

Stanislav. Solar plexus – břišní mozek a základ samoléčby. *ZLIN.CZ* [online]. 2015 [cit. 2024-

07-09]. Dostupné z: <https://zlin.cz/magazin/519493n-solar-plexus-brisni-mozek-a-zaklad-samolecby/>

Naše dirigentka. *LUCKY VOICE BAND* [online]. 2024, 2011-2024 [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: luckyvoiceband.cz/vedeni-sboru/

Opora o nohy. *YOGA POINT* [online]. 2024 [cit. 2024-07-07]. Dostupné z: <https://www.yogapoint.cz/joga/spravny-postoj/attachment/opora-o-nohy/>

KRČMOVÁ, Marie. MLUVNÍ ORGÁNY (mluvní ústrojí, mluvidla). *Nový encyklopedický slovník češtiny online* [online]. 2017 [cit. 2024-07-07]. Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/MLUVN%C3%8D%20ORG%C3%81NY>

O souboru - Mgr. Čeněk Svoboda. *MADRIGALION Praha* [online]. 2024, 2021-2024 [cit. 2024-07-07]. Dostupné z: http://madrigalion.com/?page_id=110

KRČMOVÁ, Marie. Systematika vokalických zvuků (vokoidů) z artikulačního hlediska. *Fonetika a fonologie* [online]. 2008 [cit. 2024-07-07]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/ff/js08/fonetika/ucebnice/ch05s03s01.html>

Tichá Alena, PaedDr., Ph.D. *Katedra hudební výchovy* [online]. 2024 [cit. 2024-07-07]. Dostupné z: <https://pages.pedf.cuni.cz/khv/profil-katedry/pracovnici-katedry/profily-vyucujicich/ticha-alena-paeddr-ph-d/>

V Přírodě, Op. 63 (Dvořák, Antonín). *IMSLP* [online]. 2024, 2006-2024 [cit. 2024-07-10]. Dostupné z: [https://imslp.org/wiki/V_P%C5%99%C3%ADrod%C4%9B%2C_Op.63_\(Dvo%C5%99%C3%A1k%2C_Anton%C3%ADn\)](https://imslp.org/wiki/V_P%C5%99%C3%ADrod%C4%9B%2C_Op.63_(Dvo%C5%99%C3%A1k%2C_Anton%C3%ADn))

Rozhovory

FREIBERG, Lucie, hlasová pedagožka a sbormistryně [ústní sdělení]. Praha, 4.7.2024.

FREIBERG, Lucie, hlasová pedagožka a sbormistryně [ústní sdělení]. Praha, 6.4.2024.

FREIBERG, Lucie, hlasová pedagožka a sbormistryně [ústní sdělení]. Praha, 12.10.2023.

FREIBERG, Lucie, hlasová pedagožka a sbormistryně [ústní sdělení]. Praha, 21.9.2023.

KLOKOČNÍKOVÁ, Jarmila, hlasová pedagožka a sbormistryně [on-line sdělení]. Liberec, 27.6.2024.

SASKOVÁ, Sylvie, sbormistryně [ústní sdělení]. Praha, 26.6.2024.

SVOBODA, Čeněk, sbormistr [on-line sdělení]. Liberec, 2.7.2024.

TICHÁ, Alena, hlasová pedagožka [ústní sdělení]. Praha, 4.7.2024.

TICHÁ, Alena, hlasová pedagožka [ústní sdělení]. Praha, 8.4.2024.

TICHÁ, Alena, hlasová pedagožka [ústní sdělení]. Praha, 19.1.2024.

TICHÁ, Alena, hlasová pedagožka [ústní sdělení]. Praha, 12.10.2023.

JELÍNEK, Filip, hlasový pedagog [ústní sdělení]. Praha, 26.3.2024.

Seznam obrázků

Obrázek 1 Dechové ústrojí (Češková, 2017, s. 13)	10
Obrázek 2 Fonační ústrojí (Kolář, Rob, Štíbrová, 1990, s. 8)	11
Obrázek 3 - Schéma míšení rezonancí (Tichá, 2014, s.18)	16
Obrázek 4 Tři body chodidel (yogapoint.cz)	26
Obrázek 5 Postoj (Bar, 1976, s. 15)	26
Obrázek 6 Pomocné cviky k výše zmíněným	27
Obrázek 7 Cvik na uvolnění zatuhlé brady	29
Obrázek 8 Cvik 1 a 2 pro uvolnění hrtanu	30
Obrázek 9 Cvik pro hluboký nádech	32
Obrázek 10 Měkké nasazení tónu	33
Obrázek 11 Cvičení k vyrovnání vokálů	33
Obrázek 12 Cvičení k propojování vokálů	34
Obrázek 13 Cvik 1 k nácviku vysoké zpěvní polohy Obrázek 14 Cvik 2 rozklad kvintakordu s přidanou sextou	35
Obrázek 15 Cvik 3 terciově vedené řady	35
Obrázek 16 Cvik 1 a 2 průpravné cvičení k oktavovému skoku	35
Obrázek 17 Cvik 3	35
Obrázek 18 Cvičení se zapojením oktavového skoku	36
Obrázek 19 Cvik na posazení tónu do "masky"	36
Obrázek 20 Cvičení k propojení rezonancí	37
Obrázek 21 Cvik k otvírání vysoké pěvecké polohy	38
Obrázek 22 Brumendo	39
Obrázek 23 Cvičení se sekundovými postupy (Jelínek, 2024)	39
Obrázek 24 Napadly písně z cyklu V přírodě (imslp.org)	40
Obrázek 25 Transpozice skladby Napadly písně	40
Obrázek 26 Cvičení k zapojení bráničního svalu	45
Obrázek 27 Cvičení k aktivaci bránice (Tichá, 2014, s. 99)	46
Obrázek 28 Pozice kobry (MedicoBio.com)	47
Obrázek 29 Cvičení k uvolnění brady a čelisti	52
Obrázek 30 Cvičení k aktivizaci kognitivních funkcí mozku (Do re mi fa sol la si. musicxml)	52

Obrázek 31 Cvičení k propojování rejstříků	52
Obrázek 32 Cvičení na brumendo a vokál	53
Obrázek 33 Cvičení se zapojením brumenda a vokálu	53
Obrázek 34 Cvičení na rozeznění hlavové rezonance „masky“	54

Seznam příloh

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

Příloha 2 – strukturované otázky k rozhovoru

Příloha 1

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 - te
te - kou co slast a - sl - za má, a den se -
den se - chy - stá ku svi - tá - ni, a
den se chy - stá ku svi - tá - ni, a
chy - stá ku svi - tá - ni, a
- chy - stá - ku svi - tá - ni, a
den - se chy - stá - ku svi - tá - ni.
den se chystá ku svi - tá - ni.
den - se chy - stá ku - svi - tá - ni.
den se chy - stá ku svi - tá - ni.

Příloha 2

1. Jak ve sboru pracujete s dechovou oporou?
2. Jaké jsou nejčastější hlasové problémy, se kterými se ve sboru setkáváte?
3. Jak by podle vás mělo vypadat rozezpívání ve sboru? Máte nějaká osvědčená cvičení, která používáte?