

HLASOVÉ PORUCHY

Libuše Válková

DDM ROKYCANY 2008

Tento text vznikl v rámci projektu Rozvoj osobnostních kompetencí. Projekt je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Libuše Válková
HLASOVÉ PORUCHY
Studijní text vzdělávacího cyklu Via aperta

Vydal: DDM Rokycany 2008
2. přepracované a rozšířené vydání
ISBN 978-80-254-1647-1

Obsah

ÚVODEM	5
PROBLEMATIKA HLASOVÉ VÝCHOVY	8
Význam hlasu a jeho rozvíjení v soudobém kontextu	8
Historie oboru	10
Krise oboru	11
Řešení	12
HLAS - BYTOSTNÝ PROJEV ČLOVĚKA	14
Emotivní aktivizace	14
Rovnováha hlasových složek	16
Tělové napětí, uvolnění a ochablost	17
Analýza hlasu	18
Struktura hlasu	20
K technice dechu	20
Mluva a zpěv	21
Nejčastější chyby v umělecké praxi	22
Závěr	23
HLASOVÉ PORUCHY	23
Definice hlasové poruchy	23
Rozdělení hlasových poruch	24
Organické poruchy hlasu	25

Příčiny vzniku hlasových poruch v předškolním a školním věku	28
Prostředí a příčiny vzniku hlasových poruch v ob- dobí dospělosti	31
POZNÁMKY K METODICE ODSTRAŇOVÁNÍ HLA- SOVĚ - TECHNICKÝCH CHYB	36
1. Úloha hlasového pedagoga v procesu výchovy zdravého hlasu	36
2. Chyby v oblasti dýchání	38
3. Chyby v oblasti tvoření tónu	41
4. Chyby v oblasti artikulace	46
5. Vlivy psychických procesů na hlasový projev .	48
6. Reedukace hlasu. Rehabilitační cvičení hlasu .	52
7. Příklad metodického postupu reedukace zpěv- ního hlasu po klinické léčbě hyperkine- tické dysfonie se silnými fonastenickými rasy.	55
O AUTORCE	58
LITERATURA	60
OBRAZOVÁ PŘÍLOHA - OBRÁZKY	62
OBRAZOVÁ PŘÍLOHA - POPISKY	62
SLOVNÍČEK POJMŮ	63
PŘÍKLADY Z PEDAGOGICKÉ PRAXE	65

ÚVODEM

Dům dětí a mládeže Rokycany realizoval díky podpoře Evropského sociálního fondu v letech 2006 - 2008 projekt Rozvoj osobnostních kompetencí. Hlavní součástí projektu byl **vzdělávací cyklus Via aperta**, který byl vytvářen ve spolupráci s odbornými partnery - Divadelní fakultou AMU a Fakultou pedagogickou ZČU.

Obsah lekcí tvořily aktivity a činnosti směřující k tomu, aby účastníci směřovali k prohloubení své psychosomatické kondice pro veřejné vystupování. Program měl povahu doplňujícího a rozvíjejícího studia. Kurz byl zaměřen na **prohloubení kultury projevu** lektorů, učitelů a metodických pracovníků, kteří působí v oblasti dalšího profesního vzdělávání. Kulturou projevu rozumíme učitelovy schopnosti a dovednosti jednat a vystupovat srozumitelně a empaticky.

V současnosti je patrný trend ke **komunikativní pedagogice**. Studující, žák je chápán jako aktivní tvůrce sebe sama v interakci a komunikaci s druhými, hovoří se o pedagogice prožitkové, orientované na žáka.¹ Podstatnou dimenzí pedagogického procesu jsou vnitřní světy zúčastněných, které se „ven“ projevují jednáním, gesty, mimikou, řečí a hlasem. Doporučované strategie kladou velké nároky na osobnost učitele, na jeho schopnost tvořivě jednat v dané situaci. Učitel potřebuje být nejen vědomostně připraven, ale potřebuje být také v jisté psychosomatické kondici, aby vždy aktivně a vnímavě reagoval či naslouchal, aby dokázal sledovat, co se děje se žáky i s ním, aby

¹Vališová A., Kasíková H. a kol. *Pedagogika pro učitele*, Grada Praha 2007

se dokázal vypořádat s nečekanými momenty. Při učení je nutný vztah k druhým, realizovaný **aktivní tvořivou komunikací**.

Vyjdeme-li z toho, že pro tvořivé jednání je důležité vnitřní prožívání, pozornost a vědomá práce s emocionalitou, dostáváme se k základním aspektům hlasové výchovy. Náš hlasový projev vždy odráží náš vnitřní stav - ať už si to uvědomujeme, či nikoliv. Díky vědomé práci s hlasem ovlivňujeme i svůj vnitřní pocit, prožívání sebe sama.²

Dle odborníků mnoho lidí nemluví „správně“.³ Za normální považujeme často zvuk, který v hlasovém orgánu vzniká nepřírodně, nefyziologicky,⁴ tzn. příslušná ústrojí nejsou zapojena v té míře, jak je přírodou nabídnuto. Jsme pak omezeni ve svobodě výrazu, objeví se únava, v horším případě dokonce porucha hlasu.

Jak pracovat s hlasem? Jak předcházet hlasovým problémům? Tyto otázky vůbec nepřekvapí školené pěvce, ti vědí, kolik úsilí, cílevědomosti a dřiny stojí jejich um. Podobně i například herci jsou svým zaměřením „donuceni“ vnímat svůj hlas, zažívají ve své činnosti jeho význam. Hůře se vysvětlují možnosti hlasové výchovy těm, kteří sice hlas potřebují, ale jsou v této oblasti laici. Celkem nedůvěřivě přijímají myšlenku, že hlas lze měnit a kultivovat.

Učitelé, lektori, školitelé, všichni, kteří se věnují pedagogické práci, patří (dle doporučení Evropské unie foniatrů) k **hlasovým profesionálům**, svůj hlas k vykonávání svého povolání nezbytně potřebují. Přesto často nejsou informováni o možnostech hlasové výchovy.

²Válková Libuše: *K psychologickým aspektům výchovy k profesionálnímu hlasovému a zpěvnímu projevu*, In: Psychosomatický základ veřejného vystupování, sborník z konference, AMU Praha 2000.

³Husler, F., Roddová-Marlingová, Y.: *Zpěv*. Ostrava: F-Print 1995, přel. Jos. Fryščák

⁴tamtéž

Součástí výše zmíněného vzdělávacího cyklu Via aperta byla **hlasová výchova v psychosomatickém pojetí**, jak je studována a rozvíjena na Katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU. Pedagogického vedení se ujala především Libuše Válková, jejíž práci podle potřeby doplňovaly Ivana Vostárková a Pavla Sovová. Lekce byly většinou vedeny jako individuální práce před skupinou, některé aktivity se realizovaly skupinově, popř. prostřednictvím hrových situací. Důležitá byla podpora individuálního vývoje a tvořivého sebeuvědomování. V průběhu výuky Libuše Válkové zazněly mnohé komentáře a teoretické připomínky - vždy spíše organicky - jako reakce na aktuální problematiku a situaci.

Předkládaný text doplňuje praktickou výuku: v první části souvisle a celistvě shrnuje základní principy hlasově-pedagogické práce, druhá část se týká hlasových poruch (jedná se o přepracovanou studii *Příčiny hlasových poruch a jejich odstraňování* z roku 1971).

V závěru je zařazena obrazová příloha s náčrtky hlasivek a slovníček pojmů. Poněkud obsáhlejší, ale věříme, že smysluplným dodatkem jsou příklady z praxe. Zde svou pozornost věnujeme těm, kteří mají, měli či nechtějí mít problémy s hlasem a zároveň učí, učili či budou učit. Všechny představené osoby spojuje to, že si uvědomují, pociťují význam hlasu - ať už skrze problémy nebo díky studijnímu zájmu.

Důležité upozornění: tento studijní materiál rozhodně nenahrazuje odborné lékařské pojednání ani není vysvětlujícím návodem pro laiky, jak odstraňovat zmíněné hlasové problémy, které vždy patří do péče foniatra či hlasového pedagoga. Doufáme, že tato práce rozšíří znalosti všech, kteří se zajímají o problematiku lidského hlasu, vybídne k zamyšlení nad současnou hlasovou kulturou a podpoří snahy pečovat o hlasovou hygienu a kulturu.

Pavla Sovová

PROBLEMATIKA HLASOVÉ VÝCHOVY

Význam hlasu a jeho rozvíjení v soudobém kontextu

Motto: „Skutečně kvalitní a dokonalý hlas nijak nesouvisí s velkou slovní zásobou nebo s rétorickou dovedností. Důležitá je spojitost se správným dýcháním a vitalitou celého těla. Tajemství tkví ve způsobu uvolnění a celkovém tělesném dýchání, které umožňuje projevit celkovou živost, jež pak proudí celým tělem od hlavy k patě, aniž by došlo ke svalové nebo duševní strnulosti.“

(Joan Kenleyová, americká herečka, psychologka, hlasová terapeutka a logopedka)

Ve všech oblastech společenské činnosti se v současnosti stalo aktuálním analyzovat vztahy mezi lidskou psychikou a hlasovým projevem. Před hlasově-pedagogickou praxí tak vyvstala řada velmi aktuálních problémů. Jejich příčinou je mimo jiné také nedostatečná péče o hudebnost a tím i o hlasovou výchovu mládeže.

Negativní dopad zapříčinil i masový obdiv mladých lidí k nejrůznějším formám interpretace zábavné hudby a napodobování charakteristických interpretačních prvků oblíbených pěveckých hvězd, neodpovídajících zpravidla pěvecko-technické vybavenosti našich hlasů, zvláště mladých a technicky neškolených.

Tato skutečnost prohloubila živelný proces zanedbávání základní hlasové výchovy a hygieny. Vznikla situace, která vytvořila podhoubí pro masový úpadek mluvní dovednosti a hlasové kultury. Hlasově kvalitní komunikace přestala být nedílnou součástí lidské kultury už od předchozích staletí lidské civilizace.

Mnohaleté zkušenosti prokázaly, že zvuková kvalita hlasu patří k nejobsažnějším lidským projevům. Odborně poučeného nebo i jen vnímavého posluchače informuje - často nezávisle na myšlenkovém obsahu sdělovaného - o psychosomatickém stavu hovořícího nebo zpívajícího.

V současné hlasové výchově je stále ještě ve středu pedagogického zájmu samotný hlasový aparát a jeho uvedení do chodu podle obecně platných pedagogických zásad; je tedy věnována pozornost souladu mezi dechovými, hlasotvornými a artikulačními funkcemi hlasu s konečným cílem vypěstovat jeho co nejdokonalejší ozvučení.

Pokud se však pracuje jen pomocí principu předvádění a hlasové nápodoby pedagoga, individualita hlasového nástroje a psychosomatického vybavení žáka se v procesu hlasové výchovy nesečkáávají a neprotínají se.

Nezvratným poznatkem však zůstává: **Hlasové dispozice, to je stavba hlasového aparátu a psychosomatické předpoklady jedince, jsou zcela neopakovatelné, nenapodobitelné, jsou individuální.**

Nespočetná variabilita vzájemného ovlivňování a spolupráce hlasových a psychosomatických individualit - tj. přírodou dokonale zkonstruovaných lidských nástrojů - je pro tvořivého pedagoga vzrušující příležitostí spoluvytvářet hlasotvorné kvality žáka v harmonickém souladu s jeho předpoklady.

Taková práce s hlasem už nevystačí s obecně uplatňovanými metodickými prostředky pro rozvoj zpěvní a mluvní techniky a už vůbec ne s jejich pouhou aplikací bez citlivého individuálního výběru pro každého jednotlivce. Jedním z průběžských úkolů pedagogovy způsobilosti je dovednost vyhmátnout příčiny tzv. „podvědomého zacházení s hlasem“, které má v dnešní době za následek ohromující procento „funkčně zjednodušených

až defektních hlasových funkcí“ v mluvním i zpěvním projevu. Pak následuje volba pedagogických prostředků, bohatě využívajících vzájemné hlasotvorné a psychické provokace, sluchové, prostorové a zvukové představivosti, intuice a fantazie.

Je to etapa, kdy žák poznává jakýmsi „vnitřním hmatem“ svůj vnitřní svět, osvobozuje svůj organismus od nežádoucích přepětí, zažívá sám na sobě propojenost fyzických a psychických pocitů s hlasovými a sluchovými prožitky. Jedním slovem zažívá velké dobrodružství vlastního sebeuvědomování. Odtud už není daleko k úvaze, jak dalece uvědomělá práce s hlasem je cestou k otevírání, uvolňování a rozvíjení psychiky, tedy k vědomému spoluutváření osobnosti, což platí i ve zpětné vazbě.

Z tohoto úhlu pohledu se můžeme také zamýšlet nad tím, jak platí jednota procesu hlasotvornosti a utváření lidské osobnosti.

Můžeme-li s trochou obraznosti dospět k závěru, že **funkční kvalita hlasu je zrcadlem psychosomatiky člověka a obhacuje jeho lidskou výpověď o výraznou dimenzi**, pak těžko budeme polemizovat s tím, že práce na převýchově hlasových dispozic je mimořádně významná pro samotnou lidskou seberealizaci. Pro kvalitní výkon profesí uplatňujících hlasový výkon je nezaměnitelná.

Historie oboru

Podíváme-li se do historie hlasové pedagogiky, zjistíme, že nejkvalitnější literatura zdůrazňuje úzkou souvislost mluvní techniky s technikou zpěvní a zpěvní techniky s technikou mluvní. Už antická pedagogika, staroitalská škola, ale i ostatní kvalitní pěvecké školy posledních čtyř století nezapomínají zařazovat prvky technické výuky mluvy a zdůrazňují jejich význam pro zdravý vývoj hlasového školení.

Odborníci zaměřeni na jejich techniku nikdy neopomíjejí zdůraznit, jak nevyhnutelným hlasovým prostředkem je ovládnání dechu, brániční opora, vázání mluvního tónu na principu legata a portamenta, mluvní rezonanční pohotovost, rejstříková souhra hlasu aj.

Metodické postupy a principy staroitalských škol jsou dodnes inspirujícím studijním materiálem pro osvojení hlasových dovedností nezbytných pro zpěv i řeč.

Krize oboru

Přesto, že za uplynulých tři sta let bylo sneseno tolik objevných a dodnes platných poznatků hlasové pedagogiky, v posledních desetiletích hovoří pedagogové hlasového oboru o krizi hlasové pedagogiky. Tuto krizi neodvrátily ani obohacující poznatky vědeckého výzkumu 19. století v oblasti akustiky, foniatrie, filozofie a dalších spřízněných oborů.

Vznikla jako následek společenských a civilizačních proměn 20. stol. a mj. souvisí i s celkovým úpadkem používání jazyka a s tzv. „zcivilňováním“ mluvního a zpěvního projevu.

Celkový pokles výchovy k hudebnosti na všeobecně vzdělávacích školách vykonal rovněž své: učební plány škol byly neustále oklešťovány především v hudební a hlasové výchově. Na všeobecně vzdělávacích školách se již v polovině 20. stol. projevovala naprostá absence učitelů alespoň s minimálními předpoklady pro pedagogickou práci v oboru hlasu, na vysokých školách jejich počet v rámci krajů klesl na minimum. Důsledky se projeví v celém našem kulturním životě, ale v uměleckém školství s varující naléhavostí: adeptů s kvalitními hlasovými předpoklady a alespoň s průměrnou muzikálností povážlivě ubylo. Navíc přibývalo varující procento studentů se závažnými hlasovými chybami a poruchami.

Řešení

V našich i evropských centrech hlasové pedagogiky vyvstaly důležité otázky a úkoly: „Jakými pedagogickými prostředky vyvážit nízkou způsobilost zájemců o hlasové studium?“ „Jak zastavit úbytek hlasových dispozic?“

Víme, že mnohé z toho, co by mohlo vést k nápravě popsaného stavu, není v silách hlasového pedagoga. Kladné je, že na celém světě vzrůstá zájem o vztah hlasu a psychiky. Hlas se právem stává psychoterapeutickým prostředkem léčby v psychiatrii i v jiných odvětvích lékařské vědy. Až dosud velmi nesmělý zájem hlasové pedagogiky o moderní psychologii a její poznatky, vztahující se k podmíněnosti lidské psychosomatiky a hlasu, se začíná hlásit ke slovu.

Zkušenosti ukazují, že mnohé pedagogické koncepce, metodické postupy a pomůcky z dřívějších období, kdy většinou adept hlasového školení přistupoval k výuce s harmonickou, psychickou a fyziologickou vybaveností a odtud plynoucími výhodnými podmínkami pro rozvoj hlasové techniky, jsou odsouzeny k nezdaru.

Současná pedagogická koncepce vedení žáka musí zahrnout i způsoby řešení jeho **nedostatečné psychosomatické disponovanosti** a odtud vyvodit nejvhodnější metodické cesty. Ty vedou k navozování **optimální koordinace všech psychosomatických složek vytvářejících hlasovou dovednost**. Tudy vedou cesty k vytváření funkčních stereotypů, které jsou nezbytným předpokladem k vytváření hlasu u každého jedince.

Uvedu jeden z nekonečného množství z možných příkladů: žák - začátečník v prvních lekcích reaguje na výchovné podněty stísněně, nejistě, nedostatečně aktivně. Zjišťujeme, že má naprostý nedostatek prostorové představivosti, seberealizační

spontaneity, jeho interpretační hlasotvorná fantazie je, jak se někdy zdá, na bodu mrazu. Jeho psychofyzická bezradnost se hned při prvních hlasových pokusech promítá do narušení vzájemné souhry hlasotvorných funkcí.

Konkrétně u žáka nastane celkový úbytek dechové kapacity, pružnost nádechového a výdechového svalstva je malá, převážné zatížení svrchní části dechového ústrojí a nezapojenost brániční spodní části má spastické důsledky v oblasti hlasotvorné a artikulační. Odstraňování této deformace bez působení na její hlubinné psychosomatické příčiny nejen že nevede k hlasové nápravě, ale může mít za následek závažná hlasová zhoršení.

Pokud pedagog tuto skutečnost opomine, žák bude hned prvními pokusy o uvědomování sebe sama zmaten, nebude schopen komunikativní spolupráce, ztratí sebedůvěru. Jeho hlasový vývoj se mu bude zdát nedosažitelným cílem.

Shrnutí: Žádoucího pracovního výsledku nelze dosáhnout pouhou aplikací pokynů vedoucích ke správnému dýchání, hlasovému nasazení a precizní artikulaci. **K hlasové výchově tedy je třeba přistupovat jako ke studijní disciplíně, která komplexním rozvíjením hlasových a psychosomatických předpokladů navozuje a udržuje harmonii duševních a tělesných funkčních napětí, na jejichž podkladě vzniká pro každého jedince optimální funkční stereotyp, který vytváří důležitý předpoklad pro vznik tzv. „zdravého hlasu“.** Tak je vytvořen předpoklad pro to, aby se celý organismus stal co nejdokonaleji koordinovaným nástrojem schopným plnohodnotné zvukové seberealizace.

HLAS - BYTOSTNÝ PROJEV ČLOVĚKA

Nedostatky hlasové pedagogiky mají často příčiny už ve filozofických a psychologických základech přístupu k práci. Jan Patočka (1990) zdůrazňuje, že „*bytnostné není vnější, nýbrž bytnostné je korelátom nitra, života, vedomí.*“ Tato brilantně formulovaná myšlenka vede k neodbytným úvahám: lidský hlas patří nesporně k nejbytnostnějším projevům člověka. Řečeno jinak: vypovídá bytnostně o individualitě člověka. Pak tedy **výchovné působení na kvalitu hlasu musí** (podle individuálních dispozic žáka) **aktivizovat celý jeho niterný, životní a racionální korelát, tj. souvztažnost hlasu a bytnostného projevu.**

Uvažujme dále: zdravý, obsahově bohatý lidský hlas je sám o sobě sdělením o psychosomatické kvalitě lidského organismu. Toto sdělení obohacuje individuálními valéry výrazové prostředky mluvního projevu. Absence této specifické kvality sdělení degraduje hlasové sebevyjádření na neplnohodnotnou skicu.

Emotivní aktivizace

Pravdivý, výrazově adekvátní hlasový projev může vzniknout pouze za určitých psychosomatických podmínek. Hlasové dovednosti žáků jsou v počátečním stadiu studia nedostatečně připraveny vypovídat o stavu své „duševní vibrace“ (použili pracovní terminologii Z. Molika, herce Grotowského teatru Laboratorium, který se zabývá podobnou tematikou).

Doplněno z hlediska hlasotvorné aktivity, chybí žákovi potřebná bohatost emotivního přeladování, excitace, které jsou spolu se svými psychofyziologickými důsledky hybnou silou komunikační intenzity hlasového sdělení.

K přesvědčivému sebevyjádření může dojít pouze tehdy, je-li navozen systém psychosomaticky odpovídajících, pro každý organismus individuálních hlasových funkcí (ve smyslu uvedené harmonické souhry zdravého, životodárného, psychického, somatického a hlasotvorného projevu). Navození a realizace tohoto sebevyjádření navozuje celou škálu psychosomaticky podmíněných hlasových dispozic a návyků. Ty úzce souvisí se stupnicí a intenzitou afektivních fyziologicky podmíněných procesů, které hlasový podnět realizují. Hlasový začátečník je - jako ostatně většina lidí - schopen hlasem vyjádřit - a často nedostatečně - jen několik málo vrozených afektů: radost, smutek, strach, vztek, bolest, rozkoš. Protože víme, že emoce zvyšují psychofyzická napětí a navíc probíhají v naprostém souladu s normální dechovou funkcí, můžeme přikročit k výuce sladování obou těchto dosažených poznatků.

Místo neschůdného vysvětlování mechanismu hlasové funkce a náročného vysvětlování nauky o fyziologii hlasu je mnohdy pro začátek účinnější navodit žákovi samovolně přirozenou funkci bránice při nádechu, rozšíření žeber, pocit správné dechové a rezonanční pohotovosti, např. evokací vzrušení, smíchu, tzv. „radostného úleku“, atd.

V tomto stadiu práce je kombinace hlasových cvičení s prvky psychické aktivizace a s individuálně voleným rozvíjením fantazie a představivosti velmi přínosná. U většiny studentů také navozuje aktivní přístup k hlasové práci: jsou mile překvapeni, „co jejich dosud pasivní tělo s nimi dělá“. V technických důsledcích takto rušíme dosavadní nežádoucí, chybné hlasové stereotypy a nahrazujeme je novými, vhodnými pro daný hlasový aparát.

Přesvědčila jsem se, že izolace mluvně technické práce od prvků emotivní aktivizace je samoúčelná a nesplňuje své po-

slání: **zvýšit zvukovou kvalitu hlasu a otevřít tak cestu kvalitnějšímu sdělení myšlenky.** I nejjednodušší hlasové cvičení se může stát prostředníkem sdělení, jež zpětně navozuje tělovou a psychickou aktivizaci, která ve svých důsledcích vede ke zkvalitňování hlasové dovednosti.

Rovnováha hlasových složek

Je zapotřebí stále mít na paměti nevyhnutelnou zásadu promyšleně vedeného hlasového výcviku: udržovat koordinační rovnováhu tří základních hlasových složek dechové, hlasové a artikulační. Jakékoli pracovní nadřazování jednotlivé složky vede k funkčním destrukcím a mívá většinou negativní důsledky pro celkovou funkční harmonii. Velmi často se setkáváme s tím, že budoucí hlasový profesionál pod vedením pedagoga nebo samostatně tzv. vycvičuje výhradně artikulační dovednost a navíc pouze v mluvním rozsahu hlasu.

Pedagog, který u žáka preferuje artikulační cvičení a zanedbává kvalifikovanou hlasovou výchovu, „léčí vymknutý kotník chůzí“. Artikulace je totiž umožňována pouze správnou technikou hlasu a dechu a je na ni příčinně vázána. Správná činnost jednoho (tvoření hlasu) pozitivně podněcuje a podporuje činnost druhého (artikulace). Artikulační pohyby (hlavně jazykem, rty, dolní čelistí) musí být prováděny tak, aby při své přesnosti nezasahovaly rušivě do diferencovaného ovládnání dechu, rezonanční pohotovosti a hlavně „pasivity hrtanu“.

Tím, že funkčně nesprávná artikulační aktivizace rozrušuje pasivní „hru hrtanu“, omezuje jeho hlasotvornost a ve svých důsledcích oslabuje znělost, srozumitelnost a nosnost mluveného slova. Co pomůže nejpregnantnější a nejvypracovanější výslovnost, když se nedostává zvuku, který by donesl slovo k uchu posluchače?

Nemá-li mluvčí dostatek pravých prostředků, pomáhá si nebezpečnými náhražkami: začne tlačit dech, přepínat hrtan a ani nepozoruje, že se tím snížila elasticita a pohyblivost artikulačních orgánů. Dostává se do kruhu, ze kterého není úniku. První obětí takového diletantního omylu je sama artikulace, která se po všech stránkách zhorší. Druhou obětí je hlas.

Tělové napětí, uvolnění a ochablost

Ráda bych se ještě zmínila o vymezení obsahu často používaných pojmů tělové uvolnění, tělové cítění, tělový tonus. Staly se tak trochu módními společně se vzrůstajícím zájmem o jógu a využívání dechové techniky v psychoterapii. Nic proti tomu; zdůraznění tělovosti není v současné hlasové pedagogice nikdy dost. Důležité jsou však způsoby aplikace těchto pojmů při práci s hlasem. Nástrah zde pro pedagoga není málo. Jak např. v určité fázi práce na hlase odhadnout, kde končí tělová ochablost, začíná fyziologicky správné tělové napětí? Jak rozpoznat tělové uvolnění od tělové ochablosti, když víme, že oba významy bývají tak často zaměňovány?

Mezi ochablostí a relaxací, ani mezi fixací a přepětím elasticity svalů, nervů a duševních sil nejsou rovnítka. Pěvecká teorie hovoří o nutném antagonistickém působení tzv. funkční relaxace a fixace organismu jako optimálních podmínek pro vznik hlasu. Fyziologický průběh hlasotvorných funkcí je možný jen v jistém rozmezí tělových napětí. Toto rozmezí je dáno elasticitou svalů, nervů a duševních sil, tělesné konstituce a kondice. Pod dolní hranicí této hodnotové stupnice je nesprávná relaxace, pramenící z funkční ochablosti. Nad horní hranicí začínají nesprávná funkční přepětí, nesprávná fixace.

Obě krajnosti jsou pro hlasotvorné funkce (tj. vzájemnou propojenost funkce dechové, hlasové a artikulační) při budování zdravého hlasu nepřijatelné. Tělové funkce pod dolní hranicí jsou hypotonické, nad horní hranicí hypertonické. Je-li žák vrozeným hypotonikem nebo hypertonikem, a to se dnes stává velmi často, je pedagogická práce velmi obtížná. Je nutné správně volenými postupy - aktivizačními a zase uvolňovacími - navozovat pro daný organismus optimální funkční napětí.

Analýza hlasu

Průkazným obrazem a spolehlivým ukazatelem tělového citění je akustické znění lidského hlasu; jeho prověřovatelem je citlivost našeho sluchu. A tady je na místě zmínit se o nejpracněji získávané dovednosti, bez které je jakákoli poctivá pedagogická práce s hlasem nemyslitelná: o dovednosti hlasové analýzy. Pedagog totiž musí umět analyzovat funkční kvality hlasu, stanovit jeho diagnózu. Pedagogovo ucho musí být - jak se mezi odborníky říká - schopno **funkčního slyšení**.

Funkční slyšení odhaluje prostřednictvím tónu psychosomatické a hlasotvorné naladění organismu: v oblasti hlasotvorné avizuje falešná přepětí jednotlivých svalů, orgánů nebo jejich uvolněnost, informuje o poloze hrtanu, jazyka, brady, čelisti, měkkého patra, o aktivitě násadní trubice jako celku, analyzuje funkci bránice, žeber atd. Zároveň je schopno rozlišovat normální či deformované hlasové směřování rezonanční opory v trupu i v hlavových prostorách, a navodit místa rezonančního ozvučení (vibrační místa) a jejich vzájemná souznění.

Mimořádně důležitá je také sluchová analýza registrální práce hrtanu a s ním spolupracujícího svalstva, jež zajišťuje rezonanční pohotovost dýchacího svalstva a svalstva artikulačního.

Analytická dovednost vyžaduje u pedagoga - kromě nezbytného sluchového nadání - také vlastní hlasovou dovednost, mnohale touto pedagogickou praxí a schopnost konfrontace osobní zkušenosti se zkušeností dějinnou a výsledky objektivního bádání.

Co z toho všeho vyplývá pro práci na hlasové dovednosti?

Už od prvních lekcí hlasového výcviku nedopustit, aby žák mechanicky používal svůj hlas s neúplným zapojením, s chybným nebo neúplným funkčním stereotypem.

K vrcholům pedagogovy sluchově analytické dovednosti patří:

1. Postihnout prostřednictvím mluvního nebo zpěvního tónu: „pravost“ harmonického spojení hlavové rezonance s dechovou funkcí (jak se běžně říká s bránicí), čili zjistit, zda zpěvák nebo herec mluví a zpívá tzv. „na dechu“.

2. „Registrální slyšení“, tj. dovednost rozpoznávat sluchem prsní, střední a hlavové rejstříkové znění hlasu, navozovat úspěšně jejich „bezešvé“ prolínání a stálou přítomnost hlavového rejstříku v obou zbývajících. To je „zázračný elixír“ zdravého fungování každého hlasu bez výjimky. Bez jeho respektování se dříve nebo později dostane hlas do krize. Jedině tak je možno hlas ochránit před přetahováním prsního hlasu do výšky a přepínáním, které je tak často příčinou hlasových poruch i u zpívajících profesionálů.

Ze stejného zdroje pramení i časté používání izolovaného hlavového hlasu, které kupodivu, přes mnohost svého výskytu, dnes už málokomu zní jako patologní projev. Čím je to zapříčiněno?

V hovorové mluvě je fonační činnost hrtanu po rozsahové, dynamické a výrazové stránce zatížena jen omezeně. Pohyby a napětí hrtanu se od klidové polohy poměrně málo vzdalují. Skromnější zvukový nárok na hlas se spokojí i s méně kvalitním a nedostačujícím zvukem. Jde to dokonce tak daleko, že

někdy zvukové vady a nedostatky mluvního hlasu (neznělost, izolované hlavové znění, pazvuky, deformace atd.) bývají klasifikovány jako naprosto „normální“. Jsou považovány za „typické“ známky toho kterého člověka, ba dokonce je někdy takové „pseudopřirozené“ tvoření hlasu, kryjícího se s „pseudopřirozenou artikulací“, kvalifikováno jako „umělecká osobitost“.

To, že takový hlas je neznělý a ve větším prostoru nepoužitelný, neschopný náročnější modulace, se pak hodnotí téměř jako osudová záležitost a nedostatek talentu v této oblasti.

Struktura hlasu

Řekli jsme si, že pedagog musí v průběhu práce bezchybně sluchově analyzovat (slyšet a cítit) hlavovou i hrudní rezonanci, pracovat s falzetem jako jednotícím prostředkem rejstříku hlasu a musí neustále navozovat souznění jednotlivých rezonančních i vibračních míst mluvního aparátu žáka. Jednou větou: Musí umět vědomě stavět strukturu hlasu u každého individuálního hlasového aparátu. Důležité je v zájmu metodického vedení naučit takovému komplexní sebeanalýze částečně i žáka, neboť u něj nejde pouze o navození technicky správných dovedností, ale také o tvůrčí schopnost jejich neustálého zdokonalování.

K technice dechu

Dodejme několik poznámek o reedukačních (nápravných) formách hlasové práce: pedagogická praxe prokázala, že nejúčinnějším reedukačním prostředkem pro duševní i fyzickou aktivizaci žáka jsou rozmanité formy navozování a aplikace správné dechové techniky v řeči i ve zpěvním hlasu.

Paralelně s pedagogikou dospívá k potvrzení závažnosti úlohy dechu lékařská věda. Citujme alespoň názor vědce, němec-

kého lékaře, ředitele jednoho z dechově terapeutických ústavů, Julia Parowa, publikovaný v jeho knize Funktionelle Atmungstherapie (I.vyd. 1953, Stuttgart). Parow konstatuje, že je pouze jedna jediná „normální dechová funkce“ jakožto optimální způsob dýchání. Tento poznatek přesvědčivě doložil mj. funkční anatomii.

Při dýchání nejde jen o souhrn složitě rozvětvených procesů, zajišťujících výměnu plynu v krevním oběhu a o fonaci. Proces dýchání nejen ovlivňuje vyšší mentální funkce: vitalitu, emocionalitu, motorickou pohyblivost, pozornost, soustředění, paměť, myšlení, fantazii a vůli, ale je vlastně základem a východiskem pro nápravu a rozvoj celé naší přirozenosti, včetně našeho přirozeného hlasu.

Mluva a zpěv

Naznačila jsem, proč je třeba mluvní techniku vychovávat (a tedy i rehabilitovat) na základech techniky zpěvní. Dalo by se obrazně říci na jakési diminuci (úměrným zmenšením jednotlivých proporcí tvaru nebo hodnot) zpěvní techniky, chceme-li zdůraznit, že zmenšení obsahu nemění nic na jeho kvalitě. Výcvik pouze mluvního rozsahu hlasu nevede k uspokoivým výsledkům: hlas se stává většinou izolovaně prsním a zvukově působí krčně. Protože postrádá hlavové znění, není v prostoru nosný a nedá se zvukově tvarovat. Všechny nenarušené hlasy je třeba školit od střední polohy, tam je doména správného posazení hlasu zpěvního i mluvního!

Klíčem k úspěchu pro zpěváky, ale i řečníky a herce je odněpaměti výcvik hlasu pomocí bráničních cviků, šepotu. Uvolněné a aktivní brániční svalstvo zpružňuje a zesiluje dech, ale také hrtan a artikulační orgány. Praxe navíc dokázala, že výchova

zpěvem prohlubuje hudebnost a obohacuje tak hudební kvality mluvního projevu. Vytváří předpoklady k širšímu ovládnutí dynamických odstínů mluvy, zdůrazňuje témbrovou kvalitu hlasu a melodiku mluvy prostřednictvím melodického přízvuku a kadenčováním.

Nejčastější chyby v umělecké praxi

V činoherní i hudební umělecké praxi se stále častěji vyskytuje tzv. civilní hlasový projev. Jeho interpretace bývá stavěna do protikladu k technice správné mluvy a zpěvu. Někdy se dokonce hovoří o „novém, moderním, perspektivním, civilním stylu hlasové techniky“. Takové názory jsou škodlivé svou povrchností a neznalostí odborné stránky problému a jeho složitosti.

I když se zde nemohu pouštět do podrobného výkladu celé problematiky, pokládám za nezbytné upozornit na podstatu nedorozumění: „sebecivilnější“, třeba i naturalistické soudobé mluvní i zpěvní projevy, vyskytující se v běžném životě, se nesmí (a týká se to samozřejmě i profesionálního zpěváka) naturalisticky kopírovat. Musí se umělecky přetvořit, pravdivě stylizovat. Tato umělecká stylizace vyžaduje technicky dokonalé, tvůrčí ovládnutí hlasu. Vždyť v běžném životě jde nejednou o projevy vzniklé v důsledku narušení rovnováhy hlasové techniky! Interpret musí nalézt takový způsob hlasové stylizace, který vyzní hlasově přesvědčivě a zároveň nenaruší jeho hlasové zdraví. Týká se to dechu, hlasotvornosti i artikulace.

Konstatovali jsme už, že úroveň hlasové dovednosti klesla v poslední době také následkem malých nároků na její úroveň ve sdělovacích prostředcích. Tzv. „mikrofonová praxe“ má rovněž specifické hlasové nároky, avšak interpreti se mohou „spolehnout“ na současnou vyspělou reprodukční techniku (mož-

nost kvalitativní i dynamické úpravy záznamu apod.). Hlasová dovednost při „mikrofonové praxi“ není proto nevyhnutelnou podmínkou. Výsledkem dlouhodobé mikrofonové praxe je většinou hlasový projev ochuzený citelně o svalová napětí, bez rezonancí a prostorové nosnosti. Takové hlasy jsou na mikrofonové technice závislé, protože bez její zprostředkovatelské pomoci, zvláště ve větších prostorách, nejsou s to pro svou zvukovou nekvalitnost obstát.

V souvislosti se zákonitostmi akusticko-fonačního reflexu vnímáme (zpravidla nevědomě) jako posluchači všechny kvality hlasového projevu. Tak se na nás může „přenést“ svobodný tvůrčí projev nebo i zásadně nekvalitní a nezdravá hlasová funkce.

Je nesporné, že prohlubování pohledu na práci s hlasem je více než kdy dříve aktuální. Už proto, že splývá se schopností objektivně, tvořivě využívat vitálních impulzů, jimiž se člověk stává mocným sám sebe, svého vpravdě individuálního projevu.

Závěr

Hlasová výchova neobohacuje jen individuální tvořivost hlasových profesionálů; dává všem, které zaujme, okusit objevitelské vzrušení, které přináší práce se sebou samým prostřednictvím seberealizace hlasem. Objevuje jim jejich vlastní osobnost a obohacuje ji o novou dimenzi.

HLASOVÉ PORUCHY

Definice hlasové poruchy

Víme, že podmínkou zdravého hlasového projevu mluvního i zpěvního je dokonalá vzájemná funkční souhra činnosti hlasového,

dechového a artikulačního ústrojí. Narušení této harmonie vnímáme akusticky jako zvukový defekt (laryngoskopicky většinou jako narušení ideální fonační funkce).

Všechny zvukové změny hlasového projevu, vznikající buďto chorobami hlasového orgánu nebo nesprávnou funkcí hlasového, dechového či artikulačního ústrojí, nazýváme *hlasovými poruchami*. Příčiny onemocnění jsou velmi rozmanité a často se vzájemně kombinují a zmnožují.

Rozdělení hlasových poruch

Foniatrie rozděluje hlasové poruchy na *funkční* a *organické*. Toto rozdělení není zcela vyčerpávající, ale představuje nejjednodušší rozdělení hlasových poruch podle etiologického hlediska (etiologie nauka o původu a příčinách nemocí.) Mnohotvárnost hlasových poruch je dána mimo jiné také tím, že funkční poruchy přecházejí velmi často v poruchy organické a naopak. Častý je také výskyt mezistupňů těchto poruch (např. dětská hyperkinetická dysfonie představuje jakýsi přechod mezi poruchami funkčními a organickými).

Širokou škálu hlasových poruch tvoří kategorie poruch funkčních. Tyto hlasové poruchy, označované obvykle jako funkční dysfonie, popisovala Eva Sedláčková z Foniatrického oddělení fakulty všeobecného lékařství UK v Praze takto: „*Ohraničení těchto poruch oproti onemocněním organickým není ostré, protože i při funkčních dysfoniích vznikají sekundárně organické změny na hlasovém orgánu, někdy i ireparabilní (nenapravitelné - pozn.PS). Proto jako funkční dysfonie označujeme ty hlasové poruchy, kde primární je porucha funkce a eventuální organické změny jsou sekundární. Z hlediska etiopatogenetického je možno rozdělit funkční dysfonie na dvě velké skupiny:*

Jsou to jednak hlasové poruchy z přemáhání, jednak psychogenní dysfonie, neurózy hlasové.

První skupina hlasových poruch vzniká přímo z fonačního aktu přemáháním hlasového orgánu zvětšeným hlasovým výkonem, při čemž se fonační funkce neadaptuje účelně na zvýšené fonační nároky. Význačnou úlohu hraje individuální dispozice. V druhé skupině je hlasová porucha psychogenní reakcí na zevní traumatizující vlivy, které jsou většinou v těsném spojení s hlasovým výkonem. V některých hlasových povoláních - snad nejvíce v uměleckých - jsou tyto vlivy zvláště silné a časté. Obě jmenované skupiny nejsou nikterak přesně ohraničené, naopak oba hlavní etiologické faktory, tj. přemáhání hlasu a neurotizace se kombinují nejrůznějším způsobem.“

Funkční a organické hlasové poruchy, které vznikají hlavně u osob, užívajících při výkonu svého povolání zvýšenou měrou svůj hlas, případně přepínajících své hlasové možnosti, nazývá E. Sedláčková z hlediska výskytu „profesionálními“. Vznikají při práci spojené s vysokou profesionálně podmíněnou hlasovou námahou. Vyskytují se tedy u učitelů, herců, zpěváků, hlasatelů, prodavačů, osob ve vojenském zaměstnání, u lidí zaměstnaných v hlučném pracovním prostředí. Ve své nejzávažnější formě (těžká hyperkinetická dysfonie, uzlíky na hlasivkách, těžká nedomykavost hlasivek a těžká fonastenie) patří k nemocem z povolání (viz. Nařízení vlády č. 290/1995 Sbírka zákonů, kterým se stanoví seznam nemocí z povolání).

Organické poruchy hlasu

Organické poruchy hlasu vznikají často jako důsledek onemocnění hlasového orgánu, např. zánětlivým nebo nádorovým procesem. Jejich vznik a průběh může být také vázán na závažnější

onemocnění hormonální. Léčba organických poruch spadá proto především do oblasti lékařské péče.

Některé organické hlasové poruchy se úzce dotýkají práce pěveckého pedagoga. Je to např. v období puberty tzv. *prodloužená mutace* (= přeměna chlapeckého hlasu v mužský hlas). U některých hochů se totiž fyziologický proces přizpůsobování hlasových funkcí novým anatomickým poměrům děje zpomalně. Hlasová krize se udržuje po dlouhou dobu. Tak se stane, že některý chlapec po několik let užívá vysoký hlas, který vytváří tzv. fistulovým rejstříkem. Je to tlačенý hlas, často velmi chraptivý, snadno a rychle se unavující. Při hlasovém přepínání přeskakuje a postupně slábne až do bezhlasí.

Nejednou organické poruchy vznikají jako důsledek dlouhodobě utvrzovaných nezdravých hlasových funkcí používaných při mluvě i zpěvu. Protože takto vzniklé poruchy závažně ovlivňují a někdy i tvrdošijně komplikují práci hlasového pedagoga, věnujme pozornost tomu, jaké je lékařské stanovisko k vzniku, průběhu i terapii organických poruch. Dle foniatrů se hrtan velmi rychle unavuje při každém zvýšení napětí hrtanových svalů a zvýšení expiračního tlaku. Hlas se stává chraptivým a úsilím o jeho zesílení se zvětšuje tlak do té míry, že vyústí do spastické fonace a vzniká typický obraz *hyperkinetické dysfonie*.

Porušený hlas sám o sobě je pak příčinou traumatizace psychické a tím se u hlasového profesionála příznaky zhoršují často až do spastické afonie, při níž nemocný jen sípá. Nadměrnou námahou hlasivkové funkce se dráždí samotná tkáň hlasivek, takže na nich vznikají viditelné organické změny. Nejmírnější změny začínají v cévách. Překrvení hlasivek je velmi častým jevem při větších hlasových výkonech. Někdy se vytváří pro hlasové profesionály charakteristické ektazie drobných cévek (viz. obr.1 znázorňující normální hlasivky, ve srov. s obr.2, kde je zachycen hematom jedné hlasivky).

Tyto cévky se soustřeďují většinou na povrchu hlasivek. Z rozšířených cévek dochází často ke krvácení do sliznice, nebo do podslizničního vaziva, zvláště zvětší-li se překrvení hlasivek při infekcích dýchacích cest, a to i při infekcích docela mírných. Drobná krvácení do hlasivek se opakují a hematomy se organizují ve formě polygovitých útvarů (viz obr. 2).

Ale i bez krvácení dochází v místě největšího dráždění okrajů hlasivek k proliferaci epitelu a vznikají tzv. zpěvácké uzlíčky (obr.3, 4).

Jsou to drobné útvary, typické pro přemáhání zpěvního hlasu, zejména u vyšších hlasů. Jsou umístěny v přední třetině hlasivek. U hlubších hlasů nebo při přemáhání hlasu mluvnického vznikají tyto útvary podstatně větší, jsou umístěny více vzadu. V každém případě brání dobrému závěru štěrbiny hlasové a způsobují, pokud jsou malé dyšný šelest v hlase následkem nedomykavosti štěrbiny před a za uzlíkem. Při větších rozměrech se interponují a způsobují nepravidelnost vibrací a tím velmi hrubé chraplavé fonémy v hlase, který je drsný, hluboký a často přeskakuje nevypočitatelně podle toho, jak se pohybuje tento tzv. fibrom hlasivky (nádor skládající se z vaziva).

Konečně může být postižen při trvalém namáhání i *sval hlasový*, který ztrácí napětí, okraj hlasivky se stává chabým a při fonaci vidíme uprostřed štěrbiny hlasové nedomykavosti vřetenovitěho tvaru (obr. 5).

Únava hlasu je nesmírná a prognóza, pokud se týče hlasu, velmi zlá. Největší změny vznikají, kombinuje-li se přemáhání hlasu s kouřením. U kuřáků i u zpěváků pracujících v zakouřeném prostředí (například u barových zpěváků apod.) vidíme často až difúzní zduření, vzniká chronický edém na okraji hlasivek (obr.6a,b).

Prognóza hlasových poruch, vzniklých z přemáhání hlasu, odvisí od pokročilosti funkčních i organických změn, od možnosti adaptace a terapie. Terapie se zaměřuje v případě potřeby také na psychoterapii, hlavně však na *hlasovou reedukaci*, při níž se snažíme o zrušení falešných fonačních stereotypů a o upevnění správných mechanismů. V případě léčby se doplňuje léčbou celkovou, eventuálně chirurgickou, odstraněním uzlíků, chronického edému apod.

Příčiny vzniku hlasových poruch v předškolním a školním věku

Hlasové poruchy postihují i nejmladší generaci a nejsou zdaleka výjimkou ani u novorozenců a dětí předškolního věku. V tomto období mluvíme o primární prevenci hlasových poruch. Už v dětství je třeba naučit se správně používat svůj hlas. Hlasová onemocnění v dětském věku jsou nejčastěji způsobena právě hlasovým přemáháním.

Od narození se u dítěte objevují hlasové projevy, které mohou vést k hlasovým poruchám. Seeman (1953) upozorňuje na nebezpečí dětské chraptivosti, která vzniká z překřičení. Poukazuje na to, že křik je založen na uplatnění tzv. „*tvrdého hlasového začátku*“. Toto hlasové nasazení se akusticky dá charakterizovat jako tvrdé vyražení hlasu a nazývá se také hrtanový výbuch, hlasivková exploziva, hlasivkový ráz (*coup de glotte*), předraz. Vzniká násilným rozražením hlasivek, prudkým dechovým nárazem. Je velmi neekonomický, protože spotřebuje zbytečně mnoho dechu.

Nejčastější příčinou dětských hlasových poruch je přepínání hlasu. Porucha takto vzniklá je u dětí známa pod názvem *dětská hyperkinetická dysfonie*. Projevuje se chraptivým,

„nakřáplým“, drsným hlasem, někdy tlačným a křečovitým. Druhotně tato porucha vede i k chorobným organickým změnám na hlasivkách a k trvalým hlasovým poruchám. Podobný obraz mívají poruchy vzniklé mluvením v nepřirozené hlasové poloze (buď příliš nízké nebo naopak vysoké).

Nebezpečí pro dětský hlas se skrývá také v prostředí dětské hry (překřikování dětí, vyluzování různých ilustrativních zvuků⁵, „fandění“ při sportovních hrách), ale i doma. Uspěchané životní tempo dnešních domácností a jejich hlučný provoz (např. stále hrající přijímače i při vykonávání nejrůznějších prací, tzv. „zvuková kulisa“, která tvoří jakési pozadí vzájemného dorozumívání mezi členy rodiny) vede k soustavnému namáhání hlasu. Veldová (2005) uvádí: *„Úloha rodiny jako vzoru chování pro dítě je nezastupitelná - hluční rodiče se nemohou divit, že jejich ratolesti mají vykřičený hlas. A naopak, děti s hyperkinetickou dysfonií (vzniklou přemáháním hlasu) samy svojí poruchou upozorňují na to, že v rodině není něco v pořádku.“*

Ani pobyt dětí ve školkách a školních družinách, kde větší početnost přináší větší hlučnost, není v tomto směru blahodárný. Dítě má výraznou schopnost adaptovat se v prostředí (působí zde fenomén výše uvedeného akusticko-fonačního reflexu). V důsledku toho velmi snadno přizpůsobuje svůj hlasový projev zvýšeným nárokům na intenzitu mluvy. Kromě tendence k hlasitému sebeuplatňování ve škole dochází často u dětí k hlasové poruchovosti také napodobením špatného vzoru učitele.

⁵Seeman (1953) také upozorňuje na nebezpečí tzv. „inspiračních tónů“, zvuků, které vznikají zpětným vtažením dechu hlasovou štěrbinou do dechového ústrojí. Tímto způsobem násilně rozkmitané hlasivky vydávají ostrý, nepříjemně rezavý zvuk, působící velmi neesteticky (vzniká tak škytání a vzlykání). Hlasivky se přitom silně vysušují a zároveň překrvují, což vede k častým ochraptěním.

Odborná literatura popisuje u učitelů tzv. „školní hlas“. Je to zesílený mluvní projev, umístěný o tercii nebo až o půl oktávy výše nad přirozenou hlasovou polohou, který užívají učitelé při výuce za účelem dosažení větší hlasitosti a důraznosti. Uplatňují tak vyšší, průraznější a nosnější tóny hlasového rozsahu. Opakování této technicky namáhavé hlasové funkce vede k nežádoucímu napínání krčních svalů a k hrtanové únavě, vyvolané soustavným uplatňováním nepřiměřeného exspiračního tlaku. Protože děti více než dospělí inklinují k nápodobě, bývá ve třídách takových učitelů i několik dětí mluvících v nepřirozeně vysoké poloze.

Zkušený učitel seznamuje děti s nejdůležitějšími zásadami hlasové hygieny a dbá o to, aby se ve školním prostředí co nejméně vytvářely předpoklady pro vznik hlasových vad (např. déletrvajícím překřikováním dětí při hrách, příliš hlasité sborové recitaci, „forzírováním“ při sborovém zpěvu aj.).

Není třeba dodávat, že v první řadě učitel musí pečovat o vlastní hlasové zdraví, o to, aby jeho mluvní a zpěvní projev byl dětem vzorem. Jeho mluva má být uvolněná, měkká, zřetelně artikulovaná v přirozené dynamice i poloze.

V pedagogické práci klade učitel důraz zejména na libozvučnou mluvu a vede děti k tomu, aby nevyslovovaly samohlásky na konci slov s tzv. „spadlou rezonancí“, aby nehovořily „pepic-kou mluvou“ a dodržovaly další zásady dobrého mluvního projevu. I esteticky nezávadná mluva přispívá k hlasovému zdraví.

Individuální hlasovou výchovu dítěte, pokud se pro ni rozhodneme, je třeba až do skončení mutačního období provádět velmi citlivě, soustředit se převážně na vzbuzování pocitů správných dechových funkcí a jejich utvrzování, na uvolněnou vokalizaci a přesnou artikulaci. Dá se říci, že v dětském věku je k většímu prospěchu převaha péče o kulturu slova než o kulturu zpěvu.

Ideální by bylo provádět před každým kolektivním pěveckým i mluvním výkonem hlasovou přípravu v malých skupinkách. Máme tak větší možnost dbát o hlasovou hygienu a respektovat individuální dispozice hlasu.

Sklon k hlasovým poruchám se zvýšenou měrou objevuje u dětí s tzv. amúzií, tj. neschopností rozlišovat výšku a někdy i zabarvení tónů. Místo zpěvu vydávají takto postižené děti hluboké subtonální zvuky. Hlasové defekty způsobuje rovněž nedostatečnost sluchová, spojená s nesprávnými fonačními návyky, jejichž odstraňování klade značné nároky na citlivou volbu nápravných prostředků. Jedinečný rozvoj hlasové výchovy dětí přinesly v posledních letech práce Aleny Tiché (2004, 2005).

Dítě, u něhož se v běžném hlasovém projevu objevují chorobné symptomy, neopomeneme svěřit lékařské péči, nejraději hlasovému odborníkovi na foniatrické klinice. Teprve na základě jeho vyjádření volíme vhodnou reedukační práci s hlasem.

Prostředí a příčiny vzniku hlasových poruch v období dospělosti

V dospělém věku vznikají většinou hlasové poruchy za rozdílných okolností, v jiném prostředí. Etiologický činitel přemáhání hlasového orgánu však bývá podobný nebo stejný jako u dětí. Každý hlasový aparát reaguje rozdílně na jakoukoli délku a intenzitu hlasové námahy a na mnoho dalších ovlivňujících faktorů. Závažně ovlivňují hlasovou funkci také psychické vlivy.

Dá se říci, že hlas je výsledkem působení celého komplexu nejrůznějších činitelů, (např. úzkosti, povahového založení, reaktivnosti na prostředí aj.). Tito činitelé jsou individuální a proměnliví. Jsou na sobě nejrůznějším způsobem závislí a vzájemně se ovlivňují.

Rozhodující pro vznik a vývoj hlasových poruch je schopnost přizpůsobování hlasového orgánu zvýšeným nebo změněným požadavkům výkonu. Je-li adaptace hlasového ústrojí narušena, vznikají předpoklady pro vznik hlasové poruchy.

Ve srovnání s dětmi jsou u dospělých formy přemáhání hlasu rozmanitější, rozsah hlasových onemocnění širší a jejich průběh tvrdší.

Nejudávanějším důvodem hlasových obtíží bývá dlouhé mluvení nebo zpívání. K tomu je třeba dodat, že hlasový výkon, tvořený pro daný hlas správnou hlasovou technikou, unavuje hlasový aparát jen minimálně, a to i tehdy, pracuje-li několik hodin denně. Příčina únavy tkví často buď v mluvení v *nepřiměřené hlasové poloze* (viz výše zmíněný „učitelský hlas“ aj.), nebo v používání *zvýšené hlasové intenzity* neodpovídající hlasovým předpokladům. Je celá řada povolání, která kladou značné nároky na intenzitu hlasového výkonu (viz str. 26).

Zvláštní druh mluvní křiklavosti se objevuje u jedinců trpících nedoslýchavostí. Toto onemocnění má za následek soustavné zvyšování intenzity mluvního hlasu, jemuž se obvykle přizpůsobují další lidé, kteří žijí v bezprostřední blízkosti postiženého. Tak vznikají často celé skupinky lidí s hlasovou vadou.

Poruchy hlasu vzniklé používáním nadměrné síly nebo užíváním konverzačního hlasu v nepřiměřené poloze zůstávají často nerozpoznány. V mluvním hlase se projevují minimálně, jsou většinou slyšitelné jen jako zdánlivě nevýznamné třetí šesty v hlasu zpěvním. Protože zpěvního hlasu se v poměru k mluvě užívá daleko méně, zůstává podobná hlasová vada často dlouho neléčena a může se časem změnit v obtížně léčitelný stav.

Zdrojem onemocnění mohou být i hlasové funkce, považované všeobecně za docela nevinné, jako např. *pokašlávání*, *odkašlávání* a *pohrkávání*. Tento chorobný návyk provází mluvní

projev, objevuje se i v hlasové nečinnosti a jeho nebezpečnost spočívá v častém opakování. V takovém případě může být zdrojem hlasového onemocnění. Odkašlání je svou funkční podstatou prudký náraz dechu na uzavřenou hlasovou štěrbinu. Nemocný pociťuje po odkáslání hlenu usazeného na hlasové úžině (zvláště u zánětlivých hrtanových onemocnění) úlevu, má pocit hlasového vyjasnění a zdánlivě ztrácí chraptivost. Tento vysvětlující motiv jej vede k opakování kašle, vytváří se návyk a nakonec hlasová vada způsobená neustálým překrvováním a zraňováním okrajů hlasivek. Také svalstvo hlasivek se nadměrně unavuje. Po určitém období se vytváří tik - zvláště u lidí s neurastenickými dispozicemi - a pacient už si pokašlávání ani neuvědomuje.

Výraznou chybou mluvní i pěvecké techniky je *tvoření hlasu nadměrným úsilím (fonační hypertonie)*. Dochází při něm k svírání hrtanu nebo hrtanového svalstva následkem silného expiračního tlaku. Vytváří se funkčně nezdravý dynamický stereotyp mluvního nebo zpěvního hlasu.

Mluvní hlas pak zní tlačně, má znatelnou šelestivou příměs, krční svalstvo je napjaté. Mohou tak vzniknout i velmi vážné hlasové poruchy spadající výhradně do oblasti klinické léčby, např. tlačný chraptot, nebo sevřený hlas, označovaný foniatry jako spastická dysfonie (*dysfonia spastika*). Tato onemocnění často souvisí s katarálními onemocněními dýchacích cest, s násilným překonáváním počátečního symptomu - chraptotu - a ústí v nadměrnou až spastickou činnost nejrůznějších svalů hlasového ústrojí. Spastická dysfonie se může ve velmi vážných případech změnit až v sevřené bezhlasí - spastickou afonii (*aphonia spastika*), při kterém nemocný už vůbec netvoří hlas. Obě onemocnění mají mnoho variant a svým výskytem i příčinami se vzdalují hlasovým poruchám, které jsou blízké oblasti pedagogické práce. Patří téměř výhradně do péče foniatra.

Poruchy zpěvního hlasu se v mluvním hlase projevují většinou jen lehkou zastřeností, výrazně se uplatňují ve zpěvu. Vedle hlasových defektů způsobených přemáháním hlasu existuje velká řada *poruch na podkladě úzkostných neuróz* (viz rozdělení uvedené výše). Literatura zabývající se zkoumáním neurotických hlasových poruch je velmi početná, v názorech nejednotná a často i dost nepřesná. Také termín pro tento druh hlasových poruch - *fonastenie* - prošel dlouhým vývojem. Někteří autoři (Arnold, Jackson) rozumí fonastenií ochablost hlasu způsobenou špatnou hlasovou technikou při nadměrném užívání hlasu, jiní (Seeman, 1953) zdůrazňují u příčin vzniku fonastenie kromě vadné hlasové techniky jejich podklady neurotické.

Fonastenií se rozumí široký rejstřík hlasových poruch zpěváků, na rozdíl od označení pro hlasové poruchy řečníků (*resastenie*) a pro slabost povelového hlasu u vojáků (*klesastenie*). Za charakteristické znaky ve výkonu zpěváka lze v tomto případě považovat sevřenost hlasu, tremolo, distonování, selhávání hlasu až spastickou afonii.

V oblasti psychické se popisují stavy úzkosti, všechny druhy projevů subjektivní nedůvěry ve vlastní výkon a schopnosti, sklon k přepjaté autokritičnosti, pocity úzkostné osamocení, strach před okamžikem veřejného vystoupení. Subjektivně pacienti popisují pocity „cizího tělesa“ v krku, srdeční palpitace aj. V některých případech dochází k druhotným změnám na hlasovém orgánu, k překrvení i k vážnějším onemocněním. Objektivní nález na hrtanu bývá normální, narušena je nejčastěji funkce dýchacího svalstva.

Neurózy ovlivňují hlasovou funkci negativně, a to zvláště u pěveckých začátečníků s tzv. „neusazenou“ pěveckou technikou. Uvědomování si technických kazů pěveckého výkonu zatěžuje psychiku každého více nebo méně nervově odolného je-

dince. Vzniká bludný kruh vzájemného ovlivňování obou činitelů.

Diagnózu a převážnou část léčby hlasových chorob provádí lékař. Není to snadný úkol, protože jednotlivé choroby mají vleklý až chronický obraz a často se pod nejrůznějšími vnějšími i vnitřními vlivy mění. V konečných fázích léčby, kdy už není žádoucí naprostý hlasový klid, může pro konečnou nápravu hlasu vykonat mnoho pedagog.

V porovnání s lékařem, který je k léčbě vybaven nejmodernějšími technickými prostředky (jako jsou zvětšovací laryngostroboskopie, videostroboskopie, vyšetření hlasového pole, délky fonační doby, EMG hrtanových svalů, multidimenzionální analýza hlasu, audiometrické vyšetření), je pedagog v nevýhodě. Má v procesu zjišťování, rozpoznávání, ověřování a při nápravné práci jen jediný opěrný bod: svou subjektivní **sluchově analyzační schopnost**.

POZNÁMKY K METODICE ODSTRANOVÁNÍ HLASOVĚ - TECHNICKÝCH CHYB

1. Úloha hlasového pedagoga v procesu výchovy zdravého hlasu

„Posadte dobře hlas, dýchejte správně, vyslovujte zřetelně a váš zpěv bude dokonalý“ (Pistocci)

Tato staroitalská rada jako by napovídala následující zákonitost: Jedinou podmínkou dosažení hlasové dokonalosti je budování dechové, vokalizační a artikulační techniky.

Hlasové ústrojí je však mechanismus jemně diferencovaný a složitý. Jeho fonační funkce se dají během procesu hlasové výstavby neskoro sledovat. Pro pedagoga proto nestojí v popředí otázka „co budovat“, ale „jakým pro daný hlas nejvhodnějším způsobem“.

Vyjmenování kvalit, které by měl splňovat hlasový pedagog, by bylo velmi obsírné. Jedním z důležitých předpokladů úspěchu nebo neúspěchu pedagogické práce je (kromě schopnosti posouzení celkové disponovanosti pěvce) dovednost **sluchové analýzy** hlasových kvalit (viz. str.12) a jejich tvůrčího využití v procesu pedagogické práce, tj. dovednost **syntézy** hlasových kvalit pěvce. Prakticky to znamená, že analýzou učitel rozpozná kladné i záporné vlastnosti hlasového materiálu. V procesu syntézy pak pedagog rozvíjí kladné předpoklady, odstraňuje negativní. Protože dispozice hlasu jsou vždy individuální, dá se říci, že pro budování hlasově-technických dovedností každého adepta je nutno hledat individuální metodický postup.

Učitel vychází z toho, co se v každém hlase dá nazvat „kladnými předpoklady“. Zároveň platí opak, že hlasová výuka je procesem rozpoznávání a odstraňování hlasových chyb. A ani uplatňování nejmodernějších prostředků výzkumu nenahradí v tomto směru dovednost hlasového pedagoga.

Předpokladem úspěšné práce hlasového odborníka je také schopnost chápat funkce jednotlivých složek hlasu v jejich celistvosti a příčinné závislosti. Není například možné dosáhnout úspěchu při práci na výlučné složce (třeba dechové technice) bez ovlivnění sousední složky (v daném případě zvukotvorného ústrojí).

Všechna soukolí hlasové techniky (ovládání dechu, rejstříková práce, napětí v rezonančních prostorách, artikulační práce aj.) jsou vzájemně propojeny a spolupráce mezi nimi je podmínkou optimální mluvní i pěvecké funkce. Podstatné je to, co z této skutečnosti vyplývá: zanedbání sebemenší „chybičky“ v jedné funkční oblasti vede k narušení koordinované harmonie celku.

Obrazně můžeme rovnováhu funkcí zdravého hlasového ústrojí přirovnat ke „spojitým nádobám“. Úplný rozbor pěvecko-technických chyb nelze provést právě tak, jako je neuskutečnitelná vyčerpávající klasifikace všech druhů hlasových organismů. Nejpřesvědčivější argumentací „nekonečnosti variant“ obojího - pěveckých chyb i hlasových organismů - je skutečnost, že neexistují dva hlasy (vážíme-li charakteristické vlastnosti jako je barva, pohyblivost, rozsah aj.), které by byly totožné.

Dlouhodobé uplatňování funkcí, které danému hlasu neodpovídají, přináší nebezpečí vzniku hlasové poruchy. Záleží tedy na sluchové dovednosti a na pedagogickém umění učitele, aby byly rozpoznány příčiny nedostatku hlasové techniky, zváženy

možné důsledky a případně zvolena účinná cesta k nápravě. V následujících kapitolách se zabýváme nejzákladnějšími chybami hlasově-technické práce, které vytvářejí předpoklady pro vznik hlasových poruch.

2. Chyby v oblasti dýchání

Zmínili jsme se už o funkční souvislosti všech pro hlas důležitých oblastí. Je nezbytná souhra dechového, vokalizačního i artikulačního ústrojí. Velký význam má postavení těla, rezonance, rejstříky atd. Řekli jsme si, že práce na jedné složce ovlivňuje všechny ostatní a naopak dokonalá funkce celého komplexu se odráží na každé jednotlivé složce.

Dechová technika jako „základní motor“ pohánějící hlasový výkon může mít nejrůznější chyby. U začátečníka se setkáváme např. s *nekvalitním nádechem* (např. přerývaným dýcháním svrchní částí hrudního koše nebo naopak s převahou dýchání břišního). Tím dochází k disharmonii v nejrůznějších na sobě závislých funkcích (např. v práci dechových svalů, násadové trubice, fonačního svalstva atd.). Tento nesoulad je pro hlas nebezpečný.

Zpěvák také často zápasí se základním požadavkem zpěvního dýchání - zadržovaným povlovným výdechem - a vydechuje explozivně. Ovládání optimálního výdechu vyžaduje dlouhodobý výcvik. Dále se např. u nezkušených zpěváků setkáváme s přehnaným plněním učitelovy rady „dobře se nadechnout“. Výsledkem zbytečně objemného nádechu je kromě nepěkně znějícího zatěžkaného tónu nežádoucí přepětí hlasivek a svalů hrtanu. Tento stav připravuje půdu hlasovým poruchám. Jejich počátečními a průvodními znaky bývá tremolo a „forzírování“. Důsledkem nadměrného nádechu bývá většinou prudký, neovlá-

daný, a tudíž *nekvalitní výdech*. Zpěvák nedokáže rovnoměrně rozmístit dech na déletrvající frázi. Výdech je explozivní a zpěv je akcentován nepěknými nárazy (tak vznikají i tzv. tvrdé hlasové začátky). Podobné uplatňování dechové techniky v mluvě není též pro hlasivky bez nebezpečí.

Další závadou je snížená ovladatelnost dechového ústrojí zpěváka v důsledku psychického a fyzického neklidu. Je tomu tak např. při hlasové fonastonii. Důsledkem je nevyrovnané vydávání dechu a neklidný tón snížené kvality. K nedostatečné funkci dechového ústrojí se připojují ještě další negativní komponenty v oblasti tvoření tónu, artikulace aj. Dá se říci, že u zpěváků s fonastenickými dispozicemi dochází v podobných případech k nežádoucímu přepětí v celém pěveckém aparátu. To je protikladem nutné funkční uvolněnosti (relaxaci) hlasového ústrojí, na níž závisí kvalita, výrazové i technické stránky výkonu.

Dalším průvodním znakem fonastenie je ztížená schopnost dosáhnout dokonalé dechové opory (zvláště v důsledku psychické úzkosti, pocitu ztráty sebedůvěry a dalších psychických defektů). Kromě vlivů psychických může dechovou funkci nepříznivě ovlivnit např. křečovitý výraz („zařatost“) obličej, strnulé držení páteře apod. Důležitým faktem zůstává, že poruchy dechové funkce nezůstávají osamocené. Jejich kombinace, soumace a soustavné utvrzování závažně narušuje harmonii ostatních hlasových funkcí.

Přesný popis jednotlivých druhů dýchání, jejich vzájemného prolínání i jejich funkčních poruch umožňují pneumografická vyšetření. Na jejich podkladě můžeme analyzovat podíl jednotlivých dechových funkcí při zpěvu.

Připojujeme příklad reedukačního dechového cvičení navozujícího: 1) uvolněnost dechového ústrojí 2) schopnost vytvořit

pomalé vydechování (aby se zabránilo přetěžování hrtanu) 3) plnost dýchání (bez převážného dýchání jen hrudním košem, bránicí, nebo dokonce jen svrchní částí hrudníku) 4) výchovu appoggia.

První typ reedukačního dechového cvičení možno provádět s nejrůznějšími obměnami:

- dřep - povlovný hluboký nádech, široké chřípí.
- vztyk - slyšitelný výdech na písknutí, na brumendový tón nebo otevřený vokál.

Postupně se snažíme o co nejdelší trvání a rovnoměrnost výdechu bez dechových nárazů. Toto cvičení je vhodné pro začátečníky, i jako rozcvička pro profesionálního zpěváka. Užíval ho před každým koncertem a představením barytonista Národního divadla v Praze Jan Konstantin a jiní.

Druhý typ reedukačního dechového cvičení navozuje pružné ovládnutí nádechu a výdechu a pěveckou pohotovost. Tento typ bývá také označován jako „stop - cvičení“. Je prováděno jako lehce slabikované staccato v mírné rychlosti, která navozuje pružnost provádění. Dá se uplatnit takto: pedagog určí druh slabikování např. na deset dob. Na šesté době pokynem provádění staccata přeruší, nastane zvuková pauza, při níž se nepřidechuje a nevydechuje (stav psychické pohody). Po třech až čtyřech dobách na další pokyn slabikování pokračuje.

- a) no-no-no-no-no-no —no-no-no...pauza - naprostý klid
- b) no-no-no-no-no-no —no-no-no...pauza - klidný hluboký nádech nosem
- c) no-no-no-no-no-no —no-no-no...pauza - klidný hluboký nádech ústy.

Doba nádechu se postupně zkracuje, dechový klid a pěvecká aktivita zůstávají. Jako dechová cvičení lze provádět každé technické hlasové cvičení. Nejlépe je spojovat dechová cvičení s hlasem. Hlas je kontrolou správného provádění.

3. Chyby v oblasti tvoření tónu

Hlasové chyby vznikají i v oblasti násadní trubice (např. nesprávným postavením jejích jednotlivých částí atd.). Průkazným znakem takto vzniklých chyb jsou nejrůznější *zvukové deformace*, které lze charakterizovat jako „mačkaný“, „huhňavý“, „uškrčený“, „nasální“, „ostrý“ hlas aj.

Každý z těchto zvukových vjemů má svou specifickou příčinu. Hlasové závady tohoto typu vznikají často jako důsledky atypických anatomických poměrů (anatomických disproporcí), jsou následkem operačních zákroků nebo krčních, nosních i ušních onemocnění. Odstraňuje je většinou foniatrická léčba.

Nemalá část těchto chyb je však zaviněna uplatňováním nesprávného metodického postupu a jejich určení a náprava klade značné nároky na citlivost pedagoga sluchu a na jeho dovednosti. Povšehně lze říci, že velkým zlem v metodickém postupu při budování správného postavení částí násadní trubice - tj. jazyka, hrtanu, rezonančních dutin, měkkého i tvrdého patra - je *zdůrazňování jediného, tzv. „dokonalého postavení“ těchto orgánů*. Pedagogické metody, které sázejí na jednostranné akcentování některé z dílčích zásad metodického postupu v budování hlasu a v této jednostrannosti hledají samospasitelný klíč k úspěchu a pedagogickou osobitost (často úzkostlivě střeženou jako „kouzelný prostředek“), dosud existují. Uvedme alespoň některé z oněch rad, jejichž stereotypní vyžadování vede často k chybným důsledkům:

1. Požadavek stálého dodržování tzv. „úsměvného“ tvaru úst při zpěvu (tato tendence vede k přepětí okolního svalstva a celého zpěvního aparátu).

2. Vyzdvihování nazální rezonance jako jediného prostředku k dosažení dokonalého tónu.

3. Pěstování šíře hrtanu dlouhodobým zadržením pocitu tzv.

„nádechového postavení“ během zpěvu (následkem může být křečovitost zpěvního aparátu).

4. Úzkostlivé udržování malého otevření úst za účelem dosažení intenzivní hlavové rezonance, protože jinak „zvuk z úst vypadne“.

5. Jednostranný výcvik se sonorami (m, n, ng).

Ve výjimečných případech může jednostranně prováděný výcvik některé pěvecké typy kladně ovlivnit. Jeho volba by však v každém případě měla mít závažné zdůvodnění. Každou z uplatňovaných metodických zásad lze považovat za dílčí stránku správného postupu. Pedagogický proces je třeba chápat jako celek zahrnující v dialektické jednotě všechny tyto dílčí metodické poznatky.

Zaměříme se nyní na chyby mluvního a zpěvního projevu vznikající v oblasti násadní trubice. Častou chybou tohoto druhu, kterou můžeme sledovat v mluvním projevu dětí i dospělých, je *tvoření tónu s přehnaným zvedáním nebo snižováním hrtanu*.

Sluchově je popisujeme jako tzv. „knedlík“, „přidušený, dutý zvuk“. Postrádá nosnost a je nepříjemný pro sluch. Poslech pěveckého výkonu, doprovázeného touto chybou - zvláště ve vyšších polohách sopránů a tenorů - působí velmi nuceně a křečovitě. Zvláště u zanedbaných případů je dobré doporučit foniatrické vyšetření a na jeho základě přistoupit k opatrné pedagogické nápravě. Ani tato chyba se neobjevuje osamoceně. Neuvolněný hrtan vyvolává křečovitost (spasmus) krčních svalů, ztuhlost jazyka a nepružnost měkkého patra.

Vadné postavení jazyka při zpěvu je obvyklou chybou začátečníků, kteří se nedovedou vyrovnat s pedagogovou radou pokládat uvolněný jazyk do spodní části ústní dutiny, tzv. - „do mističky“, a používat ho pružně při artikulaci. Důsledkem je opak žádoucího: topornost jazyka. S touto chybou se setkáváme i u zkušených pěvců.

Reedukační cvičení této oblasti provádíme především jako nejrůznější artikulační cvičení, která procvičují pružnost jazyka. Vděčným konzonantem je v tomto směru „z“ nebo „r“, „l“ a „t“ v nejrůznějších hláskových a slovních spojeních. Cvičení je možno provádět jako mnohonásobné pregnantní vyslovování slov a slovních spojení (příkladně „zdravá vzpruha“):

- a) na libovolném tónu
- b) z namátkově zvoleného tónu „doklouzat“ směrem dolů (během mluvení na tónu) k danému určenému tónu
- c) měkce provádět cvičení na určeném tónu, dlouho se na jednom tonu nezdržovat, aby se hlas neunavoval

Křečovitá poloha jazyka a jeho násilné zatahování do zadní části dutiny ústní způsobuje *tlak kořene jazyka na hrtan a jeho nepřirozené snížení*. I tímto způsobem vzniká „knedlíkové“ znění tónu.

Někteří pedagogové dokonce „snižování hrtanu“ při zpěvu doporučují a zdůvodňují je jeho vlivem na tvoření tónu. Kromě vzácných výjimek docilují tlak, ztuhlost krčních svalů, hrtanu, měkkého patra. Ohrožují tak zdravý vývoj hlasu. Stává se, že žák, kterému takováto „metodická pomůcka“ nepřináší dlouho úspěch, stupňuje snahu přesně uskutečnit učitelův požadavek a důsledky se dostávají s neúprosnou zákonitostí. Zvukově se projevují jako nekvalitní pěvecký tón (např. s forzí), časem se případně vyvíjí „pocit neznělosti“, dyšnost, neschopnost zpívat pianissimo a další chyby. Vizually můžeme pozorovat - zvláště při forzi - křečovitě napínání krčních svalů při zpěvu, přeplnění krčních žil, napjatý výraz v obličeji, na první pohled zřejmé namáhání.

Strnulost se projevuje dokonce i v postoji (např. v držení páteře). Na jednu pěveckou chybu se napojují další (v daném případě např. zesílené používání dechu).

I když jde v počátečním stadiu jen o malá zanedbání, drobné technické výkyvy, dlouhodobost a systematickosti jejich uplatňování namáhá hlasový organismus, odčerpává hlasové rezervy a vytváří předpoklady pro vznik hlasových onemocnění organických, funkčních i psychických.

K podobným koncům může vést práce učitele, která se nezakládá na citlivém odhadu druhu hlasu (a také jeho oboru). Výstavba hlasu se v takovém případě neděje na základě přirozených možností, nýbrž na možnostech mylně předpokládaných. Tak je tomu např. při školení hlasu na mezzosoprán nebo alt umělým zaváděním tmavých rezonancí jen proto, že hlas má znělý rozsah až do f, g, přestože doména se pohybuje v dvojčárkované oktávě a inklinuje k svítivým sopránovým tónům.

Podobný případ: v mezzosopránovém hlase jsou - i když třeba s námahou tvořené - tóny h₂, c₃. Tento fakt je pak nesprávným důvodem k práci vhodné pro vysoké soprány za účelem výchovy dramatického sopránu. O zatěžování hlasu nesprávnou volbou oboru (např. z lyrických dramatické, z dramatických koloraturní) by se dalo rovněž napsat mnoho již z toho důvodu, že právě zde jde většinou o některou z forem násilného usměrňování postavení hrtanu, např. směrem dolů za účelem zatmavování, směrem nahoru za účelem přesvětlování atd.

Hlasovou chybou, která může mít rozmanité příčiny, je soustavný neklid v hrtanu. Zvukově se projevuje jako hlasové tremolo. O jedné příčině tohoto zvukového jevu jsme se zmínili již v kapitole o chybách dechové techniky. Neklid hrtanu však nevzniká jen nesprávným uplatňováním dechu v hlasové práci. Může být zapříčiněn celkovým tělesným neklidem (v souvislosti s příčinami psychickými, trémou atd.). Nejčastější příčinou bývají nesprávná přepětí (spasmy) v blízkých částech násadní trubice a příslušném svalstvu.

Dalším zvukově nepříjemným defektem je nosový (tzv. „huhňavý“) zvuk, postrádající kovovost. Vzniká jako důsledek *nedostatečné aktivity měkkého patra při zpěvu nebo při mluvě*. Z mluvy se tato chyba přenáší na zpěv a naopak. Metodickou cestou může tato chyba vzniknout jednostranným uplatňováním nosní rezonance.

Příklad reedukačního cvičení, odstraňujícího vady v oblasti měkkého patra: mezi běžný cvičný materiál je dobré zařadit recitaci slovních spojení se sonorami, je možno je střídat s konsonantem „k“ nebo „g“.

Příklad cvičení: mingi–menge–manga–mongo–mungu. Provádíme opakovaně na nejrůznějších tónech, s požadavkem naprosté uvolněnosti. Činným pomocníkem je také konsonant „p“ v nejrůznějších slabikových variantách. Hláska „p“ navozuje dokonalost fonačního uzávěru a zpevňuje celkovou fonační fixaci.

Všechny uvedené chyby ovlivňují tvoření tónů také ve smyslu rejstříkovém. Vedou k „přetahování jednotlivých rejstříků“ ve směru nahoru nebo dolů a k jiným chybám. Nahoru bývají velmi často vedeny hrudní tóny ženských hlasů, hlavně sopránů a mezzosopránů. Tato chyba vzniká převážně z touhy po „velkých“ a „dramatických“ tónech. Akusticky je vnímáme jako tzv. „tlusté tóny“, hlavně v oblasti přechodných a vyšších tónů. V podstatě jde o narušení funkční rovnováhy mezi množstvím dechu a napětím hlasivek. Při takovémto vedení hlasu je nápadné nejisté tvoření postižených tónů. Kazy se objevují i v hlasovém nasazení. Na některých tónech se dostávají tzv. „hlasové zlomy“, které pěvecká hantýrka označuje jako „hlasové kisky“. Hlas se pomalu kvalitativně tříští a zvýšená námaha působí zhoubně na funkci hlasivek. V místech jejich největšího namáhání vznikají již zmíněné chorobné defekty - nedomykavost, uzlíky, edémy aj.

Řekli jsme si, že jednostranné zdůrazňování dílčích zásad metodického postupu při budování hlasu může znamenat ohrožení hlasu. Ještě spornější účinek mohou mít jednostranně realizované metodické rady, jako např. provádět hlasový výcvik výhradně "ve forte", aby se „upevňovala znělost hlasu“, nebo „aby se hlas rozezpíval“. Každá z těchto rad může výjimečně být v určité vývojové fázi začleněna do výchovy hlasu, pokud to má metodické opodstatnění. Žádná z nich by neměla být uměle vynucována na úkor ostatních. V opačném případě hrozí nebezpečí ztráty pružnosti a funkční uvolněnosti celého hlasového aparátu. Rovnováha, dialektická jednota funkční uvolněnosti (relaxace) hlasového ústrojí a naopak optimálního funkčního zpevnění (fixace), je ideálním předpokladem pro kvalitní hlasový projev. Jde zde o ukázkový příklad dialektické závislosti a protikladného působení dvou protichůdných činností. Je u každého hlasu individuální a s výjimkou vzácných případů vzniká jako důsledek dlouhodobé metodicky citlivě prováděné výchovy hlasu (srov. kpt. Tělové napětí, uvolnění a ochablost, str.11).

4. Chyby v oblasti artikulace

Také chyby, které se projevují v artikulaci, vznikají většinou jako důsledky závad v oblasti násadní trubice. Akusticky je vnímáme ve formování konsonantů a vokálů. Zcela rozdílně akusticky vnímáme např. artikulaci při křečovitém držení hrtanu (konsonanty a vokály jsou neuvolněné, postrádají proporcionality), při těžkopádnosti jazyka (konsonanty i vokály jsou tzv. „tlusté“), při ochablé činnosti měkkého patra (tzv. „rozmazaná mluva“, nezřetelné tvoření konsonantů aj.)

Zpěvák, který má sklon k zadopatrové pěvecké funkci, většinou tamtéž umísťuje artikulaci a naopak. Podobně tendencí k převážnému uplatňování „hlubokých“ nebo „vysokých“ rezonancí ve výstavbě hlasu dochází k temnému nebo světlému tvoření vokálů.

Kromě toho vznikají další chybné návyky následkem nepružné práce úst, nedostatečné aktivity při artikulaci, jakož i při malé nebo naopak přehnané fixaci násadní trubice. Jako v ostatních oblastech hlasově-technického výcviku i tady je možno doporučit mnoho zdánlivě si odporujících metodických rad, např. dbaní na „vyrovnané“, jednotné tvoření všech vokálů - naproti tomu péči o „zachování individuality“ každého jednotlivého vokálu.

Pro výchovu správného tvoření konsonantů je dobře věnovat bedlivou pozornost tomu, aby zpěvák výslovnost konsonantů nepřeháněl (jak k tomu inklinují některé metody tzv. „německé školy“), na druhé straně, aby jejich vyslovování „nepotlačoval“ (což zase do jisté míry uplatňovaly metodické směry tzv. „školy italské“).

Snaha o přehnanou výslovnost navozuje prodloužené tvoření souhlásek. I když už dávno v pedagogické praxi pozbylo váhu polopravdivé tvrzení některých pěveckých pedagogů, že „souhlásky jsou překážkou tónů“, je třeba vzít v úvahu, že prodloužení doby tvoření konsonantů se ve zpěvu rovná prodloužení časového úseku, kdy se pěvecká funkce tvoří při zavřených ústech. Zpěvák má pocit malé zpěvní intenzity a neuvědoměle přidává dech. Může tak vzniknout nesprávné přepětí svalstva hrtanu. Zásadně lze - až na malé výjimky - dát za pravdu názoru pěvecké hantýrky, že „křečovitá výslovnost vede k uzavřenému krku“.

Další artikulační chyby mohou vzniknout ztuhlou dolní čelistí při zpěvu. Dolní čelist je jakási „páka“, jíž otvíráme hlavní rezonanční prostory (dutinou ústní a nosohltan). Krajiní polohy jsou při sevřených zubech a při zívání. Zde se můžeme dopustit chyby tím, že otvíráme ústa „jen vpředu mezi horními a dolními řezáky“, ústa jsou sice otevřená, ale „vzadu je zavřeno“. Tón je světlý, bez rezonance.

Plastická artikulace si vyžaduje aktivní otevření úst (za pružného spuštění dolní čelisti, ale vždy takové, aby se nenarušila pružnost jazyka a hrtanu). Při technické práci se nesmí požadavek uvolněnosti zdůrazňovat a procvičovat jednostranně, aby se nedosáhlo opaku. Jako v nespočetných případech i zde od jednostrannosti je jen kousek k nepřírozenosti, k chybě a případně v další posloupnosti - k chorobě. Artikulační reedukační práce vychází většinou z uvolňovacích artikulačních cvičení. Je velmi úzce napojena na ostatní složky pěvecko-technické práce (zvláště v oblasti násadní trubice, dechové práce atd.).

Zkušený učitel nejenže ovládá nejzákladnější znalosti o fonetické stránce jazyka, ale zejména je v rámci artikulační práce se svými žáky aplikuje. Rozumí se tím, že je úzce obeznámen především se specifickými zvláštnostmi vlastního jazyka. Jednostranné aplikování fonetických zvláštností cizího jazyka na jiný jazyk není přesvědčivé, nehledě k tomu, že se dá kvalifikovat jako necitlivost k národní kultuře.

5. Vlivy psychických procesů na hlasový projev

Výchozím poznatkem je zkušenost, že hlas je psychicky nejovlivnitelnějším orgánem člověka. Lidský hlas je právě tak neopakovatelný jako existence jeho nositele. Tato jeho jedinečnost, jakož i bohatá paleta činitelů, jichž je výslednicí, z něj činí nej-

složitější, nejcitlivější a také nejzranitelnější hudební nástroj. Nejsilněji mu konkuruje jen srdce.

Tak jako nelze od sebe rozpojit technické základy mluvy a zpěvu, nemůžeme popřít vztah hlasu a psychiky. Uvedme názorný příklad: Vzrušenost jako psychický stav má ve výrazu řeči za následek překotnost artikulace i výrazu. Ve zpěvu táž vzrušenost zapříčiňuje kvalitativně jiný druh překotnosti - co do výrazových prvků, jimiž se překotnost projevuje ve zpěvu. Jsou to např. nevyrovnané dodržování zpěvní fráze, barevné prvky, vyjadřující odpovídající vzrušení atd.

Souvislost těchto výrazových prvků v mluvě i ve zpěvu je ostatně prokázána jejich jednotným technickým původem. Týž výrazový prvek řeči (barevná nuance, artikulační zvláštnost) vzniká přibližně podobnými technickými funkcemi jako jemu odpovídající prvek ve zpěvu. Překotnost v řeči i překotnost ve zpěvu vznikají tedy přibližně stejně (např. nevyrovnaností dechové práce, disharmonií v hlasovém ústrojí, doprovázenou přepětími hlasového svalstva atd.). Tím zjednodušeně naznačujeme souvislost psychiky a výrazové stránky hlasu, a tudíž i souvislost psychiky a technické stránky hlasu.

Tato zkušenost není docela nová. První výzkumy, resp. pozorování, která vedle řeči začala zkoumat také zákonitosti zpěvu, se snažily o některé závěry, týkající se dopadu psychických stavů na technicko-výrazové projevy hlasu. Kupříkladu bylo vyzovováno, že psychické rozechvění zpěvačky při výkonu má za následek rozechvění jejího hlasu. Bylo tak vysvětlováno vibrato. I když jistá spojitost tady existuje, přece jen je to zjednodušující pohled.

Podobné názory byly postupně nahrazeny hlubšími poznatky pěvecko-pedagogické praxe. Sice ještě zdaleka nebyly doceněny příčinné závislosti mezi lidskou psychikou a individuálními funkč-

ními zákonitostmi lidského hlasu, každopádně však téma „psychické kvality hlasu“ vstoupilo do své kvalitnější fáze. (Jak uvádí např. Tichá (2003), hlavový hlas směřuje svou líbezností k charakteristice jasu, něhy, měkkosti, hrudní hlas inklinuje k patosu, důstojnosti a vznešenosti atd.)

Je zajímavé, že i zaměření repertoáru zpěváka bývá určováno druhem charakteristických pěveckých i psychických předpokladů. Někdy je dokonce dána přednost předpokladům psychickým před pěveckými. Zpěvák např. zapomíná na své přírodou dané hlasové dispozice a nechá se při volbě repertoáru ovlivnit svým psychickým založením a subjektivní touhou na úkor svého hlasového zdraví.

Poznámka: Zajímavě se tím osvětluje skutečnost, že v historii opery byla období, kdy se zpěvačky s tmavě disponovanými hlasy zdráhaly provádět role tzv. „tmavších oborů“ v opeře. Trvalý nedostatek altistek byl zvyšován tím, že tyto zpěvačky - často i s krásně disponovanými hlasy - vzhlížely se závistí k sopranovým rolím. Sopranistky jednak většinou vytvářely ústřední postavy a jednak ztvárňovaly mladé a křehké typy. Hlubší hlas byl spojován s psychikou stáří.

Částečně se uplatňuje praxe, že zpěvák svou podstatou vážný a přemýšlivý inklinuje k dramatickému, slavnostnímu repertoáru. Optimistický zpěvák si rád volí skladby humorné, s bezkonfliktním obsahem.

Některé psychické podněty ovlivňují zpěv negativně. O mnohých takových podnětech a jimi zapříčiněných chybách se zmiňujeme v průběhu práce. Není třeba znovu popisovat, jakým způsobem ovlivňují zpěvní funkce (ochablá bránice jako důsledek duševní a tělesné hypotonie, křečovitá bránice jako důsledek hypertonie, projevy fonastenie atd.) I tady jsou příčiny i následky individuální.

Zmínili jsme se o pěveckých chybách způsobených nedostatkem sebedůvěry (viz. fonastenie). Tento psychický stav způsobuje na jedné straně nejrůznější fyzická přepětí v celém organismu - a hlavně v aparátu hlasovém; na druhé straně může vyvolat stavy ochablosti a sníženého napětí. Projevuje se to v nejrůznějších variantách. Někdy se u intelektuálních typů zpěváků s vysokým stupněm kritičnosti a vzdělání - hlavně pokud jde o literaturu o pěvecké technice - projevuje tendence hlas a celý pěvecký výkon „vědecky konstruovat“ podle pečlivě prostudovaných a promyšlených pravidel. Taková studijní cesta nepodporuje uvolněnost a spontánnost techniky a výrazu pěvecké interpretace.

Některé chyby může způsobit nebo vystupňovat také učitel, soustřeďuje-li se dlouhodobě výlučně na odstranění jediného nedostatku. Úzkostlivá psychická koncentrace na jeden pěvecký problém vede obyčejně ke křeči a ta vyprovokuje další chybné důsledky.

Také hlasový výkon člověka, jehož životní „psychická aktivita“ je nízká, není většinou přesvědčivě vzestupný. U těchto případů je např. nesnadné určit přesně rejstřík zdravě uplatnitelných dynamických možností, zvláště směrem k „forte“.

Psychické vlivy mohou narušit i výkon zpěváka, který má všechny předpoklady zdárného vývoje nebo je na vysokém stupni pěvecko-technických dovedností. Odtud vyplývá pro pěvce - a tím i pro jeho učitele - jak je závažné soustavně navozovat a udržovat **zdravou harmonii duševních a tělesných napětí, na jejichž podkladě vzniká i zdravá hlasová funkce.**

6. Reedukace hlasu. Rehabilitační cvičení hlasu

Všechny dosavadní výzkumy směřují k potvrzení skutečnosti objektivně známé nejen z oblasti vědecké, ale i z oblasti pěvecko-pedagogické, že **základní a nejnebezpečnější příčinou hlasových poruch jsou ty, které vznikají přebytečným napětím hlasového ústrojí při fonaci**. Shrňme příčinu a důsledek: Podstatou tvoření hlasu - tedy projevu mluvního i pěveckého - je složitý reflex řízený k jemné souhře nervovou soustavou. Hlasová porucha vzniká vlivem psychického nebo organického zásahu do této souhry a jejím narušením. Přesněji řečeno dochází ke vzniku hlasového stereotypu, který neodpovídá anatomickým a funkčním předpokladům toho kterého hlasu.

Podstatou léčby mluvních i zpěvních poruch je proto narušení fixovaného nesprávného funkčního stereotypu a postupné znovuvybudování funkčních vztahů, odpovídajících individuálním hlasovým předpokladům.

Protože zásady nápravy mluvního a zpěvního projevu jsou v základních rysech totožné, zmiňujeme se o hlasové reedukaci řeči jen stručně. Technická problematika zpěvu je diferencovanější a zahrnuje i základy techniky mluvní. Reedukační (nápravná) cvičení představují komplex metodicky promyšlené pěvecko-technické práce se zpěvákem, prováděné pedagogem většinou po skončení lékařské léčby (ve výjimečných případech na doporučení lékaře souběžně s léčbou).

Komplexem pěvecko-technické práce se zpěvákem se zde rozumí uplatňování metodických prostředků zvolených a) na základě charakteru onemocnění a jeho důsledků b) podle úrovně pěvecko-technických dovedností zpěváka dosažené před onemocněním.

Reedukační práce představuje tedy konečnou fázi procesu léčby. Na začátku nápravné práce upozorníme postiženého na

škodlivost nesprávného fonačního návyku. Příkladně: chceme-li jej zbavit pokašlávání nebo odnaučit používání tvrdých hlasových začátků - na začátcích slov v mluvě i zpěvu - přirovnáme tuto funkci k „dechových úderům na hlasivky“. Uderíme-li se na některou část těla - třeba na hřbet ruky - vzniká překrvení, zarudnutí a dráždění. Totéž se při častém pokašlávání děje na hlasivkách. Dlouhodobé opakování (i 140x za hodinu) vede k fixaci této funkce a ke změnám na hlasivkách. Náprava tvrdých hlasových začátků a konců slov a vět často používaných v rámci dialektů i v běžné mluvě hovorové vyžaduje obvykle odstranění psychických příčin těchto závad. Častým důvodem bývá neurastenienie. Nutné je také poučení o dechové a artikulační technice.

Všechny hlasové poruchy bez výjimky (křiklavost, hlas tvořený na hlasivkové úžině, vysoká i nízká návyková poloha hlasu, hyperkinetické dysfonie, afonie a další) vyžadují jako hlavní prostředek léčby psychickou relaxaci. Ta je hlavním předpokladem pro relaxaci hlasových orgánů a znovuvybudování jejich optimálních funkcí. Důležitou pomůckou pacientovou je zbystrěná sluchová kontrola. Zároveň je třeba pacienta varovat před křečovitým prováděním léčebných pokynů. I tady je skryto nebezpečí dalších komplikací, zpomalení léčby a další chyby.

Nejčastějším prostředkem reedukace mluvy po nutném období hlasového klidu (případně psychické terapie a operativního zásahu) je navozování mechanismu měkkých hlasových začátků, nazvučování, nejčastěji na hlásku „m“, přechody z této hlásky na nejrůznější vokály, vytváření slov a slovních spojení s touto hláskou - a to případně s přídržováním hrtanu v patřičné poloze, navozující zvučnost. Je třeba dbát, aby výslovnost samohlásek navozovala povlovně a velmi klidně na tvar „m“, aby nedocházelo k prudkým funkčním změnám, které zapříčiňují hlasová

„přeskakování“, spasmus, šelesty aj. Nazvučovací cvičení kombinujeme často s vibrační masáží hrtanu nebo hrudníku. Po této fázi léčby můžeme přistoupit k aplikaci technických poznatků na mluvené slovo nebo častěji na čtený text.

Poznámka: Vibrační masáž se také využívá k urychlenému převádění chlapeckého vysokého mluvního hlasu - tzv. fistulového rejstříku - na hlubší hlas u tzv. prodloužené mutace (viz str. 17).

Soustavná a vytrvalá práce pacientova je jediným možným prostředkem skutečného, trvalého vyléčení, spočívajícího v navození a upevnění pro hlas zdravého stereotypu. Klinická léčba bohužel dává někdy přednost „pasivní“ terapii, zvláště medikamentózní; hlasově reedukační práce je považována za zdlouhavou a časově příliš náročnou.

Rovněž zpěvní vady napravujeme rušením chybných hlasových návyků vzniklých nesprávným hlasovým používáním. Cílem této práce je uvedení hlasu do pokud možno nejlepší (optimální) hlasové funkce.

Důležitým úkolem je volba reedukačního materiálu. Je třeba, aby odpovídal předpokladům nemocného hlasu. V tomto směru je osvědčeným prostředkem vycházet v reedukační práci z těch prvků, které zůstaly v průběhu onemocnění neporušeny (byť by to byl u zpěváka třeba jediný tón). Důležitým terapeutickým prostředkem je také hlasový klid. Je to jakási reedukační předetapa. Zároveň je však třeba upozornit, že hlasový klid není samospasitelný. Po období hlasového klidu hlasový orgán většinou odpočívá, ale neléčí se. Je jisté, že se jím dají napravit drobná hlasivková překrvení, únava z překřičení apod. Těžko se však takto dají odstranit poruchy funkční, dlouhodobě fixované. Po uplynutí doby hlasového klidu se nesprávné funkce objevují znovu.

7. Příklad metodického postupu reedukace zpěvního hlasu po klinické léčbě hyperkinetické dysfonie se silnými fonastenickými rysy.

Reedukace hlasu většinou probíhá ve třech etapách.

I. **První etapa** se by dala nazvat obdobím povzbuzování hlasu. Jejím cílem je získávání zpěvákovi sebedůvěry v obnovení pěveckého výkonu. Je třeba zpěvákovi vysvětlit, že k reedukační práci je možno přistoupit jen na základě znovuvybudování psychické vyrovnanosti a že proces reedukace hlasu bude velmi pomalý a dlouhý. Je třeba se zbavit nutkavého spěchu. Důležitou okolností je naprostá důvěra v pedagogovy schopnosti a oboustranný lidský kontakt. V této etapě dochází ke kvantitativním skokům (kratičká reedukační cvičení se dají provádět i několikrát denně, např. po dvou minutách). Nejdůležitějším momentem etapy je kvalitativní skok, tj. zážitek prvního hlasového úspěchu. Doba trvání této první etapy je samozřejmě individuální, ale zpravidla se jedná o cca jeden měsíc.

Příklady reedukačních cvičení: a) uvolněná recitace slabiky „no“ na jednom tónu (např. v triolách) Častěji opakované tóny jsou lepší než držené, zaručují pružnost a nenamáhání hlasu. Zpěvák také nemá možnost plýtvat nádechem na každou jednotlivou slabiku: - cvičení můžeme transponovat v rozsahu, který v hlasu zůstal neporušený - pohybujeme se kolem tónu, který je nejlepší - provádíme cvičení mimovolně, bez určení „stop začátku“ - provádíme cvičení ve středním tempu a střední dynamice podle přirozené dynamické proporce toho kterého hlasu (jak se „hlas ozve“), nenutíme se ani do pianissima ani do forte

b) recitace slabiky „no“ na jednom tónu s pohybem okolo tohoto tónu - volíme takový, který se hlasu dobře zpívá

- začínáme shora dolů, z místa většího napětí

c) další probouzení hlasu na půltónovém a celotónovém výkyvu - nenutit se k přesné intonaci, pokud by to zpívajícího jakkoli hlasově či duševně napínalo

Každé cvičení se opakuje o 1/2 tónu výše nebo níže podle individuálních možností jednotlivého hlasu.

II. Cílem **druhé etapy** je „znovuvzkřísit“ všechny pěvecké dovednosti, které hlas měl před onemocněním.

Doporučená reedukační cvičení a) provádění ménětónových cvičení - především shora dolů **b) provádění cvičení intervalových** - při těchto cvičeních je třeba soustředit se na udržování duševní i svalové fixace

Každé cvičení se opakuje o půl tónu výše nebo níže, podle individuálních možností zdravého hlasu.

Zpíváme-li první tón intervalu, udržujeme psychický kontakt s druhým tónem intervalu. Tato pomůcka navozuje kontakt mezi napětím psychickým a napětím svalovým.

c) uvolněná recitace na vzdálených tónech (v nepřilíš velkém rozsahu) ko-ši-li-čku kmen-to-vou dej se-stři-čko, dej novou

III. Ve **třetí etapě** pracujeme na další výstavbě hlasu. Uplatňujeme kompletní arzenál pěveckých cviků odpovídajících úrovni zpěváka za účelem dalšího rozvíjení jeho hlasových dovedností. Důležitý je výběr zpěvní literatury. Začínáme většinou od jednoduché písně; pak přejdeme ke středně náročnému materiálu (podle úrovně zpěváka). Z pedagogického hlediska není dobré opakovat materiál, který byl nastudován před obdobím hlasového onemocnění. Zbytky špatných funkčních stereotypů by mohly narušovat nově získané přínosné funkce.

Přibližná doba hlasové reedukace je určována druhem choroby, individuálními psychickými i hlasovými dispozicemi zpě-

váka a dalšími možnými faktory. Pohybuje se kolem období půl až jednoho roku.

V procesu další hlasové práce dbejme zásady, že je lepší věnovat pozornost hlasové hygieně nežli později hlasové reedukaci. Stejný závěr platí pro všechny profese se zvýšeným nárokem hlasové zátěže - nejlepší prevencí hlasových poruch je správné nakládání s hlasem.

O AUTORCE

Paní doc. Libuše Válková se narodila r. 1935 v Praze. Studovala na pedagogické fakultě UK v Praze - obor český jazyk a hudební výchova, dále klavír a hudební výchova. Navázala studiem v Bratislavě - na Komenského univerzitě na katedře hudební vědy a výchovy - obor zpěv a hudební výchova. Ve svém vzdělávání pokračovala soukromým studiem u národní umělkyně Ludmily Červinkové a zasloužilých umělců Jana Konstantina a Milady Musilové.

Pedagogické zkušenosti získala svým působením na pedagogické a filozofické fakultě UK, na Pedagogickém institutu v Hradci Králové. V sedmdesátých a osmdesátých letech učila na dnešní Konzervatoři Jaroslava Ježka (tehdy LŠU - kurzy pro pracující) na pěveckém a dramatickém oddělení - vedle pěvecké a hlasové výchovy také intonaci, fyziologii hlasu a dějiny české a světové hudby. Působila také jako hlasová poradkyně předních pěveckých těles. Své zkušenosti rozšířila vlastní uměleckou praxí, bohatou přednáškovou činností a účastí v mnoha odborných porotách.

Od roku 1989 pracuje na DAMU - zprvu na katedře činoherního herectví, po založení Katedry autorské tvorby a pedagogiky (r.1994) intenzivně rozvíjí obor hlasové výchovy v psychosomatickém pojetí. Habilitovala se r. 1993 přednáškou *K problematice hlasové výchovy herců a jejímu řešení*.

Z publikací:

Hlasová výchova herců a jejich řešení. In SAD č.1, Praha 1993 *K psychologickým aspektům výchovy k profesionálnímu hlasovému a zpěvnímu projevu*. In Psychosomatický základ veřejného vystupování, jeho studium a výzkum, Praha, AMU 2000 *O psychosomatických aspektech netradiční metody hla-*

sové výchovy. In Hic sunt leones (o autorském herectví), Praha, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví 2003 *Hlas individuality*. Praha, AMU 2007

LITERATURA

xxxxxxxxxxxxx dodělej dle Ondry xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

ASPELUND, D.L.: *O pěveckém umění*. Praha SNKLHU 1955

HÁLA, B., SOVÁK, M.: *Hlas - řeč - sluch*. Praha SPN 1955

HUSLER, F., RODDOVÁ-MARLINGOVÁ, Y.: *Zpěv*. Ostrava 1995

KIML, J.: *Neurodynamické poruchy hlasu*. Praha SZN 1963

LEWIS, D.: *Tao dechu*. Praha, Pragma 2000

LOHMANN, P.: *Chyby hlasové techniky a jejich náprava*. Praha, Supraphon 1968

LÝSEK, F.: *Dětský sborový zpěv*. Praha, Supraphon 1985

MARTIENSSENOVÁ, F.: *Vědomé zpívání*. Praha, SPN 1989

MAŘÍK, A.F.: *Pěvecké metody a falzetový výcvik*. Praha, Panton 1960

MAŘÍK, A.F., JONÁŠOVÁ, L.: *Abeceda hlasových cvičení*. Praha, Panton 1971

PATOČKA, J.: *Negativní platonismus*. Praha, Čs. spisovatel 1990

ROSNER, R.: *Bel canto a moderní hlasová pedagogika*. Praha, SHV 1963

SEDLÁČKOVÁ, E.: *Profesionální hlasové poruchy*. Acta Univ. Carol. med. Suppl. 14, Praha 1961

SEEMAN, M.: *O lidském hlasu*. Praha, Orbis 1959

TICHÁ, A.: *Hlasová výchova v dětském sboru*. Praha, NIPPOS 2004

TICHÁ, A.: *Učíme děti zpívat*. Praha, Portál 2005

VÁLKOVÁ, L., JONÁŠOVÁ, L.: *Příčiny hlasových poruch a jejich odstraňování*. In *Abeceda hlasové výchovy*, Praha, Panton 1971).

VÁLKOVÁ, L., VYSKOČILOVÁ, E.: *Hlas individuality*. Praha,
Nakladatelství AMU 2005

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J.: *Hlasová výchova pro studující*
PI. Praha, SPN 1962

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J.: *Didaktika zpěvu*. Plzeň 1997

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

OBRAZOVÁ PŘÍLOHA - OBRÁZKY

OBRAZOVÁ PŘÍLOHA - POPISKY

Obr.1 Normální hlasivky

Obr. 2 Hematom levé hlasivky, vzniklý přemáháním hlasu

Obr. 3 Typické hlasivkové uzlíčky vzniklé přemáháním zpěvního hlasu

Obr. 4 Rosolovitý uzlík u učitelky vzniklý přemáháním mluvního hlasu

Obr. 5 Těžká nedomykavost hlasivek s atrofií hlasových svalů

Obr. 6.a Hrtan 45leté subrety, kde se kombinoval vliv silného kouření a přemáhání hlasu

Obr. 6.b Týž hrtan při dýchání

SLOVNÍČEK POJMŮ

afonie - ztráta hlasu

afonie spastická - sevřené bezhlasí

bránice - sval oddělující dutinu hrudní od dutiny břišní

brumendo - zpěv se zavřenými ústy

distonování - tóny zní o něco výše, hlas je přepínán

dysfonie hyperkinetická - návykově tlačný, namáhavě tvořený hlas, vzniklý většinou přemáháním příznaků původního organického onemocnění (např. chrapotu aj.)

dysfonie spastická - sevřený hlas, tlačný chrapot, v popředí příznaků onemocnění je neúmyslná křeč všeho svalstva, které se účastní při tvoření hlasu

etiologie - nauka o původu a příčinách nemocí

ektazie cévek na hlasivkách - shluky překrvených drobných cévek na povrchu hlasivek

expirace - výdech

falzet - zesílená fistule, nekmitají jen blanité okraje - nad d2

fibrom - vazivový nádor

fistule - označení pro hlavový rejstřík neškoleného mužského hlasu, kmitají jen blanité okraje hlasivek - ozývá se jemný hlas neopřemýšlený - většinou nad d2, ale můžeme tak zpívat i tóny nižší

fonace - tvoření zvuku hlasivkami

fonační hypertonie - tvoření hlasu s nadměrným úsilím

fonastenie hlasová - únavnost bez zjevné organické příčiny spojená s neurotickými předpoklady

foniatrie - lékařský vědní obor, zabývající se funkcemi, chorobami a léčbou řeči, hlasu a sluchu

forzírování - tvoření tónu s použitím přehnaně objemného množství dechu, tón zní zatěžkaně a tlačně

ireporabilní - nevratný

kadence - významotvorný tónový zdvih určitého slova, na němž se podílí zesílení intenzity hlasu, dynamický přízvuk

laryngoskopie - metoda pro pozorování vnitřku hrtanu

legato - vázaně

mutace - změny hmoty hlasivek v době pohlavního dospívání, automatizovaná koordinace hlasivek a mozkových center je dočasně porušena

nazální - nosový, s nosovým zabarvením

naturálně zpívající - primitivně, využívající jen hrudního rejstříku - případně také rejstříku fistule

palpitace - nepříjemné bušení srdce

portamento - pomalé a lehké sklouznutí z jednoho tónu na druhý

proliferace - bujení

reedukace - náprava

rehabilitace - uvedení v původní stav, v nemoci proces uzdravování

rejstřík - řada tónů shodně utvářených - mají proto shodnou barvu

rezonance - spoluznění, ozvuk, ohlas

staccato - přerušovaně, krátce, odráženě

tremolo - ve zpěvu technicky nesprávné chvění tónu

témbr hlasový - individuální zabarvení, odstín

vibrato - periodické kolísání frekvence a amplitudy tónu.

PŘÍKLADY Z PEDAGOGICKÉ PRAXE

Jak se člověk dostane ke studiu hlasu?

Mám-li uvést příklady z praxe, začnu u sebe. Autorku textu Hlasové poruchy Libuši Válkovou jsem poznala v polovině 80. let na Lidové škole umění pro pracující, která se později po roce 1989 stala Konzervatoří Jaroslava Ježka. Tehdy jsem studovala pedagogickou fakultu, v rámci hudební výchovy jsme měli hodiny hlasové výchovy. Také jsem chodila do sboru - i zde jsme měli se sbormistrem „hlasovku“.

U Libuše Válkové šlo o něco jiného - její výrok na první hodině nebyl lichotivý: „Mluvíte úplně špatně. Budete-li mluvit takto, jednak se zničíte, jednak děti ani nezaujmete!“ A začala vysvětlovat něco o zapojení bránice, což sice bylo teoreticky pochopitelné a docela jasné, ale prakticky neuchopitelné, nerosozumitelné - což nemám dechovou oporu na bránici? Copak nedýchám a nerozeznívám hlasivky?

Po nějakém čase jsem zažila zásadní zkušenost - s knihami na břiše, vleže. Objevil se zcela nový hlasový pocit, hlas byl tvořen jinak, v těle se něco změnilo, něco bylo uspořádáno nově. A ta úleva v krční oblasti! Tak tohle je opora na bránici, toto je šetrné rozeznění hlasivek!

Od dětství trpím záněty horních cest dýchacích, během své pedagogické praxe jsem zažila pocity vyčerpanosti např. ve školách v přírodě, při nedodržení fyzického režimu - málo spánku, mnoho námahy, cestování apod. Trápily mne dny velké hlasové únavy. Pokud problémy výslovně nesouvisely s nachlazením, pracovala jsem na hodině hlasové výchovy normálně. A s údivem jsem zjišťovala, že mé potíže opravdu vyplývají z nesprávné souhry dechu, hlasu a artikulace. Po hodině se mi mluvilo nejen normálně, ale mnohem lépe.

A tak se stala hlasová výchova mým nejpřednějším předmětem. Chtěla jsem přece učit, chtěla jsem v dobré kondici vydržet do důchodu a chtěla jsem děti zaujmout. (Pro úplnost je třeba přiznat i nemalý přínos ostatních disciplín LŠU - řečové, herecké a autorské výchovy.) Můj prvotní zájem se časem proměnil v osobní téma - jak to s hlasem tedy opravdu je? Jak to mají s hlasem druzí?

Po dokončení výše zmíněné „lidušky“ jsem dostala příležitost věnovat se zde hlasové výchově i jako pedagog. Ve studiu u Libuše Válkové jsem pokračovala soukromě a od počátku jejího působení na DAMU jsem měla možnost být v pozici externí asistentky hlasové výchovy.

Na principy psychosomatického pojetí hlasové výchovy jsem se zaměřovala i při lektorování seminářů České Orffovy společnosti a na seminářích pro různá Pedagogická centra. V tomto terénu jsem získala pocit, že nás, kteří máme - byť občas - hlasové problémy, není málo. Objevil se i někdo v závažnější situaci - s hlasovými uzlíky, s nedomykavostí.

Po mateřské dovolené (2003) do mé profesní cesty vstoupila VOŠP Svatojánská kolej, škola na krásném místě a s jedinečnou atmosférou. Jen dojíždění z Plzně bylo pro mne opravdu náročné a tak jsem ráda, že dnes mohu působit na plzeňské pedagogické fakultě. Tato dvě pracoviště zmiňuji proto, že jsem zde vedla také závěrečné práce. Následující výpovědi o hlasech učitelů zde mohou být předloženy díky studentkám Katce Peškové, Lence Jonákové a Aleně Nohavové, které problematika hlasové (popř. i řečové) výchovy zlákala natolik, že na ni zaměřily své diplomové práce.

Jsem pedagogický optimista. Přestože v závažných případech doporučuje foniatr opustit hlasově náročné povolání, domnívám se, že za určitých podmínek lze v pedagogické práci

pokračovat. Jako každá nemoc i hlasová porucha vyzývá ke změně. Nejde stále stejně pokračovat dál. Když nechci změnit profesi, možná musím učit jinak - jinak organizovat, jinak vést, jinak mluvit. Ovšem hledat a budovat dobré hlasové stereotypy není možné bez vedení hlasového pedagoga. A je to náročný proces. Na čas, trpělivost, vytrvalost, disciplínu.

Pavla Sovová

Jak je to s hlasovými problémy v pedagogické obci?

Alespoň malý vhled můžeme získat z výsledků ankety, kterou realizovala Katka Pešková na jaře 2008. Záměrem průzkumu bylo získat informace na téma hlas a řeč od dnešních pedagogů, kteří aktivně vykonávají své povolání. V jednoduchém dotazníku byly položeny otázky, které se týkaly - názorů učitelů na důležitost hlasu a řeči v učitelském povolání - spokojenosti učitelů se svým hlasem a řečovými schopnostmi - hlasové připravenosti učitelů a jejich případných hlasových obtíží.

Dotazník měl dvě části:

Část A obsahovala pět uzavřených parametrických otázek, respondent si musel vybrat jednu z nabídnutých variant odpovědí. Varianty tvořily určité kontinuum od jednoho pólu k opačnému. Odpovídalo se zaškrtnutím příslušné číselné hodnoty na škále 0-1-2-3, pro lepší pochopení byly číselné hodnoty i slovně vyjádřeny.

Část B tvořily tři otevřené otázky, které ponechávaly respondentovi volnost pro samostatné vyjádření.

Dotazník byl anonymní. Respondent vyplnil pouze údaje potřebné pro doložení vybrané skupiny dotazovaných a pro její bližší určení: pohlaví, věk, délka pedagogického působení, pracoviště, vyučované předměty, týdenní počet odučených hodin.

V rámci šetření bylo osloveno (osobně, zprostředkovaně, e-mailem) 80 učitelů z různých škol. Tabulka č.1 udává počty

učitelů z jednotlivých typů škol.

Pracoviště Počet osob MŠ 6 ZŠ 22 SŠ 48 ZŠ + SŠ 1 SŠ + VŠ 1 Tabulka č.1

Ankety se zúčastnilo 78 respondentů, z toho 56 žen a 22 mužů. Průměrný věk dotazovaných činil 40 let, průměrná délka pedagogického působení 14 let. Průměrný počet týdně odučených hodin je 20. Dotazovaní vyučují různé předměty.

V souvislosti se zaměřením tohoto textu uveďme četnost odpovědí na následující dvě otázky z části A⁶:

Jak je důležitý hlas pro vaše povolání? 73 učitelů odpovědělo, že hlas je důležitý *naprosto zásadně*, 5 zvolilo odpověď *hodně*. Další dvě škálové hodnoty - *málo*, *vůbec* - zůstaly neobsazeny.

Měla by být řečová a hlasová výchova součástí profesionální přípravy učitelů? *Povinně* by tuto disciplínu zařadilo 43 učitelů, 30 jako součást *povinně - volitelnou* (to znamená, že by si studenti mohli tuto disciplínu vybrat z bloku několika nabízených volitelných předmětů). Variantu *volitelně* (kdy záleží naprosto na úvaze a dobrovolnosti studenta) navrhuje 5 učitelů, škálová hodnota *vůbec* zůstala neobsazena.

Z výsledků je zřejmé, že nikdo z dotazovaných důležitost hlasu nepodceňuje.

Anketa ve druhé části obsahovala tři otevřené otázky, které sloužily především pro získání konkrétních informací o jednotlivých respondentech. V této části jsme zjišťovali, zda dotazovaní absolvovali během studia či výkonu povolání nějakou hlasovou přípravu a jestli měli někdy obtíže s hlasem. V posledním bodě se mohli jakkoli vyjádřit k dané problematice.

Absolvoval(a) jste během svého studia nebo i bě-

⁶Zájemce o úplné vyhodnocení ankety odkazují na diplomovou práci K.Peškové (viz. Seznam literatury)

hem výkonu povolání nějakou hlasovou přípravu? Pokud ano, uveďte příklad(y). Na tuto otázku odpovědělo kladně 17 pedagogů. Protože nás však zajímá hlasová příprava, která se uskutečnila během studia nebo výkonu povolání, vyřadili jsme odpovědi, ze kterých je patrné, že hlasová příprava proběhla díky zájmům dotazovaného či díky jinak zaměřenému studiu (amatérské divadlo, dramatická výchova, práce v rádiu, studium žurnalistiky). Dále pomíjíme hlasová cvičení, která se uskutečnila až po hlasových obtížích na doporučení foniatra a odpovědi typu: „*Zkušenější učitelka mi vysvětlila, jak se mluví hlubokým, klidným hlasem.*“

Po vyloučení výše uvedených odpovědí zůstalo 13 respondentů: sedm pedagogů, kteří skutečně absolvovali hlasovou přípravu během studia, a dalších šest pedagogů, kteří absolvovali hlasovou přípravu během výkonu povolání. Prvních sedm pedagogů získalo zkušenosti s hlasovou přípravou díky oborovým kombinacím český jazyk (kultura řeči, recitace a výrazové čtení) nebo hudební výchova (pěvecká výchova), u kterých je tato práce s hlasovým projevem součástí studia zvolené disciplíny. Dalších šest dotazovaných pedagogů působilo na škole, kde se uskutečnil v rámci celoživotního vzdělávání učitelů kurz rétoriky.

Odpovědi na první otázku ilustrují skutečnost, že hlasová příprava jako taková není do základní přípravy na pedagogické povolání zahrnuta. Díky malé informovanosti o hlasové problematice pak mohou vznikat obtíže, které byly mapovány v následujícím dotazu:

Měl/a jste někdy obtíže s hlasem? Pokud ano, uveďte konkrétní obtíž, délku jejího trvání, vliv onemocnění na Vaše povolání, léčbu. Kladné odpovědi na tuto otázku tvořily 48,7Třicet osm ze sedmdesáti osmi dotazovaných má nebo

mělo problémy s hlasem. Jako nejčastější byl uváděn (u devatenácti dotazovaných) chrapot, který v jedenácti případech vyústil až k úplné ztrátě hlasu. Rozsah délky trvání této obtíže se pohyboval od několika dní až po několik týdnů. Dlouhodobá ztráta hlasu byla provázena pracovní neschopností. Léčba byla prováděna především antibiotiky, inhalacemi a různými ústními spreji. Další častou obtíží byl zánět hlasivek, který uvedlo šest dotazovaných. Trvání bylo v rozsahu několika týdnů, zánět byl léčen antibiotiky a byl často provázen pracovní neschopností. Další dva respondenti uvedli obtíž, která si vyžádala operativní odstranění, a to uzlík na hlasivkách, který vznikl důsledkem nadměrného přepínání hlasivek. Zbytek dotazovaných uvedl jako odpověď pouze „ano“ nebo následující hlasové obtíže: omezení hlasivek v důsledku onemocnění horních cest dýchacích, bolesti v krku při velké hlasové zátěži a kašel při mluvení.

Možnosti „**jakéhokoliv vyjádření k dané problematice**“ využilo jen sedmnáct dotazovaných. ale z jejich vyjádření je patrné, že považují hlasovou připravenost za důležitou a apelují na to, aby nebyla opomíjena. Pro zajímavost citujeme několik odpovědí vztahujících se k hlasu:

Je zapotřebí více hlasové přípravy na pedagogických fakultách, popřípadě v rámci celoživotního vzdělávání.

Hlas je základní nástroj učitele. Proto 1) zahrnout rétoriku do studijního programu. 2) zahrnout recitaci, zpěv, dramatické vystupování (divadlo) jako volitelné.

Více se věnovat otázce hlasové problematiky. Je zanedbávána.

Hlas je velmi důležitý pro každého učitele. Nejen hlasitost, ale i melodičnost, příjemnost hlasu.

Jaké to je, když se objeví problémy s hlasem?

O tom si můžeme udělat částečnou představu na základě příběhů tří žen - učitelek. Odlišují se věkem, bydlištěm, odborným zaměřením. Spojuje je, že jsou nadané, šikovné a aktivní, vzdělávají se, věnují se sportu. Všechny se potýkaly či potýkají s hlasovým problémem. Se všemi byla v kontaktu Lenka Jonáková, když psala svou absolventskou práci ve Svatojánské koleji.

ANETA

Aneta (49 let) pracuje jako učitelka angličtiny. V posledních šesti letech ji trápí hlasové problémy. Po delší době mluvení cítí zvýšenou hlasovou únavnost, diagnóza nebyla odborníky přesně určena, pravděpodobně se jedná o fonastenii.

Vystudovala střední průmyslovou školu, navázala vysokou školou ekonomického zaměření. Je pochopitelné, že během těchto studií se nikdy nesetkala s hlasovou výchovou, ani nebyla informována o hygieně hlasu. 13 let zpívala v kostelním sboru, kde absolvovala základní pěveckou výchovu (rozezpívání, upozornění na význam břišního dýchání). Zpravidla zpívala altové party, někdy i party tenorové.

Co se týče fyzického stavu, Aneta provozuje různé sportovní aktivity, je nekuřačka, alkohol pije velmi příležitostně, obtížně snáší vlhko. Při plicním vyšetření byl zjištěn náběh na astma; diagnostikována byla alergie na plísň a prach.

Průběh onemocnění lze popsat následovně: Počínající bolest v krku, pocit, „jako by se něco obalovalo“ (něco otékalo), někdy přichází pozvolna (během celého dne), někdy najednou (během hodiny). Pocit zahleněnosti vede k neustálému odkáslávání a k obtížnějšímu dýchání. Dochází k úplné ztrátě hlasu, komunikace je možná pouze šeptem. Tato porucha trvá obvykle dva dny; nejdéle nemohla mluvit dvanáct dní.

Následkem ztráty hlasu je tělo vedeno k vyšší námaze (tělo

se namáhá celé), důsledkem je zvýšení teploty (výjimkou není teplota nad 38C). V těchto situacích je aplikována calciová injekce a předepsána pracovní neschopnost s důrazem na maximální klid.

Aneta si všimla také vlivu počasí - onemocnění se zhorší náhlým oteplením (náhlé ochlazení tolik nevadí). Nevadí stabilní počasí. Díky tomuto onemocnění mívá Aneta i komplikovanější průběh běžných nachlazení; kašel je dlouhotrvající (někdy i tři týdny).

Terapie, léčba: Nejprve ORL v Dobřichovicích: medikace - antibiotika, kortikoidy (původně obtíže léčeny jako nachlazení), poté léčba v Praze: doporučeny inhalace. V případě nutnosti aplikovány calciové injekce, denní užívání léku Zodac (účinný) a preventivně Imudon. Dále následovala léčba u logopeda (slova podporující brániční inervaci), později docházela k foniatrovi, který se též věnoval dechovým cvikům a nazvučování. Navíc doporučil změnu profese.

Vliv onemocnění na povolání Aneta začala pracovat s dětmi počátkem 90. let. Pět let vedla kroužky AJ, od roku 1995 pracovala jako učitelka AJ na ZŠ v menším městě. Týdně učila 23 hodin. Zhruba po šesti letech práce ve škole se objevily hlasové potíže.

Situace 2006: pokud došlo k nemluvnosti, nebyl to důvod k pracovní neschopnosti, své hodiny si musela odučit. Byla nucena používat při hodinách píšťalku. Pokud chtěla něco sdělit, zapískala a svůj požadavek napsala na tabuli. Tuto metodu překvapivě všichni respektovali, děti reagovaly kladně a vstřícně.

Obtížné bylo dřívější vyučování v učebnách umístěných ve sklepních prostorách. Škola byla při povodních (2002) vytopena a stále zde převládalo vlhké klima. Na základě lékařského doporučení zde byla výuka angličtiny omezena na minimum.

Ke zhoršení docházelo také při snížení teploty v učebnách, tedy když se přestalo topit. Situaci zhoršoval i fakt, že škola má dvě budovy a Aneta musela v některé dny během dopolední výuky přecházet z jedné do druhé.

Hlasová únava se projevovala zejména ke konci týdne. Pokud cítila, že je již hlas unavený, mluvila ve stoje - lépe se jí dýchalo. Také si všimla, že při zhoršení se jí snáze mluví česky než anglicky - v češtině je jiná modulace hlasu.

Na děti nemluvila v rozčilení, neužívala „vyšší učitelský hlas“. Kvůli své indispozici ani nemohla mluvit ve vyšších polohách.

Onemocnění se zlepšovalo přes prázdniny. Postupem času se však ve školním roce potíže s hlasovým vyjádřením stupňovaly. Aneta docházela k odborníkům - k logopedovi, později k foniatrovi. Jak uvedeno výše, cvičila dechové cviky a nazvučování. Na hlasívkách nebyl shledán žádný nález, lékař pravděpodobnou příčinu obtíží vidí v dechovém ústrojí (alergie), připouští také souvislost hlasových obtíží i s dalšími problémy organismu (pacientka je např. po operaci páteře apod.).

Anetě byla doporučena změna povolání. Začala tedy pracovat v administrativní oblasti, pracovní náplň byla realizována především u počítače, hlasu se skutečně ulevilo. Toto zaměstnání ale Anetu netěšilo, nepřinášelo jí pocit seberealizace. Chtěla být se ZŠ v kontaktu, pomáhala bývalým kolegům v mezinárodních projektech, ale nová práce kladla takové časové nároky, že ani tento externí kontakt nebyl možný.

V lednu 2008 se k pedagogické práci vrátila. Díky vstřícnosti vedení je situace následující: výuce se Aneta věnuje jen polovinou svého úvazku, tj. učí 12 hodin (náplň druhé části úvazku je práce bez hlasové zátěže). Další významné ulehčení hlasové námaze představuje mikrofon, který škola Anetě zakoupila.

BÁRA

Bára (35) po gymnáziu vystudovala pedagogickou fakultu (učitelství pro 1. stupeň, specializace HV) a teologickou fakultu (učitelství náboženství a etiky). Svou kvalifikaci si ještě rozšířila studiem speciální pedagogiky.

Co se týče hlasových zkušeností, už v dětství navštěvovala sbor, kde se před nácvikem písní rozezpívali. S hlasovou výchovou jako disciplínou se setkala též v rámci svých studií na VŠ. Během studia na pedagogické fakultě absolvovala dva semestry hlasové výchovy. Na lekci (45 minut) chodili tři studenti.

Po studiích jeden rok učila na základní škole (hlasově celkem bez problémů), pak nastoupila na mateřskou dovolenou (1997). Postupně se jí narodily tři děti. Aktivně se zapojila do organizace místního mateřského centra, kde tři roky (2003 - 2006) působila jako organizátorka, což někdy znamenalo i celodenní "službu" u maminek s dětmi. Lektorovala týdně 5 hodin hudebně pohybových a výtvarných dílen. Tehdy navíc zpívala - ve sboru (2,5 hod týdně) a sólově v kapele (1 hod týdně). V současnosti již třetím rokem vede neziskovou organizaci ve velkém městě, ve své práci hodně komunikuje s lidmi, většinou ale s jednotlivci či menšími skupinkami. Dále amatérsky zpívá ve sboru.

Po fyzické stránce se cítí dobře, nekouří, alkohol pije pouze příležitostně. Byla jí zjištěna alergie na roztoče a na morče. Pravidelně sice nesportuje, ale rekreačně provozuje pohybové aktivity (plavání, lyžování, jízda na kole, doma cvičí bodystyling, jezdí na rotopedu).

Obtíže Bára trpí již od gymnaziálních let hlasovými potížemi, které vznikaly při pobytech na prázdninových táborech, kde působila jako vedoucí, a to kombinací hlasové zátěže a podmínek ubytování (spaní ve stanu - vlhký a studený vzduch).

Poté navštěvovala ORL, dostávala injekce, pravděpodobně vitamín B; inhalovala.

Během studia na VŠ absolvovala zmíněné dva semestry hlasové výchovy, které jí daly dobré základy a její hlas zrehabilitovaly. Přesto měla stále občasně potíže s hlasivkami, kdy, zvláště při zánětech horních cest dýchacích, hlasivky vypovídaly službu na delší dobu, „nebylo na ně spolehnout“.

Poslední větší obtíže nastaly před třemi lety. V září 2005 (působila ještě v mateřském centru) absolvovala větší zátěž hlasivek - vystupovala s kapelou ve venkovním chladnějším prostředí, značně zakouřeném. Poté ji delší dobu bolely hlasivky, cítila šelest v hlasu. V září navštívila ORL, které ji odkázalo na vyšetření k odbornému lékaři foniatrovi. Ten konstatoval překrvené edematózní hlasivky, při fonaci vkládání sliznice do hlasové štěrbině, dále hlenovitý sekret na sliznici hlasivek a v subglotickém prostoru. Diagnóza: hyperkinetická dystonie.

Léčba a průběh onemocnění Tablety Aescin, Mucosolvan sol, Milgamma (injekčně), denní inhalace V+SE, instalace MIX (vstříknutí roztoku přímo na hlasivky). Později byl doporučen Wobenzym, Mucobene.

Od poloviny listopadu mohla Bára začít pracovat pod vedením hlasového pedagoga. Ke konci listopadu už byl hlasový uzávěr úplný, hlasivky byly bez edému, ale ještě lehce zahleněné. Mohla s opatrností začít zpívat. V dalším období pokračovala v hlasové reedukaci, dbala na hlavovou rezonanci a nácvik měkkých začátků.

V únoru 2006 vyšetření konstatovalo dobrý stav hlasivek, byť tou dobou Bára měla zánět nosohltanu.

Vliv onemocnění na povolání Během onemocnění a léčby přerušila lektorskou práci v mateřském centru. Vzhledem k tomu, že se nyní věnuje individuální práci s klienty, hlasové problémy

tak bytostně nevnímá. Pomáhá, když se před plánovanou větší hlasovou zátěží (např. vystoupení sboru) rozdýchá i hlasově rozcvičí. Dle potřeby je v kontaktu s hlasovým pedagogem, se sborem se občas účastní dílen, zaměřených na techniku dobrého zpěvu hygienickou pěveckou techniku.

EVA

Eva (54) pracuje již přes tři desítky let jako učitelka v mateřské škole - to znamená 28 hodin týdně přímé práce s dětmi. Po gymnáziu absolvovala dvouleté nástavbové studium na střední pedagogické škole, v rámci své studijní odborné přípravy se ne-setkala s hlasovou výchovou. S touto disciplínou se okrajově setkala při studiích dramatické výchovy počátkem 90. let, kde však šlo spíše o řeč a výslovnost, o výslovnostní normu - fonetiku.

Eva má velmi dobrou fyzickou kondici, věnuje se řadě sportů - pravidelně plave a hraje volejbal, rekreačně lyžuje, jezdí na kole; jednou týdně cvičí na míčích.

Obtíže a průběh jejich zvládnutí V tomto případě se jedná o obtíže nejzávažnější - uzlíky na hlasivkách.

Zhruba ve věku 43 let se jí poprvé stalo, že přestala mluvit - nemohla mluvit po nachlazení. Cítila při mluvení strašnou námahu a bolest. Její hlas byl velmi dyšný a sevřený. Sama tedy vyhledala foniatra.

Díky nabídce Pedagogického centra navštívila Eva v prosinci 2001 třídílný seminář Hlasové výchovy pro učitele. Zde se jí otevřela cesta k hlasovému rozvoji. Na jaře 2002 měl seminář díky zájmu další - tentokrát již pětídílné - pokračování. Eva navíc pracovala s hlasovým pedagogem soukromě (cca 10 hodin individuální výuky). Zájem o hlasovou práci ji přivedl k hudebně pohybovým dílnám České Orffovy společnosti. Dále využila několika Rétorických sobot, které organizovalo místní

mateřské centrum.

Na jaře 2004 jela Eva nachlazená do školy v přírodě. Nadměrná hlasová námaha v indispozici vyústila v nepříjemnou diagnózu - hlasové uzlíky.

Kromě běžné medikace (inhalace Vincentky, popř. Mucosolvanu) absolvovala Eva v říjnu 2005 pobyt v Luhačovicích. Lázeňský pobyt poskytl díky klidovému a pohodovému režimu potřebnou regeneraci a nabrání sil. V lázních však chyběl hlasový pedagog - nepracovalo se zde tedy s nápravou funkce, pouze se léčily následky. Eva využila svých zkušeností a učila spolubydlící pacientku správnému dýchání.

Vliv onemocnění na povolání Eva se nechce vzdát svého povolání. Po zkušenostech s hlasovými problémy však změnila přístup a organizaci práce. Zaznamenala pozitivní změny ve svých pedagogických strategiích, učí se vědomě hledat a tvořit nové způsoby jednání; více zapojuje kolegyni, důkladněji promýšlí výuku, více využívá nonverbální komunikaci. Vhodně zvolené prvky hlasové výchovy zařazuje i do práce s dětmi (dechově pohybová cvičení, nazvučování, hudební činnosti).

Sama dnes pravidelně provádí dechová cvičení, cvičení na měkké hlasové začátky, na probouzení a posílení hlavové rezonance. Nyní je stav příznivější, bolest pominula, v krku vůbec nebolí. Barva hlasu se obohatila, avšak zásadně se nezměnila.

Dnes neztrácí při nachlazení hlas, tedy alespoň ne v takovém rozsahu. Při zpěvu ve společnosti již nepřekřikuje (dříve chtěla být slyšet), nyní vydrží zpívat celý večer a také si to více užije. Subjektivně pociťuje velké zlepšení svého stavu.

Pro úplnost je potřeba dodat, že Eva v posledních dvou letech absolvovala vzdělávací cyklus, kde dále pracovala pod dohledem odborných lektorů na svém řečovém a hlasovém projevu.

Hlasová výchova jako součást profesionální přípravy pedagogů?

Respondenti z naší ankety se vyjadřovali kladně k myšlence zařadit hlasovou výchovu do studia učitelů. Určitě by to byla nejlepší prevence hlasových poruch učitelů. Akademická pedagogická obec se zajisté shodne na řadě prospěšných a nutných disciplín, ale hlasová výchova statut významnosti postrádá. Je nutno ocenit, pokud si hlasovou a řečovou výchovu mohou adepti učitelského povolání alespoň volitelně zařadit do svého studijního plánu.

Studentka Alena Nohavová v kontextu své diplomové práce sledovala a zaznamenávala průběh první realizace Hlasové a řečové výchovy pro učitele na FPE ZČU. Čtenář se může seznámit s tím, jak do oblasti elementární hlasové výchovy pronikala studentka Hanka. Naše „příklady z praxe“ pak uzavírá vlastní obsáhlá Alenina introspekce.

HANKA

Hanka (24 let) si předmět Hlasová a řečová výchova na Katedře pedagogiky Západočeské univerzity v Plzni zapsala v zimním semestru 2007/2008. V práci s hlasem o sobě říká, že je „úplným nováčkem. Vše, co jsem se dozvěděla ... je pro mě novinka.“

S hlasovou výchovou jako psychosomatickou disciplínou se poprvé setkala v Rokycanech, kde pohostinsky navštívila kurz *Via aperta*⁷. Zde poznala práci Libuše Válkové, Vítězslavy Fryntové a seznámila se s dialogickým jednáním⁸. „Díky setkání

⁷ „Kurz *Via aperta*“ byl určen lektorům, učitelům, školitelům a metodickým pracovníkům dalšího profesního vzdělávání (viz str. 5 této publikace)

⁸ „Dialogické jednání, (DJ) celým názvem dialogické jednání s vnitřním partnerem je psychosomatická disciplína, objevená a soustavně rozvíjená profesorem Ivanem Vyskočilem (od r. 1994 jako hlavní studijní téma na Katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU). Jde o praktickou expe-

v Rokycanech jsem malinko tušila, co mě čeká a nemine“, přesto předmět Hlasová a řečová výchova byl „další krok do neznáma.“ Již na kurzu Via aperta si uvědomila, jak „důležitá je cesta dechu z plic do hlavy“, kde pomocí hlavové rezonance dosáhneme nosnosti tónu. Sama na sobě si vyzkoušela tzv. radostný úlek a zjistila, že „radostný úlek pomáhá uvolnit“. Uvědomila si „že výraz takového radostného úleku je dobré mít pořád.“

Hanka o sobě ví, že se vyjadřuje rychle: „V normálních situacích jsem jako kulomet - mluvím dost rychle. Chrlím myšlenky, aniž bych je promyslela - tím se velice vyčerpávám. Unavuji tak svůj hlas.“ Její hlasový projev je doprovázen neustálými pohyby rukou. „Nedokáží být chvíli v klidu. Moje gesta jsou většinou roztěkaná, stále se musím nějak pohybovat.“

Jak pracovala na zpomalení řečového projevu a účelném zapojení těla v hodinách? Na páté hodině byla při prvním čtení textu vyzvána, aby četla pomaleji a uvědomovala si při tom obsah čteného textu. Hanka to zkusila a řekla: „To bych chápala, když to budu číst takhle pomalu a budu opravdu sama přemýšlet, co čtu. Ale musím si pomáhat rukama.“ Při druhém čtení četla již příliš pomalu a vytrácela se smysluplnost textu. Při třetím čtení si Hanka měla představit, že ji sleduje neslyšící občan. Měla více artikulovat a uvědomit si, že mluví celé tělo. Hanka to zkusila a nebylo jí to nepříjemné. Vedoucí předmětu se u ní snažila především o to, aby zapojila více celé tělo (dech

rimentaci s elementárními principy hry, dramatické tvorby a nepředmět-
ného herectví. Uskutečňuje se formou individuálních vystoupení jednotlivce
v prázdném prostoru a v situaci „veřejné samoty“ (před zraky druhých) na
bázi hlasité samomluvy a okamžité inspirace, bez předem daného tématu.
Sleduje zákonitosti autentického, spontánního, inspirovaného jednání (cho-
vání a prožívání) na veřejnosti.“ Takto DJ představil J. Nepomuk Piskač
v příspěvku Rozvoj osobnostních kompetencí - „Via aperta“. (Viz sborník
Cesta otevřená)

a bránci).

Hanka vědomě pracuje na zpomalení svého řečového projevu. „Vždy si musím vydechnout a říci si: Hanko zpomal! Když se na to opravdu soustředím, tak nejsem ani vyčerpaná, ani nemám unavený hlas. Navíc si myslím, že pomaleji mluvím srozumitelněji.“ Studentce pomohlo i větší legato v mluvě. Vedoucí ji na šesté hodině nabádala, aby zkusila propojit samohlásky za sebou v *babylónštině*⁹, svůj požadavek přirovnala k následující představě: „Nejsou to malinké buřtíky, je to veliký dlouhý salám.“ Studentka se o to pokusila a hlas byl v ten moment sytější, pro posluchače na poslech mnohem příjemnější a zajímavější.

Hanka pracuje na svém těle v posilovně, ale na třetí hodině upozornila, že i když v tělocvičně cvičí svaly, tak je při mluvě neumí používat. Zapojit správně tělo při mluvě bylo jejím velkým úkolem. Slyšitelná změna proběhla například na hodině, kde jí vedoucí doporučila, aby v rámci jednání zkusila změnit polohu rukou a místo horizontálního pohybu, který je u ní obvyklý, šla rukama vertikálně vzhůru. V ten moment byl její hlas zvukově barevnější. Vedoucí jí nejrůznějšími způsoby pomáhala, aby zapojila své tělo. Hanka na to reagovala slovy: „Já vím, že mám ztuhlé tělo“ a zároveň vyslovila přání, že by se správnému zapojení těla chtěla naučit a umět jej používat v praxi.

Pro studentku je praktické užití poznatků o hlase pro její budoucí povolání silnou instrumentální potřebou¹⁰. Hančiným

⁹Babylónština je „umělá řeč, která vzniká z volného pohrávání s hláskami a slabikami, případně s citoslovci.“ (Martinec, 2003, str. 39)

¹⁰Hanka patřila ke studentům, u nichž Alena N. pomocí preferenčního motivačního dotazníku Hrabala (1988) zjišťovala, jaká je hierarchie motivačních podnětů učebních činností. Tento dotazník je zpravidla používán na druhém stupni základní školy. Byl použit i dotazník, který u vybraných

cílem je, „abych mohla učit a neměla problémy s hlasem a nedopadla jako učitelky, které vše, co pro svůj hlas dělají je to, že nekřičí a snaží se šeptat a myslí si, že je to zachrání.“ Zároveň si uvědomuje, že hlas „je samozřejmě jedna z prvních věcí, kterými se člověk prezentuje.“

Přestože Hanka nepotřebuje mít za každou cenu úspěch, obávala se zpěvu. Tato obava ovšem netrvala dlouho. „Můj strach ze zpěvu byl odbourán hned na první hodině, při které jsem měla zazpívat, jak připravuji čaj.“ Překonávání překážek je u ní nejsilnější potřebou (potřeba kompetence) a tím, že to dokázala ve zpěvu, byla tato potřeba uplatněna: „Pro mě to bylo další překonání sebe sama.“

Víme nyní, že Hanka se chce naučit pracovat se svým hlasem především kvůli své profesi. Uvědomuje si závažnost a důležitost hlasu v povolání učitele. Jak svůj hlas vnímala tehdy, na hodinách Hlasové a řečové výchovy? Na šesté hodině se Hanka přiznala, že svůj hlas ještě nenašla, ještě ho nezná, nemůže říct, jaký její hlas vlastně je. „Ze zkušenosti už vím, že se slyším jinak, než mě slyší ostatní“. Již to bylo pro ni překvapení. „Já se mám raději tak, jak se sama vnímám. Ten hlas, který slyším z nahrávek mi připadá cizí.“ I přes tuto skutečnost si nemyslí, že by ostatní její hlas vnímali jako nepříjemný. Domnívá se, že její hlas je vnímán okolím „celkem dobře, protože jsem se ještě nesetkala s tím, že by mi někdo řekl, že se mu můj hlas nelíbí.“

Studentka Hanka byla spokojena s „klimatem“ ve skupině, bylo pro ni naprosto vyhovující a umožnilo jí nebát se otevřít a zkoušet. „Díky přátelské atmosféře v naší skupině nebylo

studentů předmětu HRV pomocí různých výroků zjišťoval další potřeby. Tento druhý dotazník byl částečnou úpravou dotazníku vlastní konstrukce I. Pavelkové. Podoba dotazníku I. Pavelkové je skládá ze tří částí. Pro účely diplomové práce byla použita první část s úpravami.

těžké zbavit se ostychu.“ Hance vyhovovalo, že skupina byla méně početná: „Je dobré, že skupinky lidí jsou malé a panuje v nich příjemná atmosféra. To je pro začátečníka v tomto směru velice důležité. Aspoň mně to pomáhá. Nemusím se bát, že se ztrapním, když se něco nepovede.“

Kladně hodnotila i pedagogický přístup: „Je dobré, že jsem vlastně nikdy neslyšela, že by něco bylo špatně. Protože všechno je bráno pozitivně v tom směru, aby nás to posunulo dál.“

Studentka se k tématu Hlas a emoce vyjádřila následujícím způsobem: „Když bych se měla zamyslet, jestli tím hlasem vyjadřujeme nějaký emoce, tak si vzpomenu na svoji tetu.“ Popisovala situaci, kdy se její teta rozplývala nad psem a i hlasově předvedla, jak někteří lidé tím izolovaným „hlavovým rejstříkem“ vyjadřují emoce nad zvířaty nebo malými dětmi.

V hodinách při zkoušení za tzv. čtvrtou stěnou¹¹ měla Hanka pocit, že emoce příliš neprojevuje. „Mně přijde, že tady mluvím bez těch emocí. Protože když se slyším, tak mám ten hlas takovej fádňí a ani moc emocí tady zrovna na tom placu nevyjadřuju.“

O hlase si myslí, že je cestou do duše druhého člověka: „Hlas je stejně jako oko okno do duše. Poznáme i na hlase, když nás něco trápí a naopak. Například já - když mi není dvakrát do zpěvu, tak je můj hlas unavený a tichý. Naopak, když mám radost, myslím, že je to také poznat.“

Hanka studuje učitelství českého a německého jazyka pro

¹¹Autorem tohoto cvičení je Stanislavskij. Toto cvičení popisuje v knize *Moje výchova k herectví* (1946). V hodinách Hlasové a řečové výchovy bylo toto cvičení realizováno jako obdoba dialogického jednání: byla zadána různá témata. Student si měl představit, že se nachází v místnosti, kde je sám, jakoby za oponou, bez účasti ostatních spolužáků. Jak daný prostor vzhledem k tématu zaplní a zda se daného tématu bude držet či ne, záleželo na něm.

střední školy. Doufá, že právě při výuce jazyků využije všech zkušeností, které získala v Hlasové a řečové výchově.

INTROSPEKCE ALENY

Na svém hlase jsem začala pracovat až na vysoké škole. Obor Učitelství psychologie a hudební výchovy pro střední školy na Západočeské univerzitě v Plzni mi nabídl možnost a v prvních třech letech studia dokonce povinnost se hlasově školit. Na Katedře hudební kultury jsem měla předmět Pěvecká výchova. Tento předmět jsem měla do pátého ročníku (8 semestrů). V prvním semestru prvního ročníku jsme byly v hodině (45 minut) čtyři. Od druhého semestru prvního ročníku jsme na jednu hodiny chodily dvě, takže každá jsme měla téměř 25 minut týdně. Vyjma prvního ročníku mě vedly studentky oboru Učitelství hudební výchovy a sólového zpěvu pro střední školy, které mě učily v rámci své povinné praxe.

Na Pedagogické fakultě ZČU v Plzni jsem si během studia zapsala a absolvovala i další předměty týkající se mluveného projevu. Byly to předměty: Mluvený projev učitele a žáka na Katedře českého jazyka, Technika řeči a výrazu, Rétorika a Hlasová a řečová výchova na Katedře pedagogiky.

Ve školním roce 2005/2006 jsem začala navštěvovat Ateliér herectví doc. V. Martince v Praze, kde jsem po roce získala certifikát. Zde jsem absolvovala hereckou přípravu, která se neobešla bez hlasového školení. Potom mé další kroky vedly k doc. Libuši Válkové, která hlasovou výchovu pojímá jako psychosomatickou disciplínu.

Prošla jsem mnoha zcela odlišnými způsoby práce na jednom a tom samém - hlase. V předmětu Pěvecká výchova jsem vnitřně zápasila se svým zpěvem. Moji vnitřní představu o svém hlasu jsem nedokázala realizovat. V Ateliéru herectví jsem se snažila proniknout do světa herectví a především naplnit svoji

touhu - umět používat hlas jako odraz vnitřního světa, který se mi uvnitř jeví jako krásný, ale navenek ho prezentuji šedě. Chtěla jsem rozšířit svoji „paletu“ barev hlasu. Doc. V. Martinec o mě napsal: „Osobně mě zaujala svým přístupem k hereckému projevu a zvoleným tématům, kdy herecké vystoupení nechápala pouze jako osobní prezentaci na jevišti, ale poznání z divadelní práce přijímala jako podněty do svého autentického života. Setkání s ní mě utvrdilo v názoru, že herecká činnost může přinášet podněty nejen do světa divadla, ale může sloužit i jako užité umění v každodenním životě.“ (Martinec, In *Certifikát ateliéru herectví*, 2006)

Celkovou propojenost těla s hlasem a vysvětlení toho, co je potřeba v těle zapojit při zpěvu a tudíž i mluvě jsem pochopila u doc. Libuše Válkové. Přičemž pochopit ještě neznamená umět používat. V hodinách u doc. Válkové jsem se prvně setkala s psychosomatickým pojetím hlasové výchovy. Nemohu tvrdit, že toto pojetí hlasové výchovy nabízí „zázračnou“ nebo snad snazší cestu naleznutí vlastního hlasu. Nenahraditelnost tohoto pojetí pro mě tkví v tom, že mi dalo to, co jsem hledala. Nevnímám odděleně své Já a zvuk v prostoru, který ze mě vychází (a ještě ke všemu nezní tak, jak bych si představovala). Vnímám, že Já a ten zvuk jsme jedno, tvoříme jednotu, celek, patříme k sobě. Předtím mi rozumem nešla uchopit jednotlivá cvičení a neustále jsem se snažila svůj hlas přizpůsobit představě, kterou jsem v sobě o něm měla. Neustále jsem se poslouchala a snažila jsem se napodobit hlas mých učitelek.

V hodinách pěvecké výchovy jsem občas měla pocit, že se můj hlas přibližuje mé představě, ale na „přezpívávkách“¹² jsem

¹² „Přezpívávky“ je neoficiální označení pro přezkoušení před učiteli zpěvu. Je to podmínka k udělení zápočtu na základě splnění požadavků, které jsou uvedeny pro jednotlivé ročníky v sylabu předmětu.

nikdy nepodala výkon, se kterým bych byla spokojená. Právě na „přezpívávkách“ jsem najednou dostala strašný strach, že to nezvládnou. Ovládaná tímto pocitem jsem se dostala do tzv. „přepjatosti“. V momentě nadměrného soustředění jsem se snažila chybějící tonickou silou nahradit všemožnými jinými výpomocemi a dostala jsem se do křeče.

Ochablost muskulatur jsem nahrazovala nežádoucím přepjetím a došlo k dalšímu negativnímu důsledku a to k intonační nečistotě. Jak uvádí doc. Válková (2005, str. 61), zpěvní i mluvní funkce jsou v takovém případě přetíženy dechem, který narušuje koordinaci mezi jednotlivými hlasovými funkcemi, zvláště ohrožuje tzv. „přirozenou hru hlasivek“. Důsledkem toho je intonační nečistota.

Vím o sobě z testů, že mám silně rozvinutou výkonovou negativní potřebu oproti výkonově pozitivní, tzn. že si volím příliš lehké úkoly, kdy jsem si jistá jejich splnitelností, anebo se zatěžuji úkoly nezvladatelnými.

V tomto případě nastala druhá varianta - dala jsem si za úkol zpívat nad své možnosti. V situacích jako byly „přezpívávky“ jsem dostala strach a ovládal mě pocit, že to nezvládnou. Chtěla jsem zpívat tak, jak jsem v životě nezpívala.

Má touha se nenaplnila a opak byl pravdou - nezpívala jsem ani tak dobře jako na hodinách. I přes své negativní vnímání pěveckých výkonů na „přezpívávkách“, jsem požadavky daného předmětu do třetího ročníku splnila a zápočet získala napoprvé. Ve čtvrtém ročníku (letní semestr 2006/2007) jsem zápočet získala až napodruhé. Bylo to v době, kdy jsem měla za sebou tři konzultační hodiny u doc. Válkové. Nepřekvapilo mě to. Měla jsem v sobě ohromný zmatek. Starou „technikou“ jsem už nemohla zpívat a nová ještě nebyla zautomatizovaná. Dnes už vím, čím byla způsobena intonační nečistota, kvůli

které jsem zápočet napoprvé nedostala. Neměla jsem dechovou oporu a zaktivovanou bránici. Hlas jsem neměla o co opřít, takže ani přidržení se klavíru jako jeden ze způsobů náhradní opory mi nepomohl.

„Kdo se pro své nedostatky pokládá za méněcenného, snaží se tento pocit překonat silou vůle.“ (Feldenkrais, 1996, str. 34) Vůli mám silně rozvinutou. Neodpustím si nenapsat jeden moment z hodiny u doc. Válkové, který je spojen právě s touto vlastností. 18. 4. 2008 jsem jela na hodinu zpěvu k L. Válkové. Povídaly jsme si o mé diplomové práci a na zpěv tehdy nedošlo. Ve dveřích mi řekla, že s tou mojí bradou je potřeba něco udělat. Nechácala jsem ji. Proč chce něco dělat s mojí bradou? Když jsem překonala okamžik údivu, uvědomila jsem si to. Brada je představitelka mé vůle. Co způsobuje? Ve chvíli, kdy zapojím bradu, předsumu dolní čelist dopředu, dojde ke křeči a hrtan se uzavře. Měkké patro a patrový cípek se přiloží k zadní stěně nosohltanu a zpěv nemůže být obohacen o nosní prostor. (Husler, 1995) Se svojí bradou - vůlí „zápasím“ neustále.

Z toho pro mě vyplývá jediné: uvolňovat, uvolňovat, uvolňovat. Ovšem, aby nedošlo k významovému omylu, je potřeba vysvětlit, co je tímto pojmem myšleno. Uvolnění neznamená povolení. „Pouhé uvolňování, nic nedělání není samospasitelným prostředkem, který samovolně navozuje zdravé zapojení hlasového organismu. Funkčně žádoucí uvolnění je dosažitelné jen neustálým střídáním svalové uvolněnosti a napínání, které směřuje k vytváření pružné kondice. Uvolnění je jen samozřejmým předpokladem fyziologicky správně směřovaného hlasového výcviku.“ (Válková, 2005, str. 55)

Uvolněnost neznamená pasivitu. Uvolněností nenahradím chybná zapojení. Uvolněnost pro mě znamená nechat hlas vyjít ze sebe, aniž bych ho „rvala“ do svých představ. Nechat ho

ze sebe vyjít ven, v jeho přirozenosti, se správným zapojením potřebných svalů celého těla a s emocionální naplněností jako vnitřní výpovědí o sobě samé. Chtěla bych dojít do popsaného stavu a užít si svůj hlas v jeho zvukové plnosti, bohatosti a barvenosti. Kdo ví, jestli k tomu vůbec někdy dojde. Zatím se učím svůj hlas přijmout a nebát se ho pustit ze sebe ven.

Uvědomuji se, že hlas je součástí mě a zároveň výpovědí o mně. Víím, že se změnou hlasu je spojena změna psychická a změna sebeobrazu, což funguje i v opačném směru. A i kdybych sebevíc chtěla a několik hodin denně bezmyšlenkovitě nacvičovala technická cvičení, tak by mi to nepomohlo, alespoň ne v tom, kam nyní směřuji. Hlas by měl být obohacen o celou bytost/bytostnost. Neznamená to, že s „rukama v klíně“ budu čekat na přeměnu. Jsem si vědoma, že je potřeba zkoušet, ale s pocitem, že když očekávaná změna nepřijde, není to projevem mé neschopnosti, ale mé momentální nepřipravenosti.

Dnes je kolem mě spousta lidí, kteří se snaží změnit co nejvíce věcí v sobě a směřovat k ideálu, který se mi zdá za hranicí možností - být nejlepší (tudíž být lepší než druzí) a ve všem. Přiznám se, že jsem k tomu „ideálu“ také směřovala, ale měla jsem to velké štěstí, že jsem poznala kvality, které mě z této cesty svedly. Nač by mi byla dokonalost, když bych se v ní necítila. Tento pocit bych přirovnala k metafoře: „Nač se snažit si pořídit kožich, když ho nerada nosím?“ Hlasová a řečová výchova jsou pro mě předměty o přijetí. Přijetí sama sebe, svého těla, svého hlasu, svého hlasového projevu a teprve potom o jeho postupné přeměně.

Již dlouho hledám odpověď na otázku, jak vnímám svůj hlas. V současné době ho vnímám jako součást sebe, jako prostředek, který je schopen okolí říci, jaká jsem. Nejen pomocí slov a jeho obsahu, ale barvou, výškou a intenzitou, melodií

hlasu. Hlas pro mě znamená v čase neopakovatelné vyjádření, které ve chvíli, kdy přestanu vydávat zvuk (v podobě mluvy či zpěvu) není. Hlas pro mě je výpovědí o sobě okolnímu světu, na který prostřednictvím hlasu nějak působím. Stejně jako pro mě, i pro doc. Evu Vyskočilovou hlas „znamenal setkání se sebou samým i citlivé kontaktování s vnějším světem.“ (Vyskočilová, 2005, str. 11)

Svým hlasem působím na druhého člověka, který nějakým způsobem můj hlas registruje. Často slyšíme, že někdo měl příjemný, uklidňující hlas, že jeho hlas lahodil uším, jeho hlas byl afektovaný, nemohla jsem poslouchat jeho hlas aj. Často si na základě hlasu vytváříme úsudky o druhém.

Hlasem se reprezentuji, ale záleží na druhém člověku, jak můj hlas vyhodnotí. To vede k otázce: Jak můj hlas vnímají ostatní lidé? I pro mě bylo velkým překvapením, když jsem zhruba před rokem zjistila, že já svůj hlas slyším jinak, než ho slyší druzí lidé. Jak můj hlas vnímají druzí nevím, ale slyšela jsem na něj nejednu reakci. Před rokem při praxi na VOŠPg (únor 2007) jsem v hodinách psychologie bojovala se svým hlasovým projevem. Tehdy mi učitelka psychologie po první hodině řekla, že můj hlas se příjemně poslouchá, ale hlasový projev je příliš monotónní. Letos na praxi (březen 2008) jsem se neseťkala s žádnou reakcí na svůj hlas. Jedna silná reakce na můj hlas byla od mé spolužačky, která mě slyšela při ústním zkoušení (při státní závěrečné zkoušce z pedagogiky v lednu 2008) a řekla, že jsem se svým hlasem příliš stylizovala do role, ve které jsem působila nepřírodně. Bylo to pro mě překvapením, protože si vůbec nejsem vědoma toho, že bych snad chtěla vědomě hlasem být jiná než obvykle. Na kurzech z psychologie jsem nejednou slyšela, že můj hlas je vhodný k vedení relaxačních cvičení. V rámci výcviků jsem některá relaxační cvičení

dělala, ale protože cvičení nebyla o mém hlase, neslyšela jsem výraznější reakce na něj.

Pociťuji u sebe velký a slyšitelný rozdíl mezi mluvním a zpěvním hlasem. Na šesté hodině Hlasové a řečové výchovy jsem během jednání za tzv. čtvrtou stěnou měla vyjádřit city v babylónštině a po necelé půl minutě jsem začala zpívat. Vedoucí na to reagovala slovy: „Ája nám nabídla dvě své psychosomatické možnosti. A slyšeli jsme i dvě barvy. Nebudeme říkat, ta je dobře, ta je špatně. Nějakým způsobem mluvíš a nějakým jsi nám tady zazpívala. Ten rozdíl slyšeli všichni.“ Ano, všichni slyšeli ten rozdíl, i já. Tato hodina byla po návštěvě u doc. L. Válkové, kde jsem měla pocit, že se mi hlas nějakým způsobem více otevřel. Pro mě to byl moment k zamyšlení se nad odlišností mluvního a zpěvního hlasu. Neumím propojit zpěvní zapojení těla do běžné mluvy. Pro mě je zpěv určitou terapií. Cítím se sama sebou a často při zpěvu pociťuji harmonii celého těla. V řeči mám ze sebe pocit, že mám naučený styl mluvy, naučené stereotypy, jak se řečí prezentovat. Přesvědčit své svaly, aby pracovaly jinak, zřejmě ještě nějaký čas potrvá. Objevují se ovšem momenty, záblesky, kdy hlas v podobě hutné energie „prokoukne“ ven a to jsou momenty, které jsou silně zaznamenány v paměti. Jeden z nich byl 23. 4. 2008 na hodině hlasové výchovy u P. Sovové. Na hodině jsme byly tři. Pracovalo se individuálně v několika kolech. Při práci se mnou se vedoucí snažila, abych zapojila celé tělo a pomáhala mi rukou aktivovat bránici. Právě při tomto zkoušení byl moment, kdy užasly všechny přítomné i já. Hodiny se účastnila spolužačka, která mě slyšela zpívat před dvěma lety na „přezpívávkách“ a řekla, že nevěří svým uším, že mě nikdy takto zpívat neslyšela. Hlas byl plný, zvukově bohatý a přítom bez přepětí. Při těchto momentech si uvědomuji, že „stačí jen“ probudit tu „spící“, potlačenou

energii v sobě a pustit ji v kultivované formě ven.

Téma hlas a emoce je pro mě zcela zásadní a v budoucnu bych ho chtěla dále studovat. Myšlenek spojených s tímto tématem jsem měla a mám spoustu. 8.12. 2006 jsem si zapsala: „Jak snadno lze slovy lhát. Jak snadno lze pomocí slov maskovat, mnohem větší námahu nám dá, máme-li změnit hlas, když uvnitř nás je to jinak. Je hlas tedy neverbálním projevem, který prozrazuje to, co se skrývá v našem nitru, aniž bychom si to plně uvědomovali? Nebo naopak umí výborným způsobem maskovat naše vnitřní prožívání světa?“ Hlas mi řekne, jak se cítím uvnitř. V mysli si mohu sama sobě lhát (například, že nepociťuji strach), ale teprve hlas mi ukáže, kde je pravda. Podle hlasu u sebe poznám, jak se uvnitř cítím, co prožívám, hlas mi vždy ukáže, jak v danou chvíli situaci vnímám.

30. 4. 2008 jsem si zkusila napsat asociace na hlas - emoce - já. Došla jsem k závěru, že díky hlasové výchově u mě došlo k větší emocionální expresivitě. Mám pocit, že se méně bojím projevovat svoje emoce. Nebojím se je vyjádřit! Protože do hlasového, respektive zpěvního projevu člověk emoce musí dát, jinak je zpěv „unylý, mdlý“, učila jsem se s nimi pracovat a v kultivované podobě je projevovat. Tím, že jsem se učila dávat emoce do svého hudebního, zpěvního projevu, získala jsem „širší paletu“, rozšířilo se mi pole „normality“. Předtím mi jakékoli vyjádření nad rámec „vlastní normy“ připadalo přehnané, moc výrazné. Dnes „normální“ pro mě znamená něco jiného. Dnes pociťuji větší svobodu v emocionálním vyjadřování.

I když k výše popsaným změnám došlo, uvědomuji si, že jsem teprve na začátku cesty objevování vlastního hlasu a vlastně i sama sebe. Počátkem května 2008 jsem byla na hodině u doc. Válkové a prožila jsem nečekaný zážitek. Tehdy jsem si zapsala: „Byl to moment, kdy jsem měla pocit, že jsem vstoupila sama

do sebe. Při cvičení *hou-ha, hou-ha* na sestupné stupnici jsem si měla držet bradu rukou a tlačit ji dolu. Najednou jsem pocítila, jako kdyby něco, co bylo vedle mě, vstoupilo do mě.“ V ten moment se mi hlas „krásně otevřel“. Pamatuji si, že jsem byla tak ohromena tímto zážitkem, že jsem nebyla schopná najít autobusovou zastávku, kterou jindy najdu bez potíží. Uvědomila jsem si, jak vůbec nežiji v sobě. Jak žiji někde mimo sebe. Tento zážitek byl nejsilnějším prožitkem, který jsem skrz hlas zažila.

Cesta objevování sebe skrz hlas je poutí na dlouhou dobu, při které člověk nalézá mnoho poznatků, které skoro vždy způsobí šok. S těmito poznatky se vyrovnávám s vědomím, že jde o posun kupředu. Každý máme svoji filosofii a ta moje vychází z přesvědčení, že nejdůležitějším úkolem na tomto světě je práce sama na sobě. Pracovat na sobě ve smyslu integrace vlastní bytosti vedoucí přes poznání dosavadního stavu a jeho postupné přeměny je tou nejdůležitější prací, kterou člověk na tomto světě má vykonat. Já toto činím přes hlas, hlasovou výchovu.

SEZNAM LITERATURY K PŘÍKLADŮM Z PRAXE:

FELDENKREIS, M.: *Feldenkraisova metoda: Pohybem k sebevědomění*. Praha: Pragma 1996

HUSLER, F., RODD-MARLING, Y.: *Zpěv: vrozené fyzické vlastnosti hlasového orgánu*. Ostrava: F-Print 1995

JONÁKOVÁ, L.: *Hlasová výchova v přípravě pedagogů*. Svatojánská kolej 2006

NOHAVOVÁ, A.: *Psychosociální aspekty hlasové výchovy*. KPG FPE ZČU 2008

PEŠKOVÁ, K.: *Hlas a řeč v pedagogickém procesu*. KPG FPE ZČU 2008

VÁLKOVÁ, L., VYSKOČILOVÁ, E.: *Hlas individuality. Psychosomatické pojetí hlasové výchovy*. Praha: AMU 2005

Libuše Válková
HLASOVÉ PORUCHY
Studijní text vzdělávacího cyklu Via aperta.

Vydal: Dům dětí a mládeže Rokycany ve spolupráci s OPS

Sazba v L^AT_EXu Michal V. Hanzelín.

Editorka: Pavla Sovová.

Jazyková spolupráce: Hanka Stejskalová

Grafická úprava obálky: Petra Smolová.

Tisk Typos, tiskařské závody, a.s.

Rokycany - Nymburk 2008.

Druhé přepracované a rozšířené vydání.

Náklad 200 ks.

ISBN 978-80-254-1647-1

