Akademie múzických umění v Praze
Divadelní fakulta

Katedra autorské tvorby a pedagogiky
Herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Sluchem k hlasu a hlasem k sluchu

vzájemný vztah hlasového jednání a slyšení (se)

bc. Kamila Hrnčířová

Vedoucí práce: doc. Mgr. Ivana Vostárková
Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, květen 2024

The Academy of Performing Arts in Prague
Theatre faculty

Department of Authorial Creativity and Pedagogy
Performing focused on Authorial Creativity and Pedagogy

MASTER'S THESIS

Hearing to Voice and Voice to Hearing

The Interrelation of Voice Acting and Hearing(s)

Bc. Kamila Hrnčířová

Thesis supervisor: doc. MgA. Ivana Vostárková
Academic title: MgA.

Prague, May 2024

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci s názvem

Sluchem k hlasu a hlasem k sluchu – vzájemný vztah hlasového jednání a slyšení (se)

vypracoval(a) 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 9. 5. 2024 Kamila Hrnčířová

Poděkování

Děkuji vedoucí práce doc. Mgr. Ivaně Vostárkové za vstřícné a hloubavé společné hledání.

A děkuji všem, se kterými jsem na svojí cestě sluchem k hlasu a hlasem k sluchu setkala.
Svým učitelům, učitelkám, sbormistrům a sbormistryním…
Hudebníkům a zpěvačkám, zpěvákům a hudebnicím…
Svým pedagogům a pedagožkám…
Spolužákům a spolužačkám…
Studujícím…

Abstrakt

Diplomová práce „Sluchem k hlasu a hlasem k sluchu“ s podtitulem „vzájemný vztah hlasového jednání a slyšení (se)“ se zabývá vlivem sluchu na rozvoj hlasového jednání ve formě zpěvu i vlivem hlasového jednání na rozvoj sluchu. Východiskem práce je osobní zkušenost autorky s hledáním vlastního hlasu a sluchu doplněná poznatky z odborné literatury z oblasti zpěvu, hlasu, hudební psychologie, pedagogiky a filozofie, taktéž poznatky ze studia KATaP a z osobní praxe v pozici lektorky hlasu. Práce se zabývá pravdivým sdílením individuálního procesu rozvíjení hlasu a sluchu, ze kterého vyvozuje různorodé aspekty ovlivňující hlasotvorbu. Hledá, kde se všude uplatňuje sluch jakožto prostředek pro orientování se v hlasovém jednání a v tvůrčím procesu i pro získávání zpětné vazby.

Abstract

The thesis "Hearing to Voice and Voice to Hearing" with the subtitle "The Interrelation of Voice Acting and Hearing(s)" deals with the influence of hearing on the development of voice acting in the form of singing as well as the influence of voice acting on the development of hearing. The starting point of the thesis is the author's personal experience of finding her own voice and hearing, supplemented by findings from professional literature in the field of singing, voice, music psychology, pedagogy and philosophy, as well as findings from her studies at KATaP and from her personal practice as a voice teacher. The thesis explores a true sharing of the individual process of developing voice and hearing, from which it draws out the various aspects that influence voice production. It looks for where hearing is applied everywhere as a means to navigate the voice act and the creative process as well as to receive feedback.

Obsah

Úvod: Proč hlas? Proč sluch? ... 1

1 Zpívám, ale neposlouchám (se) ... 4

1.1 Dech ... 4

1.2 Rejstříky ... 5

1.3 Hudební sluch ... 7

1.4 Melodie, tonalita, harmonie ... 10

1.5 Chyba ... 11

1.6 Hra ... 13

1.7 Shrnutí ... 14

2 Začínám (se) poslouchat ... 16

2.1 Dech a prostor ... 16

2.2 Představa ... 18

2.3 Jednotný střední rejstřík ... 21

2.4 Intonace a imitace ... 24

2.5 Pauza ... 26

2.6 Shrnutí ... 27

3 Poslouchám ... 28

3.1 Pasivnější jednání, aktivnější vnímání ... 28

3.2 Poslouchám v pozici lektorky ... 29

Závěr: Kvality mého sluchu a jejich proměna ... 32

Seznam použitých zdrojů ... 37

Seznam použitého označování a zkratek

- KATaP – Katedra autorské tvorby a pedagogiky
- DJ – Dialogické jednání s vnitřním partnerem
- SGS – studentská grantová soutěž
- DAMU – Divadelní fakulta Akademie múzických umění
- ZUŠ – Základní umělecká škola

Úvod: Proč hlas? Proč sluch?

Nejsilnějším impulzem ke studiu na **Katedře autorské tvorby a pedagogiky** (dále jako KATaP) byl můj zájem o hlas. Disciplíně hlasového jednání jsem se pak během studia věnovala nejdéle a nejsoustředěněji. Proto mi bylo hned jasné, že diplomovou práci chci psát o hlase. Ke složitému rozhodování došlo až při hledání konkrétnějšího zaměření práce. Od prvotního tématu „Hlas a představa" jsem se přesunula k tématům „Hlas a situace", „Hlas a identita" nebo „Hlas a autenticita". Cítila jsem ale, že konkrétní téma hledám skrze racionální úvahu „O čem by se tak dalo příjemně psát?" místo toho, abych nahlédla vlastní hlasovou zkušenost a naslouchala potřebě pojmenovat si, čím jsem dosud prošla, co se mi to přihodilo. Nakonec jsem se k této variantě obrátila a hledala jsem leitmotiv celé mojí hlasové cesty. Uvědomila jsem si, že na ni mělo velký vliv to, jak a v jaké fázi jsem svůj hlas a sebe vnímala. A jak a čím hlas vnímáme? Přeci sluchem! Během reflektování vlastní hlasové cesty a uvědomování si, jaký je můj hlas, se vyjevila také potřeba pojmenovat si, jaký je můj sluch. Dospěla jsem k tomu, že tématem této práce je **vzájemný vztah hlasového jednání a slyšení (se).** Práce se zabývá výzkumnou otázkou: **„Jaké jsou kvality mého sluchu a jak se proměňují?"**

Napsala jsem **autorský text**[1], ve kterém jsem svoji hlasovou a sluchovou cestu reflektovala. Pokoušela jsem se v něm uvědomit si a formulovat průběh vlastní hlasové cesty od základní školy až po současnost. Kromě samotného tématu text zdůraznil i důležité momenty a zkušenosti, které měly vliv na to, jakým směrem se moje hlasová cesta bude dále vyvíjet. Do popředí mého uvažování nad výzkumnou otázkou se dostal samotný proces nabývání mojí hlasové zkušenosti a potřeba jej pravdivě zveřejňovat. Zařadila jsem tedy autorský text do práce samotné jako autentické zachycení tohoto procesu a můj vlastní příběh se stal východiskem pro její strukturu. Rozhodla jsem se zachovat posloupnost, ve které jsem nabývala jednotlivé hlasové a sluchové zkušenosti. Obsah práce tedy není postaven přehledně podle tematických celků, ale respektuje mnohdy chaotický a nahodilý **proces získávání zkušeností** a jejich **organické navazování na sebe a postupné rozvíjení se**. Kapitoly i podkapitoly jsou uvozeny částmi autorského textu, které čtenáře uvádí do situace, ze které pramení daná tematika. Autorský text je napsán v první osobě v přítomném čase, hovorovým jazykem a od zbytku práce je oddělen jiným fontem písma i graficky. Dále témata vyplývající z autorského textu nahlížím skrze odbornou literaturu i svůj dnešní přístup k hlasu a sluchu. Kapitoly jsou zakončeny krátkým shrnutím, ve kterém stručně pojmenovávám nabyté zkušenosti, aby bylo srozumitelné, na co jsem v následující fázi svého hlasově-sluchového

[1] Tvorbě autorského textu se studium na KATaP věnuje v rámci disciplíny Autorské čtení.

procesu navazovala. V závěru práce je shromažďuji do tematických celků, rozepisuji je a pokouším se formulovat odpověď na výzkumnou otázku „Jaké jsou kvality mého sluchu a jak se proměňují?

Během procesu psaní práce jsem objevila limity zvolené struktury zveřejňující reálný proces nabývání zkušeností. Pro zachování přehlednosti textu, čtivosti a čtenářské pohodlné percepce, jsem se rozhodla předem okomentovat tři momenty, ve kterých se zvolené struktury držím na úkor tematické celistvosti nebo se naopak dostávám mimo kontury zvolené struktury.

1) V autorském textu se v různých momentech vyjevují tři principy základní disciplíny KATaP **Dialogické jednání s vnitřním partnerem** (dále DJ), která mě provázela po celé studium a měla vliv na vývoj mého hlasové jednání i poslouchání (se). Abych zachovala zvolenou strukturu textu, dovolím si o těchto třech principech psát odděleně pouze s krátkým uvedením kontextu DJ. Zejména v podkapitolách týkajících se těchto principů 1. 5. Chyba, 1. 6. Hra, 2. 6. Pauza se práce tematicky posouvá od poslouchání hlasu k naslouchání vnitřního hlasu a **poslouchání se.**
2) V kapitolách 2. 2. Představa a 3. 2. Poslouchám v pozici lektorky uvádím poznatky z vlastní výzkumné práce **Dvojí podoba představy**, která proběhla při studiu KATaP v roce 2022, a kterou jsem prováděla s kolegyní MgA. Annou Stenzlovou. Uvědomuji si, že takový pramen je mojí vlastní zkušeností i odborným článkem. Pro zachování přehlednosti výše popsané struktury jsem se rozhodla s těmito poznatky pracovat jako s odborným článkem[2], který poskytuje konkrétní ověřené informace. Umístění tohoto pramenu ve struktuře práce se tedy neřídí podle fáze mého procesu, ve které jsem se výzkumu věnovala, nýbrž podle tematické souvislosti.
3) Celým čtyřletým procesem studia KATaP se prolínají zkušenosti týkající se poslouchání druhých v pozici lektorky. Rozhodla jsem se tyto momenty v autorském textu pouze zmínit v poznámce pod čarou a konkrétněji se jim souhrnně věnovat v kapitole 3. 2. Poslouchám v pozici lektorky. Přestože poslouchání druhých probíhalo paralelně s objevováním slyšení vlastního hlasu i poslouchání sebe sama, lektorskou zkušenost intenzivně nabývám právě teď. Poslouchání v lektorské pozici se tedy věnuji až na konci práce, protože mi přijde důležité nejprve pojmenovat zkušenosti týkající se práce s vlastním sluchem a hlasem a poté popisovat, jak kvality svého sluchu mohu vědomě využívat v práci na hlasovém jednání druhých.

[2] Během projektu Dvojí podoba představy vznikly články Dvojí podoba představy: Anatomická a abstraktní a Dvojí podoba představy: Lektorův balanc mezi tendencemi. Články nebyly dosud zveřejněny.

Součástí práce jsou také vlastní reflexe studia KATaP nebo reflexe účastníků*ic mých hlasových dílen a lekcí. Objevují se až od poloviny práce, protože reflexe jsem si psát začala až se začátkem studia KATaP. Rozdílné fonty písma pro autorský text a samotný text diplomové práce jsou zachovávány i v poznámkách pod čarou.

Ještě předtím, než začnu vyprávět o procesu rozvíjení svojí přirozené schopnosti slyšet do dovednosti poslouchat a poslouchat se, odpovím na otázky „Proč sluch?“ a „Proč hlas?“, abych zkonkretizovala hranice tematického pole této práce. *„Na počátku byl sluch.“* píše **Husler** a **Roddová-Marlingová** v publikaci **Zpěv**. (HUSLER, RODDOVÁ-MARLINGOVÁ 1995: 19) Tvorba hlasu vždy probíhá na základě kontroly sluchu, protože sluchové ústrojí je vývojově starší než fonační. Stejně tak je vývojově starší centrum pro spontánní a impulzivní tvorbu hlasu než centrum mluvy. *„Dítě dříve zpívá, než mluví, (...) novorozence i kojence upoutávají dříve múzické faktory (rytmus, melodie, intonace, dynamika, barva hlasu) slov a řeči více než jejich obsah. Souvisí to se skutečností, že hudební sluch je fylogeneticky starší než sluch fonémický (řečový)“.* (SLAVÍKOVÁ 2006: 46) Na základě skutečností „sluch byl dříve, než hlas“ a „hlas byl dříve než mluva“, jsem se rozhodla se v této práci v souvislosti s hlasem zabývat **sluchem** na poli **hlasového jednání a tvorby** ve formě **zpěvu**. Také reflexe mojí hlasové cesty skrze autorský text se týká především zpěvu, protože můj zájem o hlas vznikl skrze zpěv. K zájmu o hlas v mluvě jsem se dostala později při studiu KATaP. Pro účely této práce se budu věnovat především hlasu a sluchu ve zpěvu.

Jako důležitou skutečnost vnímám také to, že jsem při studiu KATaP získala podporu ve věnování se spontánnímu a impulzivnímu vzniku hlasu a odklonění pozornosti od volního ovládání hlasu v mluvě. To mě přivedlo nejen k poslouchání, ale také ke vstřícnému **poslouchání se i naslouchání sobě**. Respekt k přirozenému vývoji člověka umožňujícímu tvůrčí, svobodný a autentický hlasový projev mého já mě navedl k respektování sebe sama a svého procesu ve vlastním tempu. *„A kdo nemá sluch, ten, ač vlastní hlasový orgán, nemá hlas.“* (HUSLER, RODDOVÁ-MARLINGOVÁ 1995: 19) Proto se v této práci pokusím formulovat zásadní momenty rozvíjení svojí přirozené schopnosti slyšet do dovednosti poslouchat a poslouchat se i naslouchat si, naslouchat druhým, být citlivá k situaci, slyšet a vidět, vnímat. Tato cesta mě dovedla až k rozvíjení schopnosti „učit“ – předávat vlastní zkušenosti v oboru dál a v hlasovém jednání provázet druhé.

1 Zpívám, ale neposlouchám (se)

Jsem na základce. V první třídě chodím do klavíru, stydím se a paní učitelka mi říká: „Zpíváš hezky, no tak zpívej!“ V šesté třídě chodím do kytary, stydím se míň a pan učitel mi říká: „Máš silnej hlas, neboj se toho.“ V osmé chodím na zpěv a pan učitel říká: „Máš silnej hlas, naper to tam, narvi to tam!“ Jsem přesvědčená, že hlas je něco, co mám. Ještě nevím, že hlas je něco, co tvořím teď a tady. Něco, co je mnohem víc procesem než neměnnou schopností. Takže si myslím: „Mám přece silnej hlas, takže mám přece zpívat!“ Tak zpívám. Jsem zaměřená na to, že mám vytvářet hezkej velkej zvuk. Jsem zaměřená na místo v krku, kde mám hlasivky, a na pusu, kterou říkám slova. Samozřejmě, že se nějak slyším. Slyším se přirozeně zevnitř. A proto vůbec nemám ponětí, jak můj hlas doopravdy zní ani jestli se mi líbí. Zatím se mi líbí jenom ta pozornost, kterou díky svému hlasu dostávám od druhých.

1.1 Dech

Pan učitel zpěvu, který říká: „Máš silnej hlas, naper to tam, narvi to tam!“, je ve skutečnosti pan učitel klavíru. Ale protože zuška v mým rodným městě nabírá žáky i přes svoji kapacitu, pan učitel klavíru mě učí zpívat. Slyším, že spíš křičím, než zpívám, ale – pan učitel přece říkal – „naper to tam“, tak peru. Cítím, že mě bolí v krku, ale této bolesti nenaslouchám. S mámou lítáme po doktorech, nikdo nic neví. Jédanánky, co by to asi tak mohlo být?

Podle **Francisky Martienssenové-Lohmannové** se ve zpěvu vyskytují dva nešvary. Jeden z nich je převaha hrudního dýchání nad bráničním a druh je přílišný nádech. Věta mého pana učitele zpěvu, tedy učitele klavíru, *„Máš silnej hlas, naper to tam.“* ve skutečnosti vedla k oběma těmto jevům. Instrukce *„naper to tam“* vytvořila v mém těle veliké **napětí** a veliké **úsilí**. S nimi jsem zvedala ramena a nadechovala se do hrudníku. S nimi jsem se snažila nadechnout se, co nejvíc, aby mi hlas, tedy aby mi křičení, vydrželo co nejdéle až do posledního slova. Martienssenová-Lohmannová v hesle **Dech** knihy **Vzdělaný pěvec** uvádí, že vhodný styl dýchání pro zpěv je ten, který je tvořen především spodními mezižeberními svaly, bránicí a zádovými svaly, tzv. kosto-abdominálním dýcháním, nebo také bráničním a bočním dýcháním. A to proto, že takové dýchání umožnuje hrudníku a hrtanu **klidový stav**, který je důležitý pro volnou **průchodnost vzduchu** mezi hlasivkami. *„Vzduch, který se nachází v horní části hrudního koše se zapojí vždy jen jako rezervní vzduch při dlouhých frázích, jako dodatek ke spotřebnímu dechu spodních oblastí.“* (MARTIENSSENOVÁ-LOHMANNOVÁ 1994: 40)

V mojí deváté třídě do zušky přišla nová paní učitelka na zpěv a věnuje se se mnou dechu přímo na hodinách! Přestáváme se na chvíli zabývat velkým zvukem a obracíme pozornost do vnitřních procesů v těle. Pomalu ohmatáváme cestu hlasu. Díváme se v zrcadlech, jak nám jemně poskakujou

bříška, když říkáme „ss-čč“, jak se rozpínají žebra s nádechem a jak pomaličku se mohou vracet do klidové polohy při výdechu na „ssss“ pomalým koncentrovaným vypouštěním vzduchu. V krku už mě nebolí. Cítím, že se mi zpívá snadněji. Že se tolik neunavím, a naopak mi zpěv dodává energii. Slyším ve svém těle ticho, ne volání bolesti. Slyším, že svým dechem můžu ovlivňovat, jestli vytvořím rovný tón nebo vibrato. Slyším, že můj hlas má různé podoby. Že se proměňuje. Že to není něco hotového, co prostě mám.

Více než o „správné“ dýchání jde Martienssenové-Lohmannové o dýchání **pružné**, uvolněné, přirozené a klidné. Zmiňuje, že jedinou povzbuzovací větou od pedagoga zpěvu by mohla být věta „Děti, dýchejte přirozeně!“, pokud by dýchání většiny z nás nebylo poznamenáno například dlouhým a nezdravým sezením během školní docházky, nebo kdybychom si všichni udrželi zdravou a přirozenou posturu těla bez svalového ochabnutí a špatných návyků (např. kulatá záda, povystrčená hlava vpřed, ochablé některé svaly apod.) Pokud jsme přirozený dech ztratili, myslím, že není většího dobrodružství, než znovu objevovat jeho možnosti a ověřovat je poslechem zvuku hlasu, který prostřednictvím svého dechu tvořím.

Častý pěvecký cíl „velké množství dechu pro dlouhé fráze“ podle Martienssenové-Lohmannové vytváří návyk přepumpovaných plic a zadržování dechu. Dechová dostatečnost přitom spočívá v tom, že si každý nejprve ohmatá přesné množství vzduchu, které potřebuje k utváření jednotlivých vokálů. Vokály ve spojení s konsonanty pak tvoří zpívaná slova. Plná dechová kapacita zpěváka vzniká pomalu a procesuálně od kratších frází k dlouhým. Dech a hlas jsou spojené nádoby a nelze je vyučovat a zkoumat odděleně. *„Zpívat na dechu, nikoli dechem!“* Podle Martienssenové-Lohmannové pochopení součinnosti dechu a zpěvu je **fyzický prožitek, nikoliv racionální vstřebání informace**. Vše, co se při součinnosti dechu a hlasu děje, probíhá uvnitř těla, což je možné cítit zevnitř mnohem více než vidět z venku na pěvcově těle.

1.2 Rejstříky

Nová paní učitelka mi taky říká, že existují dva hlasový rejstříky – hrudní a hlavovej. Valím oči. Rejstříky? To se nezpívá hlasivkama? Hrudní, ten si ještě dokážu představit. Cítím, jak to na hrudní kosti vibruje… ale hlavovej? Jak jako hlavovej? Velkou část každé hodiny trávíme rozezpíváváním a hledáním rejstříků. Pomalu rozpoznávám, co je co. Jinak to cítím v těle a jinak to zní. Spodní tóny zpívám svým silným, tmavým, hrudním hlasem a vysoký takovým úzkým, tenkým, trošku nosovým, ale zvonivým. Někde mezi nimi je takový prázdný místo. Není to ani pořádnej „hruďák“, ani ta jemná hlava. Nějak divně se to tam motá, chvilku to zní tak a chvilku tak. Ale už něco poslouchám! Už slyším, jak odlišně zní můj hrudní a hlavovej rejstřík. A jak nestálej je můj hlas v poloze někde mezi nimi. Už to slyším! Pořád to ale poslouchám jenom zevnitř. Dobrý je, že už jsem zaměřená na něco

jiného, než je síla a surovost mého hlasu. Slyším, jak to zazvoní, když cítím, že se mi to jemně chvěje v oblasti čela nebo v celé hrudní kosti. Nejsnazší mi přijde cítit rezonanci v kořenu nosu, tak to tam opírám. Jednou mi někdo říká, že je škoda, že zpívám přes nos. Beru si to osobně, a dělám si z toho strašáka ve skříni. Jsem soustředěná jenom na to, abych nezpívala přes nos. Takže tak zpívám, když se moje pozornost upíná k nosu, a ne k čelu a temenu hlavy. Ale na druhou stranu... s paní učitelkou máme co zkoumat! Hledáme, jak si to vevnitř nastavit, aby se mi zvuk hlasu líbil. Spoustu věcí ale ještě nevím. Několik dalších let si vystačím ve zpívání s tím, že něco můžu zpívat hlavovým rejstříkem, něco „hruďákem", a někde mezi e^1 a a^1 se musím snažit o tyto dva způsoby zároveň. Když to nezní nosově, jsem spokojená.

V hesle **Rejstřík** publikace Vzdělaný pěvec Franciska Martienssenová-Lohmannová popisuje rejstřík hrudní a hlavový, stejně jako moje paní učitelka v ZUŠ. Přidává ale také rejstřík střední. Ale nemluví o něm jako o něčem, co vzniká někde mezi hrudním a hlavovým rejstříkem, čím zpíváme tóny, které nám není dáno zpívat pouze hlavou nebo hrudně. Nepopisuje jej jenom jako „něco mezi", jak jsem to na ZUŠ chápala. Mluví o středním rejstříku jako o samostatně stojícím způsobu zpěvu, který zahrnuje celý zpěvákův rozsah. Záměrně ignoruje pomyslné hranice, které rozdělují hlas na hrudní a hlavový rejstřík. Mluví o **jednotném středním rejstříku**, který nepovažuje za něco daného, co někdo buď má nebo nemá. Říká, že jednotný střední rejstřík není zpěvákův výchozí bod ale cíl, ke kterému je třeba se dopracovat od počátečního lomivého zvuku hlasu fyziologicky ohraničené hrudní a hlavové rezonance. Je to forma hlasu, která spočívá ve *„vyváženém tlaku dechu, formování zvuku a činnosti hlasivek"*. (MARTIENSSENOVÁ-LOHMANNOVÁ 1994: 228)

Co to ale hlavový a hrudní rejstřík je? Jsou to **barevné možnosti hlasu** odvíjející se od oblasti rezonance. *Rezonare* znamená „vraceti ozvěnou", „rozléhati se".
Rezonance je *„spoluchvění vzduchu v ohraničených, popřípadě v napolo otevřených dutých prostorách. Tajemství dobrých houslí i dobrého hlasu spočívá v tom, co nazýváme rezonancí."* (MARTIENSSENOVÁ-LOHMANNOVÁ 1994: 229) Lidské tělo má tři rezonanční oblasti: **hrudní**, **hlavovou** – tj. přední rezonance lebky, tzv. maska, a **rezonanci kopule**, která zahrnuje vnitřní a zadní prostor lebky – dutinu ústní, nosohltan a hltan nad hlasivkami. Podstatou zdravé práce s hlasem je součinnost všech těchto oblastí. *„Všechny rezonanční oblasti je třeba neustále uvádět do vztahů a soustavně mít připravené pro zvuk; všechny prostory musí nedílně přijímat chvění a usilovat o jeho rozmnožení."* (MARTIENSSENOVÁ-LOHMANNOVÁ 1994: 229) Pokud se rezonance uchyluje pouze do jedné oblasti, separuje se od zbytku těla a jeho prostor, dochází buď k dodělávání hlasu hrdlem nebo k plýtvání vzduchem (používání ke vzniku hlasu více dechu, než je zapotřebí). To vede k nosovému zvuku hlasu, protože se rozrezonuje dutý prostor nosu. Využívání všech třech rezonančních oblastí, jejich míchání, vede k výše zmíněnému **jednotnému střednímu rejstříku**, kterým je

možné zpívat i mluvit. Do nižších poloh připojíme trošku rezonance z kopule a hlavy, do vyšších poloh přidáme chvění hrudní kosti. *„Prostorovou přípravou pro rezonanci – ať vědomou či nevědomou – dospívají veškeré orgány ke své nejvolnější a nejpřirozenější funkci."* (MARTIENSSENOVÁ-LOHMANNOVÁ 1994: 230)

1.3 Hudební sluch

Jsem na čtyřletým gymplu. Z prostředí nemuzikální rodiny, táborákových zpěvů v unisonu a individuálních hodin zpěvu se dostávám mezi vrstevníky, kteří mají už o něco větší muzikantskou zkušenost nebo jiné předpoklady slyšet. Zpívám aktivně. Zakládám kapely VEKA a LE MALÉR TRIO a zpívám v gymnaziální sboru NOTA. Z hodin zpěvu v zušce vznikají sólové koncerty, například pásmo písní Jiřího Bulise, a nakonec absolvuju koncertem ZUZANA & RÝŽE, na kterém hrají moje kapely i kamarádi muzikanti. Pro tuto příležitost vytváříme malý stejnojmenný sbor! Když to takhle říkám, vypadá to jako velmi aktivní a plodná muzikantská doba. Ano, ale! Srovnávám se. Se všemi těmi talentovanými lidmi kolem se srovnávám. Sama sebe přesvědčuju, že všichni slyší „líp" a „víc" a „jasněni a přesněji". Říkám si: „No jo, já sice mám silnej hlas, ale nemám hudební sluch!"

Kámarádky z VEKY „mají talent" nebo taky „dar od boha". Zpívají neskutečně čistě, slyší harmonii, z patra si vymýšlí druhej a třetí hlas. A já jsem najednou v situaci, kdy musím začít poslouchat sebe i je zároveň. Ale ještě to nevím, tak neposlouchám. Jenže ten zvonivej zvuk jejich hlasů se mi přesto vkrádá do uší a mate mě to. Můj „pevnej silnej hlas" se mi chvěje, lítá nahoru dolů. Nevědomě se přidávám k jejich hlasům, protože nejsem schopná udržet ani hlavní melodii. Myslím si, že nemám hudební sluch.

Zpívám taky v gympláckým sboru, středoškolské legendě našeho maloměsta! Vnímám, jak spolužáci oceňují můj „nádhernej, altovej, silnej hlas", ale taky vnímám, že sbormistři moc dobře slyší, jak já neslyším harmonii. Nic ale neříkají, dávají mi prostor, jsou zvědaví, jak to dopadne. Sedám si do první řady a zoufale se chytám zkušených altek za sebou. Mám strach, že někdo uslyší, že neslyším. Že někdo pozná, že nemám hudební sluch.

„Nemá hudební sluch.", „Já mám hudební hluch.", „Nene, neslyší." nebo *„On je prostě sluchař!".* To jsou věty, se kterými se nejčastěji můžeme setkat ve spojitosti se schopností slyšet. Takový narativ ale vytváří dojem, že hudební sluch je něco, co prostě někdo má nebo nemá, že hudební sluch je fakt, nikoliv schopnost s potenciálem se rozvíjet. Co hudební sluch skutečně je? Co to už je a co to ještě není? Dá se zlepšovat? A co je důležitým předpokladem k jeho rozvoji?

Hrubé rozdělení hudebního sluchu, které uvedené fráze nastavují, hudební věda popisuje jako absolutní sluch a relativní sluch. Absolutním sluchem se nazývá to, když člověk slyší tón a

dokáže jej pojmenovat bez referenčního tónu[3], nebo také když je člověk schopen přímo zazpívat tón, o kterém se pouze mluví bez referenčního tónu. Tato schopnost se může vázat pouze na určitý rozsah nebo barvu zvuku konkrétního hudebního nástroje. Obecně je absolutní sluch považován za *„cenný přírodní dar“* (SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 120). Většina muzikantů má tzv. relativní sluch. Člověk s tímto sluchem dokáže určit tón na základě referenčního tónu a slyší **vztahy** mezi tóny. Proto se tomuto sluchu také říká sluch pro intervaly. Týká se vztahů mezi tóny v melodii i v harmonii, v tónové řadě i v souzvuku. Je považován za **dovednost** získanou rozvíjením prvotní schopnosti slyšet, která je **individuální**. Podle Volfové se jedná se o dovednost, pro kterou má každý z nás určité předpoklady, a může ji do velké míry ovlivnit zájmem, cvikem a poslechem. *„Výchova relativního sluchu u lidí zabývajících se profesionálně hudbou (...) dosahuje často téměř až rovině absolutního sluchu nebo alespoň jeho přechodových forem.“* (SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 122)

V knize **Hudební psychologie pro učitele** je hudební sluch definován jako sluchové schopnosti, které *„umožnují člověku orientovat se v tónovém prostoru a dovolují mu identifikovat a psychicky zpracovávat akustické veličiny a postihovat jejich **vzájemné vztahy**: výškové, dynamické, časové a témbrové (barevné).“* (SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 113) Autoři také uvádějí, že pojmem hudební sluch se myslí také komplexní schopnost nejen vnímat hudbu, ale také ji provozovat. Provozování hudby je závislé nejen na sluchových ale i na motorických schopnostech. Taková charakteristika hudebního sluchu mi ve své šíři umožňuje volněji přemýšlet na kvalitami vlastního sluchu. Vede moji pozornost, doposud upřenou pouze k výšce tónu, k celistvějšímu, shovívavějšímu a zkoumavějšímu vnímání vlastní schopnosti i dovednosti slyšet a vnímat je ve vzájemném vztahu.

Sluchové schopnosti

Sluch vnímavý k intonaci je založen na zvýšené **citlivosti pro výšku tónu**. Výška tónu je určena frekvencí (čím vyšší frekvence, tím vyšší tón). Rozeznáváme ji na základě vnímání hlavního tónu, který je doprovázen dalšími tzv. alikvotními tóny[4]. Citlivost pro výšku tónu je individuální a subjektivní, je možné ji rozvíjet. Není však jedinou složkou zvuku, kterou slyšíme. Výška tónu, délka tónu, témbr a hlasitost se navzájem ovlivňují a teprve vnímáním jejich **součinnosti** vzniká naše schopnost nebo dovednost slyšet. Podle Sedláka také existuje rozpor mezi tím, co tóny skutečně jsou a jak o nich mluvíme. Zdůrazňuje, že obecně používaná slova na škále „vysoký – nízký“ dělají problém zejména dětem, které tóny vnímají více podle povahy jejich zvuku (témbru), nikoliv podle jejich vertikálního uspořádání vytvořeného podle výšky frekvence. Proto například vysoké tóny pojmenovávají jako úzké nebo tenké.

---

[3] Již pojmenovaný tón, na jehož základě je možné podle intervalu určit pojmenování druhého tónu.
[4] Alikvótním tónům se také říká částkové nebo parciální.

Témbrový sluch je **cit pro barvu zvuku**. Podle Kmentové jsme jako posluchači témbrovým sluchem schopni odlišit od sebe zvuk jednotlivých nástrojů (klavír, klarinet) a tím prožívat hudbu emočně. Jako muzikanti jsme schopni skrze témbrový sluch vnímat kvalitu tahu smyčce po strunách houslí nebo úhozu prstů do strun kytary. *„Funkční témbrový sluch je podmínkou emocionálního prožitku na straně posluchače a kultivovaného zvuku na straně interpreta.“* (KMENTOVÁ 2019: 14) Specifickou barvu tónu určují jeho tóny alikvótní. Témbrový sluch je schopnost je vnímat a porovnávat. Pro popis témbru se užívají slova z jiných vjemových oblastí, např.: vizuální vjemy – tóny tmavé, lesklé, světlé; nebo taktilní vjemy – mohutné, plné, lehké. Schopnost vnímat výšku tónu a barvu tónu se ovlivňují. Proto se může stát, že nás barva tónu mate ve vnímání jeho výšky. Například c^1 zahrané na housle se posluchači může jevit jako vyšší tón než c^1 zahrané na klavír. Stejně tak, pokud stejný tón zazpívá žena nebo muž. *„Skutečnosti, že se s měnící výškou tónu totožného nástroje mění i témbr a že vnímání témbrových kvalit ovlivňuje (a spíše komplikuje) i vnímání výšky tónu, považujeme za holý fakt, nikoli za důvod vytěsňování témbrového sluchu z komplexu funkcí tvořících hudební sluch.“* (KMENTOVÁ 2019: 16) Na povahu barvy tónů má vliv také to, jestli tón právě vzniká, zní nebo doznívá.

Pro vnímání a rozpoznání frekvence a barvy zároveň je potřeba, aby zvuk zněl po určitou nezbytnou dobu. „*Sluchový vjem nenastává v uchu ihned.*“ (SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 128) Vnímání zvuku má svůj proces. Trvá, než ucho zaznamená zvuk, než jej slyší v konečné hlasitosti a než dojde k jeho doznění. Pokud rychle za sebou následují krátké tóny, je možné, že nervový vzruch způsobený prvním tónem se překryje s časem trvání druhého tónu a posluchač dva odlišné tóny vnímá jako jeden totožný. Podle Sedláka a Váňové se tento jev nazývá „akustická setrvačnost“. Druhým aspektem závislým na čase je **délka tónu** ve smyslu cítění a prožívání délkových vztahů dvou tónů, který označujeme jako citlivost pro rytmus.

Dynamika zvuku je proces proměny jeho intenzity a vnímání proměny jeho **hlasitosti**. Intenzita je pojem **akustický**, hlasitost je pojem **psychologický**. Nejvyšší citlivost pro hlasitost máme u tónů středních, u vyšších a nižších citlivost pro hlasitost klesá. *„Psychický odraz dynamiky hudby v našem vědomí je však pouze relativní.“* (SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 128)

Celkový zvukový vjem je tedy ovlivněn tím, jak vnímáme jeho frekvenci, hlasitost, barvu, dobu trvání a také jak dlouho tyto vjemy posloucháme. Přičemž se tyto čtyři kvality **ovlivňují**. Témbr (alikvótní tóny) má vliv na rozpoznávání výšky tónu (frekvence). Frekvence má vliv na to, jak hlasitě tóny vnímáme. Doba, kterou můžeme tón vnímat, ovlivňuje míru schopnosti/dovednosti kvality jeho zvuku rozeznat.

Motorické schopnosti

Sedlák také upozorňuje na motorickou část hudebního sluchu. Podrobněji se jí v této práci věnovat nebudu, ale za zmínku stojí fyzické zakoušení slyšeného zvuku právě při zpěvu. *„Citlivost relativního sluchu je zvyšována účastí vokální motoriky (činností hrtanu a hlasivek), která se stává součástí mechanismu vnímání a rozlišování hudební výšky."* (SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 121) Zbystřování vlastního sluchu skrze tělové zakoušení[5] vzniku zvuku ve vlastním těle u sebe vnímám jako východisko pro rozvíjení citlivosti pro výšku tónu. Funguje pro mě podobně jako zakoušet tónovou délku skrze rytmizovaný pohyb. Hudebnímu vzdělávání skrze tělovou zkušenost se věnuje například metoda E. Jaques-Dalcrozeho – **rytmická gymnastika**, které jsem se věnovala ve své bakalářské práci.[6]

1.4 Melodie, tonalita, harmonie

V kapele VEKA se mi můj „pevnej, silnej hlas" chvěje, lítá nahoru dolů. Nevědomě se přidávám k druhýmu hlasu, protože nejsem schopná udržet hlavní melodii. Ale zpíváme, učím se, začínám poslouchat. Píšu nám texty o lásce a o jídle a metodou pokus omyl k nim přidávám pár akordů. Vznikají písně žánru food-folk jako třeba Kuře, Bůček, Palačinka. Koncertujeme, lidem se to líbí. Zpíváme trojhlasy, hrajeme na kytaru, housle, ukulele, cajon a nějaký malý cingrlátka. Já jsem pořád ráda, že ve změti nástrojů a vícehlasu správně nastoupím na hlavní melodii a udržím ji. Ale zpíváme! Hodně zkoušíme a vystupujeme. Nutí mě to poslouchat a hledat, kde nám to ladí, nebo jakou hlasitost musím zvolit, aby druhý a třetí hlas nezanikl. Časem hlavní melodii zpívám bezstarostně. Na zkoušce si občas dovolím vyzkoušet si druhý hlas. Třeba jen držím jeden jediný tón, který po chvilce přestane ladit, ale přece alespoň něco!

Ve sboru NOTA se pořád chytám zkušených altek za sebou. V polyfonních skladbách to funguje. Tam, kde jde o to vnímat harmonii, lítám.[7] Pořád mám strach, že někdo uslyší, že neslyším. Ale zpívám, učím se! Poprvý v životě silně prožívám společný zpívání a vícehlas. Je to pro mě událost, setkání a napojení. Vnímám barevnost svýho hlasu, celýho altu, celýho sboru. Intuitivně následuju sbormistrovy poznámky o kulatosti, ostrosti, o dynamice, o nejpianissimovatějším pianissimu! Tady poprvé probleskuje, pro jakou kvalitu zvuku mám citlivý uši.

Na tom všem, čemu se věnuju, je zajímavej hlavně ten souzvuk hlasů. Ta harmonie! Já se v ní ale pořád snažím fungovat skrze jedinou věc, ve které se jakž takž cítím jistě, skrze melodii. Chci existovat v harmonii podle pravidel melodie a divím se, že mi to nejde.

---

[5] Tělová zkušenost (tělovost) se týká prožívání se tělem nebo skrze tělo, které vnímáme jako subjekt. Vnímání těla jako objektu říkáme tělesnost. (VOSTÁRKOVÁ 2021: 21)

[6] HRNČÍŘOVÁ, K. *Dech jako jednotící element hlasového projevu uměleckého souboru na základě Dalcrozeho metody.* FF MUNI, Teorie a dějiny divadla, bakalářská práce. Brno, 2020.

[7] Polyfonie (kontrapunkt) je souznění melodií bez vedoucího hlasu, harmonie je souzvuk/souznění tónů.

Melodie je **tónová řada** organizovaná v hudebně logický celek. To znamená, že je záměrně zvolená – např. symetrická, ukončená a neukončená, často v ní převládají drobné intervaly – sekundy nebo tercie. Melodie je tvořena v rámci určité tonality. **B. M. Těplov** mluví o tzv. **melodickém sluchu**, do kterého zahrnuje tonální cítění, rytmické cítění i hudebně sluchové představy. Je to schopnost vnímání melodie, rozpoznávání jejího charakteru a atmosféry, kterou vytváří. Je to i schopnost melodii zopakovat. Podle Sedláka a Váňové se melodický sluch vyvíjí postupně od vnímání melodických útržků ke vnímání celku, od vnímání melodie v konkrétních souvislostech ke schopnosti ji zopakovat v jiné tónině, s jiným textem, s jiným doprovodem.

Tonalita je **princip** organizace tónů melodie. Melodie je uspořádaná v tonalitě. *„Tonální cítění je schopnost vnímat, emocionálně prožívat a chápat tonalitu, tj. tonální vztahy a funkční závislosti tónů v melodii.“* (SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 148) Základem tonálního cítění je **vnímání vztahů** mezi dvěma tóny, nikoliv vnímání tónové výšky jednoho samotného tónu. Je podmíněno schopností zapamatovat si tyto vztahy, zopakovat je a schopností předvídat následující směr melodie. Míra tonálního cítění se odvíjí od hudební zkušenosti posluchačské. Tj. s jakou hudbou a jak intenzivně byl daný člověk ve styku a jaká schémata a vzorce vztahů mezi tóny si navykl slyšet, a které mu jsou libé.

S tonálním cítěním souvisí harmonické. Podle **V. Tichého** je harmonie **souznění tónů**. Tonální cítění je lineární a týká se jednohlasé melodie, harmonické cítění je vertikální a uplatňuje se v souzvuku. Harmonie má také horizontální směr, který se týká **návaznosti jednotlivých souzvuků na sebe**. Harmonické cítění se vyvíjí později než tonální cítění. *„Pro rozvoj harmonického cítění je nutné hudební vnímání a provozování vícehlasé hudby ve sborovém zpěvu a instrumentální hře.“* (SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 158) Při provozování sborového zpěvu se orientujeme skrze vnímání souzvuků hlasů poslechem. Taková zkušenost rozvíjí cit pro vztahy v tonalitě i v harmonii.

1.5 Chyba

Mám taky druhou kapelu, jazzový trio. Hrajeme jazzový standardy. Pochybnosti o tom, jestli mám hudební sluch, trvají. Pořád sama sebe přesvědčuju, že neintonuju, ale chci zpívat, tak zpívám. Myslím si o sobě, že mám poutavej hlas, a tak sázím na výraz a ignoruju, co jsem se naučila o dechu a rejstřících, zpívám krkem a na doraz. Jako bych se vracela k větě pana učitele zpěvu, teda vlastně klavíru, „naper to tam!“. Z jemnosti písní Černá kára nebo Summertime se stává můj stand up „ukážu vám, jak se prožívá písnička“. Má to být jazz, takže všude je prostor pro nekonečný sólo. Kluci

z kapely mě motivujou, ať zkusím scatovat[8]. Pomaličku si dovoluju od opakování hlavní melodie na „nanana" přidávat jiný slabiky a sem tam si uskočit k jinýmu tónu, kterej buď ladit bude nebo nebude. Najdu pár melodických motivů, který mi jdou a opakuju je na každé zkoušce, na každým koncertě. Pokaždé se ale bojím, že udělám chybu. Mám strach, že to bude falešně, nebo že se ztratím v taktech a nepoznám, kdy se scatem skončit a začít se sloku. Ještě si to neuvědomuju, ale tady se poprvé setkávám s chybou jako s přirozeným prvkem tvůrčího procesu.

Chyba je prvním ze tří aspektů disciplíny Dialogického jednání s vnitřním partnerem (dále DJ), které mi byly užitečné v hledání vlastní hlasové cesty. Nejprve krátce popíšu, co DJ je. *„Dialogické jednání není nic hotového. Není to metoda, a už vůbec ne technika. Jestli, tak je to jistá inspirace, otevřená otázka."* (VYSKOČIL & KOL. 2005: 13) Z nespočtu pokusů vysvětlit, co je DJ, se mi osvědčilo prostě popsat, jak vypadá: Nejčastěji v prázdné místnosti s několika židlemi se sejde skupina lidí, kteří chtějí dialogicky jednat. Do skupiny patří také dva tzv. asistenti, kteří celý proces, většinou hodinu a půl dlouhý, provázejí/komentují. Samotné jednání je jednáním jednotlivce ve zbylém prostoru místnosti tzv. „na place", a to za „vstřícné pozornosti" ostatních. Jednání jednotlivce za pozornosti druhých je jednání v tzv. „veřejné samotě", která většinou trvá tři minuty. Zkoušející jednotlivec má prostor si všímat sebe – svého hlasu, svých pohybů a gest – a má možnost sám na sebe reagovat jiným hlasem, jiným pohybem, jiným gestem v jiném „tělovém napětí". Tato reakce je to, o co v DJ jde. **Ivan Vyskočil**, zakladatel KATaP, o ní píše jako o „onom, co se nám stane", když jsme docela sami, ale potřebujeme v situaci partnera. Když reálný vnější partner není a projeví se partner vnitřní, mluvíme a jednáme sami se sebou. *„Někdy se tomu říká vnitřní hlas, což obvykle není jenom hlas, ale je to i určité gesto, tělové napětí, jindy se tomu říká alter ego, druhé já i lepší já, i když to může být to našeptávající, zrazující."* (VYSKOČIL & KOL. 2005: 15) Vyskočil píše, že když se nám toto přirozeně děje, nacházíme se v situaci, kdy se nám *„spontánně dělá dialogické jednání"*. (VYSKOČIL & KOL. 2005: 16) Proces zkoušení DJ nás vede k tomu, abychom uměli to, co se nám děje o samotě, také před druhými. Abychom se také před druhými uměli projevit ve svojí **autenticitě** a **spontánnosti**. Abychom my i druzí společně zakoušeli jednání teď a tady.

A právě při Dialogickém jednání jsem poprvé zažila, jaké to je, když mi chyba pomůže. Uvědomila jsem si, že chyba je něco, co nečekám, co mě překvapí. „Na place" se taková chyba většinou stává silným spontánním podnětem, který ve mě vyvolává taktéž spontánní **reakci**. DJ mi poskytlo zkušenost, kdy jsem pocítila, jaké to je, když najednou nemám starost o to, co se bude dít dál, když si dovoluji odevzdat se **procesu**.

---

[8] „Scat" nebo „scrooning" je pěvecká obdoba instrumentální improvizace.

Chybou jako přirozenou součástí procesu učení se věnuje cirkusová pedagogika, která nevnímá chybu jako neúspěch. Podle **Jarchovského** a **Klusákové** bychom si k chybě měli za podpory lektora pěstovat toleranci, která společně s dílčími úspěchy napomáhá k překování fází neúspěchu. Naopak chápání chyby jako něčeho, co je nepřípustné, blokuje proces učení. *„Studenti díky vědomí toho, že chybují všichni (někdy i lektoři) a pořád, jsou méně kritičtí k vlastním chybám a získávají potřebnou toleranci a zkušenost."* (JARCHOVSKÝ, KLUSÁKOVÁ 2021: 49)

Ne že by vůbec bylo možné v DJ chybovat, ale na základě tělové zkušenosti s tím, co je to reakce, jsem si uvědomila, že mnohem více totiž záleží na **reakci na chybu** než na chybě samotné. Pokud se během improvizování melodie dostanu na tón, který neladí, který do tóniny nepatří, záleží na tom, jaký tón zazpívám po něm. Jestli následujícím tónem vyjádřím *„Všimla jsem si, že jsem uhnula do jiné tóniny, a teď se vědomě navracím."* Nebo se nechám znervóznit, reakci si nedovolím a chybu budu vnímat jako selhání. Vostárková píše, že svobodné vytváření hlasu je závislé na prostředí, ve kterém se nacházíme a na míře pocitu bezpečí, který v něm zažíváme. Jde o prostředí, kde si dovolíme **experimentovat, riskovat, chybovat a zkoumat**. Bezpeční prostředí vede studující*ho *„ke koncentraci na vnitřní podněty, nikoliv na hodnotící reakce okolí."* (VOSTÁRKOVÁ 2021: 21) Z mojí zkušenosti jde nejenom o vnější prostor (místo, skupina, dvojice) ale i o **prostředí ve vlastní mysli**, tj. jak vnímám chybu a co si myslím, že chyba je.

1.6 Hra

Jsem na vysoké. Studuju divadelní vědu na Masarykově universitě a pomalu přestávám zpívat. Kapely se rozpadají. Nepíšu nový písničky, nezkoušíme nový covery, sedím na přednáškách. Jsem příliš kritická k vlastní tvorbě. K tomu, co píšu, k tomu, jak zpívám. Nojo, divadelní věda se skládá z divadelní historie, teorie a kritiky! Jsem zaměřená na to, co mi nejde: nejsem si jistá intonačně, neslyším harmonii, nezazpívám druhý hlas. Ještě občas hrajeme, všude se ale děsně stydím, nedokážu přijímat pozitivní zpětnou vazbu, jsem přesvědčená o svým hudebním hluchu. Vidím ten prostor, kam by se hlasově dalo jít, ale nevěřím si. Ale zpívat chci. Jak znovu začít? Z jaké strany na to jít?

Stopem jsem se vypravila na workshop hlasové improvizace s Ivou Bittovou v Kuksu. Cítím, že ve skupině mám docela dost zkušeností oproti ostatním, a slyším, že mám velký muzikantský a sluchový nedostatky zase oproti jiným ostatním. Můj obranej mechanismus proti podceňování se je „být nahlas". Rozeznít svoji barvu a za ni schovat všechno, čím si nejsem jistá. Bittová tohle všechno prohlíží a říká mi to. **„Seš moc zaměřená na to, co děláš, jak hlasově jednáš, a neposloucháš, co vzniká."** A taky: **„Seš zahleděná do svýho hlasu, poslouchej spíš ten zvuk! Nech se překvapovat! Hraj si! Je to v tobě, vidím to tam!"** Zkouším to, a při závěrečné performanci

„exceluju“ na téma „Ctnosti a neřesti: pýcha“. Používám jenom slova „ano“ a „ne“. Vlastně scatuju. Jsem překvapovaná, tím, co slyším: jaká melodie, jakej výraz mi vzniká, a jak se to jakoby samo rozvíjí. Baví mě to, zase mě to baví. Zpívám teď a tady, nechávám se překvapovat a hraju si! Ještě si to neuvědomuju, ale zde se poprvé setkávám s hrou jako s principem tvorby.

Podle **J. Derridy** je hra *„(...) protipólem konstrukce a systému.“* a E. Fink říká, že *„(...)ve hře se projevuje imaginace, fantazie, tvorba.“* (OLŠOVSKÝ 1999: 61) Obojí vyjádření vystihují výše popsaný **zlomový moment mojí hlasové a sluchové cesty**. Skrze podnět hrát si s hlasem jsem si vyzkoušela, jaké to je, když se vyvážu z hudebních struktur a naučených vzorců, do kterých jsem se dosud snažila napasovat. Poprvé jsem zažila v hlasovém jednání, co je to **„překvapovat se“** a hlasově sama na sebe **reagovat**. Důležitost tohoto zážitku a roli hry ve svojí hlasové cestě jsem si začala uvědomovat až při zkoušení DJ. Při zkoušení této disciplíny a hledání, co to vlastně je, jsem mnohokrát slyšela asistenty připomínat slova Ivana Vyskočila *„Když se ucho diví, co to huba mele.“* Časem jsem si pro sebe hlavní princip této disciplíny formulovala *„Všimnout si a reagovat.“*. Samotná hra pro mě znamená udělat něco na základě něčeho předchozího a neočekávat, jaké to bude. V hlasovém jednání tedy: na základě tónu, který neladí, zazpívat jiný a teprve uslyšet, jestli ladí. Hra je pro mě **prostor**, kde si dovolím k podnětům přistupovat jinak, než jsem to už někdy dělala, než jsem se už snažila „dělat to, jak se to dělá“, než jsem se snažila naplnit něco předem daného. Hra v hlasovém jednání pro mě znamená slyšet se a reagovat, porušovat dosud známá pravidla hry. *„Avšak herní pravidlo není žádným zákonem.“* (FINK 1992: 20)

„Zasekla jsem se ve chvílích, kdy jsem po sobě chtěla super výsledek. Hra! Měla by to být hra.“ – vlastní reflexe Individuální hlasové výchovy před skupinou, 2022

1.7 Shrnutí

Kapitola „Zpívám, ale neposlouchám se“ se věnovala první části mojí hlasové a sluchové cesty v době, než jsem začala studovat KATaP. Zpívala jsem, ale neposlouchala jsem ve smyslu, že jsem nevěřila svým uším a předem jsem vzdávala, že mohu hudebně slyšet. Neposlouchala jsem se také ve smyslu nedůvěřování vlastnímu procesu a byla jsem velmi zaměřená na to, co mi nejde a jak by to přece mělo být. Byla to doba plná pochybování sama o sobě a podceňování se. Vnímám, že skrze zpětné nahlédnutí těchto zkušeností a jejich konfrontace s odbornou literaturou, jsem se zase o něco více vyvázala z toho, jak jsem tuto fázi prožívala, a našla jsem nové a pozitivnější pojmenování pro svoje zkušenosti. Proto ke každé z výše uvedených podkapitol teď napíšu krátké a výstižné formulování nabytých zkušeností, aby bylo jasné, čím jsem byla předpřipravena, abych skrze studium KATaP mohla začít vnímat vlastní proces jako směrodatný.

- 1. 1. Dech: Nezáleží na tom, jak moc a jak správně se nadechnu. Záleží na tom, jak kvalitně a **pružně** se nadechnu. Hlasová cesta není o získávání informací, jak to dělat, je o **tělovém zakoušení** vytváření hlasu.
- 1. 2. Rejstříky: Nejsou to oddělené prostory pro určité části mého hlasového rozsahu. Je to rezonance v mém těle, která vytváří **barevnost** mého hlasu.
- 1. 3. Hudební sluch: Kvalita zvuku, pro kterou je můj sluch citlivý, je barva/témbr. Schopnost **témbrového sluchu** mohu využívat k rozvíjení dovednosti slyšet tónovou výšku. Nemusím věnovat tolik pozornosti tomu, jak se o hudbě mluví a co všechno neslyším, mohu věnovat více pozornosti tomu, **co slyším a pojmenovávat to vlastními slovy**.
- 1. 4. Melodie, tonalita, harmonie: Harmonie má vertikální i horizontální směr. Představuji si tyto směry a přemýšlím *„Co má vertikálu a horizontálu, je prostor.“*. Harmonii tedy můžu vnímat jako určité **prostor**, v němž se pohybuje melodie způsobem, který určuje tonalita.
- 1. 5. Chyba: Chyba je jako směrovka, kudy ano a kudy ne. Jestli mi chyba poslouží nebo mě odradí, záleží na tom, jak ji prožívám: jako **strach z pochybení** nebo jako **nutnou součást procesu učení** se něčemu, čemu ještě něco chybí.
- 1. 6. Hra: Když se budu poslouchat, budu moci na svůj hlas **reagovat**. V autentické reakci, ve hře, nahradím strach a obavu z pochybení upřímným **zaujetím**, které v hlase bude slyšet. Hra je prostor, kde si mohu zkoušet a chybovat s lehkostí.

Vnímám, že dovednost pojmenovat nabyté zkušenosti tímto způsobem je dnešní. Proto se mi zdá důležité zde na konci první kapitoly vyzdvihnout skutečnost, že jsem spíše, než s racionálním uvědoměním na KATaP přicházela s nevědomou tělovou zkušeností, na kterou jsem mohla začít vědomě navazovat.

Na závěr kapitoly „Zpívám, ale neposlouchám (se)“ si však všímám, že se skrze ni vine také silná linka naslouchání pocitu *„Chci zpívat.“*

2 Začínám (se) poslouchat

Vzali mě na DAMU. Ale skoro celej prvák se učíme distančně v onlinu. Zase sedím. Vysněné studium psychosomatických disciplín se v této chvíli tak podobá divadelní vědě! Mám odpor ke všem textům a teoriím. Co se hlasu týče, jako bych dělala dva kroky zpátky. V předmětu Individuální hlasová výchova slyším, jak počítače mění naše hlasy na digitální šumy a vadí mi, že mě pedagožka Tereza Roglová nemůže slyšet pořádně. Jsem frustrovaná. Hraje v tom roli taky moje ego: „Já už hodně vím, hodně jsem si prošla, proč se zde mám zabývat základními věcmi." říká. Cítím vzdor. Mám pocit, že se boří všechno to, co jsem se o hlase už naučila. Mám pocit, že se tady mám znovu učit věci, který už vím, a těžko se mi to snáší. Jasně dech, jasně rejstříky, jasně legato. Postupně mi ale dochází, že jsem v prostředí, kde mám co poslouchat. A kde mám v tom poslouchání průvodce.

2.1 Dech a prostor

V druhým semestru ale začíná předmět Individuální hlasová výchova před skupinou s pedagožkou Ivanou Vostárkovou. Tady mi přestává vadit, že výuka probíhá online. Jde totiž o to, slyšet sama sebe! Ivana Vostárková nám představuje jednotlivosti hlasotvorby a nabízí nám „cvičení"[9], jejími slovy „hrátky", skrze které je můžeme zkoumat. Sem tam řekne, co na videu viděla nebo co z reproduktorů slyšela. V tomto předmětu jsou ale hlavní zpětnou vazbou moje vlastní uši. Slyším se, slyším, jak se můj hlas odráží od stěn mého pokoje. Divím se, co se během těch „cvičení" děje a jak můj hlas zní. Jak nově ho vnímám. Mám dojem, že to, o čem pedagožka mluví, ve svém hlase slyším. Poznávám svůj hlas v nových konturách. Je pestřejší, než jsem si myslela. V barvě, v jemnosti, ve zdravé síle. Je konec prváku a my se už potkáváme naživo. Najednou mám prostor poznávat taky hlasy spolužáků v barvách, ve zdravé síle, a vedle svého procesu zkoumání hlasu sledovat, teda poslouchat, i jejich procesy. Tady, tady začínám poslouchat!

Principem předmětu **Individuální hlasové výchova před skupinou** je, že si na základě nabídnutých „hrátek" každý zkouší se svým hlasem sám jednotlivě, ale zároveň má příležitost sledovat, jak si zkouší totéž ostatní. Studující mají příležitost poslouchat a porovnávat zvuk hlasů s tím, co cítili*y ve svém těle při snaze hlas vytvořit. Ivana Vostárková nabízí „cvičení", která jsou prostorem pro zkoumání jednotlivostí hlasotvorby (dech, pohyb, postoj, představa, míra uvolnění a napětí v těle, prostor, tvorba jednotlivých vokálů a konsonantů, ...). „Cvičení" jsou vymyšlena tak, aby hlasový projev mohl vznikat skrze emoci nebo situaci. Aby hlas měl skutečný důvod vzniknout a studující jej nevytvářeli*y uměle na povel. Často se týkají prvotních

[9] Slovo cvičení v této práci uvádím vždy v uvozovkách, abych jej vyvázala ze zažité souvislosti například fyzického nebo matematického cvičení, která evokuje, že každé cvičení má konkrétní průběh a výsledek nebo správné řešení. „Cvičení" využívaná pro poznávání hlasotvorby nabízejí okolnosti k navození situace nebo emoce, ve které hlas používáme přirozeně. Nepředpokládají konkrétní výsledek, vedou k individuálnímu zjištění.

způsobů používání hlasu jako je pláč, smích, volání, citoslovce nebo zvířecí projevy (štěkání, mňoukání, řvaní páva apod.). Důležité dva aspekty hlasotvorby, které jsem v těchto hodinách objevila jsou dech a prostor.

Na KATaP jsem přišla s povědomím o bráničním dýchání a jakousi zkušeností s jeho využíváním při zpěvu (viz podkapitola 1. 1. Dech). Na hodinách Individuální hlasové výuky před skupinou jsem tuto základní zkušenost mohla prohloubit skrze pozorování, prozkoumání a pocítění celé dechové cesty[10], objevování pružnosti bránice přes situační projevy a hry[11] a skrze zaslechnutí celkového vlivu dechu na zvuk hlasu, který vydávám, prostřednictvím pohybových „cvičení“[12]. To vše bylo přípravou k využívání tzv. opor v procesu hlasotvorby. V knize **Chyby hlasové techniky** uvádí **Paul Lohmann**, co znamená pojem **„appogio“.** Označuje optimální práci s dechem a využívání rejstříků. Italské „appoggiarsi“ znamená „opírat se“. V češtině používáme pojem „zpívat na dechu“ nebo „zpívat s oporou“. Tzv. opory se mohou nacházet na hrudní kosti, v kříži, na bránici, v zádech, v pánevním dnu apod. Součinnost opor vede k *„vyváženému poměru tlaku vzduchu a činnosti hlasivek, tj. dechu a zvuku.“* (LOHMANN 1968: 30) Pokud zpíváme s oporou, tzn. že dech proudí hlasivkami **vyrovnaně a plynule**, nevzniká v těle přepjetí nebo přílišné povolení a na celkový zvuk našeho hlasu nemá vliv změna vokálů, zpěvních poloh nebo hlasitosti. *„V dobře opřeném tónu nikdy není slyšet rušivé příznaky v sevření hlasových vazů, projevující se buď přebytkem vzduchu a třením, svírají-li se hlasivky nedostatečně, anebo tlačenými tóny, svírají-li se příliš pevně.“* (LOHMANN 1968: 30)

Proto aby moje hlasové hledání mohlo probíhat na základě mojí vlastní sebereflexe, bylo pro mě zásadní upření pozornosti **k prostoru vnějšímu** a objevení možnosti poslouchat z něj odraz mého hlasu, tzv. **poslouchat se z venku**, nikoliv zevnitř. *„Místo, kam cílí naše sdělení hlasem, prostor, který chceme hlasem obsáhnout, rozhoduje o angažovanosti těla, specifikaci nádechu, o energii i času jeho tvoření.“* (VOSTÁRKOVÁ 2021: 28) Franciska Martienssenová-Lohmannová v knize Vzdělaný pěvec v hesle **Slyšení** upozorňuje na to, že pěvec svůj hlas slyší jinak než posluchač. Svůj hlas totiž primárně posloucháme zevnitř, protože zvukové chvění probíhající v naší lebce zasahuje i sluchový orgán. Slyšíme se tedy mnohem víc a mnohem dřív zevnitř než z venku. Proto se také v hlasové průpravě učíme **se slyšet**. Podle Martienssenové-Lohmannové jde o průsečík toho, co je slyšet zvenku s tím, a o co jsme

---

[10] nádech začínající činností chřípí, pokračující přes pohyb křížových svalů, vyklenutí bránice směrem dolů, práce zádových a mezižeberních svalů, nádech realizovaný i v prostoru pod klíčními kostmi a následný plynulý výdech pomalým uvolňováním svalstva od pánevního dna směrem nahoru

[11] čichání „co to tady páchne“, vysmrkávání smítka z nosu, psí dýchání, rychlý nádech skrze představu pozitivního překvapení / radostného úleku, citoslovce „kšc“ a „pšt“

[12] třesení rameny, pohupování se v kolenou, dupání, vnější stimulování bránice nebo jemné údery pěstí do hrudní kosti a spodních žeber

usilovali prací s vnitřním nastavením těla (dechovou prací, otevřeným měkkým patrem, hrudní a hlavovou rezonancí, artikulací). Na začátku hesla Slyšení také ale zmiňuje, jak pěvci sami sebe oklamávají, pokud si zpívají ve vaně nebo pokud si zpívají se zaoblenou dlaní za uchem. Právě toto „cvičení“ – dát si zaoblenou dlaň za ucho, prodloužit si tak ušní boltec, a druhou dlaň si dát před pusu – bylo pro mě zásadním zážitkem, jak zaslechnout svůj hlas z venku. Tím nechci vyvrátit názor Martienssenové-Lohmanové. Nepředpokládám, že by právě tak, jak já slyším svůj hlas při tomto „cvičení“ – hlas, který se odrazil od mé dlaně od mých úst vzdálené 15 cm do mého ucha prodlouženého druhou dlaní – že by právě tak slyšel můj hlas i posluchač v poslední řadě na druhé straně místnosti. Důležitost tohoto „cvičení“ pro mě spočívá v samotném **zážitku** poprvé **se zaslechnout zvenku**. Nevadí, že velmi zesíleně, koncentrovaně na malém prostoru. Ale hlavně z venku! Tento zážitek obrátil moji pozornost k prostoru, ve kterém svůj hlas používám, k odrazu mého hlasu od stěn a přijímání jeho zvuku vnějším uchem. To jsem si mohla vyzkoušet při variaci výše zmíněného „cvičení“ v této podobě:

Stojím čelem ke zdi, lokty si opřu o zeď a rozevřené napnuté dlaně si přiložím k hlavě před uši. Vytvořím tak bariéru mezi uchem a stěnou místnosti, ke které jsem čelem, ke které můj hlas dochází jako k první a od níž se jako od první odráží. Takové ztížení poslechových podmínek mě nutí zbystřit sluch a vnímat, jak se zvuk odráží i od stropu a stěny za mnou a doléhá k mým uším zezadu. Cítím, že můj hlas je tvořen s vědomím velkého prostoru, do kterého ho musím poslat, který hlasem musím obsáhnout. Toto vědomí ovlivňuje míru a kvalitu mého nádechu i výdechu.

Martienssenová-Lohmannová popisuje poslouchání se z venku ve zvukově přívětivém prostoru (koupelna, kostel, amfiteátr, jeskyně), a zdůrazňuje, že nás takové poslouchání může klamat. Pokud ale zkoumám slyšení se zvenku v prostorách zvuku nepříznivých (místnosti s nízkými stropy, odhlučněný divadelní sál, sál plný lidí, pokoj plný věcí) zbystřuji si tak sluch a citlivost k vlastnímu hlasu a k procesům v těle, který hlas utvářejí.

„Někdy mám pocit, že slyším zevnitř i z prostoru, že tam něco neštymuje a podle toho si můžu intuitivně ladit představy a měnit to.“ - vlastní reflexe, 2022

2.2 Představa

Druhák. Konečně začíná semestr naživo. Zpívám každej týden a dostávám okamžitou zpětnou vazbu. Zvedá mi to sebevědomí. V hlasovce se skupinou slyším proměny v mém hlase i v hlasech spolužáků.[13] Zážitky a zkušenosti z hodin s Ivanou Vostárkovou se propisují do individuálních hodin s Terezou Roglovou. To, co už vím o dechu a o prostoru se snažím hledat při rozezpívávání i při

[13] Proaktivně pro sebe navzájem pořádáme workshopy toho, co nás zajímá, v projektu SGS **Impulz-člověk. Impulz-skupina**, poprvé si zkouším vést hlasovou hodinu!

zpívání písniček. Zjišťuju, že mám větší rozsah směrem nahoru, než jsem si myslela. Největší vliv na můj zpěv má „představování si". Představuju si, že moje tělo je širší, než je. Představuju si cestu, kudy v mém těle proudí dech. Představuju si, že zpívám někomu do dálky přes široké údolí.[14]

Nejpodstatnější zkušeností z hodin Ivany Vostárkové je pro mě tělový prožitek, jak na můj hlasový projev může působit **práce s představou**. Představa situace, prostoru, ve kterém se nacházím, vnitřního prostoru těla, nebo zvuku, který chci vytvořit, ovlivňuje vnitřní nastavení těla v celém procesu hlasotvorby od nádechu až k realizaci hlasu. *„Tím, že (představa) má schopnost pronikat do oblasti našeho prožívání, navozuje emoční stavy, a poté se otiskuje do našeho těla i tělesných projevů, budí naši energii, ladí tonus svalstva, tenzi kůže, teplotu, srdeční akci, dech, pocení, celkovou tělovou gesci."* (VOSTÁRKOVÁ 2021: 29) Podstata práce s představou spočívá v tom, že skrze představované situace „přelaďujeme" naše tělo k tzv. **optimálnímu napětí**, ve kterém reagujeme v reálných (inter)akcích. *„Představami můžeme navazovat spojování s těmi částmi těla, se kterými jsme kontakt ztratili."* (VOSTÁRKOVÁ 2021: 53) Záměrné zapojení hlasu má tak možnost proběhnout stejně bezprostředně, jako když např. na někoho voláme, lekneme se nahlas, vykřikneme při pádu nebo když se smějeme. To jsou situace, kdy náš hlas zní plně a zdravě, protože vzniká v těle spontánně. Tělo je v takovém momentu zbaveno přebytečného napětí, které vzniká, pokud se snažíme **záměrně** hlas **vytvářet** s velikým **úsilím** a **snahou**.

Zásadní představa, která byla významná pro hledání mého vlastního hlasu, byla tato: *„Představ si, že tvůj krk je mnohem širší, než je. Že je to široká trubice napojená na kamna, kudy proudí vzduch, který má optimální tah, díky kterému to v kamnech krásně hoří."* Tato představa navozená už před nádechem způsobuje v mém těle uvolnění v oblasti hrudníku a krku a zvednutí měkkého patra, které mají vliv na volnou průchodnost dechu skrze hlasivky ven. Potvrzení této tělové zkušenosti nacházím u Martienssenové-Lohmannové: *„A jak se tedy při nádechu do lesa volá, tak se to zase velmi často při zpěvu ozývá."* (MARTIENSSENOVÁ-LOHMANNOVÁ 1994: 40) Jinými slovy: **„optimální" nastavení těla pro hlasotvorbu vzniká už při nádechu**. Jde o představu, která je spíše aktivní imaginací a jejím tělovým prožíváním než statickým obrazem. Představu lze užívat ve formě metafory „jako kdyby" nebo ve formě situační *(„Stojím na kopci a volám do dálky na někoho na druhém kopci.")* Konkrétní situační představa v těle navozuje tělové napětí, které je právě vhodné pro potřebné využití hlasu. Práce s představou je individuální, protože je závislá na zkušenosti, představivosti a otevřenosti jednotlivce i na jeho přístupu k okolí a k sobě samému. Hledání vhodné představy

[14] Práce s představou mě fascinuje v hlasové práci i v pohybové práci. Se spolužačkou Annou Stenzlovou se pouštíme do dalšího projektu v rámci SGS **Dvojí podoba představy**!

pro konkrétního jedince je společnou prací studující*ho i vyučující*ho a jejich sluchových analytických schopností.

Během studia jsme si s kolegyní **MgA. Annou Stenzlovou** všímaly podobností práce s představou v hlasové a pohybové výchově. V obou předmětech zaměřujících se na odlišné disciplíny jsme zaznamenaly dva typy představy, které se odvíjí od toho, jak na nás daná představa působí. Tyto zkušenosti jsme zkoumaly v rámci projektu Studentské grantové soutěže (dále SGS) **Dvojí podoba představy**, v jehož rámci vznikly dva články: **Dvojí podoba představy: Anatomická a abstraktní** a **Dvojí podoba představy: Lektorův balanc mezi tendencemi**. Naším předpokladem byla úvaha, že na hodinách zakoušíme dva typy představy. Nazvaly jsme je představa „abstraktní“ a „anatomická“. Anatomickou představu jsme si vymezili jako představování si těla na základě znalosti anatomie a jeho zvědomování skrze popis, dotek nebo pohyb. Pod pojem abstraktní představa jsme řadily výše zmíněné situační a emoční představy. Skrze individuální pohybově hlasové dílny a jeden pohybově hlasový workshop jsme u účastníků*nic ověřily podobné vnímání dvou typů představy, přestože jsme o zkoumaných pojmech účastníky*ice informovaly až po skončení dílen a workshopu. Jako příklad uvedu dvě reflexe účastnic individuálních pohybově hlasových dílen projektu:

„Chápu to tak, že anatomická představa víc vede k tomu představit si tělo tak jak jsme se ho učili v biologii – kosti, svaly, orgány. Takže např. pokyn: Zaměřte se na páteř, vdechněte vzduch do svalu, který vás táhne. Abstraktní představu těla chápu tak, že si k tělu a jeho pohybu dosazuji různé metafory, imaginuji si v těle i mimo něj prostory, barvy, tvary, teplotu, typ prostředí… a všechno jiné možné, co s tělem samotným úplně nemusí souviset na první pohled, ale během představování si toho, ho to ovlivňuje. Takže např. pokyn: Představte si, že se nacházíte ve vazké tekutině a hýbete se v ní.“ – reflexe účastnice dílny, 2022

„Při té anatomické si vybavuju, zvědomuju a zkoumám části svého těla pomocí doteku, polohy těla, dechu, uvědomění si, co kde v těle mám. Při abstraktní používám zkušenost světa kolem (představu situace, prostředí, ve kterých jsem; materiálu, se kterým jsem v kontaktu; představu sebe jako jiného člověka, zvířete, rostliny, věci...) tu beru do hry pro svůj hlas a tělo a skrze hru znovu objevuju jejich možnosti.“ – reflexe účastnice dílny, 2022

Jako lektorky dílen jsme si uvědomily význam **posloupnosti**, ve které s anatomickými a abstraktními představami pracujeme. Anatomickou představou zaktivizujeme tělo, které se pak může vědomě zapojit do práce s abstraktní představou, která přináší hlasu a pohybu další kvality. Nejpřínosnějším zjištěním projektu pro nás bylo uvědomění, že potenciálem dvou typů představy je jejich **vědomá a pružná kombinace**. *„Například pokud už nějakou chvíli*

pracujeme s představou anatomickou, můžeme ve ‚cvičeních' pociťovat jakýsi druh rutiny, který nás deaktivizuje a brání novým objevům v pohybu a hlase. V takové chvíli je žádoucí nabídnout účastníkovi abstraktní představu, která aktivizuje tělo skrze imaginaci. Nabízení polárních představ také můžeme uplatnit dle toho, kterou z nich je účastník zvyklý používat v běžném životě. Fyzioterapeutovi a lékařce se snadněji vstupuje do anatomické představy, ale naopak abstraktní lépe rozvíjí jejich imaginaci a aktivitu." (HRNČÍŘOVÁ, STENZLOVÁ, 2022)
V závěru článku Dvojí podoba představy: Anatomická a abstraktní uvádíme, že zkoumané rozdělení dvou tendencí představy je přínosné předně v lektorské práci se strukturou lekcí. Uvědomuji si také, že realizace toho projektu a zabývání se dvojím charakterem představy se propsalo do mého vlastního procesu objevování hlasu. Při vlastním zkoušení jsem zakusila, že **přehlednost**, kterou mi do hlasové práce vnesly zkoumané pojmy, urychluje, strukturuje a uklidňuje proces hledání, jak si otevřít hlas, nebo jak zazpívat tuto píseň.

2.3 Jednotný střední rejstřík

> Pomocí představ se v Individuální hlasové výchově pokouším hledat, jak mám pořádně používat ty rejstříky, o kterých jsme tenkrát mluvily na zušce! Společně s Terezou Roglovou si můžu zkoušet, jaká představa dechu a prostoru rejstříků v těle na mě platí. Mám prostor poslouchat kvality svého hlasu v různých polohách a zkouším je kombinovat. Všímám si, kam by se ještě dalo jít, jak by to ještě mohlo znít. Slyším, kde přidat víc „hlavy" a kde víc „hruďáku". Kde ubrat dech. Kde si představit, že vysoké tóny volám dolů do studny. Na hluboké tóny se dostanu jemně z vrchu, spíš jako bych je říkala, než zpívala. Mám možnost sama sobě nabízet, jak jinak bych to ještě mohla zkusit, co by mi ještě mohlo pomoct. A ze strany pedagožky mám okamžitou zpětnou vazbu a potvrzení.

Již výše zmíněné „appoggio" se v jednom ze svých významů týká dechových opor a ve druhém opor v rejstřících: *appoggiarsi in petto* – „opírat se do hrudi", nebo *appoggiarsi in testa* – „opírat se do hlavy". V podkapitole „1. 2. Rejstříky" jsem zmínila tzv. jednotný střední rejstřík, o kterém se krátce Martienssenová-Lohmannová zmiňuje v hesle Rejstříky v knize Vzdělaný pěvec. V publikaci **Vědomé zpívání** se pak věnuje využití představy v práci s rejstříky. Píše, že jednotný střední rejstřík je **„vědomá fikce".** Tím, že k ní směřujeme, mícháme všechny tři rejstříky (hrudní, střední a hlavový). Varuje, že chtít po studujících okamžitě toto trojí využívání rezonančních prostorů je stejně nebezpečné jako je o nich informovat jako o striktně ohraničených rejstřících a mluvit o jejich samostatném využívání a oddělování. To může být naopak matoucí, protože studující se pak snaží najít něco, o čem „se ví", o čem „se mluví". Jsou tedy mnohem víc soustředěni*y na to, aby to už našeli*y než na samotný proces hledání, poslouchání a vyhodnocování, co právě slyšeli*y, jak to udělali*y a jakou kvalitu to jejich hlasu přineslo.

Podle Martienssenové je vhodným začátkem pro objevování rejstříků samotný **poslech**. Všímáním si odlišností hlasu v různých intonačních polohách **získáváme představu o rejstřících samotných, a také tom, jakou zvukovou kvalitu hlasu nabízejí.** Toto empirické získávání představy o rejstřících rozvíjí dovednost plynule přecházet z užívání jednoho rejstříku do druhého a být si vědom jejich různých kvalit (jemnost, šířka, ostrost), které lze míchat tak, aby hlas mohl znít ve své plnosti ve všech polohách. Ve chvíli, kdy má pěvec představu o kvalitě zvuku hlasu při využití jednotlivých rejstříků, je na místě, aby se svým hlasem pracoval na základě představy „jako kdyby".[15] Podle Martienssenové je na samotném začátku ohledávání rejstříků vhodné začít třemi jinými věcmi, které ovlivňují, jakým rejstříkem zpíváme, a to nasazením tónu, silou tónu a rezonancí.

Martienssenová rozlišuje tři druhy **nasazení tónu** – tvrdé (nárazem na hlasivky), měkké a jemné (s přídechem). Tvrdé nasazení přisuzuje hrudnímu rejstříku (pociťujeme „jemné chvění hrudního koše"), měkké střednímu (např. radostné zvolání, pociťujeme jemnou vibraci vzduchu za horními zuby) a jemné hlavové rezonanci (pociťujeme hladící dotek na vnitřní straně horní rtu). Při svém studiu jsem zakusila rozdíl pouze mezi dvěma typy nasazení tónu – tvrdým a měkkým. Tvrdé nasazení tónu vnímám jako „zpívání krkem" nebo „zpívání bez dechu", které jsem provozovala při nástupu na ZUŠ. Při takovém nasazení slyším úder příliš velkého množství vzduchu do hlasivek bez zapojení dechové opory a rozvíjení jakékoliv rezonance. To se mi stane, pokud se předběhnu a chci rovnou vytvářet hlas bez proudícího dechu. Měkké nasazení tónu slyším v případě, že nejprve vědomě pošlu dech a až na něm se nese hlas. V takovém případě se pak může vibrace hlasivek rozrezonovat v hlavě a v hrudi. *„Konsonant v sobě obsahuje vždy (...) zárodek vokálu."* (MARTIENSSENOVÁ 1987: 25) Podle Martienssenové nasazování tónu ovlivňuje vznik jednotlivých samohlásek, na jejichž základě se tvoří vokály. Na hodinách „Individuální hlasové výchovy před skupinou" jsem objevila, že k měkkému, tzn. výhodnému a zdravému, nasazení tónu mi pomáhají hlásky „m", „n" nebo „hm", protože rozeznívají hlavovou rezonanci (rozezpívání na „mňam"/ „mňau" s libovolnou variací vokálu) nebo hlásky „v", „p", „b", případě „f", protože je tvoříme „vepředu" na rtech v součinnosti rtů a horních zubů. To mi pomáhá dech poslat ven do prostoru, kde se teprve vokál může plně rozeznít.

„Konsonanta mi chystá prostor pro vokál." – vlastní reflexe Individuální hlasové výchovy před skupinou, 2022

Podle Martienssenové by nasazení tónu mělo být v každém případě jemné v hlasitosti **mezzopiana** a k větší hlasitosti by se zvuk měl teprve vyvíjet během jeho realizace. Okamžité

---

[15] Například: *„Klesající melodii zpíváme jako kdybychom zpívali stoupající melodii. Spodním tónům to dodá lehkost a ostrost. Zvláště tóny ve spodní poloze zpívejme hlavovou rezonancí."*

zamýšlení „velkého hlasu“ / „velkého zvuku“ zamezuje šetrnému nasazení a volné cestě pro odvíjení hlasu.

Samotnou rezonanci bychom podle Martienssenové měli nejprve pouze **pozorovat a uvědomovat si**, kde vibraci **cítíme**. Hrudní hlas bychom měli co nejdéle ponechat jeho přirozenému užívání v nejspodnějších polohách a pouze pozorovat pociťování vibrace na hrudní kosti. Pokud se hrudnímu hlasu věnuje příliš mnoho pozornosti, stává se, že je „přetahován“ i do poloh středního hlasu, z čehož se následně stává „zpívání krkem“. Svoje rezonanční prostory jsem objevovala v individuálních hodinách i v hodinách se skupinou. Nejprve jsem rezonanci pociťovala na hrudní kosti, zádech, na temeni a na čele ověřovala ji skrze dotek svojí dlaně, později jsem ji začala cítit v samotné části těla. Na tvorbě hlasu se také podílí nosní rezonance, která může být podle Martienssenové v pěveckých začátcích nadměrná. V takovém případě Martienssenová doporučuje nosní rezonanci ohledávat a poslouchat, jak moc může mít hlas nosový zvuk. Studují*cí během takového hraní si pocítí změnu vibrace v kořenu nosu a jeho hmatovému smyslu se zkonkretizuje rezonanční cesta. Otevře se mu možnost libovolně si hrát s využíváním zvukových prostor úst a nosu a jejich rezonancí. *„Neboť tím má pěvec v rukou, jak málo či mnoho ‚nosu‘ přibere do vokálu.“* (MARTIENSSENOVÁ 1987: 26) Míra nosní rezonance hlasu dodává kvalitu lesku. Představa o nosní rezonanci *„otevírá cestu k výšce*“. (MARTIENSSENOVÁ 1987: 26)

„Čím dál tím víc dokážu rozeznat, kde všude ten hlas rezonuje. Různý místa v lebce nebo třeba v konečcích prsteníčků, když stojím s rozpřaženýma rukama.“ - vlastní reflexe Individuální hlasové výchovy, 2022

Výše zmiňované míchání rejstříku a hledání tzv. „vědomé fikce“ sjednoceného středního hlasu pak spočívá **v barevném sjednocení všech třech hlasových poloh**. Toho můžeme dosáhnout uváděním přirozených barev vokálů („u“ je tmavé, „i“ je světlé) do vzájemných vztahů skrze procvičování jednotlivých rejstříků současně a „přetahování“ kvalit jednoho rejstříku do druhého skrze osvojené rezonanční pocity v těle a představy. Například při rozezpívání pro vyšší polohy volíme tmavší vokály „u“ a „o“, aby hlasu tvořenému hlavovou rezonancí byla dodána šířka, a pro nižší polohy zpívaní středním nebo prsním hlasem užíváme „i“ a „e“, aby i ve spodní poloze měla svoje místo ostrost a lesk hlavové rezonance. Tělová zkušenost práce s barvou zvuku hlasu z rozezpívání se pak propisuje do samotného zpěvu.

Martienssenová v kapitole **O představě rejstříků podle jejich zvukově smyslového vnímání** mluví o vytvoření si představy, co to rejstřík je a jak jej mohu využívat, ve smyslu utvoření si obrázku o tom, co je to hrudní/hlavový/střední rejstřík na základě zkušenosti s rezonancí a nasazením tónu. Jednotlivé situační představy (např. „radostné zvolání“) využívá spíše na úrovni přirovnání než jako **aktivní imaginaci**, jak jsem práci s představou

popsala v předchozí kapitole. Uvědomila jsem si, že předměty Individuální hlasová výuka před skupinou a Individuální hlasová výuka na sebe navazují. V individuálních hodinách během hledání svého jednotného středního rejstříku jsem se pokoušela využívat i aktivní situační představivost z hlasových hodin se skupinou. Představy, které jsem si pro míchání hrudního a hlavového rejstříku osvojila jsou např. *„Zpívám do studny.“*, *„Zpívám ze skály dolů.“*, *„Jako bych se nadechla až na podlahu.“*, *„Jako by můj dech byl tah v kamnech.“*, *„Jako by moje ramena byla mnohem širší, než jsou.“*, *„Jako by melodie neklesala, ale stoupala.“*. Jsou to představy, které mají vliv na moje tělo, a které jej nastavují tak, aby se hlas mohl volně a plně realizovat v prostoru. Slyším, že tyto představy mi pomáhají dodávat šířku vlastní hlubokým tónům do zpěvu ve vyšších polohách a naopak.

„Nejsou vysoký a nízký tóny, jsou široký tóny, který se ještě víc rozšiřujou, horizontálně, v úrovni těžiště.“ - vlastní reflexe „Individuální hlasové výchovy před skupinou“, 2022

2.4 Intonace a imitace

> Na individuální hlasovce taky pomalu zjišťuju, že přece jenom můžu být samostatná v intonaci. Sama a rychle dokážu poznat, že jsem blbě, že jsem mimo! Dávám si čas na to, abych našla, jak je to „správně“. Zkouším to neustálým opakováním. Dovoluju si ve svým čase hledat, jestli jsem pod tónem, nad tónem, nebo jak vlastně v té písničce ta melodie přesně je. Cítím, že na to nejsem sama. Z přítomnosti a pozornosti pedagožky cítím podporu a ujištění, že se v terénu hlasové krajiny pohybuju šetrně a nescházím z cesty. Přesto nedůvěra v sebe sama, ve svoje uši, ve svoje hledání tam pořád někde je. Mám pocit, že jsem někde mezi. Slyším určitý kvality hlasu (barva, tah dechu, otevření měkkýho patra, když zní hlas sjednoceně a plně, prostor), ale tak silně jsem neustále zaměřená na to, že mi chybí muzikantská průprava: znám jenom houslovej klíč, nevím, jak se, co jmenuje a nedokážu na povel „a^1!“ nebo „semptima!“ zazpívat požadovaný tón. Přitom kdo to po mě chce? Jenom já sama.

Obecně intonaci známe jako přesnost v reprodukování konkrétních tonů vokálně a instrumentálně. V hudební pedagogice je intonace chápána dvojím způsobem: jako proces rozvoje intonačních dovedností a jako metoda nácviku nové písně. Oba způsoby se navzájem provází a vedou k tříbení tonálního cítění, hudebního sluchu a přesnosti reprodukce tónů. V hudební psychologii se vokální intonací rozumí *„uspokojivá a relativně přesná reprodukce tónových výšek“* (SEDLÁK, VÁŇOVÁ 2013: 282) Je závislá na rozvojovém stupni hudebního sluchu, tonálního cítění a představivosti.

Důležitým momentem je pro mě to, že hudební psychologie odlišuje dvojí proces utváření tónu – intonaci a imitaci. Intonací se označuje schopnost z notového zápisu rovnou zazpívat melodii – tzv. čtení z listu. Intonační proces tedy začíná zrakovým vjemem notového zápisu a

pokračuje dále přes jeho sluchovou představu, její realizaci hlasem a sluchový vjem tónů vlastního hlasu a je zakončen kontrolou těchto tónů opět skrze hudební představu a notový zápis. Takový proces Sedlák a Váňová označují za složitější a abstraktnější. Imitace je nápodoba závislá především na **vnímání zvukových podnětů**. Je závislá na mechanické paměti, vyžaduje opakování. Nástrojem, kterým si lze v imitaci pomoct je gestická konkretizace výškových poloh tónů a vytvoření představy o pohybu melodie. Imitace se může týkat opakování melodie i rytmu. Také se může týkat pěvecké techniky, když se pokoušíme napodobit např. barvu zvuku. Takové rozdělení dvojího způsobu práce s tónovou výškou mi ozřejmuje moje schopnosti a můj vlastní způsob práce, kterým ve svém hlasovém vzdělávání mohu postupovat. Zjišťuji, že mojí schopností je spíše **sluch pro barvu**, **imitace** a schopnost opakováním si vytvořit **tělovou zkušenost se zvukem hlasu**, rozpoznat ji a používat ji. Schopnost intonace jakožto čtení znaků pro tóny, vybavování si představy o jejich zvuku a jejich realizace je pro mě dovednost, ke které mohu směřovat skrze schopnosti imitace, sluchovou analýzu orientovanou na témbr a uvědomělou práci s představami. KATaP byl pro mě příležitostí **objevit vlastní postup, jak poslouchat a tvořit hlas**. Následně jsem si uvědomila, do jaké míry tento vlastní způsob práce mohu využívat závisí na kontextu, ve kterém chci zpívat.

> Začala jsem zpívat ve sboru při pražské konzervatoři, v PUNKTu, a je to na mě příliš. Mám dojem, že jsou tady samí muzikanti a sluchaři. Neskutečně se srovnávám, ale zpívám dál. Všechno se učím skrze poslouchání na zkouškách. Grafický zápis zpěvu na mě funguje až ve chvíli, kdy vím, jakou má dirigent představu o tempu a dynamice, až když jsem uchem zaslechla základní melodický motivy skladby. Sbor zkouší typicky strašně rychle. Provedení skladeb je založený na virtuozitě jednotlivců. Jo, zkoušíme všichni dohromady v jeden čas na jednom místě, ale každej jakoby ve svý kóji, ve svým úzkým výběhu. Všichni koukaj do not, v lepším případě na dirigenta. Nic kolektivního. A to mě ubíjí. Stačilo by mi trošku kolektivního horizontálního zkoušení a vůbec by nevadilo, že nejsem listař. Když mluví sbormistr o dynamice, výrazu, vyslovování a kulatosti tónu, mám pocit, že vím, jak toho dosáhnout, vím, jak to udělat. Ale nemůžu, když pořád ještě bojuju s notičkama. Jsem z toho neskutečně vyčerpaná. Ve dvacetičlenným sboru se cítím sama. Přitom to, co potřebuju, by se mohlo popsat jako zažít skladbu skrze hlas a sluch, naučit se ji skrze společný zpívání, ne čtení z not.

Tím se mi vyjevuje, že moje dlouholeté přesvědčení o tom, že nemám hudební sluch a že neintonuji, vyplývá ze zkušenosti působení v klasických souborech a považování jejich způsobu práce za jediný možný. Především skrze zkušenost sborového zpěvu jsem si uvědomila, jaký je rozdíl mezi zavedeným stylem práce sborů a tím, který já se svým sluchovým a hudebním cítěním potřebuji. Dospěla jsem k tomu, že sborová práce v klasickém pojetí předpokládá dovednost intonace, neposkytuje prostor pro kombinování imitace, sluchové a tělové zkušenosti a intonace nebo takovému způsobu práce nepřikládá význam.

Je orientovaná na **muzikantský výkon**, nikoliv na **proces vytváření společného zvuku**. Teď už si nemyslím, že nemám hudební sluch a že neintonuji. Myslím si, že na sebe musím **jinak** a v **jiném prostředí**. Zároveň jsem objevila, jaký styl práce s hlasem, jaký přístup ke svému hlasu a sluchu je pro mě užitečný. Upustila jsem od snahy vměstnat se do souborů s ryze muzikantským až matematickým přístupem ke zpěvu. Zjistila jsem, že stěžejními podmínkami pro moje hlasové jednání a poslouchání je **dostatečný čas, pomalé tempo, bezpečné prostředí, a vzájemné poslouchání se**.

2.5 Pauza

> S Punktem jsem intuitivně sekla. Do školy bych už chodit nemusela, mám všechno odstudovaný. Ale chodím do školy, neskutečně mi chybí ten jeden covidovej rok. Chodím na náslechy individuální i skupinové hlasovky. Poslouchám, sleduju, zapisuju. Jsem šťastná, když pedagožky řeknou nahlas, co jsem si právě pomyslela o tom, co jsem právě slyšela. Zkouším s pár kamarádama, kteří chtějí dál hlasově zkoušet, ale studujou tak dlouho, že už nemají nárok na oficiální hodiny.[16] Zkouším si je „učit", dávat jim zpětnou vazbu, sledovat je a navrhovat, co by mohlo pomoct, jaká představa, gesto nebo situace. Hodně poslouchám. Paradoxně – i já jsem ta studentka v rozloženým ročníku, na kterou se už nenašlo místo v rozvrhu, aby mohla mít individuální hlasovku. Po naprostým vyčerpání ze sboru, z klasickýho muzikantskýho režimu zkoušení, mám pauzu. Nezpívám, ale hodně poslouchám. A protože v té škole jsem, fyzicky tam jsem, vidím, že někdo nepřišel na hodinu a já si zase můžu dopřát zkoušení v bezpečným prostředí a pedagogickou podporu! Všechno je jinak. Je tam bezstarostnost. Je tam hlavová rezonance, je tam otevřený tělo, je tam volnost. Teď cítím, že se to všechno – to všechno! – teprve nějak propisuje do mojí aktuální hlasové kondice. Teď po pauze, po pomlce.

Říká se *„Pomlka tvrdí muziku."* Pomlka, pauza, moment, kdy se nechám být, kdy na sebe netlačím je třetím principem, který jsem našla v disciplíně DJ, který je důležitý pro moji hlasovou a sluchovou cestu. Uvědomila jsem si, že pauza není nutně vypnutí se a odpojení se od rozvíjené činnosti. Tato práce je o zachycování momentů, na jejichž základě jsem začala více poslouchat. Součástí této cesty jsou ale také momenty, kdy neslyším nic, slyším, že je **ticho**. Zdá se mi důležité říct právě i to, že proces není pořád jenom růst nahoru a postup vpřed. Proces je i **zastavení**, zdánlivé nic, během kterého něco **zraje**. Co mi „dát si pauzu" a „nechtít po sobě moc" vnáší do hlasového jednání? Přestávám se hlídat a moje tělo se uvolní. Volnost v těle i v mysli mi umožňuje mnohem lepší průchodnost dechu. Nemám očekávání,

---

[16] Je to moje první neoficiální lektorování individuálních hodin hlasu. Říkám tomu zatím opatrně „setkání nad hlasem". V letním semestru sbírám odvahu a zkouším si pracovat se skupinou v rámci experimentálního projektu Paradivadelní LAB. Hodně poslouchám!

nevytvářím úsilí, nesnažím se. Doba nesoustředění se na hlas a sluch mi **obnovuje schopnost** bystrého **vnímání** impulzů a spontánní **reakce** na ně.

„Tyjo, všechno je jiný. Míň tlaku, míň nervozity, míň chtění být dobrá. Mnohem víc ženskosti, ladnosti, načechrání. Víc šířky na mixované s ostrostí. Zazpívala jsem od malýho es po dvoučárkovaný h!“ - vlastní reflexe Individuální hlasové výchovy, duben 2023

2.6 Shrnutí

Opět krátce shrnu, co jsem nabyla během aktivního studia KATaP, aby bylo zřejmější, na co jsem navazovala v začátcích svojí lektorské pozice.

- 2. 1. Dech a prostor: Hlasové jednání začíná opřeným, plynulým a vyrovnaným dechem, který ověřuji skrze poslech vlastního hlasu **z venku**.
- 2. 2. Představa: **Jak se nadechnu, tak zpívám**. Pojmenování dvou druhů představy, kterými působím na svoje tělo vnáší do mojí hlasové práce přehlednost. Vím, čím na svém hlase pracuji, co na sebe zrovna používám a co jiného použít můžu.
- 3. 3. Jednotný střední rejstřík: Nejde o vytvoření něčeho dalšího mezi hrudním a hlavovým rejstříkem. Jde o míchání **barevných kvalit** hlavové a hrudní rezonance.
- 3. 4. Intonace a imitace: Musím následovat **vlastní cestu**, jak používat hlas ke zpěvu – imitací, zkoušením pokus omyl, pomalu, v bezpečném prostředí, s důrazem na proces.
- 3. 5. Pauza: Pauza **obnovuje** schopnost **vnímání** a **reakce**.

3 Poslouchám

Na KATaP už nechodím na předměty, hlasovky nemám. Na KATaP chodím „učit“. Mám indivinduální hlasovky se šesti studentkama a jedním studentem. Musím mnohem víc poslouchat. Míň aktivně jednám hlasem, nezkouším si.

3.1 Pasivnější jednání, aktivnější vnímání

Má to ale efekt. Když si jednou za čas zkouším sama, jako by se pedagogická zkušenost – to, že někoho soustředěně poslouchám a pracuju s ním na jeho hlase a nejsem v tu chvíli úplně zaměřená na sebe, to že na mojí straně probíhá něco jako bezděčný hlasový jednání – se propisuje do mojí hlasové kondice. Znovu zažívám vliv pauzy. Má vliv na moje hlasový jednání i na poslouchání!

V hesle **Pěvcovo ucho** v publikaci Vzdělaný pěvec Martienssenová-Lohmannová rozlišuje sluch pro intonaci a **sluch pro zvuk**. Podle ní je pro pěvce během celého procesu učení se k užívání svého hlasu mnohem důležitější sluch pro zvuk, kterým je pěvec schopen cítit barvu, hmotu a posazení hlasu. Je složen ze svalového a hmatového smyslu, ze smyslu pro prostor a slyšení. Sluch pro intonaci chápe mnohem víc jako citlivost pro tónovou výšku, pro přesnou frekvenci. Uvědomila jsem si, že sluch pro intonaci rozeznává konkrétní frekvenci daného tónu, za to sluch pro zvuk je citlivostí pro proces tvorby hlasu **od nádechu po jeho rozeznění v prostoru**.

Funkční slyšení je *„schopnost analytického slyšení hlasu a jeho celkové vnímání“* (VOSTÁRKOVÁ 2021: 43) Schopnost analyzovat hlas a sluch sluchem je předpokladem pro pedagogickou činnost i pro toho, kdo chce hlasem jednat a tvořit. Funkční slyšení nespočívá v určování tónů. Jde o **proces slyšení** a uvědomování si, co slyším a jaké to je. Jde o schopnost pojmenovat nuance v zaslechnutých zvucích a hledání souvislostí mezi zvukem vzniklého hlasu, prostorem, tělovým napětím, představou i momentální náladou. Funkční slyšení nezahrnuje pouze moment poslouchání ale také citlivé formulování zaslechnutého a předání tohoto vjemu skrze vstřícnou partnerskou zpětnou vazbu. Nikoliv skrze hodnocení!

„Šla jsem si zazpívat a bylo to nový. Jako bych byla bystřejší ve svým sluchu, pohotovější v reakcích na svůj hlas, jistější v nástupech, vědomější si barvy a propojování rejstříků, vědomější si ztuhlých částí těla, pohotovější v nabízení si, co a jak. Jako by se moje „pasivnější jednání a aktivnější vnímání“ (jak prý říkal J. Grotowski, říkala M. Musilová na přednášce kurzu Kreativní pedagogiky) při učení hlasovek propsalo do mýho hlasovýho jednání.“ - vlastní reflexe, listopad 2023

V procesu svého prvního semestru v pozici externí pedagožky jsem se od počátečních pochybností začala orientovat více na to, co mi jde a co studujícím mohu nabídnout. Začalo se mi vyjevovat, co je moje role. Jednou jsem to popsala takto:
„Jsem na těch hodinách jenom taková zeď, která odráží ten tenisák, ten hlas, zpátky k těm studentům s reflexí, jak ten hlas zní v prostoru." – vlastní reflexe, 2023

Začala jsem věřit pocitu, že pokud jsem teď a tady přítomná a studující soustředěně poslouchám, moje zpětná vazba vždycky něco „hodí". Organicky se mi potvrzovalo, že moje plná přítomnost na hodině (naladění se na studenta*ku a vnímání všeho, s čím přišel*a: nálada, únava, menstruační fáze, míra motivace a energie) a popisování toho, co slyším, nás vede dál. Buď jim nabídnu něco z toho, co znám já, nebo je samotné napadne, jak na sebe. Během semestru se tříbila moje dovednost srozumitelně formulovat, co jsem slyšela. Tato zpětná vazba se pak stala dalším impulzem pro zkoušení studujících. Tím, že jsem hodně poslouchala a rovnou jsem zkoušela formulovat, co slyším, všimla jsem si, že se dále rozvíjí můj vlastní sluch.Skrze sluch pro zvuk jsem začala rozvíjet i sluch pro intonaci.

„Když mám čas, třeba někdo nepřijde na hodinu, bezděčně si hraju s hlasem nebo na klavír a najednou zjišťuju: ‚Vždyť já si ty intonační souvislosti uvědomuju!'. Všímám si toho, jak se moje aktivní vnímání hlasu druhých propisuje do jednání hlasem. Mně samotné se zbystřuje sluch. Líp slyším, co mi v hlase chybí, co by to chtělo. Ale taky líp slyším tu intonaci, ty muzikantský kvality! Skrze uplatňování svojí kvality sluchu v barvě, šířce, ostrosti se ta činnost propisuje do té muzikantské hudební kvality sluchu. A to je všechno díky tomu, že nejsem stoprocentně soustředěná na sebe, na svoje jednání. Že trávím čas poslechem a analýzou hlasů druhých, ale zároveň po sobě nechci žádnou produkci. Že kontinuálně něco vstřebávám, ono to zraje a pak se to v jednání ukáže." - vlastní reflexe, listopad 2023

3.2 Poslouchám v pozici lektorky

Píšu diplomku a už druhej semestr „učím" Individuální hlasovou výchovu na škole, kterou jsem ještě nedokončila. Když se mě někdo ptá, co to vlastně na té DAMU učím, říkám, že neučím, že se studujícími „tak nějak společně hledáme". Hledáme, jaký už je a jaký ještě může být jejich hlas. A já během toho ještě hledám, jak „učit" – jak někoho **provázet** v hlasovém jednání a poslouchání se.

„Jak si uvědomovat, co slyším, a trefně to formulovat?", *„Jak to podávat druhým?"*, *„A jak je nasměrovat?"* To jsou otázky týkající se lektorské práce, které organicky prostupují mým studiem KATaP i touto prací. A proto jsem se rozhodla zde stručně zveřejnit tři poznatky

z lektorských aktivit, jimiž jsem se během studia zabývala[17], a které se týkají témat formulace instrukce, individuální přístup a společná práce studující*ho a vyučující*ho.

V článku **Dvojí podoba představy: Lektorův balanc mezi tendencemi** jsme se s kolegyní MgA. Annou Stenzlovou zabývaly otázkou *„jak být tím, který dvojí podobu představy nabízí a účastníky tímto procesem provádí.“* (HRNČÍŘOVÁ, STENZLOVÁ, 2022) Uvědomily jsme si, že nástrojem lektora je **instrukce** ve formě slovního popisu, ukázky, doteku, gesta a formulace představy. Ověřily jsme si, jak je důležité, aby instrukce byla jednoduchá, stručná, výstižná a srozumitelná. Zjistily jsme, že skrze instrukci může a nemusí být představen záměr „cvičení“ a že do instrukce samotné patří také poskytnutí prostoru pro doptání se. V projektu jsme se zabývaly otázkou, jaký vliv má volba slov instrukce/možnost/nabídka. *„Shodly jsme se společně s účastníky, že slovo instrukce je pro tento účel práce pojmem, který v sobě nese nádech rozkazu či směřování bez možnosti volby.“* (HRNČÍŘOVÁ, STENZLOVÁ, 2022) Z projektu vyplynulo, že je výhodnější přejít k přesným formulacím jako *„zkus udělat…; představ si, že…; dávám ti nabídku, pokus se…*“ a že je žádoucí pojmenování přizpůsobit konkrétnímu účastníkovi*ici v konkrétní situaci. Když si vybavím svoji aktuální praxi z Individuální hlasové výchovy, uvědomuji si, že pojmy instrukce, možnost nebo nabídka už vůbec nepoužívám, protože je nepotřebuji. Skrze pravidelnou praxi jsem ztratila potřebu samotnou instrukci uvozovat slovy *„Teď přijde další instrukce/nabídka…“* a rovnou to říkám: *„Zkus…“ „Představ si…“ „Jako bys…“*. Když už potřebuji nějaké uvození, abych byla v dané situaci srozumitelná, využívám neurčité *„Až s tímto budeš hotový*á, řeknu další věc.“* Dospěla jsem k názoru, že čím neutrálněji instrukci nazvu, anebo se vůbec nezabývám tím, co instrukce je, nedávám jí pozornost. A tím snižuji možnost, že by si ji studující mohli*y vyložit jako přesný návod, který mají splnit. Stejně jako důležitost formulace instrukce mi přijde důležitá formulace toho, co jsem slyšela během zkoušení studujících. Pojmenovávání toho, co tam je i toho, co tam chybí.

Během projektu jsme si také uvědomily důležitost **struktury** lekce, její dynamiky i důležitost jejímu přizpůsobování konkrétní*mu účastníkovi*ci. Individuálnímu přístupu, který momentálně zažívám také při hlasových lekcích a který jsem v této práci již několikrát zmínila, se věnuje tzv. **Kolbův cyklus učení**, který přivádí pozornost počátečnímu bodu procesu učení, který je individuální. Autoři publikace **Cirkusová pedagogika** uvádějí, že **D. A. Kolb** popisuje čtyři fáze procesu učení, kterými procházíme – pociťování, pozorování, myšlení a dělání. Strukturuje je do kruhu, protože rozdíl mezi studujícími je právě v tom, že každý začíná v jiné

[17] projekty SGS **Impulz – člověk. Impulz – skupina.** a **Dvojí podoba představy**, individuální práce se zájemci o neoficiální hlasové lekce, hlasové workshopy pro experimentální skupinu Paradivadelní LAB, práce v pozici externí pedagožky předmětu Individuální hlasová výchova

fázi. Někdo se rovnou vrhne do zkoušení, vnímá, co se mu děje, pozoruje to a teprve si o tom něco myslí. Někdo potřebuje nejprve pozorovat a poté zkoušet. Někdo začíná tím, že potřebuje pochopit smysl zadání, aby se o něj mohl opřít, a teprve potom se do něj může pustit. Někdo potřebuje zadání hned provést a nejprve se podívat na to, co cítí. *„(…) každý potřebuje k tomu, aby se něco naučil, jiný přístup a jiné podmínky.“* (JARCHOVSKÝ, KLUSÁKOVÁ 2021: 47)

„Pomohlo by mi vědět celý zadání dopředu a potom jej začít dělat. Člověk si to nejprve projede hlavou, uloží a potom ho to vede v té tělové představě. Vpis do představy.“ – reflexe účastnice individuální dílny, 2022

Skrze pravidelnou praxi Individuální hlasové výchovy jsem dospěla k názoru, že mohu ovlivnit jenom část naší společné práce, že tam vždy zbývá určitá část, která je na studující*m. Že jde o to, aby hlasově jednal*a, i o to, aby poslouchal*a. Zjistila jsem, jak důležitou součástí hlasové lekce je vytváření prostoru pro to, aby se studující soustředili na to, co slyší, a pokusili se to pojmenovat vlastními slovy.

„Mám pocit, že se to otevírá ve chvíli, kdy já nějak nastavím tu pusu. Slyším, že je to zavřený, pak něco udělám s pusou, víc ji vytvaruju, otevřu, a slyším, jak se ten hlas změní, taky se otevře.“ – reflexe studentky Individuální hlasové výchovy, 2024

Uvědomila, jsem si, že jde o to, že se dva lidé společně soustředí na něco. Hledají a objevují společně díky **zpětné vazbě** a **dialogu**.

*„Pochopila jsem, že jsme **dva subjekty**, které se společně soustředí **na objekt** (na materiál, na písničku, na hlas jako takovej), na něco, co vlastně stojí mimo nás.“*[18] – vlastní reflexe, 2024

[18] Metafora objekt – objekt – subjekt pochází z P. Freireho Pedagogiky utlačovaných.

Závěr: Kvality mého sluchu a jejich proměna

Pořád píšu diplomku. Pročítám si průběh svojí hlasové a sluchové cesty doplněný o informace z knih o hlase a zpěvu. Ujasňuju si, co přesně jsou konkrétnosti, které mě na cestě ke svobodnému hlasovému jednání trápily. Hledám výstižná slova pro svoje zkušenosti. Pojmenování všeho, co mě na mé hlasové a sluchové cestě potkalo, mi dělá pořádek v tom, co jsem zažila. Upevňuju si nový pohled na svůj sluch a hlas a čím dál víc je mi zřejmé, co jsem se kdy naučila, jak se to vzájemně ovlivňovalo a hlavně – jaké jsou kvality mého sluchu a jak se proměňují.

Uvědomila jsem si, že první pedagogické hlasové vedení, se kterým jsem se setkala, mi ukázalo, kudy se jít nedá. Do cesty se mi postavila bolest v krku a já se chvíli snažila jít přes ni. Nenaslouchala jsem jí, nenaslouchala jsem sobě. Zpěv se mi jevil tak, že se přece zpívá krkem, když jsou hlasivky v krku. Zaměřovala jsem se jenom na ten úzký prostor mezi hrudníkem a hlavou, napínala jsem všechny svaly kolem a opravdu jsem to tam naprala, jak mi radil pan učitel. Vzpomínám si, že na první hodině zmínil něco o dechu a dal mi obrázky holčiček se šipkami kolem břicha, které měly znázorňovat pohyb bránice. Nejspíš myslel, že se na to doma podívám a sama si to budu zkoušet. S psychosomatickou zkušeností ze studia KATaP i po prostudování knihy Vzdělaný pěvec je mi zřejmé, že moje bolest v krku pocházela z vnitřně nepocítěného a neprožitého vlivu dechu na hlas. Dospěla jsem k tomu, že hlas potřebuje pružný a přirozený dech v klidném, a „tak akorát“ aktivním těle – ne v absolutním uvolnění, ani v přepětí. Počátkem hlasotvorby je nádech a hlas je ozvučený výdech. Na dýchání se podílí celé tělo a mezi hlasivkami vzduch pouze volně prochází. Za zkušenost usilovného zaťatého zpívání jsem ale vděčná, protože jsem zakusila, **kudy cesta nevede**. Jaké to je, pokud po cestě dechu nejdu. Domnívám se, že na základě této tělové zkušenosti jsem dnes schopná v hlase uslyšet, kdy už schází z pěšiny dechu. Kdy se dostává do krajin, kde není dechu, kde není vzduchu, kde není proudění, kterým by hlas mohl vznikat. Se změnou pedagogického vedení v ZUŠ jsem vevnitř ve vlastním těle pocítila, kde je bránice a jak může pohybovat. To byla moje první procházka po pěšině dechu, po které jsem potom mohla snadněji pokračovat hlouběji do krajiny hlasu během studia KATaP. Tam jsem si začala uvědomovat, kudy **cesta dechu** vede. Prochází skrze vnitřní prostor mého těla, který se skutečně podílí na dechovém procesu (plíce, bránice, mezižeberní svaly, zádové svaly, pánevní dno, klíční kosti, měkké patro, jazyk, ...). Také vede skrze rezonanční prostory (hrudní kost, hlavové dutiny, lebka, …) i skrze vnější prostor mého těla (jak stojím, kde jsem na škále uvolnění – napětí). A pokračuje i prostorem mimo moje tělo, prostorem, ve kterém skutečně jsem, i prostorem, který si představuji. **To, jak dýchám – jak vědomě tuto cestu dechu znám a vnímám – slyším v hlase.** Když je dech svázaný staženým tělem, slyším, jak hlas skřípe a je většinou velmi plochý. Když je dech volný, plný a vytvářený s vědomím prostoru, ve kterém

jsem, slyším vrstevnatý hlas, který se každou vteřinou mění a rozvíjí v prostoru mého těla i v prostoru, do kterého jej posílám.
Další významný aspekt pro tvorbu hlasu, který slyším, je **rezonance**. Na hodinách v ZUŠ jsem ji poprvé pocítila jako jemné chvění v čele nebo na hrudní kosti. Poprvé jsem jej slyšela zevnitř jako změnu barvy svého hlasu. Tím vznikala moje první tělová zkušenost s jemnými **procesy uvnitř těla**, čímž se zvyšovala moje citlivost pro vnímání jejich **kvalit**. Tyto zkušenosti jsem rozvíjela na KATaP v rámci předmětu Individuální hlasová výchova před skupinou. K jejich prohloubení přispěly nové zkušenosti s vnímáním prostoru, tzv. **„slyšením se zvenku“**, i s prací s představou. Co jsem tam o hlase objevovala se souběžně propisovalo do mého zpěvu v rámci Individuální hlasové výchovy, kde jsem se začala více zabývat prací s rejstříky. Pochopila jsem, že mnohem víc než o zpívání hlavovým nebo hrudním rejstříkem jde o míchání **barevných kvalit** hlavové a hrudní rezonance. Tam, kde je hlasu přirozený lesk a úzkost, přidám šířku hrudní rezonance. Tam, kde je hlas přirozeně široký a tmavý, přidám jas a konkrétnost hlavové rezonance.

Vnímání hlasového jednání v obou předmětech pro mě znamenalo velký posun ve zvyšování **sluchové citlivosti**. Pravidelností těchto předmětů a soustředěností, která během nich vznikala, se moje uši začaly otevírat zvuku hlasu. Komentáře pedagožek pro mě byly jako směrovky nebo turistické značení na mojí cestě k poslouchání – co všechno lze poslouchat a jak. **Zjistila jsem, že v krajině hlasu se orientuji skrze sluch.**

Také jsem si uvědomila, že mému svobodnému slyšení i hlasovému jednání dříve bránilo moje skeptické myšlení o míře mého hudebního sluchu a schopnosti intonace. Nastudováním hudebních pojmů hudební sluch, melodie, tonalita, harmonie, intonace a imitace jsem si v hlavě vytvořila prostor, do kterého svůj specifický sluch mohu umístit a pojmenovat jej. Zabývala jsem se otázkou, co je hudební sluch, a zjistila jsem, co hudební sluch není. Hudební sluch není něco, co buď máme nebo nemáme. Máme předpoklady – schopnosti – pro vnímání zvuku, které můžeme rozvíjet v **dovednost** vnímat zvuk. Důležitým zjištěním pro mě je, že hudební sluch je mnohem víc pěstovanou dovedností než neměnnou schopností. Dospěla jsem k názoru, že skutečnost, kterou jsem vnímala jako *„Nemám hudební sluch.“* jsem mohla pojmenovat také: *„Míra mého hudebního sluchu je nižší než u kamarádů z mého okolí, protože máme jiné zkušenosti.“* Takovou formulací jej nestavím hned mimo hru a znamená to, že můj sluch je hudební: Rozeznám dva od sebe odlišné tóny, to je hudební sluch. Vnímám odlišnou barvu zvuku kytary, klavíru nebo lidského hlasu, to je hudební sluch. Určím počet tónů v akordu, to je hudební sluch. Vnímám odlišnou hlasitost nebo délku tónu, to je hudební sluch. Slyším konsonanci – když to ladí, a disonanci – když to neladí, to je hudební sluch. Mám hudební sluch! Uvědomila jsem si, že hudební sluch se laicky prezentuje jako citlivost pro

výšku tónů, pro frekvenci. Což je pouze jedna jeho složka, kterou lze poslouchat, a je přeceňovaná. Stejně dobře jako někdo rozezná frekvenci, já rozeznám témbr nebo hlasitost. Dospěla jsem k názoru, že aspekty zvuku, které rozeznávám snadněji, můžu využít pro identifikaci výšky tónu.

Dále jsem měla potřebu pojmenovat si svůj vztah k melodii, tonalitě a harmonii. Melodii jsem nějak slyšela, o tonalitě jsem nic nevěděla a harmonie jsem se bála. Během psaní jsem zjistila, že můj sluch je **melodický**. Důvodem, proč se mi stává, že si při nesoustředěném poslechu melodii zjednodušuji je akustická setrvačnost. Uvědomila jsem si, že slyšení melodie není v mém případě otázkou hudebního sluchu, ale otázkou **soustředěného poslouchání a hledání**. Pochopila jsem, že dovednost zazpívat druhý hlas není v mém případě otázkou hudebního sluchu, ale mírou tonálního cítění – **citlivostí pro vztahy mezi tóny**, kterou ovlivňuje to, co a jak člověk poslouchá. Teď vnímám, že dovednosti vnímat melodii, tonalitu a harmonii mají svoji posloupnost. Že se **jedna odvíjí od druhé**. A že dovednost orientovat se v harmonickém celku je závislá na melodickém a tonálním cítění i na míře dovednosti poslouchat všechny harmonické prvky zároveň. Zjistila jsem, že jsem se místo na celek (harmonii) příliš soustředila na jednotlivosti (melodii). Čímž jsem si před harmonií uzavírala uši. Neposlouchala jsem a zaměňovala jsem to za přesvědčení, že nemám hudební sluch. Dospěla jsem k názoru, že hudební sluch není danost, ale dovednost, která se vyvíjí! Uvědomila jsem si, že dveře k hudbě nemám zavřené, že stačí mít otevřené uši.

Ozřejmilo se mi, že způsob, jakým o hudebním sluchu mluvíme do velké míry ovlivňuje to, jak o svém sluchu přemýšlíme. Zjednodušování sluchových kvalit a jejich vztahů do vět „Má/nemá hudební sluch.“ vede k rezignaci a ke snížení zaujetí a vnímavosti. Mnohem více se soustředíme na to, co neslyšíme, a málo dáme na to, co skutečně slyšíme. Z mého pohledu je důležité to, co slyšíme, popisovat také **vlastními slovy**, která se nám vybavují **při přímém poslechu**.[19] Pochopila jsem, že záleží na **způsobu uvažování o vlastním sluchu a hlasu**. Mohu na to jít jinak, než jak „se o tom mluví“. Každý máme svoji počáteční míru sluchové citlivosti a můžeme svoji schopnost slyšet rozvíjet a vytvářet z ní dovednost slyšet. Můžeme hledat **souvislosti** mezi tím, co slyšíme snadno, a tím, co jsme právě zaslechli nově. Můžeme zažívat tyto souvislosti a vytvářet si **vlastní tělovou zkušenost se zvukem a představu o něm.** Každý začíná na jiné úrovni schopnosti slyšet a rozvíjí ji ve vlastním procesu, který má svůj specifický průběh a svoje specifické trvání. Uvědomila jsem si význam individuálního přístupu, kterým jsem při studiu KATaP prošla, a jak moc mně samotné umožnil o sobě

[19] Například o tónu c^1 mohu říct: Slyším, že tón leží ve střední poloze, myslím, že je na bílé klapce, přijde mi kulatý, hladký a evokuje mi zvuk indické mísy. A k těmto vjemům si mohu přiřadit pojem obecné hudební nauky: Tón se jmenuje c^1.

přemýšlet v nových konturách a tím **svobodněji slyšet i hlasově jednat**. Přestala jsem chtít slyšet „stejně dobře“ a „stejně rychle“ jako ostatní a rozhodla jsem se, že budu způsob hlasové práce přizpůsobovat svému sluchu, nikoliv svůj sluch přejatému způsobu práce s hlasem. Chci **následovat vlastní cestu, jak používat hlas a sluch ke zpěvu** – imitací, zkoušením pokus omyl, pomalu, v bezpečném prostředí, s důrazem na proces.

Rozhodnutím, že strukturu práce utvořím na základě reflexe vlastní zkušenosti, získaly v této práci svoje místo aspekty hlasotvorby pauza, chyba a hra. Díky tomu si uvědomuji, že jsou to principy, které mi umožňují sama k sobě přistupovat **se vstřícností**. Pochopila jsem, že i když mi na práci s hlasem a sluchem záleží a beru ji vážně, součástí celého procesu je také povolit, chvíli nic nedělat, inspirovat se tím, když se to nepovede, nebo pracovat s lehkostí hry. Vidím, že se to týká mého přístupu k sobě samé, ale také přístupu k druhým v mojí vznikající pozici lektorky.

Moje lektorská zkušenost se právě formuje. Přesto už teď je součástí procesu proměny mého sluchu. Pozorování aktuálního procesu, od kterého v tuto chvíli nemůžu mít odstup, mi ale přijde natolik důležité, že jsem se rozhodla jej zde zveřejnit. Zjistila jsem, že čím více poslouchám, tím více se tříbí moje dovednost hlasově jednat. Uvědomila jsem si, že čím častěji a přesněji pojmenovávám to, co slyším, tím více se tříbí moje dovednost provázet v hlasovém jednání někoho druhého. Nově nabytá **důvěra ve vlastní sluch** mi dodává odvahu „učit“. Uvědomuji si, že v lektorské pozici jde o sluch také ve formě **naslouchání**, co konkrétní studující potřebuje – jakou instrukci nebo z jaké strany začít. Silně vnímám, že v hlasové práci zdaleka nejde jenom o můj sluch jakožto lektorky, ale také o sluch studující*ho.

Jaké jsou tedy konkrétní kvality mého sluchu, jejichž prostřednictvím mohu provázet sebe i druhé v hlasovém jednání?
Nejvýrazněji slyším **barvu/témbr**. To mi pomáhá identifikovat, kterým rejstříkem je hlas utvářen a v jakém poměru jsou rejstříky zapojeny. Hlavovou rezonanci rozpoznávám skrze ostrost, úzkost a lehkost. Střední hlas se mi zdá lesklý a kovový. Hrudní hlas poskytuje šířku, hmotu a plochu. Slyším taky **proces**. Slyším, když se hlas z jedné kvality přelévá do druhé. To pozoruji například při vývoji zvuku hlasu od měkkého tichého nasazení k zapojení celého těla a naplnění okolního prostoru hlasem. Nebo na škále vokálů u-o-a-e-y slyším místa někde mezi nimi. Kdy to už není „u“ a ještě to ani není „o“. Poslechem si také uvědomuji, jaký vokál přináší hlasu, kterou barevnou kvalitu. Z hlasu slyším **míru napětí** v těle. Jestli je příliš malé, optimální nebo je to už přepjetí. Slyším, jak ten, kdo jedná hlasem si je vědom, v jakém je **prostoru**. Jestli jej vnímá v celé jeho velikosti a ví o svojí pozici v něm. Slyším míru a **volnost nádechu**. Jestli je na zamýšlené tóny dechu moc nebo málo. Jestli jde ven volně nebo tam

má nějakou překážku. Jestli je měkké patro otevřené. Jestli se bránice pohybuje pružně. Dospěla jsem také k tomu, že velká část mého slyšení je, že si uvědomuji, **co neslyším**. Jsem schopná pojmenovat, co hlasu chybí.

Kdybych to měla říct jednoduše, myslím, že svůj sluch si na konci této práce můžu pojmenovat jako sluch pro zvuk, melodický sluch, témbrový sluch nebo funkční a analytické slyšení. To jsou kvality mého sluchu. A jak se proměňují? Neustále. Celá moje hlasová cesta se týká proměny mého sluchu. Vidím, že vše, co jsem v této práci popsala ovlivnilo moji dovednost slyšet, poslouchat i naslouchat. Kvality mého sluchu se proměňují procesuálně skrze soustředěné hlasové jednání i skrze poslech hlasového jednání druhých dál. Naslouchání (si), tzn. citlivost k sobě samé i k druhým, je zdrojem mého autentického autorského projevu i přístupu k druhým v roli průvodkyně v hlasovém jednání a tvorbě.

> Ještě pořád píšu diplomku, a vidím, že už reflektuju i svoji rannou lektorskou zkušenost. Reflektuju něco, co ještě není ukončený, co teprve vzniká. No co, patří to sem, je to pořád proces. Uvědomuju si, že proces nekončí. Po shrnutí svojí zkušenosti až do tohoto momentu, už vidím, kudy to asi povede dál. Čeká mě uvědomování si hlasových kvalit v řeči, další objevování aspektů lektorské pozice a pedagogiky, můj další sluchový rozvoj i rozvoj mého hlasového jednání a tvorby hlasem. Nic nekončí. Během psaní jsem si utříbila strašně moc zkušeností a myšlenek. Když se ale zastavím, slyším, že dřív, než dojde na další objevování, bude to chtít zase pauzu…

Seznam použitých zdrojů

Odborná literatura

FINK, E. *Oáza štěstí.* Praha: Mladá fronta,1992. ISBN 80-204-0224-1

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

FREIRE, P. *Pedagogika utlačovaných.* Praha: Neklid, 2022.

JARCHOVSKÝ A., KLUSÁKOVÁ K. *Základy cirkusové pedagogiky.* Praha: CIRQUEON, 2021. ISBN 978-80-270-9554-4

KMENTOVÁ, M. *Témbrový sluch předškolních a mimoškolních dětí ve světle pedagogického výzkumu.* Praha: Universita Karlova, Pedagogická fakulta, 2019. ISBN 978-80-7603-112-8

MARTIENSSENOVÁ, F. *Vědomé zpívání. Základy studia zpěvu.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

MARTIENSSENOVÁ-LOHMANNOVÁ, F. Vzdělaný pěvec. *Pěvecký lexikon v heslech.* Kora: Praha, 1994. ISBN 80-85644-04-5

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

OLŠOVSKÝ, J. *Slovník současné filozofie.* Praha: Erika 1999. ISBN 9788071908043

SEDLÁK, F., VÁŇOVÁ H. *Hudební psychologie pro učitele.* Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.

SLAVÍKOVÁ, M. *Mluvní a zpěvní funkce hlasu – jednota a protiklad.* In: *Hlas, mluva, řeč*, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU, Sborník ze semináře 3. 6. 2005. Praha: AMU, 2006. ISBN 80-7331-074-0

TICHÝ, V. *Harmonicky myslet a slyšet.* Praha: NAMU, 2019.

VOLFOVÁ, D. *Absolutní sluch z hlediska současné hudební praxe.* Brno: Masarykova univerzita, Filosofická fakulta, bakalářská práce, 2019.
Dostupné z: https://is.muni.cz/th/yp641/Volfova_-_BP_komplet.pdf

VOSTÁRKOVÁ, I. *Cesta (k) hlasu. Předpoklady a možnosti hlasové pedagogiky.* DAMU, Katedra výchovné pedagogiky, habilitační práce. Praha: DAMU, 2021.

VYSKOČIL I. & kol. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem.* Brno: JAMU, 2005. ISBN 80-86928-02-0

Netextové prameny

Hodiny dialogického jednání – Katedra autorské tvorby a pedagogiky, Divadelní fakulta, Akademie múzických umění v Praze (2020-2023).

HRNČÍŘOVÁ, K., STENZLOVÁ, A. SGS projekt: *Dvojí podoba představy v pohybové a hlasové práci*. Články: *Dvojí podoba představy: Anatomická a abstraktní* a *Dvojí podoba představy: lektorův balanc mezi tendencemi* (2022).

ROGLOVÁ, T. *Individuální hlasová výchova* – předmět na Katedře autorské tvorby a pedagogiky, Divadelní fakulta, Akademie múzických umění v Praze (2020-2023).

VOSTÁRKOVÁ, I. *Individuální hlasová výchova před skupinou* – předmět na Katedře autorské tvorby a pedagogiky, Divadelní fakulta, Akademie múzických umění v Praze (2020-2023).