Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy

SAMOZSIHO REHABILITAČNÍ PĚVECKÁ METODA

(Zkušenosti s jejím využitím při nápravě hlasových vad a poruch u nás)

Obor: Učitelství pro 1.stupeň ZŠ

Autor: Bronislava Tomanová

Vedoucí diplomové práce: PaedDr.Alena Tichá, Ph.D.

Místo a rok vydání: Praha 2006

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím literatury uvedené v seznamu a souhlasím s využitím poznatků obsažených v této práci za předpokladu řádné citace.

V Praze 17. 3. 2006

Podpis autorky

Poděkování

Děkuji těmto lidem za čas, který mi věnovali.

Děkuji PaedDr. Aleně Tiché za odborné vedení, cenné rady, připomínky a podporu.

Děkuji paní profesorce Terezii Blumové, paní profesorce Jarmile Krásové, Pavle Zumrové a Michaelovi Havlíčkovi za ochotu spolupracovat na této práci, za odborné rady a především za čas, který mi věnovali. Děkuji Pavle Zumrové za cenné rady a inspiraci.

Děkuji oběma studentkám za upřímnost a otevřenost, se kterými se mnou spolupracovaly.
Děkuji Evě za poskytnutí svých starších nahrávek koncertů a hodin.

Děkuji všem , kteří se účastnili natáčení videonahrávek.

Děkuji MUDr. Jitce Vydrové za odborné připomínky a ochotnou spolupráci při objevování nových poznatků.

Děkuji E. Czakó za volný překlad potřebného textu.

Děkuji těm, kteří mi pomohli s nezbytným technickým zázemím.

Sestře Míše děkuji za úpravy textu a pomoc vždy, když jsem ji potřebovala.

Děkuji Václavovi Polívkovi za zapůjčení ojedinělých materiálů vztahujícímu se k dané tématice.

Vlastní poznámka k této práci:

Szamosiho rehabilitační pěveckou metodu jsem zpracovala na základě vlastního pozorování a osobních poznatků. Pozorování proběhlo v krátkém časovém úseku asi tří měsíců. Mým cílem je tuto metodu zdokumentovat a čtenáře s ní obecně seznámit. Nejedná se o hloubkovou studii tohoto tématu. Pro odborné a hlubší zpracování by bylo nezbytné dlouhodobé sledování vývoje jednotlivých žáků a spolupráce s odborníkem – foniatrem.

OBSAH

Obsah 1
ÚVOD 3

1 ANATOMICKO–FYZIOLOGICKÉ PODMÍNKY HLASU 5

1.1 DÝCHACÍ ÚSTROJÍ 5
1.1.1 Bránice 7
1.2 HLASOVÉ ÚSTROJÍ 8
1.2.1 Kostra hrtanu 9
1.2.2 Hrtanové svalstvo 10
1.2.2.1 Vnitřní hrtanové svalstvo 10
1.2.2.2 Vnější hrtanové svalstvo 12
1.2.3 Rezonanční systém 14
1.3 TLAČENÝ ZPĚV 15
1.3.1 Zúžení dutin nad hrtanem při tlačeném zpívání 16
1.4 VÝVOJ HLASU, OBDOBÍ MUTACE 18
1.4.1 Mutační změny hlasu 18
1.4.2 Mutace u chlapců 18
1.4.3 Mutace u dívek 18
1.4.4 Tři stupně mutace (podle M. Seemana): 18
1.4.5 Hlasová hygiena v období mutace 19
1.4.6 Zpěv v době mutační 19
1.4.7 Poruchy mutační (podle Laciny) 19

2 PORUCHY A VADY HLASU 20

2.1 VYMEZENÍ POJMU HLASOVÁ PORUCHA, HLASOVÁ VADA 20
2.2 VYMEZENÍ POJMU HLASOVÁ PORUCHA, HLASOVÁ VADA U JEDNOTLIVÝCH AUTORŮ 20
2.3 ROZDĚLENÍ HLASOVÝCH PORUCH PODLE JEDNOTLIVÝCH AUTORŮ 21
2.3.1 Poruchy hlasu podle Bohuslava Hály a Miloše Sováka 21
2.3.2 Poruchy hlasu podle Josefa Kimla 23
2.3.3 Poruchy hlasu podle Oldřicha Laciny 24

3 LAJOS SZAMOSI (1894 – 1979) 31

3.1 EDWIN A HEDDA SZAMOSI 34

4 SZAMOSIHO REHABILITAČNÍ PĚVECKÁ METODA 35

4.1 ÚVODEM 35
4.2 PRÁCE S METODOU 35

4.2.1 *Shrnutí* 36
4.3 SYSTÉM HMATOVÝCH CVIČENÍ 36
4.3.1 *Držení hrtanu* 36
4.3.2 *Držení brady* 38
4.3.3 *Držení jazyka* 39
4.3.4 *Prsty* 40
4.4 PODROBNÝ POPIS 41
4.4.1 *Malá cvičení* 41
4.4.2 *Velká cvičení* 42
4.5 LAJOS SZAMOSI – VLASTNÍ POPIS METODY 45
4.5.1 *Materiál a postupy cvičení, první fáze výuky:* 45
4.5.2 *Druhá fáze výuky se skládá z následujících kroků :* 47
4.5.3 *Vlastní shrnutí* 49
5 PEDAGOGOVÉ UPLATŇUJÍCÍ SZAMOSIHO METODU 50
5.1 TEREZIE BLUMOVÁ (*1909) 50
5.2 LADISLAV BLUM (1911-1994) 53
5.3 JARMILA KRÁSOVÁ (*1938) 54
5.4 MICHAEL HAVLÍČEK (*1956) 55
5.5 PAVLA ZUMROVÁ (*1973) 57
5.6 VLASTNÍ SHRNUTÍ 59
6 DVA PŘÍKLADY POUŽITÍ SZAMOSIHO METODY (ROZHOVORY) 60
6.1 ROZHOVOR Č. 1 60
6.2 ROZHOVOR Č. 2 65
6.3 VLASTNÍ SHRNUTÍ 71
ZÁVĚR 71
Komentáře jednotlivých učitelů k této práci 73
Popis k videonahrávkám 74
Seznam použité literatury 77
Zdroje obrázkového materiálu 79

Úvod

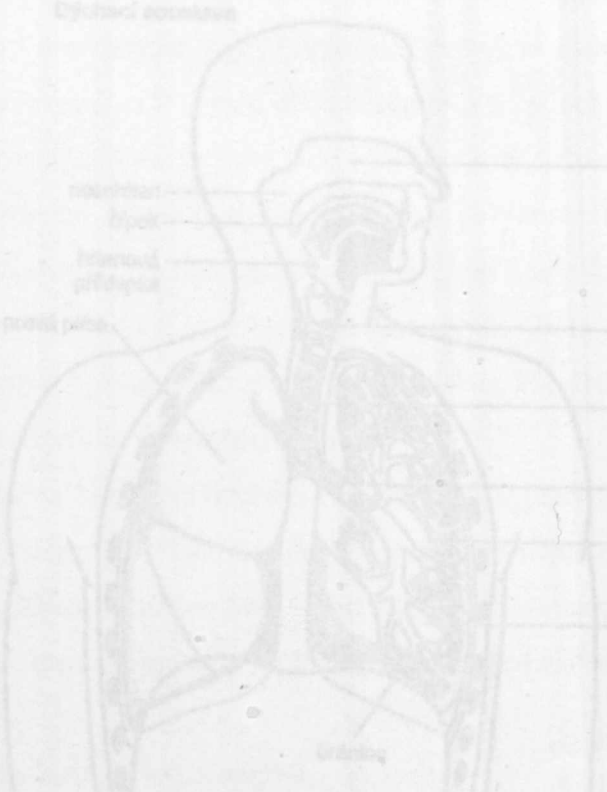
Při rozhodování o tématu diplomové práce jsem věděla, že se chci zaměřit na hlasovou problematiku, protože už od dětství je zpěv nedílnou součástí mého života. Proto jsem si původně vybrala téma Poruchy a vady hlasu u dětí na 1. stupni. Těšila jsem se, že se dozvím nové poznatky o lidském hlasu, které budu moci jednou ve své práci využít. Ale cítila jsem, že je toto téma pro mě něčím nedostačující a neodpovídá plně tomu, čemu bych se chtěla opravdu v budoucnu věnovat. V té době jsem nastoupila na Pražskou konzervatoř obor zpěv k profesorce Krásové, která mě na první hodině posadila ke klavíru a chytila za hrtan se slovy: „Jen zpívej, uvidíš, hned to půjde líp a bude ti to zpívat úplně samo. A nejen to, bude se ti i dobře mluvit." Tak jsem se seznámila s „kouzelnými" malými cvičeními. Najednou jsem si všimla, že kolem mě je mnoho lidí, kteří mají s hlasem potíže. Na praxích ve škole jsem potkávala učitele, kteří téměř nemluvili, a tak mě napadlo, že by jim ona malá cvičení mohla pomoci. Začala jsem po původu těchto cvičení pátrat a postupně se mi sestavovala pestrá mozaika. Zjistila jsem, že se jedná o ucelenou metodu, která je původem z Maďarska a jejím autorem je pedagog Lajos Szamosi. Mnoho mých kamarádů-zpěváků se s jeho metodou již setkalo a některým dokonce velmi pomohla. Problematika mě zaujala natolik, že jsem se rozhodla změnit téma diplomové práce. Věřím, že poznatky o Szamosiho metodě by mohly dát některým lidem naději na vyřešení jejich hlasových problémů. Pro ostatní, kteří se o hlas zajímají, může být tento mnohaletou zkušeností ověřovaný systém inspirací.

Metoda se šíří praktickým předáváním z učitele na žáka. Pro její osvojení je nezbytná hmatová a sluchová zkušenost obou. Při zpracování tématu měla Szamosiho jediná publikace A szabad éneklés útja (přel. Cesta volného zpěvu) pro mě především informativní význam. Velmi přínosné a stěžejní byly mé návštěvy v hodinách hlasových pedagogů, kteří touto metodou u nás vyučují. Vše záviselo na jejich ochotě. Mnoho času jsme věnovali diskusi a podrobnému rozboru jednotlivých metodických kroků. Každý učitel, a myslím, že především učitel zpěvu, má ve způsobu učení své osobní tajemství, které si chrání. Doufám, že se mi podařilo na jedné straně výstižně popsat používanou metodu a zachytit osobitý pedagogický přístup jednotlivých učitelů, a na druhé straně uchránit jejich profesní soukromí. Velmi si vážím, že byli ochotni zasvětit mě do tajů své práce.

V úvodních statích práce se věnuji problematice poruch a vad hlasu a příčin jejich vzniku. Následně prezentuji doposud ne příliš známou Szamosiho metodu, která se začíná díky svým rehabilitačním účinkům dostávat stále více do povědomí. Pro názornost jsem do této práce zařadila velké množství obrázků, fotek a video příloh. Také se díky dvěma

rozhovorům mohou čtenáři seznámit s příběhy dívek, jimž Szamosiho metoda vrátila možnost zpívat. Možná, že některý čtenář najde v těchto příbězích podobné momenty, které sám prožil, nebo si vzpomene, že takové problémy trápí jeho blízké. Doufám, že má diplomová práce přinese odpovědi na otázky, které si kladou zpěváci, učitelé a hlasoví profesionálové, při svém náročném povolání.

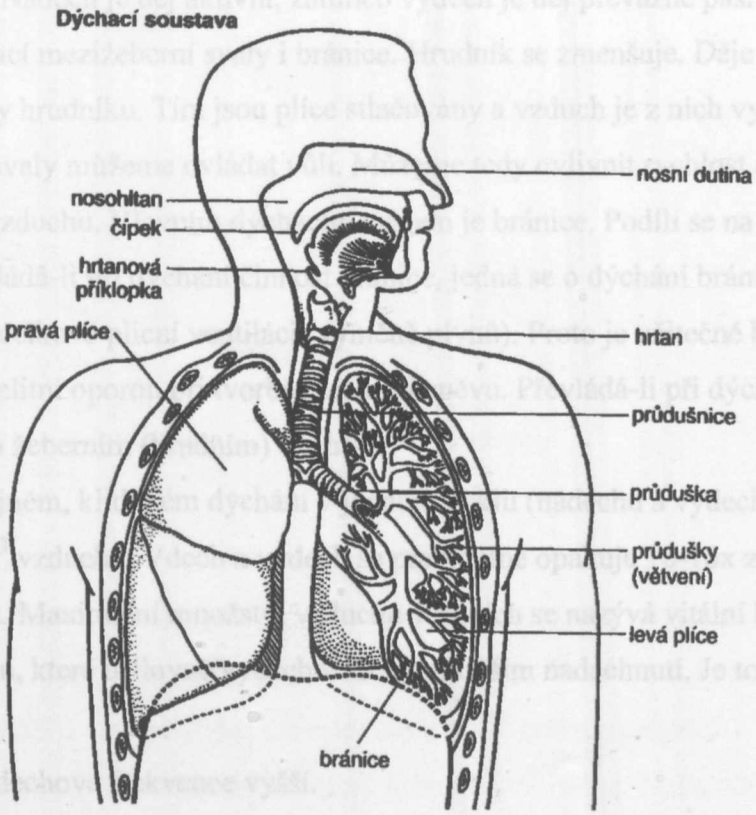
Lidský hlas je někdy krásně nazýván okénkem do duše. Myslím, že tato metoda je jednou z možností, jak pomoci některým lidem toto okénko znovu otevřít.



1 Anatomicko–fyziologické podmínky hlasu

V úvodu této práce, dříve než začnu dopodrobna rozebírat hlasové poruchy a vady a také metodu, kterou jsem se rozhodla popsat, je myslím velmi důležité uvědomit si, kde a jak se hlas tvoří a jak složitý tento mechanismus vůbec je. Potřeba zpěvu je člověku vrozená jako druhová zvláštnost. Prostý zpěv nám připadá tak přirozený a samozřejmý a neuvědomujeme si, že hlasový orgán je složen z velkého množství svalů, svalových skupin, chrupavek, kostí a vazů. A teprve propojením všech těchto jednotlivých částí, souhrnem všech jejich pohybů a hlavně jejich společnou činností vzniká pěvecký nástroj. A stačí, aby jedna nebo více částí tohoto celku selhala, může se celý pěvecký orgán zhroutit, protože všechny tyto části jsou na sobě závislé.

1.1 Dýchací ústrojí



Obr. č. 1.

Dýchání (respirace) je automatická činnost našeho organismu. Při dýchání dochází k výměně plynů mezi vnějším vzduchem a krví. Nádechem přivádíme do našeho těla vzduch bohatý na kyslík. Při výdechu odvádíme vzduch bohatší o oxid uhličitý. Kyslík byl naším organismem spotřebován. Dochází k plynulé výměně plynů pro všechny buňky našeho těla.

Místo, kde dochází k výměně plynů, jsou plíce, které jsou uloženy v hrudníku. Vzduch se do plic dostává horními a dolními cestami dýchacími, kde se vzduch otepluje, zvlhčuje a čistí.

Horní cesty dýchací začínají nosní dutinou, s níž jsou spojeny vedlejší dutiny nosní, dále pokračují hltanem (horní nosní část se nazývá nosohltan). Do nosohltanu ústí Eustachova trubice, která vede ze středního ucha. Dále pokračují dolní cesty dýchací hrtanem a průdušnicí. Průdušnice vstupuje do hrudníku a dělí se na dvě průdušky, které se zanořují do plic. V plicích se průdušky mnohonásobně větví. Nejtenčím částem, které mají průměr menší než jeden milimetr, se říká průdušinky, které končí v plicních váčcích. V nich dochází k vlastní výměně plynů.

Při dýchání se střídavě zvětšuje a zmenšuje objem hrudní dutiny ve všech směrech, a to pohybem stěn hrudního koše a bránice. Tyto změny objemu hrudní dutiny se přímo přenášejí na plíce, které se chovají jako dva pružné vaky. Při nádechu se napínají svaly mezižeberní a jednotlivá žebra se od sebe vzdalují. Bránice se vyklenuje z hrudního koše proti dutině břišní. Objem hrudníku se zvětšuje. Plíce se pasivně elasticky zvětšují a kopírují tak objem hrudníku. Nádech je děj aktivní, zatímco výdech je děj převážně pasivní. Při výdechu se uvolňují dýchací mezižeberní svaly i bránice. Hrudník se zmenšuje. Děje se tak vlivem pružnosti a hmoty hrudníku. Tím jsou plíce stlačovány a vzduch je z nich vytlačován ven.

Dýchací svaly můžeme ovládat vůlí. Můžeme tedy ovlivnit rychlost a objem vyměňovaného vzduchu. Hlavním dýchacím svalem je bránice. Podílí se na dýchání až ze dvou třetin. Převládá-li při dýchání činnost bránice, jedná se o dýchání brániční (břišní). To se značně podílí na celkové plicní ventilaci (výměně plynů). Proto je užitečné brániční dýchání cvičit. Je také kvalitní oporou při tvorbě hlasu při zpěvu. Převládá-li při dýchání činnost žeber, mluvíme o žeberním (hrudním) dýchání.

Při obyčejném, klidovém dýchání v jednom cyklu (nádechu a výdechu) se vymění přibližně 500 cm^3 vzduchu. Vdech a výdech se pravidelně opakuje 10-16x za minutu v klidovém stavu. Maximální množství vzduchu v plicích se nazývá vitální kapacita. Je to množství vzduchu, které usilovně vydechneme po hlubším nadechnutí. Je to u mužů 3,5-4,5 l a u žen 3-4 l.

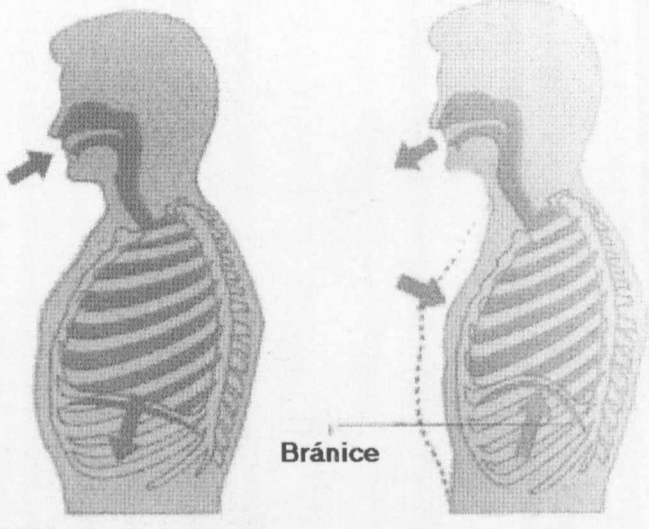
U dětí je dechová frekvence vyšší.

Vzduch se dostává do plic horními cestami dýchacími, tedy nosem, hltanem, přes hrtan do průdušnice. Dýchání nosem je velmi důležité, protože vzduch se čistí od prachu, zvlhčuje se a otepluje a teprve takto upravený se dostává do plic. Při zvýšené spotřebě vzduchu se k dýchání nosem přidává i dýchání ústy. Do plic tak vchází vzduch neupravený.

Při klidném dýchání trvá výdech o něco déle než nádech. Jsou přibližně v poměru 3:2.

Tento poměr se však výrazně změní při mluvení a zvláště u zpěvu. Nádech je hlubší a rychlejší a výdech je prodloužený, zpomalený a prohloubený. Při běžném hovoru je poměr nádechu a výdechu asi 1:7 a při zpěvu 1:12 i více. Tento způsob dýchání se objevuje i tehdy, když si zpěvák melodii jen představuje, aniž by zpíval nahlas. Školený zpěvák při zpěvu spotřebuje méně vzduchu než zpěvák neškolený. Kvalita zpěvného tónu záleží také na množství vydechovaného vzduchu. Hlavní snaha je využít maximum vydechovaného vzduchu na tvorbu tónu. Unikající vzduch se akusticky projeví spíše jako šelest. Spotřeba vzduchu tedy záleží na individuální schopnosti hospodařit s dechem. Záleží ale také na tom, co člověk zpívá, zda je melodie zpěvná, záleží i na textu a na množství pauz.

1.1.1 Bránice



Obr. č. 2.

Jak vlastně vypadá bránice? Kde je umístěna v našem těle? Jaká je její funkce? Každý, kdo se třeba jen letmo setkal se zpěvem nebo hlasovou výchovou, slyšel něco o bránici. Asi nejčastěji se setkáme s výrazy: „zpívej na dechu“, „opři to o bránici“, „to nebylo opřené“ atd. Co po nás učitel zpěvu vlastně chce? Co toto „kouzelné“ slovo znamená?

Bránice je plochý svalový orgán, který je napjatý v dutině tělní a odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní. Je vyklenuta vzhůru do dutiny hrudní. Nese srdce a plíce. Při nádechu se zplošťuje a tak zvětšuje hrudní prostor pro vnikající vzduch a odpovídajícím tlakem vytlačuje břišní orgány. Proto břicho při nádechu „vystoupí“ ven. Člověk zřetelně cítí pohyb břišních svalů, ale činnost bránice je tak málo citelná, jako bránice sama. Bránice je v nejužším spojení s mezižeberním nervstvem spodní části hrudního koše. Pracují tedy

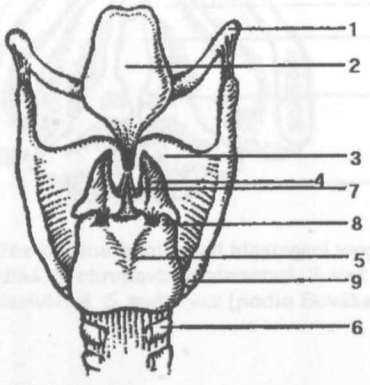
společně. Pohyb bránice připomíná pohyb pístu, kterým se nasává do plic vzduch.

1.2 Hlasové ústrojí

Vlastním orgánem tvorby hlasu (fonace) je hrtan (larynx). Hrtan se skládá z chrupavčité kostry, svalstva, vazů a sliznice s hlenovými žlázkami.

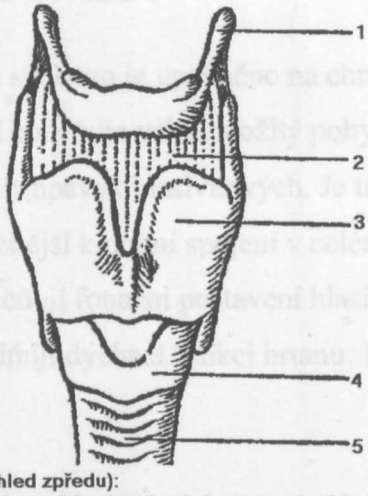
Pokud jde přímo o zpěv, pěvecký nástroj se vytvoří určitým druhem propojení všech částí hlasového ústrojí a souhrnem všech jejich pohybů. Jde o propojení svalů od nejnižších břišních až nahoru po svaly nad patrem. Pěvecký nástroj existuje teprve tehdy, když jsou všechny jeho části v činnosti. Selháním nebo nesprávnou funkcí jedné nebo více částí tohoto celku, které jsou na sobě závislé, dojde k zhroucení pěveckého nástroje.

1.2.1 Kostra hrtanu



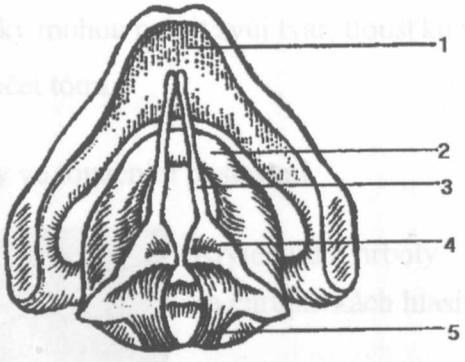
Kostra hrtanu (pohled zezadu):
1. kost jazylková, 2. příklůpek hrtanový (epiglottis), 3. chrupavka štítná, 4. chrupavka hlasivková, 5. chrupavka prstencová, 6. průdušnice, 7. vaz hlasový, 8. zadní vaz, 9. kloubní spojení dolních rohů chrupavky štítné s tělem chrupavky prstencové (podle Sováka)

Obr. č. 3.



Kostra hrtanu (pohled zpředu):
1. kost jazylková, 2. vaz štítnojazylkový, 3. chrupavka štítná, 4. chrupavka prstencová, 5. průdušnice (podle Sováka)

Obr. č. 4.



Vodorovný průřez kostrou hrtanu nad hlasovými vazy (pohled shora):
1. chrupavka štítná, 2. chrupavka prstencová, 3. vaz hlasový,
4. chrupavka hlasivková, 5. zadní vaz (podle Sováka)

Obr. č. 5.

1.2.2 Hrtanové svalstvo

1.2.2.1 Vnitřní hrtanové svalstvo

Vnitřní hrtanové svalstvo je upevněno na chrupavce štítné a prstencové a připíná se na chrupavky hlasivkové. Umožňuje velmi složitý pohyb ve skloubení mezi ploškami chrupavky prstencové a ploškami chrupavek hlasivkových. Je to pohyb sklopný, klouzavý, rotační a šroubovitý. Je to nejsložitější kloubní spojení v celém těle. Vnitřní hrtanové svaly dělíme na svěrače, které uskutečňují fonační postavení hlasivek uzavřením hlasové štěrbiny (glottis), a na rozvěrače, které splňují dýchací funkci hrtanu. Jejich činností se otvírá glottis do tvaru trojúhelníka.

1.2.2.1.1 Hlasivky

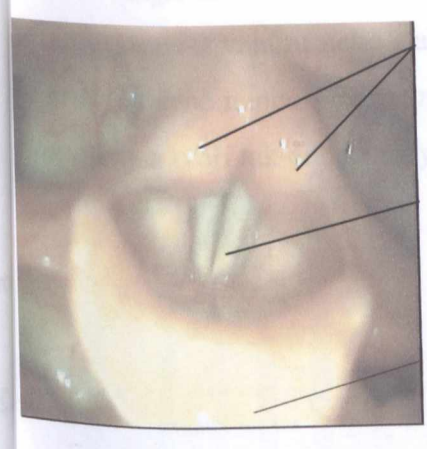
Hlasivka je vaz hlasový a sval hlasivkový. Svalová vlákna v hlasivkách vyúsťují až do vnějších okrajů hlasivkových vazů (do elastické membrány), kde pak ovládají okraje hlasivek a ovlivňují tak nejjemnější hlasové kvality.

Pro dýchání a tvorbu hlasu má význam otevření či zavření hlasové štěrbiny neboli glottis. Vpředu se upínají hlasivky u sebe v ostrém úhlu na vnitřní ploše chrupavky štítné, tomuto místu se říká přední komisura. Na zadním konci se nalézá zadní komisura, která je proměnlivá. Může se rozšiřovat a zužovat na rozdíl od přední komisury.

Aby došlo k vytvoření tónu, je třeba, aby před počátečním výdechem došlo k fonačnímu postavení hlasivek. Před fonací vzniká v dýchacích cestách pod glottis určitý

přetlak vzduchu, který pak „rozrazí“ hlasivkovou štěrbinu a rozkmitá vzduchový sloupec nad hlasivkami. Hlasivky mohou měnit svůj tvar, tloušťku a délku, na čemž závisí frekvence kmitů a tím i kmitočet tónu.

Obr. č. 6. Hlasivky ve fonačním postavení



Arytenoidní hrboly
na chrupavkách hlasivkových

Hlasivky

Epiglottis

Obr. č. 7. Hlasivky při dýchání

Otevřená glottis

Pohled do průdušnice

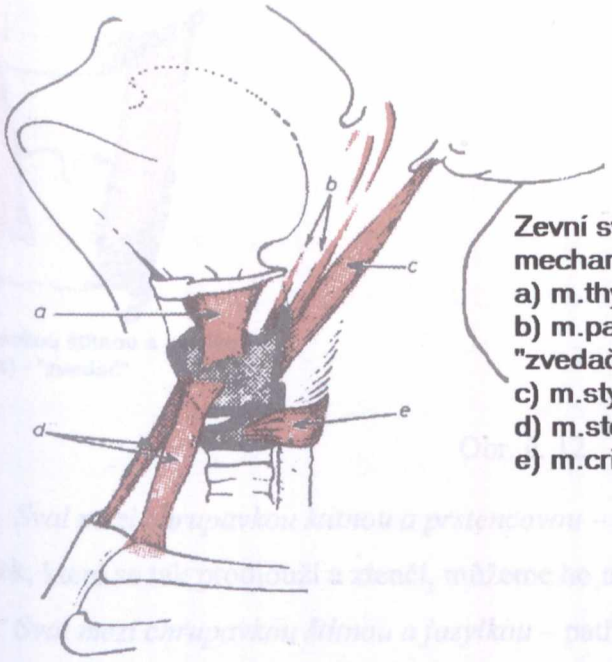
Epiglottis

Obr. č. 8. Vysoký tón

Obr. č. 9. Nízký tón

1.2.2.2 Vnější hrtanové svalstvo

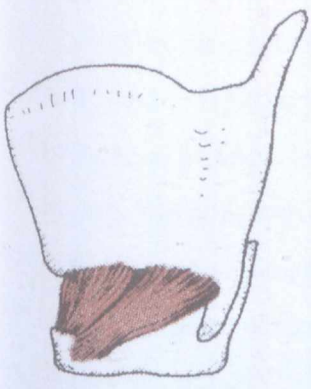
Vnější hrtanové svalstvo upevňuje hrtan nahoře k jazylce a dole k prsní kosti. Může hrtan vytahovat vzhůru nebo stahovat do hluboké polohy. Při fyziologicky správném zpívání je hrtan aktivně napjat prostřednictvím sítě párových svalů, které jsou mezi sebou reflexivně propojeny a tvoří tak dohromady smysluplný celek (mechanismus).



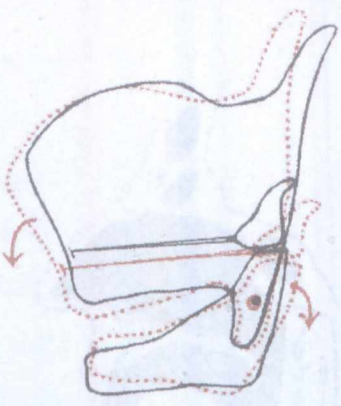
Zevní svaly hrtanu - "Závěsný mechanismus"
a) m.thyreo-hyoideus: "zvedač"
b) m.palato-laryngeus, tensor palati: "zvedač"
c) m.stylo-pharyngeus: "zvedač"
d) m.sterno-thyreoideus: "stahovač"
e) m.crico-pharyngeus: "stahovač"

Obr. č. 10.

Jednotlivě uvádím jen svaly, které jsou pro tuto práci důležité.

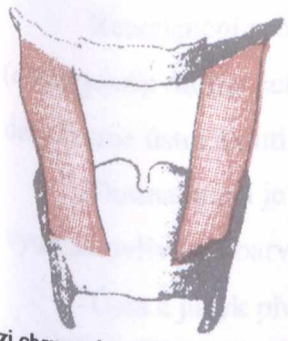


Sval mezi chrupavkou štítnou a prstencovou (crico-thyreoideus)



Kontrakce svalu mezi chrupavkou prstencovou a štítnou protahuje hlasivky.

Obr. č. 11.



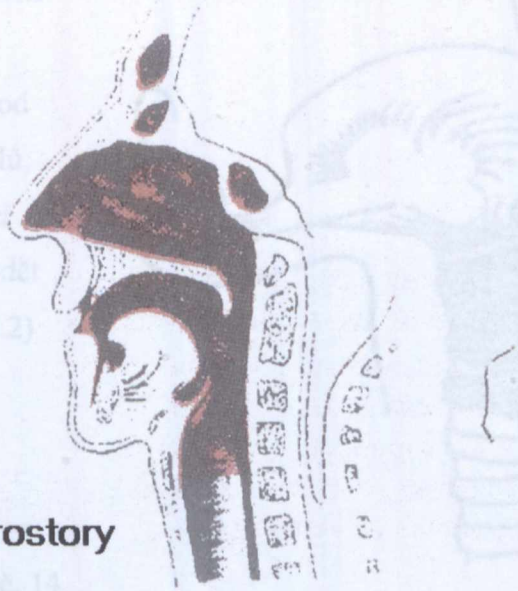
ezi chrupavkou štítnou a jazylkou
-hyoideus) - "zvedač"

Obr. č. 12.

Sval mezi chrupavkou štítnou a prstencovou – svou kontrakcí napomáhá napínání hlasivek, které se tak prodlouží a ztenčí, můžeme ho nazývat „vnější natahovač"

Sval mezi chrupavkou štítnou a jazylkou – patří mezi svaly, které zvedají (táhnou) hrtan nahoru, můžeme ho nazývat „zvedač".

1.2.3 Rezonanční systém



Rezonanční prostory

Obr. č. 13.

Pro rezonanční systém používáme také termín „násadní trubice", který pochází z německé literatury. V české literatuře se používá pojem rezonanční prostory nad hrtanem, ale je důležité si uvědomit, že při fonaci rezonují také prostory pod hrtanem: průdušnice a

hrudník.

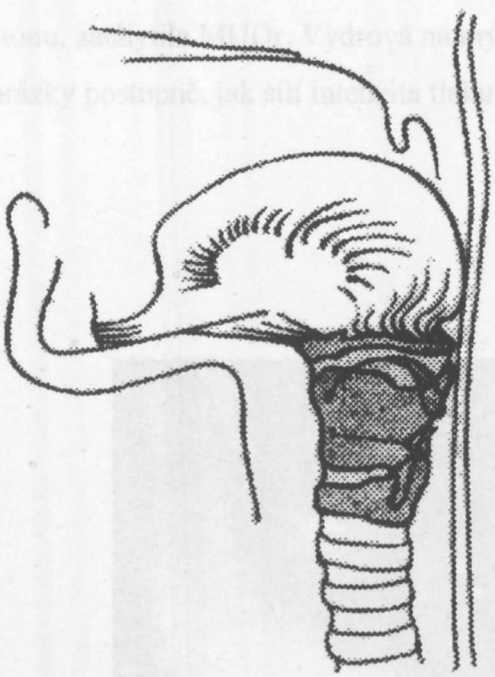
Rezonanční prostory nad hrtanem tvoří dutina nosní, vedlejší dutiny nosní (obličejové): dutiny čelní, dutiny čelistní, dutiny čichového labyrintu, dutina klínové kosti, dále dutina ústní a dutina hltanová.

Dutina nosní je rozdělena nosní přepážkou na dvě části – pravou a levou. Také vydatně ovlivňuje barvu hlasu a řeči. Neprůchodnost nosu působí komplexně na hlas.

Ústa a jazyk představují nejdůležitější artikulační orgán. Dutina ústní je tvořená horní a dolní čelistí. Tzv. tvrdé patro je tvořeno stropem dutiny ústní a je pokryté sliznicí. Tvrdé patro směrem dozadu pokračuje tzv. měkkým patrem. Je tvořeno měkkým, dobře pohyblivým svalstvem. Je zakončeno dvěma oblouky, které vybíhají do čípku. Při polknutí dochází k úplnému patrohltanovému závěru, který odděluje dutinu ústní od nosohltanu, aby tekutiny nezatékaly zadem do nosu. Při mluvení je závěr neúplný a při zpěvu vykonává měkké patro měnlivé kontrakce s uvolňováním.

1.3 Tlačený zpěv

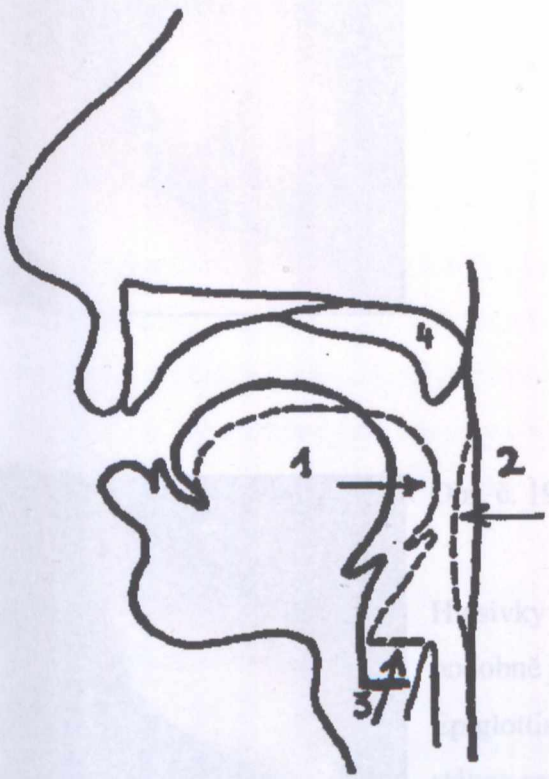
Při tlačeném zpívání se vytváří tzv. „přiškrcený hlas“. Hrtan stojí obzvláště vysoko. Růžky chrupavky štítné leží pevně na stěně hltanu. Také jazylka je pevně opřena o stěnu hltanu a částečně mizí pod čelistí. Jazyk je silně tažen dozadu a dolů, rezonanční prostor nad hrtanem je téměř zahrazen. Na tomto obrázku je dobře vidět kořen jazyka. (důležité pro kapitolu 4.3.2)



Obr. č. 14.

1.3.1 Zúžení dutin nad hrtanem při tlačeném zpívání

Obr. č. 15.



1) Jazykový kořen se tlačí dozadu
2) Stěna hltanu se soustředně vysunuje
3) Hrtan se zdvihá vzhůru.

Důsledek toho je zmenšení rezonančního prostoru nad hrtanem.

4) Měkké patro

Jak se chovají hlasivky při silně tlačeném tónu, zachytila MUDr. Vydrová na mých hlasivkách při foniatrickém vyšetření. Uvádím obrázky postupně, jak sílí intenzita tlaku na hlasivky.

Obr. č. 16.

Obr. č. 17.

Obr. č. 18. Epiglottis je výrazně zvednutá

Obr. č. 19. Hlasivky při kašli

Hlasivky se při kašli chovají
podobně jako u tlačeného tónu.
Epiglottis je extrémně zvednutá a
stáhne se proti arytenoidní krajině.

1.4 Vývoj hlasu, období mutace

Období mutace je pro vývoj hlasu velmi důležité a také choulostivé. Každý učitel by měl o něm vědět alespoň základní informace. Proto jsem se této otázce věnovala zvlášť.

1.4.1 Mutační změny hlasu

Mutace hlasu je vývojová přeměna hlasu, která probíhá v době pohlavního dospívání dítěte (v pubertě). Vzniká následkem růstu hrtanu. Hlasivky se prodlužují a sílí. V poslední době k těmto změnám dochází poněkud dříve, než běžně udává literatura, protože puberta se objevuje dříve. Tyto změny jsou spojeny s hormonálními změnami a jsou vlastně *sekundárním pohlavním znakem*. Hlasivky jsou v době mutace někdy lehce překrvené a prosáklé.

1.4.2 Mutace u chlapců

Mutace u chlapců je výraznější než u dívek a je slyšitelná. Dostavuje se okolo 14.-16. roku. Hrtan výrazně roste, je patrný vystupující „ohryzek". Hlasivky se prodlužují o 5-10 mm. Dolní hranice rozsahu hlasu se snižuje o oktávu a horní hranice asi o sextu.

Mutujícímu chlapci hlas přeskakuje nahoru a dolů, šustí a chraplá. Proměna hlasu trvá 2-3 měsíce, v některých případech i půl roku.

1.4.3 Mutace u dívek

U dívek probíhá mutace méně nápadným způsobem. Přichází dříve než u chlapců – kolem 12.-14. roku. Hrtan se také zvětšuje, ale ne tak výrazně jako u chlapců. Hlasivky se prodlužují o 3-4 mm. Dolní hranice rozsahu se také snižuje, ale asi jen o tercii a horní hranice se naopak o něco zvýší.

Mutace u dívek bývá někdy přehlédnuta. Poznáme ji např. při zpěvu dyšným tónem. Dívka také těžko udrží dech.

1.4.4 Tři stupně mutace (podle M. Seemana):

1) Období předmutačních změn na hlase – zhrubnutí a zesílení hlasu, ztráta vysokých tónů zpěvního hlasu

2) Vlastní hlasová krize – trvá přibližně 3 měsíce
3) Pomutační úprava

1.4.5 Hlasová hygiena v období mutace

V době mutační je důležité hlasový orgán šetřit (např. nezatěžovat ho křikem, příliš dlouhým mluvením a zpěvem). Pro hlasivky je také namáhavá *fonace* spojená se zvýšenou tělesnou aktivitou (např. sportem). Mutující by neměl křičet při intenzivním pohybu (např. míčových hrách). Je dobré sledovat, zda se neobjevuje nežádoucí šelest či dlouhodobější chrapot. V takovém případě je potřebné vyhledat pomoc foniatra.

1.4.6 Zpěv v době mutační

V době mutace se u chlapců doporučuje zpívat jen v omezeném tónovém rozsahu. Hlasová cvičení provádět spíše na nižších tónech a vysoké tóny vynechávat. V období hlasové krize je dobré se zpěvem přestat. Pokračovat se pak může jen velmi opatrně a v hlubší poloze. Doba šetření hlasu by měla trvat po celé období vyzrávání hlasu, tedy až do konce hlasové přeměny. U dívek se doporučuje dočasně přestat s hlasovými cvičeními v době první menstruace, nebo je dělat velmi opatrně. V době mutace u dívek se doporučuje úplně přestat zpívat.

1.4.7 Poruchy mutační (podle Laciny)

Setrvalý fistulový hlas – je nejčastější mutační poruchou, vzniká tím, že se nepodaří samostatné centrálně nervové přizpůsobení změněným organickým poměrům, hlas je zafixován v nepřirozeně vysoké poloze, je málo nosný a snadno unavitelný. Tato porucha se dá snadno odstranit silným tlakem zpředu na chrupavku štítnou („ohryzek“) a stlačením hrtanu do nízkého postavení, snížením polohy konverzačního hlasu. Vhodná je i konzultace s psychologem.

Mutační poruchy mohou mít také příčinu v poruše endokrinního systému.

O **prodloužené mutaci** mluvíme tehdy, jestliže hlas přetrvává v nedokonalé mutaci dlouhou dobu, přeskakuje z prsního hlasu do fistulky a má nepříjemný zvuk.

2 Poruchy a vady hlasu

2.1 Vymezení pojmu hlasová porucha, hlasová vada

Než se začnu podrobněji zabývat rozdělením hlasových poruch a vad, je důležité si tento pojem vysvětlit. Hledala jsem v odborné literatuře a našla jsem mnoho definic. Lišily se od sebe mimo jiné také podle toho, na co je daná kniha zaměřena. Seřadila jsem tyto definice podle roku vydání knihy, ve kterém jsou publikovány.

2.2 Vymezení pojmu hlasová porucha, hlasová vada u jednotlivých autorů

V nejstarší publikaci **Miloslava Seemana** (1953, s. 41) se uvádí, že hlasové poruchy dospělých mohou vzniknout buď vlivem nepříznivého zevního prostředí nebo chorobnými změnami hlasového ústrojí samotného. Dále uvádí, že hlasové poruchy mohou být následkem různých chorobných změn hlasového ústrojí.

Bohuslav Hála a Miloš Sovák (1962, s.66) uvádí pouze, že „poruchy hlasu jsou patologické změny jeho akustické struktury".

V knize **A. F. Maříka a L. Jonášové** (1971, s.100), která je zaměřena již na pěveckou výuku a hlasová cvičení, jsou hlasové poruchy popsány jako „všechny zvukové změny hlasového projevu, vznikající buď chorobami hlasového orgánu nebo nesprávnou funkcí hlasového, dechového nebo artikulačního ústrojí. Dochází k narušení vzájemné souhry hlasotvorných funkcí tedy činnosti hlasového, dechového a artikulačního ústrojí, které akusticky vnímáme jako zvukový defekt.

Jediné přímé rozlišení a definice hlasových poruch a hlasových vad jsem našla u **Oldřicha Laciny** (1986, s. 88, 90). Toto rozdělení se týká zpěvního hlasu. Vadami hlasu se označují vlastně narušení hlasu. Je to takový stupeň postižení hlasu, kdy je zpívání ještě možné. Označuje je jako fonační dyskinézy částečné. Oproti tomu je porušenému hlasu fonační funkce ztížena nebo zcela znemožněna. Poruchy hlasu nazývá fonační dyskinézy

totální. S vadou hlasu může tedy zpěvák vydržet dlouho zpívat, aniž by u něj došlo k větší poruše hlasu. Každá vada hlasu může ale přejít v poruchu až ztrátu zpěvního hlasu.

Josef Kiml (1989, s.32) nerozlišuje pojem hlasová porucha a hlasová vada. Uvádí, že „hlasové poruchy vznikají přechodnými nebo trvalými změnami ústrojí nebo činnosti hlasového, dechového nebo mluvního ústrojí".

V publikaci **F. Huslera** (1995, s. 115), která je také zaměřená na zpěv, jsem našla velmi obsáhlou a popisnou definici hlasových poruch. Autor ji sám cituje* a já ji uvádím v jeho podání. Vznik hlasových poruch je vysvětlován takto: „Nejdříve rostoucí senzibilizace a stupňování dráždivosti v celém nervovém systému, pak vývoj pasivního patologického stavu vzrušení, podvědomá účast intenčního centra na celkové předrážděnosti a konečně vysoká míra aktivního napětí, vše v důsledku příliš velkého namáhání a nedostatečného uvolnění a zotavení: to je patogeneze většiny hlasových poruch."

Velmi výstižná je definice **Mojmíra Lejsky** (2003, s. 136). Používá pouze termín hlasová porucha. Je definována jako „patologická změna v individuální struktuře hlasu, změna v jeho akustických kvalitách, způsobu tvoření a používání, přičemž se v hlase mohou objevit různé vedlejší zvuky".

2.3 Rozdělení hlasových poruch podle jednotlivých autorů

V rozdělení hlasových poruch se jednotliví autoři liší. Žádný z autorů ale nezapomíná na zpěvní hlas a věnují samostatné kapitoly hlasovým profesionálům a to především zpěvákům. Pro srovnání uvádím rozdělení podle tří autorů, s jejichž publikacemi jsem nejčastěji pracovala.

2.3.1 Poruchy hlasu podle Bohuslava Hály a Miloše Sováka

(Hála-Sovák, 1962, s. 66-70)

---

*Palconcelli-Calcia, G.: Die Stimmgattung.

Nova Acta Leopoldina. Neue Folge. N. 123, Bd.18.

Joh. Ambrosius Barth Verlag, Leipzig 1956.

Pojednání těchto autorů o poruchách hlasu je velmi stručné a ne příliš podrobné.

Poruchy hlasu dělí podle příčin jejich vzniku na:

1) **Organické poruchy hlasu** – vznikající při chorobných změnách hlasového ústrojí

Hlas ventrikulární – je tvořen výchlipkovými řasami jako hlas náhradní, když chybí jedna nebo obě hlasivky, nebo pokud tyto výchlipkové řasy vytváří novou štěrbinu, která zastupuje funkci glottis

Jícnový hlas – také hlas náhradní, který používají lidé, kteří mají operativně odstraněn hrtan

2) **Reflexní poruchy hlasu** – vznikají tehdy, když organické změny jiných orgánů než hlasového ústrojí ruší hlasovou činnost, např. chronický zánět mandlí, zubní onemocnění, také při revmatismu, srdečních vadách atd., mohou také vzniknout při prudkém duševním hnutí (úlek, rozčilení…)

3) **Mutační poruchy**

Perzistující fistulový hlas – jedná se o přetrvání hlasu v dětské poloze až do doby dospělosti, vyskytuje se nejčastěji u chlapců, kteří v pubertě velmi rychle vyrostli a současně se jim i nápadně zvětšil hrtan; přitom se značně a rychle prodloužily hlasivky, tak se vytvořily předpoklady pro hlas hluboký, nápadně odlišný od hlasu dosavadního; chlapec z obavy před nápadností neužívá svého hlubokého prsního rejstříku, a snaží se udržet dřívější dětský hlas a uplatňuje tak hlas fistulový; napravuje se vybavováním prsního hlasu a vyloučením fistulového hlasu; toho dosáhneme stlačením hrtanu (štítné chrupavky) dolů při fonaci a vhodné je také pedagogické a někdy psychologické působení

Inverzní mutace – je typická pro mutaci u dívek, hlas se nápadně posunuje do hloubky a tak je průměrná hlasová poloha podstatně nižší, než u běžného ženského hlasu, pokud je vyloučeno, že nejde o poruchu žláz z vnitřní sekrecí, stačí jen upravit hlasovou polohu tak, aby hlas nebyl nápadný

Nedokončená mutace – se může objevit u dívek i chlapců, nedojde při ní k úplnému dokončení hlasové přeměny, hlas bývá křehký, snadno unavitelný, lehce zastřený a mívá malý rozsah, průměrná hlasová poloha bývá o něco vyšší

4) **Funkcionální poruchy** – jsou důsledkem nesprávného tvoření hlasu a po delší době mohou způsobit organické změny

Hlasové poruchy dětského hlasu – souhrnně nazývány dětská chraptivost, nejčastěji vzniká z překřičení

Hlasová únavnost (fonastenie) – je vysoká únavnost hlasu bez zjevné organické

příčiny

Poruchy hlasu u hlasových profesionálů (dysodie) – poruchy intonace, tremolo, tlačený tón, dyšný tón, tzv. „knedlík v krku", „patrový tón", „dutý tón"

Pro srovnání uvádím, že **Alexej Novák** (1996, s. 85) řadí mutační poruchy hlasu mezi poruchy psychogenní a **Oldřich Lacina** (1986, s. 76) je řadí mezi poruchy hlasu ve vývoji.

2.3.2 Poruchy hlasu podle Josefa Kimla

(Kiml, 1989, s.32-49)

Rozdělení tohoto autora je již obsáhlejší. Poruchy hlasu dělí do čtyř skupin. Poslední skupinu, neurodynamické poruchy hlasu, uvádí jako zvláštní kapitolu. Napsal dokonce publikaci, která se zabývá pouze neurodynamickými poruchami.

Jednu kapitolu věnuje přímo zpěvnímu hlasu.

1) **Poruchy závěru hlasivkové štěrbiny a kmitání hlasivek** – poruchy při změnách okrajů hlasivek, jejich tvaru, objemu, pružnosti, při omezené pohyblivosti nebo nehybnosti hlasivky
2) **Poruchy tlaku výdechového vzdušného proudu** – při celkové tělesné slabosti a oslabení, rozedmě plic, zúžení průdušnice atd. je tlak výdechového proud vzduchu snížen
3) **Poruchy rezonančních nadhrtanových dutin** – se objevují při chorobných strukturálních změnách dutiny hltanové, nosohltanové, nosní a ústní
4) **Neurodynamické poruchy hlasu** – jsou poruchy nervové regulace hlasového ústrojí, nenacházíme organické změny v hrtanu

Návykové pokašlávání – při častém pokašlávání dochází vlivem tlaku a tření k mikroskopickému zraňování sliznice na hranách hlasivek a oživují se tak pocit cizího tělesa v krku, který nutí k dalšímu pokašlávání

Tvrdé hlasové začátky – u tvrdých hlasových začátků jde o tvoření zvuku při pevnějším sevření závěru hlasivek na začátku nebo konci slov, tento přehnaný dynamický akcent se projevuje na vokálech a může se stát návykem

Křiklavý hlas a zpěv – křiklavost je navyklá afektová změna hlasu, který je tvořen s nadměrnou hlasitostí a často také ve vyšší poloze než je přirozená poloha mluvního hlasu, jde o hyperfunkci hlasivek; křiklavý zpěv se může objevit u některých dětí při sborovém zpěvu

Hlas tvořený tlakem v hlasivkové úžině – hlasivky jsou stlačené a jejich závěr je pevný, mají menší rozkmit a dochází k frekvenčně nepravidelnému kmitání hlasivek, hlas zní tlačeně s příměsí šelestů

Tlačený chrapot a sevřený hlas – vzniká nejčastěji po prochladnutí, nemocný při chrapotu, který je tvořen s určitým úsilím, hlas nešetří a usiluje o jeho zvučnost, aby mu ostatní lépe rozuměli; při přepětí v hlasivkové štěrbině kmitají pouze blanité části hlasivek a mohou se vytvořit tzv. zpěvácké uzlíky; jde o poruchu s nadměrnou činností hlasového svalstva

Sevřené (křečové) bezhlasí – při této poruše nemocný netvoří hlas, ale jen sípavý a tlačený šepot; hrtanové svalstvo je v nadměrné činnosti

Chabý hlas – je přechodná změna hlasových schopností při celkovém tělesném nebo nervovém oslabení či vyčerpání

Chabé bezhlasí – při chabém bezhlasí se objevuje tichý šepot z důvodů hypotonie svěračů; může vzniknout po silném podnětu jako je velký úlek, děs, konfliktní situace; objevuje se častěji u žen

5) **Neurodynamické poruchy zpěvního hlasu (dysodia)**

Těchto poruch je velké množství. Mohou se projevovat únavností, zastřením hlasu, chrapotem nebo dokonce bezhlasím. Tyto změny vznikají přepínáním pěveckého hlasu. Autor je uvádí v kapitole Kazy a poruchy zpěvního hlasu. Patří mezi ně např.: ztráta lesku a špičky hlasu; výrazná dyšná příměs, šelest; zastření hlasu; dyšný začátek zpěvního tónu; intonační kazy; intonační obtíže; kolísání intenzity zpívaného tónu; zúžení rozsahu zpěvního hlasu; hypernazalita; patologické zabarvení hlasu; únavnost hlasu; chraptivé zdrsnění hlasu; zlom hlasu tzv."rupnutí"; nadměrná činnost artikulačního svalstva; psychoneurotické jevy (tréma) atd.

2.3.3 Poruchy hlasu podle Oldřicha Laciny

Nejpřehlednější a nejucelenější rozdělení hlasových poruch a vad jsem našla v publikaci Oldřicha Laciny.** Tato skripta jsou věnována studentům konzervatoří, tedy budoucím hlasovým profesionálům. Najdeme v nich nejdůležitější poznatky o hlase a o všem,

** Oldřich Lacina byl 32 let foniatrem Národního divadla. Práce se zpěváky pro něj byla nejen denních chlebem, ale zároveň radostí. Své vzpomínky na toto období popsal v knize Paměti lékaře ND. Své zkušenosti se zpěvem a zpěvním hlasem neměl jen díky svým pacientům, ale také sám chodil na hodiny zpěvu, zpíval ve sboru a

s čím se každý zpěvák při své profesi může setkat.

Podrobněji se zmiňuji o poruchách a vadách, se kterými si hlasový pedagog nebo profesionální zpěvák může často setkat.

(Lacina, 1986, s. 76-112)

1) **Poruchy hlasu ve vývoji**

   a) *Poruchy dětského hlasu* – vznikají v raném dětství z přepínání a křečovitého tvoření hlasu, mohou být provázeny organickým nálezem (uzlíčky nebo ztluštěninami hlasivek), nejčastějším onemocněním je dětská hyperkinetická dysfonie

Obr. č. 20.Dětská hyperkinetická dysfonie

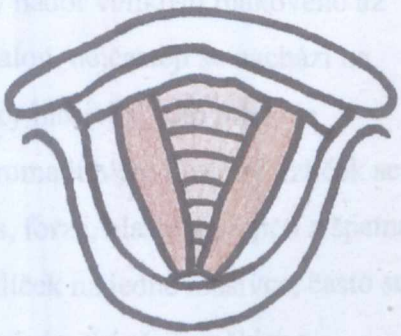
   b) *Poruchy mutační*

2) **Poruchy hlasu způsobené organickým nálezem**

Při organických poruchách je nález v hrtanu při dýchání nebo při fonaci odchýlen od normálního nálezu. Bývá postižen hlas zpěvní a mluvní. Pro tyto poruchy používáme široký pojem dysfonie. Hlas je drsný, tlačený, chraptivý, zastřený nebo šelestivý. Jestliže převládá křečovitost (spasticita) jedná se o dysfonii spastickou (hyperkinetickou). Pokud převládá ochablost a slabost hlasu, jde o dysfonii paretickou (hypokinetickou).

U organického nálezu se může stát, že se hrtan začne snažit vyrovnávat fonační nedostatečnost různými pomocnými mechanismy (zapojují se nepříslušné svaly k fonační funkci), fixují se tak nesprávné fonační návyky a hlas bývá v horším stavu než odpovídá organickému nálezu.

   a) *Záněty lehkého stupně* – pro postižení hlasu jsou nejzávažnější záněty hrtanu (=laryngitis), nebo průdušnice; k nápravě dochází za 1-3 týdny



Obr. č. 21.Sliznice je červená a je na ní hlen

dokonce i sólově.

b) *Nedomykavost hlasivek* – může být akutní nebo chronická

- Akutní nedomykavost může mít příčinu funkční nebo zánětlivou; při léčbě je nejdůležitější hlasový klid; po určité době se předpokládá úplná náprava k normálnímu nálezu
    - Funkční příčinou – je velké přetížení hlasu v krátkém časovém úseku, dochází k únavě hlasivkového svalu a k projevu fonastenie (hlasové slabosti); upravuje se několikadenním hlasovým klidem
    - Zánětlivou příčinou – může být zánětlivá obrna hlasivkového svalu; nebo méně častá nedomykavost trojúhelníkového tvaru, která je umístěna v zadní části glottis; velmi vzácně může dojít k obrně postranního svalu, který uzavírá blanitou část glottis, důsledek je bezhlasí; u obrn dochází k nápravě po několika týdnech
- Chronická a trvalá nedomykavost – akutní nedomykavost se může stát chronickou až zcela trvalou; má zde rozhodující úlohu hlasová zátěž, nebezpečné je „zpívání do indispozice"; důsledkem také bývá nesprávná fonační funkce (špatná pěvecká a dechová technika, zpívání nad možnosti dané hlasovým orgánem); hlas je snadno unavitelný, s dyšnou příměsí a zastřený

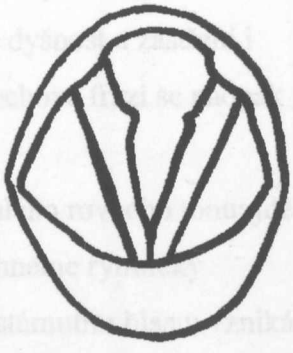
Obr. č. 22.Nedomykavost při hlasové únavě

c) *Uzlíček hlasivkový* (nodulus vocalis = nodulus cantatorum) – je nejobávanější chorobou pro hlasového profesionála; jde o nezhoubný nádor velikosti makového až rýžového zrnka, barvu má šedavě bílou nebo načervenalou, nejčastěji se nachází na okraji hlasivky na rozhraní přední a střední třetiny délky hlasivky, toto místo je místem největšího rozkmitu hlasivek, nejvíce se zde hromadí hlen; hlasový uzlíček se tvoří mechanicky, způsobuje ho zvýšený tlak na glottis, forze, hlasové přepětí a špatná hlasová technika; pokud se začne chronicky vyvíjet uzlíček na jedné hlasivce, často se pak objeví i na hlasivce druhé; uzlíček začíná prosakováním tkáně, je měkký a postupně tvrdne; může vzniknout také akutně, náhle, při tzv."přefouknutí" vysokého

tónu v indispozici; při akutně vzniklém uzlíčku je znemožněné tvoření zpěvního hlasu; na hlasivkách se mohou utvořit drobné chronické hlasivkové uzlíčky, které nepůsobí velké hlasové obtíže a někteří zpěváci s nimi dlouhodobě zpívají, hlas je častěji unavený a není schopen plynulého crescenda a decrescenda.

Hlasové uzlíčky se léčí především velmi dlouhým hlasovým klidem a léky, zvolenými lékařem. Pokud nález neustoupí je nutné operativní odstranění uzlíčků. Po vyléčení hlasivkových uzlíčků a hlavně po jejich operativním odstranění je třeba důkladná reedukace a rehabilitace hlasu.

Obr. č. 23. Hlasové uzlíčky



3) **Neurodynamické poruchy hlasu**

Tyto poruchy tvoří velmi rozmanitou skupinu funkčních poruch hlasu zpěvního. Název zdůrazňuje složku nervosvalovou. Vzhledem k tomu, ze v odborné literatuře neexistuje podrobné roztřídění, řadí autor vady hlasu do této skupiny.

Poruchy hlasu bez organického nálezu:

d) *Únavnost hlasu (fonastenie* – je slabost a ochablost hlasu bez organického nálezu v hrtanu, v normě však není kmitání hlasivek a poměr mezi fází závěru a otevření glottis; slabost zpěvního hlasu se nazývá dysodia

e) *Hyperkinéza fonační*– porucha hlasu z návykově špatné funkce hlasového ústrojí, při které dochází k přepětí části svalstva fonačního nebo dechového ústrojí; (pokud je postižen hlas mluvní, mluvíme o hyperkinetické dysfonii); tato porucha se projevuje tlačeným tónem, chrapotem, nečistým drsným tónem; jde o těžkou poruchu, rehabilitace bývá neúspěšná, je třeba pokusit se budovat hlas zcela od základu

f) *Hyperkinóza fonační* – týká se hlasu zpěvního i mluvního, často se z ní vyvine hypokinetická dysfonie; neprojevuje se pocitem únavy jako fonastenie, zpěvák má obtíže především, když zpívá v pianu; jsou ochablé svěrače hlasivkové štěrbiny; tato porucha se jeví jako funkční slabost

g) *Fononeuróza* – je podmíněna neuroticky, projevuje se především při hysterii až

ztrátou hlasu (psychogenní afonie), vyvolává jí také tréma, deprese a strach; může dojít až k úplné neschopnosti zpívat na veřejnosti nebo ztrátě zpěvního hlasu

h) *Vady hlasu zpěvního (fonační dyskinézy parciální).* Vada hlasu je stupeň postižení hlasu, kdy zpěvák může zpívat a dokonce tak zpívá i dlouhá léta. Projevuje se nehezkým zvukem a neesteticky znějícími některými tóny. Znovu zmiňuji, že je důležité si uvědomit, že každá vada může přejít v poruchu až ztrátu zpěvního hlasu. Vady jsou rozděleny podle převládajících jednotlivých příznaků na hlase.

- Dyšný tón – má vždy příčinu v nedomykání hlasivek; dyšná příměs představuje úbytek hlasové kvality; větší nedomykavost způsobuje unikání nevyužitého vzduchu při výdechu a důsledkem toho je dyšnost a zastření i hovorového hlasu; při zpívání drženého tónu a delší dechové frázi se naopak jakoby vzduchu nedostávalo
- Tremolo – je typická hlasová vada, je protipólem strnulého rovného tónu; jde o neestetický kolísavý, neklidný tón, ve kterém postřehneme rytmicky pravidelné změny výšky tónu, může být společné i se stárnutím hlasu; vzniká přehnáním hlasové modulace vystupňováním vibrata. Vibrato je naopak známkou pěvecké dokonalosti, umožňuje hlasu značnou vytrvalost; patří k akustickým jevům, které se projevují v hlase periodickým kolísáním frekvence a intenzity tónu
- Diplofonie – se jinak nazývá dvojhlasí, jde o rychlé střídání dvou tónů; současné znění obou tónů najednou je pouze subjektivní vjem; vyskytuje se při patologických útvarech kmitajících v hlasové štěrbině (uzlíčky, polypy, hlen)
- Tlačený rovný tón – vzniká na podkladě forzírovaného závěru, tento tón vnímáme jako tón bez vibrata; můžeme ho odstranit zpružněním dýchacího svalstva a nenásilným vedením dechu
- Hrdelní tón – vzniká tím, že kořen jazyka není dostatečně vzdálen od patra a je nadměrně přiblížen k zadní straně hltanu; nesprávné postavení jazyka tak ovlivňuje barvu zvuku; vadu odstraňujeme nacvičováním slabik s artikulací vpředu
- Ztížen hlasový začátek – je taková potíž, kdy zpěvák pociťuje určitou námahu a větší potřebu energie k tomu, aby se mu ozval tón; ztrácí tedy schopnost měkkého hlasového začátku (tzn. rozkmitání hlasivek z otevřené fáze – zůstává pouze schopnost tvrdého hlasového začátku), ukazuje to méně těsný závěr

hlasivek při fonaci, tedy náznak štěrbiny až nedomykavosti

- Ztráta výšek a zmenšení hlasového rozsahu – tvoření vysokých tónů se děje funkcí zevních hrtanových svalů a při vyřazení nebo ochablosti těchto svalů je obtížné zpívání vysokých tónů; je tomu tak při forzírovaném dechu, kdy se hrtan zvedne a fonační ústrojí zatuhne a nebo při přehnaném krytí tónu, kdy dochází k zúžení rezonančních prostorů a stažení hrtanu dolů; důležité je měkké tvoření tónu uvolněním dýchacího a fonačního svalstva; průměrný rozsah zpěvního hlasu je 2,5 oktávy
- Zeslábly hlas – je změnou dříve zvučného a silného hlasu na hlas malý a slabý; není provázen subjektivní unavitelností; může být podmíněn organickým nálezem (např. u žen v období před menstruací) nebo stárnutím hlasu, které je nevratné, nebo vzniká jako vada kvalitativní, kdy se přesouvá rezonance dozadu a hlas ztrácí schopnost zpívat v hlavové rezonanci, tedy není nosný
- Ostrý tón – je vada vrozená a částečně získaná; jde o neesteticky a nepříjemně znějící tóny ve vyšších hlasových polohách u vyšších hlasů; hlas také bývá málo barevný
- Odchylky intonace – odchylky od správné intonace směrem nahoru se označují distonování a směrem dolů detonování; jsou spojeny se ztrátou přesného nasazení tónu; jsou způsobeny menší muzikálností nebo vadnou pěveckou technikou
- Najíždění na tón – znamená, že počáteční tón není intonován ihned přesně, ozve se před ním v glissandu několik stoupajících tónů; pokud to není spojeno s intonační nejistotou, jde o vadu návykovou
- Rejstříkování hlasu – uznává se hlavový a prsní rejstřík a někdy i střední; názor odborníků je, že správně tvořený hlas nemá rejstříky, rejstříkové rozdíly se tvoří při chybném tvoření hlasu
- Přehnaně krytý a přehnaně otevřený tón – pojem krytý tón vznikl již v roce 1830 a touto problematikou se zabývá mnoho hlasových pedagogů; dochází k mírnému ztemnění vokálů za nízkého postavení hrtanu a silně se stahuje vnější napínač a naopak při otevřeném tónu se více kontrahuje sval hlasivkový; při přehnaném krytí tónu dochází ke ztrátě vysoké rezonance a hlas je posazen vzadu
- Hypernazalita – je pouze estetická vada zpěvního hlasu; je to to samé, čemu u

mluvního hlasu říkáme otevřená huhňavost; pro hlas je celkem neškodná; její stupeň závisí na stupni nedovření patrohltanového závěru; někdy vzniká při přehnané snaze posadit hlas tzv. do masky, nebo při zlepšování hlasové rezonance

- Dystémbrizace hlasu – znamená neurodynamické změny barvy hlasu, barva hlasu je podmíněna vlastnostmi rezonančních nadhrtanových dutin (dutiny hltanové, ústní, nosní, vedlejších dutin obličejových); barva hlasu je u každého člověka individuální; ztemňování hlasu dosáhneme dopředu vysunutými rty a nastavením mluvidel na vokály U nebo O, zesvětlení hlasu docílíme široce postavenými rty při vokálech, především vokálů I a E
- Hyperneutralizace vokálů – má za následek nesrozumitelnost zpívaného slova; neutralizace vokálů je důsledek snahy o nízké postavení hrtanu a rozšíření prostoru v hrdle, epiglottis se při ní vydatně odklopí; k nesrozumitelnosti vede také hyperneutralizace konsonantů, kdy dochází k setření jejich správné výslovnosti (tvoří se na nesprávném místě)
- Nápadné pohyby hrtanu – se neprojevují příliš na zpěvním hlase; čím lépe je hlas vyškolen, tím jsou menší pohyby hrtanu; u nedokonale vyškolených zpěváků je patrné vydatné napětí a ztuhnutí, krční páteř se s vyššími tóny prohýbá směrem dopředu, což mění polohu hrtanu a má tak vliv na tvorbu hlasu

3 Lajos Szamosi*** (1894 – 1979)

V této kapitole jsem čerpala především z internetových stránek www.liberocanto.org. Informace o Edwinovi a Heddě Szamosi jsou z rozhovoru s profesorkou Blumovou.

Lajos Szamosi se narodil v Maďarsku na venkově v roce 1894. Už jako velmi mladý si uvědomil, že chce zpívat, a od svého vesnického učitele dostal první hodiny zpěvu. Po první světové válce se jako čtyřiadvacetiletý přestěhoval se svými rodiči do Budapešti, kde pokračoval ve studiu se známým učitelem zpěvu.

Szamosi si uvědomoval, že ačkoliv se všem jeho zpěv líbil a oceňovali ho, byl v jeho hlasu náznak chrapotu, který kazil zabarvení hlasu. Byla to jen lehká vada, která ho velmi trápila, ale jeho učitel mu neuměl pomoci. Rozhodl se hledat pomoc jinde. V letech 1923 až 1930 Szamosi projel Vídeň, Berlín, Mnichov a Paříž, ale ani ti nejlepší učitelé zpěvu mu neměli co nabídnout. Jeho problém nebyl běžný a každý, koho se ptal, mu řekl, že zpívá krásně, že má vystupovat a začít pěveckou kariéru. To ovšem nemohl Szamosi přijmout a tak začal hledat své vlastní řešení problému.

V té době se Szamosi dozvěděl o mnichovském Ústavu pro léčení hlasu a řeči, který vedl profesor Max Nadoleczny. Zde lékaři a vědci vyvinuli nové způsoby léčení poškozených hlasových orgánů a mnoho lidí (zpěváků, herců, učitelů a kněží) tam chodilo pro pomoc. Lajos Szamosi dostal povolení sledovat léčbu. Zdálo se mu, že metody schopné léčit skutečná poškození hlasu způsobené nesprávnými funkcemi hlasového orgánu, by také mohly pomoci v případech, kdy zpěvní funkce není optimální. Tato myšlenka se stala jedním ze základních prvků Szamosiho vyvíjející se metody. Na základě toho, co se v ústavu naučil, začal přijímat studenty a postupně u nich aplikoval nově vznikající metodu.

V těchto tvořivých dvacátých letech, ale i během celého života, se Szamosi doslova ponořil do světa vážné hudby. Jak jen mohl, chodil na koncerty Bruno Waltera, Siegfrieda Ochse, Otto Klemperera, Wilhelma Furtwänglera, Ericha Kleibera a dalších. Pozoroval vlastnosti a přístup největších zpěváků své doby např. Sigrida Oněgina, Marie Ivogun, Friedricha Schorra, Tita Schipa, Amelity Galli-Curci atd. Po nějakou dobu studoval zpěv u Lilly Lehmannové (Meine Gesangkunst), od níž se inspiroval uměleckým přístupem. Všechny tyto zkušenosti nesmírně obohatily jeho hudební a estetické cítění a pomohly mu definovat jeho cíle.

***čti [samoši]

Během této doby získal Szamosi nečekaně další základní vhled do problematiky.

Každý rok se Szamosi vracel do Budapešti, aby zpíval na židovských svátcích Rosh Hashana a Yom Kippur. Jednou, ke konci náročné pobožnosti Yom Kippur, pociťoval Szamosi neobvyklé hlasové vyčerpání. Zdálo se mu, že kdyby měl dále pokračovat ve zpěvu způsobem, jakým byl zvyklý zpívat, jeho hlas by úplně selhal. V krizi se vzdal svého obvyklého způsobu zpěvu a pokračoval zcela neobvykle. Zvuk, který on sám slyšel, byl hrozný. Následný úspěch byl tedy pro něj matoucí. To, co slyšel, byl hlas, který se zdál být zredukovaný na sípavý šepot, na pouhý prázdný vzduch. Cítil se zahanbeně. Po bohoslužbě, byl Szamosi zcela vyděšen, když viděl, že každý ve sboru, včetně rabína, se na něj zářivě usmíval. Všichni mu blahopřáli. Říkali, že ho ještě nikdy neslyšeli zpívat tak krásně, a co bylo ještě více udivující, že se v jeho hlase ke konci bohoslužby objevila nová záře. Rozdíl mezi tím, co jeho publikum popisovalo a co on sám slyšel, byl tak velký a nepochopitelný, že byl přesvědčen, že se mu všichni vysmívají. To však trvalo jen do té doby, než jeho žena, která měla neomylný sluch a nikomu jen tak neskládala komplimenty, mu též řekla, že nikdy v životě tak dobře nezpíval. Tehdy si začal uvědomovat, že objevil něco nového. Požádal svou ženu, aby poslouchala střídavě starý i nový způsob zpěvu. Ten nový způsob zněl jeho vlastním uším jako prázdný vzduch, ale jeho žena neustále opakovala: „To je ono, takto bys měl zpívat."

Touto zkušeností Szamosi došel k poznání, že je to fyzicky nemožné, aby zpěvák slyšel svůj vlastní hlas stejně, jako jej slyší publikum. Uvědomil si, že bude muset přehodnotit a změnit svůj vztah ke zvukům a k vjemům, které byly jeho průvodci při zpívání. Došel k novému poznání fyziologie a akustiky zpěvu a k dalšímu základnímu prvku pro práci se studenty. Učil zpěváky, že může být klamné a zavádějící aktivně naslouchat zvuku hlasu z nitra a dát se tímto vjemem vést, přestože jim samotným připadá hlas krásný.

Později se dozvěděl, že italští pěvečtí mistři říkali to samé už staletí předtím.

Protože Szamosi se zabýval zpěvem stále hlouběji, rozšířil oblast svého studia. Zkoumal všechny okolní vědní obory (anatomii, fyziologii, psychologii, estetiku), které mohly více osvětlit přirozenou podstatu zpěvu a hudby. Na čas se také ponořil do nového psychoanalytického přístupu Sigmunda Freuda, který velmi prohloubil jeho vhled do lidské psychologie. Uvědomil si, že psychologická a fyzická stránka nemohou být v praxi odděleny a má-li být zpěv maximálně uvolněný, suverénní a výrazový, musí být překážky v obou rovinách odstraněny.

Další důležitý vliv na myšlení Lajose Szamosiho měla práce Paula Brunse, učitele zpěvu, který se proslavil v Německu ve dvacátých letech a který napsal několik vlivných

knih. Ústřední myšlenka, kterou si Szamosi od Brunse vzal, měla mnoho společného s tím, co Bruns nazýval „minimální vzduch". Ve své knize Minimalluft und Stütze Bruns polemizuje s všeobecnou praxí maximálně naplnit plíce vzduchem ve prospěch dobrého dechu při zpěvu a zastává názor, že i po normálním výdechu je možné použít vzduchovou rezervu, která v plicích zůstane.

Lajos Szamosi se vrátil do Budapešti v roce 1930. Jeho okouzlení a nadšení pro řešení problémů, které zpěv přinášel, dosáhlo vrcholu a tak, ačkoliv uspěl v nápravě své původní hlasové vady bránící kariéře zpěváka, přerušil své původní plány a zasvětil svůj život učení.

V letech před druhou světovou válkou učil Szamosi soukromě v Budapešti, stále rozvíjel své myšlenky a metody. Během této doby ho velice podporovala vynikající pianistka a zpěvačka Terezie Vajda Blumová, která je dnes vysoce respektovanou učitelkou zpěvu. Pořádali společně domácí koncerty, při kterých objevovali mnoho zapomenutých pokladů staré hudby. Mnoho muzikantů, kteří se později stali slavnými, navštěvovali tyto koncerty. Někteří z nich, mezi nimi i klavírista George Sebök, považovali Lajose Szamosiho za osobnost, která nejvíce ovlivnila jejich hudební život. Szamosiho dům byl velmi často navštěvován významnými vědci, malíři a spisovateli. Prostředí jeho domova bylo tedy neobyčejně hudebně a kulturně bohaté.

Szamosiho rodina přežila druhou světovou válku v Budapešti. Poté mnoho let strávili v Bukurešti a v Římě. Nakonec se znovu vrátili do Maďarska. Několik měsíců po jejich návratu byl Szamosi pozván sbormistrem maďarského armádního mužského sboru, aby se sborem nějaký čas pracoval. Koncert, který byl pod jeho pěveckým vedením proveden, měl výjimečný úspěch. Jeden recenzent napsal, že v Maďarsku se ještě nikdy nehrálo nic, co by dosahovalo takové kvality. Zmiňoval zejména výjimečnou barvu a intenzitu zvuku a sytost hlasů. Později dostal Szamosi místo na konzervatoři Bély Bartóka v Budapešti.

V letech 1956 a 1957 se Szamosiho rodině podařilo uniknout z komunistického Maďarska. Szamosi odešel do Vídně, kde několik let učil na Akademie für Musik und Darstellende Kunst. Jeho syn Edwin za ním přijel v roce 1959 a stal se jeho dobrovolným asistentem. Ještě v důchodovém věku mnoho let L. Szamosi soukromě učil. V těchto letech založil soubor Collegium Canticorum, který pořádal koncerty na nejrůznějších místech ve Vídni. Např. v Schubertsaal v Konzerthausu, v italském kulturním institutu a v dalších.

Lajos Szamosi zemřel v roce 1979 ve věku 83 let. Edwin a Hedda, dva z jeho čtyř dětí, ve svém pedagogickém působení navazují na způsob práce jejich otce.

3.1 Edwin a Hedda Szamosi

Edwin Szamosi vystudoval sbormistrovství. Už v dětství býval velmi často přítomen při výuce svého otce, některé žáky doprovázel na klavír. Sám však nikdy zpěv nestudoval, ani sám nezpíval. Pěvecké pedagogice se začal sám věnovat již za života svého otce. Dnes má soukromou pěveckou školu v New Yorku na Manhattanu, kde pořádá i různé kurzy. Kromě toho také učí část roku ve Vídni. S jeho způsoby práce se můžeme seznámit v ukázkovém filmu Libero Canto, který natočil v roce 2002.

Hedda Szamosi se také věnuje pěvecké pedagogice.

4 Szamosiho rehabilitační pěvecká metoda

4.1 Úvodem

Tvůrcem této metody je Lajos Szamosi. Sestavil ji ve třicátých letech dvacátého století na základě řešení vlastních hlasových problémů. Výslednou podobu konzultoval s předními odborníky foniatrie v Ústavu pro léčení hlasu a řeči v Mnichově, který vedl v té době profesor Max Nadoleczny. Lékaři a vědci zde pokrokovým způsobem řešili léčbu poškozených hlasových orgánů. Rehabilitační charakter metody ji zařadil mezi plnohodnotné léčebné postupy.

Lajos Szamosi propracoval a sestavil logický systém na sebe navazujících pomůcek a cvičení, které navozují správné tvoření tónu a práci s hlasem. Minimálně zatěžuje žákovu mysl a psychiku.

Metoda je vhodná pro studenty s neurodynamickými i organickými poruchami hlasu.

Metoda se neopírá o pěvecké představy a pocity, jak je tomu běžné u jiných pěveckých metod, ale pracuje pomocí systému hmatových pomůcek (viz níže), pracuje čistě na bázi fyzického uvědomování hlasu. Toto je přínosné zvláště v případech, kdy student již prošel ne zrovna ideálním pěveckým školením.

4.2 Práce s metodou

1) Hlavním cílem je volný zpěv bez námahy, správná funkce všech svalů hlasového ústrojí a obnovení přirozené a správné tvorby tónu. Žák by měl vnímat své fyzické pocity při cvičeních a neřídit se zpočátku zvukovým ideálem a autocenzurou.
2) Základem je zpočátku obnovit a upevnit, alespoň částečně, správné fungování hlasu bez velkých pěveckých nároků.
3) Každý učitel, který tuto metodu používá, má svůj specifický přístup, vycházející z jeho pěvecké i pedagogické zkušenosti.
4) Pěvecká lekce je zpočátku řízena jen daným systémem cvičení. Učitel se uchýlí k hodnocení a komentování výkonu žáka dále jen v případě, pokud je žák schopen na jeho připomínky reagovat. Není vhodné žáka zatěžovat pěveckými představami, mohlo by to být v danou chvíli zavádějící a zatěžující.

5) POSTUP:

a) Žák po celou dobu rozezpívání sedí na židli zády ke klavíru.
b) Během jednotlivých cvičení, která jsou systematicky řazena, učitel žáka kontroluje pomocnými hmaty (viz níže).
c) Učitel záměrně hraje na klavír jednotlivé tóny cvičení spolu se zpěvem žáka. Jednotlivá cvičení jsou svou náročností a skladbou odpovídající pěvecké vyspělosti žáka.
d) Systém užívá různých hlasových dynamik.
e) Podobný způsob užití hmatových pomůcek je možno aplikovat i na jednotlivé skladby či jejich obtížné části.
f) Cílem hodiny je, že na závěr žák zazpívá danou skladbu bez pomoci jednotlivých hmatů ve stoje.

4.2.1 Shrnutí

S metodou pracuje učitel u žáků individuálně podle míry poškození jejich hlasu. V mnohých případech není možné ze začátku školení dojít k posledním bodům postupu.

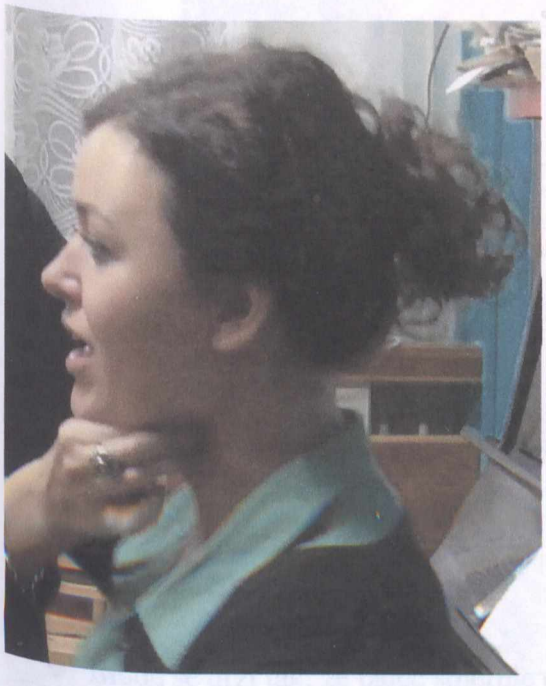
4.3 Systém hmatových cvičení

4.3.1 Držení hrtanu

- Hrtan se drží v místě mezi jazylkovou kostí a chrupavkou štítnou, tedy v určitém „dolíku", kde je štítnojazylkový vaz.
- Při držení hrtanu se zamezuje velkému napětí v této oblasti a také jeho extrémním pohybům nahoru a dolů. Hrtan by měl zůstat na jednom místě a neměl by se hýbat. Tímto hmatem je mu v pohybu zabráněno.
- Tento hmat zamezuje činnosti nesprávně zapojeným svalům.

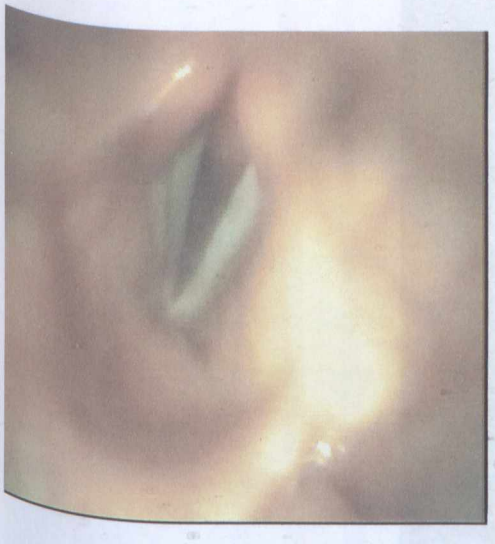
Obr. č. 24.

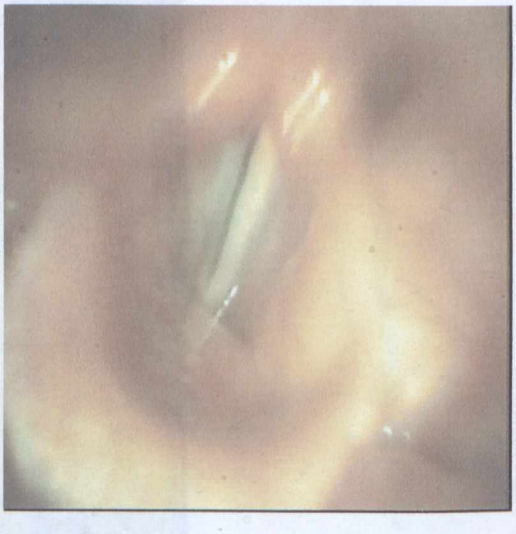
Obr. č. 25.



Co se děje s hlasivkami ve chvíli, kdy se hrtan drží je patrné na následujících snímcích:

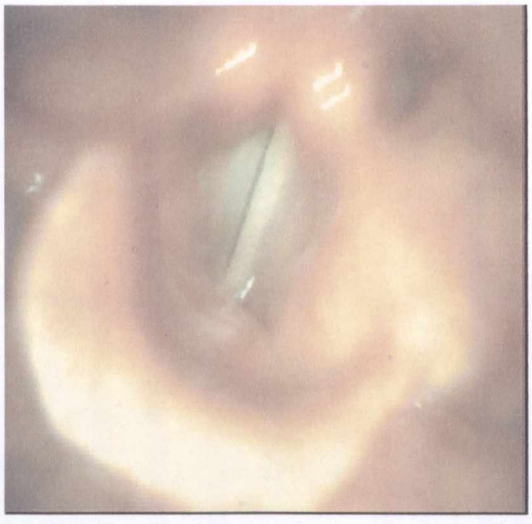
Obr. č. 26.Stisknutím hrtanu se k sobě hlasivky přiblíží.





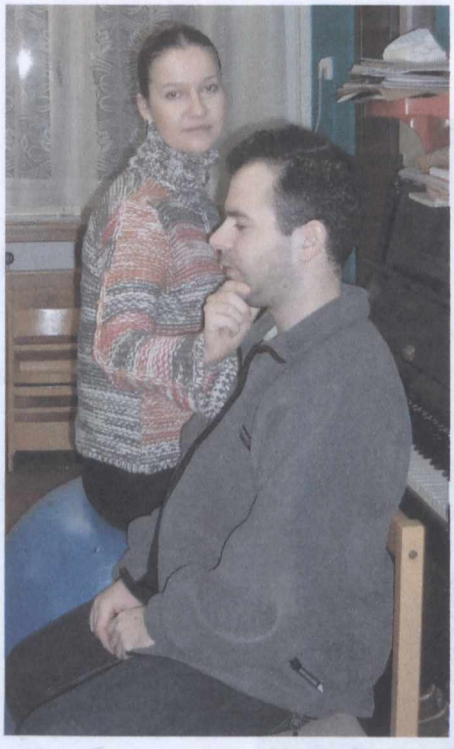
Obr. č. 27.Při silnějším sevření se hlasivky dostanou téměř do fonačního postavení

Obr. č. 28.Na tomto obrázku už dochází k fonaci za stálého držení hrtanu.



4.3.2 Držení brady

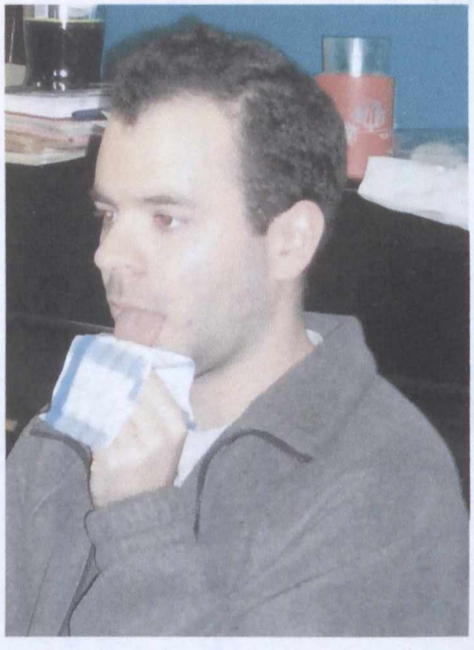
- Brada se drží tak, že palec směřuje do „důlku", kde jsou svaly spodiny dutiny ústní.
- Při správném držení tak vyloučíme napětí kořene jazyka a strnulé držení brady.
- S bradou je také možné pohnout lehce do stran, pokud učitel cítí, že je brada strnulá.



Obr. č. 29.

4.3.3 Držení jazyka

- Kapesníkem se přidržuje jazyk lehce vysunutý z úst.
- Vzniká tak více prostoru v hrtanu nad hlasivkami a dochází k volné fonaci. Uvolní se prostor pro epiglottis a hrtan se více otevře.



Obr. č. 30.

4.3.4 Prsty

- Ruce se sepnou tak, že spojené ukazováčky zůstanou natažené a ostatní prsty se propletou nebo pokrčí. Ukazováčky se nasměrují do otevřených úst na konec tvrdého patra.
- Vytvoří se správný rezonanční prostor.
- V klasické pěvecké výuce tomu odpovídají představy: „nazívnutí", zdvižené patro, údiv, horká brambora v ústech.
- Ke zpěvu s touto pomůckou se přistupuje až po určité době hlasové rehabilitace.
- Tento hmat přidala k metodě profesorka Blumová.

Obr. č. 31.

4.4 Podrobný popis

Tónový rozsah při rehabilitaci hlasu se řídí individuálními možnostmi žáka. Někdy se zpívá i dlouhou dobu jen v omezeném rozsahu.

Cvičení se dělí na tzv. „Malá" a „Velká".

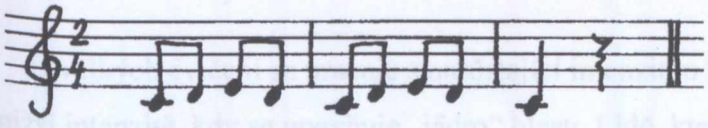
Popis cvičení jsem sestavila na základě vlastního pozorování ukázkových hodin.

4.4.1 Malá cvičení

1M) První cvičení: RY RE RE RA´

- Zpívá se jen vzestupně a to po půltonových krocích.
- Skupina slabik se zpívá dvakrát za sebou na jednom tónu.
- Zpívá se s držením brady a u těžších případů i s držením hrtanu.
- Přidává se hodně dechu.
- Zpívá se v nízké intenzitě.

2M)



(h)y.....(h)a.....

- Cvičení vzestupné.
- S držením hrtanu.
- Zpívá se v nízké intenzitě.

3M)

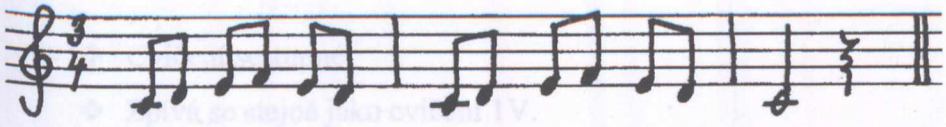
a.....

- Cvičení sestupné.
- S držením hrtanu.
- V nízké intenzitě.

4M) Opakuje se cvičení 2, ale s držením jazyka. U těžších případů se může stále držet i hrtan.

5M) Opakuje se cvičení 3, též držením jazyka.

6M) Může následovat toto cvičení, které se zpívá stejně jako cvičení 2, nebo může být u pokročilejších na místě cvičení 2.



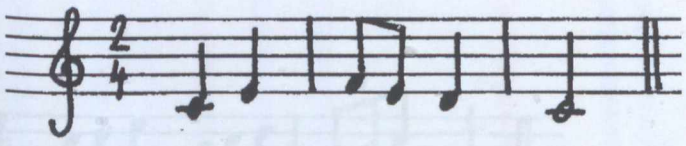
(h)y.....(h)a.....

Po každém vzestupném cvičení kromě prvního (ry re re rá) se zpívá následně cvičení sestupné většinou na vokál „a".

4.4.2 Velká cvičení

U velkých cvičení se pracuje s narůstající intenzitou hlasu. Poprvé se cvičení zpívá v nejnižší intenzitě, kdy se upevňuje „jádro" hlasu. Lidé, kteří mají problém s hlasem a jsou zvyklí na hlas tlačit, se bojí zpívat v nízké intenzitě, protože se hlas vždy neozývá. Je důležité tuto zábranu překonat. V nízké intenzitě se do cvičení přidává hodně dechu. Dál se cvičení zpívá s držením brady o něco silněji a nakonec se zpívá v plném zvuku s pomocí prstů. Tato poslední fáze přichází až po určité době rehabilitace. Uvádím notové ukázky některých cvičení. Učitel si může i melodický model přizpůsobit podle potřeby a možnosti žáka.

1V)

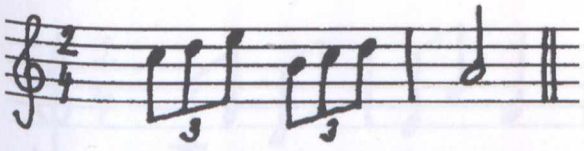


- Cvičení vzestupné.
- Poprvé se zpívá s držením hrtanu v nejnižší intenzitě na vokál „y".
- Podruhé též slabě s držením hrtanu ale na vokál „a".

- Potřetí se zpívá s držením brady v silnější intenzitě na vokál „a“.

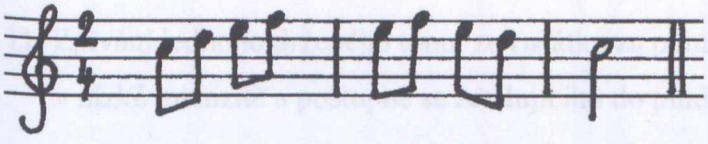
Pokud je hlas v určitém stádiu rehabilitace, zpívá se cvičení počtvrté v nejsilnější intenzitě s pomocí prstů.

2V)



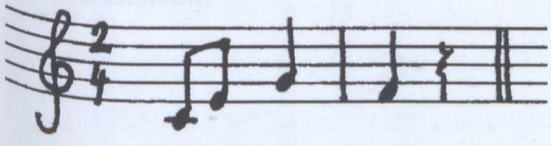
- Cvičení sestupné.
- Zpívá se stejně jako cvičení 1V.

3V)

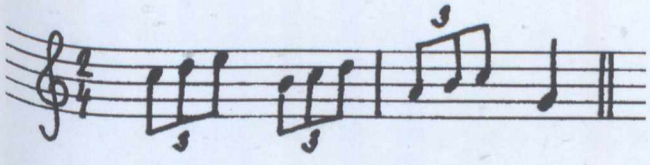


- Cvičení vzestupné.
- Opakuje se postup jako u cvičení 1V.

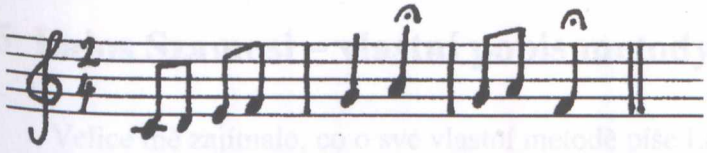
Uvádím další možnosti cvičení, u kterých se opakuje stejný postup jako u cvičení 1V.



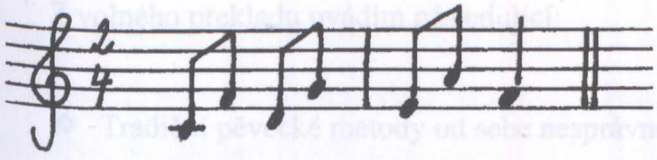
- Cvičení vzestupné



- Cvičení sestupné.



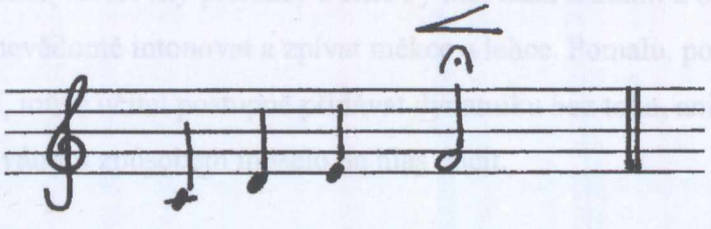
❖ Cvičení vzestupné



❖ Cvičení vzestupné.

Ptala jsem se magistra Havlíčka na další cvičení, která dělal s profesorkou Blumovou v poslední době, když k ní chodil na hodiny. Mezi tyto cvičení patří např.:

1) Zpívání jednoho drženého tónu, ze začátku za pomoci velkého množství dechu v nízké intenzitě a postupně se zesilujícího do plného zvuku a znělosti.

2) 

První tři tóny se zpívají slabě a s přidáním dechu, poslední tón se opět zesílí do plného zvuku a znělosti.

4.5 Lajos Szamosi – vlastní popis metody

Velice mě zajímalo, co o své vlastní metodě píše Lajos Szamosi ve své knize (A SZABAD ÉNEKLÉS ÚTJA – přel. Cesta volného zpěvu). Nechala jsem si přeložit kapitolu, která se týká samotné metody. Napsal ji v roce 1951.

Z volného překladu uvádím následující:

- Tradiční pěvecké metody od sebe nesprávně oddělují zpěvákovu fyziologii a psychiku. Obě tyto stránky jsou navzájem propojené, ovlivňují se a vždy spolu souvisí.
- Napětí při tvorbě tónu vzniká mimo jiné tím, že nervozita a nekontrolované hromadění emocí blokuje potřebná nervová vedení a různé skupiny svalů. Nejtěžším úkolem učitele tedy je, aby naučil žáka, jak osvobodit činnost tvorby tónu a odstranit tyto nežádoucí vlivy na nervový systém.
- Řešením tohoto problému je naučit žáka dávkovat vnější a vnitřní dynamiku.(*doslovný překlad) Učitel by měl žáka uklidnit a uvolnit natolik, že žák začne nevědomě intonovat a zpívat měkce a lehce. Pomalu, po týdnech a měsících cvičení, může učitel postupně přidávat dynamiku bez toho, aniž by se neadekvátním způsobem muselo na hlas tlačit.

4.5.1 Materiál a postupy cvičení, první fáze výuky:

1) Drobnější melodické prvky: 4-5 lehkých (melodických) škál – pro probuzení zvukotvorných orgánů, pro vybudování správných reflexů. Ostatní materiál pro cvičení se sestavuje podle potřeby a stupně pokroku. Při volné a intenzivní práci bránice cvičíme krátké lehké melodie, lidové písně, a postupně zvyšujeme intenzitu prožití. Pro nacvičení aktivnosti (určitého napětí – aby zpěv nebyl bez života) je velmi vhodný „dýchací šepot", vycházející z velké hloubky a směřující velmi daleko před sebe.

V počáteční fázi učení používáme výhradně „pohyblivé" cvičební materiály, v žádném případě nezařazujeme držené tóny. Cvičení držených tónů je až v poslední fázi výcviku. Oproti všeobecnému názoru, držené tóny nevznikají při klidovém stavu zvukových orgánů,

ale jedná se o chvilkové vyrovnání proti sobě působících sil, podobně jako postavit se na špičku při baletu.

Také je v počáteční fázi velmi důležité odbourat tvrdé rozezvučení hlasivek (tvrdý hlasový začátek) (coup de glotte). Tvrdé zvuky vznikají stoupajícím tlakem vzduchu pod hlasovou štěrbinou a nárazem na hlasivky. Tento způsob tvorby tónu je zcela neumělecký, nehezký, barbarský a škodí zdraví. Navíc nepříznivě ovlivňuje čistotu intonace, průhlednost tonů a čistotu svrchních tónů. Čistotu intonace ovlivňují i jiné faktory, které částečně souvisí s hospodárností a přesností artikulace.

S tím souvisí otázka artikulace, i když ta patří do druhé poloviny cvičení. Cvičení výslovnosti se provádí vždy nejmenším a nejhospodárnějším pohybem artikulačních orgánů. Měkce by se měly vyslovovat i souhlásky. Měkké vyslovení souhlásek (jejich správná a precizní tvorba) vylučuje nadměrný tlak vzduchu pod hlasovou štěrbinou a také tvrdý hlasový začátek.

Umělecké cítění zpěváka se vyvíjí mimo jiné i schopností umělecky cvičit, a to později ovlivní i přístup ke zpívanému repertoáru. Umělecká tvorba je živý proces, který se samozřejmě tvoří pomocí potřebné a stále se zlepšující techniky, která je ale až druhotná. Technika sama osobě je samoúčelná, není nikdy živým procesem a nevnáší život do uměleckého díla. Teprve ve spojení s uměleckým cítěním a jejich společným cvičením je obohacující. Navzájem se pak tyto prvky mohou rozvíjet.

2) Prvky výslovnosti: vyslovování slabik, slov, úryvků veršů se cvičí na určitém tónu s lehkým prouděním dechu. Je nutné procvičit velmi precizně artikulaci při nejhospodárnějším použití artikulačních orgánů. Správné vyslovení souhlásek pomůže umístit samohlásky na správné místo, obohatí rezonanci, navíc zpěvu přinese krásu, dramatičnost a pohyb. Vlije do zpěvu život.

Zde vyjasním ještě jednu otázku. Je správné v souladu s fyziologií „uměle" nastavit ústní dutinu a bradu při učení správné výslovnosti hlásek?

Například: Při výslovnosti hlásky „i" roztáhnout rty na úsměv, hlásky „a" otevřít pusu a rty „našpulit" dopředu, atd. Nikoliv, je to nesporně špatná cesta. Je rozšířená doma i v zahraničí, učí jednotlivé souhlásky zvlášť nastavit, držet a nacvičit, a potom jakoby korálky

k sobě navléknout. Řeč a zpěv je jedním z nejsložitějších procesů našeho organizmu. K tomu, abychom vyslovili jednoduchý zvuk „a" je nutné sladit do jednotného komplexu velké množství pohybů jazyka, hrtanu, bránice i svalů dalších orgánů. Tedy vyslovení každého slova předchází obrovské množství koordinovaných pohybů. Pohyb úst (nikoliv jejich nastavení) je poslední fází při vyslovení slova a stále se mění v průběhu mluvení a zpěvu. Je jasné, že živý proces artikulace nemůžeme poskládat z mechanického a stereotypního nastavení úst, to by neodráželo život a ještě méně umělecké vyjádření. Kdyby tomu tak bylo, znamenalo by to, že uměleckou kvalitu určuje forma a nikoliv obsah. Správná tvorba tonů závisí výhradně na správném dýchání, na množství sluchových a „kinestetických" paměťových prvků a jejich jasnosti, na umělecké úrovni a také na kvalitě nacvičených dodatečných pohybů.

4.5.2 Druhá fáze výuky se skládá z následujících kroků :

1) Rozšíření a zkvalitnění výše popsaných cvičení. Nacvičujeme zadržení většího množství vzduchu pří otevřené hlasové štěrbině bez použití tlaku v dutině břišní nebo na bránici, pouze použitím rovnováhy práce svalů při nádechu a výdechu. Výdech cvičíme měkkým pouštěním tónu na dlouhé melodii.
2) Přidávání závažnějšího uměleckého repertoáru – cvičení procítěného zpěvu, výchova tvůrčích schopností.
3) V souvislosti s obsahem neustálé zvyšování umělecké náročnosti podepřené teoretickými znalostmi, zvyšování muzikálnosti pomocí cvičení: zpracovávání a interpretace náročnějších lidových a klasických děl.

V tomto stádiu se jedná o obsah a formu díla. Je důležité neustále a pravidelně se pokoušet dojít k cíli: tj. propojení hlasu, techniky, umění, člověka. Pouze cílevědomé umělecké cvičení umožní, aby diferenciace a synchronizace nervového a svalového komplexu při zpěvu byly na stále vyšší úrovni. V první fázi výcviku tedy odbouráváme (zamezujeme) fungování nesprávných svalů. Ve druhé etapě vyhledáváme spolupůsobící svaly, které nepůsobí rušivě, ale jsou postradatelné a pracujeme na jejich odpojení. Tak dojde k maximálnímu zjednodušení a ke zvyšování kvality.

- Závěrem musím konstatovat, že v posledních desetiletích jsou na mnohých místech uznávány pedagogické metody, které, jak jsem již zmiňoval, nejsou v souladu

s fyziologií člověka. Vycházejí z jednotlivých schopností žáků a řeší a odstraňují jen jednotlivé problémy. Naproti tomu zde zvolaná metoda začíná se všemi od začátku, od maximálního uvolnění, snaží se odhalit vnitřní souvislosti, uvědomit si rozdíl mezi novou a starou technikou a navíc umí aktivně zasáhnout: vyhledat zbytečně spolupůsobící svaly a jejich blokací a zamezením jejich činnosti otevřít novou cestu k vyšší úrovni fungování ve druhé etapě výuky.

- Tato metoda výuky je v souladu s cestou biologického vývoje a pomocí vhodných pedagogických pomůcek předbíhá dlouhodobý vývoj. Není pouze pro „vyvolené", vybrané jedince, ale svou jednoduchostí je použitelná praktický pro každého.

- Pokud tento pedagogický směr a metodika obstojí, zdá se, že bude vhodné obecně i pro další činnosti, které vyžadují vyšší koordinaci psychiky a svalové činnosti např. hra na hudební nástroje, balet, gymnastika, sport, atd.

- Tato metoda je výsledkem 45 let teoretické a praktické práce. Ukázalo se, že během této doby nebylo nutné zásadně změnit systém praktických cvičení této metody.

- Pozorujeme-li někdy zpěváka, můžeme vidět křečovité napětí v obličeji, v bradě a především pod kůží na krku, kde jsou vidět vyduté cévy, šlachy a křečovité svaly (a to nezřídka u známých zpěváků). Tyto špatné návyky je nutné trpělivě omezovat, blokovat, postupně odstraňovat a práci při tvorbě tónu stále zjednodušovat. Významnou pomůckou je, když pomocí dvou prstů vyhledáme místo pod bradou okolo kořene jazyka a na krku pod jazylkou (nikdy ne na ohryzku) a upozorňujeme žáka na zbytečně pracující svaly v těchto místech. V případě nutnosti tato místa blokujeme přidržením. Tím názorně ukážeme, co se nemá dělat, aniž bychom porušili automatičnost tvorby zvuku.

- Po malých krocích, jakoby „oloupat" po vrstvách, musíme odstraňovat nesprávnou činnost svalů, bez ohledu na to, co prozatím zbude ze zvuku a ze zpěvákovy interpretace. V průběhu uvolňování určitě dojdeme k bodu, kdy jakoby jednotlivá nezávislá ozubená kolečka se spojí ve vyšší, ušlechtilý celek, který umožňuje nejlepší tělesný a duševní soulad a vnitřní pohodu. Pomocí zjednodušení mechanizmu zpěvu bude tón ve své struktuře stále jemnější a ve svém znění

ušlechtilejší. Ta energie, která byla vázána na nesprávné funkce, se uvolní a přispěje k obohacení zpěvu.

- Učitel by měl žákům dávat odvahu pro překonání dočasných nezdarů a odvahu, aby byli upřímní sami k sobě – našli správnou, čistou cestu ve shluku pocitů, emocí, ambicí a uměli se případně vzdát momentálních úspěchů, pokud nebyly na základě správného a zdravého vývoje. Měl by s žáky hledat cestu ke svobodě a jednoduchosti zpěvu a naučit je vzdát se starých nesprávných hodnot. Důležitá je také víra v dosažení cíle.

4.5.3 Vlastní shrnutí

Lajos Szamosi píše o své metodě v širokých souvislostech, zabývá se i evolučním vývojem, lidskou fyziologií, psychologií a dalšími obory, které se zpěvem souvisí. Vystupuje výrazně kriticky proti dosavadním pěveckým metodám a vyčítá jim nepřirozenost a neschopnost propojit fyzické a psychické podmínky zpěváka. Popisuje svou metodu velmi živě a barvitě, používá mnohá přirovnání, nutí čtenáře, aby o jeho slovech přemýšlel a hledal jejich smysl. Nejde o strohý popis, některé části jsou velmi obecné a na čtenáři vyžadují znalost této problematiky.

Hlavní myšlenkou je princip maximálního zjednodušení zpěvu, použití minimálního dechu, minimální práce i tlaku. Zakládá se na přirozenosti, vnitřním uvolnění a klidu. Bojuje proti stresu, napětí a snaží se vyloučit jakoukoliv křečovitost. Podle autora je také možné její princip využít při jiných činnostech.

Je také důležité si uvědomit, že tento text vznikl před více než padesáti lety, některé poznatky jsou dnes již všeobecně známé, ale v tehdejší době musely působit velice neobvykle.

Podle mého názoru jsou velmi důležité pasáže, kde se píše o dechu a bránici, dále také o možnosti sestavení cvičení podle individuálních možností žáka, zmíněný „dýchací šepot“ a zamezování činnosti nesprávných svalů. Velmi zajímavá je i druhá část výuky, kde se zabývá uměleckou formou zpěvu.

Podle srovnání výuky jednotlivých učitelů, kteří dnes učí Szamsiho metodou, si myslím, že se podstata této metody zachovala a nese se dál.

5 Pedagogové uplatňující Szamosiho metodu

V této kapitole jsem se zaměřila na osobnosti, které se Samozsiho metodou aktivně zabývají, mají s ní vlastní, dlouhodobou zkušenost a používají ji při své pedagogické činnosti. Na základě rozhovorů jsem zaznamenala nejdůležitější události v jejich životě, které je k této metodě přivedly, jejich vlastní zkušenosti s touto metodou a jejím využití při práci s lidmi s poškozeným hlasem. Také jsem stručně zaznamenala jejich pěvecké vzdělání, zkušenosti a místa působení. Ptala jsem se, zda se setkali osobně s Lajosem Samozsim nebo s jeho synem Edwinem Samoszim, který se svou sestrou Heddou v této metodě pokračuje. Poslední z mých otázek se týká metody samotné. Co podle nich metoda přináší nebo zaručuje, jaký je její hlavní účel a smysl a naopak co je potřeba ještě jiným způsobem doplnit.

5.1 Terezie Blumová (*1909)

Profesorka Terezie Blumová pochází z Budapešti. Hudbě se věnovala od dětství, studovala klavír na hudební akademii v Budapešti a vždy chtěla zpívat. Vzhledem k tomu, že sama zpívala velmi náročný repertoár bez hlasového vedení, získala časem mnoho špatných pěveckých návyků. V osmnácti letech začala chodit soukromě na hodiny zpěvu k profesorce v té době velmi vyhledávané. Chodila k ní dva roky, ale už od začátku cítila, že jí výuka nevyhovuje, a po roce začala mít hlasové problémy. Zpěv ji namáhal, měla častou hlasovou únavu a rozsah hlasu se zmenšoval. Proto přestala docházet na výuku. Chybu hledala vždy v sobě, ztratila naději, že by se mohla zpěvu dále věnovat. Přesto někdy zpívala na soukromých večírcích. Živila se jako učitelka klavíru. Problémy ve zpěvu však stále trvaly. Ve svých dvaceti čtyřech letech zpívala na soukromém vánočním večírku, kde ji oslovil cizí muž, kterého její zpěv zaujal. Doporučil jí konzultaci u Lajose Szamosiho, který začal působit v Budapešti a proslul také tím, že umí pracovat s problematickými hlasy. Ona však odmítala další pokus o pěvecké vzdělání, byla velmi zklamaná a nevěřila, že na svém hlase může ještě něco změnit. Přesto nakonec pana Szamosiho navštívila.

Lajos Szamosi v té době žil v Budapešti a začínal rozvíjet svoji metodu. Řídil se pravidlem: neučit zpěváka to, co má dělat, ale odnaučit ho špatné zvyky. Studoval zpěv z lékařského hlediska a také veškerou problematiku hlasového ústrojí a hledal cestu k přirozenému a volnému zpěvu. Neměl oficiální hudební vzdělání, ale podle slov profesorky Blumové byl geniální. Měl svůj instinkt, za kterým při své práci šel. Vypracoval systém pomůcek a cvičení, které při učení používal.

Profesorka Blumová k Szamosimu poprvé přišla v roce 1935. Při první hodině cítila, že touto cestou bude možné něco změnit, že může zpívat volněji, když jí profesor Szamosi drží hrtan. Říká: „Od začátku jsem pro to byla chycená." Zatímco u své bývalé profesorky nevěděla, co si s hlasem počít, přestože jí stále říkala, jak má zpívat.

Protože profesorka Blumová byla velmi vzdělaná v hudbě, znala klavírní i pěvecký repertoár a toto základní hudební vzdělání profesoru Szamosimu chybělo, začali záhy úzce spolupracovat. Vzájemně se doplňovali. Korepetovala jeho žáky, vybírala pro ně repertoár a velmi brzy začala i sama učit, protože rychle pochopila základní principy jeho metody. Prvního žáka začala učit již po třech měsících, kdy se sama učila u profesora Szamosiho. Dával jí nejtěžší případy . Sám se věnoval více profesionálním zpěvákům. Profesorka Blumová pracovala s hlasovými profesionály, kteří měli výrazné problémy s mluvním hlasem např. rabín, právník, učitelky.

V roce 1938 vydal profesor Szamosi knihu, ve které popisoval základní principy volného zpěvu. Vše, co ve své knize psal, s profesorkou Blumovou podrobně konzultoval. Kniha byla vydaná v maďarštině a později přeložena do jiných jazyků např. do italštiny (La via ´al libero canto, Roma, 1947). Knihu poslali do různých států v Americe, kde o ni však nebyl zájem. V té době již byly poměry v Maďarsku špatné, jako Židé nesměli působit veřejně, mohli pracovat jen soukromě v okruhu svých přátel za pomoci Židovské obce. V kruhu lidí, kteří se kolem nich pohybovali, se o výsledcích jejich práce vědělo. Chodilo tedy za nimi pro pomoc mnoho lidí.

Profesorka Blumová každodenně spolupracovala s Lajosem Szamosim celkem devět let. Do Čech přišla se svým mužem hned po válce v roce 1945, a zde se dále věnovala své činnosti.

Profesor Szamosi měl podle paní Blumové ve své době také mnoho nepřátel, protože dělal něco odlišného, co bylo neznámé, a také kritizoval běžné způsoby učení zpěvu. Největší a dlouhodobý konflikt měl se svým žákem, který k němu chodil devět let, a později se postavil proti němu. Byl velmi dobrý zpěvák a sám také výborně učil. Napsal knihu, ve které popisuje Szamosiho metodu. Přidal navíc ještě svá cvičení a lékařský podklad a knihu vydal pod svým jménem. Vydával se za autora této metody. Jeho žáci se k sobě nikdy nehlásili jako jednotná škola a každý šel dál svou individuální cestou.

Podle profesorky Blumové se Lajos Szamosi později od své metody částečně odklonil. Byl přesvědčen, že z každého člověka by mohl vychovat světového zpěváka a metodu začal pojímat filosoficky až světonázorově. Profesorka Blumová říká: „Já jsem s tím nesouhlasila, zůstala jsem u řemesla, byla jsem vždy praktická a malou prací udělám kus opravdové práce,

více než velkými slovy."

Zkušenosti s rehabilitací hlasu má nesčetné. Pomohla za svůj život mnoha lidem a velmi ovlivnila jejich profesionální vývoj. Jako jeden z příkladů uvádí žáka, který měl před operací polypu na hlasivkách, a začal s ní intenzivně pracovat. Chodil na hodiny pouze dva měsíce v dubnu a květnu a na operaci měl jít na podzim. Protože nebyl z Prahy, naučila paní profesorka Blumová systém cvičení i jeho ženu, aby ho mohla doma kontrolovat. Sám se také naučil dobře cvičit. Později při lékařské kontrole byly hlasivky bez nálezu a problémy se mu již nikdy nevrátily.

Nikdy bohužel nespolupracovala s žádným foniatrem, ale připomíná, že MUDr. J. Kiml, který působil jako vojenský foniatr, léčil hlas podobnými pomůckami.

Mezi žáky profesorky Blumové patří např. Jarmila Krásová, Pavla Zumrová, Michael Havlíček, Pavla Kšicová, Jana Lewitová, Jan Mikušek, Richard Sporka, Eva Štruplová, Irena Troupová, Eva Horká atd. Další žáci působí dnes i na různých místech v Evropě. Mezi nimi je v Irsku Markéta Konečná, která se věnuje i pedagogické činnosti, v Itálii Kateřina Fürstová, která především vystupuje sólově, a dále např. zpěvák James Grey.

Před několika lety se profesorka Blumová zúčastnila natáčení dokumentárního pořadu pro maďarskou televizi, ve kterém prezentuje celou Szamosiho metodu. Mluví zde o všech cvičeních a ukazuje, jak by měl učitel při výuce postupovat. Dokument ještě nebyl uveřejněn.

Z jejích žáků učí výhradně touto metodou Pavla Zumrová, za kterou posílá své poslední žáky. Učí tak také Mgr. Havlíček. Z jejích dalších žáků touto metodou učí pravděpodobně v Irsku Kateřina Fürstová.

Szamosiho metodu vnímá hlavně jako metodu rehabilitační, která je především pro ty, kteří mají hlasové problémy. Může pomoci i profesionálním zpěvákům, kteří nezpívají dostatečně volně a nebo mají špatné pěvecké návyky. Dobří zpěváci samozřejmě zpívají správně i bez těchto pomůcek. Metoda je vhodná např. pro sborové zpěváky a učitele, u kterých je hlas extrémně zatížen. Při rehabilitaci je velmi důležitá kontrola. Přestože žák již na hodiny nechodí, je dobré, aby po určité době přišel ke svému kantorovi znovu. Úplná náprava hlasu je individuální, může trvat i několik let. „U sólistů byly nutné výsledky dříve a také jsme našli cestu, nejdůležitější je, aby se člověk naučil cvičit dobře sám."

5.2 Ladislav Blum (1911-1994)

Když píši o paní prof. Blumové, musím se zmínit také o jejím manželovi Ladislavu Blumovi, který patří mezi významné představitele této metody. Ne však jako pedagog, ale jako zpěvák. Ladislav Blum (1911-1994) pocházel z židovské rodiny maďarského původu. Hudbě a především zpěvu se věnoval od dětství, a přestože v Praze vystudoval Právnickou fakultu, celý život se živil zpěvem. V dětství ho velmi ovlivnil jeho dědeček, který byl významným synagogálním kantorem a vynikajícím zpěvákem a vedl svého vnuka v duchu židovských tradic. Stejnou cestou se vydal i Ladislav Blum, ne však přímo.

L. Blum se se svou budoucí ženou potkal na jednom z domácích koncertů v Budapešti, kde vystupoval. Ona ho vzala k prof. Szamosimu na hodinu zpěvu a později s ním sama pracovala a učila ho touto metodou. Měl velmi krásný a pozoruhodně pohyblivý hlas s velkým rozsahem. Jeho pěvecké zkušenosti jsou velmi bohaté. Zpíval v několika sborech a také jako sólista. Vystupoval např. v roli Hoffmana (tenor) v Offenbachových Hoffmanových povídkách na představení v Terezíně. Po válce zpíval jako sólista krátkou dobu v Libereckém divadle a v operetě v Budapešti. V roce 1950 začal zpívat v Armádním uměleckém souboru Víta Nejedlého (AUS VN) jako sólista a jezdil s nimi na mnohá turné. Po rozpadu AUSu přešel do Pražského mužského sboru FOK. Se svou ženou také vedl sbor Židovské náboženské obce. Od šedesátých letech až do své smrti zpíval v Jeruzalémské synagoze v Praze, kde působil i jako hlavní kantor. Při zpěvech v synagoze zpíval jako kontratenor. Repertoár byl velmi náročný, plný melodických ozdob a běhů a také byl ve vypjaté poloze. Vše zvládal s ohromnou lehkostí hlasu. Na svém pěveckém vrcholu zůstal do pozdních let. Svědčí o tom i jeho velmi úspěšný celovečerní recitál, který měl ve svých jednaosmdesáti letech. Ten se konal v Itálii na mezinárodním festivalu v Cividale del Friule, věnovanému památce Franze Fafky. Vystoupil zde s repertoárem synagogálních skladeb a s židovskými písněmi v jazyce jiddiš.

Ladislav Blum měl dar krásného hlasu s velkým rozsahem. Zůstal pěvecky činný do posledních let svého života a to zřejmě také díky dokonalé pěvecké technice, které se učil od své ženy. V dnešní době je o jeho osobnost velký zájem pro jeho přínos židovské duchovní hudbě a pro výjimečnost ve svém oboru. *Nahrávka viz CD 1*

5.3 Jarmila Krásová (*1938)

Jarmila Krásová se narodila v roce 1938 v Brně. Zpěvu se věnovala od dětství. Vystudovala Pražskou konzervatoř, jejíž studium tehdy trvalo pět let. Na konzervatoř nastoupila ve svých patnácti letech. Po absolutoriu, ve dvaceti letech, nastoupila svou sólovou dráhu do divadla jako dramatický soprán. První rok zpívala v divadle v Košicích a poté odešla do Ústí nad Labem, kde zpívala 25 let. Potom začala učit zpěv na Pražské konzervatoři. Během učení stále koncertovala. Od přírody jí byl dán velký talent, zpívala přirozeně a jejími slovy tzv. materiálem (vrozenou schopností, bez použití vědomé techniky). Měla krásný, velký, barevný hlas. Ve třiceti letech zjistila, že najednou nemůže zpívat dál. Podle jejích slov se „vyčerpala příroda" a chyběla jí technika, která by jí pomohla nový problém řešit. Vše se rozhodlo na roli Leonory z Beethovenova Fidelia, kterou měla zpívat v Ústeckém divadle. Cítila, že roli zazpívat nemůže a její nastudování jí činilo velké obtíže. Radila se se svým kolegou z divadla, který v té době chodil k prof. Blumové. Díky němu se tedy k paní profesorce dostala a začala pravidelně chodit na hodiny. Při první konzultaci profesorka Blumová konstatovala, že hlas je velmi přetížený a potřebuje vylehčit. Hlavový tón zůstal. Po dvou měsících společné práce s prof. Blumovou byla schopná roli zazpívat.

Po nějaké době již zazpívala všechno, co potřebovala. Měla pocit, že ví, jak hlas technicky správně používat, a od paní profesorky odešla. Hlas sice nějaký čas fungoval, ale problémy se znovu objevily. Vrátila se tedy k paní profesorce a ke každodennímu cvičení „malých cvičení". Nakonec chodila k prof. Blumové na zpěv asi jedenáct let.

V době, kdy začala chodit k prof. Blumové, učil Lajos Szamosi ve Vídni a paní profesorka ji za ním poslala na konzultaci. Navštívila ho pouze dvakrát. Podle vzpomínek prof. Krásové ji při zpěvu nedržel hrtan, pouze krk lehce hladil, aby byl volný. Všechna cvičení dělal na základě dechu a lehkého tónu. Vzpomíná, že po hodinách u pana Szamosiho necítila velkou pozitivní změnu. U prof. Blumové vnímala změny výraznější a lépe se jí u ní zpívalo. Prof. Blumová jí vedla výhradně Szamosiho metodou, někdy přidávala i pěvecké pocity a představy. Dodnes používá u žáků např. představu: „Představ si, že jsi právě přiběhla, jsi ještě celá udýchaná a už tu árii zpíváš." Tím se hlas posadí hned na dech a zpěv dostane temperamentní výraz.

Profesorka Krásová začala učit ve 46 letech a od počátku vyučovala Szamosiho metodou. Vnímá ji jako ucelenou pěveckou metodu. Při učení z časových důvodů nevyužívá všechna cvičení. Do rozezpívání přidává i běžná pěvecká cvičení. Z metody přejímá způsob

rozezpívání a nazpívání nového repertoáru s pomocí držení hrtanu a brady. Zkušenost s lidmi s poškozeným hlasem nemá, jen se zpěváky s nejrůznějšími špatnými návyky a problémy (např. hodně tlačenými hlasy, soprány vedenými jako nižší hlas, u kterých ještě nedošlo k poškození hlasu, s přetíženými hlasy atd.). Měla i některé studenty, u kterých se jí nepodařilo posadit hlas do hlavové rezonance. I když k ní přijde velmi talentovaný zpěvák, který zpívá přirozeně správně, dělá s ním také malá cvičení, protože podle ní nemůžou nic zkazit a zpěvák „to bude mít jen lehčí". Díky malým cvičením tak dovede zpěváka snazší cestou k tomu, co po něm vyžaduje. Říká: „Zpěvák dělá malá cvičení a hlas si přitom hledá správnou cestu. Zpěvák ani neví, jak se hlas na správné místo dostane." Pozitivní změna ve vývoji hlasu podle ní přichází u každého jindy. Je to individuální proces. Malé změny se objeví velmi brzy. U někoho již v prvních týdnech. Pokud se však do dvou let nic nezmění a zpěvák předtím neměl porušený hlas, není pěvecký talent. Nikdy se jí nestalo, aby zpěvák zpíval špatně „malá cvičení" a jinak měl hlas správně posazen.

Cvičení Szamosiho metody jsou postavená na dechu, proto zvlášť nepřidává dechová cvičení. Pokud žák nezpívá „na dechu", opraví ho a vede správnou cestou. Cvičení dělá až do vysoké polohy (např. u sopránu do c3 i výše). Je důležité, aby se hlas cvičil i v těchto polohách a pokud to s danými pomůckami dělá žák správně, nemůžou mu malá cvičení uškodit.

K metodě se prof. Krásová vyjadřuje takto: „Podle mě jde o ucelenou pěveckou metodu, která není příliš náročná, stačí pár minut denně. Člověk je pak schopen zazpívat i v indispozici, protože hlas je posazen nad tím. Metoda zaručuje zdravé zpívání. Jejím cílem je naprosto zdravý, volný hlas, který zní, jako by byl od přírody. Myslím, že v metodě nic nechybí. Dává určitý technický základ, ale pak záleží na talentu zpěváka a jeho osobnosti, jestli bude výsledkem něco výjimečného a krásného. Než se hlas ale celkově pěvecky usadí, také to trvá velmi dlouho. Doporučuji svým žákům tato cvičení stále dělat. Každé velké zpívání (velké role) hlas stáhne dolů, což je běžné, ale pak je potřeba hlas dostat zase nahoru do hlavy, kam patří. A to jde právě malými cvičeními." *Ukázková hodina viz DVD 6*

5.4 Michael Havlíček (*1956)

MgA. Michael Havlíček je absolventem pražské Akademie múzických umění obor zpěv jako baryton. Předtím studoval na Ježkově konzervatoři varhany a klávesové nástroje. Ještě v době studia na AMU začal zpívat v Pražském mužském sboru pod vedením M. Košlera, kde zpíval 12 let. Během této doby se dostal do hlasové krize. Nenašel vhodného

profesora zpěvu, se kterým by mohl dále pracovat a který by mu pomohl. Hlasové problémy charakterizoval takto: „Postupně můj hlas ztrácel výšky. Najednou jsem měl problémy s d^1, přestože jsem dříve zpíval bez problémů g^1. Hlas byl celkově stažený a tlačený." V té době se díky panu Blumovi seznámil s jeho ženou, paní profesorkou Blumovou, a začal k ní pravidelně docházet na zpěv, z počátku dvakrát až třikrát týdně. Bylo to v roce 1990. Na hodiny chodil v plném pracovním vytížení a cítil, že se mu začíná zpívat lépe. Hlas se vylehčoval a za čtyři měsíce již mohl zazpívat roli, kterou předtím nemohl zvládnout. V té době zpíval také externě sólové role v Libereckém divadle, pokračoval stále v Pražském mužském sboru a začal učit na Pedagogické fakultě UK v Praze hlasovou výchovu. V roce 1993 nastoupil do Pražského filharmonického sboru, kde stále zpívá. Dále pokračuje i v učení zpěvu na Pedagogické fakultě UK.

S Edvinem Szamosim se setkal jednou. Bylo to při příležitosti, kdy Edvin Szamosi přijel do Prahy se svou asistentkou, aby se poznali s učiteli, kteří učí metodou jeho otce. Setkání nebylo příliš dlouhé. Magistr Havlíček mluvil především se Szamosiho asistentkou. Setkání podle něj však nevedlo k vzájemné inspiraci. Přestože se shodovali ve filosofických otázkách zpěvu, nedošlo k další podstatné spolupráci. Způsob, kterým pokračuje Edwin Szamosi ve vyučování metodou svého otce, se podle Mgr. Havlíčka liší od způsobu učení profesorky Blumové.

Při učení zpěvu čerpá magistr Havlíček především ze zkušeností, které získal od paní profesorky Blumové. Chodil k ní celkem 15 let. Postupem času, kdy chodil k paní profesorce a zároveň sám učil, začal vědomě poznávat strukturu této metody. Hledal také cestu vlastního učení. Vzhledem k velmi nízké hodinové dotaci hlasové výchovy na Pedagogické fakultě UK v Praze (tj. 45 min. týdně na 3 studenty), nemá možnost Samozsiho metodu používat u všech žáků. Také podle jeho názoru není nutné, ji za těchto podmínek využívat se všemi žáky. Může takto pracovat s těmi, kteří chodí na hodiny soukromě a mají výrazný hlasový problém, nebo naopak s nadanými žáky, u kterých chce mít jistotu, že se vše bude vyvíjet správnou cestou. U ostatních žáků používá strukturu cvičení Szamosiho metody a výuku přizpůsobuje časovým podmínkám, které pro učení má.

Zkušenosti má tedy také s lidmi s poškozeným hlasem. Většina těchto žáků měla problémy vzniklé nesprávným používáním zpěvního hlasu nebo nadměrnou zpěvní zátěží s nedostatečnou nebo vůbec chybějící kontrolou pěveckého pedagoga. Szamosiho metodu magistr Havlíček využívá především jako metodu rehabilitační. Při práci s žákem, který má poškozený hlas, postupuje způsobem, jakým s ním pracovala profesorka Blumová. Tedy přesně původní metodou. Používá všechny mechanické pomůcky, nezatěžuje žáka pěveckými

představami a pocity a nepracuje s detaily, které by mohly v danou chvíli zpěváka spíše zatížit. Pokud se podaří hlas vrátit do zpěvní polohy, a je možné začít „jakoby od začátku" se školením hlasu, je možné pokračovat tímto způsobem jako metodou pěveckou. K Szamosiho metodě jako čistě pěvecké má velkou důvěru, vzhledem k výsledkům práce profesorky Blumové. Neměl zatím příležitost takto pracovat se zpěvákem až k určitému výsledku, kdy je zpěvák připraven pro pěveckou praxi, ale s mnohými se k tomu přiblížil. Učí především budoucí učitele, kteří jsou maximálně hlasově vytíženi a veškerý čas věnují své budoucí profesi.

Jediné, co magistr Havlíček k této metodě doplňuje, jsou dechová cvičení. Než si student dech uvědomí, vědomě ho pochopí a začne používat, je to dlouhodobý proces. Proto dechovou oporu od začátku připomíná a mluví o ní. Každou hodinu začíná alespoň jedním dechovým cvičením.

Podle profesora Havlíčka se díky Szamosiho metodě každý hlas dostane správnou cestou na určitou technickou úroveň. Po nějaké době soustavné práce dojde najednou ke změně. Svou relativní jednoduchostí tato metoda propojí jednotlivé rezonance, hlas je celistvý, má jasnou špičku, vylehčí se a je posazen na správném místě. Hlas se rozjasní a odkryje své skryté bohatství. Je samozřejmě nezbytné, aby učitel uměl soustavu jednotlivých cvičení, znal význam každého cvičení a věděl, co se děje ve zpěvákově krku, ale srdcem této činnosti je učitelův sluch, který ho učením vede. Musí umět poslouchat, vnímat jemné hlasové nuance a takto směřovat hlas na správné místo. *Ukázkové hodiny viz DVD 4*

5.5 Pavla Zumrová (*1973)

- Hlasový profesionál (operní pěvkyně na volné noze)
- Pěvecký pedagog

Pavla Zumrová se od útlého mládí věnovala zpěvu. Po maturitě na gymnáziu začala studovat zpěv na Pražské konzervatoři v pěvecké třídě profesorky Jarmily Krásové, kde se poprvé setkala se Szamosiho metodou. Nejlepší zkušenost s touto metodou, která řešila její subjektivní hlasové potíže, prohloubila její zájem o tuto metodu. Důsledkem bylo setkání s přímou asistentkou profesora Lajose Szamosiho, tvůrcem metody (viz kapitola 3), Terezií Blumovou (viz kapitola 5).

Postupně nabyté pedagogické zkušenosti Pavly Zumrové vykrystalizovaly v dnes již ustálenou formu pedagogické koncepce. Ta spočívá v individuálním přístupu ke každému

studentovi, jež se rozvíjí svým vlastním způsobem, podle svých možností a není limitován žádným časovým horizontem. V tom vidí výhodu oproti uměleckým školám, kde je pedagog i žák pod tlakem osnov. Pracuje převážně s hlasovými profesionály (lidmi, kteří ve své profesi užívají především hlas - učiteli, zpěváky, tlumočníky atd.), kteří vyhledali právě tento způsob školení pro jeho odlišný a specifický postup při řešení hlasových problémů vzniklých ve spojení s jejich profesemi.

Nejčastější problémy, se kterými se Pavla Zumrová u svých žáků setkává, jsou problémy vzniklé z přemíry hlasové zátěže např. hlasové uzlíky, nedomykavost hlasivek. Pokud není potvrzen žádný organický nález od foniatra, jedná se o projevy hlasové únavy: neschopnost tvořit lehce tón v určité hlasové poloze, hlas přestane být čistý, zmenšuje se jeho rozsah, intonační nejistota, forze nejen při zpěvu a mluvě, ale i počáteční tvorbě tónu, zvuku, nepřirozené, v nesouladu s přírodou, používání hlasových rejstříků.

Pro své žáky se snaží vytvořit prostředí, které je sice izolováno od běžného uměleckého života, leč zahrnuje jeho mnohé prvky používané přiměřeně k vyspělosti a úrovni jednotlivců. Pořádá v určitých časových intervalech interní či veřejně přístupná vystoupení, kterými se vždy zakončí určitá pracovní etapa. Nejrozsáhlejší aktivitou je několikadenní pěvecké letní soustředění, které svým charakterem supluje ono umělecké prostředí ve všech směrech. studenti zde získávají nezbytné zkušenosti a současně rozvíjejí své možné schopnosti v koncertní ale i divadelní podobě. Součástí jejích pedagogických záměrů je snaha o zapojení všech studentů a potvrzení tak jejich nabytých pěveckých dovedností v praxi. Ambicí této koncepce není tvorba renomovaných profesionálních vystoupení, ale snaha o maximální rozvinutí možného talentu, hlasového potenciálu, návrat do rovnoprávného „hlasového" života i u lidí s neprofesionálními pěveckými ambicemi, výchova k úctě nejen k umělecké profesi, ale i k sobě samému.

Mezi její studenty se řadí lidé s různými hlasovými problémy, v různých stádiích hlasového poškození. Szamosiho rehabilitační metoda se stala svou originalitou východiskem z nouze pro mnohé, kteří hledali nezávisle fungující systém pro rozvoj a nápravu svého hlasu. Studenti jsou převážně z řad pracujících, různých věkových kategorií, různých profesí. Pro mnohé byla tato metoda poslední možností návratu k zdravému hlasu.

Nejčastěji jsou jejími studenty lidé, kterým jejich hlas slouží jako pracovní nástroj. Nezbytnou součástí výuky tedy je, vychovat je k určité samostatnosti a nezávislosti na pedagogovi, schopnosti samostatně cvičit. Ze začátku je nutnou samozřejmostí kontrola a dohled učitele, který stanoví nejoptimálnější frekvenci ale i délku jednotlivých hodin. Vytvoří se tak pracovní režim, který je pro rehabilitaci hlasu nezbytný.

Se žijícím potomkem Lajose Szamosiho Edwinem Szamosim (viz kapitola 3) uskutečnila několikerá setkání. Došlo zde k vzájemné výměně pedagogických zkušeností, které se ve způsobu a názoru na využití metody jeho otce lišily.

Za důležitou součást svého pedagogického působení považuje nejen samotnou rehabilitační podstatu této metody, ale i s ní neoddělitelně spojenou práci s psychikou studenta.

Szamosiho metodu užívá i v případech úplných pěveckých začátečníků tedy lidí bez předešlých pěveckých zkušeností.

U svých žáků se nesetkává s negativní odezvou přijetí této originální metody.

Ukázkové hodiny viz CD 2, DVD 3, DVD 5

5.6 Vlastní shrnutí

Je důležité si uvědomit, že původním zdrojem Szamosiho metody u nás je paní profesorka Terezie Blumová. Ona je přímou pokračovatelkou, s Lajosem Szamosim po devět let každodenně spolupracovala a celý život dále jeho metodu používala a předávala ji dál svým žákům. Ostatní osobnosti, o kterých píšu, jsou jejími žáky. Je zajímavé, že všichni, kteří pokračují v její práci jsou profesionální zpěváci.

Jednotlivé příběhy těchto osobností se shodují v tom, že každý z nich řešil nějaké hlasové problémy a hledal pomoc. Tu nalezl právě u profesorky Blumové. Rozdílné je, jakým způsobem touto metodou oni sami pracují. Profesorka Krásová využívá hlavní principy této metody při práci s profesionálními zpěváky, nezabývá se tedy přímo rehabilitací hlasu. To je naopak jednou z oblastí práce Mgr. Havlíčka a hlavním naplněním práce Pavly Zumrové, která se vydala na stejnou cestu, jako profesorka Blumová.

6 Dva příklady použití Szamosiho metody (rozhovory)

Tuto kapitolu jsem zpracovala na základě rozhovorů se dvěma studentkami, které měly vážné hlasové problémy, a po určité době hledání se dostaly k metodě L. Szamosiho. Díky této metodě se jim začalo dařit hlasové problémy řešit. Obě nyní studují zpěv u Pavly Zumrové a na svém pěveckém vývoji stále pracují. Studentku v prvním rozhovoru nenazývám jménem.

6.1 Rozhovor č. 1

První studentce je dnes 24 let. Se zpěvem začala již v dětství. Zpívala v dětských sborech, kde byla zařazena do prvního altu, a potom se začala připravovat na střední školu, kde chtěla studovat zpěv. Na zkoušky ji (formou čtyř hodin) připravila zpěvačka, která studovala u prof. Blumové a učila metodou L. Szamosiho. Na školu byla přijata, takže nepokračovala v této metodě, ale počkala na novou profesorku. U ní byla opět vedena jako mezzosoprán, ale zpívala altový repertoár. Často vystupovala na školních koncertech, patřila mezi nejlepší žáky pěveckého oddělení. V předposledním roce studia se však objevily vážné hlasové problémy.

- *Jaké problémy tě přivedly k této metodě?*

Ztrácela jsem hlavový tón, nemohla jsem zpívat do výšek a zpívání bylo velmi namáhavé. Už po deseti minutách byl hlas unavený. Tón se zhoršoval, zhoršovala se i jeho slyšitelnost a tmavla mi barva hlasu. Po několika letech školení jsem najednou nemohla zazpívat skladby, které jsem zpívala u přijímacích zkoušek na školu. Byly pro mě moc vysoké, přestože jsou pro alt nebo mezzosoprán (např. první altová Arie z Pergolesiho Stabat Mater). Posléze se ukázal i foniatrický problém.

- *Jak jsi řešila tuto situaci? Kolik učitelů jsi oslovila předtím, než jsi našla Pavlu?*

Šla jsem na konzultaci k různým profesorům a profesorkám zpěvu (konkrétně ke čtyřem, vždy jen na jednu konzultaci), kteří neučili na škole, kterou jsem studovala. Jedna z nich mě připravovala na přijímací zkoušky. Tři z nich mě upozornili na problémy, o kterých jsem věděla. Sledovala jsem, jak se mnou pracují a u profesorů pracujících klasickou metodou jsem pozorovala, že mi jejich návody nepomáhají. Věděla jsem, co po mně učitel chce, ale

všechny dobré představy jsem už měla podvědomě spojené s návyky od mé profesorky ze školy. Každý pokus byl poznamenán nějakou formou tlaku, nějakou chybou, které jsem se potřebovala zbavit, ale místo toho jsem ji znova fixovala. Byl to pohyb v kruhu. Například jsem nemohla zazpívat jakýkoliv tón v jakékoliv poloze, ani říct jediné slovo, aniž by mi hrtan vyskočil úplně nahoru. Po otevření tohoto problému ve škole a odchodu od mé profesorky mi nějakou dobu dávala hodiny jiná profesorka zpěvu na této škole, ale i přes její velkou trpělivost se zlepšení nedostavovalo ani v nejmenším náznaku. Před tím jsem šla na foniatrické vyšetření a byl mi doporučen dlouhodobý hlasový klid. Ve škole jsem nakonec byla osvobozena z hlavního oboru zpěvu ze zdravotních důvodů.

Po půl roce jsem mohla pozvolna začít zpívat. Vrátila jsem se k profesorce pracující Szamosiho metodou, která mě připravovala na přijímací zkoušky, a cítila jsem, že mi to pomáhá. Místo některých představ se používají hmaty, což mi vytvořilo jiný fyzický pocit a umožnilo mi účinnějším způsobem zapomínat na stará naučená schémata. Najednou se dostavily i známky zlepšení. Tato zpěvačka ale byla časově velmi vytížená. Živila se hlavně sólovým zpěvem a nemohla mi dávat dlouhodobě pravidelné hodiny. Proto mě poslala k prof. Blumové, která mě zkontaktovala s Pavlou Zumrovou.

- *Měla jsi od první chvíle k této metodě důvěru?*

Od první chvíle jsem cítila, že mi to pomáhá. Po určité době jsem měla pocit, že se spíš odnaučuji zpívat, než učím, ale byla jsem ráda, že se zbavuji všech nepříjemných pocitů při zpívání, se kterými jsem si předtím dlouho nevěděla rady. Cítila jsem, že nacházím hlavový tón a věřila jsem, že hlas jde správným směrem. Byla jsem nadšená z toho, že můžu cvičit i sama a přináší to dobrý (i když třeba dílčí) výsledek, což dříve neplatilo.

- *Jak dlouho se touto metodou učíš? Po jak dlouhé době přišla změna?*

K Pavle chodím už pátý rok. Změna přišla velmi brzy, téměř okamžitě a byla hodně radikální. Tři roky jsem nemohla nic pořádně zazpívat. Zpívala jsem lidové písničky s těžištěm polohy od c2 do f2, které mi příšerným způsobem nešly. Bylo to psychicky velmi náročné období, absolutní ztráta sebevědomí, identity, zrelativizování i jiných hodnot, které by se zpěvem vůbec neměly souviset, ale souvisely například s výměnou okruhu lidí, se kterými jsem byla nejčastěji v kontaktu. Znamenala jsem v jejich očích něco jiného než co jsem byla pro lidi, se kterými jsem trávila většinu času před tím. Byla jsem si ale jistá, že by to jinde šlo ještě hůř nebo nešlo vůbec a že nemám na vybranou. Buď budu trpělivá, nebo toho nechám. Nelákalo mě vzít si nižší skladbu a přitlačit, abych dokázala sama sobě i svému

okolí, že ještě něco zazpívám. Chtěla jsem udělat vše proto, abych brzy zvládla přechodovou polohu a částečně mě uklidňovalo, že je Pavla tak radikální. Kdyby nebyla, bála bych se, že se zdržujeme a zabředáváme zpět. Tzn., pozitivní pro mě bylo, že se intenzivně snažím zvládnout to, co mi nejde, že na hodinách cítím úlevu a že to Pavla jakožto garant hodnotí jako postup správným směrem a konkrétní výsledky vnímá jako postupné zlepšování. Nejlépe se mi zpívalo v nižší intenzitě s pomůckou držení hrtanu. Nemusela jsem tlačit a začínala jsem být schopná nasadit lehce v jakékoliv poloze celého rozsahu. Zvukově se mi to zdálo příšerné, ale hlas byl volnější. Dlouho trvalo, než se tento návyk trochu upevnil, a než bylo příjemné zpívat i bez pomůcek.

- *Cvičíš tak sama? Jak často? Cvičila jsi sama od začátku, kdy jsi začala s Pavlou pracovat?*

Začala jsem cvičit každý den minimálně sadu základních cvičení asi po týdnu, co jsem začala chodit k Pavle. Zvlášť ve dnech, kdy mi to nejvíc nešlo, jsem nemohla přestat. Pořád jsem se k tomu vracela a hledala. Po určité době jsem raději zpívala jen na hodinách. Teď po mně Pavla zase chce, abych cvičila sama, takže mi hodiny omezuje na dvě týdně.

- *Setkala ses s něčím podobným u jiného profesora nebo na foniatrii?*

S touto metodou jsem se setkala pouze u zpěvačky, která mě připravovala na přijímací zkoušky, u prof. Blumové a u Pavly Zumrové.

- *Jak často jsi chodila na hodinu?*

Ze začátku jsem chodila třikrát až čtyřikrát týdně. Jedna hodina je 45 minut. Přičemž Pavla se nám věnovala navíc, když byl koncert, nebo nějaká jiná společná akce. V poslední době mám hodinu 2krát týdně.

- *Byla pro tebe cvičení této metody příjemná nebo nepříjemná?*

Například držení hrtanu bylo ze začátku fyzicky trochu nepříjemné, protože hrtan měl stále tendenci skákat s velkou silou nahoru. Ale, na to si člověk rychle zvykne. Teď jsou pro mě všechny používané hmaty velmi příjemné.

- *Jaký byl původní cíl? Jak se postupně měnil?*

Prvotní cíl byl obnovit přirozené funkce hlasu při zpívání i při mluvení a vrátit se do

aktivního provozu. Potom jsem chtěla zpěv studovat.

- *Jaká je podle tebe role učitele, který učí nebo rehabilituje hlas?*

Musí být prvotřídní učitel zpěvu se vším, co k tomu patří. Musí mít velikou trpělivost a schopnost empatie. Musí to chápat jako své poslání, jinak by se nemohl dostatečně angažovat. Nesmí o sobě a o své metodě pochybovat.

- *Co všechno pro tebe znamená, že ses dostala k této metodě?*

Znamená to pro mě to, že vůbec zpívám. Také se mi mnohem lépe mluví. Nevěřím, že by se mi podařilo dostat se z této krize klasickou metodou a byli profesoři, kteří tomu v mém případě také nevěřili. (Tím nechci říct, že už jsem za vodou, ale velké zlepšení je nepochybné.)

- *Hledala jsi původ této metody?*

Po původu této metody jsem nějak zvlášť nepátrala, základní informace jsem se dozvěděla od Pavly. Jsem ráda, že to funguje. Samozřejmě jsem bedlivě poslouchala profesionály, kteří se učili zpívat touto metodou, sledovala jsem lidi, kteří chodili k Pavle, a vnímala jsem jejich pokroky.

- *Cítila jsi sama pokrok, nebo ti to vždy říkala Pavla? Nalomila se někdy tvá důvěra k této metodě?*

Ze začátku jsem cítila pokrok, ale pak přišlo období krize. Byla jsem na to připravená, věděla jsem, že se tomu nevyhnu, ale trvalo to moc dlouho. Věřila jsem sice Pavle, když na konci hodiny řekla, že je to opět lepší, ale bála jsem se, že se hlas už nikdy neobnoví v použitelné podobě.

- *Zkoušela jsi sama takhle někoho učit? Požádal tě někdo o pomoc?*

Nikdy jsem takhle nikoho neučila. Neměla jsem pocit, že bych mohla někoho vést.

- *Jak se cítíš mezi ostatními zpěváky?Jak tuto metodu přijímají?*

Někdy si připadám velmi nejistá a mám trému (to jsem před přestavbou téměř neznala), zvlášť v případě, kdy stojím o další spolupráci. Některé sbory a ansámbly kladou velký důraz na čtení z listu, což je mi doposud hlasově maximálně nepříjemné. Když

na zkoušce zpívám úplně nové nenazpívané věci před cizími lidmi, mám někdy zábrany chytit si krk, ale uvědomila jsem si, že je důležitější, že se to tak naučím bez starých návyků a že se mi to potom bude dobře zpívat, což je samozřejmě slyšet. Celkový výsledek je myslím důležitější a kdyby to někdo nechtěl nebo nemohl tolerovat, nemohla bych s ním zatím zpívat. Naštěstí jsem se v poslední době setkávala jen s pochopením.

- *Jak se ti zpívá teď s použitím Szamosiho metody?*

Volněji, vydržím zpívat déle bez únavy, mám větší aktivní rozsah, funguji jako soprán.

- *Objevily se ti zdravotní problémy znovu i během školení touto metodou? Objevily se jiné problémy? (Jaké?)*

Žádné problémy kromě korekce starých chyb se už neobjevily.

- *Jak průběh tvého školení přijímalo okolí? (rodina, přátelé, zpěváci...)*

Jak kdo. Doma jsem cítila podporu (ne kvůli tomu, jak to znělo, když jsem cvičila, ale proto, že jsem to považovala za správné a vysvětlila jsem jim, že je to pro mě jediná cesta). Většina starých přátel mě po změně ještě neslyšela zpívat. Ti, kdo slyšeli, to nekomentovali. Někteří reagovali negativně už na to, že jsem se dostala do krize, znehodnotilo to v jejich očích mou předchozí práci a jejich celkový obraz o mně. Někteří se mně na zpěv celou dobu ptají a drží mi palce. Všichni zpěváci a profesoři zpěvu, kteří o této metodě vědí, ale nepoužívají ji, mě před ní varovali. Říkali mi, že nedělám dobře.

- *Jak se tváří teď, když slyší vývoj a změnu hlasu?*

Nejbližší se mnou účastně prožívají všechny vzlety a pády. Někteří přátelé neví, že „už zase zpívám", jiní se k tomu moc nevyjadřují, jsou i tací, kterým se to líbí. Lidé, se kterými jsem před změnou spolupracovala, spolupráci přerušili a v poslední době ji začali obnovovat, reagují různě. Dověděla jsem se, že „je to něco úplně jiného".

- *Jak jsi přijala svůj „nový" hlas? Jak ho přijali ostatní? Byl pro tebe problém přijmout „nový" hlas v porovnání se starým?*

Vůbec pro mě nebylo důležité, jak hlas bude znít. Šlo o to, jestli budu moci zpívat. Chtěla jsem ten nejpřirozenější zvuk. Souhlasím s názorem, že každý hlas zní hezky, když je používán bez násilí. Uvědomila jsem si, že komentáře okolí (včetně jeho fundované části)

jsou vesele relativní.

- *Děkuji za rozhovor.*

Na příčiny těchto problémů jsem se ptala profesorky, která měla možnost tuto studentku pozorovat od počátku jejího pěveckého vývoje:

„Měla nádherný, barevný hlas ve střední poloze. Měla silně vyvinutý hrudní rejstřík, na kterém byl založen repertoár, který zpívala. Bohužel nebyly tolik vyvinuté hlavové tóny. Do vyšších poloh přetahovala hrudní rejstřík. To, že hlas nebyl správně veden, se ukázalo až po čase. Je možné, že se také prodloužilo období mutace, které je pro hlas choulostivé. Když se objevily velké problémy, snažily jsme je společně vyřešit, ale bylo to velmi obtížné. Náprava by byla velmi dlouhodobá a náročná."

Na otázku *Jaký je zvukový dojem z jejího hlasu dnes?* jsem se ptala jejího kolegy z pěveckého souboru: „Je to jasný, krásný soprán. Má velmi zajímavý hlas. Zpívá lehce, hlas je krásně pohyblivý. Zůstaly jí znělé střední polohy."

6.2 Rozhovor č. 2

Druhé studentce, Evě, je 30 let. Vystudovala Fakultu architektury ČVUT a nyní pracuje na Úřadě Městské části Praha 1 jako referentka. Do svých 17ti let zpívala jen příležitostně „s kytarou u táboráku". Tam ji také oslovila kamarádka, aby doplnila nově zakládaný sbor z dívek, které odrostly z dětského sboru. Studentka zjistila, že ve sboru je velmi učenlivá a pohotová a její hudební schopnosti nejsou využity. Postupně začala navštěvovat i jiné sbory, zpívala veškerý repertoár – od staré hudby po modernu, repertoár a capella až po velké smíšené sbory. Ve sborech zpívala i drobná sóla, ansámbly, platila za široký, barevný znělý alt. S úspěchy rostla náruživost, chodila do třech sborů najednou (celkem čtyři večery zkoušek týdně + koncerty), ve čtvrtém kostelním sboru zpívala sóla při mších a k tomu ještě v průběhu dvou let odzpívala 80 Mozartových Requeim v Obecním domě. I přes docházení na sólové hodiny k profesorce na ZUŠ (2,5 roku) a poté ke sbormistrovi, začala mít potíže při zpívání v nižší intenzitě, s nasazováním tónů, rozsah do výšek se zmenšoval, hlas zněl tlačeně, zpívání provázela čím dál větší námaha a únava. Hlasivky byly často namožené a překrvené a byly tak lehko náchylné k infekcím. Na foniatrii potvrdili nález uzlíků vyvinutých na obou hlasivkách. Během tříměsíčního hlasového klidu se

uzlíky samy vstřebaly. Sborové aktivity částečně omezila, ale problém s hlasovou technikou a námahou při zpěvu přetrvával. *Záznam pěveckého vývoje viz CD 1, ukázkové hodiny viz CD 2, DVD 3*

- *Jaké problémy tě přivedly k této metodě?*

Byla jsem v hrozném stavu, zároveň psychicky závislá na zpěvu a sborovém životě, zároveň jsem sama sobě musela přiznat (naneštěstí to trvalo dost dlouho), že takhle to dál není možné. Kvalita výkonů se zhoršovala a já začala mít i zdravotní problémy. Díky plnému nasazení ve sboru a časté hlasové únavě jsem byla často nemocná a ochraptělá. Kromě jedné příhody s uzlíky jsem 3x do roka brala antibiotika na zánět hrtanu. Sama jsem došla k rozhodnutí, že musím ve sboru přestat, hlasově si odpočinout a zapracovat na pěvecké technice. Vlastně jsem měla veliké štěstí, protože setkání s Pavlou přišlo přesně v tomto krizovém čase, mé rozhodnutí to jen utvrdilo.

- *Jak jsi řešila tuto situaci? Kolik učitelů jsi oslovila předtím, než jsi našla Pavlu?*

Jedna moje spoluzpěvačka – povoláním učitelka, která měla také často hlasové problémy, mi sama nabídla, ať se jdu podívat na její hodinu. O mých problémech se vědělo a tak pozvání kupodivu přišlo zvenku. Ona sama se k Pavle dostala na doporučení kamaráda zpěváka vyškoleného u prof. Blumové. Před Pavlou jsem asi jeden rok navštěvovala jinou profesorku, která mi chtěla pomoci. Měla na mě ale čas jen asi jednou za 2-3 týdny. Pavla mi nabídla intenzivní práci a já neváhala.

- *Měla jsi od první chvíle k této metodě důvěru?*

Ona kamarádka, byť byla u Pavly teprve měsíc, mi vysvětlila, jak jí metoda pomáhá. Přivedla mě na svou hodinu a předem mě připravila na to, že to bude znít i vypadat hrozně. Důvěřovala jsem jí a sama jsem to chtěla zkusit. Hned po první vlastní hodině jsem cítila, že se mi lépe mluví. Tak rychle se mi ještě nikdy neulevilo a rovnou jsem projevila o výuku zájem.

- *Jak dlouho se touto metodou učíš? Po jak dlouhé době přišla změna?*

Začala jsem asi v polovině května 2004, takže teď chodím rok a tři čtvrtě. Změny přicházely každý měsíc, výrazněji se mi začalo dařit asi před rokem, to už jsem mohla trochu zpívat. Začala jsem pomalu pracovat na lidových písničkách v nižší poloze a lehkých áriích.

- *Setkala ses s něčím podobným u jiného profesora nebo na foniatrii?*

Osobně ne, ale žáky prof. Blumové znám i z dřívější doby. Na foniatrii jsem od začátku školení nebyla, takže nevím, jestli o metodě něco vědí.

- *Jaký byl tvůj první dojem?*

Když jsem se přišla podívat na hodinu, připadalo mi to velmi drastické. Když jsem si to ale vyzkoušela sama, věděla jsem, že to je cesta, která mi může pomoci. Také to první období jasně ukázalo rozdíl mezi starým a novým zpíváním. Postaru mě zpěv stále unavoval, z hodiny od Pavly jsem šla naopak odpočinutá. Jeden večer jsem se unavila na sborové zkoušce, druhý den mě Pavla napravila a takto to šlo měsíc a půl stále dokola. Co mi vyhovuje jsem rozpoznala velmi rychle.

- *Jak často jsi chodila na hodiny?*

První dva měsíce třikrát týdně - což byla i Pavly vstupní podmínka.V té době jsem ještě dokončovala sezónu ve sborech. Pak jsem definitivně ze sborů odešla a na vlastní přání jsem chodila velmi intenzivně, i pětkrát týdně, když to bylo možné. Nyní chodím na hodiny třikrát týdně.

- *Jaký byl původní cíl? Jak se postupně měnil?*

Mým cílem bylo dát se hlasově, což znamenalo i zdravotně, do pořádku. Chtěla jsem zpívat bez námahy. I ke konci období ve sborech jsem vlastně dokázala téměř cokoliv slušně zazpívat. Co bylo problematické, to jsem „zahrála na výraz" a podobně. Vždycky jsem to nějakým způsobem dokázala, ale cena byla už příliš vysoká. Leckdy to lidé neprokoukli a dokonce mi nevěřili, že cítím nepohodu. Následky únavy se dostavovaly vždy až později s o to větší silou. Ve sboru jsem cítila únavu i z 15 minutového zpívání, stávalo se to chronickým, při větším vytížení např. koncertě jsem cítila tlak v krku i následující 2-3 dny. Při nejhorších stavech jsem dokonce ráno v práci přemýšlela, jestli mám zvednout telefon, či jak se vyhnout kolegyním, abych je nemusela pozdravit na chodbě. Každé slovo mě bolelo. Zní to neuvěřitelně, ale z rozjetého vlaku se dá těžko vystoupit. Nebylo to právě šťastné

období ani v osobním životě, ztratila jsem soudnost.

- *Jaká je podle tebe role učitele, který učí nebo rehabilituje hlas?*

Jako role každého učitele zpěvu, možná ta psychologická stránka je u rehabilitace ještě důležitější. Učitel totiž nenapravuje jen hlas, ale i duši zlomených zpěváků, dává jim naději. Mezi žákem a učitelem musí fungovat snad ještě větší důvěra než normálně.

- *Co všechno pro tebe znamená, že ses k této metodě dostala?*

Znamená to, že můžu zase zpívat, jsem zdravá a to, myslím, v rekordním čase. Asi by mě dokázal „ozdravit" i někdo jiný, můj stav byl neudržitelný a ze sborů bych stejně musela odejít, takže šance na odbourání starých návyků by i jiný učitel měl, ale jsem přesvědčená o tom, že by to trvalo mnohem déle.

- *Hledala jsi původ této metody?*

Ze začátku jsem o tom vůbec nepřemýšlela. Každý učitel má nějaké své triky na učení. Radovala jsem se a prožívala hlavně to, že metoda mi začala pomáhat. Předtím jsem už propadala beznaději, že jsem ztracený případ, že nedokáži splnit pokyny učitele. Pavla sice občas poznamenala, kde a kdo tak ještě učí, ale mě tehdy zajímaly jen ty „praktické" věci - kam jsme se zas v naší práci posunuly. Sama jsem se začala zajímat až v momentě, kdy Pavlu navštívil pan Edwin Szamosi a Pavla uspořádala společné setkání s ukázkami výuky.

- *Pociťovala jsi cvičení příjemné/nepříjemné?*

Ze začátku pro mě držení krku bylo nepříjemné. Někdo je třeba tak volný, že mu to vůbec nevadí, já jsem ale měla krk tak zatuhlý, že mě Pavla ze začátku musela „škrtit" velice pevně. I přes počáteční nepříjemnost „pomůcek" jsem cítila, že je to velmi zdravé pro hlas a že to uvolňuje moje minulé křeče, což bylo naopak příjemné fyzicky i psychicky. Tělo i mozek držení rychle přijaly a hlas se mi zázračně lepšil. Teď už nemusím vyvíjet takový tlak a držení mi nepříjemné není.

- *Cvičíš tak sama? Jak často? Cvičila jsi sama od začátku, kdy jsi začala s Pavlou pracovat?*

Ano, cvičím. Snažím se trochu cvičit každý den. Když nemám hodinu, tak dělám sama alespoň malá cvičení. Dokud jsem neobjevila hlavový tón, šlo to hůř, ale pak už to bylo

mnohem veselejší. Dříve jsem se sama rozezpíváním unavovala. Szamosiho systém je dobře vymyšlený, můžu se spolehnout, že si neublížím. Každou novou věc cvičím postupně a tak, jak mě to Pavla učí - nejdřív v klidu v sedě, v nízké intenzitě s krkem, s bradou, s prsty, ve stoje atd. Konečně vím, co znamená „věc si nazpívat" a jak je to pro zpěváka důležité. To jsem dříve vůbec nepoznala. Ve sborech, tedy v těch lepších, se upřednostňuje čtení z listu. Zpívá se velké množství repertoáru, málokdy si člověk nějaký part usadí. Já jsem byla „tahoun" a vždy jsem vše odzpívala. Vzhledem k tomu, že jsem na takovou pěveckou zátěž neměla dostatečnou techniku, tak jsem se „udřela".

- *Cítila jsi sama pokrok, nebo ti to vždy říkala Pavla?*

Obojí. Pokrok jsem cítila sama a také se mi znovu a znovu potvrzovala pedagogická zkušenost a talent Pavly: když něco při hodině „slyší" a komentuje to tak, že se „nám tam klube zase něco nového" a předpokládá další vývoj, tak že se tak opravdu za nějaký čas stane. Pokrok vidím také u ostatních.

- *Nalomila se někdy tvá důvěra k této metodě?*

Nemám důvod pochybovat. Znám ostatní žáky Pavly, jejich osudy, vím z jakých hlasových ztroskotanců Pavla doslova vypiplala zdravé a funkční hlasy. U této metody mi naprosto vyhovuje, že nemusím na nic myslet a po čase to všechno přijde samo a funguje to automaticky. U jiných metod jsem nedokázala zvládnout množství pouček a ještě se u toho uvolnit a netlačit. Stále jsem něco musela hlídat. Lehko se řekne - nadechni se sem, uvolni to a to, jakoby roztáhni nozdry, usměj se, zívni si a zpívej na bránici. Já jsem to mohla zkoušet tisíckrát, představovat si hory doly, upřímně jsem se snažila, ale nešlo to. Staré návyky byly příliš silné. Mojí důvěru k Szamosiho metodě nenalomilo ani období hlasového rozkladu, kdy se mi hlas úplně rozložil, a na hodinách jsme dělaly jen cvičení. Když to šlo výjimečně dobře, odměnou mi byla píseň Halí belí. Mělo by to zpěváka nejspíše vyděsit, mě to naopak bavilo. Každé období bylo v něčem pro mě objevné. Měla jsem najednou několik různých hlasů! Já, která jsem se v poslední době ve sborech těžko dostala na c2 a vždycky a všechno zpívala bez jakýchkoli rejstříkových přechodů, jsem najednou pískala písničky ve dvoučárkované oktávě! Střední poloha mi tak přeskakovala, mutovala, že se mi hroutil každý tón a trvalo několik měsíců, než jsem něco kloudně zazpívala. Věděla jsem, že si tím prošel skoro každý, tedy každý ztroskotanec. Písklavé období bylo spíš legrační než stresující, stále jsem cítila pokrok.

- *Zkoušela jsi sama takhle někoho učit? Požádal tě někdo o pomoc?*

Ne, nikdy.

- *Jak se cítíš mezi ostatními zpěváky?Jak tuto metodu přijímají?*

Já to moc neřeším a stojím si za svým. Každý se nějakým způsobem učí a každý k tomu má nějaké pomůcky.

- *Jak se vám zpívá teď s použitím Szamosiho metody?*

Zpívá se mi dobře, pomalými krůčky zatím zvládám lehčí repertoár, přechodové a vyšší polohy stále cvičíme. Zatím toho moc neumím. Rozsahově už teď zpívám to, co dříve. Tóny, se kterými jsem pak už měla problémy, fungují teď bezpečně a nasazuji je bez problémů. Občas se mi ještě stane, že cítím trochu únavu, že jsem něco nezazpívala technicky dobře a zatlačila jsem. Nikdy se to ale už v takové míře jako kdysi nevrátilo a rychle to přejde. Jsou to ještě dozvuky starých návyků. Přála bych si, aby časem odezněly docela, ale říká se, že se to vrací celý život. Uvidíme za 20 let, můžeme udělat další rozhovor.

- *Objevily se ti zdravotní problémy znovu i během školení touto metodou? Objevily se jiné problémy? (Jaké?)*

Od začátku školení se cítím hlasově čím dál lépe, na foniatrii jsem nebyla ani jednou. Také celkově jsem kromě jedné virózy nebyla nemocná.

- *Jak průběh tvého školení přijímalo okolí? (rodina, přátelé, zpěváci...)*

Různě. Rodina v tom, že se učím poněkud zvláštní a neznámou metodou, nemá předsudky, není totiž v tomto ohledu ovlivněná a odborně informovaná. „Někdo pije syrová vajíčka, (což je jejich představa o nápravě hlasu) a někdo se při rozezpívání trochu přiškrtí." Myslí si, že takových metod je mnoho a důležité přece je, že mi to pomáhá. Přátelé vědí, že se učím, nerozebírám s nimi jak, vidí až výsledky, koncerty a představení. Zpěváci kamarádi mi fandí - už jen proto, že jsem se rozhodla pro tak radikální řešení, na čas se stáhla a že pilně a vytrvale docházím na hodiny. Musím ale připomenout, že se nepohybuji mezi profesionály, každý z mých spoluzpěváků má své pěvecké mouchy, které řeší po svém. Těm nejbližším jsem v průběhu školení vesele ukazovala, jak mutuji, a co se s mým hlasem děje, protože mi to připadalo opravdu legrační. Nestyděla jsem se. Jednou jsem se dokonce přišla podívat na sborovou zkoušku a v šestnáctitihlasé skladbě chyběla 1. sopranistka. Zrovna jsem byla ve svém fistulkovém období, chytla jsem si krk a „zapískala" part 1.sopránu, na a^2 jsem byla

bez problémů slyšet, i když jsem samozřejmě „nepískala" silně. Můžu říci, že jsem se velmi pobavila reakcemi, ti koukali! Setkala jsem se samozřejmě i s odmítavým a zavrhujícím pohledem na tuto metodu. Ve sboru, který jsem si z minulých zvolila, a kam se teď opatrně vracím, problém nemám. Je tam několik lidí, kteří se touto metodou učí. U Pavly studujeme z tohoto sboru tři a zpívá s námi jeden kontratenor od profesora Havlíčka. Sbormistr je tolerantní.

- *Jak se tváří okolí teď, když slyší vývoj a změnu hlasu?*

Sama cítím, že jsem stále na začátku, a ze svého pohledu mohu jen předpokládat, jak velký kus práce mě ještě čeká. Hlas se bude usazovat ještě dlouho. Kolegové vývoj zaznamenávají, hlavně slyší, že zpívám volněji. Během minulého roku jsem už trochu zpívala jen ansámblové projekty, do sboru jsem se bála. Přátelsky komentováno bylo „šustivé a dyšné" období, a s lehkou nevolí bylo akceptováno „ostré" období nápravy hlasu. Vývoj zas pokročil a nyní již komentáře neslýchám, takže nevím. Jsem ale zvaná ke spolupráci, zpívám zase sóla, teď dokonce na nahrávce, což je veliká pocta, takže to tak špatné se mnou být nemůže. Vcelku je změna přijímána dobře, dokonce myslím, že barevně hlas může působit velmi podobně. Oproti minulosti je hlas ovšem volnější, pevnější a znělejší.

- *Jak jsi přijala svůj „nový" hlas? Jak ho přijali ostatní? Byl pro tebe problém přijmout „nový" hlas v porovnáním se starým?*

Kdo zažil foniatrické peripetie, váží si každého tónu, který zazpívá bez námahy. Bylo mi úplně jedno, kam se hlasově nakonec zařadím, byla jsem připravená na cokoli od sopránu po kontraalt, hlavně že budu zpívat a neunavím se! Příroda sama ukáže nejzdravější polohu. Számosiho metoda je i proto kritizována, že ukáže pravou podobu hlasu, odhalí jeho přirozenost, skutečnou krásu a barvu, na nic si nehraje, nekulatí, nepřibarvuje, někdy zpěvák dokonce musí změnit obor, což se samozřejmě nenosí. Může se stát, že se ten „nový hlas" nelíbí. Je ale zdravý a perfektně funguje. To je pro mě hlavní kriterium, víc nepotřebuji.

- *Děkuji za rozhovor.*

6.3 Vlastní shrnutí

Oba rozhovory byly pro mě velmi poutavé, napínavé a přinesly mému zájmu o Szamosiho rehabilitační metodu nový a myslím nejdůležitější smysl a rozměr. Období

hlasové rehabilitace a také období před ním bylo pro obě studentky velmi těžké a psychicky vypjaté. Pro čtenáře je důležité si uvědomit celý vývoj, kterým obě dívky prošly. Když se člověk vydá na cestu hlasové nápravy, teprve po dlouhé době se dostane k tzv. bodu nula, na začátek, kdy hlas je ve výchozí pozici. Vydaly se touto cestou hlavně proto, že zpěv v jejich životě zaujímá velmi důležité místo, je součástí jejich osobnosti, potěšením a vůbec životním naplněním. Co do určité doby pro ně byla pevná jistota, se proměnilo v zranitelné místo. Nalomila se jejich sebedůvěra.

Příběhy se od sebe liší tím, že dívky vycházejí z různých pěveckých podmínek. První studentka byla od začátku vedena jako hlasový profesionál, jako sólový hlas, měla intenzivní pěvecké vzdělání, ale chyba byla ve špatném vedení hlasu. Druhá studentka naopak neměla dostatek odborného pěveckého školení a hlasově byla ve sborech velmi zatížena. Také jejich hlasové problémy přišly v různém věku, v různých životních obdobích. Dívky se shodují v tom, že přátelské prostředí, podmínky, kdy nepracují v časovém presu, a velká důvěra v učitele jsou velmi důležité. Také je podstatné, že mohou samy cvičit tak, aniž by se vracely staré zlozvyky. Tedy metoda umožňuje vlastní kontrolu hlasu. Především ze začátku je ale nezbytné, aby hodiny byly několikrát týdně. Jednou či dvakrát to nestačí. Přestože se hlas ze začátku „rozloží" a není celistvý, je to jen určité období a i přesto obě dívky cítily pokrok a změnu.

Nejdůležitější je, že tato metoda dává naději v momentě, kdy je člověk bezradný a neví kudy kam. Dává možnost napravit chyby, které člověk nevědomě dělal, i když to stojí ohromné úsilí a čas nejen samotného žáka, ale i učitele. Nemůžeme se tedy divit nadšení, radosti a důvěře k této metodě, které obě dívky prožívají.

Závěr

Závěrem bych chtěla poznamenat několik důležitých momentů, které se během psaní této práce udály. Sama jsem začala učit zpěv na základní umělecké škole. Jsem tedy v situaci, kdy doposud jen nevyřčené představy o správném a krásném zpívání musím formulovat nahlas a hledat různé cesty, jak dovést své žáky k přirozenému zpěvu. Na mnohé otázky nacházím odpověď i díky řešenému tématu. Nutnost výstižně popsat podstatu metody a zachytit způsoby práce jednotlivých učitelů obohatila mé dosavadní zkušenosti.

V průběhu řešení tématu diplomové práce jsem měla možnost spolupracovat s mnohými lidmi, s nimiž bych se za normálních okolností nesetkala. Viděla jsem ukázkové hodiny, měla jsem možnost se učitelů na vše zeptat a konzultovat s nimi své postřehy i nejasnosti. Tato setkání byla pro mě velmi motivující. Velice si váží osobního setkání s paní profesorkou Terezií Blumovou a možností udělat s ní rozhovor.

V ordinaci MUDr. Jitky Vydrové jsem měla příležitost vidět chování hlasivek při jednom ze základních hmatů, který patří do systému Szamosiho metody. MUDr. Jitka Vydrová velmi ochotně zdokumentovala vše, co se děje v mém krku za různých podmínek. Během snímání činnosti hlasivek jsem měla i několikrát nepopsatelný pocit objevitele.

Díky zaznamenaným příběhům jsem si uvědomila závažnost situace, ve které se nachází člověk s poruchou či vadou hlasu. Jak je pro něj důležité najít učitele, ke kterému bude mít naprostou důvěru, který mu dá naději v uzdravení hlasu a ještě ho naučí, jak se svým hlasem může sám v tomto období pracovat. Během hlasové rehabilitace se totiž s hlasem uzdravuje i duše.

Szamosiho metoda působí na ty, kteří její principy neznají, poněkud neobvykle a nepřirozeně, neboť ji posuzují pouze podle vnějšího dojmu. Avšak prokazatelné výsledky práce učitelů, kteří používají při nápravě hlasu Szamosiho metodu, jsou zárukou, že jde o velmi účinnou a propracovanou rehabilitační metodu, která dává lidem s poškozeným hlasem i možnost se nápravy aktivně účastnit.

Svou diplomovou práci vnímám jako první krok k seznámení se s touto metodou. Ráda bych v tomto zájmu o metodu pokračovala. Bylo by velmi zajímavé sledovat další vývoj jednotlivých žáků v dlouhodobějších časových intervalech a zaznamenávat jejich pokroky.

Sama si pokládám otázku, zda bych použila Szamosiho metodu u začínajícího zpěváka, který nemá hlasové problémy. Myslím, že zpěv je krásný právě tím, že se ho učíme na základě představ a pocitů. Při nich se rozvíjejí emoce a fantazie zpěváka. Proto bych tento způsob výuky zpěvu ráda zachovala. Některé principy ze Szamosiho metody bych využila

např. při cvičení obtížnějších míst, při učení nového repertoáru atd. Jako rehabilitační metodu bych zvolila vždy metodu Szamosiho.

I kdyby Szamosiho metoda nebyla plně univerzální a nepomohla všem, již v tuto chvíli vrátila mnohým lidem schopnost zpívat nebo mluvit, což opravdu není málo, a už proto si zaslouží pozornost a své místo v tomto oboru.

Komentáře jednotlivých učitelů k této práci:

Prof. Jarmila Krásová

„Pracuji bez výhrady metodou, která je popisována. Jen s tím rozdílem, že učím na konzervatoři, kam nejsou přijímáni žáci s výraznou pěveckou vadou, kterou je nutné odstraňovat. Svým žákům pomáhám pouze k tomu, aby zpívali volně a přirozeně. Učební osnovy na konzervatoři jsou velmi náročné, proto práce musí být rychlejší.

V malých cvičeních jsem s paní prof. Blumovou dělala „ry re ra ro ru" a tak to také předávám dál.

Mgr. Michael Havlíček

„Při svém učení používám Szamosiho metodu přesně tím způsobem, jak jsem se ji učil od paní prof. Blumové po celých patnáct let, kdy jsem byl jejím žákem. Protože jsem také zároveň učil, konzultovali jsme vlastí pedagogické zkušenosti. Způsob mé výuky je zachycen na DVD nahrávkách pořízených k této práci."

Dipl.um. Pavla Zumrová

„Respektuji názor Broni Tomanové, která popsala tuto mimořádnou metodu na základě svého vlastního pozorování. Velmi sympatickým způsobem se jí podařilo okomentovat základní myšlenky Szamosiho metody navzdory velmi krátkému pozorovacímu období. Samozřejmě k hloubkové studii tohoto tématu by bylo zapotřebí většího časového horizontu, zkoumání širší skupiny vybraných osob, různých minulostí a hlasových problémů, včetně sledování jejich zdravotní situace ve spolupráci s lékaři – foniatry, jejich pěveckého či uměleckého vývoje v odstupu několika měsíců i let."

Popis k videonahrávkám

Z technických důvodů se mi nepodařilo z některých DVD vymazat nezdařilé nahrávky, proto uvádím přesnou minutáž hodin zdařile nahraných.

CD 1: track 1 – Ladislav Blum, Haškivenu

track 2 -9 – Záznam pěveckého vývoje (Eva viz níže)

(2 – koncert, červen 2001 (A. Dvořák – Biblická píseň), 3 – koncert, březen 2003 (D. B. Buxtehude – Dum me mori est necesse), 4-7 záznam z hodiny u Pavly Zumrové (17.12.2004 – po šesti měsících intenzivní hlasové rehabilitace), 8-9 záznam z hodiny (25.3.2005))

CD 2: Eva, hodina – rozezpívání, prosinec 2005, 19:02 min.

DVD 3: Eva, celá hodina, prosinec 2005, 38:30 min.

DVD 4: Lenka, celá hodina, únor 2006, 22:33 min.; Jan, celá hodina, únor 2006, 22:35-1:01:10; Hanka, rozezpívání, únor 2006, 1:01:25-1:21:00

DVD 5: Karel, celá hodina, leden 2006, 28:54 min.; Václav, únor 2006, 28:55-1:05:26

DVD 6: Bronislava, celá hodina, březen 2006

Hodiny u Pavly Zumrové:

1) Eva, viz CD 1, CD 2, DVD 3
   - Věk: 30 let
   - Pracující (mimo hudební obor)
   - 2,5 roku zpívala v ZUŠ, bývalá členka několika pěveckých sborů
   - U Pavly Zumrové studuje necelé 2 roky – na hodiny dochází 3krát týdně (45 min.) (v určitém období chodila i 5krát týdně)
   - Problémy: při zpěvu v nižší intenzitě, s nasazováním tónů, rozsah do výšek se zmenšoval, tlačený zpěv provázen námahou a únavou, hlasivky často namožené a překrvené a lehko náchylné k infekcím
   - Navrácení zpěvního hlasu, uvolnění

2) Karel, DVD 5
   - Věk: 26 let
   - Pracující (mimo hudební obor; při práci hodně používá hlas)

- ❖ Bez předešlého pěveckého vzdělání
- ❖ K Pavle Zumrové chodí 2,5 roku – 2krát týdně (45 min.)
- ❖ Bez hlasových problémů

3) Václav, DVD 5

- ❖ Věk: 28 let
- ❖ Student, pracující (mimo hudební obor; v práci hodně používá hlas)
- ❖ Dříve chodil 2 roky na sólový zpěv
- ❖ K Pavle Zumrové chodí 3,5 roku – ze začátku 3krát týdně, dnes 2krát týdně (45 min.)
- ❖ Problémy měl při dřívějším školení se zpěvem ve vyšších polohách; velmi rychle cítil hlasovou únavu
- ❖ Metoda podle něj přináší přirozený zpěv, při kterém nemůže na hlas tlačit, zaručuje hlasovou pohodu a přirozený rozvoj hlasu; nyní může zpívat dlouho bez únavy; nejdůležitější je podle něj držení hrtanu, kdy se vyřadí z funkce nesprávně používané svaly; velmi důležité u školení mužského hlasu je zpěv falzetem
- ❖ Zpívá: A. Caldara – Alma del core, G. Donizetti – Árie Nemorina z opery Nápoj lásky, Canzone napolitana

Hodiny u magistra Havlíčka:

4) Lenka, DVD 4

- ❖ Věk: 20 let
- ❖ Studentka
- ❖ Bez předešlého individuálního pěveckého vzdělání, zpívala jen ve sboru
- ❖ U Mgr. Havlíčka studuje 1,5 roku (Szamosiho metodou se učí 5 měsíců) – na hodiny chodí 2krát týdně (25-30min.)
- ❖ Problémy měla při zpěvu ve vyšších polohách, kde zpívala jen silou, hrtan měla při zpěvu hodně vysoko, při sborovém zpěvu musela na hlas výrazně tlačit
- ❖ Cítí, že je na dobré cestě ke zlepšení; je ve zlomovém období, kdy nefunguje zpívání starým způsobem ani nový způsob zpěvu; hodně jí pomáhá zpěv s držením jazyka

5) Jan, DVD 4

- Věk: 23 let
- Student
- Bez předešlého individuálního pěveckého vzdělání, od 15 let zpívá v různých sborech
- U Mgr. Havlíčka studuje 2,5 roku – na hodinu chodí 1krát týdně (45min.); jako kontratenor se učí dva roky, po tuto dobu je veden výhradně Szamosiho metodou
- Bez hlasových problémů
- Kontratenor se mu vždy líbil, proto se tak sám také začal učit; vedení Szamosiho metodou mu vyhovuje, zdůrazňuje, že její systém je velmi dobrý při studování nového repertoáru
- Plánuje studium zpěvu staré hudby v zahraničí

6) Hanka, DVD 4

- Věk: 23 let
- Studentka
- Bez předešlého pěveckého vzdělání
- U Mgr. Havlíčka studuje 3 roky (s velkými přestávkami) – dochází na hodinu jednou týdně (25-30 min.)
- Problémy s hlasem vznikly v období puberty (velmi stažený hlas s malým rozsahem, nemohla zpívat nad a1)
- Cítí velké zlepšení a uvolnění

Hodina u prof. Krásové:

7) Bronislava Tomanová, DVD 6

- Věk: 25 let
- Studentka PedF UK a Pražské konzervatoře
- Absolventka Gymnázia s hudebním zaměřením, hlavní obor – zpěv
- U prof. Krásové studuje 2. rokem – dochází na hodinu 3krát týdně 45 min.
- Zpívá: Rimskij-Korsakov - písně, J. Offenbach - árie Antonie z opery Hoffmannovy povídky

Resumé

Cílem této práce je popsat Szamosiho rehabilitační pěveckou metodu. Zpracovala jsem toto téma na základě pozorování hodin jednotlivých učitelů, kteří touto metodou rehabilitují hlas, a také na základě konzultací s nimi. Jako dokumentaci jejich práce přikládám DVD nahrávky lekcí jejich žáků. Také přikládám nahrávky, kde je zdokumentován pěvecký vývoj a rehabilitace jedné studentky. Pro odborné zpracování této tématiky by bylo nezbytné dlouhodobé pozorování vybrané skupiny jednotlivců, zachycení jejich hlasového vývoje, hlasových problémů a průběhu rehabilitace hlasu ve spolupráci s lékaři – foniatry. Práce obsahuje příběhy dvou studentek, které prošly rehabilitací hlasu Szamosiho metodou. Dále seznamuje s jednotlivými učiteli, kteří touto metodou učí. První část práce se zaměřuje na rozdělení hlasových vad a poruch.

Summary

The main goal of this thesis is the description of rehabilitation voice method of Lajos Szamosi, which is not well-known and which is worth getting acquainted with. I described it on the basis of my own observation of the teacher's lessons, and I discussed it with them. As documentation I apply DVD records of individual lessons with different teachers to see their own way of using Szamosi's rehabilitation voice method. I also apply records of voice development of one student. This thesis also contains basic information about individual teachers which use this method, and two stories of students whose voices were rehabilitated by this method. The first part of this thesis is about voice disorders and defects.

For making professional description a long term observation of selected students, recording of their voice development, documentation of their voice problems and rehabilitation process would be necessary. Also cooperation with phoniatricians would be very useful.

Seznam použité literatury

FROSTOVÁ, J.; VANIAKOVÁ, M. *Základy hlasové výchovy pro učitele I.* Brno : PedFMU Brno, 2000. ISBN 80-210-2316-3

HÁLA, B.; SOVÁK, M. *Hlas Řeč Sluch.* Praha : SPN, 1962.

HUSLER, F.; RODDOVÁ-MARLINGOVÁ, Y. *Zpěv.* (přel. Fryščák, J.) Ostrava : F – PRINT, 1995. ISBN 80-901883-0-3 136s.

KIML, J. *Co máme vědět o hlasu.* Praha : Supraphon,1989. ISBN 80-7058-053-4 126s.

KIML, J. *Neurodynamické poruchy hlasu.* Praha : Státní zdravotnické nakladatelství, 1963. 231s.

KIML, J. *Základy foniatrie.* Praha : Avicenum, 1978. 279s.

LACINA, O. *Fyziologie a hygiena hlasu pro III. ročník konzervatoří (zpěv).* Praha : SPN, 1986. 135s.

LACINA, O. *Problémy zpěvního hlasu.* Praha : Panton, 1977. 147s.

LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie.* Brno : Paido, 2003. ISBN 80-7315-038-7 156s.

MARTIENSSENOVÁ-LOHMANNOVÁ, F. *Vzdělaný pěvec.* (přel. Zikmundová, E.) Pardubice : KORA, 1994. ISBN 80-85644-04-5 329s.

MAŘÍK, A. F.; JONÁŠOVÁ, L. *Abeceda hlasových cvičení.* Praha : Panton, 1971. 146s.

NOVÁK, A. *Foniatrie a pedaudiologie II.* Praha : UNITISK, 1996. 110s.

NOVOTNÝ, I.; HRUŠKA, M. *Biologie člověka pro gymnázia.* Praha : Fortuna, 1997. ISBN 80-7168-462-7 136s.

SEEMAN, M. *O lidském hlasu.* Praha : Orbis, 1953. 50s.

SEIDLOVÁ, V. *Synagogální kantor Ladislav Blum.* (Bakalářská práce). Praha 2003, FHS UK (obor: Studium humanitní vzdělanosti)

SZAMOSI, L. *A szabad éneklés útja*. Budapest : Relaxa, 1990. ISBN 963 441 199 1
(volný překlad citované kapitoly E. Czakó)

www.liberocanto.org

http://www.pef.zcu.cz/pef/kpg/StudMat/slovnik.html

http://www.sexus.cz/hledej/sekundarni-pohlavni-znaky.html

http://www.lesniroh.cz/clanky/091104jacobson/branice.jpg

http://archiv.neviditelnypes.zpravy.cz/clanky/2002/03/20029_13_9_0.html /7.12.2005/

http://www.sbor.webzdarma.cz/slovnik%20hudby/K_slovnik.htm

Zdroje obrazového materiálu

Obr. č. 1. NOVOTNÝ, I.; HRUŠKA, M. *Biologie člověka pro gymnázia* 5
Obr. č. 2. http://www.lesniroh.cz/clanky/091104jacobson/branice.jpg 7
Obr. č. 3. LACINA, O. *Fyziologie a hygiena hlasu pro III. ročník konzervatoří (zpěv)* 9
Obr. č. 4. LACINA, O. *Fyziologie a hygiena hlasu pro III. ročník konzervatoří (zpěv)* 9
Obr. č. 5. LACINA, O. *Fyziologie a hygiena hlasu pro III. ročník konzervatoří (zpěv)* 10
Obr. č. 6. vlastní hlasivky, foto MUDr. J. Vydrová 11
Obr. č. 7. vlastní hlasivky, foto MUDr. J. Vydrová 11
Obr. č. 8. vlastní hlasivky, foto MUDr. J. Vydrová 11
Obr. č. 9. vlastní hlasivky, foto MUDr. J. Vydrová 12
Obr. č. 10. HUSLER, F.; RODDOVÁ-MARLINGOVÁ, Y. *Zpěv* 13
Obr. č. 11. HUSLER, F.; RODDOVÁ-MARLINGOVÁ, Y. *Zpěv* 13
Obr. č. 12. HUSLER, F.; RODDOVÁ-MARLINGOVÁ, Y. *Zpěv* 14
Obr. č. 13. HUSLER, F.; RODDOVÁ-MARLINGOVÁ, Y. *Zpěv* 14
Obr. č. 14. HUSLER, F.; RODDOVÁ-MARLINGOVÁ, Y. *Zpěv* 15
Obr. č. 15. FROSTOVÁ, J.; VANIAKOVÁ, M. *Základy hlasové výchovy pro učitele I.* ..16
Obr. č. 16. vlastní hlasivky, foto MUDr. J. Vydrová 16
Obr. č. 17. vlastní hlasivky, foto MUDr. J. Vydrová 16
Obr. č. 18. vlastní hlasivky, foto MUDr. J. Vydrová 17
Obr. č. 19. vlastní hlasivky, foto MUDr. J. Vydrová 17
Obr. č. 20. vlastní obrázek 25
Obr. č. 21. vlastní obrázek 25
Obr. č. 22. vlastní obrázek 26
Obr. č. 23. vlastní obrázek 27
Obr. č. 24 .vlastní foto 37
Obr. č. 25. vlastní foto 37
Obr. č. 26. vlastní hlasivky, foto MUDr. J. Vydrová 37
Obr. č. 27. vlastní hlasivky, foto MUDr. J. Vydrová 37
Obr. č. 28. vlastní hlasivky, foto MUDr. J. Vydrová. 38
Obr. č. 29.....vlastní foto 39
Obr. č. 30.....vlastní foto 40
Obr. č. 31.....vlastní foto 40

Ústřední knih.Pedf UK
2592070631