

HLASOVÁ VÝCHOVA – KULTURA SLOVNÍHO PROJEVU

Učitel je tzv. hlasovým profesionálem ve dvou směrech: ve výkonu svého povolání je závislý na zdravém fungování hlasu (zároveň jej vystavuje dlouhodobé zátěži) a současně vychovává své žáky k tzv. kultivovanému mluvnímu projevu a v tomto smyslu by měl být dobrým příkladem. V obou souvislostech nahlížíme na hlasovou kulturu jako na významnou součást budování kultury vystupování, kultury osobnosti. Ve veřejnosti – i učitelské - však panuje všeobecně nízké povědomí o důležitosti pozornosti, kterou je třeba věnovat péči o správné fungování hlasu; míra této důležitosti stoupá úměrně s rostoucím počtem let strávených v učitelské profesi. Následující řádky nemají ambici vyčerpávajícího metodického návodu, chtějí spíše povzbudit probuzení zájmu o hlasovou problematiku či inspirovat k úvahám (či v lepším případě i k diskusím) na uvedená témata. Dalším cílem je pomoci budoucím, začínajícím i již praktikujícím učitelům při nalézání základní teoretické orientace v pojmech metodiky hlasové výchovy a zejména při jejich aplikaci v praktických cvičeních, která sice podporují v prvním plánu pěvecké dovednosti, ale stejně dobře mohou posloužit k podpoře fyziologicky uvolněné a přirozené techniky mluvní. Naší snahou je popsat souhrn dovedností sdružených v pojmu „kultivovaná mluva“. Text je členěn do odstavců podle tzv. „studijních úkolů“ které představují zároveň vybrané možnosti řešení častých problémů, které se vyskytují v hlasových projevech dětí i dospělých. V samotném úvodu považujeme za vhodné zmínit se o některých relevantních skutečnostech či souvislostech anatomicko - fyziologického charakteru. Při plném vědomí absence náznaků aspirací na lékařskou přesnost volíme jednoduché a přístupné formulace, které současně anticipují aplikování postupů při práci s dětmi.

HLASOVÉ ÚSTROJÍ

Hlas vzniká chvěním vzduchového sloupce nad hlasivkami, které jsou napjaty od chrupavky štítné vodorovně směrem dozadu. Jejich hmota je tvořena vazy hlasovými, svalstvem a sliznicí; hlasivky mají elastickou schopnost, mohou se od sebe oddalovat a přibližovat. Při dýchání jsou volně oddáleny ve tvaru písmene V. Při fonaci se po nádechu přiblíží - semknou, hlasová štěrbina se uzavře a pod hlasivkami roste tlak vzduchu. Jakmile tento tlak dostatečně vzroste, výdechový proud oddálí na malý časový zlomek hlasové vazy, část vzduchu unikne, tlak se sníží a hlasivky se opět pružně uzavřou. Vzniká periodické chvění, které je zdrojem zvuku.

MLUVIDLA

Hlasové chvění se rozšiřuje do prostoru nad i pod hlasivky, využívá rezonančních možností hrudníku a hlavy a pohyblivými částmi artikulačního ústrojí je zvuk formován do podoby konkrétních hlásek. Artikulačními orgány jsou tedy: jazyk, tvrdé a měkké patro, zuby, rty. Jedním z cílů hlasové výchovy je uvědoměle kontrolovaná účast mluvidel při ovlivňování zvukových vlastností mluvního (či zpěvního) hlasu a srozumitelnosti interpretovaného textu.

MLUVNÍ POSTOJ

a jeho význam pro pozitivní dojem z hlasové produkce nebývá vždy docenován. Kontrolovaný uvolněný postoj s vahou rozloženou na obě nohy je nezbytný pro zajištění tzv. symetrického napětí svalstva trupu jako podmínky pro uvolněné dýchání, uvolněné tvoření tónu, uvolněnou výslovnost vokálů apod. Přirozená míra kontrolované uvolněnosti je tedy jedním ze základních kritérií hodnocení kvality hlasového projevu, jako činnosti v tomto ohledu do jisté míry srovnatelné s jinými, např. sportovními, pohybovými dovednostmi. I z estetických důvodů věnujme pozornost tomu, jak řečník při svém výkonu stojí. Z pohledu různorodosti situací a účelů

je samozřejmě možno připustit řadu alternativních potřeb nebo ležérností, snažme se však pamatovat na zachování shora uvedených technických parametrů přirozenosti a uvolněnosti.

DÝCHÁNÍ

Výdechový proud je základním zdrojem energie, která je zapotřebí k fonaci, tedy uvedení hlasového ústrojí do tzv. fonační, funkční fáze. Abychom otevřeli možnost kontrolovat dýchací cyklus a tím zprostředkovaně i kvalitu pěveckého tónu, je prospěšné si uvědomit některé skutečnosti:

- při dýchání jsou plíce pasivním orgánem ovládaným dýchacími svaly, z nichž některé lze ovládat vůlí: tím je umožněno vědomě regulovat rychlost a intenzitu dýchání. Fyziologickým faktorem ovlivňujícím dýchací cyklus je potřeba organismu okysličovat krev. Při souvislém pěveckém nebo mluvním projevu je však rytmus dýchání významněji podřízen vnitřnímu členění interpretovaného textu a délce frází; průběh cyklu je tedy opačný oproti klidovému stavu:

v klidu: nádech - výdech - klid - nový nádech vyvolaný novou potřebou kyslíku

při hlasovém projevu: nádech – pomalý, dlouhý výdech, při kterém spotřebováváme vzduch k fonaci – nový, pokud možno rychlý nádech na vhodném místě v reprodukováném textu

Abychom si vytvořili dostatečný prostor k hospodaření s délkou frází a zároveň nenarušili přirozenou funkci dýchání, je nutné preferovat při pěveckém projevu užívání tzv. bráničního dechu, kdy se celé plíce naplňují dostatečnou zásobou vzduchu. Jednoduchým cvičením k tzv. inervaci bránice - uvědomění si pohybu bránice prostřednictvím pocitů spojených s aktivitou ostatních dýchacích svalů - je cvičení s pracovním názvem „udýchaný pejsek“: fixujeme artikulační pozici nosovky (v češtině výslovnost souhlásky - N - ve slovech banka, Hanka, peněženka), kdy je uzavřena možnost dýchat ústy a zvednutý kořen jazyka umožňuje pouze dýchání nosem. Při zachování popsaného postavení mluvidel provádíme hluboké nádechy a výdechy. Obtížnější průchodnost dýchacích cest aktivizuje bránici a břišní stěnu jako nejmocnější dýchací svaly. Cílem při provozování tohoto cvičení je postupný růst objemu vyměňovaného vzduchu a zrychlování frekvence nádechů a výdechů. Osvojení tohoto cvičení vytváří možnost využít plně kapacitu plic při nádechu na počátku hlasového projevu a také možnost rychlého doplňování dechu mezi úseky textu, kdy nebývá k uskutečnění dostatečného nádechu mnoho času. Důležitou dovedností je navození pocitu tzv. „zadržného nádechu“ prostřednictvím cvičení, při kterém po hlubokém bráničním nádechu vypouštíme vzduch během dlouhé výslovnosti hlásky -S- s několikerým zastavením tohoto „syčení“. Při přerušení sykotu zachováváme artikulační pozici (nezavíráme ústa) a dlouhá realizace sykavky je přerušena pouze zadržením (ná)dechu. Tento „hmat“ (okamžik přerušného syčení) je zároveň výchozí pozicí pro nasazení tónu a odpovídá fázi „klidu“ v obvyklém schématu popisujícím průběh pěveckého dýchání:

NÁDECH - KLID / ZADRŽENÍ / - VÝDECH

Obě uvedená cvičení jsou zároveň průpravou k aplikaci tzv. dechové opory, tedy kontrolované závislosti intenzity výdechového proudu a síly (eventuálně i výšky) mluvního hlasu. K vytváření pocitu mluvy (zpěvu) s tzv. dechovou oporou poslouží později cvičení, která pracují s tzv. dechovými impulzy (srovnatelnými s krátkými prudkými výdechy užívanými např. ke sfouknutí plamínku svíčky), kterým bychom mohli v hudební terminologii přiřadit označení akcenty, zpívány opakovaně na jednom tónu. Provozování tohoto cvičného experimentu (bez pěvecké ambice) je prospěšné i pro budování technicky znělého projevu mluvního.

Stejně důležité je správné umístění nádechů v textu, v menší míře toto hledisko lze uplatnit i při spontánně improvizovaných hlasových pokynech během výuky např. TV. Členění textu na fráze (platí to pochopitelně i pro mluvní projev) by mělo respektovat obsahové souvislosti, ale musí brát v úvahu také fyziologicky dané dechové schopnosti mluvčího.

VÝSLOVNOST SAMOHLÁSEK

Samohlásky významně ovlivňují zvukové kvality interpretovaného textu, proto mají v hlasové výchově výsadní postavení. V mluveném projevu jsou nositelem intonace jako jednoho z významotvorných prvků. Z pohledu fonetiky (lingvistické disciplíny o zvukových vlastnostech jazyka) jsou rozhodující dvě skutečnosti:

1. při výslovnosti některých samohlásek se zvuk v prostoru mluvidel koncentruje více vpředu, u jiných více vzadu
 2. některé samohlásky se vyslovují s více otevřenými ústy, jiné více zavřené
- Představu o těchto dvou kvalitách vokálů získáme z této jednoduché tabulky:

/otevřené/		A	
		O	E
/zavřené/	U		I
	/zadní/		/přední/

Pro kvalitu hlasového projevu je důležité vytvořit vyrovnané (neutralizované) znění samohlásek - tedy vyrovnání zvukových rozdílů jednotlivých samohlásek, ovšem při zachování srozumitelnosti. Jedním z problémů bývá deformovaná (příliš úzká v Brně a na východě Moravy nebo otevřenější směrem na západ) výslovnost vokálu -E-, nestejná míra otevřenosti -A-, málo znělá realizace zadního -U-. Osvědčený postup sestavování hlasových cvičení vychází ze spojování dětmi nej přirozeněji a zároveň zněle vyslovované samohlásky s ostatními vokály, nejlépe ve spojení s některou přední souhláskou, tedy např. **NO-NE, NA-NE, VO-VE, VA-VE**, eventuálně vytvoření delších konstrukcí kombinujících slabiky s více vokály, do kterých je uprostřed zařazena slabika „problematická“ – např. „**NY-NE-NO-NA**“, „**NA-NO-NY NA**“, „**NO-NE-NA-NE**“. V těchto řadách lze využít i další souhlásky, např. M, V, J.) Rozhodujícím vodítkem pro sestavení cvičení bývá zmíněná individuální artikulační dispozice mluvčího a nalezení zvukově optimální slabiky.

Důležitým atributem kultivovaného mluvního projevu je povědomí dostatečné kvantity výslovnosti dlouhých samohlásek. (Kvantita označuje v jazyce délku samohlásek). Pečlivě vyslovená délka je důležitá nejenom pro jednoznačnou srozumitelnost obsahu mluveného textu (Jaro x Járo). Podobnou pozornost vyžaduje péče o výslovnost dvojhlásek OU, AU, jejíž nedokonalost evokuje nářeční varianty moravské (*fóká, móka, s dlóhó róró*) nebo mlží srozumitelnost textu.

VÝSLOVNOST SOUHLÁSEK

Souhlásky rozděluje fonetika podle místa a způsobu výslovnosti. Hlasová pedagogika využívá ve svých cvičeních zpravidla souhlásek vyslovovaných s pomocí rtů a zubů - labiodentální nebo přiblížením jazyka k hornímu patru za horními zuby - palatální (M, B, V, F, N, J, R). Pečlivá výslovnost uvedených hlásek je provázána koncentrací zvuku v blízkosti předních horních zubů, případně okolních kostních partií. Při pečlivé výslovnosti se zvuková energie souhlásek přenáší i do výslovnosti samohlásek a podporuje jejich znělost. Uplatnění tohoto principu vede k využití rezonančního potenciálu a k vytvoření přirozené znělosti hlasu. Výsledný dojem kvalitního přednesu textu je dán rozhodující měrou srozumitelností, kterou ovlivňuje právě pečlivá výslovnost souhlásek. Na rozdíl od zpívání, kdy tempo přednesu je určeno hudební složkou, při mluveném projevu je často patrná (nejen u dětí) tendence k rychlosti, která může srozumitelnost omezovat. Eliminujeme-li na počátku základní výslovnostní nedokonalosti (v případě potřeby je nutno spolupracovat s logopedem), můžeme při práci s dětmi zařazovat tzv.

jazykolamy - cvičení k prohloubení artikulační dokonalosti a hbitosti. Smyslem těchto cvičení je mimo vlastní zvládnutí konkrétních artikulačně obtížných shluků souhlásek (případně i ve větší rychlosti, která ovšem není primárním cílem) navození obecně platného pocitu profesionální míry kontroly nad činností mluvidel. Dostatečnost této kontroly je zajištěna subjektivním pocitem přehnané dokonalosti. Teprve tato vnitřní představa nadbytečné míry pečlivosti je zárukou dostatečné srozumitelnosti pro posluchače, zvláště ve větším prostoru.

HLASOVÉ REJSTŘÍKY

a povědomí o jejich existenci a fungování je důležitější pro výchovu pěveckou. Následující poznámky a návody mohou však významně přispět k podpoře přirozené znělosti hlasu i při projevu nepěveckém, např. při hledání subjektivně nejpřirozenější výškové hladiny mluvního hlasu. Vývoj neklasických hudebních žánrů směřoval v dlouhodobém pohledu - v souladu s preferencí civilního přístupu k interpretaci - k postupné eliminaci využívání tzv. hlavového rejstříku. Obdobný trend je možno sledovat např. ve vývoji filmového a zvláště televizního herectví. Hlasová pedagogika považuje návrat k používání hlavové rezonance za žádoucí, a to zvláště pro menší namáhavost pro hlasové ústrojí a pro bohatší výrazové možnosti. Převažující většina dospělé populace nalézá ve svém hlase hlavový rejstřík při zpěvu nejjednodušších písniček začínajících sestupnou malou tercií, tvořenou 5. a 3. stupněm v durové tónině (Skákal pes, To je zlaté posvícení, Rybička maličká, Přijel cirkus na náměstí a další) nebo ve cvičeních, která tento interval využívají. Uvedené písně i cvičení doporučujeme zpívat ve vyšších polohách přirozeného pěveckého rozsahu - tedy v tóninách Es dur, F dur, G dur - na slabiky JU, NU, MU, KU. Hledání optimální polohy je nutno chápat individuálně. Objevení či nalezení tohoto jemného způsobu tvoření tónů je vhodné postupně fixovat pomocí brumenda - tedy zpěvu se zavřenými ústy. Důležité při brumendu je dbát na uvolnění dolní čelisti kontrolované prostřednictvím vědomé mezery mezi dolními a horními zuby. Při prvním dojmu bývá tento způsob zpěvu vnímán a označován jako méně znělý, méně nosný, méně dokonalý; při pravidelném provozování popsaných cvičení spolu se zapojením dechové opory získává postupně i tento rejstřík na barevnosti, pro pěvce otevírá nové možnosti k rozšíření hlasového rozsahu a přináší novou zvukovou kvalitu mluvního hlasu.

HLASOVÉ ZAČÁTKY

Nasazení tónu je nutno věnovat velkou pozornost, neboť trvalé nedokonalosti mohou mít nepříznivý vliv na zdravý vývoj dětského hlasového ústrojí. V literatuře jsou uváděny tři způsoby, jak uvést hlasové ústrojí do tzv. fonační fáze:

1. - tvrdé nasazení - pevně sevřená hlasová štěrbinu je výbušně rozevřena tlakem výdechového proudu. Tuto situaci lze vzdáleně přirovnat k násilně oddělované výslovnosti slov končících a začínajících samohláskou pomocí tzv. rázu
2. - měkké nasazení - správný způsob počátku fonace, kdy proud vzduchu rozkmitá hlasivky bez nárazu, postupně, od okrajů, vycházející z již uvedeného pocitu zadržného nádechu (viz dechová cvičení)
3. - dyšné nasazení - dech zpočátku prochází pootevřenou hlasovou štěrbinou, začátek fonace je neohraničený

Pokud pozorujeme trvalejší příznaky nečistého znění hlasu - tzv. šelest - a pokud provozování dechových a hlasových cvičení nenaznačuje zlepšení stavu, je dobré vyhledat konzultaci u lékaře foniatrického oddělení.

UVOLŇOVÁNÍ DOLNÍ ČELISTI

Tzv. volná brada je pro řadu mluvčích na počátku jejich setkávání s hlasovou výchovou obtížně dosažitelným cílem. Získání vyklenutého prostoru ústní dutiny pomocí uvolněně spuštěné brady je nezbytné k dosažení přirozeně znělé výslovnosti otevřenějších vokálů (O a A) ale i k vyrovnání zvukové kvality vokálů ostatních. K uvolnění pohybu čelistního kloubu postačí zpravidla cvičení sestavená ze slabik MA, NA, VA, JA, případně i RA, BA, vyslovovaná v rychlejším tempu, případně i zpívaná na dobře zapamatovatelné melodii využívající opět sestupnou malou tercii. Fixování dostatečné míry uvolnění vyžaduje většinou delší časový prostor. Pozor však na přílišné otevírání úst, které může ohrozit tzv. přední znění neboli způsobit odpojení tzv. obličejové rezonance: lidově řečeno „hlas zapadne do krku“. Podle individuálních okolností je nutno nalézt rovnováhu mezi uvolněností úst a zachováním principu předního znění popsáno v kapitole o výslovnosti souhlásek.

PRÁCE S MIKROFONEM

Pokrok v modernizaci technického vybavení škol přináší častější možnost využití ozvučení. Mikrofon je s trochou nadsázky, podobně jako oheň ve známém přísloví, dobrým sluhou ale špatným pánem. Jinými slovy: elektronické zpracování a zesílení hlasového projevu může podpořit všechny dovednosti a tomu, kdo vládne svým hlasem, nabízí velké možnosti k umocnění např. dynamických rozdílů nebo výrazové stránky přednesu. Mikrofon klade nemalé nároky na vyrovnanou výslovnost všech hlásek, i malou nedokonalost nekompromisně zvýrazní. Při využití amplifikace je lépe udržet určitou alespoň minimální vzdálenost mikrofonu od úst, tak, aby bylo snímáno přirozené znění hlasu s využitím fyziologických možností rezonance. V případě tzv. kontaktní práce s mikrofonem je omezena a případně i vyloučena možnost rozvoje hlasových schopností, přirozená znělost hlasu může být potlačována.

HLASOVÁ HYGIENA

Znalost a praktické uplatňování základního souhrnu provozních i preventivních zásad provázejících pravidelnou zátěž hlasového aparátu patří neodmyslitelně k učitelské praxi. Nejde jen o tradičně uváděné a prospěšné zásady typu dodržovat zásady správné životosprávy či pravidelného a dostatečného spánku apod., jako spíše o snahu přizpůsobit kvantitu i kvalitu hlasové zátěže individuálním hlasovým možnostem a konkrétním podmínkám a požadavkům. Problém může nastat na soustředěních a táborech, kdy pedagog komunikuje s dětmi nebo studenty prakticky neomezeně. Organizace pracovního režimu by měla pamatovat na preventivní přestávky, na plánovaný čas pro aklimatizaci před hlasovou zátěží v letním i zimním období, na předcházení prudkým změnám teplot, na přiměřenou konzumaci nejen studených nápojů v létě, ale i horkých nápojů v zimě v časové blízkosti hlasové produkce. Uplatněním těchto pravidel omezíme nebo vyloučíme obranné reakce organismu. Jejich projevem je překrvení sliznic v okolí hlasivek (případně i hlasivek samotných), které komplikuje hlasové funkce. Pravidelnost a přiměřený způsob rozcvičení slouží nejen k rozvoji kvality hlasových schopností, ale podporuje také výkonnost a odolnost hlasového ústrojí.

Příklady *artikulačních cvičení*: kombinace slov se nacvičí nejprve volným tempem, při opakování se mohou zrychlovat.

dočten - dotčen, Jenda - jedna, Jirka - jikra, kulka - kukla, menší - mešní, epos - Aesop
mělká - měkla, myrta - mitra, nelži - nežli, oves - osev, pukla - půlka, Tonča - točna
varta - vatra, věční - věncí, větší - věští, zarve - zavře, datle - delta, Budha - hudba,
lesník - snílek, novodobé bodování - novodobé budování

Cvičení k doslovení závěrečných souhlásek:

- byt, hlad, lid, klid, plet, slet
- huť, chuť, niť, svíť, zeď
- síň, skříň, Plzeň, výheň
- den, blín, slon, mlýn, klín, cín
- fagot, výlet, jásos, loket, účet

Cvičení k aktivaci přirozené znělosti hlasu

Šnébedekte feste érde
lénzgewegte erste hérde
cérézégen špende de évge
verdérbe wende den mesr den mére

Šné-fé-ré-zé-gé

Cvičení k umístění větných akcentů

To tato teta tuto tetu tahá!
Jdou dvě děti dědit dědictví po dědovi.
Jen jeden den bez beden.
Kameraman dokameramanoval.
Když napíšeš, že napíšeš, tak napiš a nepiš, že napíšeš, když nenapíšeš. To já, když napíšu, že napíšu, tak napíšu a nepíšu, že napíšu, když nenapíšu.
Chrt pln skvrn zdrhl z Brd.
Chrt vtrhl skrz trs chrp v čtvrt' Krč.
Odneste ten revolver do laboratoře.