

Základy hlasové výchovy

(část praktická)

Při školení posluchače v oboru neklasický zpěv je nutné vyjít z přirozeného pěveckého středu. Přirozený pěvecký střed má rozsah cca č. 5 až v. 6 (čisté kvinty až velké sexty).

Učitel najde studentovi tón, na kterém hovoří (v rozsahu sekundy) a potom velká tercie až čistá kvarta od něho nahoru je základním tónem kvinty až sexty přirozeného středu.

V této poloze musí začít hlasová a pěvecká výuka všemi základními cvičeními.

Dechová cvičení

Kvalita zpěvu velice závisí na správné dechové funkci. Dýchání ve zpěvu je mnohem náročnější než dýchání při mluvení.

V pěveckém dechu jsou rozeznávány tři fáze:

a) nádech; b) uklidnění; c) výdech.

Při zpěvu i jevištní řeči se používá k nádechu bráničního svalu. Dýchání tzv. svrchním dechem není při zpěvu použitelné, není jej možné regulovat. Práce s bránicí je však pouze jenom částí dechové techniky. Posluchač se musí také naučit ovládat podbřišní svalstvo, které pomáhá vytvořit polohu nádechu a regulovat tak množství vzduchu potřebné k vytvoření tónu.

Druhy dechových cvičení

1. *Nácvik pohybu podbřišního svalu.*

Pohyb podbřišního svalu se cvičí vleže, vsedě a nakonec vstojе. Posluchač si položí ruku do míst podbřišního svalu (břicho musí být uvolněné), opatrně sval stlačí a potom se snaží sval (ruku) vytlačit ven. To se opakuje cca 5× bez nádechu. Jakmile zvládne tímto způsobem pohyb podbřišního svalu, přidá se nádech

nosem. Posluchač vytlačuje stlačený podbřišní sval (stlačený rukou) nádechem na 3 až 5 dob. Cvičení se opakuje opět cca 5×. Při nácviku pohybu podbřišního svalstva je vhodné pracovat ve dvojicích. Jeden posluchač nacvičuje pohyby podbřišního svalstva (leží nebo sedí), druhý jej sleduje a přikládá mu svoji ruku na podbřišní sval.

2. Nácvik pohybu bráničního svalu.

Posluchač stojí rovně, paže v ramenou uvolněny, hrud' vyklenutá, hlava vzpřímená. Při nádechu se žaludek i bříško vyklenou ven, při vydechnutí se žaludek i bříško zatáhnou. Při tomto cvičení se ramena nesmí pohybovat nahoru a dolů. Nádech musí být malý, bez jakékoli křeče. Nádech se provádí zpočátku pouze nosem, později nosem i ústy zároveň. Toto cvičení je vhodné provádět také vleže. Každý posluchač si může sám kontrolovat pohyb bráničního svalu před zrcadlem (ruka položená na žaludek). Teprve, když posluchač umí pohybovat bráničním a podbřišním svalstvem, se přistupuje k vlastním dechovým cvičením.

3. Dechové cvičení vstoje.

Na první dobu se posluchač nadechne (bránice i břicho jdou dopředu), na druhou dobu se zatáhne podbřišní sval a na třetí dobu se veškerý vzduch vydechne. Platí: jedna – nádech, dvě – uklidnění dechu, tři – výdech.

Cvičení se musí provádět v pomalém tempu, souvisle, bez křeče.

4. Dechové cvičení vleže.

Posluchač leží na vodorovné desce, nohy má pokrčeny. Při nádechu jde břišní stěna vertikálně dopředu, na druhou dobu se podbřišní sval zatáhne a na třetí dobu se pomalu vzduch vypouští a nohy natahují. Při cvičení vleže je možné kombinovat pohyb nohou (natažení, pokrčení) s pohybem nohou šikmo vzhůru a pomalu je pokládat. Velice vhodný je také pohyb nohou tzv. šlapání na kole. Mezi těmito cvičeními je však nutno dbát na uvolňovací cvičení.

5. Regulované vypouštění vzduchového sloupce.

Smysl výcviku je v tom, aby dech byl pravidelný a vytrvalý. Cvičení se dá obměňovat tak, aby se počet taktů výdechu se sykavkou s prodlužoval a naopak aby se zkracovaly pauzy pro nádech a zadržení.

a) Sykavka s

Na první dobu nádech.

Zadržení.

Vypouštění vzduchu na šeptanou sykavku s (počítá se přitom na doby).

Výdech zbylého vzduchu.

The notation shows a staff with a treble clef and a common time signature. It starts with four eighth notes, followed by a double bar line. Then there are four quarter notes, followed by a double bar line. Next is a quarter note, followed by three eighth notes. Below the staff, a dashed line labeled 's' spans from the first double bar line to the end of the piece. Brackets under the notes indicate: 'výdech' (exhalation) for the first four eighth notes, 'nádech' (inhalation) for the four quarter notes, and 'zadržení s' (retention of s) for the quarter note and the three eighth notes.

The notation is similar to the previous one, but with a downward arrow pointing to the end of the piece. Below the staff, a dashed line labeled 's' spans from the first double bar line to the end of the piece. Brackets under the notes indicate: 'výdech' (exhalation) for the first four eighth notes, 'nádech' (inhalation) for the four quarter notes, and 'zadržení' (retention) for the quarter note and the three eighth notes.

b) Slabika mu

Slabika *mu* se volí proto, že je při ní malá spotřeba vzduchu a má vhodné hlasové posazení.

The notation shows a staff with a treble clef and a common time signature. It starts with four eighth notes, followed by a double bar line. Then there are four quarter notes, followed by a double bar line. Next is a quarter note, followed by three eighth notes. Below the staff, a dashed line labeled 'mu' spans from the first double bar line to the end of the piece.

(fonace nejbližze hlasovému rozsahu)

c) Změny dynamické

S použitím sykavky s a slabiky *mu* se provádí crescendo (zesilování) a diminuendo (zeslabování).

The notation is similar to exercise b), but with dynamic markings. Above the staff, a triangle labeled 'p' (piano) is under the first four eighth notes, a triangle labeled 'f' (forte) is under the four quarter notes, and a triangle labeled 'p' (piano) is under the quarter note and the three eighth notes. Below the staff, a dashed line labeled 's' spans from the first double bar line to the end of the piece.

mw _____

mw _____
vw _____

6. Cvičení na pružnost bránice.

V tomto cvičení se užívá konsonantů *tk*, břišní stěna se pružně klene dopředu. Podmínkou je – uvolnit bránici.

Postup: nádech
zadržení dechu
vyslovení *tk* lehce v *p*, s mírně našpulenými rty.

Nejprve se *tk* vyslovuje pomalu, odděleně a teprve potom se *tk* vyslovuje rytmizovaně, cvičení se zrychluje. Přitom se špička jazyka dotýká patra nad horními zuby.

7. Dechové cvičení spojené s artikulačním cvičením.

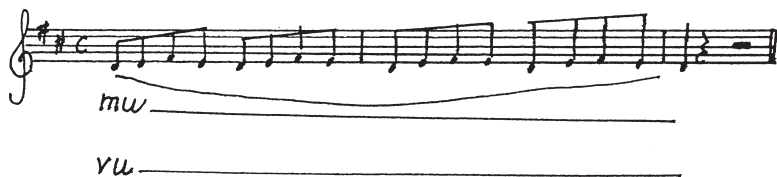
Cvičení se provádí v poloze *h*, *c*¹, *d*¹, *e*¹ ve střední hlasové síle, a to:

- a) jednou se třemi přídechy
- b) jednou s dvěma přídechy
- c) jednou bez přídechu
- d) na jednom tónu dvakrát pouze v *p*
- e) na jednom tónu několikrát (podle individuálních možností).

VÍTOVÁ VERUNA VIDĚLA VE VĚŽI VELMI VELIKÉHO VLKA, VÍTE VÁVRO, VEMTE VIDLE, VYŽEŇTE VELMI VELIKÉHO VLKA VEN.

8. Dechové cvičení spojené se zpívanou frází.

Cvičení se prodlouží nebo se zkrátí podle přirozené kapacity dechu. Může se také opakovat v transpozicích po půltónech.



9. Cvičení na rychlý příděch.

Užívá se vokálu *ju*, při kterém se spotřebovává méně vzduchu a jeho předností je i vhodné hlasové posazení.



v ... příděch

Závěr

Jakmile se práce s dechem začne automatizovat (cca po deseti vyučovacích hodinách), spojuje se dýchání s dalšími technickými úkoly.

V zásadě platí, že po celý první semestr se provádí na začátku hodiny dechová cvičení (jejich délka je individuální). Ve druhém semestru se spojují dechová cvičení s tvořením tónu, s artikulačními cvičeními a s frázováním.

Hlasová cvičení

Hlasová cvičení vedou ke správnému tvoření a posazení hlasu. Podmínkou u hlasových cvičení je soustavná pozornost věnovaná dechové technice. Při provádění hlasových cvičení platí tyto zásady: