

Hlasový výcvik

Nejprve malé vysvětlení pojmů. Lidský hlas se tvoří kmitáním hlasivek, které je možné rozezvučet dvěma odlišnými způsoby - buď se chvějí celou hmotou nebo jen svými okraji. Při prvním způsobu se tento primární hlas zesiluje spoluzněním neboli rezonancí dutin převážně **v hrudníku**, v druhém rezonují převážně dutiny **v hlavě**. Hrudní rezonance dává tónu sílu, ale výsledný tón nemá hezkou barvu, nemá výšky, nemá nosnost a jeho tónová výška klesá. Hlavová rezonance sice zpočátku nedává takovou sílu, ale hlas má krásnou barvu, velký rozsah do výšky, je nosný a tónově neklesá. Je zřejmé, který z těchto způsobů si pro zpěv vybereme. Bude to hlavovou rezonancí ozvučený **hlavový tón**. (Říká se, že zpěv nemá rvát uši, ale spíše srdce.)

Nyní již můžeme přejít k postupu, jak dosáhnout toho, aby žáci zpívali hlavovým tónem. Největší překážkou je, že od mateřské školy děti zpívají mluvním, tj. hrudním tónem a tento nežádoucí návyk si stále utvrzují. Měly a mohly by se správně již v mateřské škole naučit zpívat hlavovým tónem a naše práce by pak byla snazší, neboť odstraňovat chybné návyky je činnost velmi pracná a nesrovnatelně méně účinná než správný postup od počátku dětského zpěvu.

Nepochybujme o tom, že všechny děti hlavový tón mají, a uvědomme si, že jej také používají. Žáci dovedou tvořit zvuky jako houkání, výskání, kukání, mňoukání, mluvit jako Hurvínek nebo Mánička apod. Vyjděme tedy z jejich přirozených dovedností. Necháme žáky **zahoukat** na tónu c^2 . Takto nahoře začínáme proto, že tento tón již žáci nezaspívají hrudním tónem. Kdybychom začali o oktávu níže (jak se často chybně začíná), žáci by jej zaspívali hrudním tónem, z něhož by se již nedostali. Přesvědčíme se, zda všichni zpívají tento tón, a prozatím žáky, kteří nejsou schopni ve výšce zahoukat, ze cvičení vynecháme (viz dále – text pod cvičením). Od tohoto tónu pak postupujeme dále, necháme žáky **zakukat** na tónech $c^2 - a^1$. Opět zkontrolujeme, zda žáci kukají správně hlavovým tónem. Jako třetí necháme žáky **zakukat začátek nějaké písničky**, která začíná nahoře, např. *To je zlatý posvícení*. Nežádejme zpěv na slova, to by opět žáky svedlo do mluvního hlasu. Tento motivek potom transponujeme po půltónech nahoru. I když je možné vystoupit mnohem výše, stačí nám tři čtyři půltóny po e^2 (v A dur). V této poloze si již můžeme dovolit žádat stupnicovou řadu zdola nahoru (**a, h, cis, d, e**) a zpět. Nebylo by obtížné a hlasu by neškodilo, kdybychom i tento motivek transponovali o několik půltónů nahoru, ale to není ještě v první lekci třeba.

Všimněme si, že tento způsob tvoření tónu žákům nečiní potíže, že zpívají snadno a lehce bez jakéhokoli tlaku na hlas. Uvedené cvičení budeme se žáky procvičovat v každé hodině a budeme dávat příležitost dalším dětem, které na tvoření hlavového tónu dosud nepřišly, aby se přidaly. Některým to může trvat několik měsíců, ba i celý rok, avšak nakonec na to přijdou všichni a budou mít radost, že také mají krásný hlas jako ostatní. Tento postup se dá použít ve všech ročnících. Snažme se co nejdříve začít zpívat hlavově s celou třídou. Aby se nám to dařilo, řídme se následujícími zkušenostmi:

1. Všechny písně zpívejme o několik tónů výše, než je zvykem. Nejvyšší tón každé písně by mělo být již od prvního ročníku asi **d²**.
2. Nezpívejme písně velkého (oktávového) rozsahu a dočasně vynechejme písně začínající dole (tj. od spodního prvního stupně – např. Kočka leze dírou, Ovčáci apod.).
3. Pro jistotu ještě před každou písní navoďme výše uvedeným způsobem hlavový tón.

Důsledným postupem zvládneme nejdůležitější, ale bohužel nejméně doceňovanou hlasovou dovednost, bez níž se vůbec nedá dojít k cíli, kterým je **krásný zpěv všech žáků hlavovým tónem v rozsahu c¹ - d²**.

To ovšem není celý hlasový výcvik. Ten se skládá asi z deseti až dvanácti základních hlasových dovedností, které se týkají buď **dýchání**, **tvoření tónu** (fonace) anebo **výslovnosti** (artikulace). Z každé této kategorie je třeba v každém ročníku nacvičit jednu dovednost. Kromě hlavového tónu jsou všechny celkem snadné a metodicky zcela neproblematické. Je ovšem třeba je z dovedností přeměnit na **návyky**, které si žák odnese natrvalo. Na učitelů pak je, aby i v deváté třídě důsledně vyžadoval dodržování těch dovedností, které si žák osvojil třeba v první třídě. Tato důslednost je na celém hlasovém výcviku nejtěžší a nejvíce se proti ní hřeší.

V prvním ročníku si žáci kromě hlavového tónu osvojí ještě **správné sezení nebo stání při zpěvu** jako přípravu správného **dýchání** a **dostatečné otvírání úst** jako předpoklad správné a srozumitelné **výslovnosti**. Obě tyto dovednosti každý učitel umí nacvičit, ale ne každý si dá práci, aby je od všech žáků neustále důsledně vyžadoval, a tak z nich vytvořil návyk.

Správně sedět znamená sedět na kraji židličky, neopírat se o opěradlo a nohy mít opřené o zem celým chodidlem. Zada musí mít rovná, ramena svěšená dozadu a při nádechu je nesmí zvedat. Tuto polohu se žáci musí naučit zaujmout okamžitě, jak učitel zvedne ruce k dirigování, a setrvat v ní po celou dobu zpívání.

Otvírání úst, hlavně na samohlásky **a** a **o**, si žáci musí navyknout i při řeči a měli by se tomu učit v češtině. Při **a** musí mít ústa otevřená na ovál a při **o** do kruhu a čelistní úhel musí mít dostatečně velký. Pro některé žáky, jejichž rodiče si s nácvikem jejich mluvení nedali dost práce, takže je nenaučili ústa dostatečně otvírat, je to obtížné a těm musíme věnovat nejvíce péče.

Ve **druhém ročníku** pokračujeme v navykání **hlavovému tónu**, učíme děti správnému **frázování** a z výslovnosti věnujeme hlavní pozornost **koncovkám**. Tvoření hlavového tónu by už všechny děti měly umět, takže písně se zpívají ve vyšších tóninách. V hlasových cvičeních zpívají žáci v rozsahu **c¹ - es²**, v písních stačí **c¹ - d²**.

Frázováním rozumíme nadechování na konci vět nebo alespoň slov, v žádném případě uprostřed slov. Nadechujeme nosem a přidechujeme ústy. Dosáhneme toho nelépe tak, že učitel každé nadechnutí žákům ukáže. Vytvoření tohoto návyku trvá většině žáků déle než jeden rok a nevytvoří se bez učitelovy značné důslednosti.

Nedbalá výslovnost koncovek je v češtině velký hřích, který slyšíme i u některých moderátorů a herců. Zvláště závěrové souhlásky se běžně vyslovují pouhým závěrem a ne zrušením tohoto závěru. Slova končící závěrovou souhláskou, jako je **m**, **t**, **k** apod., nesmí skončit zavřením, ale otevřením úst. Učitel by měl být i v tomto žákům vzorem k napodobení (konečně v dobrých učebnicích je této dovednosti věnováno dostatek pozornosti). Dokonce i u nejlepších sborů se proti tomuto pravidlu často hřeší. Je to

způsobeno tím, že se učitelům jakožto mluvním profesionálům nedostalo kvalitního výcviku v rétorice tak, jako kněžím nebo hercům (jevištní mluva).

Ve **třetím ročníku** si žáci nacvičí správný **nádech, měkké nasazení samohlásek a správné dělení slov na slabiky**.

Před začátkem zpěvu, kdy máme dost času, nadechujeme nosem a uprostřed písně ústy. Tělo držíme v nádechové poloze. Mezižební svaly drží žebra mírně od sebe. Ramena nezvedáme a záda jsou rovná, žádný kočičí hřbet. Hrudník nerozšiřujeme do stran, nýbrž dolů, což si žáci kontrolují dlaní na břichu. Po nádechu dech na chvíli zadržíme, aby se rozšířil do celých plic. Teprve potom nasadíme tón a zadržovaný vzduch jím spotřebováváme. Dovednost tzv. opory je ještě pro žáky (a ještě více pro učitele) příliš náročná, a proto se o ni nemusíme pokoušet.

Je třeba dětem vysvětlit rozdíl mezi **měkkým a tvrdým začátkem samohlásek**. Nemá to nic společného s přízvukem nebo silou. I v pianissimu se dá nasadit tvrdě a ve fortissimu měkce. Tvrdým nasazením rozumíme vyslovování **hlasivkového rázu** před samohláskou, což je nežádoucí. Hlasivkový ráz je souhláska, která vzniká proražením sevřených hlasivek výdechem, jako když vyslovujeme třeba několik samohlásek za sebou „a-a-a“, nebo i uprostřed slov (trojslabičně na-u-ka, oproti dvojslabičnému bez hlasivkového rázu nau-ka). Na začátku slov začínajících samohláskou si tuto souhlásku odvykněme. Nácvič je snadný. Představíme si, že před samohláskou chceme vyslovit souhlásku **h**, ale nevyslovíme ji, takže hrdlo zůstane otevřené a zazní přímo samohláska: Ach, synku, Adámku náš, Ivánku náš, Ej, Ó, Velvary, U panského dvora. Žáky naučíme toto měkké a tvrdé nasazení poznávat i sluchem.

Také dělení slov na slabiky potřebuje nácvič. Při zpěvu v dlouhých notách dělíme slova na slabiky jinak než v pravopisu. Každá pěvecká slabika je otevřená, čili končí samohláskou: Lá-ska, o-včá-ci, tě-žký apod. Výjimky tvoří souhlásky **j, l, m, n**, které připojíme ještě k předcházející samohlásce: vej-ce, vel-ký, tem-ný, ten-to. Souhlásku vyslovíme až na konci slabiky a neprotahujeme ji. Prodlužujeme vždy jen samohlásku. To vše nacvičujeme ve 3 - 5 minutách hlasových cvičení na začátku hodiny a aplikujeme důsledně při zpěvu písní. Rok je dostatek času na to, aby žáci tyto dovednosti zvládli.