

**Akademie múzických umění v Praze  
Hudební a taneční fakulta**

Hudební umění  
Zpěv

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Hlasová uvolňovací cvičení**

**Alžběta Frošová, DiS.**

Vedoucí práce: prof. Magdalena Hajóssyová

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, duben 2024

**The Academy of Performing Arts in Prague  
Music and Dance Faculty**

Art of Music  
Voice

**BACHELOR'S THESIS**

**Vocal relaxation exercises**

**Alžběta Frošová, DiS.**

Thesis supervisor: prof. Magdalena Hajóssyová

Awarded academic title: BcA.

Prague, April 2024

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem

Hlasová uvolňovací cvičení

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím pouze uvedené literatury a pramenů, a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v souladu se zákonem a vnitřními předpisy AMU.

Praha, dne .....

.....

**Alžběta Frošová**

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala prof. Magdaléně Hajóssyové za optimistický přístup při konzultacích a za cenné rady k této práci. Dále bych chtěla poděkovat i všem hlasovým profesionálům, kteří se aktivně zapojili do dotazníkového průzkumu.

## **Abstrakt**

Téma této bakalářské práce, Hlasová uvolňovací cvičení, je vybráno z důvodu vlastního pátrání po tom, co dělat, aby byl hlas co nejméně namáhaný a co nejdéle schopný pracovat. Teoretická část je zaměřena na to, proč a jak se hlasový aparát unavuje a na hlasovou hygienu. V praktické části práce se objeví nejen hlasová, ale i fyzická cvičení, která budou sbírána formou dotazníků nebo rozhovorů s hlasovými profesionály. K jednotlivým cvičením bude uvedeno, jak je správně používat a na jaké konkrétní problémy jsou dobrá. Cílem práce tedy bude sepsat co nejvíce uvolňovacích hlasových cvičení a názorů na konkrétní návyky hlasové hygieny, aby se dalo porovnat, jak moc je důležitá prevence pro dlouhodobé zatěžování hlasového aparátu.

## **Abstract**

The main topic of this bachelor thesis, Vocal relaxation exercises, has been chosen due to my effort to search for ways, how to keep the voice working for as long as possible without straining the voice unnecessarily. The theoretical part focuses on reasons why and how is the vocal apparatus getting tired, and on vocal hygiene. The practical part contains both vocal and physical exercises, that were gathered either in the form of questionnaires or based on interviews with the voice professionals. It is indicated for each exercise, how to practice it correctly and what is the particular exercise suitable for. The goal of the thesis is to gather as many relaxation exercises and opinions on specific vocal hygiene habits so that it is possible to compare how important the prevention of long-term vocal apparatus strain is.

## Obsah

Úvod .....	1
1. Hlas .....	2
1.1. Hlasové ústrojí.....	2
1.2. Dech.....	4
1.2.1. Dechová opora .....	5
1.3. Tvorba zvuku.....	6
2. Hlasová hygiena .....	7
2.1. Hlasové poruchy.....	8
2.2. Hlasová únava.....	8
3. Zdravé hlasové návyky .....	10
3.1. Dechová cvičení .....	11
3.1.1. Metoda „Lax Vox“.....	11
3.2. Hlasová uvolňovací cvičení .....	12
3.3. Fyzická uvolňovací cvičení .....	13
3.4. Ostatní uvolňovací návyky.....	13
4. Výsledky dotazníku .....	15
Závěr .....	19
Seznam použitých zdrojů.....	20
Literární zdroje .....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
Internetové zdroje .....	20
Přílohy .....	1
Seznam obrázků.....	2

## Úvod

Téma své bakalářské práce, *Hlasová uvolňovací cvičení*, jsem si vybrala z důvodu vlastních hlasových potíží. Studuji klasický zpěv, kterému se zároveň věnuji na profesionální úrovni ve sboru Státní opery. Stává se, že musím zpívat i několik hodin denně, což hlasivky velice unavuje. Hlasivky jsou malý nenahraditelný sval a každý pěvec by si přál, aby mu fungovaly co nejlépe a co nejdéle. K tomu slouží různá technická cvičení. Ráda bych se ve své práci zaměřila na ta regenerační, která pěvcům pomáhají k uvolnění nejen hlasivek, ale i celého těla, protože nástrojem pěvců nejsou jen samotné hlasivky.

První polovina práce bude teoretická. V práci bude připomenuto, jak hlasivky fungují, proč je tak důležitý dech a co všechno je potřeba k tvorbě zvuku, který z nás vychází. Tato práce se dotkne i základů hlasové hygieny a bude se zabývat hlasovou únavou. Proč k únavě dochází, co jí předchází a k jakým foniatrickým onemocněním může přetěžování hlasu vést.

Druhá polovina práce se zaměří na konkrétní uvolňovací cvičení. Bude se snažit obecně vysvětlit, proč jsou tak důležitá a u jednotlivých cvičení vysvětlí, k čemu je právě toto cvičení dobré. Cvičení budou vyhledávána i v dobře dostupné literatuře, ale hlavně si kladu za cíl objevit i jiné uvolňovací techniky pomocí dotazníků nebo rozhovorů s hlasovými profesionály, ať už s pěvci nebo hlasovými pedagogy, kteří jsou či byli hlasově vyčerpáni nebo si prošli onemocněním hlasového ústrojí a museli se zabývat jeho nápravou. V dotaznících se ale budu ptát i na návyky spojené s hlasovou hygienou, které podle mě patří ke správnému uvolnění a používání celého těla pro co nejlepší pěvecký výkon, jako je na příklad délka spánku nebo míra hlasového klidu.

Tato bakalářská práce by mohla být nápomocna všem, kteří intenzivně využívají svůj hlas, tedy nejen zpěvákům, ale např. i učitelům nebo přednášejícím, kteří pociťují opakující se únavu svého hlasu. Provádění regeneračních cvičení samozřejmě nenahradí vyšetření u foniatra, které je při potížích nezbytné, ale může být bráno jako prevence.

Cílem práce tedy budou informace o co nejvíce regeneračních cvičeních a jejich popis pro koho nebo k čemu mohou být dobrá.

## 1. Hlas

Pro hlasové profesionály je hlas nedílnou součástí života. Není to pro ně pouze prostředek pro obživu, ale především celoživotní poslání. Lidé, kteří se svému hlasu věnují a pečují o něj, nepřijdou z práce domů a nehodí veškeré starosti týkající se jejich zaměstnání za hlavu. Takoví lidé často vstávají mnohem dřív, aby se jejich hlas probudil, do zaměstnání přicházejí s předstihem, aby se hlas rozcvičil, o přestávce dbají na to, čeho se napijí, aby svému hlasu zbytečně neškodili, a při výkonu si emoce nepouští příliš k tělu, aby se hlas příliš neunavil. Když jim zbyde chvíle času, hned svůj hlas procvičují a zdokonalují, aby nestagnoval. To vše je pro hlasového profesionála zcela samozřejmé, a pokud chce být ještě lepší než ostatní, musí se zdokonalovat úplně stejně i v jiných odvětvích, jako mohou být na příklad jazyky, pohyb, výraz, repertoárové znalosti nebo i teorie a historie jejich zaměření. To vše zabírá spoustu energie. Má-li člověk tolik činností zvládat a k tomu svůj hlas používat každý den v co nejvyšší kvalitě, musí znát, co všechno k tvorbě zvuku potřebuje, jak nejlépe s hlasem pracovat, ale také jak co nejefektivněji odpočívat.

### 1.1. Hlasové ústrojí

Hlasové ústrojí je důležité pro verbální komunikaci. Nachází se v krku, ale podle odborníků velice úzce souvisí s ústrojím dechovým a artikulačním. Podle Vydrové a kol. (2017) se hlasové ústrojí skládá z rezonančních dutin vokálního traktu, tedy dutiny nosní, dutiny ústní, hltanu, nosohlтанu a vedlejší dutiny nosní, dále pak z hrtanu obsahujícího chrupavky hrtanu, hlasivky, ventrikulární řasy a svaly hrtanové, a nakonec z dolních cest dýchacích a dalších anatomických struktur funkčně souvisejících s vokálním traktem, mezi které patří dýchací svaly, štítná žláza a žlázy hlenové.

Dutina nosní a dutina ústní jsou důležité otvory pro dýchání. Nádech dutinou nosní má podle Vydrové a kol. (2017) oproti nádechu dutinou ústní tu výhodu, že obsahuje řasy, které zachytávají nečistoty a vyplavují je ven. Když je dutina nosní volná, může zesilovat základní frekvence hlasu. Dutina ústní zase umožňuje artikulaci pomocí rtů, čelistí, zubů a jazyku. Při pohledu do úst lze vidět střední část hltanu, který má ještě horní a dolní část. Horní část se nazývá nosohlтан. Nosohlтан dělí střední část hltanu od nosní dutiny a vytváří prostor pro zesílení zvuku, hlavovou rezonanci. Na dutinu nosní dále navazují vedlejší dutiny nosní. Vedlejší dutiny nosní jsou vzdušné prostory okolo nosu, které také napomáhají znělosti hlasu.



MUDr. Lacina (1977) v první kapitole o anatomii a fyziologii hlasového ústrojí začíná svůj popis u hrtanu, který je podle něj částí dýchacího traktu. Skládá se z chrupavčité kostry, vazů, svalstva a sliznice. Vydrová a kol. (2017) popisuje chrupavky hrtanu podrobněji. V hrtanu se nachází chrupavka štítná, lidově ohryzek, chrupavka prstencová, která je spojena s chrupavkou štítnou směrem dolů, a příklopka hrtanová, která uzavírá vchod do hrtanu při polykání. Tvar poslední chrupavky má podle Vydrové a kol. (2017) také vliv na barvě hlasu. Uvnitř chrupavky štítné se nacházejí hlasivky o velikosti cca 1,5 až 2,5 cm. Podle Laciny (1977) se v hrtanu nalézá nejdokonalejší kloub lidského těla. Skloubení mezi chrupavkou prstencovou a hlasivkovými chrupavkami umožňuje hned několik typů pohybů. Po obou stranách nad hlasivkami se Vydrová a kol. (2017) zmiňuje ještě o ventrikulárních řasách, které bývají označovány jako nepravé vazy hlasivkové. Mohou také vytvářet kmitavý pohyb jako hlasivky, a tak částečně chybějící hlasivku nahradit. Dále se zde nacházejí ještě vnitřní hrtanové svaly, které uzavírají hlasovou štěrbinu a vnější hrtanové svaly, čímž ovlivňují kvalitu hlasu při zpěvu.

Dolní cesty dýchací netvoří pouze plíce. Cesta dolních cest dýchacích začíná už pod hrtanem, kde se nachází trubice zvaná průdušnice, která se dělí na průdušky. Průdušky se větví na průdušinky, které teprve pokračují do plic, kde se vyměňují dýchací plyny. I průdušnice a průdušinky fungují jako rezonátory (Vydrová a kol., 2017).

Mezi další anatomické struktury, které souvisejí s vokálním traktem, řadí Vydrová a kol. (2017) ještě hlenové žlázy, které zvlhčují sliznici, štítnou žlázu, která se nachází mezi chrupavkou štítnou a průdušnicí, a dýchací svaly. Dýchací svaly zde dělí na nádechové a výdechové neboli zevní a vnitřní mezižeberní. Mezi dýchacími svaly se nesmí zapomenout na bránici. Bránice je příčně pruhovaný sval, který se může trénovat. Je horizontálně upevněna k poslednímu páru žeber a odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní.

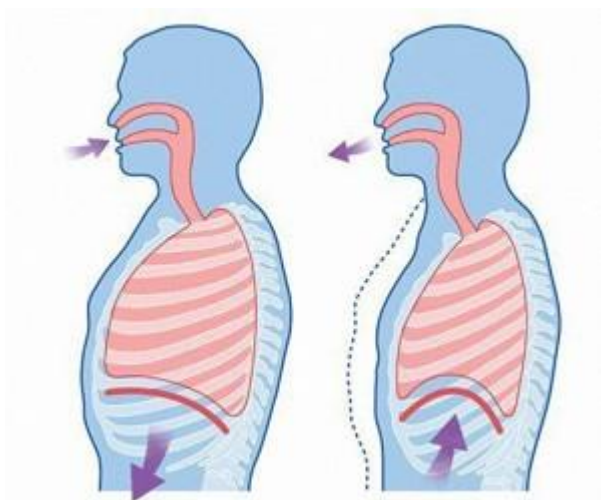
## 1.2. Dech

Správný dech je pro zpěv velice důležitý. K dýchání nám slouží plíce, do kterých se vzduch dostane, jak píše ve své publikaci Olga Češková (2017), dutinou ústní nebo nosní, dále nosohltanem, hrtanem, průdušnicí, která se dělí na dvě průdušky. Průdušky ústí do plicních laloků a v plicích přecházejí v průdušinky, které se rozšiřují v plicní sklípky.

Samotné plíce najdeme v dutině hrudní. Plíce jsou ze stran ohraničeny hrudním košem, tedy dvanácti páry žeber, z nichž poslední dva páry nejsou spojeny. Jsou to tedy volná žebra. Zespodu plíce ohraničuje bránice, která se upíná na poslední pár volných žeber. Jak už je popsáno v předchozí kapitole *Hlasové ústrojí*, bránice odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní. Žebra jsou k páteři upnuta pružnými chrupavkami a vazy, díky nimž se může dutina hrudní zmenšovat nebo zvětšovat v závislosti na tom, jestli se právě nadechujeme nebo vydechujeme. Při nádechu pracují podle Češkové (2017) zevní svaly umístěny mezi žebry, tzv. rozpínače, zatímco při výdechu pracují naopak vnitřní svaly, které jsou také umístěny mezi žebry, tzv. stahovače. Při nádechu se hrudník zvětšuje a bránice se sníží. Vydrová v knize *Hlasová terapie* (2017) přirovnává bránici k pístu, který se při nádechu pohybuje směrem dolů, díky čemuž se pak může výdech lépe koordinovat. Při výdechu se pak dutina hrudní naopak zmenšuje a bránice se vyklene zpět, směrem vzhůru. Dochází tedy ke dvěma pohybům současně. Při nádechu se bránice sníží a hrudní koš se roztáhne do stran, zatímco při výdechu se bránice vyklene směrem nahoru a obvod hrudního koše se zmenší. Současně se podle Vydrové a kol. (2017) zapojují i břišní a zádové skupiny svalů, čemuž se říká brániční dechová opora (appoggio).

Podle Češkové (2017) se dělí dýchání na dva typy: žeberní/hrudní a břišní/abdominální. O těchto dvou typech nádechů se zmiňuje i Vydrová a kol. v publikaci *Hlasová terapie* (2017), kde popisuje ještě třetí, brániční neboli bráničně žeberní nádech. Mezi těmito typy nádechů není jen rozdíl v místě nádechu, ale také ve funkci. Svrchní (hrudní) nádech je podle Vydrové (2017) při zpěvu nevhodný. Při praktikování tohoto typu nádechu se nadzdvíhují ramena a hrudník, výdech nelze plynule ovládat a způsobuje tlak proti hlasivkám. Znemožňuje i práci mezižebních svalů, které mají sloužit jako dechová opora. Břišní nádech je podle stejné publikace pro zpěv také nevhodný. Při takovém nádechu dochází k tlaku směrem do dutiny břišní. Stejně jako u svrchního nádechu pak nedochází k zapojení mezižebních svalů pro zapojení dechové opory a správné koordinaci výdechu. V obou případech pak dochází k tlaku v oblasti hrtanu. Pro zpěv je dle Vydrové a kol. (2017) nejvhodnější třetí způsob nádechu, tedy nádech bráničně žeberní, kdy správně funguje bránice a dechová opora tak, jak je vysvětleno v předchozím odstavci. Při tomto typu nádechu se bránice nestlačí do dutiny břišní, jak by tomu bylo u břišního nádechu, ale rozpíná se do stran po celé ploše, čímž se zvětšuje prostor mezi žebry (v dutině hrudní)

pomocí rozevření dolních volných žebber a vzniká tak volnost a prostor pro plíce a správný nádech i koordinovaný výdech.



Obr. č. 1

Pohyb těla při nádechu a výdechu

### 1.2.1. Dechová opora

Dechová opora je pro zpěv dalším velice důležitým pojmem. V pěvecké literatuře je označována jako *appoggio*, česky podpěra nebo podpora. Správná dechová opora pěvcům napomáhá hospodařit s dechem, tedy vydržet zpívat co nejdéle a co nejvyrovnaněji na koordinovaném výdechovém proudu. Dechová opora je souhra svalů (bránice, zádovými svaly a břišními svaly) a kontrola nad vydechovaným vzduchem. (Vydrová, 2017)

O *appoggio* se také podrobněji rozepsal Paul Lohmann ve své knize *Chyby hlasové techniky* (1968). *Appoggio* zde rozděluje na „*appoggio in petto*“ (opírat se do hrudi) a „*appoggio in testa*“ (opírat se do hlavy), kdy píše, že první termín souvisí s dechem, ale druhý spíše se zvukem. „V hlavních rysech možno říci, že *appoggio* (ve svém dvojím italském pojetí) uzavírá jeden celek: totiž harmonické napětí ve zpěvním nástroji, které umožňuje vyvážené vzájemné chování všech složek zpěvu. (...) Dále v sobě *appoggio* zahrnuje rovnováhu dechu, tedy vyvážený poměr tlaku vzduchu a činnosti hlasivek, tj. dechu a zvuku.“ (Lohmann, 1968, str.30)

Oba názory potvrzují rovnoměrný koordinovaný výdech, který je pro zpěv důležitý. I Když se ale „*appoggio*“ překládá do češtiny jako opora či podpěra, měla by být souhra svalů v neustálém malém pohybu, aby nedocházelo k tuhnutí svalů a přerušování proudu dechu.

### 1.3. Tvorba zvuku

V této kapitole bude popsáno, jak se tvoří zvuk, který z člověka vychází. Bude navazovat na kapitulu 1.1., kde je vysvětleno, co všechno je k tvorbě zvuku potřeba, a kapitulu 1.2., kde je popsán správný nádech a výdech, který k tvorbě zvuku neodmyslitelně patří.

Při tvorbě zvuku je důležitý pohyb zdravých hlasivek k sobě a od sebe. Vedle pohybu hlasivek se ještě hýbe sliznice hlasivek kmitavým pohybem, což způsobuje vydechovaný proud vzduchu. Vzduch narazí na ještě uzavřené hlasivky, které se díky kmitání slizniční vlny začnou otevírat a uzavírat. Mezi hlasivkami tak vzniká hlasová štěrbina, glottis, kterou se vydechovaný proud vzduchu dostává ven. Pohyb hlasivek je také kmitavý. Zdravé hlasivky by měly kmitat pravidelně, vlevo i vpravo zrcadlově stejně. (Vydrová, 2017)

Aby se zvuk nesl hlasitěji, je potřeba ho zesílit. K zesilování slouží rezonance, stejně jako u ostatních nástrojů, které mají rezonanční skříňky. Lidské tělo si ale musí vystačit samo. Jak už bylo popsáno v první kapitole *Hlasové ústrojí*, i v lidském těle najdeme rezonanční dutiny. Lohmann (1968) ve své publikaci píše, že rezonance obecně znamená zesílení zvuku tím, že se rozechvěje prostor a tělesa, která jsou chvění schopná. V lidském těle se tedy rozechvěje vzduch a prostory nad a pod hlasivkami. Poté se vibrace přenesou na kostní části lebky a hrudního koše, čemuž se říká hlavová rezonance, lebeční rezonance, nosní rezonance, rezonance nosohltanového prostoru, rezonance ústního prostoru a hrudní rezonance. V pěveckém prostředí se užívají pouze pojmy hlavová rezonance a hrudní rezonance. Jitka Vydrová (2017) v kapitole o rezonanci hlasu uvádí, že každý člověk má jinou velikost a jiný tvar svých rezonančních prostor, proto se každý člověk liší svou barvou hlasu od ostatních. Jen v případě, kdy jsou anatomické poměry podobné, mohou mít lidé podobný hlas, jako je tomu u rodinných příslušníků, kdy dceřin hlas zní podobně jako matčin. Při tvorbě hlasu jsou používány i orgány patřící k polykacímu traktu, které umožňují artikulaci. „Tvorba hlasu se nazývá *fonace*, výslovnost a tvoření slov se nazývá *artikulace*. Proto někdy označujeme orgány důležité pro tvoření hlasu a řeči jako ústrojí fonačně artikulační, časté je rovněž označení – *vokální trakt*.“ (Vydrová, 2017, str. 12) Podle Češkové (2017) tvoří artikulaci rty, čelisti, zuby, tvrdé a měkké patro, ale hlavně jazyk. Každá hláska má jiné postavení mluvidel. Při vyslovování samohlásek, vokálů, by měla být dutina ústní volná, zatímco při vyslovování souhlásek, konsonantů, přerušují tok vydechovaného proudu vzduchu různé artikulační orgány. Můžeme si to vyzkoušet při vyslovování souhlásky „p“ nebo „b“, kdy se staví do cesty rty, které se k sobě přiblíží. U souhlásky „n“ nepřekážejí rty, ale jazyk, který se zvedne směrem nahoru a při vyslovování sykavek zase zuby, které jsou u sebe blíže než při vyslovování tzv. retných „b“ a „p“.

## 2. Hlasová hygiena

Povědomí o hlasové hygieně je pro hlasové profesionály nezbytné. O tom, že by se měli oblékat adekvátně k počasí, nepít v zimě příliš studené nápoje nebo příliš nekřičet si se svými pedagogy vykládají už na základních uměleckých školách. S přibývajícím věkem a zátěží hlasového aparátu si každý hlasový profesionál tyto návyky čím dál tím více osvojuje. K zásadám hlasové hygieny se přidává na příklad míra v pití alkoholu, délka spánku nebo pravidelnost hlasového klidu. Správná hlasová hygiena a její dodržování napomáhá zdravému hlasu, prevenci proti tvorbě nemocí a hlasových vad.

MUDr. Lacina (1977) se v kapitole o hygieně hlasu zmiňuje mimo jiné i o míře stravování. Strava pěvců by podle něj měla obsahovat mnoho bílkovin a vitamínu, protože zpěv je fyzicky a hlavně psychicky namáhavý. Tělo podle něj nesmí hladovět, ale zároveň by se zpěvák neměl přejídat, protože přeplněný žaludek nepříznivě ovlivňuje dechovou oporu. Dále pak doporučuje otužování organismu i hrtanu, což znamená nezahalovat si příliš svůj krk šálami. Jako prevenci před poruchami hlasu zmiňuje návštěvu foniatra již před vstupem na pěvecké školy, kdy by měl foniatr odhalit, zda je studium zpěvu pro konkrétního adepta vhodné z lékařského pohledu, zda je hlasový aparát zdravý a zda je hlas schopen rozvoje.

O tom, že by se hlas neměl přetěžovat, a to obzvláště v období mutace píší i Charalambidis, Císař, Hurník a Radosa ve své publikaci Hlasová výchova pro gymnázia (2003). Hlas procházející mutačním obdobím je velice křehký, a proto by měl být co nejvíce v klidu. Autoři této publikace doporučují hlasovým profesionálům v rámci hlasové hygieny i sporty, které formují hrudní a břišní svalstvo, jako je plavání, cyklistika nebo turistka. Ovšem velice důležitá složka hlasové hygieny je také psychická vyrovnanost.

Přehledné shrnutí zásad hlasové hygieny se nachází v práci Olgy Češkové (2017). Do duševní hygieny zahrnuje spánek, aktivní odpočinek a zdravou životosprávu. Hecce upozorňuje na zpěv po rozčilení, kdy by se měli nejprve uklidnit a pak začít zpívat. Dále doporučuje hlasový klid jeden den v týdnu a jeden měsíc v roce, kdy by měl hlasový profesionál svůj mluvný nástroj nechat odpočívat. Pro pěvce uvádí, že je lepší zpívat několikrát denně v kratších úsecích než jednou za den na dvě hodiny, kdy se postupně vytrácí pozornost. Hercům zase doporučuje pět minut hlasových cvičení každý den ve střední hlasové poloze, aby odstranili hleny a připravili hlasivky na dlouhé mluvení. Také upozorňuje na odkašlávání tzv. „na sucho“, které překrývá sliznice.

Všichni autoři zmíněni v této kapitole se ale shodují na následujících zásadách, kterými jsou: škodlivost alkoholu, kouření a zdržování se v zakouřených nevyvětraných prostorách.

## 2.1. Hlasové poruchy

Hlasových poruch a problémů je nepřehledné množství. Spadají sem na příklad hlasivkové uzlíky, polypy, cysty, záněty, ale i obrna nebo psychogenní poruchy. Tato kapitola bude zaměřena na takové poruchy, které vznikají z nepřiměřené zátěže hlasových profesionálů.

Vydrová (2017) se v závislosti na poruchy z nepřiměřené hlasové zátěže zmiňuje o třech pojmech: akutní hlasová únava (fonastenien), hyperkinetická dysfonie a hypokinetická dysfonie.

*Akutní hlasová únava* vzniká po dlouhém namáhavém hlasovém výkonu, projevuje se ztrátou nosnosti hlasu, neschopností práce s dynamikou a omezením hlasového rozsahu. Hlasivky nevydrží v uzavřeném postavení a foniatr může vidět asymetrii při pohybu hlasivek. Fonastenien může odeznít po včasném hlasovém klidu.

*Hyperkinetická dysfonie* vzniká při přílišném nebo chybném tvoření hlasu. Projevuje se chrapotem, nestálou výškou hlasu při mluvě, dyšností, snížeností rozsahu, neschopností nižší dynamiky. Léčí se léky, dietou, hlasovým klidem a hlasovou terapií, která by měla navodit správnou hlasovou a dechovou techniku mluvního hlasu bez používání tlaku. Důležité je také dodržovat zásady hlasové hygieny.

*Hypokinetická dysfonie* je pokračováním hyperkinetické dysfonie. Vzniká na základě dlouho trvajících zánětů hrtanu. Podle Laciny (1977) se projevuje opět při zpěvu v pianu a na rejstříkových přechodech z důvodu ochablosti svěračů hlasivkové štěrbiny, pro jejíž napravení MUDr. Vydrová doporučuje aplikaci výplňové hmoty do hlasivky a následná dechová a rezonanční cvičení.

Lacina (1977) se vedle hyperkinézy a hypokinézy zmiňuje ještě o fononeuróze, která vzniká při hysterii, strachu či depresích a projevuje se ztrátou hlasu, kdy musí hlasový profesionál předčasně ukončit svou kariéru. Pro léčbu tohoto typu onemocnění hlasu doporučuje psychoterapie nebo dokonce hypnózu.

## 2.2. Hlasová únava

Únavu hlasu zná snad každý hlasový profesionál. Podle Laciny (1977) se jedná o jev bez organického nálezu v hrtanu. Znamená to, že foniatr nevidí žádnou závadu ve svém zrcátku, ale přesto je hlas ochablý a unavený. Patrné jsou až nenormálnosti v kmitání hlasivek, které jsou prokazatelné z laryngostroboskopie. Laryngostroboskopie je podle internetové encyklopedie (2003) vyšetřovací metoda, kdy je možné pozorovat pohyb hlasivek díky přístroji, který se jmenuje stroboskop, a sledovat na nich změny při fonaci. Poruchy zpěvního

hlasu se označují dysodie, ať už je to podle Laciny únava hlasu, zastření hlasu, chrapot nebo bezhlasí.

### 3. Zdravé hlasové návyky

Tato kapitola se zaměří na vyhledávání různých, nejen hlasových cvičení a návyků, které napomáhají regeneraci hlasu nebo dokonce únavě napomáhají předejít.

Podle foniatričky Vydrové (2017) je při nápravách hlasu jejích pacientů důležitý už postoj napravovaného a správné používání dechu. Teprve po správném držení těla a dechu, který je důležitý snad pro všechny činnosti, přichází na řadu otázka rezonance a artikulace.

Správné držení těla by se mělo cvičit nejen ve stoje, ale také vleže, vsedě a i při chůzi. Při cvičení vleže se pacient položí na záda na rovnou podložku, pokrčí si obě nohy tak, aby chodidla byla položena na podložce, a ruce položí volně podél těla. V této poloze pak může provádět nejen dechová, ale i jiná hlasová cvičení. Je třeba si uvědomit, že při lehu na zádech na rovné podložce jsou záda i hlava ve správné poloze, kterou bychom měli dodržovat jak vsedě, tak i ve stoje (Vydrová, 2017).

Na cvičení vsedě je dobrý výběr pevné židle, která se nehoupe, neodjíždí na kolečkách nebo se nepropadá jako v případě pohovky. Alena Tichá (2014) ve své učebnici zpěvu pro děti popisuje pěvecký sed následovně: „*Sedíme na kraji židličky, kolena od sebe, chodidla opřená celou plochou o zem, záda elasticky vzpřímená, volná „široká“ ramena směřují dolů, pokrčené ruce leží volně v klíně, hlava balancuje s pocitem mírné opory v zátylku. Vzpřímený sed navodíme s představou, že chceme opřená chodidla po zemi „přisunout“ ke stoličce (dojde ke zpevnění podbřišku, napřímění páteře a hlavy, ramena uvolněná).*“ (Tichá, 2014, str. 78) Podobně popisuje tuto polohu i Vydrová (2017), která se s Tichou v zásadě shoduje.

Stoj by měl být podle obou odbornic vzpřímený, nohy rozkročené asi tak na šířku ramen a ruce volně podél těla. Vydrová (2017) uvádí, že jedna noha může být mírně vpředu pro dosažení lepší stability. Tichá (2014) ještě připomíná uvolněná ramena a pro dosažení přirozeného vzpřímeného postoje doporučuje lehce si vyskočit.

Chůze by podle Vydrové (2017) měla být s hlavou v ose páteře. Ruce by se měly střídat v opačném pohybu proti nohám. Chodit by se mělo v tempu řeči, které napřed udává terapeut a následně pacient. Cvičení prováděná při chůzi doporučuje Vydrová (2017) z pohledu hlasového terapeuta až v pokročilé fázi.

Z pohledu dětské hlasové pedagožky Aleny Tiché (2014) patří mezi polohy pro správné držení lidského těla ještě klek na patách. Při kleku na patách by měla být kolena mírně od sebe, což přispěje k zapojení svalů v podbřišku, čímž se vzpřímí záda a uvolní spodní žebra, takže se, podle jejích slov, tzv. „otevře cesta dechu k bránici“.

Při správném provádění výše uvedených poloh dochází k držení těla, které je zapotřebí při dalších cvičeních s dechem, rezonancí a artikulací. Pokud zajistíme správné držení těla,



mohou fungovat správně i svaly, které jsou potřeba k volnému proudění vzduchu v těle a tedy i volnému zvuku, který je u hlasového profesionála žádoucí. Čím volnější a přirozenější je hlas, který vychází ven, tím méně se opotřebovává hlasový aparát, který je u hlasových profesionálů přetěžován i několik hodin denně. (Metodický portál, 2012)

### **3.1. Dechová cvičení**

Dechová cvičení napomáhají k zapojení a koordinaci více svalů v těle. Díky těmto cvičením se koordinace svalů automatizuje a je pak možné pracovat na svém hlasovém projevu, aniž bychom museli myslet na jednotlivé úkony, které v těle provádíme. Při provádění dechových cvičení se většinou snažíme nalézat nejpřirozenější cestu pro proudění dechu, kterou jsme používali přirozeně po narození a kterou jsme za léta své existence ztratili. (Vydrová, 2009) Češková (2017) i Vydrová (2017) se ve svých publikacích shodují na třech fázích dechu, jimiž jsou nádech, uklidnění neboli zadržetí a výdech. Při dechu je také důležitá součinnost bráničního svalu, mezižeberních svalů a podbřišního svalstva, které podle Laciny (1977) tvoří dechovou oporu a regulují množství vzduchu, aby nedocházelo k předechování.

Pro správný nádech slouží cvičení s představou přivonění ke květině. Student, který si představuje nebo doopravdy drží v ruce květinu, se pomalu nadechuje, zatímco jeho ramena jsou uvolněná a nezvedají se. Po nádechu následuje podržení dechu a pomalý výdech. Při tomto cvičení by se mělo kontrolovat, zda se rozevívá spodní část hrudníku s posledními volnými žebry a aktivuje se tak brániční opora. Vedle rozevírání hrudníku do stran by se měly aktivovat i zádové a břišní svaly rozpínáním se dozadu a dopředu. (Vydrová, 2017)

Snad neznámější dechové cvičení mezi pěvci je tzv. syčení či bzučení. Češková (2017) toto cvičení popisuje už od výdechu, kdy by měl student na první dobu vydechnout, následující dvě doby se nadechovat, potom dech na jednu dobu zadržet a konečně ze sebe vzduch co nejdéle rovnoměrně vypouštět za znění sykavky „sss“. Cvičení se může vylepšit použitím crescenda a decrescenda, kdy student vydechovanou sykavku vědomě dynamicky zesílí a zpět zeslabí. Toto cvičení slouží k regulovanému vypouštění vzduchového sloupce.

#### **3.1.1. Metoda „Lax Vox“**

Metodu Lax Vox překládá Vydrová (2017) jako cvičení s brčkem a kelímkem. Brčko by mělo být širší než klasické brčko na pití. Prodávají se plastové trubičky s průměrem 9mm a délkou cca 30 cm. Kelímek s obsahem 250ml by měl být naplněn vodou asi do poloviny. Jeden konec trubičky se vloží do vody a druhý do úst. Nadechujeme se nosem, vydechujeme volně do trubičky. Do trubičky je možné vydávat i neutrální zvuk, který můžeme libovolně zvyšovat nebo snižovat jak intonačně, tak dynamicky. Cvičení s brčkem a kelímkem napomáhá nejen správnému nádechu a zesílení hlasu v rezonanci, ale také při hypofunkčních a hyperfunkčních poruchách, jako je na příklad hyperkinetická dysfonie, která byla zmíněna v kapitole 2.1. Hlasové poruchy.

### 3.2. Hlasová uvolňovací cvičení

V této podkapitole jsou uvedena cvičení, která by měla sloužit k uvolnění unaveného hlasového aparátu po klidném rozdychání. Na hlasu se často projevuje únava, která pramení už z únavy fyzické nebo psychické. Děje se to, že pěvci přestávají při svém zpěvu aktivovat důležité svaly pro dech a pěveckou oporu v domněnce, že si uleví a odpočinou, ale tím začínají nesprávně zapojovat svaly, které se zbytečně namáhají a dostávají do tenze, což hlasu neprospívá. Zpívat by se vždy mělo celým tělem, které je aktivní a zároveň elastické, díky čemuž nedochází k nesprávně namáhanému hlasovému aparátu a předchází se hlasové únavě. (Metodický portál, 2012)

Alena Tichá v online článku na Metodickém portálu (2012) uvádí, že psychické zátěži pedagoga zpěvu, tedy hlasového profesionála, se dá předcházet. Jde podle ní o sebepoznávání a sebeuvědomování, které vyplývá z toho, jak pracujeme s vlastním tělem, dechem a hlasem. Uvádí proto cvičení, která by měla přispět nejen hlasové, ale i fyzické a duševní kondici. Duševní a tělesná zdatnost by podle ní měla spolupracovat v jednotě a harmonii. Uvádí, že při psychickém nátlaku dochází ke svalové tenzi a neklidnosti dechu, které jsou při jakémkoliv hlasovém, ale i nonverbálním projevu nežádoucí. Do tenze se podle ní nejvíce dostávají ramena a šíje, svaly v okolí čelistního kloubu a brady, kořen jazyka a závěsné svaly hrtanu, ale také bederní páteř. Pro volný hlas je zapotřebí klidný duševní stav, při kterém je možné se správně nadechnout a používat brániční sval, díky kterému je možné lépe dosáhnout správného postoje a držení těla. Při psychické únavě dochází k deformaci pěveckého postoje a ve snaze šetřit si hlas, ke ztrátě dechové opory a znělosti.

Na únavu hlasu mají vedle psychické zátěže vliv ještě nemoci. Při dlouhodobém hlasovém projevu v nesprávném nastavení, jako je indispozice nebo únava, vznikají chybné návyky. Proto je dobré znát cvičení, která uvolní hlasivky, aktivují správný dech a funkci celého těla. Hlas je pak volný a příjemnější na poslech. (Tichá, 2012)

Cvičení Tiché (2012) s názvem „*Na diskotéce*“ slouží k uvolnění celého těla a odstranění fyzického i psychického přepětí. Toto cvičení je doporučováno používat při únavě, stresu a pro uvolnění hlasového napětí. V postoji s mírně rozkročenými nohama provádíme měkké poskakování na místě, zatímco ruce volně plápolají podél těla. Hlava uvolněně balancuje ze strany na stranu, kolena jsou lehce pokrčená, celé tělo je uvolněné, čelist je volná, jazyk leží a s výdechem necháme v libovolné poloze rozeznít svůj hlas na slabiky „jeee“, „jaaa“, „jooo“. Zvuk se vyklepává až od bránice. Nasloucháme mu s uvolněním a vnitřním úsměvem. Uvolnit by se měly nejen hlasivky, ale i psychické napětí.

Cvičení podle Vydrové (2017) slouží k uvolnění napětí hrtanu a zároveň trénuje hrudní rezonanci. Provádíme ho rozvibrováním hrudníku, kdy si poboucháváme rukou do prsní kosti a současně vydechujeme za vyluzování zvuku „hmmm“.

Cvičení „*Vypadáme hloupě*“ by mělo pomoci k uvolnění čelisti, kořene jazyka, hrdla a celého těla. Žák by měl při říkání „jé“, „já“ nebo jiných slabik, kde se pojí konsonant j s libovolným

vokálem, pokusit vypadat co nejméně hloupě. Čelist by měla být volná a jazyk by měl bezvládně ležet na spodním rtu. Můžeme si s žákem povídat jako „dva hloupi“, což by mělo přispět k navození legrace a uvolnění celého těla. (Tichá, 2014)

### 3.3. Fyzická uvolňovací cvičení

Přesné rozdělení uvolňovacích cvičení na fyzická a hlasová není dost dobře možné, neboť se tato cvičení prolínají. Při provádění hlasových cvičení dochází i k procvičování nebo fyzickému uvolňování těla. Při provádění fyzických cvičení je nutná práce s dechem a občas dochází i k uvolnění doprovázeného zvukovými projevy. Předchozí rozdělení je tedy orientační.

Cvičení „*Pohlídme si plnovous*“ má primárně uvolňovat spodní čelist, aby nebyla zatuhlá. Spolu s čelistí se uvolňují i panty, žák by si měl uvědomit, zda mu nezapadá špička jazyka směrem zpátky do úst, pokud ano, navazuje dále cvičení „*Vypadáme hloupě*“ v kapitole 3.2. Hlasová uvolňovací cvičení. V druhé části cvičení nadzdvihává žák měkké patro, čímž se otevírá rezonanční prostor hlavy: „*Představte si, že máte bohatý plnovous – asi jako Krakonoš – a v zamyšlení si ho hladíte... Dlaň máte rozevřenou na bradě – palec z jedné a ukazovák z druhé strany hladí tváře v místě dolních stoliček. S jejich pohybem měkce klesá spodní čelist – plynule dozadu a dolů, stoličky se oddálily... A teď vás něco napadlo ach (radostný údiv).*“ (Tichá, 2014, str. 126)

Cvičení, která Vydrová (2017) nazývá jako „Cvičení pomocných svalových skupin“, napomáhají vnímat svalové skupiny, které jsou potřebné pro volné vydávání zvuku, ať už zpěvu či mluvy. Tato cvičení aktivují břišní svaly, svaly pánevního dna nebo svaly hýžděvé. Mohou to být dřepy, zvedání závaží, kliky, opření se o zeď a odtlačení se od zdi. Spolu s cviky je možné při výdechu vyprodukovávat ze sebe neutrální zvuky pro ještě větší uvolnění. Při zapojení svalových skupin, které se pomocí těchto cvičení aktivují, dochází podle Vydrové (2017) k sevření v oblasti glottis.

Cvičení „*Zahod' ruku*“ uvolňuje ramena a zátylek, a tak umožňuje volné proudění vzduchu v těle. Při tomto cvičení nejprve zvedneme jedno rameno k uchu, chvíli podržíme a uvolníme, čímž celá ruka bezvládně klesne dolů. To samé udělá druhé rameno a na závěr obě ramena společně. Volná ramena by měla uvolnit cestu pro dech a pomoci ke zkvalitnění znělosti hlasu v rezonančních prostorech. (Tichá, 2012)

### 3.4. Ostatní uvolňovací návyky

Mezi ostatní uvolňovací návyky byly zařazeny snad ty nejdůležitější aspekty pro volný a odpočatý hlasový projev, které jsou pro předcházení a regeneraci unavených hlasivek nenahraditelné.

Prvním návykem je dodržování hlasového klidu. Hlasový klid je období, kdy by měl hlas a celý hlasový aparát relaxovat. Hlasový klid se rozděluje na absolutní a relativní. Absolutní

hlasový klid bývá lékařem doporučen při onemocnění hlasivek, které jsou po operaci. Při absolutním hlasovém klidu se nesmí mluvit nebo zpívat vůbec. Relativní hlasový klid dovoluje omezenou práci s hlasem. Je možné komunikovat s nejbližšími lidmi v klidném prostředí (Vydrová, 2009). Po hlasovém klidu by měla přijít na řadu hlasová rehabilitace. To znamená provádění pouze hlasových cvičení, rozezpívávání se nebo rozmlouvání se, ideálně pod dohledem hlasového kouče. Hlasový klid se ale nedoporučuje jen po operaci hlasivek a hrtanu či při onemocnění, ale také po každém větším hlasovém výkonu. (Vydrová, 2017)

Hlasová rehabilitace neboli reedukace by dle Obešlové (2014) měla probíhat ve spolupráci s foniatrem a hlasovým pedagogem. K celkové nápravě hlasu je třeba ještě hlasový terapeut. Další návyk, který napomáhá předcházet únavě nebo ztuhlosti během vystoupení nebo cvičení náročných pasáží je rozcvičení celého hlasového aparátu před výkonem, tedy rozezpívání. Při rozezpívání by se mělo nastavit správné napětí a zároveň uvolnění hlasivkového kloubu. Hlasoví profesionálové by svůj hlas měli rozcvičovat každý den několik minut za pomoci svých ověřených cvičení bez ohledu na to, jestli před sebou mají vystoupení či trénink. (Vydrová, 2009)

Hledáme-li přirozenou polohu našeho mluvního hlasu, kde bude hlas nejméně namáhán, doporučuje Obešlová (2014) s odkazem na Alenu Tichou obyčejné odkašlání či kýchnutí, při kterém se správně propojí dech spolu s fonací hlasivkového aparátu.

Snad nejdůležitějším návykem pro zdravý a odpočatý hlas je spánek. Spánek kromě toho, že zajišťuje hlasový klid a regeneraci celého těla, také napomáhá zvládnutí stresu, kterému jsou hlasoví profesionálové vystavováni. (Vydrová, 2017)

## 4. Výsledky dotazníku

Jak pracovat nebo nepracovat s unaveným hlasem a jak často se hlasoví profesionálové vůbec potýkají s unavenými hlasivkami, jsem se snažila zjistit pomocí dotazníků na téma Hlasová uvolňovací cvičení. Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit co nejvíce cvičení, která dotázaní hlasoví profesionálové využívají k regeneraci svého hlasu nebo prevenci před únavou hlasového aparátu.

K získání odpovědí pro můj výzkum jsem zvolila tázání se respondentů dotazníkovou metodou. Všechny dotazníky se třinácti otázkami byli naprosto stejné. Mezi hlasové profesionály jsem rozdala šedesát dotazníků, z nichž se mi jich třicet vrátilo. Většina těchto dotázaných je zaměstnána v českém profesionálním operním sboru, ale najde se mezi nimi i několik pěveckých pedagogů, operních sólistů či dokonce herců. Povolání těchto respondentů se často vzájemně prolínají, takže není dost dobře možné přesně určit, kolik odpovědělo pedagogů a kolik pěvců.

První otázka dotazníku má kontrolní funkci. Ověřuje, zda je dotázaný hlasovým profesionálem a ptá se dotyčného, do jaké skupiny hlasových profesionálů by sám sebe zařadil. Díky této otázce jsem měla možnost zjistit, že nejvíce dotázaných bylo operních pěvců.

Druhá otázka zjišťuje, jak často svůj hlas hlasoví profesionálové asi namáhají. Zatímco v jednom dotazníku se objevila odpověď 1-2 hodiny denně, jiní dotázaní se dostali v průměrném součtu k 6-8 hodin denně. Nejvíce se ale v dotaznících objevoval interval 3-4 hodiny denně.

Na třetí otázku, zda pociťují hlasoví profesionálové únavu svého hlasu, odpověděla většina dotázaných kladnou odpovědí. Pouze šest respondentů toto tvrzení nepotvrdilo. Někteří dotázaní dodávají, že únava hlasu závisí i na fyzické únavě nebo zimním obdobím, kdy je tělo náchylnější na onemocnění. Dle těchto odpovědí usuzuji, že hlas se neunavuje pouze samotnou intenzitou používání hlasového aparátu, ale že únavu ovlivňují i psychické nebo fyzické okolnosti člověka.

Čtvrtá otázka zjišťovala, jak s unaveným hlasem tyto profesionálové zacházejí. Někteří své odpovědi doplnili o pitný režim nebo užívání bylin či léků podporujících zdravý hlas. Vedle těchto odpovědí se ještě objevilo doporučení aktivního odpočinku, jako je třeba pohyb na čerstvém vzduchu v přírodě, který je důležitý i pro lepší mentální vyrovnanost, neboť ztráta hlasu často hlasové profesionály velice stresuje. Jeden z odpovídajících doporučuje v tomto případě dodržovat pitný režim a nepodceňovat spánek, druhý doporučuje hlasový klid spolu s prováděním metody Lax Vox a brumendová procvičování hlasu v minimální dynamice.

Třetí z dotázaných v takové situaci pátrá po příčině. Pokud o hlas přijde v důsledku celkové fyzické únavy, provádí jógová cvičení nebo pilates, aby se svaly opět zaktivovaly. Celý den se soustředí na správné držení těla, nastavení hlasivek, pomalejší mluvu bez vyvíjení tlaku vzduchu na hlasivky, pozitivní přístup a celkovou psychickou pohodu. Nejvíce tedy v odpovědích převažuje hlasový klid a spánek, protože hlasová únava podle dotázaných často pramení z únavy fyzické.

Na pátou otázku, zda se pěvcům stává, že jim hlas přestane fungovat úplně, odpověděla většina dotázaných negativně. V opačném případě dodali, že se tak stalo v důsledku celkového onemocnění organismu nebo nachlazení, kdy se hlas po léčbě a hlasovém klidu vrátil. Na doplňkovou otázku, čemu za fungující hlas vděčí, děkovala většina z nich hlasové technice, pravidelnému rozezpívání a přílišnému nesprávnému nepřetěžování hlasového aparátu ve chvílích, kdy cítí, že je jejich hlas unavený. Pouze jeden z dotázaných se s takovým problémem v minulosti setkával opakovaně a to z důvodu přetížení. Dnes už ví, jak se svým hlasem pracovat, v jakou chvíli polevit a začít s regenerací.

V šesté kontrolní otázce, jak postupovat po prodělané hlasové nemoci, abychom se dostali zpět do formy hlasového profesionála, odpovídala většina pedagogů i členů profesionálního operního sboru opět nenásilnou cestou hlasového klidu. Jeden z dotázaných přidal ještě následné rozezpívání se v nižší dynamice s převahou hlavové rezonance a správného dechu. Jiný zmínil následné procvičování hlasu přes lehké brumendo v menším intervalovém rozsahu. Pouze jeden dotázaný z řad pedagogů se potýkal s hyperkinetickou disfonií, což je porucha pramenící z přílišného nebo chybného tvoření hlasu. Tento respondent musel svůj problém řešit s foniatry. Při hledání svého hlasu vyhledal pomoc Aleny Tiché, PaedDr., Ph.D., jejíž výběr cvičení je uveden ve třetí kapitole této bakalářské práce.

Na sedmou otázku: „Kdy už je podle Vás vhodná návštěva foniatra?“ dotázaní odpovídali: při nezvyklých pocitech v hrdle, hlasové indispozici, kašli, bolestech v krku nebo jednoduše když cítíme, že „něco není v pořádku“. Pouze čtyři dotázaní doporučují ostatním hlasovým profesionálům navštěvovat foniatra pravidelně alespoň jedenkrát ročně.

Osmá otázka je zacílena přímo na regenerační cvičení. Ptá se, jaká cvičení dotázaní hlasoví profesionálové používají. Většina z nich tato cvičení používají už při každodenním rozezpívání nebo ranním vstávání z postele. Díky těmto odpovědím jsem si uvědomila, že už samotné, pro hlasového profesionála až rutinní, rozezpívání je důležité jako prevence před hlasovou únavou před každou větší zátěží hlasového aparátu.

Doporučují: brumendo v nižších intervalových rozmezích,  
brnění - vydávat zvuky, jako když si dítě hraje s autíčkem nebo motorkou,  
hru na hřeben na konsonant „v“ - vrchní zuby zlehka opřené o spodní ret,  
napodobování zvířátek – mňoukání, vrčení, bzučení, ...,  
dechová cvičení pro zapojení bránice,  
rozeznění hrudní rezonance a hlubokých tónů,

rozeznívání hlavových tónů,  
zprvu mluvené říkanky na různé vokály, později zpívané na jednom tónu,  
glissanda – projíždění si hlasového rozsahu na neutrální vokál,  
různá hlasová cvičení ve střední poloze a dynamice v průběhu celého dne

Dále doporučují cvičení s názvem „Vrzající dveře“, které svým zvukem připomíná dveře nebo dlouhé odříhnutí, kdy z krku za pomoci co nejuvolněnějších hlasivek vydáváme hluboký zvuk s minimálním použitím dechu. Můžeme při něm střídat jednotlivé samohlásky. Toto cvičení je vhodné pro uvolnění hlasivek po zpěvu ve vyšších polohách.

Další regenerační cvičení připomíná zvuk sirény. Toto cvičení se provádí na slovo „sing“, kdy s pomocí glissanda projedeme svůj hlasový rozsah, ať už od spodu nahoru nebo ze shora dolů, ale s minimální dynamikou za znění všudypřítomného „enge“.

K regeneraci patří také uvolnění jazyka a celkové obličejové mimiky, kdy může posloužit hraní si na čerty při glissandovém vydávání hlásek „blll“.

Doporučených cvičení, které se dají využít pro regeneraci hlasivek, je celá řada. Záleží tedy na příčině únavy.

Devátá otázka se vrací k tomu, jak často vytížení hlasivky profesionálové využívají hlasový klid. Většina odpověděla na tuto otázku podobnými slovy: „Jak je to jen možné.“ a svou odpověď někteří doplnili o poznámku, že hlasový klid je to nejlepší, co mohou pro svůj hlas udělat.

Desátou otázkou jsem se snažila zjistit, zda mají na funkci volného hlasu vliv také emoce. Většina dotázaných tuto domněnku potvrdila a z vlastní zkušenosti doporučila, pokud daný člověk musí zpívat, odpoutání se při provádění profesionálního výkonu od vlastních soukromých negativních emocí díky pěvecké praxi nebo se od nich odpoutat za pomoci dechových cvičení. Na emoce způsobené trémou doporučují kvalitní přípravu před výkonem a vnitřní úsměv s tím, že chybovat je lidské. V jednom z dotazníků uvádí dotázaný/á odpověď, že emoce sloužící k výrazu daného výkonu by měly být správně technicky zpracované a to z důvodu delší životnosti hlasu. Při nesprávném technickém zpracování emocí se totiž může interpret do své pravé emoční složky tak položit, že přestane zvládat hlasovou techniku a svůj hlas začne používat nesprávně. Dojde tak k přepínání nesprávných svalů a vazů, čímž se může hlas poškodit.

V jedenácté otázce, zda si dotázaní myslí, že jsou hlasové možnosti ovlivněny i fyzickou kondicí a je tak částečně možné oddálit hlasovou únavu, odpovídali respondenti v zásadě kladně. Potvrzují tu své odpovědi ze třetí otázky dotazníku, že hlasová únava u nich často souvisí s fyzickou. Doporučují pohyb na čerstvém vzduchu, chůzi, běh, jógu, plavání a někdo i posilování, které se ale setkalo i s negativními názory. Fyzickou kondici respondenti spojují nejen se správnou funkcí dechu, svalů a držení těla, které mohou být také příčinou unaveného hlasu, ale také se schopností lepšího vyrovnání se se stresem potažmo trémou.

Dvanáctá otázka dotazníku zkoumá dodržování zásad hlasové hygieny v praxi. Dotázaní kladou nejvíce důraz na pitný režim, hlasový klid, vyhýbání se zpěvu v indispozici a křiku, absenci alkoholu, kouření a zdržování se v zakouřených prostorách, nerozumné přetěžování svých hlasivek, rozezpívání se a dostatečný spánek, ale i na duševní hygienu.

Nedílnou součástí pro méně unavený hlas ještě někteří uvádí neztrácet sebekontrolu nad svým hlasovým projevem, která je, obzvlášť při zpívání v pěveckém sboru, také velice důležitá. Dále pravidelně svůj hlas rozcvičovat a procvičovat, ideálně během celého dne. V závěru ale nedají dopustit na důležitost možnosti hlasového klidu a dostatečného času pro spánek.

Tento dotazník byl vytvořen za účelem porovnání více hlasových profesionálů, jak zvládá jejich hlasový aparát pěvecky a rétoricky náročná povolání a jaké návyky používají tito profesionálové pro uvolnění svého hlasu. Nejedná se zde o výzkum s vědecky podloženými výstupy.



## Závěr

V této práci jsem si kladla za úkol objasnit příčiny únavy hlasu a dozvědět se od hlasových profesionálů o co nejvíce hlasových cvičeních, která by mohla přetíženým hlasivkám ulevit. V teoretické části práce mi s pojmenováním hlasových onemocnění a přiblížením problematiky unaveného hlasu pomohly odborné spisy předních českých foniatrů. Ve střední části práce jsem získávala cvičení pro uvolnění hlasu z publikací foniatrů a zkušených hlasových pedagogů. V závěrečné praktické části práce jsem pro změnu čerpala hned z třiceti dotazníků hlasových profesionálů, kteří se k únavě hlasu snažili vyjádřit co nejpodrobněji. Přestože jsem pomocí publikací a dotazníků objevila několik regeneračních cvičení, zjistila jsem, že největší pomocí pro unavený hlas je hlasový klid a spánek, které se nedají žádným cvičením nahradit, ale snad možná jen podpořit.

O cíli práce, nalézt co nejvíce regeneračních cvičení, by se dalo říct, že byl splněn, ale přesto jsem se z výpovědí dotázaných dozvěděla, že důležitější než sebelepší regenerační cvičení je nejvíce účinný hlasový klid a spánek. Cvičení, tedy spánek, hlasový klid a čas, který je pro jakoukoliv regeneraci potřeba, nahradit nemohou. Regenerační cvičení mohou uvolnění hlasového aparátu ale jistě podpořit. V případě hlasových potíží je stejně pro hlasové profesionály nevyhnutelná návštěva foniatra, o jejíž důležitosti jsem se zmiňovala již v úvodu práce a tuto myšlenku mi potvrdila i většina dotázaných.

Doufám, že tato práce bude nápomocna nejen pěvcům či hlasovým pedagogům, ale všem, kteří se potýkají s únavou svého hlasu, ať už z dlouhodobého přetěžování nebo tzv. jednorázového „ukřiknutí“.

## Seznam použitých zdrojů

### Odborná literatura

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

CHARALAMBIDIS, Alexandros, CÍSAŘ, Zbyněk, HURNÍK, Lukáš, RADOSA, Daniela. *Hudební výchova 2 pro gymnázia*. Praha: SPN, 2003. ISBN 80-7235-219-9.

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

LOHMANN, Paul. Chyby hlasové techniky a jejich náprava. Hlasový poradce v otázkách a odpovědích. Praha - Bratislava: Editio Supraphon, 1968

OBEŠLOVÁ, Miluše. *Význam hlasové výchovy při nápravě mluvního hlasu*. Hradec Králové: Tandem ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2014. ISBN 978-80-86901-28-2.

TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat. Třetí vydání. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0648-4

VYDROVÁ, Jitka. *Fyziologie a hygiena hlasu*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-256-9

VYDROVÁ, Jitka, CHROBOK, Viktor (ed.). *Hlasová terapie*. Medicína hlavy a krku pro nelékaře. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2017. ISBN 978-80-7311-169-4.

### Internetové zdroje

CoJeCo: laryngostroboskopie [online]. 7. 3. 2003[cit. 17. 11. 2023].

Dostupné z: <https://www.cojeco.cz/laryngostroboskopie>

Metodický portál: Práce s hlasem a tělem jako cesta k sebeuvědomění [online]. 10. 5. 2012 [cit. 27. 12. 2023].

Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/S/15911/PRACE-S-HLASEM-A-TELEM-JAKO-CESTA-K-SEBEUVEDOMENI.html?print=1>

## Přílohy

### Příloha č. 1 Dotazník

1. Jaké je Vaše zaměření, kde svůj hlas nejvíce namáháte? (pedagog, herec, pěvec, hlasový kouč, ...)
2. Jak často svůj hlas namáháte? (Kolik hodin denně?)
3. Pociťujete únavu svého hlasu?
4. Co děláte, když je hlas unavený? Mlčíte, spíte nebo máte jiné metody pro regeneraci? Jaké metody to jsou?
5. Stává se Vám, že hlas přestane fungovat úplně? Jak často se to stává a co v takových případech děláte? Pokud Vám hlas fungovat nepřestává, čemu za to vděčíte?
6. Prošel/prošla jste si nějakým onemocněním hlasu? Pokud ano, jaké onemocnění to bylo a jak probíhala léčba? Co bylo třeba, aby se hlas dostal zpět do formy? (Jaká cvičení Vám pomohla k nápravě hlasu?)
7. Kdy už je podle Vás vhodná návštěva foniatra?
8. Používáte nějaká regenerační cvičení i preventivně? Pokud ano, jaká to jsou a kdy je používáte? (při rozezpívání, po zkoušce/představení, jen tak během dne, při nachlazení, po zpívání ve vysoké/nízké poloze...)
9. Využíváte hlasový klid? Jak často?
10. Souvisí podle Vás emoce s hlasem? Pokud ano, co děláte v případě, kdy Vás emoce ovládnou, ale hlas musí fungovat?
11. Myslíte si, že kvalita hlasu je ovlivněna fyzickou kondicí? Pokud ano, jaký sport nebo jaká fyzická cvičení byste ostatním hlasovým profesionálům doporučil/a?
12. Řídíte se některými zásadami hlasové hygieny? Které to jsou?
13. Je ještě něco, co byste o hlasové únavě rád/a sdělil/a?

## Seznam obrázků

### Obrázek č. 1. Pohyb těla při nádechu a výdechu

FYZIOklinika: Brániční dýchání [online]. [cit. 15. 10. 2023].

Dostupné z: <https://fyzioklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/490-branicni-dychani>

