UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy

ŽANETA OBORNÁ

V. ročník – prezenční studium

Obor: pedagogika – hudební výchova

PROBLEMATIKA PRÁCE S HLASEM U HLASOVÝCH PROFESIONÁLŮ

Diplomová práce

Vedoucí práce: Doc. MgA. Jaroslav Majtner

OLOMOUC 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 30.3.2010

….....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji Doc. MgA. Jaroslavu Majtnerovi za odborné vedení práce, poskytování rad a materiálových podkladů, ale i učitelům základních, středních i vysokých škol, pracovníkům divadel, rádií, České televizi Ostrava a všem, kteří mi vyšli vstříc a přispěli radou či materiály.

Obsah

1 Úvod ….....6

2 Hlasový profesionál ….....7

2.1 Rozdělení hlasových profesionálů do „kategorií“ ….....7

2.2 Rozdílná práce s hlasem podle zaměstnání ….....8

3 Hlasová školení ….....10

3.1 Doporučené praktiky školení hlasu v teorii a praxi ….....11

3.2 Dohled jiných odborníků, učitelů a hlasových poradců ….....13

3.3 Školení zpěvu a mluvy ….....14

4 Hlasový výkon ….....17

4.1 Příprava na hlasový výkon ….....17

4.2 Průběh hlasového výkonu ….....20

4.3 Hlasová relaxace a hygiena ….....22

4.4 Projev psychické negace ….....25

5 Sebekontrola ….....29

5.1 Vnímání vlastního hlasového projevu ….....29

5.2 Vliv sebekontroly na výsledek hlasového projevu ….....31

6 Faktory působící na práci s hlasem ….....33

6.1 Dělení faktorů a práce s nimi ….....33

6.2 Fyzické vlastnosti ovlivňující hlas ….....35

6.3 Psychika hlasového profesionála ….....38

6.4 Prostředí a nemoci ….....41

6.5 Životospráva ….....45

7 Pedagogický průzkum, dotazník ….....49

7.1 Dotazník ….....49

8 Závěr, shrnutí ….....52

Anotace diplomové práce ….....53

Anotace v cizím jazyce ….....54

Seznam použité literatury a pramenů ….....55

Seznam příloh ….....56

Seznam použitých zkratek ….....57

1 Úvod

Jak již napovídá samotný nadpis, budeme se zabývat problematikou práce s hlasem u těch z nás, kteří hlas neodkladně a neodmyslitelně potřebují ke své práci. Obecně je tedy nazýváme hlasovými profesionály.

V práci se přiblížíme problematice prostřednictvím provedeného pedagogického výzkumu, ve kterém jsem se zajímala o skutečný stav a péči o hlas takových profesionálů. Laicky řečeno mne zajímal fakt, zda jsou si v dnešní uspěchané době hlasoví profesionálové natolik vědomi s čím pracují, a co je „živí“, aby se o svůj hlas dobře, dlouhodbě a zodpovědně starali.

Téma hlasu a jeho práce s ním jsem si nevybrala náhodou. Sama se vědomě řadím mezi ty, jimž hlas umožňuje už nyní, a doufám, že i v budoucnu bude, umožňovat ať už kvalifikovanou práci v oboru, který studuji, nebo alespoň jinou práci či zábavu, jíž hlas vydatně přispívá. V dnešním 2l. století má velmi málo lidí čas a zájem pozastavit se nad otázkou, zda správně pracují se svým hlasem. Mnoho hlasových profesionálů ani netuší, jak by potřebovali či později ocenili hlasová školení, a další bližší povědomí o tomto tématu.

Porovnání teorie s praxí, ideálů se skutečností, nutnost hlasových školení, péče o zdraví, hlasový výkon samotný a to, jak se chovat před ním, v průběhu i po něm, a mnoho dalších souvisejících otázek. To vše považuji za cíl mé práce.

Již v prvopočátku zpracování tématu jsem se setkala s několika drobnými úskalími. Z těch závažnějších jsou jimi bezpochyby nedostatečné množství kvalitní literatury, která by se tématu věnovala hlouběji, a stáří dostupné literatury. Dále jsem se, bohužel, musela pozastavit také nad neochotou oslovených lidí, spolupracovat při vyplňování dotazníků. O to zarážející byl fakt, že se z velké míry jednalo o pedagogické pracovníky, kteří by, dle mého názoru, měli práci nás, studentů, podporovat. Přesto se mi podařilo nashromáždit více než dostatečné množství vyplněných dotazníků k tomu, abych došla k velmi překvapivému závěru.

Přejděme tedy nyní k samotné práci, kterou jsem rozčlenila do několika kategorií pohledu teoretického, v závěru konfrontovaného se zjištěnou realitou.

2 Hlasový profesionál

Přemýšlíme-li nad nejširší škálou „hlasových profesionálů“, zahrnujeme do ní nejen učitele všech stupňů škol – mateřských škol, základních, středních, vysokých a jiných škol, ale i pracovníky divadel – herce, zpěváky, imitátory. Opomenout taktéž nesmíme moderátory a rozhlasové hlasatele rádií, televizí a dalších médií v dnešní době dostupných.

Hlasovým profesionálem tedy můžeme rozumět jakéhokoliv člověka, který potřebuje hlas k tomu, aby mohl provádět svou práci.

„Hlas je základní součástí lidské mluvy, vzájemného dorozumívání. Kromě sdělování informací umožňuje hlas výrazným způsobem zprostředkovat také emoce, náladu, momentální psychický stav“(1). Z této definice tedy vyplývá, že hlasovým profesionálem může být každý, kdo má ve své náplni práce sdělování informací, či zprostředkování nálad a emocí prostřednictvím využití lidského hlasu.

2.1 Rozdělení hlasových profesionálů do „kategorií“

V zásadě rozdělujeme hlasové profesionály minimálně do dvou základních kategorií, a to podle způsobu užívání hlasu.

Těmi jsou:

a) **lidé pracující s mluvním hlasem**

b**) lidé užívající zpěvní hlas.**

Lidé pracující s mluvním hlasem – zde řadíme profese jako je učitelství, moderátorství a komentátorství; hlasatelství nebo práce tlumočníka, průvodce či herce.

---

(1) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno: JAMU, 1992, s. 1.

„Mluvní hlas při profesionálním užívání by se neměl svou barvou a základní polohou zásadně lišit od hlasu při běžné konverzaci“(2). Nepřirozená poloha hlasu a křečovitost nejenom, že je poslechu nepříjemná, ale vede k poškození hlasivek, které může být příčinou trvalé hlasové indispozice.

Lidé užívající zpěvní hlas – jsou to zčásti vlastně i učitelé, bereme-li v úvahu všestrannost (mnohostrannost) jejich práce, ale hlavně zpěváci všech žánrů, od lidového zpěvu, přes zpěv populární, až k liturgickému či opernímu zpěvu.

Operní zpěv je podle Kollára nejnáročnější zpěv, kladoucí na hlas maximální požadavky. Majtner ve svých skriptech uvádí základní dělení hlasu ženského (soprávn, mezzosoprán, alt) a mužského (tenor, baryton, bas), přičemž hlasové obory dělí na sborové, sólové a zabývá se zvláštnostmi zpěvního hlasu (falzet, flažolet, fistule, jódlování aj.).

2.2 Rozdílná práce s hlasem podle zaměstnání

Podle toho kde a jak chceme hlas použít s ním musíme umět pracovat. Jinou podobu má hlasový projev zpěváka, jiný je projev moderátora či herce nebo učitele. Přesto je zřejmé, že: „zpěvní i mluvní hlas je postaven na stejném základu“(3). Naučíme-li se tedy pracovat s hlasem zpěvním, neměli bychom mít problém při mluveném projevu. Je v mnohé literatuře i praxi dokázáná skutečná propojenost obou hlasových projevů. Zpěvu se využívá zejména i u dětí, které učíme plynulosti vyjadřování v běžné mluvě či správnému dýchání.

Velmi důležitou roli v hlasovém projevu sehrává emocionální složka. Majtner uvádí, že emocionální složka je jakousi nedílnou součástí hlasového projevu, protože každý

---

(2) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno: JAMU, 1992, s. 33.

(3) MAJTNER, J. *Hlasová výchova*. Olomouc: VUP, 1995, s. 52.

zpěvák či řečník při svém projevu odhaluje část svého nitra. Uvážíme-li fakt, že kdyby jakýkoliv obyčejný člověk (rozumějme, který není hlasový profesionál) neznal a nepoužíval v životě emocí, svět by byl zřejmě mnohem méně komplikovaný, ale taktéž nezajímavý a fádní. Co teprve, kdyby zpěvák neuměl pláč zazpívat jako smutný pláč a ve zprávách by Vám denně bez mrknutí oka, bez jakékoliv pohnutky v hlase s ledovým klidem sdělovali, že se svět navzájem zabíjí a umírají lidé. Ale půjdeme-li do důsledku, emoce nejsou jen záporného, ale i kladného charakteru, jež můžeme vystihnout slovy radost, úsměv a pocity štěstí.

Nutno však zmínit, jako by často předem požadované, naplánované emoce zvláště u již zmíněných zpěváků, herců a moderátorů. Zpěvák má předem určenou píseň s melodií a slovy, podle kterých se musí řídit; také herec má předem popsanou určenou roli, moderátor i hlasatel předem určený program svého vysílání a zpráv. Proto není možné se ve velké míře vzdálit požadované emocionální investici.

Poněkud odlišnější je z pohledu emocí práce učitele. Učitel nemá natolik striktně stanoveny emoce, jichž by měl užít. Proto by s nimi měl nakládat s patřičnou opatrností. V dotazníku jsem se zabývala i otázkou emocí, a je velmi překvapující skutečnost, že jsem se nesčetněkrát setkala u hlasových profesionálů se snahou se emocím vyhýbat. Je zarážející, že se většina zpěváků a moderátorů vyjádřila ve smyslu vyhýbání se vkládání vlastních emocí do práce, učitelé naopak nejčastěji uvádějí lhostejnost k danému problému. Nad nebezpečností přítomností emocí ve své práci příliš nepřemýšlí. Přitom by emoce právě v těchto případech měly mít funkci opačnou. V tomto směru je jakýmsi „rájem“ pro emocionální využití právě práce zpěváka a herce. Majtner ovšem uvádí, že tak, jak je důležitá přítomnost emocí v hlasovém projevu, je taktéž i důležitá jejich únosná míra, jakási vyváženost s ostatními racionálními složkami projevu. S tím nelze jinak než naprosto souhlasit.

3 Hlasová školení

Téma hlasového školení je odedávna až dodnes velmi diskutabilní. Mnozí autoři vybrané literatury si, bohužel, stále nejsou jisti, jak by hlasové školení mělo vypadat. Na jeho průběhu se často naprosto neshodují. Mnozí z nás jsou toho důkazem.

Během svého studia jsem sama od dětství prošla několika hlasovými školeními, a to pokaždé na jiné škole, nutno říci, že se ani jedno školení neshodovalo s dalšími. Způsoby postupu a práce byly vždy odlišné, školitelé navzájem postupy druhých odsuzovali.

Znamená to, že neexistuje univerzální obecný postup hlasového školení? Nebo jen máme na výběr podle svého gusta či podle individuálnosti hlasových profesí?

Hlasové školení považujeme za nezbytnou a nedílnou součást práce hlasových profesionálů. Je důležité, aby takové školení respektovalo nejen hygienické a společenské zásady, ale hlavně by mělo být tzv. „ušito na míru“ nejen dané profesi. Správným a dlouhodobým školením tak lze dosáhnout nejen i například částečného zlepšení kvality, ale především udržení kvality hlasu při nadprůměrné zátěži. Velmi dobrým příkladem jsou mnohé z našich slavných celebrit (např. Gott, Vondráčková aj.). Tito si udržují svůj „svěží hlas“ i ve svém vysokém věku. Diskutabilní je v tomto případě samozřejmě i otázka užívání nahrávek a playbacku, užívaných především v populární hudbě.

Za časté důvody školení se, uvádí hlasoví profesionálové vedle již zmíněného dlouhodobého udržení vitálního hlasu i strach z nevědomého poškozování si hlasu, nebo také touhu býti lepší. Mnohé názory také odhalují fakta týkající se odolnosti školeného hlasu, např. vůči napadání nemocemi.

Setkáváme se však i s tvrzeními, že: „lidský hlas nepotřebuje žádné školení, ten zde je, hotový a dokonalý jakožto předmět“(4).

Takovýmto tvrzením se proslavila Valborg Werbeck-Svardstrom – švédská zakladatelka školy pro odhalení hlasu. Valborg Werbeck-Svardstrom, nar. r. 1879 ve Švédsku, v patnácti létech započala studium zpěvu na Královské hudební akademii ve Stockholmu, později se stala členkou Dvorní opery ve Stockholmu. Během svého života

---

(4) WERBECK-SVARDSTROM, V.*Citace.*http://www.orpheus.hr/pěvecká_metoda.htm

prošla od své dokonalosti zpěvu až po okamžik naprosté ztráty hlasu, ke které došlo, jak sama tvrdila, vlivem obvyklých cvičení při zpěvu na akademii. Proto začala hledat vlastní a lepší způsob práce s hlasem. Vybudovala tak vlastní pěveckou školu - „Škola pro odhalení hlasu“. Tak vznikla tzv. „Pěvecká metoda Werbeck“.

Zde se setkáváme s výše uvedenou myšlenkou, že člověk nemá zapotřebí hlasového školení jako takového, ale spíše postačuje jakési osvobození hlasu či odkrytí, které pomáhá hlasu se projevit.

V dnešního době se s metodou Werbeck můžeme setkat spíše z pohledu terapeutické činnosti, zaměřující se nejen na individuální, ale i skupinovou práci, přesto je jasné, že již na sklonku 19. století bylo významně přispěno k pochopení křehkosti hlasu jako prostředku pro rozvoj nových možností, jak s hlasem lépe pracovat.

3.1 Doporučené praktiky školení hlasu v teorii a praxi

Jak je již uvedeno výše, mnohé praktiky hlasového školení jsou nastaveny individuálně potřebám školených. Každý školitel a hlasový poradce se zpravidla snaží poznat silné stránky i úskalí hlasového projevu svého svěřence nebo žáka, a podle toho stanovit vhodné metody práce s hlasem.

Přesto ale existuje několik stěžejních pilířů, na kterých lze bez obav bezpečně stavět. Za ně považujeme především nácvik správného dýchání, artikulace a výslovnosti, zajištění dostatečné hybnosti mluvního svalstva. U zpěváků pak dále správný pěvecký postoj a nácvik hlavového tónu, plného tónu, práce s dechovou oporou a vokalíza.

a) **Dýchání** – nacvičení správného dýchání je nezbytné ve všech oborech užívání hlasu (jak mluvního tak i zpěvního). S nacvičováním mnohého se někteří poprvé setkávají již v mateřské škole, kdy jako děti foukají na kopretinu, či sfoukávají lístek z dlaně. Starší děti mají v oblibě nácvik rychlého „psího“ dechu aj. Pro dospělé již není potřeba hravé formy, přesto si i oni, ať laici nebo hlasoví profesionálové, rádi a s chutí zavzpomínají na dětská léta. Jindy stačí vědomé a klidné rozdýchání, při kterém se doporučuje pečlivé vnímání vlastního těla, poslouchání svého dechu.

b) **Artikulace** – ke cvičení artikulace výslovnosti pro práci komentátorů, moderátorů a hlasatelů se užívá nejrůznějších textů básní, říkadel a jazykolamů (viz příloha č. 1). Dá se říci, že pro tuto práci je to nezbytnou součástí. Samozřejmě nelze opomenout ani zastoupení takových cvičení ve školení zpěvu. Ovšem při školení zpěvního hlasu užíváme spíše spojení artikulace společně s prací s dechovou oporou.

Paul Lohmann ve své publikaci „Chyby hlasové techniky a její náprava“ zakládá požadavky hlasového školení na nutnosti dobře znát celou škálu chybných postupů a chování při hlasovém výkonu. Je přesvědčen, že hlasová výchova, proto, aby byla úspěšná, musí být chápána ve dvou rovinách. A to sice z jedné části jako hlasový výcvik, z části druhé jako boj proti prováděným chybám. Pokud totiž proti chybám v práci s hlasem nebude bojováno, vedle toho správného dojde k trénování a posilování i onoho chybného, což znamená poškozování správných postupů.

V některých případech se hlasoví učitelé a školitelé chybně zaměřují pouze na posilování žádoucích jevů za mylných předpokladů, že ty žádoucí samy vymizí. Bohužel Lohmann sám potvrzuje, že tak tomu není. Proto sepsal a sestavil jakéhosi hlasového poradce pro práci s hlasem. Mimo jiné se ve své publikaci též zabývá faktem, že: „tentýž chybný jev u různých hlasů může mít zcela různý původ“(5). Nutno však konstatovat častou nevoli žáků (rozumějme i hlasových profesionálů) ubírat se touto cestou a zabývat se vlastními chybami. Povětšinou to ale pramení z vlastního strachu, obav ze směšnosti nebo neúspěchu. Je tedy žádoucí se na takovém postupu společně domlouvat a problémy nazývat pravými jmény.

Hlasový pedagog a poradce musí být jako první sám přesvědčen o možnosti nápravy chyb a dalším možném hlasovém růstu svého klienta, neboť v opačném případě je jeho práce, dá se říci, polovičatá a neefektivní. Tomu se dodnes mnozí vyhýbají. Proto je vedle odhodlání zřídit si takového hlasového pedagoga či poradce neméně důležitý jeho pečlivý výběr.

---

(5) LOHMANN, P. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava; hlasový poradce v otázkách a odpovědích.* Praha-Bratislava: Editio Supraphon, l968, s. 47.

3.2 Dohled jiných odborníků, učitelů a hlasových poradců

V dnešní moderní společnosti má každý hlasový profesionál na výběr poměrně širokou škálu odborníků, zabývajících se hlasovým školením. Ať už se jedná o školení, drobnější poradenství krátkodobého nebo dlouhodobějšího využití, souhrnně bychom je mohli nazývat hlasovými učiteli a poradci. Koho považujeme za hlasového poradce a koho nikoliv?

Hlasovým poradcem nazýváme povětšinou vzdělaného člověka pedagogického zaměření, ke kterému jeho klienti dochází v pravidelných, např. týdenních intervalech, aby společně pracovali na zlepšení či udržení hlasového výkonu. Definováno velmi obecně. Vpravdě ale ne každý učitel zpěvu musí být hlasovým specialistou.

Mezi hlavní požadavky na hlasového poradce tedy můžeme řadit vedle úrovně dosaženého vzdělání především pedagogické mistrovství svého oboru, potřebnou dávku empatie a chuť pracovat s lidmi, a tedy i společenskost a lidskost.„Především je u pedagoga důležitým požadavkem, aby měl sám v sobě sílu probouzet dřímající duševní síly.“(6) Toto tvrzení Paula Lohmanna lze chápat jako jakési vybídnutí hlasových učitelů a poradců k nalezení pracovní síly sami v sobě. Poukazuje na nutnost vlastnit několik rysů silné osobnosti, jako předpokladu k úspěšné práci.

Hlasový poradce nefunguje pouze jako pedagog ve chvíli, kdy k němu docházíme. Jeho úloha by měla být chápána v mnohem širším smyslu. Takový člověk by měl být schopen alespoň část svých nemalých zkušeností svému klinetu postupně předat tak, aby si sám uvědomoval a přebíral kontrolu nad svým výkonem.

Totiž sám aktér (myšleno hlasový profesionál) je tím, kdo nejlépe ví, zda se cítí v pořádku, zná své rezervy a ví, kdy je vyčerpaný a unavený. V takovém případě je žádoucí znát způsoby péče o svůj hlas. V případě nejistoty je vhodné kontaktovat svého poradce, popř. se v nejbližší době konzultací o tomto zmínit a osvojit si několik rad a postupů, a společně najít vhodný způsob pomoci a péče o namáhaný hlas. V neposlední řadě všek neopomeňme návštěvu ošetřujícího lékaře.

---

(6) LOHMANN, P. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava; hlasový poradce v otázkách a odpovědích.* Praha-Bratislava: Editio Supraphon, l968, s. 138.

3.3 Školení zpěvu a mluvy

V otázce školení hlasu zpěvního a mluvního vycházíme z faktu, že: „zpěvní i mluvní hlas je postaven na stejném základu“(7). Předpokládejme tedy zachování totožného základu i v jejich školeních.

„Uvědomme si, že základní (avšak jediný) rozdíl mezi hlasem při zpěvu a při mluvení je v tom, že zpěvní sleduje předem stanovený přísný melodický plán. Při mluvě lze měnit a užívat múzické faktory poměrně libovolně, lze – lépe řečeno je nutno – adekvátně improvizovat“(8).

Z toho vyplývá, že i náročnost výkonů jak zpěvních tak mluvních profesionálů je si velmi blízká. Není pochyb o správnosti postupu školení mluvy, zakládáme-li jej na zpěvním základu.

Největší důraz klademe při školení obou hlasů na jejich základní polohu a barvu. Ta by měla zůstat co nejpřirozenější, myšleno co nejpodobnější poloze dominantní. Nepřirozená poloha, ať už vysoká či nízká, přehnaná nebo naopak nedbalá artikulace, jsou nejčastějšími a nejznatelnějšími chybami, kterých se hlasový profesionál může dopustit.

Takových chyb by snad hlasový profesionál ani neměl být schopen, chce-li mezi profesionály patřit. Pokud se budeme zabývat rozdílnosti a způsoby školení zpěvu a mluvy, pod tíhou výše uvedených faktů se pozastavíme u elementárních zásad správné techniky zpěvu. V nich najdeme veškeré odpovědi na otázky rozdílnosti hlasového školení.

Vezmeme tedy v úvahu možnost společného školení zpěvu i mluvy v základech polohy těla (postoje či posezu, chcete-li), správného dýchání. Společný základ lze nalézt i ve školení artikulace. V samotném školení zpěvu pak nadbývá cvičení hlavového tónu, dechové opory či vokalízy, které v oboru řečnictví samozřejmě není možno tolik užít.

---

(7) MAJTNER, J. *Hlasová výchova*. Olomouc: VUP, 1995, s. 52.

(8) MAJTNER, J. *Hlasová výchova*. Olomouc: VUP, 1995, s. 52.

Při školení zpěvu i mluvy dbáme:

a) **na přirozenou polohu těla**. Doporučuje se mírně rozkročný vzpřímený postoj, event. vzpřímený sed, uvolněný, nikoliv křečovitý. Postoj nebo sed je základem správného dýchání, které je důležitým činitelem celkového výrazu.

b) **rozdýchání a správné dýchání během celého výkonu.** V prvé fázi je nutné zabezpečit dostatečný přísun čerstvého vzduchu. Následně můžeme začít vhodnou formou rozdýchání. Majtner ve svých skriptech uvádí nejjednodušší způsob, jak se lehce a správně rozdýchat.
„Postavíme se do již zmíněného postoje, předpažíme a v rytmu na čtyři doby souběžně opisujeme pažemi podél těla směrem dozadu kruhy, přičemž po celé čtyři doby nosem a volným krkem dlouze nadechneme tak, aby se vzduch dostal opravdu co nejhlouběji, do nejzazších laloků plic a snažíme se jej opravdu fyzicky cítit až na bránici. Přitom současně rozšiřujeme dolní volná žebra. Na pátou dobu ruce přetočíme dopředu a téměř s mírným předklonem prudce vydechneme všechen vzduch, a to stejnou cestou, tj. jako při nádechu, nosem a mírně pootevřenými ústy. Výdech musí být opravdu kompletní, razantní a rychlý, šestá doba je volná. Cvičení opakujeme desetkrát až patnáctkrát“(9).
Tento návod zájemcům pouze nabízíme, však nutno dodat, že míru cvičení i opakování cviků nelze paušalizovat.

Nepochybujíc o správnosti a efektivitě cvičení, si přesto dovolme se pozastavit (vzhledem k výsledku vlastního provedeného průzkumu, k jehož prezentaci dojde v závěru práce) nad využíváním takových metod, resp. nad využíváním rozdýchání vůbec. Jinými slovy, lze se důvodně domnívat, že v dnešním světě spěchu a shonu jsou právě tyto důležité složky práce s hlasem odsouvány a zanedbávány.

Samozřejmě to může vést k poškozování hlasu, ke snížení preciznosti hlasového projevu a tím dokonce nepřímo k úpadku obecně uznávaných společenských standardů.

---

(9) MAJTNER, J. *Hlasová výchova*. Olomouc: VUP, 1995, s. 40.

c) **artikulace**. Na počátku správného cvičení artikulace je nutné zabezpečit uvolněnost a rozcvičenost všech mimických svalů včetně jazyka, abychom předešli ztuhlosti. Dále se věnujeme především cvičení vokálů (samohlásek) a konsonantů (souhlásek). U zpěvního hlasu dále spojujeme artikulační cvičení s tzv. rozezpíváním.

Po ukončení je dobré ponechat krátkou pauzu, na kterou navážeme interpretací připraveného repertoáru.

Z takto nastavených parametrů lze vyčíst možnost maximální koordinace a technické závislosti projevu zpěvního a mluvního.

4 Hlasový výkon

Vycházíme z předpokladu znalosti pojmů – hlas, hlasový výkon aj. Těmi jsme se zabývali v předcházejících kapitolách. Co je to hlasový výkon?

Hlas = základní součást mluvy, prostředek dorozumívání a předávání informací slovy, výsledek práce s hlasovým nástrojem.

Výkon = provedená práce v předem vymezeném prostoru a čase, probíhající za určených podmínek ovlivňujících výsledek.

Hlasový výkon = předem připravená práce s hlasem probíhající v prostoru a čase, ovlivněná mnoha dalšími faktory (např. prostředí, teplota atp.). Samozřejmě uvažujeme o hlasovém výkonu jako o práci hlasového profesionála, nikoliv o přednesu básně dítěte na besídce, ikdyž i přednes básně hlasovým výkonem bezesporu je.

Každý hlasový výkon se liší nejen v závislosti na individualitě profesionálů a oboru, ve kterém se realizují, ale především i v otázce náročnosti stran intenzity a délky výkonu v závislosti na požadavcích společnosti a jejich očekávání. Obecně platí, že chceme-li odvést výkon (rozumějme hlasový výkon) na odpovídající úrovni, měli bychom mít předem velmi dobré povědomí o náročnosti úkolu, požadavcích na úspěšné vykonání a případných vlivech a úskalích. V praxi se bohužel mnoho hlasových profesionálů neubrání setkání s mnoha skutečnostmi, které nelze předvídat.

4.1 Příprava na hlasový výkon

Každý profesionál vidí důležitost přípravy na výkon jinak. Mnoho z nich dokonce o jakési přípravě ani neuvažuje, považují ji za zbytečnou. Bohužel, u většiny takových lidí si pomalu a tiše vybírá daň horšící se stav jejich hlasového ústrojí. Domnívám se, že v tomto případě se zmiňujeme především o pedagogických pracovnících a profesionálech užívajících mluvního projevu, neboť připouštíme, že zpěváci a herci svůj výkon od běžného mluvního projevu více oddělují.

Pedagog nad náročností své práce na hlasové ústrojí mnohdy nepřemýšlí až do té

doby, než najednou nastoupí před třídu či posluchárnu, a první pronesenou větou je tichá prosba o klid a kázeň, neboť v opačném případě učitel není schopen výuku vést. Taková indispozice by ovšem v práci herce či zpěváka znamenala nemožnost před své publikum vůbec vystoupit. Je logické, že takovému „skandálu“ pečlivě předcházejí.

Přípravu na výkona lze rozdělit do několika

- hledisek:

A. **Příprava po psychické stránce**

B. **Příprava po fyzické stránce**

- fází:

a) **Dlouhodobá příprava na výkon**

b) **Krátkodobá příprava na výkon**

c) **Příprava bezprostředně před výkonem**

Ad A. **Psychická stránka přípravy na hlasový výkon**

Před každým výkonem je důležitá psychická příprava. Má-li hlasový profesionál dostatek psychické pohody, působí jeho výkon vyváženým dojmem. Bohužel, žádný výkon se neobejde bez strachu, stresu nebo jiného psychického tlaku.

Anton Kollár však uvádí, že: „Určité vnitřní napětí před výkonem je přirozené a dokonce působí ve většině případů příznivě na výkon“(10).

Ovšem velmi důležitá je míra napětí a jí odpovídající psychická reakce. Mnohdy psychická reakce neodpovídá napětí a zátěži, je přehnanější a tím nebezpečná. Je důležité učit se psychický nátlak zvládat a jeho vliv eliminovat na únosnou míru.

Základem psychické přípravy na hlasový výkon je:

- dobře se seznámit s podmínkami, jež mohou výkon ovlivnit

---

(10) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy*. Brno: JAMU, 1992, s. 81.

- být maximálně připraven na hlasový výkon

- myslet pozitivně

- před výkonem klidně a zhluboka dýchat

- být rozdýchaný a rozcvičený (rozezpívaný, rozmluvený)

což vede k většímu psychickému klidu, pokud víme, že jsme v přípravě udělali maximum.

Mnoho psychologických studií také dokázalo, že je člověk ve svých činnostech podstatně úspěšnější v případě, kdy sám očekává a věří ve svůj úspěch. Samozřejmě je každý hlasový profesionál psychicky jinak založen, reakce jsou individuální. Předpokládá se také, že hlasový profesionál již umí psychické tlaky zvládat, nebo se tomu učí nejméně opakujícími se výstupy, které negativní psychické tlaky obrušují.

Ad B. **Příprava po fyzické stránce**

Fyzická příprava je neméně důležitá. Zahrnuje veškerou průpravu včetně průběžného hlasového školení a nácviku na vybraný výkon, jako i uspokojení běžných životních potřeb bezprostředně před výkonem. „Vystříhejme se záporných psychických i fyzických vlivů, což ovšem zase předpokládá celkově dobrou duševní i tělesnou kondici řečníka i zpěváka“(11). Protože být ve fyzické kondici je další předpoklad úspěchu.

Ad a), b) **Dlouhodobá a krátkodobá příprava**

Máme-li dostatek času na přípravu k hlasovému výkonu ať už mluvnímu či zpěvnímu, je žádoucí mít práci dobře rozvrženu tak, abychom byli před vlastním výkonem maximálně připraveni. Disponujeme dostatkem času, máme tedy alespoň v základu optimální podmínky k úspěchu.

O krátkodobé přípravě uvažujeme v případě, že buď nemáme dostatek času nebo jsme si jisti, že výkon náročnou a dlouhodobou přípravu nepotřebuje.

---

(11) MAJTNER, J. *Hlasová výchova*. Olomouc: VUP, 1995, s. 28.

Obě formy jsou v zásadě stejné, pouze se liší délka pracovních a přípravných sekcí. Jde o seznámení se s úkolem, požadavky na hlasový výkon, dále musíme znát a analyzovat prostředí, ve kterém budeme pracovat, a tomu nastavit parametry nácviku. Nacvičit svou roli, úlohu, výstup či skladbu, případně se naučit text natolik dobře, aby nedošlo k pamětnímu výpadku.

Ad c) **Příprava bezprostředně před výkonem**

Příprava bezprostředně před výkonem už počítá se všemi skutečnostmi výše uvedenými a orientuje se především na rozcvičení před vlastním výkonem a koncentraci. Další požadavky na přípravu bezprostředně před výkonem jsou velmi individuální a taktéž se odvíjí od možných vlastních zvyků a rituálů. Obecně se doporučuje v tichosti se koncentrovat, případně malými doušky popíjet vhodný nápoj (zejména pro ty, jež trpí trémou). Jak je jistě všeobecně známo, trpí-li člověk trémou, cítí jakousi suchost v hrdle. Drobné popíjení vhodných tekutin tyto nepříjemné projevy potlačí.

4.2 Průběh hlasového výkonu

Hlasový výkon v jeho průběhu by měl být pokud možno vyvážený a přesný. Často se stává zejména v projevu řečníků, že užívají nepřirozené polohy hlasu. Většinou se jedná o mluvu ve vyšší poloze než je poloha používaná v běžné řeči. Důvody k nesprávnému počínání jsou jednoduché a pochopitelné.

Hlasový profesionál například ještě nemá dostatek zkušeností – bojí se vystoupení na veřejnosti, nebo se snaží překřičet hlučící posluchárnu, či má hlasově vyplnit rozlehlý prostor se špatnou akustikou. „Důsledkem neúměrného zvyšování hlasu je pak nadměrné zatěžování hrtanového svalstva a z toho pramenící hlasová únava“(12). Je důležité se na takové chyby zaměřit a trpělivě je postupně odstraňovat. V opačných případech dochází často k dlouhodobé hlasové únavě, což vede k hlasovým indispozicím a v konečné fázi k chronickému poškození hlasu.

---

(12) AUTORSKÝ KOLEKTIV KABINETU HLASOVÉ VÝCHOVY ŘEČI A ZPĚVU DAMU. *Technika mluvy a zpěvu herce, Úvod do problematiky.* Praha, SPN, s. 84

Každý hlasový výkon bychom mohli ve svém průběhu zaznamenat křivkou výkonnosti hlasu. Dosáhli bychom tak přesnějších informací o vytíženosti hlasového ústrojí. Samozřejmě že hlasový profesionál ve své práci již počítá s větší zátěží, je dobré tedy sledovat, zda jsou náročnější úseky hlasového výkonu přiměřeně kompenzováno poněkud „lehčími“ úseky. V případě, že ani takto není možné ulevit hlasovému ústrojí, o to důležitější roli hraje relaxace, která by měla nastoupit po ukončení výkonu.

V průběhu výkonu zápasíme s mnoha složkami projevu jako je síla, barva a intenzita používaného hlasu, náročnost na délku projevu nebo obecně daný požadavek na kvalitu hlasu.

„Kvalita hlasu je soubor jeho zvukových vlastností včetně jeho estetického působení. Neexistují žádné jednoduché míry pro určení jakosti hlasu“(13). Velkou roli při hodnocení kvality hlasu hrají vlastní pocity posluchače, které vyvolává sám poslouchaný hlas. Právě tyto pocity společně s přirovnáním k vjemům dalších smyslových orgánů nás vedou k častému označování kvality hlasu (např. zvučný, stříbřitý, řezavý, sladký aj.).

Průběh hlasového výkonu lze jednoduše rozdělit na tři části, a to úvod, vlastní průběh a závěr. Stran zpěvního výkonu chápeme úvod a závěr více či méně spíše jako příchod, představení skladby případně účinkujícího, a poděkování a odchod za zvuku aplausu.

Z pohledu řečníka je úvod složitější, a to především ve chvíli, kdy na rozdíl od zpěvního či hereckého vystoupení publikum hlučí mnohdy ještě po prvních vyslovených větách. Vyvarujme se v takových chvílích především tvrdého nasazení hlasu, které je škodlivé.

Také v průběhu vlastního hlasového výkonu se srovnání práce mluvního hlasu se zpěvním výkonem liší. Je všeobecně známo, že herecké číslo či právě zpívaná píseň udržuje větší pozornost, než často nevýrazný, případně i nudný projev řečníka. Aby se takový projev právě nudným nestal, kdy pozornost publika k výkonu klesá, důležitými komponenty jsou pomlky, pauzy, melodická linie a její zvýrazněná místa, která poutají ochabující pozornost. V přednášeném textu je dobré si taková místa předem vhodně označit.

---

(13) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno, JAMU, 1992, s. 25.

V závěru je nutno počítat s úbytkem sil, nadcházející únavou a vyčerpáním hlasového aparátu, proto bychom si právě na závěr měli dát obzvláště dobrý pozor, aby nebyl zbytečně odbytý a uspěchaný za vidinou konce. Taktéž je pravděpodobný dechový deficit, je tedy třeba pohlídat si i správné pravidelné nádechy až do konce výstupu. Po výkonu bychom měli dbát na odpočinek a relaxaci jako kompenzaci zátěže.

4.3 Hlasová relaxace a hygiena

Hlasová relaxace je velmi často opomíjenou a nezbytnou složkou práce hlasového profesionála. Po každém výkonu by měla být hlasová zátěž kompenzována prostřednictvím relaxace.

Za hlasovou relaxaci či relaxaci obecně lze považovat buďto v době bezprostředně po výkonu vyhýbání se stejné zátěži jako při výkonu (doporučeno alespoň v rozmezí jednoho dne), anebo relaxace jako kompenzace jinou činností. Nebudeme se nyní zabývat ideálem, a to propojením obou těchto složek.

Uvažujeme-li o vyhýbání se zátěži případě hlasového výkonu, mluvíme o hlasovém klidu v rozsahu minimálně jednoho dne, samozřejmě společně s odpočinkem především v podobě spánku. Kompenzovat hlasovou zátěž a celkovou zátěž při výkonu vůbec lze především sportem (plavání, tenis, běh aj.), případně v sauně, na masáži, při procházce přírodou, ale i četbou knihy.

Sport nebo například hra na dechový nástroj je obecně doporučovanou zálibou hlasových profesionálů, především z důvodu cviků a prohlubování dechových rezerv. Laicky řečeno, je to dobrý způsob, jak si zvětšovat kapacitu plic a nacvičovat správné dýchání.

Hlasovou relaxací tedy rozumíme způsob odpočinku a rekonvalescence po náročné práci hlasového ústrojí a znovunabrání sil. Správnou hlasovou relaxaci doprovází a podporuje hlasová hygiena. „Prevence hlasových poruch znamená uplatňování zásad pro udržení zdravého hlasu a opatření, jimiž lze předcházet poruchám a onemocněním hlasového ústrojí. V tomto ohledu se prevence označuje také jako hlasová hygiena“ (14).

---

(14) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno, JAMU, 1992, s. 77.

Zásady uplatňové v prevenci hlasových poruch:

1. **Nevyvíjet nepřiměřenou zátěž na hlasové ústrojí**

Hlasové ústrojí je přetěžováno především vysokými požadavky na výkon. Dlouhý a náročný program vystoupení realizovaný v nevyhovujících podmínkách, jako jsou například příliš velké prostory se špatnou akustikou, v nepříjemné teplotě nebo realizace hlasového výkonu přes alarmující první příznaky zdravotních obtíží, vede k přetěžování hlasového ústrojí.

2. **Vyvarovat se hlasového výkonu v nevyhovujících klimatických podmínkách**

Hlasoví profesionálové jsou při své práci nuceni nadechovat se především ústy, což znemožňuje filtrování vzduchu v případě nadechování se nosem. Proto je potřebné dbát na to, abychom se takto nenadechovali v prašném nebo jinak znečištěném prostoru. Také příliš chladný nebo naopak teplý suchý vzduch je příčinou začínajících hlasových poruch.

Ideální je přiměřeně teplý a dostatečně vlhký čistý vzduch ve větrané místnosti. V případě nutnosti zpívat či řečnit v prostředí se suchým vzduchem je doporučeno, snažit se zvlhčit vzduch párou nebo jiným způsobem, anebo si alespoň dopřát více tekutiny. Samozřejmě v úvahu přichází vhodná tekutina (nejlépe bez bublin) podávaná malými doušky.

3. **Vyhnout se drogám**

„Narkomanie je závažný, zdraví a život zničující návyk užívat drogy, kterého se nešťastník jen velice těžko zbavuje“(15). Mluvíme-li však o návykových látkách, vedle klasické drogy jako je kokain, heroin, marihuana a mnoho dalších, nesmíme opomenout léky (především léky na spaní, uklidňující léky), ale hlavně dvě, i když často nenápadné, ale možná právě proto velice rozšířené drogy, které jsou legální. Cigarety a alkohol.

---

(15) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno, JAMU, 1992, s. 80.

Rakovina plic a tvrdnoucí játra, kornatění žil …, to jsou nemoci, kterých se mnozí vůbec nemusí dočkat, protože dříve se mohou začít trápit častými bronchitidami a umřít mohou na infarkt ve chvíli, kdy srdce nezvládne neustále se zvyšující krevní tlak.
K tomu přispívá další tichá oblíbená závislost na kávě či černém čaji. Kofein a tein (mimo jiné obsažený i v coca-cole) jsou na prvním místě v žebříčku závislosti na celém světě. Jistě, kdo by si nedopřál kávu a čaj. Přesto se doporučuje nejen tyto nápoje, ale jakékoliv přijímané tekutiny během dne střídat.

4. **Naučit se zvládat trému**

„Tréma je normální jev, souvisící s očekáváním důležité události, neobvyklého výkonu“(16). Tréma je provázena pocitem úzkosti nebo strachu jako důsledku nejistoty ke splnění očekávání svého a očekávání společnosti. U hlasových profesionálu v začátku kariéry je tréma výraznější, v průběhu pak její projevy pozvolna slábnou a to díky sbírání zkušeností a systematické vlastní práci na zdokonalení a eliminaci vlivu trémy.

5. **Dbát na správnou životosprávu**

Správnou životosprávou můžeme rozumět složení dostatku spánku společně s udržováním dobré tělesné i psychické kondice, doplněno průběžnou relaxací a vhodnými stravovacími návyky – ideální kombinace. Všichni víme, že v reálném životě to tak mnohdy zkombinovat nelze.

Přesto bychom měli usilovat o co nejzdravější složení našich jídelníčků, dostatek tekutin, spánku a odpočinku. Nejvíce diskutovaným tématem dnešní doby je totiž nezdravá strava, která na nás doslova „číhá“ na každém rohu. Fast foody, které zahltily svět, jsou největší hrozbou zdravého životního stylu, na který by měl hlasový profesionál (a nejen on) dbát.

---

(16) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno, JAMU, 1992, s. 80.

6. **Naslouchat sobě samému a dodržovat léčebné zásady**

Každý člověk sám nejlépe pozná a ví, zda je v pořádku, nebo mu hrozí onemocnění. Hlasový profesionál zná tím lépe své tělo, reakce na zátěž a ví, co si může dovolit. Je však pravdou, že „...někteří hlasoví profesionálové (ne ti nejlepší) trpívají pocitem neúměrné důležitosti a lékařovo doporučení hlasového klidu a potřebné léčby podcení“(17). Proto je nutné nejen se velmi dobře vnímat, ale i dodržovat léčebné postupy a zásady a nebát se jaksi sklonit hlavu a přijmout radu lékaře nebo i zkušenějšího kolegy, který ví, o čem mluví.

4.4 Projev psychické negace

Psychické neboli psychogenní poruchy hlasu vznikají v důsledku negativních stavů psychiky hlasového profesionála. Prožití negativních emocí a strachu nebo silný stres a projevy hysterických záchvatů jsou jedny z nejzásadnějších a nejčastějších původců psychogenních poruch.

„Každému je ovšem známo, že hlas reaguje na strach, stísněnost, žal, vzrušení zmenšeným výkonem, že je vůbec hlas psychicky nejlabilnější orgán – srovnatelný jen se srdcem. A proto jsou také trvalé psychické stavy, které představují prameny chyb a mohou být odstraněny jen psychickým působením“(18).

V dnešní době je naprosto nemožné se s úspěchem vyhnout vlivu stresu a negativních psychických zážitků, je však důležité takovým negacím předcházet a vědomě je eliminovat. Psychogenní poruchu hlasu lze zjednodušeně definovat jako ztrátu hlasu vlivem psychické zátěže.

„Znělý hlas se ztratí a postižená osoba pouze šeptá, hlas jí přeskakuje a šepot je střídán tlačeným hlasem“(19).

---

(17) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno, JAMU, 1992, s. 84.

(18) LOHMANN, P. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava; hlasový poradce v otázkách a odpovědích.* Praha-Bratislava: Editio Supraphon, l968, s. 134.

(19) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno, JAMU, 1992, s. 65.

V případě jiného nemluvního projevu však zjistíme, že hlas je v pořádku (např. kašel – je doprovázen běžně zvučným hlasem). Projev takové psychické negace většinou za podpory hlasového klidu a spánku sám a rychle odezní, v opačném případě je nejlépe navštívit psychologa či psychiatra, neboť základ takových poruch často nacházíme v nedostatku sebedůvěry.

Psychogenní porucha jako nemoc je často nazývána fonastenií. Fonastenie je označována jako hlasová slabost za předpokladu, že při vyšetření lékařem chybí zřetelný podnět či důvod napětí hrtanového svalstva. Výkon zpěváka, řečníka či herce pak neodpovídá vlastnímu očekávání při vědomí svého úsilí.

„Mezi příznaky fonastenie patří omezený intenzitní i frekvenční rozsah hlasu, intonační nejistota, změna zabarvení a zejména rychlá únavnost“(20). Nejvýraznější vliv na vznik takového stavu má úzkost.

Léčba přírodní cestou je jednou z nejdoporučovanějších praktik péče o psychiku člověka. Tzv. léky pro dobrou náladu jsou byliny, které mají pozitivní vliv na nervový systém člověka, ulevují od napětí, mají uklidňující účinky.

Mezi byliny **pro dobrou náladu** nejčastěji řadíme:

a) **Dobromysl obecná,** oregano (Origanum vulgare)

V období července až srpna sbíráme růžovofialové květy, které se suší nebo z nich přímo připravujeme nálev. Jako sušené koření nalezneme dobromysl nejčastěji na pizze nebo jako součást provensálského koření (viz příloha č. 2).

b) **Heřmánek pravý** (Matricaria recutita)

Sbíráme květní úbory od května do září. Kromě uklidňujících účinnků je bylina známá svým blahodárným účinkem kožních onemocnění (viz příloha č. 3).

---

(20) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno, JAMU, 1992, s. 65.

c) **Kozlík lékařský** (Valeriana officinalis)

Kořen kozlíku má výborný vliv na centrální nervový systém. Čajovou lžičku drceného kořene necháme vyluhovat po 24 hodin. Pijeme po malých doušcích. Působí jako sedativum, nejčastěji užíváme na deprese, nespavost, úzkosti, nervové vyčerpání (viz příloha č. 4).

d) **Třezalka tečkovaná** (Hypericum perforatum L.)

Jako lék na úporné bolesti hlavy a depresi podáváme nejlépe červený olej získaný z listů a květů třezalky. S třezalkou nakládáme velmi opatrně, podávaná ve větší míře často vyvolává euforický stav (viz příloha č. 5).

Byliny **potlačující nespavost** a byliny **na uklidnění:**

a) **Meduňka lékařská (**Melissa officinalis)

Sklízíme a popř. sušíme nať před květem, ze které připravujeme čaj, případně výtažky z natě užíváme jako součást éterických olejů při masážích. Výborný lék proti stresu a poruchám spánku (viz příloha č. 6).

b) **Chmel obecný** (Humulus lupulus L.)

Chmel se užívá především k výrobě piva. Mnozí proto netuší, že jeho šišticovité plody mají také léčivé účinky, mezi něž patří i zklidnění při nervových poruchách a tlumící účinky, přirozeně tedy napomáhá vnímání. Kvete od července do září (viz příloha č. 7).

c) **Jahodník obecný** (Fragaria vesca)

Nálev z listů jahodníku je vhodný při snaze eliminovat nervozitu. Samozřejmě má jahodník mnoho dalších léčebných schopností, neboť obsahuje vysoké procento vitamínu C, železa a draslíku. Pozor však musíme dát na alergii. Jahody jsou jedním z nejčastějších alergenů dnešní doby (viz příloha č. 8).

Závěrem: nezapomeňme však na heslo: "všeho moc škodí". I bylinky podáváme v malé míře a ne příliš často. Jako každý lék také dokáží ublížit nebo si lze lehce vypěstovat návyk.

5 Sebekontrola

Sebekontrola je jedním z významných činitelů práce s hlasem hlasových profesionálů. Sebekontrolu lze přirovnat také k pojmům sebekázeň a sebepozorování.

V případě práce hlasových profesionálů mluvíme o vnímání vlastních hlasových projevů obecně a o problému sebekontroly v průběhu hlasového výkonu. Sebekontrola zahrnuje povědomí o vlastní fyziologii těla, o projevech při vysoké zátěži hlasového ústrojí či počínající nemoci.

5.1 Vnímání vlastního hlasového projevu

Pro úspěch hlasového profesionála je nezbytné, aby dosahoval potřebných znalostí a dovedností i stran sebekontroly a sebevýchovy. Takovým dovednostem se člověk postupně učí většinou po celý život.

Jakýsi základ by se hlasový profesionál měl naučit od svého učitele a hlasového poradce. Ten by svými zkušenostmi měl docílit ve své práci nejen výborné hlasové průpravy svého klienta, ale především by mu měl i své zkušenosti předat a naučit ho vnímat sám sebe.

Jednou z možností jak se vnímat, je použít sluch. Vedle zraku je to nejdůležitější smysl člověka. „Sluch zprostředkuje člověku nejen obrovskou spoustu informací z akustického okolí, ale umožňuje i silné estetické zážitky, k nimž beze sporu patří poslech dobrého zpěvu a hudby“(21).

Poslouchánim sebe sama je ale dojem jiný, než když posluchač vnímá jinou osobu. Většinou se stává, že i hlasový profesionál když slyší poprvé svůj hlas z nahrávky, nevěří, že slyší sám sebe. Vnitřně se slyší poněkud jinak, což nezáleží jen na stavu sluchového ústrojí, jak by se mohlo zdát, ale do velké míry také na úrovni sebevědomí. Příliš vysoké nebo naopak nízké sebevědomí vede ke zkreslení dojmu ze svého výkonu, a tím opětovně zkresluje vlastní vyřčený úsudek.

Sluchem lze ohodnotit vlastní výkon a snažit se v důsledku tohoto poznání o jeho zdokonalení.

---

(21) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno, JAMU, 1992, s. 70.

Sebekontrola je ale z mnoha dalších pohledů chápána i jako sebekázeň. Především hlasový profesionál, ale nejen on, by měl umět se zodpovědně se postavit k otázce problému kontroly míry zátěže hlasového orgánu. Máme na mysli jakousi disciplinovanost hlasového profesionála, který by měl sám nejvíce dbát, aby jeho hlas byl a vydržel být především zdravý, a tím i příjemný poslechu.

Otázka sebekontroly zasahuje ve velké míře do hlasové hygieny a dotýká se také prevence a včasného rozpoznání hlasových poruch a nemocí dýchacích cest. Jak jsme již konstatovali výše, každý člověk sám nejlépe ví, jak se cítí, a takový vnitřní pocit by neměl být podceňován. Nikdy by neměl být brán na lehkou váhu pocit únavy nebo i deprese a špatná nálada.

Sebekontrola týkající se hlasové hygieny znamená především přesvědčení aktéra (hlasového profesionála), vyvarovat se nepříznivých vlivů na jeho hlas, znát nevhodné projevy životosprávy a sám ve svém zájmu žít zdravým aktivním životem.

„Svůj hlasový orgán musí posilovat, rozvíjet, šetřit a zároveň otužovat. Je třeba, aby poznali své vlastní hlasové možnosti a uvědomili si ty okolnosti, které hlasu svědčí nebo prospívají“(22).

Nejzranitelnější skupinou hlasových profesionálů jsou z tohoto pohledu mladí nezkušení lidé, popř. teprve budoucí hlasoví profesionálové, kteří mnohdy právě z nezkušenosti, neukázněnosti a lehkovážnosti nevěnují dostatek své pozornosti právě tomuto problému. Proto je důležité, aby jim zásady sebekontroly a přístupu sám k sobě byly vštěpovány zároveň se zásadami správné hygieny hlasu už od útlého dětství (rozumíme již od počátku práce s hlasem). Jedině tak lze docílit snahy o porozumění svému tělu a hlasu, a tím otevřít bránu odpovídající zdravému zacházení s ním.

Jak je již zmíněno výše, právě zodpovědnost je základním kamenem úspěchu. Nelze očekávat, že veškerou práci vedoucí k úspěchu odvede hlasový pedagog a poradce. Dost dobře ani není možné, aby svoji snahu mohl garantovat úspěchem v případě, že jeho „student“ nemá dostatek zodpovědného přístupu. „Není v silách pedagoga techniky hlasu či zpěvu, aby za jednu hodinu týdně napravil to, co student často přímo škodlivým zacházením s vlastním hlasovým orgánem na jeho zdraví napáchal“(23).

---

(22), (23) AUTORSKÝ KOLEKTIV KABINETU HLASOVÉ VÝCHOVY ŘEČI A ZPĚVU DAMU. *Technika mluvy a zpěvu herce, Úvod do problematiky.* Praha, SPN, s. 81, 83

Mějme tedy na paměti, že to nejdůležitější z práce s hlasem máme jen a pouze ve vlastních rukou a na nás je, jak s tím naložíme.

Samozřejmě pamatujme také riziko nepřiměřenosti sebekontroly v opačném slova smyslu. Stejně jako její nedostatek, tak i přemíra sebekontroly může zapříčinit velké potíže v užívání hlasu. Nepřiměřenost a přehnaná sebekontrola nejčastěji sklouzává až k hypochondrii, neustálému sebepozorování i ve chvíli, kdy to není potřebné. Každá vypozorovaná odchylka od předpokládaného stavu je mnohdy okamžitě léčena medikamenty, což přirozeně není správná cesta.

Takovým počínáním si může člověk (v našem případě většinou nezkušený hlasový profesionál) i velmi vážně ublížit. Je obecně známo, že častá medikace může na hlasivky i zdraví obecně mít špatný vliv, nemluvě o spoustě běžných nežádoucích účinků a návykovosti takového jednání.

Dalším aspektem je nutno zmínit psychický stav, který přehnanou sebekontrolu provází. Úzkost, strach z nemoci, špatná nálada a neklid, to jsou nejčastější pocity lidí se sklonem k hypochondrii. Právě z těchto zmíněných důvodů je důležité vychovávat z budoucích hlasových profesionálů již v prvopočátcích práce s nimi silné a duševně vyvážené osobnosti, zodpovědné ke svému tělu a za svůj život, s potřebnou dávkou pozitivního myšlení a postoje ke zdravému životnímu stylu.

5.2 Vliv sebekontroly na výsledek hlasového projevu

Jakékoliv zacházení se svým hlasovým ústrojím se zákonitě projeví na vlastním hlasovém výkonu. Dá se předpokládat jakási míra závislosti mezi chováním hlasového profesionála, jeho zodpovědnosti k sobě samému a výsledným výkonem podaným v praxi. Laicky řečeno, čím lépe se stará o svůj hlas, tím je menší pravděpodobnost, že výkon nebude dobrý, nebo že hlas překvapí indispozice či náhlá únava, ikdyž v mnoha případech maximální vytíženosti hlasových profesionálů se s jistou mírou únavy již dopředu musí počítat.

V žádném případě se však nemůžeme domnívat, že k výbornému výkonu postačí pouze zdravý životní styl a vysoká míra sebekázně a sebekontroly. Místo pedagoga, hlasového školitele a poradce je v takové profesi nezastupitelné. Mýlný by byl také úsudek, že při nácviku na vystoupení nám postačí nahrávka svého hlasu pro vlastní poslech a kritiku. Již výše bylo zmíněno, že hlasový profesionál a člověk obecně sám

sebe slyší a vnímá jinak než druzí posluchači. Proto mnozí doporučují hlavně i pro řečnické výkony zajistit si při nácviku nezávislého posluchače. Ten častokrát dokáže najít nedostatky rychleji a lépe tím poukázat na eventuelně nezvládnuté body sebekontroly.

Ovšem nejen u zkušenějších hlasových profesionálů má sebekontrola své nezastupitelné místo. Vede k srovnání všech nevyhovujících elementů a tím zajišťuje uhlazenost a vyváženost výkonu bez viditelných nevhodných projevů, které by posluchač či divák mohl zaznamenat.

Samozřejmě ještě jednou zdůrazňuji hrozbu přehnané sebekontroly, v jejímž případě by se hlasový profesionál ocital ve formě psychologické negace (tou jsme se zabývali v minulé kapitole), která je přímo likvidátorem správného a adekvátního hlasového projevu.

6 Faktory působící na práci s hlasem

Práci s hlasem a hlasový výkon ovlivňuje nejširší škála faktorů – determinantů. Z nejdůležitějších jmenujme pohlaví, fyzickou stavbu těla, psychickou zralost osobnosti. Dále jde ale i o prostředí, nemoci, hygienu a životosprávu.
Aby zejména hlasoví profesionálové dosáhli očekávané úrovně výkonů, je pro ně důležité do jisté míry všechny zmíněné vlivy zkoordinovat a vytěžit tak z nich maximum.

6.1 Dělení faktorů a práce s nimi

Ovlivňující faktory práce s hlasem si v počátku rozdělme na vnitřní a vnější.

Vnitřní faktory = vrozené dispozice, pohlaví, fyzické a psychické vlastnosti hlasového profesionála.

Vnější faktory = především působení prostředí, životospráva a hygiena hlasu, nemoci.

Jak je již zmíněno výše, je široká škála faktorů, které ovlivňují hlasový výkon profesionála. Téměř se všemi faktory lze pracovat a usměrňovat je. Mluvíme o zmírňování, či naopak posilování vlivu na výkon, přičemž tyto dvě proměnné jsou často v nejtěsnější závislosti. Posilujeme-li faktor, je tedy možné, že jiný může být oslabován a naopak. Samozřejmě ne se všemi faktory lze dostatečně pracovat.

Vnitřní faktory jinak také chápejme jako faktory vrozené či vycházející přímo z fyziologické stavby a psychologické osobnosti hlasového profesionála. Na takových vlastnostech je možné provádět pouze ty nejdrobnější a nejcitlivější změny (spíše úpravy).

Vnější faktory dovolují větší individuální zásahy, možná proto se jim často nesprávně věnujeme podstatně více než vlivům vnitřním. Za nejlepší postup je považována vyvážená práce se všemi determinanty ovlivňujícími hlasový výkon.

Jak zaujmout adekvátní postoj k oslabování a posilování vlivů na výkon?

V počátku je důležité správně analyzovat samotné vlivy, rozpoznat jejich vzájemné závislosti a vazby. Poté je možno ubírat se dvěmi cestami.

1. Pokusit se některé vazby a závislosti šetrně přerušit

Dosáhneme tak izolace nechtěných vlivů od ostatních – prospěšných. Izolujeme je z toho důvodu, aby nedošlo k nevědomému posilování nežádoucích vlivů společně se žádoucími.

2. Naopak využít vzájemné závislosti

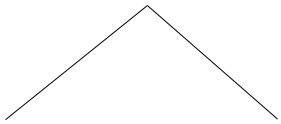
Pokusit se vhodným způsobem prostřednictvím působení na jeden faktor ovlivnit takových faktorů více. To je možné především v případě drog, ať legálních či nelegálních, nebo nemocí atp. V otázce determinantů je nutno se zamyslet nad správným rozlišením jejich kladného a záporného působení (uvažujeme-li v širších souvislostech až po konečný hlasový výkon).

Je nutné nejprve porozumět problematice úspěšnosti při hlasovém výkonu, týkající se negativní stimulace, abychom mohli bezpečně rozeznat kladně a záporně působící determinanty. Zjednodušeně bychom si mohli navrhnout jakési schéma jejich rozdělení.

V počátku jsme si determinanty rozdělili

Vnitřní **a** **vnější faktory**

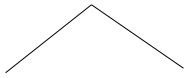
(vrozené, faktory osobnosti) **(venkovní, působení prostředí a okolí)**



kladné **záporné**

(determinanty spojené pouze s příjemnými pocity, podporující výkon)

(determinanty spojené s nepříjemnými pocity)



podporující výkon **utlumující výkon**

(stimulující)

Z tabulky lze vyčíst možnost zjednodušeného logického rozdělení faktorů působících na práci s hlasem v kontextu konečného odrazu hlasového výkonu.

Projdeme-li si výše nastíněnou tabulku ještě jednou, vyčteme z ní kromě rozdělení faktorů na vnitřní a vnější především podrobnější rozpis podle možnosti působení na výkon.

Jako kladné (kladně působící) faktory = v tomto případě jsme nazvali determinanty, které podporují výkon a jsou spojeny pouze s příjemnými pocity (jako např. štěstí, zamilovanost).

Jako záporné (záporně působící) faktory = determinanty působící na výkon, spojené spíše s nepříjemnými pocity (neuspokojení potřeb, únava, stres, strach).

Na základě takových nepříjemných pocitů a jevů jsme rozdělili záporné faktory na ty, které mohou působit jako stimul výkonu a na ty ostatní, které ho naopak už pouze jen utlumují či jinak znehodnocují a znevýhodňují.

V případě záporných determinantů stimulujících výkon mluvíme přirozeně o lehčích projevech strachu a trémy. Otázce trémy se budeme blíže věnovat o něco později.

6.2 Fyzické vlastnosti ovlivňující hlas

Za nejzásadnější fyzické vlastnosti, jež ovlivňují hlas, můžeme považovat pohlaví a věk, dále pak vrozené fyzické hlasové dispozice, které lze zdědit.

Co se týče pohlaví a věku ve vztahu k hlasovému ústrojí, je obecně známo, že do třinácti let věku nejsou znatelné žádné větší rozdíly v hlase chlapců a dívek (především mluvíme o jeho rozsahu). S výrazným dospíváním v období puberty pak dochází k rychlému vývinu hrtanu, a to především vlivem hormonů. Hrtan mužů vzroste téměř o dvojnásobek, čímž se prodlouží hlasivky. To je příčina tzv. mutace.

Mnozí se mylně domnívají, že mutace se týká výhradně mužské části populace. Nikoliv. Mutace, která trvá přibližně do třech měsíců a probíhá v období puberty mezi dvanáctým až třináctým a patnáctým rokem života, je záležitostí jak chlapců, tak i dívek.

U hochů je ovšem mutace velmi znatelná – mluvní hlas se posouvá až o jednu oktávu, mění se jeho barva (laicky řečeno hrubne hlas).

U dívek je mutace mnohdy neznatelná nebo málo znatelná, probíhá o něco málo dříve než u chlapců a nedosahuje stejné razance jako v případě chlapců.

U chlapců i dívek však hlas postupně dozrává a formuje se ještě i v období počínající adolescence (do dvaceti let).

Zdálo by se, že muži, co se týče problému hlasu ve vztahu k pohlaví, mají svou dráhu poněkud problematičtější. Bohužel, zatím co se u mužů po ustálení hlasu jeho vlastnosti a kvality dokáží udržet do vysokého věku, v ženském životě na nás „číhají“ další nástrahy v podobě menstruačních cyklů a později klimakteria.

Obecně je tato problematika vysoce individuální, nejčastějšími průvodními jevy menstruačního cyklu dívek jsou však suchost v ústech, bolení a zduření krku, pocit svírání, zahlenění.

Žena (hlasová profesionálka) se může mnohem snadněji unavit, její hlas může působit poněkud zastřeně. Majtner uvádí, že těmito problémy trpí asi třetina ženské populace. Takovým se tedy doporučuje v období menstruace nezpívat a nezatěžovat hlas.

Rovněž v těhotenství se hlas chová podobně jako při menstruaci, ale změna hlasu je podstatně pozitivnější. Proto při normálním průběhu těhotenství často účinkují i zpěvačky až do osmého měsíce. Samozřejmě jako každá těhotná žena, tak i hlasová profesionálka, se musí šetřit a zároveň nesmíme opomenout fakt, že taktéž tyto hlediska nelze paušalizovat.

K dalším výrazným změnám v hlase může dojít u žen v období klimakteria. Nejčastěji nastává změna barvy hlasu a snížení jeho rozsahu, k čemuž dochází přirozeně v důsledku snížení činnosti pohlavních žláz. K tomuto nemusí dojít v případě pečlivé připravenosti na možné problémy. Hlasové profesionálky, a to především zpěvačky a herečky, velmi dobře zvládají období klimakteria často díky jejich dlouhodobému správnému vedení hlasu a skvělé hlasové výbavě.

Tak jako jsme výše zaznamenali jakousi drobnou výhodu žen v období puberty, nyní jsou to muži, kteří nemají tak velké hlasové problémy ani ve vysokém věku jako ženy (opět nelze chápat paušálně, míra změn je velmi individuální záležitost).

Rovněž by bylo chybné domnívat se, že u hlasových profesionálů je nutno zabývat se fyziologií až dospělého věku člověka. Mohlo by se klamně zdát, že období změn v pubertě tak docela nespadá do životního období práce hlasového profesionála. Je nutno ovšem uvažovat o správném vedení hlasu již od narození a v kontextu zrychlujícího se

vývoje společnosti. Už nyní začíná být v módě hledat čím dál mladší talenty a to zejména v odvětví showbyznysu. A tak svou kariéru hlasového profesionála (povětšinou zpěváka) často odstartují mladí talentovaní pubescenti (např. Ewa Farna, finalisté Superstar, X-factor aj.).

Proto je velmi důležité dbát na správnou hlasovou výchovu již od prvopočátku práce s hlasem. Je jisté, že takový mladý hlasový profesionál nemá potřebný dostatek zkušeností, a zejména dívky s nastupující pubertou mají hodně práce navyknout si na pravidelné menstruační cykly a problémy s nimi spojené. Je potřeba s takovými možnými problémy počítat a být dostatečně nápomocni.

Co se týče práce hlasového profesionála jako učitele a školitele, je to především jeho „parketa“, aby našel vhodný způsob práce jak s dívkami, tak i s chlapci tohoto zranitelného věku.

Vedle pohlaví a věku hraje ve fyziologii hlasového profesionála svou roli i míra dědičnosti. Je známo že to, čeho jeden hlasový profesionál dosáhne cílevědomou a soustavnou prací a vlastní pílí (doslova si své místo na slunci „vydře“), jiný zvládne jen tak - jakože mimochodem – a ani mu to nedá žádnou velkou práci. Mluvíme často o dispozicích zděděných po svých předcích, někteří umělci mluví o tom, co jim nadělil PánBůh.

Obecně tyto předpoklady nazýváme talentem. Odtud je přejatý starší název zkoušky, kterou mnozí hlasoví profesionálové skládali či ještě stále skládají pro vstup do škol, které umožňují vzdělání a dále zaměstnání hlasového profesionála, ale i jiná – a to sice talentová zkouška.

Dědičnost a talent jsou individuální záležitostí a na mnoho otázek týkajících se tohoto tématu se stále nezná dostatek odpovědí. Celosvětové výzkumy ale prokazují, že dědičnost zejména v uměleckých oblastech zaujímá své pevné postavení. Rovněž je prokázáno, že větší pravděpodobnost zdědit talent máme tzv. ob generaci – tzn. od svých prarodičů spíše než od svých rodičů.

Do jisté míry do dědičných záležitostí lze také započítat projevy, dá se říci, jakési teatrálnosti či bezostyšnosti, i když je jasné, že takové úrovně lze dosáhnout i pravidelným posilováním jevu a dlouhodobým nácvikem.

6.3 Psychika hlasového profesionála

Významným faktorem utvářejím projev hlasového profesionála je přirozeně jeho psychika. Je známo, že hlas reaguje na veškeré psychické podněty. Nejčastěji hlas reaguje sníženým výkonem, a to na strach, stres nebo špatnou náladu jako žal a smutek. Paul Lohmann ve své publikaci uvádí, že hlas je psychicky vůbec nejlabilnější orgán, který v tomto ohledu lze srovnat pouze se srdcem. Domnívá se, že takové psychické stavy jsou trvalého charakteru, a proto jsou také prameny chyb, které můžeme odstranit, opět pouze psychickým působením. Protože nízká nebo nedostatečná sebedůvěra se udává jako nejčastější a nejnebezpečnější nemoc všech hlasových profesionálů, „...a to proto, že se bezprostředně tělesně projeví. Překazí potřebnou elastičnost a vyvolá v celém organizmu stav sníženého napětí nebo křečovitosti vůle“(24).

Dalším faktorem je přílišná kritická povaha, nebo neúměrně vysoká sebekontrola, jíž jsme se blíže zabývali v předchozí kapitole. Paul Lohmann se ve své publikaci zabývá problémem „ochablosti“ psychiky jako příčiny chyb hlasových profesionálů, především zpěváků. Domnívá se, že psychické problémy a napětí se lehce přenáší do fyzické formy napětí, což zapříčiňuje nezdravý růst hlasového orgánu a jiné nedostatky.

Hála k tomuto tvrdí, že psychiku hlasového profesionála a člověka obecně podmiňuje a ovlivňuje společnost. Z tohoto pohledu je sociální determinace úzce spjata s psychikou. Jejich vazbu lze popsat jako vyvíjení psychických tlaků na člověka (hlasového profesionála) v závislosti na tlaku společnosti. Jinými slovy – pokud společnost vyvíjí tlak na hlasového profesionála (např. v podobě odmítavého znuděného publika x kladně naladěné publikum) v jeho psychice se to odrazí a ta dále vyvíjí tlak na hlas a hlasový projev. V důsledku výše zmíněných skutečností nelze než souhlasit s konstatováním, že „Hlasový projev člověka je odrazem jeho psychiky“(25).

---

(24) LOHMANN, P. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava; hlasový poradce v otázkách a odpovědích.* Praha-Bratislava: Editio Supraphon, l968, s. 135.

(25) HÁLA, B. - SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch; Základy fonetiky a logopedie*. Praha: SPN, 1962, s. 75.

Jedním ze závažných a častých stavů hlasového profesionála je tréma. Slovo „tréma“ vychází z řeckého slova a znamená strach nebo třesení. „Tréma je termín pro stav zvýšeného napětí až strachu v situacích, např. zkoušky nebo veřejného vystoupení. Je to průsečík situačního strachu a emocionálního napětí, což negativně působí na výkonnost“(26). Obecně to lze nazvat strachem z neúspěchu, který potlačuje možnost soustředění a koncentrace na výkon.

Tréma může někdy účinek výkonu podpořit, jindy, a to mnohem častěji, výkon znemožňuje či brzdí. Nejčastěji bývá tréma spojena s pocity přehnané zodpovědnosti a chorobné ctižádostivosti, což vede ke strachu, že se výkon nevydaří tak, jak by měl. S přicházející trémou ztrácíme bezpečnou ovladatelnost vlastního dechu, z klidného se stává dýchání rychlejším a mělčím, což nám znemožňuje vést dobře svůj hlas, který v tu chvíli v dechu nemá takové kvalitní opory. V důsledku tohoto může být slyšet chvění hlasu nebo drobné či výraznější přeskakování hlasivek.

Tréma u člověka vůbec, ale především v práci hlasového profesionála, je ze všech pohledů vysoce individuální a delikátní záležitost. V důsledku vědomí výše zmíněného si dovolme se domnívat, že neexistuje na světě člověka (hlasového profesionála), který by nepoznal co obnáší ono slovíčko „tréma“. To dokazuje i citace výroku Enrica Carusa, který prohlásil, že „Umělec, který tvrdí, že nikdy není nervózní, není umělec – je to lhář nebo hlupák“(27).

Mnozí autoři se ve svých knihách a skriptech zabývají otázkou, jak trému odstranit, potlačit nebo uvést do lépe snesitelné míry. Sáhneme-li po poněkud starší literatuře, její autoři zakládají odstraňování trémy na pečlivé přípravě na výkon, která by měla hrát v tomto velkou roli především jako vědomý proces zklidnění. Autoři literatury na sklonku dvacátého a počátku jednadvacátého století se s takovým tvrzením neztotožňují, ba naopak jej zcela vylučují a skutečnost pokládají v práci profesionálů za samozřejmost. Ovšem při bližší studii starších materiálů nesmíme přejít zmínku o souvislosti pečlivé přípravy s obrovskou mírou zkušeností a sebedůvěry. Z obou tvrzení je v tu chvíli patrný jakýsi předpokládaný úsudek, že hlasový profesionál je a nutné musí být velmi zkušený, s dostatečnou mírou sebedůvěry.

---

(26) MAJTNER, J. *Hlasová výchova*. Olomouc: VUP, 1995, s. 32.

(27) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno, JAMU, 1992, s. 80.

Při pohledu okem mladého a začínajícího hlasového profesionála na oba názory, nelze jinak než souhlasit pouze z jedné části, neboť z té druhé je potřeba nahlédnout do problému v širších souvislostech. Mladý a sotva začínající hlasový profesionál může být přesvědčen, že nápor trémy zvládne, tedy věří tomu, ale může se stát například záležitost, se kterou nepočítal, která ho rozhodí, anebo uprostřed náporu trémy zjistí, že sám sobě lhal. Hlasový profesionál v počátku své kariéry by se tedy mohl uklidňovat vnitřními slovy o maximální připravenosti na výkon, ale zároveň i připojit průpravu pro odstranění stresu, trémy. V tomto kontextu chápejme pečlivost přípravy nejen jako základ dokonalého hlasového projevu, ale zároveň i jakýsi doplněk či bod osnovy, dotvářející další prostředky pro předcházení a zmírnění trémy.

Všichni víme, že i dítě, když je si vědomo, že umí básničku či písničku bezchybně (otázkou je samozřejmě jak lze slovo „bezchybně“ vnímat objektivně), jeho strach je často mnohem menší. Proč by tomu mělo být jinak u hlasových profesionálů. Už dříve jsme se zabývali mírou individuality, se kterou musíme k problematice trémy přistupovat, tedy je nám již zcela jasné, že pokusy o zmínku, jak se trémy zbavit, nelze v žádném případě paušalizovat a doslovně považujme dále uvedené skutečnosti za jakousi drobnou nápovědu.

Zásady pro odstraňování a zmírnění trémy

1. V žádném případě nepožívejme léky a sedativa, která náš problém stejně nevyřeší, pouze zakamuflují a přesunou do jiného centra (v tom lepším případě).

2. Pokud už nelze najít jiné východisko, je vhodné užít malou a slabou dávku bylinného odvaru, nejlépe meduňky.

3. Alkoholu se navzdory veřejným mýtusům o odstranění nervozity tzv. „panáčkem na kuráž“ velkým obloukem vyhněme.

4. Chceme-li léčebný prostředek za každou cenu, zkusme se naučit základy meditace a jógy.

5. Malými doušky popíjejme vhodný nápoj (nejlépe bez bublin).

6. Opakovaně si navozujme (v praxi nebo i ve své mysli) očekávaná stresová místa, která vyvolávají trému. Hledejme takto její eliminaci a vlastní větší připravenost na dané okolnosti.

7. Reálně vnímejme poměr vlastních dovedností, zkušeností a sebedůvěry.

Tolik základní výčet nejčastějších doporučovaných zásad, k nimž někteří autoři i samotní hlasoví profesionálové dodávají potřebu hledat a aktivizovat možné rezervy. Je pravdou, že především ženám (nelze s přesností určit) dopomáhá k většímu klidu i uspokojení vlastních potřeb. Obecně není vhodné trému podporovat pocity hladu, žízně apod. Některým také lehce pomáhá například sprcha s určitou vůní oleje či mýdel. Nezapomeňme, že ženy se tím lépe cítí, čím lépe vypadají. Nelze vypustit ani eventuelní vliv doprovodu v podobě nám nejbližších.

6. 4 Prostředí a nemoci

Každý člověk žije a pracuje v určitém životním prostředí, které je často proměnlivého charakteru. Takové životní prostředí působí na člověka mnoha fyzikálními, chemickými, sociálními a jinými faktory.

S nástupem jednadvacátého století se stále více řeší situace a stav životního prostředí, ve kterém jsme nuceni žít a vychovávat své děti. Prašné, zakouřené či jinak znečištěné ovzduší plné emisí a dalších nečistot, které je příčinou nesčetného množství nemocí, je strašákem každého člověka, tím spíše hlasového profesionála.

Pracovní nástroj hlasového profesionála – hlas – je na působení prostředí velmi citlivý. Proto je důležité, aby tomuto problému bylo věnováno dostatek pozornosti. Protože čím více faktorů tělu škodí, tím rychleji narůstají jeho změny. V oblasti práce s hlasem se takových změn můžeme dočkat velmi rychle, a to zejména z důvodu velké citlivosti hlasového ústrojí na nepříznivé prostředí.

Nepříznivým prostředím pro užívání hlasu rozumíme prostředí se zvýšenou prašností nebo suchým vzduchem, nebo také zakouřené, nevětrané prostory, či velmi chladná místa s jakýmikoliv dráždidly ve vzduchu.

„Tyto nepříznivé zevní podmínky mívají za následech záněty hrtanu a horních cest dýchacích, a z toho vznikají vážné indispozice“(28). V tomto směru je nutno podotknout, že zdaleka není nutné, aby došlo k velmi vážnému onemocnění proto, aby bylo hlasovému profesionálu zamezeno v jeho práci. Právě naopak.

Mnohdy je příčinou vysazení hlasu nebo jiné hlasové indispozice drobná odchylka – malé nezodpovědné zachování se – nad kterým častokrát mávneme rukou. Tím hůře jsme náhle překvapeni, že naši benevolenci nesdílí také naše hlasové ústrojí. Pokud člověk není zdravý, nemůže dobře vykonávat svou práci, protože se nesoustředí v dostatečné míře pouze na výkon.

Nejjednodušším a proto nejzranitelnějším způsobem, jak můžeme přijít do kontaktu s cizorodými látkami všech možných druhů, je vdechnutí. Při vdechování vzduchu nosem drobné částečky filtrujeme, čímž jejich nebezpečí eliminujeme. Bohužel, zejména při zpěvu, ale často i při řečnickém vystoupení, provádíme nádech ústy. V tu chvíli stavíme náš významný filtr tzv. mimo službu, a dobrovolně se vystavujeme většímu nebezpečí. Proto se na nádechy klade velký důraz a doporučuje se naučit se nadechovat alespoň nosem a ústy zároveň.

Samozřejmě nikdo není neomylný. I hlasový profesionál se ve svém životě určitě setká s prací, kterou bude muset odvést v ne naprosto vyhovujících podmínkách. Přesto, nebo spíše právě proto, by o nich měl vědět dostatečně předem, aby sám zvážil, zda se tomuto v nejlepším případě nedokáže vyhnout, nebo alespoň zda nelze najít způsob, jak škodlivé působení prostředí zmírnit. Je lépe žít v přesvědčení, že se nějaký způsob vždy najde, než tzv. „sedět s rukama složenýma v klíně“.

Pokusme se zamyslet a nastínit si několik rad, jak rychle a lehce upravit nevyhovující podmínky pro hlasový výkon. Samozřejmě mějme na mysli spíše pohotovostní laické úpravy, u kterých bychom byli raději, aby jich nebylo zapotřebí.

---

(28) AUTORSKÝ KOLEKTIV KABINETU HLASOVÉ VÝCHOVY ŘEČI A ZPĚVU DAMU. *Technika mluvy a zpěvu herce, Úvod do problematiky.* Praha, SPN, s. 87

Když máme pracovat v prostředí, kde je:

a) **příliš vydýchaný vzduch, který se tzv. „nehne“**
Takový vzduch bývá i příliš horký, nejjednodušší řešení je otevřít okna či dveře a vyvětrat si. Pokud to není možné, můžeme použít větráky nebo lehce rozpohybovat publikum.

b) **velmi studený chladný vzduch**
S ním se nejčastěji setkáme při možných vystoupeních prostorách, kde není možno pouze jednoduše lehce přitopit. Organizátoři takových akcí – zejména v showbyznysu- prozrazují, že je v takových případech nutno nepodcenit již první přípravy při budování podií a zákulisních stanů. Nejčastěji se užívá vyhřívání stanů elektrickými, plynovými a jinými topidly. Podium pak mohou osvětlovat starší typy svítidel, která na rozdíl od těch novějších i hřejí. Samozřejmě neopomeňme se dobře a teple obléknout.

c) **suchý vzduch**
Ten lehce odstraníme buďto zvlhčovači vzduchu nebo úplně postačí vlhké tkaniny rozvěšené na topení, v oknech a tak podobně.

d) **zakouřené prostředí**
Nebojme se požádat, aby před naším vystoupením hosté típli cigaretu a nechme si i vyvětrat. Většinou ovšem máme oznámeno předem, zda je prostředí kuřácké či nikoliv, rozhodnutí je tedy na nás.

e) **prašné prostředí**
V tomto případě bychom o hlasovém výkonu neměli ani uvažovat, také se ani nepočítá s tím, že budeme zpívat či řečnit uprostřed prašných cest nebo staveb. Pokud je ale původcem prachu třeba otevřené okno, raději jej zavřeme.

Dbejme dále na to, abychom nemluvili či nezpívali do prázdného prostoru. Volba jeho přiměřené velikosti je také důležitá.

Všechny výše zmíněné faktory prostředí mohou být původci nemocí. Nemoc přichází pomalu, lehce a nenápadně. Tu a tam nás něco zalechtá v krku, nutí nás to odkašlat si – jednou, dvakrát … V ústech máme sucho, tvořící se hleny v krku, začínáme pociťovat pálení a bolest. Nejčastěji takto začínají veškeré nemoci, které lze označit slovem „zánět“.
Jako zánět se z lékařského hlediska označuje „obranná reakce tkáně a orgánů na poškození infekce, fyzikální a chemické vlivy“(29). To znamená, že mluvíme o infekci vlivem virů či bakterií, a ta je dále příčinou chorob, které postihnou hlasové ústrojí.

Mezi nejčastější infekty (záněty), které jsou příčinami hlasových poruch, řadíme:

- akutní zánět nosu (přesněji nosní sliznice – známo jako rýma)
- akutní zánět hrtanu, hltanu a mandlí (známe jako angínu) a z nich vznikající chronické záněty

Za další nejčastější příčiny poruch hlasu jsou považovány:

- obrna hlasivek
- hlasivkové uzlíky
- nádory na hlasivkách
- nedomykavost hlasivek

Při jakémkoliv projevu takových obtíží je samozřejmě nezbytné navštívit svého lékaře, který nám zajistí potřebná vyšetření, popř. doporučí a nastaví vhodný způsob léčby. Je vhodné držet se rady hlasového klidu, což znamená ani nešeptat, neboť „Šepot hrtan nešetří, naopak ho namáhá a dráždí více než hlas“(30). Léčbu předepsanými medikamenty lze podpořit dostatkem tekutin – vhodných bylinných čajů, doporučuje se také černý čaj s medem a mlékem nebo Vincentka. Dále je důležitý dostatek vitamínu C.

---

(29) Http://www.lekarske.slovniky.cz/pojem/zanet

(30) MAJTNER, J. *Hlasová výchova*. Olomouc: VUP, 1995, s. 22.

S hlasovou zátěží by hlasový profesionál neměl začínat dříve než po úplném odeznění nemoci. V opačném případě by mohlo dojít k trvalému poškození hlasu, což pro hlasového profesionála může znamenat mnoho nepříjemností počínaje ztrátou zaměstnání.

6.6 Životospráva

Je více než jasné, že pouze nepřítomnost nemoci nám stačit nebude. Do zdravého životního prostředí a životního stylu můžeme také počítat např. vhodné bydlení, přiměřenou zdravou stravu a spánek. Souhrnným názvem tyto a další složky nazýváme životosprávou.

Prvními předpoklady zdravé životosprávy je dostatečné a správné střídání aktivity vhodným zklidněním. Není správné se ovšem domnívat, že aktivní činnost nejlépe vykompenzujeme tím, že si lehneme. Přestože součástí zdravého životního stylu hlasového profesionála je bezesporu i dostatek spánku a klidného odpočinku, moderní studie dokazují čím dál větší potřebu kompenzace jednostranné aktivity taktéž aktivním způsobem, ovšem jiného rázu či zaměření.

Změnu považujeme z tohoto pohledu za kompenzaci zátěže zátěží jinou. Ke znovunabrání sil a regenaraci těla i duše slouží již zmíněný spánek. Obecně doporučenou délkou spánku je 6 – 8 hodin pro dospělého člověka, a 10 hodin pro děti a mladistvé. Ne každý má potřebu spát udanou dobu nebo naopak existují spáči, kterým je i 10 hodin málo. Míra je tedy individuální záležitost. O to důležitější je jeho kvalita.

Mnozí jsme již určitě někdy okusili spánek, kdy se nám po probuzení zdálo, že jsme snad vůbec nespali. Takový spánek není příliš hodnotný, protože z jistých důvodů (nejčastějšími je stres a psychické napětí) vůbec neodstranil únavu. Především hlasový profesionál se v takové chvíli ocitá v nebezpečí, neboť unavený hlas je velmi zranitelný.

Za projev hlubokého spánku je považováno i hlasité oddychování a chrápání a to i přesto, že často vede k vysychání sliznic a není tak příliš zdravé pro hlasové ústrojí. K jeho odstranění kromě operativního zákroku mnohdy postačí pouze změna polohy těla. Nejčastěji člověk chrápe v poloze na zádech. Změna polohy například na bok uvolní lépe dýchací cesty a chrápání zmizí. Pomoci si můžeme také specielně navrženými zdravotnickými pomůckami.

Operaci se nevyhneme, je-li chrápání způsobeno překážkou v horních cestách dýchacích. Rovněž se výzkumy zjistilo, že chrápající spáče po ránu více bolí v krku právě vlivem vysychání sliznic při otevřených ústech. Proto zejména hlasoví profesionálové v těchto případech musí důrazně dbát na zvlhčování vzduchu ve své ložnici. V opačném případě riskují hlasové indispozice a další trvalejší poškození hlasu.

Vedle dostatečného odpočinku a spánku nelze opomenout důležitost zdravého stravování. Pro hlasového profesionála platí stejná pravidla jako pro všechny obecně. Jídelníček by měl být složen z co nejpestřejší stravy. Měl by obsahovat bohaté množství vitamínů, minerálů a stopových prvků, které jsou obsaženy nejen v ovoci a v zelenině, ale zejména také v celozrném pečivu či luštěninách.

Hlasový profesionál by měl dbát především o kontrolu kořeněnosti svých jídel a vhodnost jednotlivých pokrmů před samotným vystoupením. „I když gurmánské choutky a zvyklosti lidí, zpěváky nevyjímaje, jsou velice různé, je třeba pamatovat, že příliš ostrá, pálivá jídla a pochutiny mohou zejména u citlivějších osob podráždit sliznici hltanu s následným překrvením a nepříjemnými pocity“(31). Takové dráždění nejčastěji vyvolávají vedle již zmíněného pálivého koření (např. pepř, paprika, kari) také jídla se stopy ořechů a arašídů, jídla obsahující kokos. Z nejvíce nedoporučovaných jídel zejména před hlasovým výkonem nesmíme opomenout veškerá sladká jídla obsahující kakao, odborníci nás varují především před čokoládou. „Hlasivkám neprospívají ani ledové nápoje, ani vařící čaje či grogy“(32).

Vyvarujme se požívání alkoholu, pití kávy a pravých čajů. Některé hlasové profesionály může opakovaně dráždit také kyselé jídlo, které působí naprosto stejným způsobem jako čokoláda. Jako na mnoho jiných, taktéž na tento problém nelze nahlížet jednotným okem. Individualita ve věci stravy hraje velkou roli. Proto je pouze doporučením (nikoliv nutnou zásadou) se některým výše zmíněným pokrmům spíše vyhýbat a jiné se preferují.

Nebudeme nyní přemýšlet o vhodnosti dříve doporučovaných vaječných žloutků,

---

(31) KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno, JAMU, 1992, s. 82.

(32) MAŘÍKOVÁ, M. *Rétorika; Manuál komunikačních dovedností.*. Praha, PROFESSIONAL PUBLISHING, 2002, s. 40.

které se měly pít pro nabytí síly v hlase, neboť debaty a spory vedené kolem užívání například vaječných koktejlů jsou nám bezesporu dobře známy. Věčné téma hladiny cholesterolu zcela pohltilo moderní společnost. Je ovšem kupodivu, že přestože se lidé ohánějí a neustále zabývají čísly hladin cholesterolu, nejnovější průzkumy ve světě potvrzují neustálé tloustnutí naší společnosti. Proto je nutné vědět, že zdravý člověk není rozhodně člověk otylý. Obézní člověk svým přejídáním systematicky ničí vlastní tělo. V důsledku tloustnutí dochází ke zhoršování krevního oběhu, zanášení cév, nemluvě o náporu na pohybový aparát. Váha tuku, který s sebou neustále otylý člověk nosí, škodí nejen kloubům, ale i páteři a celkové stavbě těla.

V dráze hlasového profesionála je otylost poměrně velkou překážkou nejen z pohledu jeho zdraví, ale i estetiky. Obezita negativně ovlivňuje estetický zrakový dojem výkonu, ale také samotný (např. pěvecký) výkon. Hlasový profesionál trpící tzv. „kily navíc“ neoplývá velkou hbitostí, jeho dýchání je často mnohem těžší (proto jsou i nádechy slyšitelnější). Přestože jsme přiměřeně štíhlí a takový problém se nás netýká, nebo pokud bychom přece jen uvažovali o některém z druhu redukčních diet, nezapomínejme na nezastupitelné místo tekutin, jejichž dostatek je prvním krokem ke správnému způsobu života štíhlých i těch otylejších. V neposlední řadě bojujme s amerikanizací naší společnosti, která s sebou přináší stále se zvětšující hrozbu v podobě fast foodů.

Mnoho lidí, především starší generace, se drží pořekadla „co si člověk v životě užije, než to co sní a vypije“. Nutno konstatovat, že žít se snad dá i hodnotněji (není ovšem záměrem se někoho tímto dotknout).

V závěru této kapitoly je žádoucí zamyslet se nad vhodností jídla před hlasovým výkonem vůbec. Nedoporučuje se zbytečně trpět hladem, i když mnohé i hlasové profesionály v záchvatu trémy téma jídlo vůbec nenapadne. Také bezprostředně po jídle není vhodné a koneckonců ani příjemné například zpívat. Doporučuje se jíst minimálně dvě hodiny před výkonem, i když opět individualita je důvod, proč ani tento zájem nelze paušalizovat.

7 Pedagogický průzkum, dotazník

Na základě uvedených teoretických poznatků nyní můžeme přistoupit ke zpracování získaných údajů z praxe a jejich následnému srovnání. Výše popsaná teoretická část shrnutá do několika málo stručných kapitol, bude doplněna vlastním pedagogickým průzkumem.

K pedagogickému průzkumu bylo využito stručného, ne příliš rozsáhlého dotazníku, jehož cílem bylo zjištění a zaznamenání skutečného stavu problematiky, které jsme se věnovali v teoretické části.

7.1 Dotazník

Dotazník je koncipován tak, aby na něj mohla odpovědět co nejširší škála hlasových profesionálů počínaje pedagogy, přes herce, reportéry konče. Čtrnáct otázek se dotýká nejrůznějších úskalí práce hlasových profesionálů (viz příloha č. 9).

Dotazník byl rozdán a rozeslán téměř stovce vytipovaných hlasových profesionálů. **Oslovení** byli **učitelé** několika vybraných **základních** škol, **středních** škol a **vysokých škol** v rámci Moravskoslezského, Olomouckého a Středočeského kraje. Taktéž byli o spolupráci požádáni **divadelní herci a zpěváci a různí pracovníci médií,** jako rozhlasoví hlasatelé, moderátoři a reportéři. Spolupráci nabídli **pracovníci České televize Ostrava a několik** známých i začínajících **celebrit.**

Sesbíráno bylo celkem **92 vyplněných dotazníků**, a to i přes dost nepochopitelné přístupy některých oslovených. Řeč je bohužel především o pedagogických pracovnících (a teď se budeme všichni, troufám si říci, velmi divit) vysokých škol, kteří si s ochotou vyjít vstříc prosbě o vyplnění dotazníku příliš hlavu nelámali. Někteří buďto vůbec nereagovali, jiní si odmítali přidělat pro ně zřejmě zbytečnou práci.

Poměr tázaných, kteří odpověděli na všechny otázky, byl následující:

30 pedagogů

40 pracovníků médií

15 herců a pracovníků divadel

7 celebrit.

Celých **30 %** dotázaných vypovědělo, že procházelo a ještě **prochází dlouhodobým hlasovým školením**. Stoprocentní účast v tomto mají pracovníci divadel a celebrity. Naopak pokud pedagogové vůbec někdy jakýmkoliv hlasovým školením prošli, bylo krátkodobé a ne příliš významné.

K otázce, zda je potřebné rozlišení hlasového školení pro různé obory profesionálů, se celých 90 % vyjádřilo domněnkou, že hlasové školení je stejné a není potřeba jej rozlišovat. Valná většina ze zbývajících 10 % tázaných, která je přesvědčená o možném rozdílu, ovšem nebyla schopna objasnit, v čem může různorodost práce nastat.

Co se týče přípravy na hlasový výkon, poměr vybraných možností (rozmluvení a rozezpívání) odpovídá 70 % oslovených skupin hlasových profesionálů. Bohužel **opět pokulhávají pedagogové.**

Jak vidět, **na soustředění se na správné užívání hlasu,** zřejmě **nikomu nezbývá čas**, kladně odpovědělo opravdu mizivé procento dotázaných.

Otázka relaxace je v dnešní době velmi moderní záležitostí a dokazují to i vyplněné dotazníky. Celých 55 % hlasových profesionálů se prokázalo jako vášniví sportovci, kteří nejčastěji relaxují plaváním, squashem a lehkým během či projížďkou na kole. Zbývalých 45 % se spokojí s knížkou či spánkem.

Pravomoc k hodnocení jejich výkonu vkládají naši dotázaní převážně do rukou publika, vlastní kritiky užívá malé procento herců v divadlech a několik málo pedagogů středních a vysokých škol.

V otázce ovlivňujících faktorů nebylo bodům c. pochvala a d. prostředí věnováno téměř žádné pozornosti. Dotázaní se podvědomě zaměřili více či méně pouze na negativní stránku působení determinantů a přiznali, že je **ovládá především stres, strach a nemoci.**

Proto ani není divu, že více než 80 % ve finále běží k lékaři, zatímco těch zbylých 20 % se snaží najít pár **vlastních metod léčby.** Ti spoléhají především na domácí léčebné kúry **v podobě bylinných lektvarů a inhalací solných roztoků**. Velice okrajově došlo i ke zmínce o tradičním domácím pocení, horkých koupelích a Vincentce.

Jako správně uvědomělí hlasoví profesionálové se zachovala většina oslovených, kteří prohlásili, že ikdyž už mají důvod křičet či šeptat, raději si hlas ušetří pro něco „lepšího“.

Velmi zajímavým se stalo téma působení psychiky na hlasový projev. Podle výše zaznamenaných teoretických poznatků by totiž mnohý člověk předpokládal, že právě

hlasoví profesionálové z řad divadelních herců a zpěváků budou využívat možnosti tzv. „prodat“ i kus vlastní psychiky, kterou často mohou vložit do svých rolí. Naopak od pedagogů by se spíše očekávalo, že ve své práci budou emočními výbuchy raději šetřit. Bohužel, kdo by očekával učebnicový příklad, zmýlí se. V praxi je všechno možné, tedy i pravý opak. **Celebrity a herci psychiku zařadili pod nálepku „tabu“** a domnívají se, že právě v jejich práci psychika nemá své místo. Zato **pedagogové** …, ti se nebojí emocemi šetřit a **domnívají se, že svou psychiku stejně neovlivní.**

Zajímavý byl **poznatek pracovníků médií**, kteří téměř všude, kde to bylo možné, užívali vlastních komentářů (ano, jejich obor se nezapře), ve kterých se vyjádřili souhlasem k **využívání vlastních psychických stavů,** ovšem ohraničených jistou mírou únosnosti a vložených **pouze tam, kde je to více než vhodné.**

Těžko říci, zda poněkud mnohostranně založeným dotazníkem byli naši oslovení hlasoví profesionálové tolik unaveni, nebo jim už pouze nezbýval čas. Je totiž poněkud k neuvěření, že by si až na opravdové minimum (5 % dotázaných) nikdo nevzpomněl na žádná jídla a nápoje, která by byla vhodná před hlasovým výkonem.

Podobným směrem se ubírali oslovení i v posledním, 14. bodu dotazníku. Z celkového počtu 92 dotázaných pouze **5 lidí odpovědělo, že někdy slyšeli o nevhodných jídlech pro hlasové ústrojí.** Zdá se, že ostatní z našeho průzkumu nebyli tímto tématem dosud „políbeni“.

8 Závěr, shrnutí

Dotazník jednoznačně prokázal, že skutečnosti, úvahy a názory uvedené v teoretické části, s nimiž byla konfrontována realita, v dnešní moderní a velmi uspěchané společnosti již zřejmě nemají své pevné místo. Jakoby léta bádání a střádání informací mnoha osobnostmi hudební vědy ztrácela po tolika létech význam. Je na místě se v tuto chvíli ptát – Kam vede dnešní „moderní“ uspěchaný život?

Bohužel, tato skutečnost nám napovídá, že co je psáno již dávno není dáno. Žijeme převážně stylem života, ve kterém nás nezajímá, jak se dobře a zodpovědně postarat o svůj nejdůležitější pracovní nástroj – hlas. Nezbývá, než se nad sebou hluboce a upřímně zamyslet, zda by nebylo dobré více otevřít oči, a věnovat se tomu, co je pro hlasového profesionála podstatné a důležité. Je smutné pouze mlčky přihlížet tomu, jak se velká část hlasových profesionálů nestará o svůj jediný „pracovní nástroj“ tak, jak by si to zasloužil. Není pak divu, že z českých scén ubývá těch, které jsme mohli po právu nazývat opravdovými mistry hlasu, a nahrazují je často neadekvátní „umělci“, kteří jsou mnohdy na všech frontách schopni napáchat více škody než užitku.

Protože pak netrpí pouze onen hlasový profesionál, který není schopen vydat kvalitní hlasový výkon. Trpí i posluchač!

Nechtějme se ale dočkat okamžiku dne, kdy ani posluchač už nepozná, že možná měl nárok na něco víc.

Anotace diplomové práce

Příjmení a jméno: Oborná Žaneta
Katedra: Hudební výchovy PdF UP Olomouc
Název práce: Problematika práce s hlasem u hlasových profesionálů
Vedoucí práce: Doc. MgA. Jaroslav Majtner
Počet stran: 57
Počet příloh: 9
Počet titulů použité literatury: 12
Počet pramenů: 5
Klíčová slova: Hlasový profesionál
Hlasové školení
Hlasový výkon a relaxace
Psychická negace
Sebekontrola v hlasovém projevu
Determinanty hlasu

Resumé

Diplomová práce je zaměřena na problematiku práce s hlasem u hlasových profesionálů. Prostřednictvím pedagogického průzkumu založeného na vyhodnocení dotazníku byly zjištěny nejčastější nedostatky v přístupu hlasových profesionálů, a to zejména ke svému hlasu, jakožto pracovnímu nástroji. Východiskem do jisté míry může být zodpovědnější přístup k sobě samému a vyvinutí většího zájmu o literaturu o tomto problému pojednávající.

Diploma Thesis Summary

Surname and first name: Oborná Žaneta

Department: Music Education of the Pedagogical Faculty of Palacký University Olomouc

Diploma thesis: Work with Voice in Voice Professionals

Supervisor: Doc. MgA. Jaroslav Majtner

Number of pages: 57

Number of annexes: 9

Number of bibliographical titles used: 12

Number of sources: 5

Keywords: Voice professional
Voice training
Voice performance and relaxation
Psychic negation
Self-control in voice performance
Voice determinants

Summary

The Diploma Thesis focuses on the work with voice in voice professionals. A questionnaire-based pedagogical survey was conducted to reveal the most frequent shortcomings in the voice professionals' approach to their voice as a work tool. These may be remedied, to a certain extent, by adopting a more responsible attitude towards oneself and by developing greater interest in the bibliography dealing with this issue.

Seznam použité literatury a pramenů

AUTORSKÝ KOLEKTIV KABINETU HLASOVÉ VÝCHOVY ŘEČI A ZPĚVU DAMU. *Technika mluvy a zpěvu herce, Úvod do problematiky.* Praha, SPN.

BRAUNOVÁ – BERNHARTOVÁ, U. *Bylinky a koření.* Praha, Vašut, 2005.

BREMNESSOVÁ, L. *Bylinář. Zdraví, krása a radost.* Praha, Fortuna Print, 2004.

HÁLA, B. - SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch; Základy fonetiky a logopedie*. Praha: SPN, 1962.

KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy.* Brno, JAMU, 1992.

KRAUS, J. *Rétorika a řečová kultura.* Praha, Karolinum, 2004.

KRAUS, J. *Rétorika v dějinách jazykové komunikace.* Praha, ACADEMIA, 1981.

LACINA, O. *Fyziologie a hygiena hlasu.* Praha, SPN, 1986.

LOHMANN, P. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava; hlasový poradce v otázkách a odpovědích.* Praha-Bratislava: Editio Supraphon, l968.

MAJTNER, J. *Hlasová výchova*. Olomouc: VUP, 1995.

MAŘÍKOVÁ, M. *Rétorika; Manuál komunikačních dovedností.*. Praha, PROFESSIONAL PUBLISHING, 2002.

PEŠTOVÁ, M. *Rétorika. Umění mluvit a jednat s lidmi.* Brno, CERM, 1998.

Http://www.animata.cz/articles.php.cz

http://www.botanika.wendys.cz

Http://www.hobby.idnes.cz/herbar.asp

Http://www.lekarske.slovniky.cz/pojem/zanet

Http://www.orpheus.hr/pěvecká_metoda.htm

Seznam příloh

1. Ukázka jazykolamů
2. Dobromysl obecná, oregano (Origanum vulgare)
3. Heřmánek pravý (Matricaria recutita)
4. Kozlík lékařský (Valeriana officinalis)
5. Třezalka tečkovaná (Hypericum perforatum L.)
6. Meduňka lékařská (Melissa officinalis)
7. Chmel obecný (Humulus lupulus L.)
8. Jahodník obecný (Fragaria vesca)
9. Vzor dotazníku

Seznam použitých zkratek

aj. = a jiné

apod. = a podobně

atp. = a tak podobně

mj. = mimo jiné

např. = například

tzn. = to znamená

tzv. = tak zvaný

P Ř Í L O H Y

Příloha č. 1

Vlky plky.

Drbu vrbu.

Osuš si šosy.

Shltl hrst zrn.

Sklapla piksla.

Sčeš si vlasy s čela.

Vlk zmrzl, prst zvlhl.

Kdy zas zašustíš sukní?

Strýc Šusta suší švestky.

Pět švestek, šest švestek.

Z čeho chceš sčítat čísla?

Prut plul rychle po proudu.

Pan kaplan plakal v kapli.

Nás nejvíc sžírá žárlivost.

Šísovo sousoší Šťastný sen.

Chrt vtrh v tvrz – smls hrst zrn.

Jetelem letěl jelen, jelen letěl jetelem.

Bratře Petře, nepřepepři toho vepře.

U Řezáčů řinčel řetěz při řezání řezanky.

Potkal se s peklem pod Popokatepetlem.

Zamete to ta teta, nebo nezamete to ta teta?

Sysli nesli sysla v sesli, sesle praskla, sysle slez.

Zalyžařivší si lyžař potkal nezalyžařivší si lyžařku.

Oblemujeme-li mu to či neoblemujeme-li mu to?

Zaželezilo-li se železo či nezaželezilo-li se železo?

Svišť sice svisle visel, zasvištl – a svist slyšel sysel.

Neznepokojujte se meteorologickými předpověďmi.

Je Olivier olivrejovaný nebo je Olivier neoolivrejovaný?

Naše okenice je mezi okenicemi ta nejokenicovatější.

Pokopete-li mi to pole nebo nepokopete-li mi to pole?

Pštros s pštrosicí a s pštrosáčátky šli do pštrosáčárny.

Roszprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonozora?

Šla Prokopka pro Prokopa: Prokope pojď jíst trochu oukropa.

Příloha č. 2

Dobromysl Obecná

Příloha č. 3

Heřmánek Pravý

Příloha č. 4

Kozlík Lékařský

Příloha č. 5

Třezalka Tečkovaná

Příloha č. 6

Meduňka Lékařská

Příloha č. 7

Chmel Obecný

Příloha č. 8

Jahodník Obecný

Příloha č. 9

Dotazník

Jmenuji se Žaneta Oborná a jsem studentkou pátého ročníku pedagogické fakulty UP Olomouc.Chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku, který se týká problematiky práce s hlasem, hlasovým ústrojím a péče o něj. Dotazník je anonymní, získané odpovědi využiji při zpracovávání své diplomové práce.

Položené otázky si pečlivě přečtěte a zvolte zakroužkováním písmene Vámi vybranou odpověď, přičemž preferuji nejlépe vždy pouze jednu. U otázek, u kterých není možnost odpovědi předem nabídnuta, nebo je doplněna tečkami, odpovězte vlastními slovy. Dotazníky mi prosím odevzdejte nejpozději do konce listopadu letošního roku.Děkuji za Váš čas a trpělivost.

1. **V jakém odvětví pracujete?**

a. učitelství zš
b. učitelství sš
c. učitelství vš
d. divadlo
e. média
f. jiné.....

2. **Procházel(a) jste někdy v průběhu Vašeho života hlasovým školením?**

a. ano
b. tak trochu
c. spíše ne
d. ne nikdy

3. **Hlasové školení bylo**

a. krátkodobé
b. dlouhodobé
c. vlastně se to školením až tak nazvat nedá
d. školím se dodnes

4. **Myslíte si, že při hlasovém školení je potřeba rozlišit zaměření tohoto školení podle odvětví a oborů? Pokud ano, v čem a jak se hlasové školení může lišit?**

a. ne, hlasové školení je pro všechny stejné
b. ano, domnívám se že se liší a to v .....

5. **Užíváte nějaké či zvláštní metody při přípravě na hlasový výkon?**

a. rozmluvení
b. rozezpívání
c. mlčení
d. jiné.....

6. **Soustředíte se při hlasovém výkonu na správné a zdravé užívání hlasu?**

a. ano, často se hlídám
b. někdy si dávám záležet
c. spíše na to není čas , než že bych to nepotřeboval(a)
d. ne nikdy, nepotřebuji to

7. **Relaxujete po hlasovém výkonu? Pokud ano vypište (způsob, délka, zvláštnosti)**

a. ne, není potřeba
b. ne, není čas
c. ano, někdy .....
d. ano,pravidelně.....

8. **Jak hodnotíte svůj hlasový výkon, jak se vnímáte?**

a. pečlivě se hodnotím, užívám sebekritiku
b. vnímám se, a občas přemýšlím jak s hlasem pracovat lépe
c. vnímám se, ale neřeším to
d. nevnímám se, to je práce druhých

9. **Co Vás při hlasovém výkonu dokáže ovlivnit ať pozitivně či negativně?**

a. stres a strach z chyby, obecenstva, posluchačů
b. nemoc či psychické rozpoložení
c. pochvala
d. prostředí (vydýchaný vzduch, chlad – horko, aj.)

10. **Jak se ke svému hlasovému ústrojí chováte v nemoci?**

a. snažím se šetřit si hlasivky
b. nechávám to výhradně na lékaři
c. neřeším to
d. užívám vlastní metody a to.....

11. **Křičíte a šeptáte často?**

a. ano, často
b. ano, občas
c. ne, snažím se toho vyvarovat
d. ne, není důvod

12. **Dovolujete psychice ovlivňovat svůj hlasový výkon? Nebo toho naopak využíváte?**

a. ano, dovoluji i využívám, není důvod se snažit něco v sobě potlačovat
b. ano, myslím, že tohle stejně neovlivním
c. ne, v mé práci to jak se cítím nemá místo
d. vlastní komentář.....

13. **Znáte nějaká jídla či nápoje, která byste označil(a) za velice vhodná pro požití před hlasovým výkonem?**

a. žádná neznám
b. ano preferuji .....

14. Znáte nějaká jídla či nápoje, kterých by se hlasový profesionál před svým výkonem měl podle vašeho názoru vyvarovat?

a. ano samozřejmě

.....

b. asi ano, ale nevzpomenu si

c. asi ne, nevím

d. nic o tomhle nevím, netuším

Děkuji Vám za Vaši ochotu.

Žaneta Oborná, studentka