

## **Budu ti hrát a zpívat před anděly: zpěv v rozhovoru s Bohem**

**Martin Hlouch**

Vstoupíme-li někdy do kostela a budeme-li přihlížet dění, které se v něm odehrává, může v nás vyvstat otázka po smyslu toho, co vidíme nebo čeho se účastníme. Otázkou „proč se něco děje takto?“ se snažíme porozumět světu, který je okolo nás, sami sobě a místu, které v tomto světě zaujímáme. Hledání významu zpěvu a hudby v křesťanské bohoslužbě má přímý vztah k chápání našeho vztahu k Bohu. Proto jak vědecké diskuze, tak rozhovory věřících o liturgické hudbě v sobě skrývají otázky dotýkající se společenského i osobního náboženského života. Sv. Augustin řekl, že hudbou a zpěvem „...srdce vyjadřuje to, co nemůže říci slovy.“ Tak i otázka smyslu zpěvu a hudby v liturgii nás odkazuje k otázce, jestli zpěv a hudba vyjadřují to, co prožívají věřící v srdci.

V podtitulu jsem nazval tuto úvahu „zpěv v rozhovoru s Bohem“, i když by název mohl lépe znít třeba „význam zpěvu v katolické liturgii“, znamenalo by to v podstatě totéž. Avšak výraz „rozhovor s Bohem“ daleko lépe vystihuje to, co zde chápu pojmem liturgie.

### **Nástin smyslu liturgie a liturgické modlitby**

Jeden z možných přístupů k hledání smyslu liturgie a modlitby může začít u výrazu „slovo“. Slovo je součástí jazyka a odkazuje nás na dialogický charakter liturgie jako rozhovor mezi Bohem a člověkem. A protože na jedné straně zde stojí Bůh – transcendentní entita stojící mimo smyslově chápaný svět, jedná se zde o rozhovor, který se řídí jinými pravidly než ten běžný. Ke správnému pochopení jeho smyslu je třeba v první řadě přistoupit na možnost takovéto komunikace a poté sledovat jazykové prostředky, kterými se věřící pokouší vyjádřit nevyjádřitelné.

Vycházíme-li z toho, že myšlení se uskutečňuje v jazyce, musíme přisoudit jazyku větší roli než jen sdělování informací.

Josef Ondok poukazuje na to, že pomocí jazyka se také uskutečňuje děj, který je způsoben vyslovením. Například když někdo řekne: „odpouštím ti“, stává se tato formule vlastním aktem nebo prostředkem odpuštění. Ondok v návaznosti na Austina a Searla nazývá slova, která mění skutečnost, „účinnými slovy“. A právě taková slova obsahuje liturgický děj.

Pokusme se však jít ještě dál v teologické interpretaci filozofie „účinných slov“ na liturgický jazyk. Se smyslem účinnosti slov počítají již starověké jazyky, kterými byla psána bible. Řecký výraz logos, který se například vyskytuje v prologu k Janovu evangeliu („Na počátku bylo slovo, a to slovo bylo u Boha a to slovo bylo Bůh“ Jan 1, 1) má jasnou narážku na anticou filozofii, která tento pojem používala pro Nejvyšší princip. Křesťanství přebralo tento filozofický pojem a interpretovalo ho na Ježíše Krista. Ježíš není ztotožňován s lingvistickým „slovem“, ale „slovem tvořivým“, protože je možno zde slyšet narážku na příběh o stvoření světa, kde Bůh stvořil svět „slovem“ (Gen 1). V hebrejštině výraz pro „slovo“ – davar (také „věc“) také nemá význam pouhého slova, ale je v něm přítomno pozadí aktu, ke kterému se slovo váže, kde smysl oné věci a „slovo“ může zasahovat do události. Už novozákonní teologie vidí souvislost osoby Ježíše Krista se slovem a to ve smyslu „slova, které tvoří“, jak můžeme číst například v prvním Pavlově listě Korintským: „a všechno je stvořeno skrze něho a pro něho“ (1Kor 1, 16). Tak křesťanská komunikace, která se projevuje verbálním či neverbálním jazykem, počítá s tím, že zdroj a účinek komunikačních prostředků se přímo spojuje s osobou Ježíše Krista.

Poslední krok hledání smyslu liturgie a modlitby můžeme ilustrovat evangelijním příběhem, kde evangelista Lukáš vypráví, že po smrti Ježíše

Krista se dva učedníci vydali z Jeruzaléma do Emauz a cestou rozmlouvali o tom, co se stalo. Na cestě se k nim přidal muž, který se zapojil do hovoru. Večer, kdy ho pozvali domů, se jim při lámání chleba dal poznat jako zmrtvýchvstalý Kristus. Po tomto zážitku si pak řekli: „Což nám srdce nehořelo, když s námi na cestě mluvil...?“ (Lk24, 32). A toto je přesně to, co můžeme chápat jako jeden z principů modlitby, totiž pocíťování Boží přítomnosti skrze řeč.

Lidský jazyk však nemá takovou potenci, aby byl schopen bezezbytku vystihnout výše nastíněnou funkci liturgického jazyka. Proto se k náboženskému vyjádření v liturgii používají jiné komunikační prostředky než jen verbální jazyk - totiž hudba a zpěv.

#### Vývoj liturgické hudby

Podle Bergerovy sociologické teorie hledá každá společnost ve svých činnostech rutinní způsob, jak své činnosti vykonávat. Tento modus osvojení si rutinního chování Berger nazývá institucionalizací. Znamená to, že se opustí ostatní možnosti a přijme se jedna, která pak je předávána dalším generacím a tím se stává objektivním vzorcem chování. Tento proces můžeme vidět také v církvi a v její bohoslužbě.

U raného křesťanství musíme vidět dvojí skutečnost jejího vzniku. Základy křesťanství vyrostly na půdě judaismu, ale jako rodící se nové náboženství si teprve osvojovalo vzorce bohoslužebných úkonů. Proto liturgie raných křesťanů měla jak autentičnost projevu společnosti, která teprve hledá své institucionální projevy, tak zároveň přímo navázala na již objektivizovanou bohoslužbu judaismu. Na jedné straně byla bohoslužba neformální, tzn. bez pevně stanovených náboženských výrazů, což dávalo možnost charismatické improvizaci, kdy modlitby, promluvy a zpěv nemusely mít předem danou formu. Na druhé straně však křesťanství přejala zpěvy z židovství (především žalmy), které se staly institucionálním

rámcem křesťanské bohoslužby a inspirací k novým hymnům (tzv. „psalmi idiotici“). Dalším hudebním prvkem, který raná křesťanská společnost přejala z židovské synagogy, byl kantilační (recitativní) přednes čtení a modliteb.

Spontánní projevy raného křesťanského společenství byly po velmi krátké době opouštěny a bohoslužba se začala formalizovat, jak v modlitbách, tak zpěvech. Důvodem pro tento posun můžeme spatřovat v několika rovinách. Nejprve, když se podíváme na bohoslužbu jako typ „řečové hry“, vidíme stejně jako v analogii z jazykem, že bohoslužba potřebuje pravidla, aby její jazyk mohl být srozumitelný, a tak mohl být sdílený celým společenstvím. Druhou rovinou je pak umělecká stránka věci. Ne každý je obdařen takovými schopnostmi, aby mohl sám vést inspirovaný a improvizovaný projev. Již v prvních staletích si ne moc zdatní kazatelé opisovali kázání, modlitby a písně, aby je mohli sami přednášet.

Pevný řád liturgie nebyl zpočátku centralizovaný a jednotlivé obce či regiony se mohly ve svém ritu lišit a být otevřeny pro regionální vlivy v liturgické hudbě. Důraz však byl více kladen na text hymnů, než na její hudbu jako takovou. Texty i hudba byly zpočátku prosté, ale k obratu začalo docházet po legalizaci křesťanství a získávání většího vlivu ve společnosti. Liturgie se začala stávat slavnostnější i přesto, že hudba v liturgii hrála stále pomocnou funkci. Její interpretační náročnost však stále stoupala. Zpěv se rozdělil mezi školené kantory či sbory a lid, který zpíval pouze krátký nenáročný opakující se refrén – responsorium. Původně se jednalo jen o krátké formule jako „amen“, „aleluja“ nebo „gloria Patri et Filio et Spiritui sancto“. Teprve v pozdější době se vyvinula antifonální psalmodie a zpěv dvou střídajících se sborů. Úloha hudby začala v liturgii hrát stále větší roli. Původně rozvinuté texty byly kráceny a vznikl tzv. jubilus – melodie bez textu. Ten našel své uplatnění především ve zpěvu Kyrie Eleison a Aleluja, kde se zpíval na vokálu poslední slabiky.

Velkou důležitost v dějinách liturgické hudby sehrál Gregoriánský chorál. Podle tradice papež Řehoř Veliký, žijící na přelomu 6.a 7.st., sebral všechny melodie zpívané při mši a tzv. liturgii hodin na papežském dvoře. Kořeny gregoriánského chorálu sahají do Sýrie, Palestiny a Řecka, odkud se dostaly na západ, kde natrvalo zapustily a staly se součástí západní liturgické tradice.

Nasadě je otázka, proč se západní liturgie nepřekládala do národních jazyků a zůstávala v latině. Důvodů k tomu může být několik. Francká říše vznikala na původní římské provincii Gálie, kde hovorová latina, alespoň ve městech a mezi elitou byla známá, a tudíž tito obyvatelé mohli latinské liturgii rozumět. Když do oblasti přišli Germáni, tak pokud se chtěli uplatnit ve společnosti, musela se jejich elita přiučit hovorové latině, aby mohla komunikovat se starousedlíky. Nehledě k tomu dobrovolně přijal křesťanství pouze král a jeho nejbližší okruh. U ostatního obyvatelstva bylo z pohledu germánského myšlení samozřejmé, že když křesťanství přijal král, jsou všichni, alespoň nominálně, křesťany. Tudíž nedocházelo k systematické misii mezi obyvatelstvem, které bylo ve víře poučováno až po křtu. Snad z tohoto důvodu nepovažovali vladaři či biskupové za nutné liturgii překládat do germánského jazyka. Dalším důvodem mohlo být sepětí latinského jazyka s kulturní výší Římské říše a přijetím latinského jazyka v bohoslužbě mohli franští králové vidět kontinuitu s římskou říší. Toto je jasně vidět u Karla Velikého, který měl velkou starost o kulturu a vzdělanost. Zasadil se o latinizaci bohoslužby, tvrdě prosazoval římský ritus a gregoriánský zpěv na úkor galiánských liturgických tradic. Už Karlův otec Pipin, který též prosazoval římskou liturgii a gregoriánský chorál, založil Métskou pěveckou školu, kde se vyučoval římský gregoriánský chorál. Ovšem i přes tuto snahu se v kostelech udržel chorál germánské produkce.



Už v době legalizace a hromadného rozšíření křesťanství je vidět jistá profesionalizace kultu, která byla o to více markantní v době, kdy latina nebyla pro obyčejné lidi srozumitelná. Tím se oficiální bohoslužebný a kultický život křesťanů uzavíral do oblasti „profesionálních“ křesťanů – kleriků a řeholníků. To mělo za následek diferenciaci mezi „institucionální“ liturgií – mší a denní modlitbou církve – a lidovými pobožnostmi. Právě při různých pobožnostech a procesích se uplatnila lidová cantica, která byla zpívána v lidovém jazyce. V českém prostředí ve středověku vznikalo mnoho takových lidových zpěvů, které však byly českou církví usměrňovány. Pražská synoda z r. 1406 povolila pouze čtyři lidové písně, které se v českých kostelech zpívají dodnes: Hospodine pomyluj ny, která nejspíše vznikla v 10. st., píseň z 12. st. Svatý Václave, a dvě písně ze 14. st. Buóh všemouhúci a Jezu Kriste šcedrý kněže.

Naopak mše se stala pro běžné lidi, ba dokonce i pro mnoho kněží, kteří neměli velké znalosti, nesrozumitelná. A tak význam slov se postupem času vytrácel. Nevíme přesně kde a proč, ale někdy v 7. st. se mešní kánon začal recitovat knězem potichu. Tím účast lidí na mši byla spíše formální, což se také projevilo na liturgickém zpěvu, který se provozoval pouze při slavnostních mších.

Na druhé straně profesionalizace liturgie a liturgické hudby přispěla k její umělecké výši. Velký zlom přinesl v 9. st. dvojhlas – tzv. diafonie. Narůstala také náročnost hudebního provedení zpěvů, která vyžadovala nadané jedince, kteří se mnohdy nenacházeli mezi klérem a bylo nutné přizvat do provozu chrámové hudby i laiky. Nejprve skladatelé především zajímaly proměnlivé části mše, kdežto k ustálenému ordinariu (což jsou tyto zpěvy: Kyrie, Gloria, Sanctus a Agnus) se jejich pozornost upírala postupně. K dalšímu vývoji dochází ve 14. st., kdy se o chrámové hudbě mluví jako o „novém umění“, které si bralo inspiraci ze světské hudby. Toto „nové umění“ se stalo terčem kritiky církevních představitelů, kteří

volali po návratu k původní bohoslužebné hudbě, jak můžeme číst např. v konstituci Docta Sanctorum Patrum papeže Jana XXII.

V 15. a 16. st. se centrum vývoje liturgické hudby přesouvá do Anglie a Nizozemí. V Anglii témata nových skladeb byla brána z chorálů, kdežto nizozemská škola si brala inspiraci ze světských melodií. Hudba v chrámech, obzvlášť u církevní i světské aristokracie, nabývala na mohutnosti. Zvyšoval se počet hlasů a také jejich umělecká hodnota. Ovšem tato hudba se stále více odtrhávala od liturgického dění kolem oltáře a stávala se nezávislou na průběhu mše.

Liturgické hudbě se začal věnovat kromě jiného také v pol. 16. st. Tridentský koncil, který se snažil očistit liturgickou hudbu od toho, co se do chrámové hudby nehodí. Kládl důraz na to, aby vymizelo z hudby a zpěvu to, co je „rozpuštělé nebo nečisté“. Tím jsou míněny světské motivy a nadměrné používání varhan. Dále, aby byly texty srozumitelné, protože u vícehlasů se stává text písní naprosto nesrozumitelným. Koncil také vytýkal zanedbávání gregoriánského chorálu. Z popudu koncilu vznikla tzv. Medicejská edice reformovaných gregoriánských chorálů. Přizván byl také Giovanni Pierluigi da Palestrina, který začal komponovat podle zásad Tridentského koncilu.

Sedmnácté století pak v hudbě přináší novou revoluci, a to především díky italským skladatelům, kteří i přes směrnice Tridentského koncilu a vzor Palestrinovy polyfonie začali komponovat hudbu dle soudobého vkusu. Tím se církevní hudba začala odvíjet ve dvou liniích. První stylus gravis se držel Palestrinova ideálu, kdežto druhá linie tzv. stile moderno používala současné hudební vyjádření a vedla k vytvoření koncertní mše. Zaváděly se vícesborové zpěvy, střídání sborů se sólisty a zavádění instrumentálních partů. Hudba na panovnických šlechtických dvorech i v katedrálních chrámech stále více připomínala operu.

Kromě této figurální muziky se také, především ve vesnických kostelech, rozvíjel lidový zpěv. Můžeme říci, že mezi prostým obyvatelstvem byl velmi oblíben. Lidový zpěv se nejprve rozvíjel v protestantském prostředí, kde se začaly tisknout kancionály. První protestantský kancionál vyšel r. 1524. Tyto písně nacházely mezi lidem velkou odezvu a tak katolická církev dlouho neotálela a v r. 1537 vydala v Lipsku kancionál katolický. Tyto kancionály měly vliv i na šíření protestantismu v naší zemi. Do Čech a Moravy se dostávaly z Německa a byly šířeny kolportéry, kteří je prodávali lidem. Prostí lidé nedokázali rozlišit, jestli se jedná o katolickou či „heretickou“ provenienci. I přes zákazy nebylo možné jejich vliv zastavit. Lidé se pod vlivem těchto zpěvníků přidávali k protestantským skupinám. Doba, o které hovoříme, je onou dobou „temna“, jak o ní píše Alois Jirásek, tedy dobou reformace a katolické protireformace. Bohužel, pod vlivem představ prezentovaných například zmíněným Jiráskem, máme o této době dosti romantické a zkreslené představy.

Nechci zabíhat do zbytečných podrobností, snad jen na okraj je třeba si uvědomit, že většina venkovského obyvatelstva neměla takový všeobecný vědomostní rozhled, aby byla sto samostatně posuzovat různé myšlenkové vlivy. Logika těchto lidí byla velmi jednoduchá a spíše praktická. I zbožný katolík si mohl pořídit protestantský kancionál. Písničky byly krásné, jemu srozumitelné a hlavně, byly v knize a kniha nemůže přece lhát. Asi takto bychom mohli jednoduše popsat logiku průměrného venkovského člověka. Rozšiřování protestantských kancionálů vedlo ke katolické odezvě, která začala také vydávat kancionály, které dokonce obsahovaly protestantské písně, protože lid si je oblíbil a nechtěl se jich vzdát. Zde byla důležitá i provenience takovýchto knih, a to obzvlášť v době vydání tolerančního patentu. Mnoho lidí mohla vést ke konverzi myšlenka, že když mám např. protestantský zpěvník, tak jsem asi protestant a musím se jít přihlásit na novou víru. Formy těchto lidových písní nestojí na



parafrázi gregoriánského chorálu, ale mají charakter rýmovaného poučení či zpívané pobožnosti.

Nyní jsme viděli dva krajní body produkce církevní hudby. Na jedné straně zde stála nákladná a přebujelá figurální muzika, na druhé straně lidový zpěv. Církvi se nelíbila ani jedna z těchto forem. Proto se obrátila do minulosti k romantizujícím renesančním polyfoniím. V šedesátých letech 19. st. vzniklo v Německu tzv. cecyliánské hnutí, které centralisticky šířilo tyto myšlenky v církevní hudbě. Samo však nepřineslo žádný nový styl. Jediné, co snad toto hnutí přineslo, byla krize církevní hudby na přelomu 19. a 20. st. Proto papež Pius X. vydal v roce 1903 *Motu proprio*, ve kterém vlastně zopakoval vše, o co usilovalo cecyliánské hnutí. Chránovou hudbou se měl stát gregoriánský chorál, či staré polyfonie a zakazoval účast žen na hudební produkci v kostele. Ovšem ani tyto snahy církevní hudbě příliš neprospěly. Další ranou pro rozvoj liturgické hudby byl nástup totalitních režimů.

Pro liturgii, a samozřejmě také pro liturgickou hudbu, je velmi důležitý 2. vatikánský koncil, který výrazně zasáhl do liturgie. Tento koncil nebyl věroučný, ale pastorační, proto se jeho smysl nejvíce projevuje na prožívání víry: liturgie se začala sloužit v národních jazycích, do liturgických úkonů byli připuštěni laici a mše se slouží „čelem k lidu“. Důraz začal být kladen na společenství věřících a na autenticitu liturgického života každého křesťana. Koncil se zabýval i liturgickou hudbou, kde poukazoval na její funkci: „Liturgický úkon nabývá zvlášť vznešeného rázu, když se bohoslužba koná slavnostně se zpěvem, je přítomná asistence a lid má aktivní účast.“ Konstituce klade velkou důležitost účasti lidu při zpěvu, kterou několikrát v textu zdůrazňuje. Dále jako druhy liturgické hudby klade na první místo gregoriánský chorál, ale nevyhýbá se jakékoli jiné vhodné hudbě zvláště pak polyfonii.

### **Závěr**

Nyní přišla chvíle, kdy můžeme učinit některé závěry, které vyplývají z dějin liturgické hudby. Rané křesťanství, prožívalo autenticitu neformálnosti, kdy na jedné straně přebíralo hudební tradici z židovství a na straně druhé dávalo prostor pro improvizované zpívané modlitby, které byly chápány jako Bohem inspirované. Liturgie zároveň prožívala institucionální proces, který ustanovil gregoriánský chorál jako pevnou normu pro formu liturgický zpěv. Moderní hudební styly si však vždy našly cestu do liturgické hudby. Tridentský koncil se snažil vrátit liturgické hudbě „správný směr“ a ukázat co je duchovní hudba a co ne. Kromě ideálu gregoriánského chorálu viděl správnou cestu i v duchovní polyfonii. Dále vidíme, že se celý proces znovu opakuje i na začátku 20.st., kde ideálem duchovní hudby je gregoriánský chorál a stará polyfonie. Druhý vatikánský koncil sice dává možnost jakékoli vhodné hudbě, ale nepodceňuje význam gregoriánského chorálu.

Gregoriánský chorál je preferován církví nejen kvůli své potenci pozvedat srdce k Bohu, ale je objektivizovaným prototypem modlitby, která vždy v západní církvi byla a proto její tradice má až nebeský přesah. V liturgice se mluví o tom, že bohoslužba je odrazem nebeské bohoslužby a proto, jak podotýká Berger, společnost musí své objektivizované skutečnosti legitimizovat. To se stalo právě u gregoriánského chorálu, který je v liturgii legitimizován tím, že odkazuje na nebeskou liturgii.

Druhým důležitým bodem je snaha církve očistit liturgickou hudbu od jejích světských nánosů a kladení důrazu na srozumitelnost zpívaných textů. Zde se ukazuje rozpor mezi světem profánním a posvátným, který se objevuje v každé společnosti. Ale to, že se do liturgie dostávají prvky světské hudby značí, že lidé už od středověku nechápali přísný rozpor mezi bytím v kostele či mimo něj a nosili vlivy „z venku“ do kostela a vlivy kostela „ven“.

Dále v liturgické hudbě vidíme rozpor mezi aktivní účastí lidu na zpěvu, což vede k nižšímu a amatérskému přednesu, a profesionalizací produkce církevní hudby, která přináší náročnější a krásnější hudbu. Církev se v zásadě nebrání oběma postojům. Když druhý vatikánský koncil mluví o „aktivní účasti lidu“, lze tomu rozumět také ve smyslu „aktivního“ neboli zúčastněného naslouchání. Zde záleží na postoji jednotlivých obcí.

Tímto jsem jen nastínil důsledky zamýšlení se nad liturgickou hudbou. V církvi je v současné době tato otázka stále živá a nejen odborníci živě diskutují nad tématy spjatými s liturgickou hudbou. Tušíme, že existuje hudební styl, který svou objektivizací a legitimizací má schopnost podílet se aktivně na působení „účinného Slova“ a s nebeskými kůry se podílet na kosmické písni. Otázka zůstává, zda toto dokáže zprostředkovat pouze gregoriánský chorál. Dle mého názoru může tuto úlohu splnit každá hudba, která vychází z osobního vztahu s „účinným Slovem“ - Ježíšem Kristem a odpovědně se ptá po smyslu zpěvu v komunikaci s Bohem.

/redakčně kráceno/

### **Bibliografie**

- ADAM, Adolf: Liturgika, křesťanská bohoslužba a její vývoj, Vyšehrad, Praha 2001.
- AUGUSTINUS: Ennarationes in psalmos, 32 I 8, in: MIGNE, Jaques Paul: Patrologia latina, Tom.32,1800–1875. Internetový zdroj viz: [http://www.documentacatholicaomnia.eu/1815-1875,\\_Migne,\\_Patrologia\\_Latina\\_01.\\_Rerum\\_Conspectus\\_Pro\\_Tomis\\_Ordinatus,\\_MLT.html](http://www.documentacatholicaomnia.eu/1815-1875,_Migne,_Patrologia_Latina_01._Rerum_Conspectus_Pro_Tomis_Ordinatus,_MLT.html) [15. 11. 2010].
- BERGER, Peter L. - LUCKMANN, Thomas: Sociální konstrukce reality, pojednání o sociologii vědění, CDK, Brno 1999.
- NEDĚLKA, Michal: Mše v soudobé české hudbě, Karolinum, Praha 2005.
- ONDOK, Josef Petr: Řeč o Bohu, CDK, Brno 2006, s. 116.
- Sacrosanctum Concilium, in: Dokumenty II. Vatikánského koncil, Kostelní Vydří 2002.

**Zpěv a mluva jako dva mody hlasového vyjádření  
(z pohledu lektora hlasové průpravy učitelů)**

**Pavla Sovová**

**1. Hlasová příprava učitelů**

Učitelé jsou podobně jako herci hlasoví profesionálové a měli by se svým hlasem zacházet zdravě, v souladu s fyziologickými zákonitostmi. Potřebujeme-li kvalitní hlasovou připravenost pro mluvu, neobejdeme se bez prvků výchovy pěvecké. Společné aspekty zpěvu a mluvy jsou východiskem toho, že i pěvecká a mluvní výchova mají společný základ. Držet se výhradně jedné oblasti je z hlediska hlasového rozvoje člověka velmi nevhodné.

V hlasové přípravě budoucích učitelů se objevuje mj. problém, že hudebnost studentů je bohužel často nerozvinutá. Je proto nutné využívat všech postupů probouzení elementární hlasové, ale i hudební mohoucnosti. Opírám se o zkušenosti z vedení předmětu Hlasová a řečová výchova. Předmět je plánován jako dvouhodinový seminář jednou týdně v průběhu jednoho semestru. Jedná se o tzv. „volitelný“ předmět nabízený studentům učitelsky zaměřených oborů. Pro výuku je nutný minimální počet dvacet zapsaných.

**2. Mluva a zpěv**

Proč je důležitým východiskem pro rozvoj hlasové mohoucnosti spojení pěvecké a mluvní výchovy? Mluva a zpěv přece bývají chápány jako dvě specifické funkce hlasu. Tento koncept má určitě své oprávnění.

Vymežeme některé odlišnosti a posléze společný průnik obou „funkcí“. Mám potřebu užít pro mluvu a zpěv jiné termíny než je „funkce“: jako vhodnější se mi jeví mody hlasu neboli způsoby tvorby, existence, bytí hlasu. Právě to, co je oběma modům společné, tvoří základ pro rozvoj a výchovu hlasu.

### 2.1. Odlišnosti

Již v antice se v rámci sedmi svobodných umění setkáváme s oddělenými disciplínami: rétorikou a múзикou. V naší gramotné kultuře je dnes i předškolnímu dítěti jasné, že mluvit a zpívat jsou dvě rozdílné aktivity. Bez ohledu na to, že mnohé (hudebně nerozvinuté, popř. nerozespívané) děti zpěv jen naznačují a „recitují“ píseň v té poloze, ve které hovoří.

Slavíková uvádí, že je nutno respektovat odlišnost mluvy a zpěvu – „technika tvoření mluvního hlasu se poměrně výrazně odlišuje od techniky tvoření hlasu zpěvního“. Rozdíl mezi zpěvem a řečí je potvrzován a dokládán i expertně: „...hlasová experimentální akustická věda učí, že zpěv a řeč jako akustické materiály jsou dva od kořenů rozdílné fenomény. Zpěv je tón, řeč je modifikovaný hluk a šum. Vnímáme je dvěma odlišnými smysly (šumový smysl a tónový smysl) a dokonce i anatomicky od sebe oddělenými orgány v mechanismu sluchu. Mozková centra pro řeč a zpěv jsou sice lokalizována v sousedství, ale přesto rozdílně a samostatně. Při ztrátě schopnosti mluvit zůstává zachována schopnost zpěvu a naopak.“ (Slavíková, 2003)

Podle Huslera (1995) je zpěv spojen s vyjadřováním emocí a řeč sděluje myšlenku, má tedy racionální základ. Všichni ale máme zkušenosti s tím, že i v mluvě vyjadřujeme emoce a pro zpěv platí, že by slovům písně mělo být rozumět.



Foniatr Novák vymezuje obsah pojmu pěvecký hlas jako hlas realizující klasické hudební vyjádření (např. opera). A uvádí další charakteristiky:

- větší frekvenční a dynamický rozsah,
- dokonalé využití rezonančních dutin,
- pěvecký formant,
- epiglottis se zvedá, hrtan mírně snížen,
- širší prostor násadní trubice,
- plastická artikulace,
- bohatá přítomnost harmonických tónů,
- hluboká dechová opora,
- všechna akustická energie vyzáří dokonale do prostoru

(Novák, 1996, str. 55).

Pro úplnost ale dodejme, že Novák upozorňuje na rozdíl termínů „zpevněný projev“, který může být velmi různý, a školený „pěvecký hlas“.

S citací odborníků a objektivním popisem odlišností zpěvu a mluvy bychom mohli pokračovat, ale ptějme se raději, jak prožívají a popisují rozdíl mezi hlasovými mody laici – účastníci lekcí Hlasové a řečové výchovy? Jedno z využívaných cvičení je popis jednoduchého pracovního postupu – např. vaření čaje či kávy. Cílem úkolu je, abychom si společně připomněli a uvědomili neoddelitelný vztah konkrétní představy a sdělného řečového vyjádření. Navazující aktivitou je velmi podobný úkol – znovu popsat totéž, jen s tím rozdílem, že při opakování je požadováno, aby žáci toto sdělení zazpívali či zpěv alespoň naznačili. Při reflexi a srovnávání obou verzí zaznívá o zpívané variantě, že je to mnohem zábavnější (opravdu se hodně nasmějeme), je to víc o emocích, někdy zapomínáme slova, někdy je zdrobňujeme, objevuje se rýmování, každý má svou melodii, zpíváme i vyšším hlasem, zpěv zpomaluje naše sdělení, je těžké se soustředit na popis postupu aj. Zároveň se vždy objeví jedinci, kteří přiznávají v oblasti zpěvu pocit nedostatečnosti či obav. Pro ilustraci zacitujme:

„Můj strach ze zpěvu byl odbourán hned první hodinu, při které jsem „musela“ zazpívat přípravu čaje. Pro mne to bylo další překonání sebe sama.“ (Z reflexe K.P., HRV 07/08)

„...přišlo velké překvapení hodiny. První zadání ..., po kterém jsem měla značně nepříjemný pocit. Nikdy jsem nezpívala sama, upřímně – ani ve sprše ...A najednou si mám stoupnout před skupinu cizích lidí a zpívat?“ (Z reflexe K.K., HRV 10/11)

„...Tento úkol šel některým moc dobře, hezky zpívali a pár odvážlivců dokonce písničku i zřýmovalo. Já jsem ale patřila mezi ty nervózní, vůbec neumím zpívat a navíc díky mé nervozitě mi v těle všechno ztuhlo...“ (z reflexe L.R., HRV 10/11)

## **2.2. Společné aspekty**

### **2.2.1. Společné počátky?**

Vztahy a potřeba domluvit se musely mít zásadní vliv na „objev“ řeči. Jak asi kdysi pradávno řeč vznikla (vznikala)? Někteří autoři (např. Darwin) se domnívají, že člověk nejdříve zpíval, přesněji vyjádřeno: první projevy, které bychom mohli chápat jako řeč, měly údajně muzikální charakter. Člověk napodoboval zvuky svého okolí či vydával výkřiky plné afektů, emocí, silného vzrušení. Náš foniatr Hála uvádí: hlasové projevy pračlověka byly z fyziologického hlediska motoricko-fonické reakce na vnitřní i vnější podněty. Příznivcem tohoto konceptu prařeči jakožto motorické gestikulace (zvuk a pohyb byl spojen v signál) byl např. i psycholog Wundt. Jiný badatel z oblasti psychologie Thorndike pokládal za prázeklad řeči neutrální zvuky, které však ve spojení s určitým druhem činnosti získaly svůj význam a smysl. (Morávek, 1969)

Všechny teorie, byť se mohou opírat o studium doposud či donedávna zachovaných přírodních kultur, jsou jen teoriemi: doopravdy se na úsvit fylogenetického vývoje řeči vrátit nemůžeme.

Každopádně se z hlediska kvality řeči a myšlení výrazně odlišovalo období před vynálezem a vývojem písma. Podle Onga (2006) v orální kultuře, která nevládla (nevládne) písmem, má hlas nezastupitelnou kvalitu. Řečové vyjadřování je činem, jednáním a je blízké přirozenému světu, navozuje spíše empatii a účastenství než objektivní odstup. Obdobně – jako aktivní spontánní jednání, zakládající bezprostřední vztah - bychom mohli charakterizovat pěvecké sdělení.

### **2.2.2. Vývoj hlasového vyjádření jedince**

I hlasový vývoj jedince není v úvodní etapě rozčleněn na zpěvní a mluvní linii. V samotném počátku lidského života je hlasové vyjádření neuvědomělé, ale již tehdy vypovídá o stavu organismu a navozuje interakci s dalšími lidmi. S celkovým rozvojem komunikace se v souladu s typem a charakterem osobnosti rozvíjí i hlasová mohoucnost.

Základem pro vznik řeči a osvojení jazyka je osvojení řečové prozodie. Již kojeneček věnuje pozornost hlasitosti, tónu, akcentu, melodii a dalším prozodickým, tj. múzickým rysům řeči.

Pokud dítě vyrůstá v hudbymilovném a hudebně tvořivém prostředí, jsou pro něj oba mody hlasu samozřejmé. Pokud je dítě vedeno nenásilně a v pohodové atmosféře, dá se téměř s jistotou předpokládat, že jeho hlasové vyjadřování – mluvní i pěvecké - bude optimální. Věnovat pozornost hlasovému projevu dítěte také znamená nezanedbávat jeho tělesný a pohybový rozvoj (držení těla, koordinace pohybů atd.). Zpěv dětských písní, rytmická říkadla, jednoduché tance – to vše přispívá i k vývoji myšlení. A zdůrazněme, že i z ontogenetického hlediska je mluvní, zvuková dimenze základem gramotného vyjadřování.

**Nejdříve se děti naučí mluvit a po té se učí číst a psát. Je v zájmu dětí, aby ony základy gramotnosti byly položeny důkladně a co nejlépe.**

### **2.2.3. Tvorba hlasu**

**Hlas v obou modech souvisí s celou bytostí. Divadelník a psycholog Ivan Vyskočil říká, že „Hlas je hnutí, pohyb, aktivita. A to směrem ven, do světa. Jestliže to je pohyb vědomý, záměrný, utvářený, je hlas gesto a jednání. Jeho tvorba a kvalita tedy není záležitostí jen hlasových orgánů a technik, nýbrž je záležitostí veškeré psychosomatiky, celé bytosti. I zkušeností a přesahů duchovních.“ (Vyskočil, 2006, str. 7)**

**Pohyb však neznamena jen přemisťování v prostoru. „Mnohem více představuje pulzující stoupání a klesání vzruchů v těle ...“ (Lowen, 2009, str. 179).**

**Vydáváme-li hlas, „rozpohybujeme“ mnoho částí našeho organismu. Pokusme se zjednodušeně popsat psychosomatický proces, jehož výsledkem je jedinečný lidský projev - hlas. Pro zpěv i řeč hlas vytváříme na základě nervových impulsů, svou úlohu zde má mozek a nervová soustava.**

**Válková (2007, str. 32) cituje Sedláčkovou : „Hlasový projev vzniká na základě složité reflexní činnosti řízené k souhře nervovou soustavou. Probíhá na třech úrovních**

- 1. kortikální (korové), kde probíhají vědomé procesy tvoření tónu**
- 2. subkortikální (podkorové), kde se uskutečňuje automatizovaná neurosvalová činnost; je centrem emocí, výrazu**
- 3. na úrovni nervového ovládní přímo v hrtanu“.**

**Kristin Linklater shrnuje proces vzniku hlasu následovně:**

- 1. V motorickém centru kortexu vzniká série impulsů, které jsou nervovými drahami dále vedeny do příslušného mozkového centra.**

2. Impulsy jsou tak vzájemně sladěny, že na nejrůznějších místech v těle může plynule vznikat určité množství vzájemně koordinovaných funkcí.
3. Nejdříve se otvírá hlasový trakt od úst a nosu k plicím. Nádechová muskulatura zmenšuje tlak v hrudním koši, takže vzduch může relativně volně klesnout do plic.
4. Když je pro zamýšlený projev nadechnuto dostatek dechu, dechový systém se promění: kombinací elastického odrazu natahujících, roztažených tkání, a kontrakcí břišního a hrudního svalstva je vytvořena síla, která nasměruje výdech hlasovým traktem, ústy a nosem ven.
5. V počátku výdechu se v hrtanu alespoň částečně uzavřou hlasivky, což vytvoří odpor dechovému proudu, který směřuje zpět.
6. Ohebné hlasivky jsou dechovým proudem uvedeny do kmitání.
7. Toto kmitání rozkládá dechový proud na vzduchové nárazy, které směřují do nástavni trubice (část hlasového traktu ležící nad hlasivkami).
8. Vzduchové nárazy vedou dech do rezonančních dutin hrtanových, ústních a nosních a dají vzniknout tónu.
9. Základní tón našeho hlasu je určen kmitáním (jeho frekvencí), vibrací hlasových rtů. Svrchní tónovou strukturu zvuku určuje forma, volumen, otevřenost a pružnost rezonátorů.

**Kristin Linklater (2005, str. 21-22)**

Na počátku procesu je tedy potřeba něco sdělit, záměr vyjádřit se. Potřeba se v našem organismu realizuje elektrickými impulsy, které páteří dojdou k nervovým zakončením, jež řídí svalstvo hlasových orgánů. Impuls (záměr) aktivizuje a koordinuje naše psychosomatické funkční zapojení: přednostně dýchání, hlasotvornost a artikulaci. Takto získaná kvalita psychosomaticky získané energie probouzí u každého jedince související funkční zapojení (vzorec, dynamický stereotyp).



Potřeba projevit se vyvolá v našem těle reakci, v první řadě dechovou. Do koordinovaného se dají pohybu četné svaly trupu, žebra se rozšíří, bránice vyrovná, žaludek sníží, vnitřnosti musí poněkud změnit svou polohu, aby vytvořily místo pro rozepjaté plíce. To vše se děje proto, aby se dech dostal až do plicních sklípků a pak se vydal na zpáteční cestu. Současně s dechovým procesem dochází k pohybu i v oblasti hrtanu. Zmíněný impuls aktivuje i svalstvo hrtanu. Hlasivky se připraví, aby pro výdechový proud nabídly dostatek odporu k oscilaci. „Dýchání je ovládáno respiračním centrem autonomní nervové soustavy - bloudivým nervem v prodloužené míše. Přirozený dech, který je řízený vegetativním nervovým systémem, probíhá sám od sebe, bez přímého zásahu vůle. Tělo si samo určuje potřebu nádechu a výdechu.“ (Tichá, 2003, str. 43) Proces dýchání nelze oddělit od celkového držení těla, ve kterém hraje roli práce svalů proti gravitační síle (postura).

Na dech, nasazení, výšku i zabarvení hlasu mají vliv emocionální faktory. V tvorbě hlasu se projeví aktuální emoční stav i celkový typ osobnosti. Velice těsně hlas souvisí s vnitřními konflikty, s individuálním zpracováním emocí a především s nadměrnou zátěží. (Morschitzky, Sator, 2006) S hlasovým vyjadřováním jsou nedílně spjaty mimika a gesta, jejich společným základem je již zmíněný dech. Coblenzer a Muhar připomínají latinské úsloví „Alicin personam gerere“ (česky „jednat jako nějaká osoba, hrát něčí roli, někoho představovat“). Mimika a gesta významně spoluvytvářejí osobnost člověka. „Původ slova „persona“ od „personam“ (prozvučovat, proznívat) zdůrazňuje význam hlasu. Na každé formě našeho projevu se tedy podílí hlas a pohyb. Hlas potřebuje dech a pohyb potřebuje také dech. Tento dech však nemůže plynout samovolně. ... mezi hlasem, pohybem a dechem vždy vzniká nějaký vztah.“ (Coblenzer, Muhar, 2001, str. 3)

O kvalitě hlasu zásadně rozhoduje souhra činnosti hlasivek a dechu. Dále např. podle Válkové (2007) je důležité, aby v navazující pružné koordinaci pracovaly i rezonanční oblasti. Ty obohacují zvuk a můžeme je chápat jako energetická centra tělového, volního a emocionálního hlasotvorného napětí. Je žádoucí, aby podnět/impuls, který ovlivnil dech i hrtanovou oblast, působil také na připravenost, otevřenost a plasticitu prostorů hlavy, hrudníku, úst atd.

Nakonec se věnujme artikulaci. Předpokládejme bohatý, volný, rezonanční oblasti využívající hlas, který je nyní formován ve slova díky artikulačním oblastem (oba rty, zuby, špička, střed a kořen jazyka, horní a dolní čelist, tvrdé patro, měkké patro s čípkem). Díváme-li se na výslovnost z hlediska rezonance, jsou artikulačním místem i choany, které jsou pro kvalitní výslovnost nepostradatelné.

Artikulace je spjata s přesným vyjádřením myšlenky. Přesnost myšlení se ale odráží také v tom, jak „ekonomicky“ jsou tvořena slova. „Je jen málo těch, kteří prozrazují vysokou úroveň vypěstěného myšlení bohatou zásobou slov, výstižností výrazů, přehlednou a jasnou stavbu vět a tomu všemu odpovídající vytríbenou výslovností.“ (Bar, 1976, str. 167) Dodejme, že k takovému vytríbenému projevu patří i kultivovaný hlas, jehož kvality by se mohly blížit i dobrému zpěvnímu projevu. I při mluvním projevu může „akustická energie uvolněně vyzařovat do prostoru“. (viz výše)

### 3. Výchova hlasu učitele

Pokud chceme hlas rozvíjet, musíme se tak trochu vrátit do té etapy vývoje, kdy jsme si s naší schopností vydat zvuk experimentovali a kdy jsme hlas objevovali. Platí to i pro studenty – budoucí učitele. I když je naším cílem „jen“ dobře mluvit, musíme vystoupit z obvyklé mluvní polohy a „procvičit“ hlas v jeho bohatosti, šíři a rozsahu – což jde pouze tak,

že se zkusíme emočně výrazně vyjádřit. Odtud je jen krůček ke zpěvu (i když zde nemáme na mysli zpěv v nějaké dokonalé formě). Osvědčeným rámcem ke zkoušení prvků pěvecké výchovy je hra. Hravé činnosti navozují potřebnou atmosféru radosti, spontaneity a bezpečí.

„Učitelé při své práci hodně mluví, ať už přednášejí, vysvětlují, dávají pokyny, kladou otázky nebo řídí diskuzi třídy. Proto nepřekvapuje, že kvalita mluveného projevu učitele je jedním z nejdůležitějších aspektů efektivní výuky. Někteří jsou dokonce ochotni tvrdit, že je to aspekt nejdůležitější“. (Kyriacou, 2004) Přesto si dovolím tvrdit, že kvalita hlasového vyjadřování učitelů je nedoceněná a není jí věnována odpovídající pozornost. Nejde „pouze“ o zdraví samotného učitele, o kvalitu jeho výše uvedených komunikačních úkonů, ale díky tzv. psychofonačnímu reflexu jde i o zdraví žáků. Hlasem ovlivňujeme v mnohem větší míře, než je obvykle reflektováno. Význam hlasu je vyšší, čím jsou žáci mladší, ale koneckonců i vysokoškolští studenti či dospělí klienti „si zaslouží“ kvalitní sluchový vjem. Učitelova hlasová mohoucnost, autenticita a spontaneita výrazně ovlivňují atmosféru výuky; vyřčeným slovem nejen sdělujeme informace, ale také navazujeme vztah.

Zdravý a funkční hlas je nezbytným předpokladem toho, aby učitel mohl svou práci dělat dobře. Nedá se bohužel (především z finančních důvodů) předpokládat, že by pedagogické školy a fakulty nabídly studentům učitelství individuální hodiny hlasové výchovy. Řešením, byť částečným, je hlasová průprava využívající prvky elementární hlasové výchovy, která vychází ze společných aspektů dvou modů hlasu: zpěvu a mluvy.

**Literatura:**

**BAR, J. Pravý tón a pravé pěvecké umění. Sazek I. (část teoretická). 1.vyd. Praha: Supraphon, 1976. 193 s. ISBN neuvedeno**

**COBLENZER, H, MUHAR, F. Dech a hlas: návod k dobré mluvě. 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění, 2001. 125 s. ISBN 80-85883-82-1.**

**HUSLER, F., RODD-MARLING, Y. Zpěv: Vrozené fyzické vlastnosti hlasového orgánu. 1. vyd. Ostrava: F-Print, 1995. 136 s. ISBN 80-901883-0-3.**

**LINKLATER, K. Die persönliche Stimme entwickeln. Ein ganzheitliches Übungsprogramm zur Befreiung der Stimme. 3. Auflage. München: Verlag, 2005. ISBN 3-497-01743-4.**

**LOWEN, A. Bioenergetika. 2.vyd. Praha: Portál, 2009. 274 s. ISBN 978-80-7367-189-1**

**KYRIACOU, CH. Klíčové dovednosti učitele. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. 156 s. ISBN 80-7178-965-8**

**MORÁVEK, M. Lidská řeč. 1.vyd. Praha: Orbis, 1969. 172 s. ISBN neuvedeno**

**MORSCHITZKY, H., SATOR, S. Když duše mluví řečí těla. Stručný přehled psychosomatiky. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 181 s. ISBN 978-80-7367-218-8.**

**NOVÁK, A. Foniatrie a pedaudiologie. Poruchy hlasu – základy fyziologie hlasu, diagnostika, léčba, reedukace a rehabilitace. Praha: vlastním nákladem 1996. 110 s. ISBN neuvedeno**

**ONG, W. J. Technologizace slova. Mluvená a psaná řeč. Praha: Karolinum 2006. 236 s. 1.vyd. ISBN 80-246-1124-4.**

**SLAVÍKOVÁ, M. Řeč a zpěv jako dvě specifické funkce hlasu. In Hudební výchova, roč. 2003. č. 4., str. 55 – 57.**

**SOVOVÁ, P. Hlas jako psychosomatická disciplína. Dizertační práce, KATap DAMU, Praha 2009.**

**TICHÁ, A. Rozvoj hudebnosti a zpěvnosti žáků mladšího školního věku prostřednictvím pěveckých aktivit. Dizertační práce. Praha: KHK PF UK, 2003.**

**TICHÁ, A. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004. 95 s. ISBN 80-7068-168-1.**

**TICHÁ, A. Učíme děti zpívat. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. 148 str. ISBN 80-7178-916-X.**

**VÁLKOVÁ, L., VYSKOČILOVÁ, E. Hlas individuality. Psychosomatické pojetí hlasové výchovy. 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2007. 119 s. ISBN 80-7331-034-1.**

**VÁLKOVÁ, L. Hlasové poruchy. Studijní text vzdělávacího cyklu Via aperta: 2. přepr. a rozš. vyd. DDM Rokycany, 2008. 89 s. ISBN 978-80-254-1647-1.**

**VYSKOČIL, I. Nejpodivuhodnější lidský orgán. In VYSKOČIL, I. et al. Hlas, mluva, řeč: sborník ze semináře 3. 6. 2005. Praha: Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU, 2006. s. 7-9. ISBN 80-7331-074-0.**



**Naslouchejme svému tělu a hlasu.**

**PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.**

**Motto:**

**Hlas (mluvní či zpěvní) je výpovědí o mně – o mé zdravotní, fyzické a duševní kondici i o mém momentálním stavu.**

**Tělesné a duševní se navzájem ovlivňuje**

**V každé situaci lidský organismus pracuje v psychosomatické jednotě – psychické ovlivňuje tělesné a platí to i naopak. Ze zkušenosti víme, že strach, či neustálý psychický nátlak „usedají do každé buňky“ našeho těla. V důsledku svalové tenze se tělo „zavírá“, dech se stává úsečný, neplnohodnotný. Nedostatek kyslíku dále posiluje stav úzkosti. Navíc psychické a tělesné napětí mnohdy přetrvává, i když stresová situace již pominula. (Např. máme za sebou náročný pracovní den, „naložili jsme si toho na bedra až příliš mnoho“ – lidové rčení v sobě nese náš tělesný pocit prožívaný jako následek psychické zátěže.)**

**Z postoje, gest, výrazu očí či celkové mimiky lze vyčíst, v jakém duševním stavu se jedinec právě nachází. Psychické sdělení se tak projektuje do tělesného. K zlepšení naší duševní a tělesné kondice můžeme cíleně využít znalostí o vzájemné podmíněnosti psychických a tělesných procesů. Pojítkem mezi oběma je dech - respektive bránice. Na bránici se setkává tělesné s duševním.**

**Bránice jako důležitý dechový sval citlivě reaguje na stav naší duše (smích, pláč, pocit klidu, nervozity, únavy apod.), ale též na to, jak držíme své tělo (bránice má vedle dechové i důležitou posturální funkci).**

### **Nasloucháme svému tělu**

**V průběhu života postupně ztrácíme schopnost naslouchat impulsům, které k nám vysílá náš organismus. Snadno pak podlehneme mnohým zlovykům, jež vnímáme jako „normální“ a pro nás osobité. Projevují se zejména v postoji, ve způsobu sedu, v chůzi, v užívání dechu a hlasu. Stres tyto chybné návyky umocňuje - v těle se fixují nefunkční svalová napětí, která ovlivňují naši duševní a tělesnou kondici. Uvolníme-li tato napětí, kvalita našeho života selepší.**

### **Místa tělesných přepětí**

**Nežádoucí napětí „zasáhnou“ buď celé tělo nebo se usadí výrazněji v některé oblasti a to nejčastěji:**

- v ramenou a šíji (předsun hlavy),**
- v dolní čelisti (respektive ve svalech v okolí čelistního kloubu a brady),**
- v kořeni jazyka a v závěsných svalech hrtanu,**
- v bederní páteři,**
- v solární oblasti (trojúhelník mezi spodními volnými žebry a dolní částí hrudní kosti). Permanentní napětí v této části brání prohloubenému dechu, a tedy i psychickému uvolnění (např. odblokování úzkosti).**

### **Vyvážená svalová souhra**

Svaly v těle pracují ve vzájemném propojení jako celek. Přepětí (nebo naopak nezapojení potřebné aktivity) v některé části těla vždy narušuje přirozenou svalovou souhru. Na tuto svalovou nerovnováhu citlivě (tj. negativně) reaguje bránice - základní nádechový sval. Můžeme si prakticky vyzkoušet: např. „zatněme“ ramena (zde nejčastěji přetrvává nežádoucí svalové napětí nastupující v důsledku duševního „přetažení“, zklamání, neuskutečněných ambicí, tužeb atp.). Při pokusu o vydatnější nádech musíme vynaložit neúměrnou námahu, a přesto dech zůstane „na povrchu“. Obdobně zabrání prohloubenému nádechu na bránici napětí v zátylku, vysunutí ztuhlé brady, tlak v kořeni jazyka, který „couvá dozadu“, či napětí v bederní části páteře.

V následujících statích budeme hledat cestu k „dešifrování vzkazů“, jimiž nám tělo sděluje stav naší psychiky a současně se naučíme, jak pomocí některých cvičení posilovat duševní a tělesné zdraví.

**Objevujeme v sobě pocit uvolnění, aktivitu a harmonii.**

Pokusme se v sobě postupně nalézt příjemný pocit svalové vyváženosti. Začneme tím, že budeme sledovat jednotlivé části těla a uvědomovat si míru svalového uvolnění a napětí v právě výše zmíněných oblastech. Naučíme-li se při cvičení dané místo pocitově lokalizovat, pak v běžném životě již neunikne naší pozornosti „varovný“ signál, který avizuje vznikající problém. Jednotlivá cvičení tak vedou k „pocitovému vědomí“ aktuálního stavu v určité svalové oblasti a zároveň mají relační účinek.

**Cílem cvičení je:**

- a) uvolnit nežádoucí tenze a probudit vnitřní psychosomatickou aktivitu,**
- b) vytvořit podmínky pro nastolení tělesné a duševní harmonie (zejména klidného, prohloubeného dechu),**
- c) vytvořit podmínky pro správnou tvorbu hlasu.**

**Poznámky ke cvičení:**

- V průběhu cvičení s plným vědomím sledujeme změny, které nastávají jak v oblasti svalů, tak i naší psychiky.**
  
- Veškeré uvolňovací a protahovací cviky budeme vždy provádět s výdechem, případně výdech ozvučíme hlasem znějícím v libovolné, pro nás pohodlné hlasové poloze.**
  
- Protože jde o nápravu svalové koordinace, která je řízena CNS (jde tedy o docílení změny v řídicím centru, tj. našem mozku), budeme cviky provádět v situacích, které jsou pro tělo a psychiku nezvyklé. CNS tak musí hledat nová, efektivní řešení.**

### **1. Celotělové uvolnění**

**Kdy použít? Únava, stres, odblokování hlasového přepětí, jen tak pro radost.**

**Pokud se potřebujeme rychle zbavit nežádoucího psychického a tělesného napětí, uchylme se do soukromí a zkusme následující cvik.**

• Měkkými poskoky v postoji mírně rozkročmo „vyklepeme“ z těla všechno napětí. Ruce při tom volně až od ramen ledabyle bez jakéhokoli záměru komíhají kolem těla, hlava balancuje na všechny strany, kolena jsou lehce pokrčená, bederní oblast je bez napětí, boky se „natřásají“, čelist volně odpadá, jazyk leží pasivně v ústech, jeho široká špička se dotýká spodního rtu. Hlas se s výdechem rozezní v libovolné poloze lehce na je-ee, jaaa. Zvuk je „vyklepáván“ až od bránice, s vnitřní pohodou a úsměvem mu nasloucháme. Obdobně pak poskakujeme nejprve na jedné a pak na druhé noze s dlouhou tichou slabikou hauuu, haooo. Dolní čelist zůstává na u povolena (stoličky jsou od sebe vzdáleny), ústa se však měkce našpulí jako při polibku, uvnitř dutiny ústní cítíme velký prostor (představa okaríny). Nasloucháme, kudy všude zvuk prochází. Zní od dolní části trupu až po temeno, někdo ho cítí rezonovat výrazněji v zádech, jiný na prsou, v čelních dutinách - vše je správně, pokud do těchto míst tón „přišel“ sám a volně. Po chvíli cvičení se cítíme být lehčí, starosti ztrácejí svou naléhavost, v těle se rozprostře klid spojený s prohloubeným dýcháním. Pociťujeme, že s rozeznáním hlasu (tj. povolením napětí v hlasivkách) se nám otvírá cesta k celotělovému a psychickému uvolnění (léčivá síla vlastního hlasu, zpěv je volný výdech).

## **2. Uvolnění ramen a zátylku, správné postavení hlavy**

**Kdy použít? Uspěchanost, hektičnost, neschopnost prožívat přítomnost, nemožnost prohloubeného nádechu, také když nám nezní hlas (vibrující vzduch neprojde volně k rezonancím).**



Ztuhlost a napětí v oblasti ramen a šíje - v důsledku toho i nápadný předsun hlavy – jsou projevem chybného držení těla (nedochází k napřimění páteře na základě opory do chodidel a pocitu „odtlačení“ temene vzhůru). Příčinou mohou být vývojové dispozice, ale též nezdravý životní styl (hektičností našeho konání, psychické přetěžování, úzkostné stavy apod.). Ztuhlost v oblasti šíje a návykový předsun hlavy si vypěstujeme v běžných situacích, např. když zaměříme pohled na televizní obrazovku, do monitoru počítače, dáváme-li našemu sdělení naléhavost apod. Přesun hlavy vidíme často u pedagogů, kteří ovládají neukázněnou třídu „bradou“ (viz níže bod 3). Komplex uvedených nežádoucích napětí, zejména chybná poloha hlavy, ovlivňují práci jak hlasového ústrojí (svaly kolem hrtanu se napínají), tak dechovou funkci. Vše se umocní zejména ve chvílích napětí. Místo prohloubeného dechu na bránici jedinec využívá jen svrchní dech. Za pomocí ramenního pletence „lapá“ po dechu. Postupně se dostává do bludného kruhu. Krátký dech si vynutí jen další lapnutí, tělo není dostatečně zásobováno kyslíkem, čímž se stresová situace dále prohlubuje. Z náhodného jevu se stane návyk, který často sebou přináší psychosomatické obtíže např. hlasovou poruchu, přetrvávající pocit úzkosti atp.

#### **Jak odstranit napětí v ramenou?**

- Ramena (nejprve jedno po druhém, pak společně) zvedneme k uším a bezvládně necháme spadnout dolů. Vnímáme jejich volnost.
- Postupně otáčíme měkkým krouživým pohybem nejprve jedním, pak druhým ramenem a po celou dobu jednoho kroužku vydechujeme na brummmm, oči se usmívají, zvuk si v příjemném doznívání „vrní“ v obličejové části. Slyšíme ho u kořene nosu a v čele (zůstal-li na zubech asi se naše oči zapomněly usmívat).

### **Jak uvolnit ramena a zátylek?**

- Předkloníme se a celou vrchní část trupu od pasu bezvládně vyvěsíme, cítíme prodloužení v oblasti pasu a zátylku. Kýváme trupem ze strany na stranu s výdechem na hou- hou (pozor hlava „netrčí“ bradou vpřed, ani netlačíme bradu k prsní kosti – vše je příjemně volné) . Hou vyměníme za bim, bam - postupně se pak se zvukem „zvonů“ narovnáme obratel po obratli (stále cítíme, jako by nám hlas zněl v hlavě).
- Následně pružně vyslovíme ring (ng dlouze přeznívá) pomalu otáčíme oběma rameny a na závěr doznívajícího ng protáhneme špičky prstů k podlaze – ramena povolí dolů, hlava se osvobodí, jako by chtěla vzlétnout, může volně balancovat ze strany na stranu. Cítíme, jako by se naše postava i psychika uzemnila.

### **Jak odstranit předsun hlavy?**

- Umocníme předsunutí hlavy vpřed a pak mírně vytočíme bradu do strany. Stejnou cestou vrátíme hlavu do vzpřímené polohy s pocitem, že na konci pohybu temenem „odtlačujeme“ od imaginárního protitlaku (zprvu položíme na temeno dlaň, od které se jedinec „odtlačí“).
- Velmi klidným pohybem nakláníme hlavu do stran a vydechujeme na bimm- bommm, bimm-bammm. Pak měkce s tichým zvukem bommm kroužíme hlavou (pomalý pohyb s vědomým pocitem volnosti a mírného protažení všech krčních svalů).
- Cvičme se ve správném postoji, kdy k napřímení páteře (a v jejím prodloužení i vzpřímené polohy hlavy) dospějeme postupně na základě opory do chodidel (J. Čumpelík hovoří o třech bodech: pod palcem, malíkem a patou, jimiž se odtlačujeme od podložky ) a tendence „odtlačení“ temene vzhůru.

### **3. Uvolnění čelisti a předsunutá brada**

**Kdy použít? Nashromážděné dlouhodobé přepětí, sklony k preciznosti, vymáhání autority „útočným“ vysunutím brady, hlasová únava a pocit napětí na hlasivkách a v okolí hrtanu.**

Výše již bylo zmíněno, že předsunutá brada souvisí s napětím v zátylku a s chybným držením hlavy. Následkem toho se pak hrtan dostává do nepřirozené polohy, což negativně ovlivňuje práci hlasivek, které jsou v něm uloženy. Mluvení s předsunem hlavy a brady bývá příčinou profesní hlasové únavy u pedagogů, kteří si bradou „zjednávají“ respekt (brada vpřed - pozice útoku, převahy). Tento jev můžeme pozorovat též u malých dětí domáhajících se pozornosti stojící matky. Dítě když pláče nebo křičí, vysouvá bradu a natahuje hlavu vzhůru k dospělému, „lape“ po dechu. Při tom často ochraptí. Způsob tvoření hlasu (s projevem hyperkinetické dysfonie) se pro dítě stane návykem, který pak uplatňuje i při klidné komunikaci.

#### **Jak uvolnit čelist a předsunutou bradu?**

- **Volně v lehkém záklonu hlavy jí pohybujeme mírně zleva doprava a vydechujeme slabě s tichým přídechem jáá-jáá, jée-jée. Vnímáme, jak při mírném záklonu povolují svaly kolem čelistních kloubů, dolní čelist volně klesá. Cítíme, jak ustupuje dolů pod „tíhou“ přední části jazyka. Přiložíme-li na bradu ze strany palec a ukazovák pravé ruky, pohyb si plněji uvědomíme a podaří se nám ho pak zachovat, i když hlavu narovnáme. Postupně měníme hlasovou polohu opakovaného tónu a to jak směrem nahoru, tak i dolů, brada s každou slabikou mírně klesá dolů a dozadu.**

- Volně chodíme a při tom si pozpěvujeme jejeje. Jazyk volně leží vpředu, čelist klesá dolů a mírně dozadu. Přiložme si dlaně na líce a vyslovuje ja-jaja . Cítíme příjemné uvolnění v čelistních pantech, spodní čelist pod dlaněmi měkce klesá dolů, stoličky se od sebe vzdalují - v ústech, nosohltanu i v oblasti krku (hrtanu) pociťujeme měkkost.

#### 4. Uvolnění kořene jazyka a hrdla

Kdy použít? Nashromážděné dlouhodobé přepětí, úzkostná tréma, hlasová únava, při pocitu napětí na hlasivkách a v okolí hrtanu.

Při trémě nebo ve stavu rozčilení se hlas pozmění. Příčinou je napětí v dechu a zejména pak v kořeni jazyka, kam si právě negativní emoce rády „sedají“. Z vnějšího pohledu svalové přepětí kořene jazyka není vidět. O to je však záladnější, protože navozuje zúžení, které se pak lavinovitě šíří do celé svalové oblasti v okolí hrtanu. Nedokážeme-li uvolnit přepětí v kořeni jazyka a závěsných hrtanových svalů, situace se zhoršuje, protože zvuk, který vydáváme, zvyšuje pocit naší bezmoci a posiluje úzkost, jež rozvibruje postupně celé tělo. Ztrácíme jistotu. Veškerou energii pak musíme věnovat k zakrytí této slabosti, nutíme se k sebeovládání, místo, abychom myšlenky a úsilí věnovali původnímu záměru, tj. něco sdělit. Že tento stav jedince velmi vyčerpává je zřejmé. Cítí se pak unaven a často i sklíčen.

**Jak uvolníme sevřené hrdlo?**

- Při velkém vnitřním napětí či trémě svazující hrdlo, několikrát polkne-me a pak pozvolna, jako by „klouzalo“ písmenko po písmenku, vyslovujeme goou, haoou. Hou vyslovované s uvolněnou čelistí můžeme zapojit do „celotělového“ uvolnění a následné svalové koordinace: s každou

slabikou se mírně zhoupneme v kolenou, ruce přirozeně v rytmu komíhají pohybem loktů vpřed a vzad – rameno je stabilizované, nezvedá se. Svalové napětí kolem hrtanu (tzv. vrchní závěsné svaly, na nichž je hrtan pověšen) se uvolní vyslovením dvojhlásky ooou (hrtan mírně poklesne). Stane se pouze v případě, že jazyk nezacouvá a nezatlačí svým kořenem na hrdlo. K „rozpohybování ztuhlého“ kořene jazyka využijeme slova se souhláskami g, h, k. Hlásky l, d, t, tr (špička jazyka při nich „uchopuje“ souhlásku vpředu na patře) nebo j (široká špička jazyka se dotýká spodního rtu, přičemž brada „pod její tíhou“ klesá dolů a dozadu!) v kombinaci s dvojhláskou ou (např. ve slovech klouzá, loudá loukou, dooou, dlouhá, doufá, trooou, troufá, joou, jouva, zouvá atp.) podporují optimální polohu jazyka a vedou k uvolněnému a mírně sníženému hrtanu.

Pocitu volného hrdla brání často napětí zdola, jež je důsledkem přílišného tlaku dechu do hlasivek (křik), případně i návyku úzkostné mluvy či zpěvu. Pocit uvolnění zdola posílíme, pokud současně s ozvučeným výdechem budou poklepávat pěstí na vrchní část prsní kosti (ta „povolí“ směrem dolů). Naslouchejme hrudnímu „ozvu“. Nepřestávejme poklepávat, dokud neuslyšíme v hrudi „odražené“ temné tóny volně se rozeznávající hrudní rezonance. Nedaří-li se, vyplázněme ještě trochu jazyk (povolením jeho kořene se cesta do hrudi vždy otevře) a povolme čelist. V další fázi už jen rukou měkce přitlačme na vrchní část „spuštěné“ prsní kosti a „vydechované“ tóny prodlužujeme. Dech se prohloubí, postupně nalezneme vnitřní pohodu. Hlas, který hrozil, že bude přeskakovat, najde opět svůj klid a bude znít volně v jemu přirozené hlasové poloze.

- Se stejným pocitem měkce klesající čelisti lehce vyslovujeme tha, tho, thu, the, thy (! pozor t netlačíme, naopak špičku jazyka jen lehce připravíme na přední část tvrdého patra a s vyslovením t pružně oddálíme). Můžeme zkoušet v lehu na boku, v sedu, ve stoji. Se stejně volnou čelistí

zkusme říci text nějaké písničky či říkanky, uvolňujeme s každou slabikou.

#### **Jak uvolníme kořen jazyka?**

• Dítě řeší tento problém intuitivně – je-li ve stresu nebo příliš soustředěné – vyplázne jazyk. Tím si „zprůchodní“ dech - tělesné i psychické napětí se volným výdechem sníží. Nácvik pružnosti kořene jazyka lze provádět kultivovaněji: postavme se, jako bychom na lyžích sjížděli z mírného kopce, lehce se odpíchneme hůlkami a s pokrčenými koleny „zapření do komínů přeskáčů“ bez sebemenšího úsilí „kloužeme po svahu dolů“. Při tom pozvolna oddechneme tichým chalalammmm nebo chelelemmm. Měkkost se šíří od kořene jazyka, jehož uvolnění spustila slabika cha. Následující la pak přenáší pocit volnosti do celého těla. Doznívající mmm měkce harmonizuje naši mysl. S výdechem odešlo napětí. Opětným „zvednutím hůlek připravených k dalšímu odpichu“ (lokty lehce od těla při tom jdou dopředu a mírně vzhůru) se bezděčně dostaví prohloubené nádechy. S následným pohybem rukou dolů (náznak odpíchnutí hůlek) provázeným tichým chololololommm se celý dechový cyklus opakuje. Vše je třeba provádět s pohodou, avšak rytmicky (střídá se aktivita s uvolněním).

#### **Jak odstraníme únavu hlasu vzniklou z přepětí?**

• Vydechujeme na prrrr, frrrr, brrrr. Čelist je při tom volná, mírně klesá dolů a dozadu. S výdechem na rrrr se kmitající špička jazyka zvedá vpředu k patru. Tím uvolňuje kořen jazyka a hrtan (lehce se sníží), následně i hlas, který měkce rozeznívá přední části obličeje. Obdobný účinek vyvolá retné „brrrr“, při němž kmitají měkké, mírně předsunutá rty. Navíc toto „třepetání“ rtů uvolňuje případné nežádoucí přepětí svalů v okolí úst, a tak v důsledku napomáhá k pružnější výslovnosti retných souhlásek



(m, b, p). Hlavním přínosem cvičení s prodlouženou souhláskou rrrr (jazykové či retné) je v posilování dechové funkce a zároveň v přirozeném rozeznění předních rezonancí. Tím se vytvářejí podmínky pro obnovu souhry dechu s hlasivkami. Znamená to, že odstraňují základní funkční problém hlasové únavy, jímž je „odpojení hlasu od dechové opory“. Při hlasové únavě cvičíme zpočátku několikrát opakované krátké brm, brm, brm, které vyslovíme měkce, ale s energickou pružností dikce (při b břicho lehce poskočí). Jakmile se tón „zachytí v rezonanci“ zkusíme znějící výdech prodloužit. Pak přidáme malý melodický pohyb směrem nahoru a dolů. Postupně prodlužujeme doznívající mmm. Na rezonující tón brmmm plynule napojíme znělou mluvu. Volný hlas (nesený proudem vzduchu) je pro nás nitkou, na kterou „navlékáme“ vokály a konsonanty (nejlépe se hodí slova se souhláskami m, n, d, v, j spojované s dlouhými samohláskami) např. brmmm- mááám, nemááám, nedááám, vááám nedááám, mááám nééémáááám jááá vááám néééedááám atp. Znělá dikce aktivizuje dech a upevňuje vyváženou souhru mezi hlasivkami a dechem. Při vážnější poruše fonace lze k nápravě hlasu využít zvuk hrdličky vrrrrrrúúúú, cukrrrrrrúúúú. Nastavení mluvidel (měkce předsunutá ústa) a plynulý výdech na rrrúúúú uvolňují jazyk a závěsné svalstvo. Následně zkusíme cvičení, při němž na volném měkkém výdechu plynule vyslovujeme na jednom tónu v pohodlné hlasové poloze rirerera-rirerera. V případě dechového tlaku nejprve vydechneme ha a ihned (tj. bez nádechu) pokračujeme s využitím zbývajících vzduchu uvedené slabiky. Hlas, který v počáteční fázi může mít i dyšný přídech, směřuje svým zněním přirozeně do tzv. masky. Procvičíme si dále slova krúúúta, průúúhon, prýýýma, prééémíííjééé, próóúdíí , króóóúží, atp. nebo celou větu Král, král na du- dy hrál...atp.

**5. Uvolnění přepětí v bederní oblasti a posílení svalstva pánevního dna, otevření těla pro prohloubený nádech.**

**Kdy použít? Chybné držení těla, které omezuje funkci bránice (nenastane prohloubený nádech), neschopnost se uvolnit- stále ve střehu, přehnaná zodpovědnost, ztráta tělesné energie.**

**Kdykoli se plně soustředíme v zátěžové situaci k výkonu (ženám se to např. stává při řízení automobilu, zejména při předjíždění), podvědomě napneme tělo. Neuvolníme-li se následně, zůstává tělo v nežádoucím přepětí, a to zejména v oblasti bederní páteře. Tím je omezena činnost bránice, dech se zkracuje, není plnohodnotný. Též chybný návyk v držení těla (vysunutí břicha – povolení břišních svalů a značné prohnutí v bederní oblasti) oslabuje dech a s ním i psychickou bdělost. Tělesnou a psychickou vitalitu lze nalézt v oblasti pánevního dna, které můžeme cvičením posilovat nejen speciálními rehabilitačními cviky, ale i prací s dechem a hlasem. Profesní únava hlasu je často zapříčiněna únavou psychickou, jež na sebe váže i ochablost tělesnou. Naučí-li se např. pedagog v závěru vyučovacího dne „oživit“ svůj postoj zapojením pánevního dna (napřímí se držení těla) a zvýrazní-li svou dikci (pružná artikulace aktivizuje brániční oporu, oživuje psychiku), má šanci uchránit svůj hlas před hlasovou únavou, která by se dostavila, pokud by podlehl pokušení v postoji si „hovět“ a hlasem „šumlovat“.**

**Jak uvolnit bederní páteř a prohloubit dech?**

**• Sedíme na kraji židle a pánví pohybujeme jako bychom jeli na koni – pohyb se odehrává jen v oblasti pasu, nezakláníme se. Při pohybu beder vzad vydechneme fuuuu. Na konci výdechu vyslovme zřetelné tha. Nechme otevřená ústa a jazyk ležet na spodním rtu i když se narovnááme.**

Automaticky se při tom dostaví prohloubený nádech, jehož impulzem bylo pozvolné narovnání v bederní oblasti. Opakujme jen několikrát, pro uvolnění. Necvičme dlouho (nebezpečí aktivizace skrytých emocí).

**Jak v sobě probudit životadárnou energii?**

• Stoj rozkročmo, jednou rukou „kloužeme“ dolů po vnější straně nohy a při tom vydechujeme přes měkce předsunuté rty na fuuuu. V úrovni malého úklonu chvíli spočineme a vnímáme klidný dech, který při této poloze těla automaticky směřuje do břicha. Po chvíli s výdechem prohloubíme úkon a opět sledujeme dech. Ve chvíli, kdy volně dýcháme s pravidelnou frekvencí, dvakrát velmi výrazně vyslovíme hop - hop. Odpočíváme a stále v úklonu sledujeme svůj dech. Po znovunalezení klidného dechového rytmu, opět bránici zaktivizujeme rázným hop - hop. Několikrát opakujeme. Cítíme, jak se celé tělo „probudilo“ a „osvěžilo“. Pozvolna se vrátíme do výchozí polohy. Než budeme to samé provádět na opačnou stranu, je dobré uvolnit bederní oblast krouživými pohyby (jako při břišním tanci), abychom svaly uchránily před „zablokováním“.

**Jak dechem posílit pánevní dno?**

•Prrrr, Prrrr – představa zastavování koňského povozu. Stojíme jednou nohou nakročení vpřed. S výdechem na zvukomalebné prrr mírně podřepneme a zatáhneme lokty dozadu, jako bychom energicky zatáhli za opratě (pánev se podsadí). Opora v loktech spojená s výdechem posiluje svaly pánevního dna, cítíme zpevnění v podbřišku. S uvolněním „opratí“ (tj. s narovnáním do stoje jdou lokty vpřed) dojde k volnému, prohloubenému nádechu. Několikrát opakujeme. Můžeme prrr zpívat na melodii např. 111-,222-,333-,222-,1 (prprprrr, prprprrr atd.).

### **Jak prohloubit a prodloužit výdech?**

- Nyní zastavíme koně tak, že opratě přitáhneme s výdechem na prrr směrem k hrudi (hřbet ruky dopředu, sevřené prsty směřují k tělu) – lokty při výdechu jdou dopředu (posiluje se opora v bránici), s povolením loktů do stran dojde k fázi nádechu.

### **6. Uvolnění přepětí v oblasti solar plexu.**

**Kdy použít? Ve stresu, neschopnost se uvolnit, přehnaná zodpovědnost, při dlouhodobém psychickém tlaku, manipulaci.**

**Stažením a zvýšenou citlivostí reaguje solar plexus na negativní psychické podněty. Někdy v obraně před nimi se celé tělo „zkroutí“. Lékem je pokračování, hekání, uchechtnutí se a smích.**

### **Jak se zbavit pocitu úzkosti?**

- Postavme se mírně rozkročmo, pokrčené ruce nastavme do „svícnu“ (rozšíříme tak oblast mezi spodními volnými žebry). Několikrát opakovaně lehce zakašleme, hekáme, pak hekáme nahlas a s emocií. Po chvíli se uchytneme a zcela nekontrolovaně rozesmějeme (možná rozpláčeme). Smyslem je odbrzdit „volnoběh“ bránice, uvolnit emocii, která svírá útroby. Pohyblivá bránice umožní výdech a otevře cestu k plnohodnotnému nádechu. S každým následujícím výdechem se zbavujeme nežádoucí úzkosti. Je dobré nacvičit si tuto pružnost a „prodýchnutí“ solární oblasti ve chvílích klidu. Osvojení této dechové techniky nám může pomoci ubránit se negativním psychickým manipulacím z venku, „rozdýchat“ situaci, ještě než si z ní vytvoříme „neřešitelný“ problém.

**Bohatou škálu doplňujících cvičení lze nalézt v publikaci Tichá, A. Učíme děti zpívat. Praha Portál 2005, IBSN 80-7178-976-X s.148**

**Závěrem:**

**K mnohým poznatkům, jež zazněly v mém příspěvku, jsem se dopracovala díky setkání s osobnostmi, které ovlivnily mé další profesní směřování, ať již to byla Božena Havránková-Kozlíková, která se po završení své úspěšné pěvecké kariéry věnovala spolu s profesorem M. Seemanem pacientům trpícím hlasovými poruchami, či doc. Libuše Válková (psychosomatický pohled na problematiku rozvoje hlasu jako individuality), Baldo Mikulič (terapeutický účinek práce s hlasem) či v poslední době Luděk Koverdýnský a Jiří Čumpelík (fyzioterapeutický pohled opírající se o vývojovou kineziologii). Učitelem mi bylo především mé vlastní tělo a hlas, moji žáci a studenti a též učitelé z praxe mající hlasové problémy.**

**Poznámka:**

**Některé myšlenky uvedeného textu budou dále rozpracovány v publikacích připravovaných vydavatelstvím Portál a.s.: Šimanovský Z., Tichá A. Hrajeme si s písničkou a Raková M., Tichá A. Zpíváme a tvoříme s nejmenšími.**

**Autorka vede kurzy pro veřejnost s tematickým zaměřením: Jak rozezpívat nezpěváky, Tvořivá práce s hlasem, Metodika hlasové výchovy ve škole a v pěveckém sboru, Náprava profesně unavených hlasů.**

**KONTAKT: 605 466 925 mail: alenaticha@alenaticha.cz**

**Již vydané publikace autorky:**

**Tichá, A. Hlasová výchova v dětském sboru. Praha NIPOS 2004, IBSN 80-7068-186-1 s.95**

**Tichá, A., Raková, M. Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími Praha Portál 2007 (+ CD)**

**Tichá, A., Raková, M. Zpíváme a nasloucháme s nejmenšími Praha Portál 2008 (+ CD)**

**Tichá, A., Šimanovský Z. Lidové písničky a hry s nimi. Praha Portál 1999, IBSN80-7178-323-4 (+CD)**

**Tichá, A., Šimanovský Z. Lidové písničky jejich dramaturgie. Praha Portál 2000, IBSN 80-7178-915-1 (+CD)**



## **Hlas pro zpěv - hlas pro mluvu**

**Ivana Vostárková**

**Před časem jsem studentům 1.ročníku na pražské DAMU položila otázku, který hlasový projev je vývojově starší: zda pěvecký či mluvní. Jejich odpovědi byly jednoznačné: přeci se nejdříve učíme mluvit a potom zpívat. Nabídnou několik souvislostí, kterými se pokusím objasnit možnou odpověď na pojmenovanou otázku.**

**V průběhu vývoje v matčině těle prochází lidský plod i jeho mozek stejnými vývojovými fázemi, jakými procházeli živočichové od nejrannějších vývojových stádií až ke člověku. Zaměříme se na vývoj mozku.**

**Zjednodušeně lze tyto fáze popsat takto:**

**1/fáze - mozkový kmen - zprostředkovává funkce pro přežití - odpovídá vývojovému stádiu ryb, plazů**

**2/fáze - limbický systém - zprostředkovává funkce umožňující prožívání a pohybovou koordinaci - instinktivní jednání -**

**vývojově odpovídá savcům - projevují se již hlasově**

**3/fáze - mozková kůra - zprostředkovává vědomé jednání, sebeuvědomování, myšlení, učení, jazyk, paměť- vývojově odpovídá člověku, jehož hlasové projevy jsou zpočátku nevědomé, postupně vědomé - slovo, řeč**

**V době narození není vývoj mozku dítěte ještě dokončen. Dítě většinou ohlašuje příchod na svět hlasovým projevem, křikem, který souvisí s přechodem na jiný dýchací systém a je projevem často traumatického prožitku, kterým dítě během porodu prochází.**

**Jeho hlas mu bude i nadále umožňovat projevovat svoje p r o ž i t k y rozmanitými melodickými, dynamickými i temporytmickými**

proměnami, které vnímáme jako prapěvecké projevy (smích, pláč, křik, projevy radosti, nelibosti...). Těm se matka záhy naučí porozumět, reaguje na ně a tím se mezi nimi rozvíjí mimoslovní komunikace. Můžeme tedy říci, že samotné tyto prapěvecké projevy jsou již sdělením, jsou způsobem sebevyjádření.

V prvních měsících života jsou čistě nevědomé, postupným dozráváním korových funkcí přechází k vědomému napodobování a uchopování slabik a slov, tedy k vědomému přiřazování znaků. S určitou nadsázkou lze říci, že se nemluvně se prozpívává k prvnímu slůvku a stává se "mluvnětem". Řeč se tedy vyvíjí jako sociální potřeba účelově a uchopuje ji vědomí. Frederik Husler říká, že podstatná část kořenů řeči má svůj původ v přetvoření zrakových vjemů do fonetické podoby. (Dítě vnímá pejška, postupně k němu přiřadí nápodobou, "jak pejsek dělá?" - "haf", až potom "pejsek"). Řeč je tedy projevem vědomého procesu - myšlenky.

Zpěv (nikoliv umělecký) je projevem vnitřního citového pohnutí, je projevem prožitku, čerpá z nevědomí a vývojově tedy předchází mluvě. Centra pro zpěv a řeč jsou v mozku lokalizována odlišně, tedy např. při poškození centra řeči zůstává schopnost zpěvu zachována a opačně.

**Co ovlivňuje rozvoj hlasových schopností jedince?**

Na prvním místě je to bezesporu genetický vklad, který nastolí výchozí dispozice. Nemalelou roli však hraje už sluchová zkušenost, kterou získává jedinec v průběhu prenatálního vývoje - hlavně v posledních třech měsících. Jsou to zvuky matčiny rytmické srdeční akce, rytmické dýchání, šum způsobený prouděním krve, zvuky provázející trávicí procesy a v poslední řadě také matčin hlas.

Po narození tyto zkušenosti spolu s reflexním vybavením - akusticko-fonačním reflexem - tvoří předpoklady dalšího hlasového rozvoje.

**Je to tedy s l u ch , který zásadním způsobem ovlivňuje a umožňuje propojování vnitřně prociťovaného a prožívaného niterného prostoru člověka s vnějším světem prostřednictvím hlasu. Akusticko-fonační reflex vyvolává prostřednictvím sluchových vjemů schopnost napodobování již samotných citlivých proměn zvuků, hlasů, šumů apod.**

**V této souvislosti jsem získala zajímavou zkušenost prací s neslyšícími a nevidomými. Mým úkolem bylo otevření jejich hlasových schopností . V případě neslyšících, kteří nepoužívali znakovou řeč a komunikace se uskutečňovala odezíráním, hrál hlavní roli zpočátku z r a k. Využili jsme postupně ale všech dalších funkčních smyslů . Prostřednictvím dotyků rezonujících předmětů, rytmických pohybů a gest jsme si navozovali představami rozmanité obrazy a v nich vznikaly vztahy, situace. Prožitek těchto situací otevíral postupně cestu spontánním hlasovým projevům, plným emocí, prožitků.**

**Jiných zkušeností jsem nabyla prací s nevidomými, kde přejal hlavní roli s l u ch. Jejich citlivé sluchové vnímání nám umožnilo spolu s dalšími smyslovými projevy projevovat se hlasem bohatěji a otevřelo cestu k sebevědomějšímu projevu jak pěveckému, tak mluvnímu.**

**(Projekt byl součástí přípravy na konkurzy na pracovní místa telefonních spojovatelů.)**

**Civilizační vývoj přinesl s sebou mnoho změn přinášejících širokou škálu rozmanitých dopadů. Vývoj komunikačních technologií, rozvoj médií, postupná masmedializace přesouvá těžiště zájmu na slovo jako informační obsah. Vstupem slova do našich komunikačních schopností dochází k postupné nadvládě myšlení nad prožíváním. Fenomémem doby se stává rychlost, zdrojem duševní výživy se stává konzumace obrovského**

**množství informací. Naše projevy ovládly vůle a sebekontrola. Tato disproporce se projevuje ve ztrátě schopnosti být v kontaktu s vlastním tělem, s jeho funkcemi, ať už smyslovými, pohybovými, fyziologickými, být v kontaktu s inteligencí svého fyzis. Tyto funkce nám umožňují plné sebezpožívání. Dopady těchto ztrát se projevují v narůstajících fyzických i psychických obtížích populace. Týkají se už i základních životních funkcí jako je dýchání. To vše se zobrazuje v poklesu a ztrátách schopností projevovat se skrze hlas, v ochabování všech hlasotvorných funkcí. To má za následek pokles kvalitativních nároků, který můžeme vnímat i v oblasti hlasové profesionality např. v oblasti mediální, politické a také umělecké. Jejich působením připravujeme nelehké podmínky nejen sobě, ale i nastupujícím generacím.**