

Hlas a dech ve fyzioterapii

Mgr. Jana Lewitová

„Volnost místo násilí, cit místo sentimentu.“ (Terezie Blumová)

Asi před třiceti lety jsem se ocitla na židli, zády ke klavíru, vedle paní Terezie Blumové. Začínala jsem profesionální dráhu zpěvačky v souboru Pražští madrigalisté a být absolventkou AMU, cítila jsem se ve zpěvu nejistá.

K mému překvapení paní profesorka neříkala jak mám zpívat, jak mám dýchat. Zahrála tón, uchopila mne zvláštním způsobem za bradu a jen řekla: „Malým hlasem, dechem.“ Postupovaly jsme lehce vzhůru. Pak následovalo další cvičení, opět velmi jednoduché, malým hlasem, dechem, ale úchop se změnil, tentokrát paní Blumová mírně stiskla místo mezi chrupavkami na krku. Občas zatlačila dlaní na hrud'. Při dalším cvičení jsem si sama kapesníkem držela špičku vyplazeného jazyka a opět jsme prošly jednoduchým cvičením rozsah.

Potom jsme stejným způsobem procvičily píseň či árii, paní profesorka jen podotkla: „Mluv, zpívej, jako když mluvíš.“

Nakonec jsem se postavila a zpívala, paní Blumová všechno z listu doprovodila – a vlastně mnoho neřekla, možná pochválila ... žádné pokyny, jak se co má dělat, jen to, abych „mluvila“, byla citem v tom, co zpívám.

Po hodinách jsem se cítila povznesená, blažená a hlavně, zpívala jsem si jako v dětství, spontánně, s radostí, aniž jsem spekulovala, kam hlas „posadit“. Po letech rozličného školení to bylo osvobozující.

Trvalo mi dost let, než jsem začala chápat, co vlastně paní Blumová myslí tím, když říká, že hledáme jen přírodu, to co v nás je, že všechno, co se dodává zvnějšku – výraz, barva, grimasy, vede ke špatné technice a násilí

na hlasivkách. Skutečná technika a krása vychází zevnitř, z duše, z dechu. Technika bez prožitku je samoúčelná.

Paní Blumová se narodila r. 1909 v Budapešti. Jako začínající zpěvačka a skvělá klavíristka se seznámila s profesorem Szamosim. Profesor Szamosi (narozen v roce 1894), synagogální pěvec, začínal počátkem třicátých let minulého století vyučovat zpěv alternativní, svébytnou metodou a Terry Vajda, později paní Blumová, se záhy stala jeho asistentkou.

Lajos Szamosi nebyl spokojený se svým zpěvem, vyhledával tehdejší pěvecké autority, cítil však, že jeho problém mu nepomohou vyřešit.

Byl též pozván na foniatrickou kliniku v Mnichově, kde léčili poruchy hlasu moderními rehabilitačními metodami. Szamosi časem sám začal na klinice s pacienty úspěšně pracovat a pojal přesvědčení, že léčí-li tato metoda poničené hlasy, může optimálním způsobem rozvíjet hlas budoucího zpěváka.

Hlas není jen tělesnou funkcí, odráží duševní stav, jinými slovy, duševní a tělesné jevy tvoří integrovaný celek, nelze jedno od druhého oddělovat, a proto se Terry Vajda a Lajos Szamosi zabývali též psychoanalýzou. Na toto téma publikoval r. 1934 Lajos Szamosi studii Poruchy hlasových orgánů na základě psychiky. Škoda, že studie, pokud vím, je dnes nedostupná.

Druhá světová válka rozmetala, krom jiného, i tuto nebývale se rozvíjející školu, pod jejíž střechou se odehrávaly koncerty, vydávaly publikace atd.

Jedním z jejích žáků byl také pozdější manžel Terry Vajdy, pan Laco Blum. Válka manžele rozdělila, a když se po prožitých hrůzách jako zázrakem setkali, odešli do Prahy, kde žili skromný, spokojený život plný zpěvu.

Nádherný zpěv pana Bluma bylo možné slyšet do devadesátých let v pražských synagogách a paní Blumová neúnavně v ústraní vyučovala a pomáhala generacím zpěváků, neboť se dožila 99 let a takřka do konce života učila, radila a vedla další žáky k učení.

Asi po pěti letech, kdy jsem pravidelně docházela na hodiny, mi paní profesorka poslala prvního žáka s tím, ať se ho ujmu, že na něj nemá čas. Myslím, že to byl takový její způsob, jak líného žáka přimět vyučovat. Žáků přibývalo a s tím i konzultací s paní Blumovou a dalšími žáky, kteří také vyučují.

V čem spočívá tato metoda a čím léčí?

Především vychází ze skutečnosti, že každý má vrozený instinkt dýchat, mluvit, zpívat, volat, křičet, plakat atd. Čerstvě narozené dítě popadne dech a křičí dokonale. Činnost orgánů, které rozeznají hlasivky, je tak komplikovaná, že ji vědomím neovládáme. Je-li člověk spontánní, přirozený, vše – od pánevního dna přes bránici až k hlasivkám a ústům – funguje automaticky, správně.

Rytmus, melodie, intonace v naší řeči jsou nejstarší vrstvou komunikace. Nemusíme vnímat význam slov, ale okamžitě chápeme emoci, kterou řeč nese. Zpěv je sdílení emocí.

Lidé touží zpívat, schází jim to, co bylo dřív samozřejmou součástí života. Ke každé činnosti, události, se vázala píseň. Dodávala energii, přenášela přes útrapy, dávala průchod radosti i smutku. Zpívat se nikdo učit nemusel...

Co se stalo, že zpěv, nebo mluvení nejdou tak, jak bychom si přáli?

Hlas je znějící výdech. Proudí-li dech volně, bez překážek, je zpěv (mluva) v pořádku. Malým dětem to jde skvěle, léta výchovy, omezování, mají teprve před sebou.

Bez dechu není hlasu. Ostatně co je hlas? Není to orgán, jen proud vibrujícího vzduchu, dechu.

V některých jazycích má dech a duše stejný výraz – i v češtině slyšíme stejný základ.

Dýchání je sice automatická tělesná činnost, současně ale reaguje na náš duševní, citový stav (zatajil dech, vyrazilo mi to dech, ten mě dusí, musím to „vydechat“, hrdlo se jí stáhlo, dýchám jen pro něj atd.).

Když dítě slyší: „Bud’ zticha, drž jazyk za zuby, nezpívej, nedá se to poslouchat,“ je po volném výdechu. Dítě, aby vyhovělo, začne dech zadržovat, a tím, že dech přestane volně proudit, se na hlasivky začne vyvíjet tlak. Podobně je to se silnými zážitky (hrůzou oněměl). Také na stres reagujeme zatajením dechu a napětím. To vše se děje nevědomě, mimo naši vůli.

Proto neučíme, neříkáme, jak dýchat, jak zpívat, ale pomocí doteků blokujeme svalové napětí, které přirozené funkci brání, současně stimuluje pohyb dýchacích svalů. Žák nevědomky nasadí tón lehce, bez tlaku. Také dlouho zadržované emoce se s volným dechem a hlasem mnohdy uvolní, což se může projevit pláčem, jindy nekontrolovatelným smíchem. Je to pro žáka (pacienta) osvobozující.

Ze zkušeností z konvenční výuky zpěvu víme, že i dobře míněný pokyn jak dýchat, jak zpívat, se májí účinkem, když je člověk v napětí. Ono napětí si neuvědomuje, tak zkouší, rozumem se snaží tělu poručit a samou snahou se ocitá v bludném kruhu dalšího zvyšování napětí, čímž se dech úží a hlasivky jsou víc a víc namáhané.

Které svaly se mimo naši vůli napínají a brání volnému proudění dechu, resp. hlasu?

Zpravidla stačí pouhý pohled a vidíme staženou tvář, semknuté čelisti, stažené rty, naběhlé svaly na krku, nehybný hrudník. Pod bradou je někdy vidět boule, způsobená ztuhlým kořenem jazyka.

Dlouho jsem v úzkém kontaktu s fyzioterapeuty. Léčí bolesti pohybového ústrojí. Často je příčinou bolesti vadné dýchání.

Nápravou dechové funkce bolesti ustanou. Konzultujeme společně příčiny poruch i různá cvičení.

Zjistili jsme, že hlasová cvičení tak, jak je děláme na hodinách zpěvu, vedou mimovolně ke zlepšení dýchání. Myslím, že je to proto, že teprve spojením dechu s hlasem ukazuje, jak skutečně dýcháme či nedýcháme, jakou měrou dech zadržujeme, jak jsme schopni se vůbec nadechnout.

Tato metoda vyžaduje hodně času, trpělivosti a důvěry. Nově získávaný návyk se potýká se starým. Když vydržíme, zmizí dřívější námaha, přirozeně znějící hlas na volném výdechu povznáší a prospívá celému organismu a duševnímu rozpoložení. Poznenáhlu žák začne lépe vnímat sám sebe, své tělo a dokáže nežádoucí napětí identifikovat a povolit. Mnohdy objeví možnosti svého hlasu, o kterých neměl tušení.

Během let jsem ke svému překvapení zjistila, že díky pravidelnému cvičení žáci (pacienti), kteří takzvaně neměli hudební sluch, po čase začali intonovat a zvládat i náročné písně. S tím, jak se jim navrácí přirozená funkce dechu a hlasu, vrací se i ztracená hudební citlivost.

Také jsem zjistila, na sobě i na žácích (pacientech), že cvičení vedou k odhledení, a tak pomáhají astmatikům a lidem s chronickými potížemi dýchacích cest.

Paní Blumová mi vyprávěla, že svou metodou vyléčila i organické poruchy hlasivek. Obrátil se na ni kupříkladu kněz, který měl uzlíky na hlasivkách a po opakovaných operacích se mu znovu utvářely. Po čase, kdy spolu pravidelně s paní profesorkou cvičili a funkci dechu a hlasu upravili, uzlíky se vstřebaly a znovu se už neobjevily.

Na závěr bych ráda zdůraznila, že tato metoda není nějaký uzavřený systém. Jedná se spíš o přístup. Stále se dá nalézat účinnější způsob, jak osvobodit hlas a dech. Myslím, že v dnešní době mají lidé větší potíže, než v dobách profesora Szamosiho i paní Blumové, protože životní styl se

dramaticky změnil a vzdaluje se tomu, jak lidé po tisíciletí žili a čemu jsou uzpůsobeni.

Požádala jsem své žáky, aby mi popsali své pocity z hodin zpěvu a co jim to přináší do běžného života. Dovolím si několik ocitovat.

Martin, fyzioterapeut

K Janě chodím pravidelně nepravidelně pár let.

Co mi zpívání vlastně dělá. Krom zpěvu samotného jsem se snad naučil víc dech uvolnit, cítím efekt jak ve sportu, tak při mluvení nejen s pacienty, ale i na jaře, kdy se mi vrací alergie, kterou mi měly řešit inhační kortikoidy. Ty jsem vyhodil a když sípu, tak se snažím dýchat ještě o něco uvolněněji. Pomáhá to. Celkovou relaxaci, kterou mi vedený zpěv někdy přinese, se mi nepodařilo docílit ani cvičením jógy, ani bojových umění, ani volní snahou. Je to pro mě zatím ten nejvhodnější doplněk k jinak velmi náročným pohybovým zájmům, kterým se věnuji. V neposlední řadě musím říct, že je pro mě práce s dechem ve formě zpěvu tou nejpříjemnější a nejsnazší mobilizací hrudníku, kterou jako bechtěrevik dělám. Cvičím toho samozřejmě víc, ale jen zpěv mi hrudník zmobilizuje skrze relaxaci, ve všem ostatním cítím moc síly a snahy. Zpěv je pro mě tedy doplněk k hromadě mých snah, skrze něj se dostávám k tomu, co bych jinak nezvládl.

A hlavně... baví mě to a pár mých nejbližších jsem svým (i když neumělým) zpěvem rozveselil nebo dojal... a o to jde především.

Zdenka, učitelka

Na tvých hodinách mi přijde důležité:

- uvolněná dolní čelist a mimické svaly – když jsem ve stresu, dělám si cvičení „ržání koně“ a pomáhá mi to okamžitě...také už v noci ne-skřípu zuby.
- nic není chyba – i když ze mě leze nějaký pazvuk, nevadí
- tím, že se víc soustředím na dech než na hlas, nejsem tak napjatá a strnulá
- zpívá celé tělo, celé tělo je nástroj...
- hlava jak loutka na špagátku – pak nevystřekuji bradu a nemám ztuhlý krk

Lenka, loutnistka

Kdybych si mohla dopřát dechová a zpěvní cvičení podle paní Blumové každý den, byla bych posílená zevnitř... jen jednou týdně jsem povzbuzena k tomuto zážitku – být – dýchat – žít – víc naplno a opravdověji... Zpívat je bonus pro radost...

Honza, fyzioterapeut

Velká úleva, že nemusím pět hezky a čistě, ale tak, jak to zrovna jde...
Velká jistota, že si to můžu dovolit a nikdo (hlavně učitel) nebude obracet oči v sloup...

Velký objev, že mě baví zpívat tím horním hlasem, a že se mi tam daří lépe trefovat do písničky, než v zaběhaném dolním... horní je osvobozující...

Mám touhu ty dvě polohy propojit...snad příště...

Magdalena, studentka

Tvoje metoda mi pomáhá celkově se uvolnit, být bez tlaku, pomáhá mi při astmatu. Člověk má po hodině dobrý pocit.

Petra, fyzioterapeutka

Při hodinách u Tebe mi pomáhá

- **opřená špička jazyka o horní řezáky zezadu**
- **drobné pohyby dolní čelisti s ozvučeným výdechem**
- **představa, že jsem varhanní píšťala, kterou proudí vzduch**
- **tlak ruky na hrudník – stimuluje to k nádechu podobně, jako pohyb ve vodě**
- **přidržení špičky jazyka kapesníkem – moc se mi to nelíbí, ale mám potom pocit rozšířeného hrdla**
- **když se mi podaří překysličit, točí to se mnou.... Znamená to, že jsem zase na chvíli dýchala**
- **odměna je písnička s tebou.... V tu chvíli nejsou žádné starosti, jako když se znova narodíš....**

Bára, studentka

Teprve když začne člověk dýchat, uvědomí si, jak moc před tím nedýchal. Mnoho z nás je v neustálém letu odněkud někam a ani nás nenapadne, že v tom spěchu zapomínáme na jednu z nejdůležitějších věcí v našem těle – dech.

Celý život si zpívám, ale nikdy jsem nemohla přijít na to, proč to tak nejde. Zkoušela jsem různá průpravná cvičení, dýchací cviky s bránicí, co mi kdo poradil. Vůbec mě nenapadlo, že by stačilo jen začít normálně, zdravě dýchat. Nějakým záhadným způsobem se mi přes dechová cvičení (s paní Lewitovou) vyjasnila spousta zlovyků, které jsem měla. Tím hlavním je opravdu ten, že nedýchám. V běžném životě běhu dýchám jen tak, aby moje tělo přežilo. Takže když mu během cvičení dám kyslíku tolik, kolik si opravdu zaslouží, je z toho většinou v šoku, což se pak projevuje různými srandovnými tiky a škuby. Došlo mi také, jak divně jsem zvyklá stát, co je to za žirafí postoj a křeč ve tváři, co že to ten stres s člověkem vlastně provádí čistě na fyzické úrovni, a o co víc se to pak projevuje na psychice.

A tak jsem ve svých třidvaceti letech zjistila, že neumím mluvit, chodit ani dýchat. Ale je to moc hezké zjištění. Konečně se to můžu naučit a pořádně si zazpívat.

Zpěv jako cesta k obnovení schopnosti komunikace

Mgr. Markéta Gerlichová

Komunikace - spojování

Pojem „komunikace“ vychází z latinského slova „*communicatio*“, což znamená „spojování, sdělování“. Komunikací mezi lidmi většinou míníme obecně lidskou schopnost užívat výrazových prostředků, (slovních či neslovních) k vytváření, udržování a pěstování mezilidských vztahů. Komunikovat ale znamená též předávat informace - a také sdílet - tedy i „přijímat a dávat“.

Pokud se ještě zastavíme u slova komunikace, nemůže nás nenapadnout spojení komunikace jako dopravního spojení. Díky „dobré sjízdnosti komunikací“ také dosahujeme udržování a rozvíjení mezilidských vztahů. A co teprve komunikační technologie?

Rozvoj řeči

My však zůstaneme u prvně zmíněného významu komunikace jako obecné lidské schopnosti, jako prostředku k pěstování vztahů mezi lidmi, popř. k předávání informací.

Proč je tak důležité pro člověka komunikovat, mluvit? Důvodů je několik:

- Člověk potřebuje mít možnost projevit své vlastní city, vůli, myšlenky, názory...
- Potřebuje se dorozumět s ostatními.
- Potřebuje umět předat informace a pochopit údaje sdělené ostatními.

Zkušenosti s komunikací nás formují a ovlivňují již od raného dětství. První úsměvy matky nemluvněti a opačně. A jistě bychom mohli jmenovat nepřeborné množství variací na toto téma.

Rozvoj řeči a komunikačních schopností pomáhá rozvíjet kognitivní i emoční schopnosti a celou osobnost. Řeč je významným prostředkem sebevyjádření.

Druhy a narušení komunikace

Je přirozené a známé, že běžně užíváme jak verbální, tak neverbální složku řeči. Neverbální řeč si většinou tolik neuvědomujeme, používáme ji a reagujeme na ní většinou podvědomě. Pokud však nemůžeme komunikovat verbálně, nebo jsou naše verbální schopnosti nějak omezeny, máme většinou k dispozici mnohem méně výrazových prostředků. Hlavní příčiny nevyužívání dostatečné verbální složky komunikace jsou nemoci či zdravotní omezení, jazykové bariéry a osobnostní problémy.

Není zde naším úkolem vyjmenovávat konkrétní diagnózy, při kterých nejčastěji dochází k poruchám komunikace. Stačí, abychom si uvědomili, že závažné poruchy komunikace jsou nejčastějším důsledkem vrozených či získaných zdravotních znevýhodnění nebo nemocí.

Neverbální komunikace

Neverbální typy komunikace hrají při vyjadřování běžně mluvících lidí výraznou roli, většina autorů uvádí, že více jak 70%. Základní mimoslovní způsoby sdělování se většinou dělí na:

1. oční kontakt, (střetnutí 2 pohledů, dvou oken do duše)
2. mimiku (výrazy tváře, jež se realizují pomocí obličejových svalů)
3. gestiku (řeč rukou, gestikulace)
4. haptiku (dotek, způsob sdělení pomocí fyzického kontaktu)
5. paralingvistiku (zvukovou stránku řeči, hlas)

6. kineziku (pohyby těla v sociální interakci a jejich koordinaci)
7. posturologii (sdělování postojem těla a jednotlivými jeho částmi)
8. proxemiku (vyjádření vztahu prostřednictvím vzdálenosti, kterou k sobě komunikující osoby zaujímají)

Alternativní a augmentativní komunikace

Pokud člověk nemůže vůbec používat verbální jazyk, je výrazně znevýhodněn. Důležité je však odlišit, zda tento stav je trvalý či přechodný. Když člověk nemůže mluvit jen přechodně, soustředíme všechny své síly na to, aby se po odeznění nemoci, či jiných obtížích, vrátil zpět mezi normálně komunikující osoby.

Pokud již je jasné, že zdravotní stav člověka je takový, že nebude schopen využívat běžnou verbální řeč, rozvíjíme tzv. alternativní komunikaci – neboli hledáme ten nejvhodnější model náhradní komunikace, který bude pro toho kterého člověka nejvyužitelnější a nejvýhodnější. V tomto případě je nutné zaškolit osoby blízké. Pokud není zcela jasné, jak se bude rehabilitace komunikačních schopností vyvíjet, můžeme pracovat různými metodami, např. takovou (patří do augmentativních metod), kdy rozvíjíme i verbální řeč, ale zároveň ji doplňujeme ještě nějakou další formou náhradní komunikace.

Význam dechu pro rehabilitaci komunikace

Pro rehabilitaci řeči a komunikačních schopností je velmi důležitý správný rytmus dechu. Podporujeme hluboký výdech i nádech (pokud zde není zdravotní kontraindikace). Dlouhý výdech je předpokladem kvalitního nádechu.

Nepodporujeme povrchní dýchání, ale posilujeme tzv. dýchání brániční. Dostatečný nádech je důležitý i pro dostatek kyslíku v mozku (není jedno, jaký vzduch dýcháme!). Správný rytmus dechu vede k uvolnění napětí, ke klidu a stabilitě a tím tedy ke kvalitnější komunikaci.

Hlas v komunikaci

Každý hlas je originální a svébytný, neexistují dva stejné hlasy. Barva hlasu ovlivňuje kvalitu komunikace. Uvolněný a přirozený hlas na nás působí pozitivně, nepřirozená barva hlasu nám není příjemná.

Hlas je důležitým faktorem pro rozpoznání osob, zvláště když danou osobu dříve slyšíme, než vidíme. Lidé, kteří jsou sluchově více citliví, dokáží v hlase člověka rozpoznat mnoho dalších informací (emoce, záměry, faleš...).

Hlas každého z nás se vyvíjí a podepisuje se na něm náš životní styl, naše zaměření se a snažení se ať již v pozitivním slova smyslu (práce na sobě) či negativním (kouření, stres apod.)

Zpěv jako lék

Zpěv léčí, stimuluje, podněcuje radost a energii. Dr. A. Tichá říká: „Není nezpěváků!“ a rozezpívává tzv. nehudební děti, které neměly to štěstí, aby jim rodiče odmala zpívali. Proto nemají dobře rozvinutou sluchovou analýzu a neumějí tvořit čistý tón. Ale z emočního pohledu miminka opravdu potřebují, aby jim maminky zpívaly.

Většina dospělých se zpívat stydí, proč? Protože jim nejčastěji nějaký „pedagog“ řekl, že nezpívají hezky, místo aby jejich dovednost rozvíjel.

Většina dětí zpívá ráda, proč? Protože řada z nich ještě nezažila zklamání z učitelského autoritativního verdiktu „ty nezpívej!“.

Proč se většina studentů v ČR zpívat bojí a nevěří si, ale studenti ze zahraničí se nebojí. Není to proto, že v anglicky mluvících zemích je školství méně zaměřené na výkon a autoritu? Řada osob, které nemocí či úrazem ztratily schopnost běžné řeči, může zpívat. Mnoho osob zjistí, že i když nemůže mluvit, může zpívat. Jiní lidé se právě přes terapii zpěvem mluvit opět naučí.

Je velmi povzbudivé, že řada dvojic v párové terapii, jež spolu již nejsou schopny normálně mluvit, zkouší zpívat v dialogu a právě díky zpěvu může dojít k opětovnému navázání vztahu. Centrum pro zpěv je v mozku uloženo jinde než centrum pro řeč, ve starších strukturách, a proto bývá porušeno méně často.

Dr. Alfréd Tomatis

V rámci tohoto tématu nás může obohatit tzv. Tomatisova metoda. (prof. Alfred Tomatis, 1920-2001, byl francouzský lékař, chirurg ORL, zakladatel terapeutické metody a oboru audiopsychofonologie).

Pracoval mimo jiné na kultivaci hlasu klientů, zdůrazňoval podstatu rozvíjení sluchové analýzy a vnímání jako aktivního procesu a rozvíjel terapii nasloucháním, resp. zpěvem klasických děl, např. gregoriánského chorálu.

Tomatisova metoda pomohla mnoha slavným osobnostem ze světa hudby a umění (např. pěvkyni Marii Callas či herci Gerardu Depardieu).

Vědecké výzkumy

Některé výzkumy zcela exaktně dokládají zlepšování zdravotního stavu při pravidelném zpěvu. Dr. Grenville Hancox se věnuje výzkumu osob s Parkinsonovou chorobou a vede pěvecký sbor s lidmi trpícími zmíněnou nemocí.

Zlepšování zdravotního stavu těchto osob zdůvodňuje tím, že „*pacienti při zpěvu dýchají zhluboka a používají i vokály, které v běžné mluvě nevyužijí...*“.

Profesor Petr Janata, působící na University of California (Američan českého původu), zkoumá vliv zpěvu a hudby na mozek lidí pomocí nejmodernějších neurometod a konstatuje zajímavé poznatky, které již nemožno opominout ani zarytí odpůrci muzikoterapie.

Běžný rozvoj klientových schopností při terapii zpěvem

Klienti se zásadně narušenou komunikační schopností, kteří se účastní muzikoterapie a pomocí pěveckých technik se snaží rehabilitovat své problémy s komunikací, se nejčastěji vyvíjejí takto:

- 1. prostřednictvím pěveckých cvičení se naučí opět komunikovat neverbálně**
- 2. svou neverbální komunikaci dále rozvíjejí a postupně se přidávají i složky verbální**
- 3. naučí se funkčně komunikovat různými prostředky (totální komunikace)**

Zhodnocení

Na základě dlouhodobé praxe můžeme konstatovat, že terapie zpěvem viditelně zlepšuje:

- 1. Kvalitu komunikace většiny osob s narušenou komunikací**
- 2. Vede klienta k uvolnění a nacvičení relaxovaného stavu**
- 3. Hlubšími nádechy a výdechy přináší více kyslíku do mozku, čímž se člověk cítí víc bdělý a dosahuje vyšších kognitivních výsledků**
- 4. Posiluje nádechové i výdechové svaly (bránici, mezižební svaly,...)**
- 5. Trénuje svaly potřebné ke správné artikulaci**
- 6. Pomáhá kultivovat hlas**
- 7. Vede k rozvíjení percepce**
- 8. Může pomoci překonávat psychické bloky**
- 9. Podporuje člověka ve vlastním seberozvoji**
- 10. Stimuluje radost a energii**

Zpěv je cestou k ostatním lidem i k našemu nitru.

Říká se, že hudba je jakýsi další rozměr našeho života. Myslím si, že pro zpěv toto motto platí obzvlášť. Zpěv nás posiluje i rozechvívá, léčí duši i tělo a zároveň nás spojuje s ostatními lidmi i s naším vlastním Já. Hudba je univerzálním jazykem, často nepotřebuje slova, ale díky zpěvu může opět vést ke slovům.

Prameny

BAKER, F. and WIGRAM T., (Ed): *Songwriting Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. Jessica Kingsley Publishers. UK(2005).

HANCOX, G., Research Centre for Arts and Health, Canterbury, [cit. 2012-01-02]. Text dostupný z <http://blog.naturaltherapyforall.com/2011/11/16/why-joining-a-choral-group-makes-you-feel-good/>

JANATA, P., *The neural architecture of music-evoked autobiographical memories*. Cereb. Cortex 2009, ISBN: 1925792594

NEWHAM, P., *Therapeutic Voice Work: Principles and Practise for The Use of Singing as Therapy*. London(1998): Jessica Kingsley Publishers.

SUNDBERG, J., *The Science of the Singing Voice*. Northern Illinois University Press. (1987) Dekalb, Illinois.

TOMATIS, A., *The Ear and the Voice*“, Scarecrow Press, 2004, ISBN: 978-0810851375

Otevři se, zvuč a naslouchej!

MgA. Olga Štěpánová

Hlas je signál hovořící o stavu duše. Vyzývá ke komunikaci s okolním světem, ale také dává informaci o energiích v duchovním i fyzickém těle. Pomocí nejrůznějších vibrací hlasu se přibližujeme svému vyššímu „Já“. Ve znělém prožitku proudí tóny uzdravování.

Byla jsem asi osmiletá školačka, když mne matka přivedla na zkoušku dětského rozhlasového sboru v Ostravě. Na chodbě jsem uslyšela poprvé v přímé blízkosti sborový trojhlas v lidové písni Ej, letěla bílá hus. Stála jsem vedle matky za dveřmi zkušebny a v úžasu hraničícím s krajním vytržením jsem se rozplakala. Hrdlo jsem měla přiškrcené a podivná sladkobolná slabost ovládla celé moje tělo. Zhruba ve stejném věku jsem také pociťovala nepopsatelnou úzkost a dráždivou nevoli pokaždé, když se z rádia ozvaly efektní sestupné chromatiky a glissanda tehdy hojně uváděného Chačaturjanova Šavlového tance.

Bylo mi dvacet, když jsem jako konzervatoristka začala účinkovat ve sboru Ostravské filharmonie L. Janáčka. Při prvním koncertním provedení Dvořákova Requiem jsem vzrušením z hudby téměř omdlela. Svěřila jsem se sbormistru Ladislavu Vrtalovi, že nemohu ovládat své fyzické pochody, když se ocitnu uvnitř energií hudebního kolosu. Chci zpívat všechny hlasy současně a síla orchestru mne fyzicky drtí. Řekl mi tenkrát: „Musíš naplno prožívat, ale současně držet vědomě všechny pochody svých emocí v harmonii. Je to umění koncentrovat se a současně být fyzicky uvolněný“. Nechápala jsem, co si mám pod pojmem koncentrace v uvolnění představit. Představa soustředění byla automaticky spojena s jakousi nehybností, až ztuhlostí těla. Obsahovala spíše úsilí než uvolnění.

Na počátku vlastní sólové pěvecké kariéry jsem zápasila s úplným psychofyzickým vyčerpáním. Stav, v němž jsem setrvala, předcházelo osm let strádání. Postupná ztráta zraku si vyžádala četné operace, mnohaměsíční, zcela nehybné ležení na klinice a maximální pohybové omezení i v životě mimo nemocniční lůžko. Psychofyzická konstelace byla tedy na počátku mého oslepnutí v zásadním rozporu s potřebami pěvecké kondice. Hypersenzitivní prožívání hudby i tentokrát bylo spíše zátěží než pozitivem. Věděla jsem ale, že chci ze svého fyzického těla dostat ven všechny nejhlubší záchvěvy bohatého arsenálu emocí, jimž jsem byla v kontaktu se zpěvním hlasem vydávána na pospas.

Obvyklé pěvecko-metodické rady typu „opři to o dech, otevři to a uvolni se“, sice měly směřovat k správným cílům, ale už neříkaly to hlavní: jak uchopit svou vlastní individualitu, co je správné jen pro mne, co unese moje tělo, můj hlasový orgán, moje nervová kapacita, můj duševní fond. A trvalo to dalších zhruba šest let, než jsem pomalu začala chápat, že dech není jen slovo, jímž pěvečtí pedagogové zaklínají jako šamani bezdeché žáky, většinou bez valného úspěchu. Pochopila jsem, že jsem se ocitla na cestě nekončícího hledání, jehož cílem je cesta sama. Že vesmír je zahlcen informacemi, ale já jediná si mám vybírat ty, které jsou pro mne.

V první řadě je třeba poznat sebe, přijmout sebe, být ráda sebou, zpívat tak, aby zpěv byl odrazem vlastního přesvědčení a sebe-přijetí. Jeden z mých několika učitelů Pavel Lisizian jednou řekl na kursu frekventantce větu, kterou jsem si vryla do paměti: „Každý pěvec, když dobře zpívá, vypadá krásnější, než ve skutečnosti je.“ Dívka, které patřila tato poučka, byla nepřiliš pohledná, evidentně zakomplexovaná a plná ostychu a nedůvěry v sebe, přestože měla hezký hlasový materiál. Když uslyšela tuto větu a současně ucítila velkou, citlivou dlaň slavného a váženého pěvce a pedagoga na hřbetu své nervózní ruky, usmála se a začala zpívat okamžitě uvolněněji. Její hlas se otevřel, celá se napřímila.

Všichni okolo se začali povzbudivě usmívat, protože se tato věta stala pro každého přítomného jednou provždy povzbudivou afirmací, jíž si každý rád v okamžicích pochyb o sobě zopakuje. Zazněla věta, která nasměrovala všechny k intuitivnímu přijetí principu, který spojuje drobná oka v řetězu příčin a následků. Nebylo přitom vyřčeno jediné pedagogické doporučení typu „uvolni se, opři se, vem to shora, nestůj tak blbě netvař se tak či onak...“ a pod. Už tenkrát mi začalo být jasné, že hledání správné pěvecké techniky v klasickém zpěvu je hledání prostoru uvnitř sebe. Prostoru, do něhož vědomě vpustíme svého génia, jenž přináší s sebou autentické pocity jednoty všeho, čím jsme. Začala jsem si říkat to, co později často slyšeli i moji žáci. „Nezpívej, ale dělej prostor pro zpívání. K mnoha tzv. „jedině správným metodickým pěveckým teoriím“, jsem postavila jako tvůrčí opozici vlastní intuici.

Mým hlavním pomocníkem se stala právě slepota. Z dosavadních vědeckých poznatků jsme přijali tezi, že sedmdesát procent veškerých vjemů obstarává zrak. Právě oněch sedmdesát procent smyslových vjemů, kterých se mi nedostávalo, mi dovolilo se plně soustředit na vjemy jiné, a to nejen audiální. Začala jsem se vědomě přibližovat k hlasu svého podvědomí. Skrže svoje tělo komunikovat se svým okolím. Cvičila jsem pravidelně jógové sestavy, prohlubovala a zpomalovala nádechy i výdechy, meditovala a cvičila vizualizaci. Po čtyřicítce jsem už dokázala svými cvičeními odstranit dřívější svazující trému a své osobní vzrušení z hudby nasměrovat k vysílání energií k duším posluchačů. Začala jsem dostávat kromě gratulací stále častější informace o tom, že můj zpěv určité typy lidí na koncertech zbavuje bolesti hlavy únavy, různých drobných tělesných i duševních potíží.

V učitelské praxi se stalo pravidlem, že žáci odcházeli s úsměvem a větami typu: „U vás to není hodina, ale sanatorium“. „Když jsem přišla, byla jsem na zhroucení, ale teď bych mohla zpívat celou noc až do rána“ apod.

Přestože jsem stále narážela ve zdejších prostředí na názor, že nevidomý člověk nemůže učit zpěv, všichni moji žáci ví, že to je nejen možné, ale že skutečné propojení se odehrává zcela jinak než převážně zrakovou kontrolou. Rozezvučet žáka znamená pomoci mu odkrýt vnitřní výhledy, přesvědčit ho o síle jeho vlastní jedinečnosti, ukázat mu cestu, na níž talent a vůle jsou propojeny láskou a radostí ze spolupodílení se na sebekřísení.

V současnosti se už nezabývám výukou zpěvu. Za daleko významnější považuji v dnešní době pomoci svou osobní zkušeností, kterou samozřejmě stále prohlubuji, těm, kdo ke mě přijdou, rozšiřovat vnitřní prostor nejen kvůli dobré hlasové technice. Jde především o duchovní růst, na jehož spirále se hlasem dorozumíváme se svým „Já“, s „Já“ zvířat, květin, plodů, kamenů, půdy, stromů. Hlasem oslovujeme prostor nekonečna. Přispíváme svými hlasovými vibracemi do společné databanky energií, celého kosmu a tytéž nepřeberné varianty energií můžeme pro sebe vybírat, abychom mohli uskutečňovat skrze sebe zázrak znovuzrození v lásce.

Dech-duch, který je nejprvotnějším prostředníkem k navázání komunikace, hlas je signál, a odráží to, čím ho naplňuje naše vědomí i podvědomí. Energie, které si vybíráme, opět vyzařujeme, a to nejen tím, jak vypadáme, ale i tím, jakou kvalitu představuje náš hlas. Z hlasu je možné okamžitě poznat, v jakém stavu je duše i tělo. I z tohoto důvodu je možné, aby nevidomý navázal nejužší kontakt s člověkem i zvířetem. Pokud zpíváme či mluvíme ze čtvrté - srdeční čakry, jsme pro všechno živé i neživé nej příjemnějšími nositeli energií. Pěvci, kteří neumí otevřít toto energetické centrum, mají ostrý, nepříjemný hlas. Hlas z šesté čakry (čelo, dutiny) i v mluvním projevu je nepříjemný. Používá ho ten, kdo je v daném okamžiku direktivní, nepřátelský, ale také agresivní, fanatický, též neschopen zpracovat strach a nejistotu. Takový hlas bývá v mnoha ohledech iritující.

Vlastní sebekontrolou i posloucháním druhých si každý může ověřit, jak zní hlas, když jsme podráždění, hádaví, nesmiřitelní a jinak negativní. Naopak ti, kdo nás hladí svým hlasem, dávají současně informaci o tom, že jsou vyrovnaní, láskyplní, empaticky vyladěni. Je mnoho cest, které směřují k harmonizaci, a tím i ke zkvalitnění hlasového projevu. Je ovšem také hodně cest, které vedou do pekel. Ve své praxi jsem se ne náhodou setkávala převážně s klienty, kteří potřebovali nějakou hlubší pomoc, než metodické rady z učebnic zpěvu. Pokud chce člověk najít tu správnou cestu, musí začít u sebepoznání.

Na jednom semináři řekl klavírista Ivan Moravec: „Každý z nás je v podstatě nejvíce autodidakt.“ Jedině my sami víme, co je pro nás dobré. Pouze jsme zahlceni přemírou informací, které jsou v celistvosti pouze bludištěm. Jedině návrat k sobě, k vlastnímu Já, je počátek cesty, na níž potkáme lidi, informace, léky i metodické pokyny šité na míru. Chce to však bezpodmínečně se vzdát fanatismu, závisti, sebelítosti, závislosti, pokrytectví a jiných negací, zamlžujících vidění. Vidění vnitřní, které oslavuje světlo. Teprve pak se stane člověk nositelem hlasu, který toto světlo posílá druhým.

Pojetí hlasu ve Voice Movement Therapy (VMT) Paula Newhama

Mgr. Zuzana Vlčinská

„Hlas nám dává zpětnou vazbu o nás samých skrze sluch. Hlas potvrzuje kdo jsme a jak se cítíme. Je jako všudypřítomné zrcadlo nás samých. Změna hlasu tedy může změnit způsob, jakým vnímáme sami sebe a jakým nás vnímá okolí.“

To jsou slova britského terapeuta a muzikanta, zakladatele VMT, Paula Newhama. Jeho svébytný terapeutický směr v sobě spojuje práci s pohybem, hlasem a divadelními prvky (integrovaná expresivní terapie), propojuje umělecký a terapeutický přístup. Od 90. let se v anglosaském světě konají výcviky a workshopy VMT. Autor a zakladatel, který svůj přístup propracovává od 70. let minulého století, jej shrnul také do několika knih, v nichž popisuje svůj metodologický přístup i ideovou základnu VMT, a vše ilustruje detailními kazuistikami.

Hlavním impulzem pro hledání Paula Newhama ve směru terapie využívající nebo postavené na vokalizaci byla jeho zkušenost s mentálně a kombinovaně postiženými klienty. Tito lidé často neuměli mluvit, ale byli schopni vydávat celou škálu zvuků a hlasů. Newham začal hledat způsob, jak by se s těmito klienty domluvil jejich vlastním jazykem. Navíc jeho muzikantské ucho postřehlo v nejrůznějších výkřicích, skřecích a stenech postižených klientů podobnost z různými způsoby používání hlasu v mimoevropských kulturách, např. arabském světě, v Indii, Číně a u různých domorodých kmenů. Když si pořizoval nahrávky svých klientů a pouštěl si je později s nahrávkami profesionálních zpěváků z Asie nebo Afriky, často nebylo poznat rozdíl v kvalitě hlasu mezi anglickým postiženým klientem a např. arabským profesionálem. Paul se tedy naučil zpívat a vokalizovat se svými klienty.

Později zjistil, že jeho přístup k hlasu, v němž nejde o vytváření krásného hlasu, ale který se snaží „využít celý vokální rozsah, ocenit všechny zvuky jako autentické sebevyjádření člověka“, funguje i u tzv. „zdravé“ populace.

Za jádro své práce Newham považuje systematickou metodologii interpretace zvuku hlasu skládající se z 10 akustických komponent (složek).

VMT je tedy:

- 1) specifický přístup k práci s hlasem
- 2) speciální forma terapeutické práce s hlasem

VMT zahrnuje práci s hlasem, dechem, tělem, tancem, prostorem, zpěv, tvořivé psaní a skládání písní. V tomto příspěvku se omezím pouze na práci s hlasem P. Newhama. Ostatní metody a způsoby práce budou zmíněny pouze jako kontext.

Podle P. Newhama „...každý, kdo učí práci s hlasem, se pohybuje v terapeutické oblasti a měl by být vzdělán jako terapeut.“ Musí rozumět psychofyzické podstatě vokálního výrazu. Pracovat s psychologickou stránkou hlasu je nutné proto, že hlas je často místem somatických a psychosomatických potíží, místem, kde se Self (Já) manifestuje nejsilněji. „Neškolené zacházení s hlasem“, říká Newham, „je potenciálně nebezpečné!“

VMT terapeut pomáhá klientovi najít přístup ke zvukům, které dávají výraz spícím (neintegrovaným, nepoužívaným) stránkám jeho Já. Ve výsledku má taková práce vést k psychickému zlepšení, fyzicky osvěžuje, tvořivě omlazuje a slouží k osvobození hlasu ze sevření.

VMT se zaměřuje na vyjádření psychologického materiálu hlasem a pohybem. To znamená, že klient využívá velmi jemnou část svého těla (larynx - hrtan) k vyjádření často hrubých či extrémních pocitů a představ.

Stínové aspekty Já dostávají v terapii vokální podobu a pak jsou hlasivky v ohrožení. Zde je patrná disproporce mezi jemností hlasivek a robustností materiálu, který skrze ně vychází ven. Proto je součástí VMT hlasová výchova, kdy se klienti učí uvolňovat krk, zpružnit a rozšířit hlasovou trubici. „Práce s hlasem musí být založená jako tělesný a psychologický proces“ (P. Newham). Máme jednu trubici na jídlo a na dech. Jídlo a dech jsou jádrem našeho tělesného prožívání. Proto je začátek systému společný pro oba procesy tak významným psychosomatickým místem. Z tohoto místa pochází hlas.

Myšlenky a pocity, když procházejí krkem, se mění ve zvuk. Krk je proto úžinou, kde se setkávají dvě velké síly: myšlenky z hlavy a pocity z břicha. Lidé si často volí terapii zaměřenou na hlas, protože chtějí řešit konflikt mezi myšlením a cítěním: jejich hlas je omezen zmatkem, zda má vyjadřovat myšlenky nebo pocity, které jsou vzájemně v rozporu.

Krk je jednou z nejvíce inervovaných oblastí těla. Psychologicky je spojen s mnoha tématy: vypuzení X zadržení, extroverze X introverze, pronikání, volné mluvení X němota, témata spojená s jídlem a chutí, téma mít nebo nemít hlas = svoje místo ve světě.

Dětský hlas je dokonale pružný. Novorozenec křičí v celém svém rozsahu jako melodii. Jeho asi 3mm hlasivky vydají silný hlas díky velkému tlaku vzduchu z břicha. Poruchy hlasu u novorozenců jsou přitom téměř neznámé. Hlasová výchova a terapie v dospělosti pak má za cíl znovunastolení této původní dětské pružnosti.

Cesta k ní obnáší přijetí stínových, vegetativních zvuků, bez nich se hlas nemůže osvobodit od ztuhlosti a sebeomezení.

Hlasové projevy dětí do roka jsou čistě instinktivní. Hluché děti se hlasově projevují stejně, jako ty zdravé. Vokalizace je fylogeneticky založena stejně, jako sací reflex: děti celého světa dělají obě věci stejně. Newham spatřuje původ hlasového sevření mnoha dospělých v obtížném přechodu mezi vokalizací novorozence a artikulovanou řečí, tedy v období druhého půlroku života (6.-12. měsíc, kdy dítě začíná mluvit).

Do objevu artikulované řeči dítě organizuje své zvuky jako hudební skladbu, užívá si plynulost samohlásek, jejich potenciál k melodii, cítí staccatovost prvních konsonant a propojuje je s vokály, jeho vokální trubice zůstává nezúžená. K artikulaci ale je nutné hlasovou trubicí zúžit. Úzká trubice, užitečná pro jasnou výslovnost, však neslouží svobodnému neverbálnímu vyjadřování, které by mělo široké alikvotní spektrum. V dospělosti je tedy potom těžké vrátit se k původní šířce trubice, zejména pro ty, jejichž rodiče projevovali úzkost kolem slovních počátků jejich dítěte.

PN tedy své klienty vede zpět do předverbálního stádia, vede je do regresi, aby si mohli v terapii znovu projít stádium žvatlání a pocítili přímé spojení mezi hlasem a hlubokými pocity sídlícími v břiše. Regresní chování je modelováno pohybem a děje se v prostoru, tak jako ve VMT všechno.

Jak již bylo řečeno, jádrem VMT je systém vokální analýzy sestavený z 10 komponent hlasu. Tento systém podle PN umožňuje vyhnout se subjektivním soudům o hlase (příjemný, nepříjemný, protivný atd.). Citlivost k různým komponentám hlasu a jejich psychickým souvislostem může terapeuty orientovat ve světě klienta. PN zde uvádí do souvislosti, jak se majitel hlasu cítí a jak zní navenek. Tuto citlivost většinou máme na

nevědomé rovině díky audiofonačnímu reflexu.

Víme, že zvuk a tón hlasu zprostředkuje 30-40% sdělení na rozdíl od slov, která zabírají pouze necelých 10% v komunikaci (zbylých 50-60% sdělení je v tělesném postoji, mimice a gestech). Terapeut a zejména terapeut pracující s hlasem však musí mít tuto běžně podvědomou citlivost propojenou s vědomou znalostí problematiky: jen tak se může ve své práci s klientem správně orientovat v jeho potřebách a také včas odhadnout hloubku zranění, kterých se při hlasových cvičeních dotýká. Protože, jak říká Newham: „Zvuk ve vnějším světě zrcadlí naše pocity v uších lidí, kteří nás slyší.“

10 komponent hlasu:

- 1) Hlasitost – klidný hlas asociujeme s kvalitami jako je moudrost, uvolněnost, dostatek vředu. Je to také ekvivalent jemného dotyku: emocionálně poranění lidé chtějí být jemně dotýkáni a svou jemnou vokalizací si o to říkají. Lidé často přicházejí do terapie neschopni hlasitého zvuku, např. proto, že nechtějí řvát jako jejich rodiče. Hlasitý hlas je v mnoha situacích přiřazován ke špatným vlastnostem jako je neomalenost, drzost, nestydatost. Vydat hlasitý hlas ale může být léčivá zkušenost. Může to být také výraz vzrušení, uvolněné nálady, radosti. Hlasitý hlas také vyplňuje prostor, vyznačuje teritorium, bere prostor ostatním. Vydat hlasitý hlas je těžké např. pro ty, kdo nemohou bránit své území, kdo nemají prostor, aby byli slyšeni. Naopak tichý hlas je pozvánkou k intimitě. Někteří lidé znělým hlasem maskují strach z intimity a svou zranitelnost. Někdo se naučí křičet, aby překřičel hlučnou rodinu. Jiný má mocný hlas jako výraz odporu proti neustálému umlčování.
- 2) Výška hlasu – hlas zvyšujeme v radosti a vzrušení (už miminka

vyjadřují libost vyšším hlasem). Lidé se zvykově vysokým hlasem mohou toužit zůstat v pocitu potěšení. Může to být projev vyhýbání se těžkým emocím. Dosažení vysokého hlasu může být naopak posilující pro ty, kdo trpí pocitem vyprázdňování vlastní hodnoty. Vysoký hlas symbolizuje osobní výšiny, vyšší úroveň vědomí. Vysoké zvuky cítíme vysoko v prostoru. Může s nimi být spojen pocit letu, osvobození od depresivní jednotvárnosti země. Pro neuzemněné lidi jsou proto vysoké zvuky dezorientující.

Hluboký hlas zase zpřítomňuje hloubku, základ, uzemnění, hluboké kořeny, sílu a oporu. Ale také hrubost, krutost, obscénnost, drsnost. Hluboký hlas léčí a osvobozuje primární pocity a instinkty. Hluboký hlas vychází z hloubky těla, stimuluje pohlavní orgány a jejich erotickou energii: mnoho lidí se vyhýbá sexualitě a v důsledku toho se vyhýbají hlubokému hlasu. Dalšími aspekty hlubokého hlasu je pocit integrity, autorita, atd.

- 3) Kolísání výšky hlasu – třes, tremolo. Nejistý hlas je spojen s nejistou osobností, značí úzkost nebo nervozitu, strach (vokalizace s třasem může vyvolat paniku) nebo vzrušení. Pro úzkostné lidi mohou být léčivé opřené dlouhé rovné tóny. Úplně rovný hlas naopak může znamenat potlačení nejistých a zranitelných částí osobnosti.
- 4) Rejstřík – hrudní, hlavový, oba. Zlom mezi rejstříky může znamenat, že hluboká část Já je nějak nalomená. Když nás přepadnou emoce, hlas se nám zlomí: v pláči a nářku, ale i ve smíchu oscilujeme mezi rejstříky. Důsledné setrvávání v jednom rejstříku může souviset s vyhýbáním se skutečným pocitům. V západní společnosti je hrudní rejstřík asociován s mužností a falzet s feminitou. Můžeme tedy hlasem léčit sexuální stereotypy. Falzetem, dětským hlasem, máme přístup k vnitřnímu dítěti. Naopak pro ty, kdo uvízli v regresu, může být hrudní rejstřík

uzemňující a pomáhá dospělé části Já. Přechod mezi rejstříky umožňuje prolomit rigiditu Já a vyjádřit naši schopnost změny a růstu.

5) Témbr – Fl, Cl, Sax.

Podle PN závisí hlasový témbr na tvaru a velikosti hlasové trubice. Ve VMT pracuje se třemi základními témbry: flétnovým, klarinetovým a saxofonovým. Tyto témbry souvisejí s různými vývojovými stádii našeho prožívání.

Jedna z prvních zkušeností novorozence je pocit hladu v břiše: „...proto“, říká PN, „je většina našich instinktů uložena v břiše.“ Na břicho si dáváme ruku, když se smějeme, lekneme se, trpíme, truchlíme. Primární vyjádření instinktivních pocitů je vokální: křik, hlasitý smích, vzlyky dávají ven do světa komunikace psychickou zkušenost. Proto můžeme mít pocit, že zvuk jde rourou až z břicha. Sax – hrtan je dole, hlasová trubice je rozšířena na maximum jako při zívání.

Otevření krku je hluboký psychologický proces. Otevřít hrdlo do zívání a prodloužit hlasovou trubicí pocitem do břicha napodobuje zvracení. Strach ze zvracení je strach z vyhození toho, co nám dělá zle. Takové nastavení trubice vede k produkování „ošklivých“ stínových zvuků.

Široká trubice uvolňuje všechn dech a zvuk, uvolňuje emoce a má transformační potenciál. Tento rejstřík může být osvobozující pro ty, kdo jsou nuceni být správní a krásní. Čím více je trubice otevřena, tím zranitelnější se můžeme cítit. Sax spojuje s erotikou, s pohlavními orgány. Může uvolňovat pláč a nářek. Pokud se cítíme žalem zahlceni, je lepší trubicí zúžit. Práce s obranami proti zvětšení trubice je nejdůležitější oblastí psychologické práce VMT. Zvětšení trubice lidem umožňuje sebeuskutečnění, mohou se vyjádřit ve všech barvách a odstínech.

F1 – hlasová trubice má rozměr flétny, hrtan je vysoko jako když pískáme, sfoukáváme svíčku nebo pusinkujeme. Dech je chladný. Vzniká chladný, stoický hlas bez emocí. Úzká trubice neumožňuje velký akustický a emocionální rozsah. Je užitečný pro ty, kdo se učí šetřit s energií a nedávat ze sebe tolik.

C1 – hrtan je uprostřed, jako „po pár skleničkách“. Znamená střední cestu, může snadno přejít do F1 nebo Sax.

6) Nazalita - nos se v pěveckých kruzích označuje za housle hlasu. Nazalita (nosovost, mluvení „nosem“) je nějak spojena s věkem: když předvádíme dítě nebo starce, zapojíme nos. Zmenšit podíl nosu v hlase může znamenat posílit dospělost oproti dětské naivitě. Nos také používáme, když hrajeme někoho zlého a pomstychtivého (ježibaba). Nos nám tedy může pomoci vstoupit do kontaktu s těmito svými stránkami. Nos dává hlasu určitou průraznost, takže se hlas nese na větší vzdálenost.

7) Dechová příměs (free air) v hlase je spojena např. s vyjadřováním soucitu, vstřícnosti, ušlechtilosti (hodné chudé děvče v pohádce). Bez dechové příměsi hlasy znějí pevně. Takže dech může být pro některé lidi cestou ke zcitlivění jejich prožívání a vystupování. Naopak lidé, kteří jsou příliš poddajní a neumějí se bránit, mohou profitovat z vokalizace bez dyšné příměsi. Také sexualita souvisí s dyšnou příměsí: někteří zpěváci erotizují svůj projev právě touto cestou. Příměs volného vzduchu máme v hlase také, když jsme rozčileni, zmateni nebo v rozpacích. Vokalizace se vzdušnou příměsí může vést k těmto pocitům. Mluvit a vokalizovat s dyšnou příměsí může být únavné, mluvící může mít pocit marnosti, sevřenosti, neschopnosti, vyčerpanosti. Může cítit nedostatek vnitřních rezerv. V takovém případě bude pokles podílu vzduchu v hlase hojivý.

8) Nasazení (attack) – síla kontaktu a vzájemného tlaku hlasivek na

sebe. Prudké nasazení nezvyšuje sílu hlasu, ale tlak a stres. Sem patří hlasy lidí silné vůle a energie. Tvrdě nasazujeme, když důrazně argumentujeme, když jsme sebejistí. Hlas často tlačí lidé, kteří „mají pravdu“, kteří jsou pohlceni svou silovou maskou. Naopak měkké nasazování většinou znázorňuje jemnost a skromnost, pochyby o sobě a nedostatek sebedůvěry.

Attack (nasazení) tvoří perkusivní komponentu hlasu. Lidé s touto důrazností myslí logicky, lineárně, racionální typy. Jasně nasazení v hlase postrádají silně intuitivní lidé, jejich hlas je plný plynutí.

9) Drsnost hlasu (diruption) – vzniká třením okrajů hlasivek o sebe navzájem. Barva hlasu je hrubá, drsná, výška kolísá. U takových hlasů vibrují i ostatní tkáně hrtanu, nejen hlasivky (např. hlas Armstronga nebo zpěv tibetských lámů). Takovým vrčením varujeme své okolí. Hlas se láme, když se člověk láme emocionálně. Lidé s drsnými hlasy často potlačují velký hněv a sami byli poničeni těžkými zkušenostmi. A naopak, ti, kdo neumí vokalizovat drsným hlasem se mohou vyhýbat svému vzteku a kontaktu s poraněnými částmi Já. Pro takové lidi může být vokalizace drsným hlasem extrémně ohrožující, ale také léčivá, protože může pomáhat k integraci osobnosti.

10) Artikulace – omezuje, zužuje vokální trubici, zároveň nás ale osvobozuje, protože dává jasný tvar našim pocitům vyjadřovaným hlasem. Mateřský jazyk nám omezí do té doby nekonečné artikulační možnosti. Toto omezení lze v dospělosti překročit jen v extrémních podmínkách, jako je třeba změněný stav vědomí. Ve VMT se terapeut snaží klientovi pomoci vrátit se k úplnému spektru zvuků.

Cítím potřebu důrazně poukázat na rozmanitost psychických souvislostí každé hlasové komponenty a na nebezpečí jednoznačných soudů.

Přesto považuji systém PN za velmi užitečný diagnostický a terapeutický nástroj.

Pod běžným jazykem řeči se „skrývá jemný jazyk hlasu a pohybu, který komunikuje se spodními tóny našeho vědomí.“(PN) Tato matrice zvuků a gest pochází z preverbálního stádia, kdy se dítě vyjadřuje jenom zvuky a gesty – písni a tancem. K této rovině mají dobrý přístup mentálně postižení. S těmi nemluvicími se tak dá komunikovat v jejich jazyce.

Zvuky, kterými vyjadřujeme základní emoce jsou ve všech kulturách a jazycích stejné, protože bolest duše vychází z preverbálního a archetypálního stádia. Autentické vyjádření traumatu potřebuje vokální nikoli verbální vyjádření, potřebuje návrat do dětského vyjadřování. Např. bolest srdce zažívá mnoho lidí jako něco mimo slova. Cítí pak, že jejich bolest je neviditelná, protože o ní nejde mluvit. Pro takové lidi je vhodná VMT, protože je naučí vyjadřovat tuto bolest přímo hlasem a tělem.

Klient ve VMT, která používá hlas jako primární médium, je jako zpěvák: nejprve jdou ven zvuky hluboké, často velmi bolestivé emoce. Časem začnou ve zvucích znít náznaky písně, může přijít melodie, rytmus, slova. Po technické a výukové stránce vede VMT klienta od základní fyzické a dechové práce k tvořivému psaní a skládání písní.

VMT představuje ucelený terapeutický systém a propracovanou metodologií v oblasti práce s dechem, pohybem hlasem a tvořivostí. Tento příspěvek se tedy týkal pouze jedné komponenty celé terapeutické školy. Osobně je mi tento přístup blízký tím, že spojuje terapii a umění, aniž by jeden nebo druhý fenomén redukoval. Paul Newham dokázal najít přístupy a metody, v nichž se oba světy podporují a dávají jeden druhému vyšší smysl. Jeho pojetí hlasu a terapeutickou práci s ním považuji pro sebe za velmi obohacující: naučil mě konkrétněji vnímat



Konference 2011
Hlas jako terapeutický
nástroj

**sílu a komplexitu fenoménu „lidský hlas“ a více si uvědomit možné
kontraindikace užití hlasových technik s různými klienty.**

www.hlasohled.cz