

**Univerzita Karlova v Praze**

Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy



# **Voice Therapy**

Bakalářská práce

Autor práce: Veronika Řezníčková  
Studijní obor: Anglický jazyk – Hudební výchova  
Vedoucí práce: PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.

2014

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité prameny a literaturu, ze které jsem čerpala.

V Praze dne 5. 12. 2014

.....  
Veronika Řezníčková

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla zejména poděkovat PaedDr. Aleně Tiché, Ph.D., vedoucí mé bakalářské práce, za odborné vedení, podporu, připomínky, cenné rady a čas, který mi věnovala.

Velký dík patří také paní Mgr. Ivaně Vostárkové, která se mi velmi srdečně věnovala a umožnila mi přístup a sledování jejích hodiny Hlasové výchovy na DAMU v Praze. V souvislosti s tím děkuji také jejím studentům, kteří souhlasili a účastnili se natáčení videonahrávek.

V neposlední řadě bych chtěla také poděkovat rodině, která mi podporovala a dodávala dostatek energie k dokončení mé bakalářské práce a dále partnerovi a přátelům, kteří mi pomohli s nezbytným technickým zázemím.

## **Autorský abstrakt**

Bakalářské práce s názvem Voice Therapy se zabývá využitím metody Voice Therapy a jejích prvků při hodinách hlasové výchovy a zpěvu. Popisy jednotlivých přístupů k této metodě ukazují, jak se dají využít různá cvičení při práci s hlasem, aby hlas zněl naprosto volně a přirozeně, odkrývají širší souvislosti mezi tvorbou hlasu, psychikou a tělesnými procesy. Práce prezentuje Voice Therapy jako metodu, která vychází z psychosomatických základů osobnosti.

## **Klíčová slova**

Hlas, terapie, psychosomatika, pěvecká technika, zpěv, mluvní hlas

## **Abstract**

The Bachelor Thesis titled The Voice Therapy deals with the use of the method The Voice Therapy and its elements upon hours of voice training and singing. Descriptions of different approaches to this method show how they can use various exercises during working with a voice that sounded absolutely freely and naturally, reveal the broader context between the creation of voice and mental and physical processes. The Bachelor Thesis presents The Voice Therapy as a method that is based on the foundations of psychosomatic personality.

## **Key words**

The Voice Therapy, psychosomatic, vocal technique, singing, speaking voice

# Obsah

<b>Úvod.....</b>	<b>6</b>
<b>1 Pojmové vymezení.....</b>	<b>8</b>
1.1 Voice Therapy .....	8
1.2 Dýchání a dechová opora .....	9
1.3 Hlas .....	10
<b>2 Historie a současnost.....</b>	<b>13</b>
2.1 Historický vývoj metody Voice Therapy .....	13
2.2 Představitelé Voice Therapy .....	15
2.2.1 Čeští představitelé.....	15
2.2.2 Zahraniční představitelé .....	18
<b>3 Popis práce vybraných představitelů.....</b>	<b>22</b>
3.1 PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.....	22
3.2 Dipl. um. Pavla Zumrová .....	30
3.3 Kristin Linklater - Linklater Voice Method .....	32
3.4 Paul Newham - Voice Movement Therapy .....	34
<b>4 Využití Voice Therapy v praxi.....</b>	<b>36</b>
4.1 Hodina Hlasové výchovy – 5. 2. 2013.....	37
4.2 Hodina Hlasové výchovy – 19. 2. 2013 .....	40
4.3 Hodina Hlasové výchovy – 5. 3. 2013.....	42
4.4 Hodina Hlasové výchovy – 19. 3. 2013 .....	43
<b>Závěr.....</b>	<b>46</b>
<b>Literatura.....</b>	<b>49</b>
<b>Přílohy.....</b>	<b>51</b>

## Úvod

Tématem mé bakalářské práce je metoda Voice Therapy. Jedná se o pojem, který je v českém prostředí relativně nový, ale který si jistě zaslouží zaujmout své pevné místo na poli hudebním. Důvodem, proč jsem si vybrala toto téma, byla má osobní zkušenost s vlastním hlasem a jeho vývojem. Jako dítě, které prošlo pedagogickým vedením u několika učitelů hudby, se na mě tato zkušenost značně negativně projevila. Různé přístupy k výuce sólového zpěvu způsobily nekvalitní vývoj hlasu, kdy došlo ke zdůraznění přechodového tónu mezi hlavovým a hrudním hlasem a tím nedošlo k propojení obou těchto rejstříků. Navíc byl hlas veden k „uměleckému projevu“, který postrádal přirozenost, obsahovou a výrazovou sdělnost. Byl tvořen s představou přizpůsobit se hlasu pedagoga, čímž se ztratila jeho osobitost a vrozená barva. Tato zkušenost ve mně zanechala značné psychické problémy. Pokud ve skladbě měl přijít zmíněný přechod mezi rejstříky, dostavily se obavy a strach z tónu, který by mohl „zaskřípat“ a publikum by tento nejistý tón zaznamenalo. Proto jsem se v době mutace obávala vystupovat. Přesto jsem se nechtěla zpěvu vzdát a i s tímto handicapem jsem po přijímacích zkouškách byla přijata na Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Zde jsem se na výuku Hlasové výchovy dostala do třídy PaedDr. Aleny Tiché, Ph.D., která se mnou začala téměř od začátku: od uvolňovacích cvičení a přes posilování správných opor jsem pozvolna objevovala volnost výdechového proudu, měkké nasazení hlasu a jeho přirozené rozeznění v rezonancích. Postupně došlo k propojení rejstříků a nalezení jednotné, mně i posluchačům příjemné hlasové barvy. S důvěrou ve svůj hlas se vracelo i ztracené sebevědomí. Cesta, kterou jsem prošla, prvotně sledovala odstranění naučených pěveckých a technických chyb - ve své hlubší rovině však zasáhla do mého nitra. V průběhu práce jsem měla příležitost citlivěji vnímat procesy provázející tvorbu hlasu, nacházela jsem pocitové i sluchové uspokojení ze svého zpěvu, což se velmi pozitivně odrazilo na mé psychice a odvaze veřejně vystoupit a obstát v zátěžové situaci. Hlasová výchova se pro mě stala terapií. A právě paní Dr. Tiché a její tato práce s hlasem ve mně probudila zájem o metodu Voice Therapy.

K metodě Voice Therapy se dá přistoupit ze dvou směrů a to jako k terapeutické metodě, nebo jako k metodě, která je využívána při práci s hlasem. A právě tento druhý přístup je základem mé bakalářské práce. Předmětem zkoumání bude popis různých přístupů, které využívají prvků Voice Therapy v praxi. Cílem této práce bude pochopit

principy a základní prvky, na kterých je metoda Voice Therapy postavena a poučit se z nich, abych tyto poznatky, postupy a prvky mohla využít při vlastní pedagogické činnosti v rámci výuky hudební výchovy a zpěvu.

Pro zmapování Voice Therapy a jejích jednotlivých přístupů budu volit převážně metodu pozorování, neboť součástí mé bakalářské práce budou popisy výukových metod vybraných představitelů. Nicméně v části práce využiji i metodu řízeného rozhovoru.

Bakalářská práce bude členěna do dvou částí. Primárním cílem vstupní teoretické části je popsat a vysvětlit, jak funguje metoda Voice Therapy. V první kapitole se zaměřím na pojmové vymezení termínu Voice Therapy a vysvětlím, co se pod tímto pojmem rozumí a dále se budu zabývat tvořením dechu a správné dechové opory a hlasem, jako hlavními prostředky, které se při Voice Therapy používají. V následující kapitole budu popisovat komplexněji metodu Voice Therapy, kdy se zaměřím na historický vývoj a budoucnost Voice Therapy, její české i zahraniční představitele. V rámci třetí kapitoly budu zkoumat práci vybraných představitelů. Zaměřím se na to, jak s metodou pracují a o co ji obohacují. K tomu budu využívat vlastních zkušeností, které jsem při práci s nimi nabyla a jejich vlastní cvičení, která při práci s hlasem a správné tvoření hlasu využívají.

V praktické části bych se chtěla věnovat zejména popisu a rozboru hodin Hlasové výchovy, které jsem navštěvovala na DAMU v Praze. Hodiny budoucích profesionálních herců vedla Mgr. Ivana Vostárková. V jejích hodinách kladla důraz na nalezení vlastního přirozeného, uvolněného a pevného hlasu, který je v souladu s celým tělem každého jednotlivce. Každou hodinu jsem si zdokumentovala pomocí pořízení videozáznamů, které jsou přílohou mojí bakalářské práce.

# 1 Pojmové vymezení

V této kapitole bych se ráda věnovala konkretizaci pojmů, které ve své práci použiji. Jedná se o pojem Voice Therapy, dýchání a dechová opora a pojem hlasu. Co se týče Voice Therapy, budu se zabývat jednak vysvětlením pojmu jako takového a jednak stručným popisem metody, která se pod tímto pojmem skrývá a účelům, pro které je využívána. Nicméně k tomu, aby tato metoda byla kompletní, je vhodné ještě vysvětlit princip a funkci dechu a dechové opory, které jsou využívány při práci s mluvním i zpěvním hlasem. Nakonec se také zaměřím na proces tvoření hlasu, jeho vlastnosti a vliv momentálního zdravotního stavu a psychického rozpoložení člověka na jeho tvorbu a kvalitu.

## 1.1 Voice Therapy

Anglický název této metody vychází ze dvou slov a to Voice znamenající hlas a Therapy, pro který používáme český ekvivalent terapie nebo léčba. Z toho tedy vyplývá, že primárně lze chápat Voice Therapy jako léčbu hlasem, kdy hlas používáme jako prostředek ke zlepšení našeho zdravotního stavu. Může pozitivně ovlivnit zejména psychický stav pacienta, kdy je hlas využíván jako prostředek pro vyjadřování emocí, uvolňování psychických tlaků, strachů a depresí. Pacient je veden k tomu, aby uměl emoce projevit hlasem a aby s nimi dokázal pracovat. To pomáhá celému tělu se od těchto problémů oprostit, a pokud se v budoucnu problémy znovu objeví, pacient již s nimi umí pracovat a dokáže si s nimi sám poradit. Takto vytvořená psychická pohoda a znovu nabyté sebevědomí pacienta často způsobí, že ostatní zdravotní problémy, které souvisely s psychickými problémy, odezní a pacient se cítí celkově lépe a má opět chuť do života, nových příležitostí a nové práce.

Na druhé straně, pokud se ještě jednou podíváme na pojem Voice Therapy, zjistíme, že se tento pojem dá chápat i jako léčba nebo léčení hlasu a to jak hlasu zpěvného, tak i mluvného. Léčba se vztahuje na hlasové indispozice, hlasová přepětí nebo na znovuobjevení ztraceného hlasu. V této souvislosti využívají metodu Voice Therapy lidé, kteří používají hlas nejen jako prostředek komunikace, ale i jako prostředek vyjadřování nutný k výkonu jejich profese. Proto se z této metody stala moderní a velice úspěšná metoda využívaná zpěváky, herci, moderátory, řečníky, právníky, učiteli a dalšími profesemi, se kterými je hlas neodmyslitelně spjat. Práce s hlasem, s využitím této metody, je zaměřena na tvorbu uvolněného a přirozeného hlasu, kterého je možné docílit správnou



funkcí a využíváním dechu. Proto používá Voice Therapy při práci s hlasem nejen hlas a hlasové ústrojí, ale soustředí se i na využívání a správnou funkci celého těla. Protože pokud jsme schopni správně pracovat s tělem, dokážeme uvolnit všechny překážky a tlaky, které nám mohou bránit v uvolnění dechu, pak nic nebrání tomu, abychom ze sebe vydali uvolněný, čistý, pevný a jistý tón či hlas. A právě uvolněný hlas má pak také terapeutické účinky na náš psychický stav, neboť nalezneme jistotu v hlasu a posílíme nebo i znovuobjevíme sebevědomí, které jsme tím, že jsme se na hlas nemohli spolehnout, ztratili.

## 1.2 Dýchání a dechová opora

Dýchání má pro tvoření zdravého, zejména zpěvního, hlasu zásadní význam. Dýchací systém je tvořen plicemi, které zajišťují výměnu dýchacích plynů a pumpou, která plíce ventiluje. Pumpa se skládá z dýchacích svalů hrudní stěny, které nazýváme jako mezižeberní svaly a bránici. Dýchací svaly slouží k rozšiřování prostoru kolem plic, aby se mohly plíce při nádechu rozepnout. Při výdechu naopak tlačí na plicní tkáň, aby mohlo dojít k vydechnutí vzduchu.<sup>1</sup>

Při nádechu do mezižeberních svalů, nazývaného též svrchní (hrudní) nádech, mírně zvedáme hrudník a ramena. Výdech nemůžeme plynule ovládat a ani mezižeberní svaly neslouží jako vhodná opora pro zpěv. Tento druh dýchání umožňuje velmi hluboký nádech, a proto jej používáme zejména při sportu. Nevhodný pro zpěv je i nádech břišní, kdy tento nádech je veden tlakem na bránici do dutiny břišní, která se prudce stlačí a dojde k vyklenutí břicha. Ani při tomto nádechu nedokážeme dostatečně koordinovat výdech a opět nejsme schopni zapojit mezižeberní svaly, které slouží jako opora při zpěvu.<sup>2</sup>

Pro zpěv je naopak vhodný nádech pomocí bráničního svalu. Ten odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní a při správném pěveckém nádechu se bránice posouvá směrem dolů do dutiny břišní. Při tomto nádechu se vyklene oblast břicha a je znatelné i zpevnění v bederní krajině.<sup>3</sup> Při správném nádechu pomocí bráničního svalu bránice spíná zádové a břišní svaly, což tvoří, spolu s bránicí, brániční, jinak řečeno dechovou, oporu. Dechová

---

<sup>1</sup> VYDROVÁ, Jitka: *Rady ke zpívání aneb co může zpěvákům poradit odborný lékař*. 1. vyd. Praha : Práh, 2009. s. 31.

<sup>2</sup> VYDROVÁ, Jitka. Hlas jako prostředek mezilidské komunikace, vývoj lidského hlasu, hlasová typologie, In: *Hlasohled, Konference 2012, Řeč hlasu aneb Co všechno můžeme poznat o člověku poslechem jeho hlasu*. Praha, 2012. s. 5.

<sup>3</sup> VYDROVÁ, Jitka: *Rady ke zpívání aneb co může zpěvákům poradit odborný lékař*. 1. vyd. Praha : Práh, 2009. s. 31.

opora dává možnost krátkého zadržetí dechu, kontrolování pomalého výdechu, aniž by byl vyvíjen tlak na oblast hrtanu a hlasivek.<sup>4</sup>

### 1.3 Hlas

Pokud se zamyslíme nad hlasem jako takovým, je to zvuk, který je vytvářený hlasivkami, konkrétně rozkmitáním slizničního krytu hlasivek.<sup>5</sup> Je to dokonalý nástroj, který dokáže naprosto přesně vyjádřit jakékoli naše emoce a pocity. Hlas každého člověka je naprosto jedinečný, má vlastní výšku a barvu. Často náš hlas bývá přirovnáván k našemu podpisu, který je tak jako hlas nenapodobitelný. Hlas můžeme charakterizovat také jako obraz naší osobnosti, fyziologie, momentálních pocitů a emocí a také našeho zdravotního stavu. Z hlasu jsme schopni poznat, jak se člověk v danou chvíli cítí, zda nemá nějaký zdravotní problém nebo zda ho něco netrápí. Pokud má člověk dobrou náladu, a je v dobré zdravotní kondici jsou jeho hlasivky uvolněné, jeho hlas zní radostně, jistě a pevně, ale pokud čelí nějaké těžké životní situaci, hlasivky se mu stáhnou a začne mluvit ztěžka. Jeho hlas je tichý a působí smutně a žalostně i přesto, že se snaží svůj smutek nedávat příliš najevo nebo tvrdí, že ho nic netrápí. Pokud se někdo necítí zdravotně zcela zdrav, projeví se to zastřeností hlasu, tichostí a také špatným dýcháním, tedy nedostatkem vzduchu, špatnou technikou dýchání a využitím vzduchu. Fyziognomie člověka také velice úzce souvisí s typem hlasu. Je dokázáno, že vyšší lidé s delším krkem mívají hlasy nižší a tmavší a naopak lidé menší postavy s krátkým krkem mívají hlasy vyšší a světlejší.<sup>6</sup>

Samotné tvoření hlasu je závislé na několika faktorech jako jsou kvalita hrtanu a hlasivek, zdraví rezonančních prostor a zároveň je odvislé od způsobu dýchání a psychického a emočního stavu člověka. Proces tvoření hlasu je rozdělen do několika fází. První z nich je správně vedený nádech a výdech koordinovaný pomocí bráničního svalu. Druhou je schopnost rozkmitání sliznice hlasivek proudem vydechovaného vzduchu a třetím je zesílení a zabarvení základní frekvence hlasu v rezonančních prostorech lidského těla. Těmi rozumíme prostor pod hlasivkami, tzn. průdušnice a prostor nad hlasivkami tzn. hrtan, hltan, nosohltan, dutina ústní a dutina nosní. Poslední fází je koordinace vokálního

---

<sup>4</sup> VYDROVÁ, Jitka. Hlas jako prostředek mezilidské komunikace, vývoj lidského hlasu, hlasová typologie, In: *Hlasohled, Konference 2012, Řeč hlasu aneb Co všechno můžeme poznat o člověku poslechem jeho hlasu.* Praha, 2012. s. 7.

<sup>5</sup> VYDROVÁ, Jitka. Hlas jako prostředek mezilidské komunikace, vývoj lidského hlasu, hlasová typologie, In: *Hlasohled, Konference 2012, Řeč hlasu aneb Co všechno můžeme poznat o člověku poslechem jeho hlasu.* Praha, 2012. s. 9.

<sup>6</sup> VYDROVÁ, Jitka. Hlas jako prostředek mezilidské komunikace, vývoj lidského hlasu, hlasová typologie, In: *Hlasohled, Konference 2012, Řeč hlasu aneb Co všechno můžeme poznat o člověku poslechem jeho hlasu.* Praha, 2012. s. 8.

traktu centrální nervovou soustavou, do které patří nejen nastavení motorických nervových vláken a zajištění pohybových funkcí, ale i dobrá emocionální a psychická kondice nervové soustavy člověka.<sup>7</sup>

Lidské hlasy dělíme dle pohlaví na ženské a mužské a je možné je dělit i podle věku na dětské, dospělé a hlasy starých lidí. Základními vlastnostmi hlasu jsou výška, síla, barva, kvalita, pružnost. Výška a rozsah hlasu jsou ovlivněny délkou hlasivek, schopností nataženého hlasivkového svalu a schopností kmitání sliznice hlasivek. Čím člověk vydává vyšší zvuk, tím větší rychlostí hlasivky kmitají. Tato rychlost se vyjadřuje pomocí kmitů hlasivek za sekundu. Jakákoli jizva na hlasivkách vede k poruše pravidelnosti kmitání hlasivek a ke zhoršení kvality hlasu, což se projevuje chrapotem. Síla souvisí s velikostí hlasivkového svalu a velikostí rezonančních prostor. Barva je dána velikostí a tvarem rezonančních prostor a kvalitou slizniční výstelky těchto prostor. S barvou hlasu souvisí také hlasové rejstříky, což jsou skupiny tónů, které mají stejnou akustickou kvalitu, barvu a charakter. Kvalita hlasu souvisí s počtem neharmonických zvuků v hlase a pružnost je schopnost rychle měnit napětí hlasivek.<sup>8</sup>

#### Klasifikace lidských hlasů dle výšky a velikosti hlasivek<sup>9</sup>

<b>Ženské hlasy</b>	<b>Délka hlasivek/mm</b>	<b>Rozsah hlasu</b>
Soprán	13-16	a-c <sup>3</sup>
Mezzosoprán	17	g-g <sup>2</sup>
Alt	17-18	e-e <sup>2</sup>

<b>Mužské hlasy</b>	<b>Délka hlasivek/mm</b>	<b>Rozsah hlasu</b>
Tenor	17-20	H-c <sup>2</sup>
Baryton	20-22	G-g <sup>1</sup>
Bas	22-25	E-e <sup>1</sup>

<sup>7</sup> VYDROVÁ, Jitka. Hlas jako prostředek mezilidské komunikace, vývoj lidského hlasu, hlasová typologie, In: *Hlasohled, Konference 2012, Řeč hlasu aneb Co všechno můžeme poznat o člověku poslechem jeho hlasu.* Praha, 2012. s. 4.

<sup>8</sup> VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání aneb co může zpěvákům poradit odborný lékař.* 1. vyd. Praha : Práh, 2009. s. 38-40.

<sup>9</sup> VYDROVÁ, Jitka. Hlas jako prostředek mezilidské komunikace, vývoj lidského hlasu, hlasová typologie, In: *Hlasohled, Konference 2012, Řeč hlasu aneb Co všechno můžeme poznat o člověku poslechem jeho hlasu.* Praha, 2012. s. 9.

Klasifikace rejstříků lidského hlasu a jejich frekvence<sup>10</sup>

Druh rejstříku	Průměrná frekvence		Rozsah
Rejstřík hrdelního hlasu	25 – 80 Hz		kontra C - C
Hrudní rejstřík	muži:	65 – 250 Hz	C - h
	ženy:	123 – 440 Hz	H – a <sup>1</sup>
Smíšený rejstřík	muži:	---	c – h
	ženy:	---	c <sup>1</sup> – a <sup>1</sup>
Hlavový rejstřík	muži:	250 – 520 Hz	h – c <sup>2</sup>
	ženy:	440 – 1047 Hz	a <sup>1</sup> – c <sup>3</sup>
Rejstřík velmi vysokých tónů (falzet)	muži:	nad 620 Hz	d <sup>2</sup>
	ženy:	nad 1390 Hz	d <sup>3</sup>

<sup>10</sup> VYDROVÁ, Jitka: *Rady ke zpívání aneb co může zpěvákům poradit odborný lékař*. 1. vyd. Praha : Práh, 2009. s. 59-60.

## 2 Historie a současnost

V následujících podkapitolách bych se chtěla věnovat metodě Voice Therapy z hlediska jejího historického vývoje a vlivu, který zanechala pro současné generace. K tomu je nutné představit přední české a zahraniční představitele, kteří jsou zakladateli a pokračovateli této metody. Nicméně u těchto významných osob budou uvedeny jen základní životopisné informace a publikační činnost a v dalších kapitolách se poté budu věnovat rozboru a analýze jejich práce, při které využívají prvky metody Voice Therapy.

### 2.1 Historický vývoj metody Voice Therapy

Voice Therapy jako terapeutická metoda je známá již od nepaměti. Původně byla součástí muzikoterapie, terapeutického oboru, který využívá hudby či hudebních prvků k dosažení nehudebních cílů, které jsou většinou léčebné. Muzikoterapie může ale sloužit i k osobnímu rozvoji, zlepšení kvality života a sociálního, komunikačního, emocionálního a duševního zdraví, k čemuž používá nejen hlas a zpěv, ale zejména rytmus, poslech hudby a hru na nejrůznější nástroje.<sup>11</sup>

Prvky Voice Therapy jako léčebné metody měly již v pravěku své místo, když píseň byla používána jako nástroj k boji proti nemocem, proti duchům, proti sokům v lásce. Byla také součástí rituálů narození, přivolání deště, slunce nebo součástí rituálů smrti.<sup>12</sup> Téměř všechny starověké kultury terapii hudbou znaly. Egypťané nechávali své nemocné plavit po Nilu v doprovodu uklidňující hudby hrané na jednoduché nástroje. Ve Starém zákoně zase najdeme příběh o vyléčení krále Saula z depresí pomocí hry na harfu. V Řecku naopak uznávali boha Apollona jako boha hudby a dárce zdraví. Navíc využívali hudbu jako prevenci v oblasti mentální hygieny, při níž hudba pomáhala vytvořit rovnováhu mezi psychickou a somatickou složkou člověka. I řečtí nejvýznamnější myslitelé se zabývali hudební terapií a můžeme je označit za přímé předchůdce muzikoterapie. Pythagoras přirovnával hudbu k harmonii a řádu vesmíru. Aristoteles používal hudbu k uvolnění zátěžových faktorů, stavů za doprovodu emocí. Platon doporučoval používat zpěv při bolestech hlavy spolu s dalšími léky. Tvrdil, že bez zpěvu není lék účinný. Na Řeky následně navázali římstí lékaři, kteří od nich převzali základní principy muzikoterapie.<sup>13</sup> Ve středověku vybudovaná tradice terapie hudbou postupně upadala. Existují jen zmínky o

<sup>11</sup> GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a. s., 2014, s. 15.

<sup>12</sup> SCHÁLNILCOVÁ-VODŇANSKÁ, J. Muzikoterapeut - novodobý léčitel s tisíciletou praxí. *Muzikoterapeutické listy*. 1982, roč. 3, č. 5, s. 32.

<sup>13</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. 1. vyd. Praha : Portál, s. r. o., 1998, s. 19.

využívání hudby k léčebným účelům nebo jako uklidňující část církevních obřadů. Rozkvět nabírá muzikoterapie opět až v období renesance, kdy je hudba využívána pro pacienty s duševními poruchami nebo k léčení pacientů po chirurgických zákrocích.<sup>14</sup> Během 17. a 18. století byly doloženy první léčebné účinky hudby na lidský organismus a byly sepsány první studie věnované této problematice. Bylo prokázáno, že poslechem hudby dochází k somatickým reakcím, změně rytmu dýchání a tepu a uvolňování afektů. Tuto teorii potvrzuje i případ španělského krále Filipa V., který trpěl na melancholické a depresivní stavy a byl úspěšně vyléčen zpěvem operního pěvce Farinelliho.<sup>15</sup> V 19. století došlo opět k úpadku využívání léčebných účinků terapie zpěvem. Muzikoterapie nebyla považována za plnohodnotnou vědeckou disciplínu. Hudby a zpěv byly používány spíše vojáky než lékaři a to ke zvyšování a udržování kázně, zahánění únavy a budování kolektivního ducha.<sup>16</sup>

20. století je považováno za rozkvět muzikoterapie jako vědní disciplíny. Vznikají muzikoterapeutická centra po celém světě zabývající se vlivem hudby na lidský organismus, duševně i tělesně nemocné pacienty. Po druhé světové válce nabývá na významu využívání zpěvu jako takového k léčebným a terapeutickým účelům, neboť je dokázáno, že zpěvem dokážeme snadněji uvolnit emoce a nastolit tak rovnováhu mezi duševní a i fyzickou schránkou organismu. Proto se postupně z muzikoterapie vyděluje metoda práce s hlasem a vzniká jako samostatná svébytná disciplína nazývaná Voice Therapy, která si získává stále více příznivců po celém světě.

Na základě nových poznatků, které tato terapeutická metoda přináší do oblasti práce s hlasem, se následně vyvíjí směr, který využívá léčebných prvků Voice Therapy ale v rámci léčby hlasu. V tomto směru je kladen důraz na postoj a přirozené dýchání, které pomáhá přirozené tvorbě hlasu a uvolnění hlasového projevu. Díky těmto procesům je hlas uvolněný, pevný, jistý a nedochází k tlakům či snad křečím, které jsou někdy následkem nadměrného užívání hlasu. Proto těchto prvků využívají především lidé, kteří se svým hlasem živí a kteří tak s jejich pomocí hlas léčí nebo i předcházejí hlasovým indispozicím a nemocem. I v této oblasti ale najdeme různé přístupy či obohacení této metody o další prvky, které jsou postavené na zkušenostech jednotlivých pedagogů. Nicméně společným znakem všech těchto výukových metod je práce s hlasem založena na odblokování

---

<sup>14</sup> GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a. s., 2014, s. 16.

<sup>15</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. 1. vyd. Praha : Portál, s. r. o., 1998, s. 20.

<sup>16</sup> GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a. s., 2014, s. 17.

překážek, které mohou bránit uvolněnému proudění dechu tělem a tím ovlivnit kvalitu hlasu a terapeutické účinky, které dokážou pozitivně ovlivnit psychiku člověka.

## **2.2 Představitelé Voice Therapy**

Následující podkapitoly budou věnované jednotlivým představitelům Voice Therapy a odlišnostem jejich přístupu k této metodě. Chtěla bych zmínit jak tuzemské pedagogy a lektory Voice Therapy, tak i celosvětově uznávané představitele této metody práce s hlasem. Za Českou republiku jsem vybrala tyto zástupce: PaedDr. Alena Tichá, Ph.D., Mgr. Ivana Vostárková, Dipl. um. Pavla Zumrová. Mezi světové představitele jsem zařadila: Kristin Linklater, Paul Newham, Baldo Mikulić.

### **2.2.1 Čeští představitelé**

Pro pojednání o českých autorech jsem vybrala tři osobnosti, tři ženy, které s metodou Voice Therapy pracují. Výběr těchto tří učitelů, lektorů nebyl nijak náhodný. Vybrala jsem je proto, že jsem se se všemi setkala osobně a proto jsem mohla snadněji proniknout do jejich práce a popsat způsob, jakým využívají jednotlivé prvky Voice Therapy. Je nutné říci, že každá z těchto dam pracuje s touto metodou jinak a využívá jiné prvky Voice Therapy pro svou vlastní práci. A právě i tento odlišný způsob vnímání jedné a té samé metody obohacuje tuto metodu o další osobní poznatky a zkušenosti.

#### **PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.**

Alena Tichá po maturitě na SVVŠ nastoupila na Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, kde studovala obor Český jazyk – Hudební výchova. Odbornou přípravu si doplnila dálkovým studiem sólového zpěv na AMU v Praze. Průběžně se účastní kurzů zaměřených na didaktiku zpěvu, muzikoterapii, absolvovala několik stáží na Orffově institutu. Pracuje jako odborný asistent na katedře Hudební výchovy na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze, kde vyučuje hlasovou výchovu, didaktiku hudební výchovy, didaktiku zpěvu ve sboru, vede teoretické i praktické semináře, teorii hlasového projevu, počátky pěvecké výchovy, hudebně výchovný seminář pro posluchače učitelství 1. stupně ZŠ, zajišťuje a vede praxe studentů oborového studia, je vedoucím oddělení oborového studia. Její pedagogické působení na fakultě je těsně spojeno s pedagogikou praxí. V roce 1992 v Brandýse nad Labem založila školu s rozšířenou výukou HV, kde působila mnoho let jako učitelka a sbormistryně. Škola byla vybudována a dosud slouží jako vzorové pracoviště, kam dochází studenti Pedagogické fakulty UK Praha na

průběžnou i reflexní praxi. Školní sbor funguje jako cvičný, mnozí posluchači oboru dirigování se sborem vystoupily v rámci svého absolventského koncertu.

Své zkušenosti z práce s dětmi popsala Dr. Alena Tichá v publikaci Učíme děti zpívat, kde se podrobně věnuje metodice práce s dětmi hudebně a pěvecky zaostávajícími a ukazuje, jak motivovat děti k zájmu o zpěv prostřednictvím hlasové výchovy vedené na základě her. Kromě teoretické monografie Vokální činnosti jako prostředek rozvoje hudebnosti a zpěvnosti, v níž shrnuje nejdůležitější stati své disertační práce, veškerá další publikační činnost Dr. Tiché směřuje na pomoc školní praxi. Je spoluautorkou řady knih vydaných nakladatelství Portál a Edika-Albatros.

Do terénu za učitelé vyjíždí Dr. Tichá pravidelně již přes 20 let. Formou workshopů seznamuje pedagogy s novými trendy ve výuce hudební a hlasové výchovy dětí. V posledních letech se věnuje též samotným pedagogům, kdy je v prakticky zaměřených kurzech seznamuje s prevencí hlasových poruch a na konkrétních cvičeních jim ukazuje možné cesty nápravy profesně unaveného hlasu.

Po celé roky spolupracuje jako hlasový poradce s mnoha výběrovými i amatérskými sbory a to jak dětskými, mládežnickými, tak dospělými. Je pravidelným účastníkem porot soutěží sólového a sborového zpěvu.

Dr. Tichá je jako hlasový odborník zvána na pedagogické a hudební fakulty v ČR, Slovensku a Polsku, přes 20 let vyučuje na Letní škole hudební výchovy (nyní Letní hudební dílně) organizované každoročně o prázdninách pro pedagogy z praxe Českou hudební společností a v posledních letech Společností pro hudební výchovu.

Vybraná publikační činnost:

- TICHÁ, A. Hlasová výchova v dětském sboru. Praha : NIPOS Praha, 2004.
- TICHÁ, A. Učíme děti zpívat. Praha : Portál, 2005, 2010, 2014.
- TICHÁ, A. Vokální činnosti jako prostředek rozvoje hudebnosti a zpěvnosti Praha : PedF UK, 2007.
- ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A. Lidové písničky a hry s nimi. Praha : Portál, 1999.
- ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A. Lidové písničky a jejich dramatizace. Praha : Portál, 2000.
- TICHÁ, A., RAKOVÁ, M. Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími. Praha : Portál, 2007.



- RAKOVÁ, M., STÍPLOVÁ, L., TICHÁ, A. Zpíváme a nasloucháme s nejmenšími. Praha : Portál, 2009.  
ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A. Hrajeme si s písničkou. Praha : Portál, 2012.
- RAKOVÁ, M., STÍPLOVÁ, L., TICHÁ, A. Zpíváme a tvoříme s malými. Praha : Albatros, 2012.<sup>17</sup>

### **Mgr. Ivana Vostárková**

Je absolventkou katedry loutkářství DAMU v Praze. Od roku 1995 vyučuje na katedře Výchovné dramatiky DAMU a od roku 1998 působí i na katedře autorské tvorby a pedagogiky. Spolupracuje s režisérem Karlem Makonjem (Malý princ, Pejsek a kočička, Staré pověsti pražské), s Andrejem Krobem (Divadlo na tahu - Žebrácká opera Václava Havla). Jako asistentka režie působila v inscenaci Evalda Schorma (Divadlo Na zábradlí). Spolupracuje také s divadlem Minor v oblasti hlasové přípravy. Dále se zabývá školením moderátorů pro českou televizi a komerční rozhlasové stanice, spolupracuje se vzdělávacími agenturami (Pragoeuca, AHA) a působí jako lektor v seminářích ARTAMA a STD. Dále se věnuje výuce zpěvu (David Koller, Lenka Dusilová, Aneta Langerová atd.). Kromě hlasové přípravy herců, zpěváků, moderátorů, mluvčích, pedagogů apod. se věnuje i terapeutické práci, práci s nevidomými, s osobami se sluchovými a hlasovými handicapami.<sup>18</sup>

### **Dipl. um. Pavla Zumrová**

Pavla Zumrová byla po studiu na gymnáziu v Havlíčkově Brodě přijata na Státní konzervatoř v Praze, kde studovala obor klasický zpěv v pěvecké třídě profesorky Jarmily Krásové. Záhy po studiu se stala sólistkou Moravského divadla v Olomouci. Účastnila se mistrovských akademií v řeckém Patrasu, německém Weikersheimu a v Římě pod vedením Giovanni Casolly. Vystupovala na mnoha operních scénách v České republice, spolupracovala s Českou filharmonií, Pražským komorním orchestrem, Pardubickou filharmonií a dalšími komorními orchestry. Celých deset let vystupovala v Mistrovské lekcí Terrence McNallyho v pražské Viole po boku Elišky Balzerové. V rámci pěvecké soutěže Giuseppe Verdiho v Parmě se umístila na 4. místě a získala cenu publika.

<sup>17</sup> PaedDr. Alena Tichá, Ph.D. [online]. 2006 [cit. 15. listopadu 2014]. Dostupné na: [http://www.repix.org/khvweb/index.php?option=com\\_content&task=view&id=98&Itemid=7.cituj](http://www.repix.org/khvweb/index.php?option=com_content&task=view&id=98&Itemid=7.cituj).

<sup>18</sup> Mgr. Ivana Vostárková. [online]. [cit. 15. listopadu 2014]. Dostupné na: <https://www.damu.cz/cs/katedry/katedra-autorske-tvorby-a-pedagogiky/pedagogove/mgr-ivana-vostarkova>.

Spolupracovala jako operní sólistka se studiem mladých sólistů v rámci operního studia mladých při Teatro di Roma v Itálii. Je členkou mistrovské pěvecké třídy prof. Josefa Protschka, který byl dlouhá léta rektorem Hochschule für Musik v německém Kolíně. Spolupracuje s International School Music of Prague a jako externí pedagog vyučuje na hudebním oddělení konzervatoře v italském Trieste.<sup>19</sup>

Založila hudebně-dramatický soubor Canto, kde působí jako hlasový poradce, a dále Hudební akademii Praha, jejímž předmětem je výuku sólového zpěvu, hry na nejrůznější hudební nástroje, hudebně-dramatického ateliéru s rozšířenou výukou angličtiny pro děti všech věkových kategorií v rámci mimoškolních aktivit a prázdninových workshopů. V rámci každého školního roku nacvičuje s dětmi velké muzikálové představení, které je uváděno na každoročním Mezinárodním festivalu dětí. V rámci Hudební akademie Praha pořádá Mistrovské pěvecké kurzy, které jsou určené pro mladé operní sólistky a studenty uměleckých škol, kteří v rámci kurzů spolupracují s českými i zahraničními umělci a pedagogy.

V současné době také pracuje jako hlasový pedagog a hlasový poradce. Zabývá se hlasovými problémy a vadami spojenými s hlasovou profesí v hlasovém centru Vox Sanum. Pro nápravu používá speciální rehabilitační hlasovou metodu inspirovanou učením Lajose Szamosiho vytvořenou pro širokou veřejnost s hlasovými problémy.

### **2.2.2 Zahraniční představitelé**

Výběr zahraničních představitelů Voice Therapy opět nebyl náhodný. Byl cílený zejména na pedagogy a lektory, ze kterých vychází zmínění čeští představitelé a to proto, abych mohla porovnat, do jaké míry je jejich pedagogické učení, se kterým jsem s osobně setkala, ovlivněno právě učením zahraničních představitelů Voice Therapy a zda vyučovanou metodu obohacují o některé své poznatky založené na dlouholetých pedagogických zkušenostech.

#### **Kristin Linklater**

Kristin Linklater je hlasová poradkyně a pedagožka, herečka a divadelní režisérka. Narodila se 22. 4. 1936 ve Skotsku v rodině známého spisovatele Erica Linklatera. Zpěvu a hlasovému projevu se začala věnovat při studiu na Londýnské hudební a herecké akademii

---

<sup>19</sup> *Dipl. um. Pavla Zumrová*. [online]. [cit. 15. listopadu 2014]. Dostupné na: <http://www.hudebniakademiepraha.cz/pavla-zumrova.php>.

(LAMDA) pod vedením Bertrama Josepha a Isir Warrenové. Po studiích se přestěhovala do USA, kde spolupracovala s divadly a černošskými soubory. Účastnila se i Stratford Shakespeare Festival a posléze se stala členkou Shakespeare & Company, kde působila jako asistentka režie až do devadesátých let. V současné době vede a vyučuje na divadelní fakultě Kolumbijské univerzity.<sup>20</sup>

Během své celoživotní práce s hlasem vyvinula vlastní metodu práce s hlasem, která pomáhá hercům, zpěvákům, manažerům a dalším k tomu, aby efektivně a správně pracovali a využívali hlas ve své profesi. Její metoda, známá též pod pojmem Linklater Voice Method, je založena na znovunalezení a využití přirozených vlastností hlasového ústrojí jako protikladu k učeným technikám hlasového projevu. Pro výuku této metody založila ve Skotsku svou vlastní soukromou školu Linklater Voice Centre, kde vyučuje svoje žáky, pořádá workshopy a tutoriály.<sup>21</sup>

Publikační činnost:

- LINKLATER, K. *Freeing the Natural Voice*. Drama Publishers, 1976.
- LINKLATER, K. *Revised and Expanded Edition, Freeing the Natural Voice*. Drama Publishers, 2006.
- LINKLATER, K. *Freeing Shakespeare's Voice: The Actor's Guide to Talking the Text*. Theatre Communications Group, 1992.<sup>22</sup>

### **Paul Newham**

Paul Newham je pedagog, psycholog zabývající se lidským hlasem a zakladatel metody práce s hlasem nazývané Voice Movement Therapy. Věnuje se převážně terapeutické práci, kterou zpočátku zaměřoval pouze na handicapované děti a dospělé, ale posléze se zaměřil i na odbourávání psychických bloků a jiných překážek způsobené složitými životními situacemi či fyzickými zraněními. Mezi jeho klienty mnohdy patří i profesionální herci, zpěváci, psychologové, manažeři, moderátoři nebo učitelé, kterým tato metoda pomáhá pochopit složitosti našeho vnitřního hlasu tak, aby na základě toho dokázali svůj hlas správně využívat.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> LINKLATER, Kristin. *Freeing the Natural Voice*. 1. vyd. Drama Publishers, 1976. s. 211.

<sup>21</sup> *Who is Kristin Linklater*. [online]. 2014 [cit. 15. listopadu 2014]. Dostupné na:

<http://www.linklatervoice.com/linklater-voice/who-is-kristin-linklater>.

<sup>22</sup> *Books*. [online]. 2014 [cit. 15. listopadu 2014]. Dostupné na

<http://www.linklatervoice.com/resources/books>.

<sup>23</sup> BROWNELL, Anne. *A Brief History of Voice Movement Therapy* [online]. 2000 [cit. 28. října 2014]. Dostupné na: <http://www.iavmt.org/history.html>.

Paul vyučuje svoji metodu Voice Movement Therapy jak v Evropě, tak také ve Spojených státech amerických v rámci soustředění a workshopů a dále vede profesionální diplomový seminář Voice Movement Therapy na Royal Society of Arts v Londýně. V současné době funguje také Mezinárodní asociace Voice Movement Therapy, která každoročně pořádá workshopy po celém světě. Pracuje s vyškolenými lektory, kteří působí po celém světě a při své práci předávají znalosti a zkušenosti široké veřejnosti, která má problémy s hlasem nebo která se o tuto problematiku zajímá.<sup>24</sup>

Vybraná publikační činnost:

- NEWHAM, P. *Therapeutic Voicework: Principles and Practice for the Use of Singing as a Therapy*. Jessica Kingsley Publishers, 1997.
- NEWHAM, P. *The Singing Cure*. Rider Books, 1993.
- NEWHAM, P. *Using Voice and Song in Therapy: The Practical Application of Voice Movement Therapy*. Jessica Kingsley Publishers, 1999.
- NEWHAM, P. *The Healing Voice: How to Use the Power of Your Voice to Bring Harmony into Your Life*. Element Books, 1999.
- NEWHAM, P. *Using Voice and Movement in Therapy: The Practical Application of Voice Movement Therapy*. Jessica Kingsley Publishers, 1999.<sup>25</sup>

### **Baldo Mikulić**

Baldo je pedagog a pěvecký terapeut, který se věnuje metodě pro odhalení hlasu, kterou vynalezla švédská sopranistka Valborg Werbeck-Svärdström a metodě objevování hlasu. Narodil se v Kosarnji na poloostrově Peljesac v Chorvatsku. Už v dětství v sobě objevil lásku k hudbě. I přesto však začal nejdříve studovat psychologii na Univerzitě Rjeka v Zadaru, kde získal titul bakalář. Po absolvování univerzity odjel do Finska, kde se strávil půl roku ve Škole pro odhalení hlasu v Lahti. Poté se přestěhoval do Německa, kde učil zpěv a věnoval se studiu metody Valborg Werbeck-Svärdström a pěvecké terapii. Od roku 1997, kdy působil ve Švýcarsku v l'Association La Branche, využívá pěveckou terapii při práci s lidmi se speciálními potřebami a tělesným postižením. Od roku 2004 žije opět v Chorvatsku, kde stále vyučuje. Nicméně v rámci

---

<sup>24</sup> BROWNELL, Anne. *Who are we?* [online]. 2000 [cit. 28. října 2014]. Dostupné na: <http://www.iavmt.org/index.html>.

<sup>25</sup> BROWNELL, Anne. *Books* [online]. 2000 [cit. 28. října 2014]. Dostupné na: <http://www.iavmt.org/recources.html>.

své lektorské a pedagogické činnosti pořádá i semináře v České republice, na Slovenku, ve Slovinsku.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Baldo Mikulić (Chorvatsko). [online]. [cit. 30. října 2014]. Dostupné na: <http://www.hlasohled.cz/cze/lektori/mikulic-baldo-chorvatsko.html>.

### **3 Popis práce vybraných představitelů**

V této kapitole bych se ráda zaměřila a důkladněji popsala jednotlivé metody používané některými vybranými představiteli, které jsem zmínila výše. Čeští ale i světoví představitelé využívají různé způsoby práce s hlasem, které se v mnohém shodují a v některých částech zase rozdělují či jen doplňují. Proto bych chtěla popsat jejich přístupy, abychom si mohli lépe představit, jak práce s touto metodou vypadá.

Převážně se budu v následujících podkapitolách věnovat práci Aleny Tiché, Ph.D. a dipl. um. Pavly Zumrové. Ze zahraničních představitelů budu popisovat metodu skotské představitelky Kristin Linklater, kterou nazývá Linklater Voice Method a dále metodě používané Paulem Newhamem zvané Voice Movement Therapy.

#### **3.1 PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.**

Podstatou pedagogického působení Dr. Tiché je individuální přístup založený na hlasové diagnostice a empatii. Výchozí diagnostika analyzuje hlasový projev žáka nejen z hlediska zvukového, ale sleduje i další souvislosti (tělesné, psychické, mimické, pohybové apod.), které žákův hlasový projev provázejí. Při výuce založené především na naslouchání žákovi, je pak tato permanentní diagnostika všudypřítomná.

Její individuální přístup vychází z pozorování dětí a dospělých, s nimiž se setkala při svém dlouholetém pedagogickém působení. Vlastní poznatky průběžně konfrontuje s poznatky z hudebně didaktických, pěveckých a muzikoterapeutických kurzů. Ty pak domýšlí a citlivě využívá v souladu s potřebami jedince, s nímž pracuje. Na základě širokého a všestranného základu uplatňuje Dr. Tichá specifický způsob výuky, který umožňuje tvořivý individuální přístup k žákovi a dokáže se přizpůsobit možnostem a stupni rozvoje každého jedince.

Cílem výukového postupu Dr. Tiché je zharmonizovat osobnost prostřednictvím hlasu. V praxi, to znamená odstranit z psychiky a těla chybná přepětí a pomoci žákovi objevit funkční aktivní napětí v místech, která jsou k držení těla a pro přirozenou funkci hlasu (jako prostředku verbálního a emočního sdělení), nezbytná. Při této práci využívá poznatků z vývojové kineziologie<sup>27</sup>, dále některých principů cvičení ze Szamosiho metody a Školy pro odhalení hlasu Valborg Werbeck-Svårdström.

---

<sup>27</sup> Vývojová kineziologie respektuje vliv držení těla na činnost bránice jako dechového a posturálního svalu.

V průběhu práce s žákem odstraňuje chybné návyky, podporuje a rozvíjí ty zdravé, osobité. Motivuje spontánní hlasové projevy, jež pak kultivuje a z roviny intuitivní povyšuje na vědomé. Je přesvědčena, že „uchopení hlasu tělem a sluchem“ doplněné odborným poučením je pro profesního mluvčího nezbytné, má-li si zachovat po celou dobu své profesionální dráhy zdravý hlas. Při výuce hudební výchovy na škole je hlas enormně zatěžován a vědomá sebekontrola hlasového projevu je pro zachování zdraví hlasu zásadní. Proto je prevence a náprava profesní hlasové únavy vedle umělecké práce s hlasem důležitou součástí pedagogického působení Dr. Tiché. Rozhovor, který jsem s ní v této bakalářské práci zdokumentovala, se týká právě této „nápravné“ oblasti práce s hlasem.

Dr. Tichá vychází z toho, že lidský organismus pracuje v naprosté jednotě. Psychické ovlivňuje tělesné a naopak. Obavy, nejistota, dlouhodobý stres, negativní zkušenosti, ale i mluva a zpěv v indispozici (zdravotní či psychické) vyvolávají svalové tenze, které narušují vyváženou svalovou koordinaci. Přetrvává-li stav delší dobu, nastavují se v mozku chybné pohybové vzorce, které se navenek projevují nejen v chybném držení těla, ale i ve výrazu očí, v mimice a následně i ve způsobu komunikace a zvukové kvalitě hlasu.

Psychická i tělesná napětí vyvolaná obrannými mechanismy organismu reagujícími na stresovou zátěž často přetrvávají, ačkoli zátěžová situace již pominula. Tato již nefunkční napětí se v nové situaci fixují a vytvářejí dlouhodobá přepětí v různých částech těla – nejčastěji v oblasti kořene jazyka, čelistního kloubu, dolní čelisti a brady, ramen, šíje, krční a bederní páteře. Tato přepětí omezují dechovou funkci, a tak brání spontánní, fyziologické tj. správné fonaci.

Přepětí v kterékoli z vyjmenovaných oblastí je možné odblokovat pomocí přesměrování energie z místa napětí do oblasti, kde aktivita naopak chybí. Pro zlepšení celkové duševní i fyzické kondice a pro uvolnění v zátěžových situacích používá Dr. Tichá poznatky o vzájemné podmíněnosti psychických i tělesných procesů. Pojítkem mezi oběma procesy je dech a místem, kde se propojují, je bránice. Bránice jako dechový sval citlivě reaguje na momentální stav naší mysli (smích, pláč, klid, nervozitu, únavu, apod.) a držení těla. Ovlivňuje též zažívání a činnost vnitřních orgánů.

Na nastavení správných opor v těle bránice reaguje tak, že posílí předozadní stabilitu těla (plní posturální funkci) a zároveň prohloubí dech (plní funkci dechovou). V souhře s fonací pak uvolní hrtan, krční a artikulační svaly. Volně tvořený hlas podpořený precizní dikcí nalezne přirozené znění v odpovídajících rezonancích. Podle Dr. Tiché správná

posturální, dechová a fonační aktivita posiluje jak tělesnou, tak i psychickou kondici hlasového profesionála.

Abychom si dokázali představit, jak funguje práce s hlasem pod vedením Dr. Tiché, požádala jsem ji, aby nám popsala některá cvičení, jež sama označuje jako nápravná. Tato cvičení nastavují podmínky pro fyziologický dech, a tak pomáhají uvolňovat nefunkční přepětí. Rozhovor byl veden v říjnu 2014.

### **Jaký je princip nápravných cvičení?**

Na úvod je třeba říci, že většina hlasových problémů zpěváků, učitelů a dalších hlasových profesionálů má kořeny v psychice (vyčerpanost, ztráta motivace atp.), roli sehrává též temperament jedince, chybné návyky v jeho způsobu komunikace s okolím i „řeč těla“, tj. způsob držení těla (zejména hlavy) při hlasovém projevu.

Základním principem nápravných cvičení je „přeprogramovat“ zažitě chybné informace a stereotypy, které tělu vysílá mozek. Jedná se o dlouhodobý proces, při němž se student učí prožívat a učit sebe sama. Na základě postupně citlivěji vnímaných zkušeností nalézá řešení problému ve svém vlastním těle, pocitových a sluchových představách. Z vývojové kineziologie<sup>28</sup> je zřejmé, že v centrální nervové soustavě jedince jsou zakódované spontánní reakce na podněty, jež přicházejí do mozku na základě počitků. Např. opření do chodidel vyvolá v mozku informaci: stojím. Posturální svaly dostávají účelné informace, a tak tělo zaujme nejefektivnější polohu stoje, při němž je tělesná váha rovnoměrně rozložena. Pokud má jedinec zafixován chybný návyk (stoje, sedu), je třeba hledat cesty, jak probudit a podpořit správný program uložený v centrální nervové soustavě, který bezpečně fungoval v období kojence, tj. kole třetího měsíce života. Tento program vyvolá uvědomění tří bodů na chodidle: v břišku pod palcem, pod malíkem a na patě a představa jejich odtlačení od podložky. Učitel tyto body studentovi aktivizuje dotykem prstů (student leží na zádech), následně je student odtlačí od podložky vsedě a ve stoje. Opačným pólem odtlačení chodidel od podložky je odtlačení temene hlavy (viz africké ženy nesoucí mísu s ovocem na temeni hlavy). Představa odtlačení je velmi důležitá, vyvolá v těle (na rozdíl od chybného pokynu „vytáhni hlavu“) celotělovou aktivitu, posilující návyk správného posturálního natavení trupu. Obdobně je pro stabilitu

---

<sup>28</sup> Vycházím z poznatků získaných od fyzioterapeuta Jiřího Čumpelíka, Ph.D. a hlasového pedagoga Ludka Koverdýnského, Ph.D., zabývajících se teorií a praxí dosud ne plně doceněného fyzioterapeutického směru - vývojové kineziologie.



těla a správnou dechovou funkci důležitý sed na přední části tvrdé židle, kdy informace z plošek sedací části pánve spolu s odtačením chodidel od země informují mozek, že: sedím. Centrální nervová soustava vyšle tělu pokyny pro efektivní pohybový vzorec zajišťující fyziologicky správný sed.

V podstatě lze říci, že správným nastavením těla jsou vytvořeny podmínky pro funkční dech, jež je základem hlasové rehabilitace. Musíme si uvědomit, že fonace, posazení hlasu, rozeznění rezonančních prostor a dynamická práce s hlasem a jeho výrazem se odvíjí od kvality dechu. Nikdy však s dechem vědomě nemanipulujeme, naopak. Při osvojování dechové funkce jsme v roli pozorovatele, některé cviky dokonce vedou k „zapomenutí“ dechu (tj. chybných návyků),<sup>29</sup> a tak otvírají prostor k prosazení nových, vědomím nezatížených dechových pohybů, tj. spontánních pohybů na základě programů „přírodou nastavených“ v našem těle.

Vedle posturální a dechové práce sehrává zásadní roli sluch a sluchové představy, jež jsou řízeny motivací sdělovat - zvukem, slovem, hudbou. Ve spojení všech těchto složek lze ovlivňovat zdravý progres hlasového projevu.

### **Jak má tedy student začít, aby úspěšně zahájil proces „přeprogramování“?**

Jakákoliv práce s hlasem by měla začít celotělovým uvolněním. Je to dobré nejen pro studenty před každou hodinou, ale i pro zpěváky, kteří se připravují na koncert nebo vystoupení, protože slouží k odstranění únavy, zmírnění stresu a navození pozitivní energie.

Cvičení spočívá v tom, že si student, v mírném rozkročení, poskoky nebo pohupy v kolenou vyklepe z těla všechna přepětí. Ruce při tom volně a ledabyle bez jakéhokoli záměru komíhají kolem těla, hlava balancuje na všechny strany, čelist volně odpadá, jazyk leží pasivně v ústech, okraje jeho široké špičky se dotýkají spodního rtu. S výdechem se rozezní hlas v libovolné poloze na *ja, je*. Zvuk je „vyklepáván“ až od bránice. Důležité je vytvořit krásný tón. Vše v těle proudí a děje se samo. Poté může student poskakovat střídavě po jedné noze vždy s uvolněnými rukama. Vydechuje na dlouhou tichou slabiku *hu, ho*. Při tom ústa špulí do polibku, ale dolní čelist musí zůstat uvolněná a v ústech musí být vytvořen velký prostor. Je potřeba naslouchat, kudy všude zvuk prochází. Zní od dolní části trupu až po temeno, někdo ho cítí rezonovat výrazněji v zádech, jiný na prsou, v čelních dutinách, na temeni, v zátylku - vše je správně, pokud do těchto míst „dospěl“

---

<sup>29</sup> Např. dechová cvičení paní Valborg Werbeck-Svärdström

tón sám, bez našeho úsilí. Jestliže místo na těle nerezonuje, přiložme na něj dlaň. Po chvíli poskakování se prostor pod naší dlaní „sám“ rozezní. Lze položit také dlaně rukou na dvě různá místa a vnímat propojenost znějících prostorů.

Po cvičení se student může cítit lehčí, starosti ztrácejí svou naléhavost, v těle se rozprostře klid spojený s prohloubeným dýcháním. Je třeba ale zdůraznit, že teprve s měkkým rozezněním hlasivek může nastat celotělové a psychické uvolnění.

### **Jaká je další fáze na cestě k rehabilitaci unaveného hlasu?**

Po uvolnění celého těla následují cvičení, která slouží k prohloubení dechu a dechové opory. Tato cvičení jsou založena na správném držení těla a postoji, který umožní, aby dech mohl tělem volně proudit.

Začneme tím, že si student sedí na kraji židle, nohy rozkročmo, mírně vpřed, chodidla se bříškem pod palcem, malíkem a v bodě pod patou „odtlačují“ od podložky. Ruce volně spuštěné. S myšlenkou, že chodidla zasune k židliče, se tělo napřímí, dech prohloubí. Aktivita chodidel způsobí, že se kolena mírně předsunou, čímž se kyčle a pánev dostávají do polohy napřimující tělo, kostrč se prodlouží směrem k sedátku, dech se prohloubí.

S prohloubením dechu a dechovou oporou úzce souvisí také aktivita pánevního dna a svalů v podbřišku. K probuzení této aktivity a vnitřní energie je vhodné použít výslovnost znělého *b*. Při cvičení si student přiloží palce rukou na pupík, ale prsty směřují k podbřišku. Energicky a zněle vyslovíme *tjum-ba* (nebo též *bam-ba*, *sam-ba*, *rum-ba*). Při *tjum-ba* směřuje podbřišek dovnitř, s energickým *ba* se uvolní čelist a s ní i břišní svaly – břicho se vrací zpět do výchozí pozice. Při uvolnění dojde k bezděčnému nádechu, a proto mezi cviky již nemáme potřebu záměrně dodechovat.

Dalším cvičením, které je možné použít, je posilování svalů podbřišku zpěvem slabik *din-d*, jež provází naznačování pohybu nabírání vody do misek, které tvoří studentovi dlaně. Ten se rozkročí, na *dinnn* „nabere vodu“ a zvedá dlaně k podbřišku s představou, že voda je těžká. Dojde ke zpevnění pánevního dna, které je možné podpořit dále představou, že močová trubice stoupá vzhůru, ve směru prstů. Při doznívání *n* nesmí student tlačit jazyk do zubů – vznikal by tlak v kořeni jazyka a hrtanu. Naopak je dobré pracovat s představou, že jazyk, který má tvar misky, okrajem široké špičky něco na patře za zuby „uchopuje“. Tato pozice jazyka otvírá hrdlo a cestu pro volně znějící tón. S vyslovením *d*

se špička jazyka od patra pružně oddálí, jako padající kapka, současně „odpadne“ i čelist. Pánevní dno a svaly v podbřišku se uvolní.

**A jaká cvičení slouží k odstranění přepětí v oblasti ramen, šíje, kořene jazyka, dolní čelisti a brady a krční a bederní páteře - tedy oblastí, které jste označila jako nejčastější místa možných přepětí?**

Ramena a šíje se nejrychleji uvolní v předklonu, kdy celá vrchní část trupu od pasu bezvládně visí dolů, kolena jsou mírně pokrčená. Ramena a hlava jsou naprosto uvolněná, nikde nesmí být žádné přepětí, nohy stojí celou plochou chodidla na zemi. Studenti kývají trupem, ruce nechají volně od ramen komíhat ze strany na stranu a vydechují na *hou-hou*. Následně se mohou pomalu zvedat a to tak, že se rovnají obratel po obratli, hlava a ramena zůstávají pasivní, jakoby zavěšené na aktivní páteři. Hlava se narovná jako poslední. Je možné jít až do mírného záklonu a pak se vrátit do vzpřímené polohy. V poslední fázi „zasunout bradu“.

Pomoci také mohou krouživé pohyby ramen (nejprve jednotlivě, pak současně). Po celou dobu kroužení studenti vydechují na slabiku *brum* nebo *rin*. Široká špička vzadu mírně vyklenutého jazyka (*eng*) leží volně u spodních zubů.

Přepětí v oblasti kořene jazyka, dolní čelisti a brady je způsobeno dlouhodobým stresem, trémou nebo snahou získat si autoritu. Stres usazený v kořeni jazyka zapříčiní šíření nežádoucího napětí do ramen, zátylku, svalů krku. Napětí v kořeni jazyka často ovlivní polohu a volnost hrtanu, který je přes jazyk s kořenem jazyka úzce spojen.

Jazyk lze uvolnit cviky, které aktivizují jeho jednotlivé části.

1. Uvolňovací cvičení pro kořen jazyka: teplé měkce vydechnuté *ch-m*, *ch-n*, *ch-l*, *ch-j*, dále slova s dvojhláskou *ou-gou*, *ga-ga-ga* (široká špička volně leží vpředu na spodních zubech).
2. Zaktivizování střední části jazyka pomocí hlásky *k* artikulované na tvrdém patře (*bre-ke-ke*, *ki-ki-ri-kí*, *ku-ku*).
3. Posílení aktivity špičky jazyka pohotovou výslovností konsonant bez tlaku, které jsou tvořené vpředu, tj. za zuby na patře: *d*, *t*, *n*, *l* nebo s oporou o spodní řezáky: *j*, *z*. Konsonanty je třeba vyslovovat s pružnou lehkostí, bez tlaku.

Cvičení na uvolnění dolní čelisti a odstranění předsunutí brady jsou založena na doteku a vnitřní představě. Nejprve studenti sledují pohyb ústních pantů, který nám

zprostředkuje vnější dotek. Na čelistní klouby si studenti přiloží ukazovák a prostředník. Dlaně jsou k tvářím lehce přitisknuté. S pomalým otvíráním úst vnímáme směr pohybu uvolňující se čelisti (klesá nejprve měkce dozadu a vzápětí volně dolů). Pod bříšky prstů sledujeme práci čelistních kloubů. Po celou dobu musí zůstat ploché. Pokud se vytvoří na čelistním kloubu boule, otvíráme ústa špatně – čelist „jde“ do nežádoucího „předkusu“. Cvičíme nejprve v mírném záklonu hlavy, následně plynule hlavu napřímujeme. Pomocí nám může představa „utajovaného“ zívání, tedy zívání se zavřenou pusou, při němž se uvolní kořen jazyka a vyklene se měkké patro (špička jazyka směřuje na patro za zuby), čelist se uvolní přirozeně dozadu a dolů.

Jak bylo už několikrát popsáno, zásadní pro nápravu hlasu je držení těla a vnímání jeho předozadní stability. Na chybné návyky v držení těla nás upozorní nápadná krční a bederní lordóza. Dnes tak častý jev, jímž je předsun hlavy a vysouvání brady. Lze jej odstranit výše popsaným cvičením založeným na odtlačování chodidel od podložky a temena hlavy od překážky (např. učitel zatlačí dlaní proti temeni žáka), ale též pomocí rehabilitačních cvičení na krční páteř. Foukáním přes trubičku (9 mm širokou a 35 cm dlouhou - rozměr odpovídá dechové cestě od úst do plic u dospělého člověka), do asi 2 cm vysokého vodního sloupce (půllitrová pet lahev) lze posílit nejen vydatnost dechu, ale ve spojení s pohybem i nacvičit správnou polohu hlavy umožňující volnou fonaci. Pohyb vychází z maximálního předsunutí hlavy. S výdechem přes trubičku se hlava v horizontální rovině vrací, brada se přirozeně zasune, čímž se vyrovná chybná krční lordóza, hlava se dostává do přirozeně vzpřímené polohy a sní i hrtan a celý fonační aparát. S výdechem můžeme rozeznít hlas v pohodlné hlasové poloze. Sledujeme plynulost pohybu hlavy i volného výdechu.

Z řady cvičení zaměřených na uvolnění přepětí v oblasti bederní páteře lze s úspěchem využít představu „jízdy na koni“ – bederní páteř se pohybem uvolní a sní i přepětí, jež velmi negativně ovlivňuje činnost bránice. Veškerá cvičení v předklonu, či s mírným podřepem v kolenou napomáhají bederní oblast uvolnit a tím často odblokovat přepjatou fonaci či neuvolněnou artikulaci.

Napětí v oblastech těla, o kterých jsme výše mluvili, vždy negativně ovlivňují dechovou funkci, a tím i psychiku zpěváka či mluvčího.

## **Já mívám často při stavu úzkosti nebo trémě svíravý pocit v krajině žaludku. Lze se tomu nějak bránit, například před veřejným vystoupením?**

Tréma je složitá věc, mívá mnoho příčin, přesto je třeba s ní pracovat a nenechat se jí paralyzovat. Jedno cvičení je účelné, ale asi bude lepší, provádět ho někde v soukromí. Postavíme se mírně rozkročmo, pokrčené ruce nastavíme do „svícnu“ (spodní žebra se oddálí). Několikrát opakovaně lehce pokašleme, hekeme, pak hekáme nahlas a s emocí. Po chvíli se rozesměje nebo možná rozpláčeme. Smyslem je odbrzdit „volnoběh“ bránice, uvolnit emoci, která svírá útroby. Pohyblivá bránice umožní výdech a otevře cestu k plnohodnotnému nádechu. S každým následujícím výdechem se zbavujeme nežádoucí úzkosti. Je dobré nacvičit si tuto pružnost a „prodýchnutí“ solární oblasti ve chvílích klidu. Vedle zmírnění projevů trémy může osvojení této dechové techniky pomoci ubránit se negativním psychickým manipulacím z venku, či „rozdýchat“ stresující situaci ještě dříve, než si z ní vytvoříme „neřešitelný“ problém.

## **Která z hlasových cvičení jsou při rehabilitaci hlasu zásadní?**

Pokud je hlas v akutní indispozici, a přesto z pracovních či koncertních důvodů nelze zachovat hlasový klid<sup>30</sup>, je třeba cvičením navodit přímé „spojení“ mezi dechem a rezonancí. Například napodobováním hlasu hrdličky pomocí slabiky *vrú* (při *ú* našpulíme ústa). Hlas lze volným plynulým výdechem proznít až k hlavové rezonanci, aniž by se hlasivky namáhaly. Cvičí se v tiché dynamice, nejlépe vleže na zádech s mírně pokrčenými koleny. Předsunutě našpulené rty a plynulý výdech uvolňují kořen jazyka a závěsné svalstvo hrtanu. Dlouhé *ú* rozkmitá blanité okraje hlasivek, a tím odstraňuje návyk nežádoucího přepětí plynoucího z přemíry tlaku dechu. Pokud je hlas po ránu jen mírně unavený, stačí si zahrát na malé dítě, které předvádí jízdu autem pomocí retného či artikulovaného *brr* případně *brm brm* (ruce drží volant v poloze  $\frac{3}{4}$  na 3 – čímž se uvolní sporní žebra, s prodloužením malíků na rukou se aktivizuje předozadní stabilita, bránice je připravena pružně reagovat na naši představu „přidávání plynu“). Hlas pružně vedený od bránice se spontánně „zachytí“ v rezonanci masky, kde následným prodlužováním znělého *m* a pružným vyslovováním konsonantů *mn*, jež střídáme a postupně obohacujeme samohláskami např. *ne, nemám, ne nedám, vrůtek, krůta, tato teta* atp. namluvíme hlas dopředu na tvrdé patro, tedy do centra „posazení“ mluvního hlasu. Rozeznění rezonance

---

<sup>30</sup> K rehabilitaci hlasu stačí 3 dny hlasového klidu s pozvolným zapojováním fonace a rezonance na základě výše popsaných dechových a hlasových rehabilitačních cviků.

volným dechem „uspokojí“ ucho, mluvčí již nemá potřebu násilně hlas tvořit, nabývá klidu a hlasové jistoty. Uvolnění krčních svalů napomáhají slova obsahující hlásku *r*.

Obdobně působí i spojení hlásek *hri-re-re-ra*, kterou využívá k uvolnění dechu a posazení tónu do masky škola Lajose Szamosiho.

### **3.2 Dipl. um. Pavla Zumrová**

Učení Pavly Zumrové vychází z jejích vlastních, více než dvacetiletých pěveckých a pedagogických zkušeností. Její práce je založena na individuálním přístupu ke každému konkrétnímu žákovi, který je přizpůsoben jeho osobnosti a jeho hlasovým možnostem. Pavla Zumrová převážně pracuje se zpěváky a herci s hlasovými problémy, které vznikly přemírou užívání hlasu a následným přepětím. Nejčastějšími projevy hlasové únavy jsou hlasové uzlíky, nedomykavost hlasivek nebo neschopnost tvořit tón přirozeně, kdy hlas není čistý, zmenšuje se rozsah a dochází k intonační nejistotě. Její metoda jako celek je inspirovaná Szamosiho rehabilitační pěveckou metodou a plně respektuje základní zásady, principy a cvičení, které jsou se Szamosiho školou neodmyslitelně spjaté.<sup>31</sup>

Maďarský zpěvák a pedagog Lajos Szamosi vynalezl vlastní metodu ve 30. letech 20. století jako řešení svých vlastních hlasových problémů. Sestavil systém logicky na sebe navazujících pomůcek a cvičení, která mají vliv na správné tvoření tónu a práci s hlasem, minimálně zatěžují psychiku žáka. Metoda je vhodná pro studenty s neurodynamickými a organickými poruchami hlasu. Na rozdíl od jiných pěveckých metod nevyužívá pěveckých představ a pocitů, ale pracuje se systémem hmatových pomůcek, neboť je založena na fyzickém uvědomování hlasu. Cílem této metody je navodit správnou funkci svalů hlasového ústrojí a obnovit přirozenou a správnou tvorbu tónu tak, aby studenti zpívali volně bez jakékoliv námahy.<sup>32</sup>

Při své výukové metodě Pavla Zumrová využívá systém čtyř hmatových cvičení, kterými jsou držení hrtanu, brady, jazyka a zvednutí patra pomocí prstů.

#### **1. Držení hrtanu**

Toto cvičení je zaměřeno na nesprávnou činnost a zapojení svalů v okolí hrtanu a na zamezení velkých pohybů hrtanu. Jedná se o obvyklé místo, kde se vyskytuje přepětí, které brání volnému průchodu dechu a hlasu.

---

<sup>31</sup> TOMANOVÁ, Bronislava. Szamosiho rehabilitační pěvecká metoda. Praha, 2006. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta. s. 58.

<sup>32</sup> TOMANOVÁ, Bronislava. Szamosiho rehabilitační pěvecká metoda. Praha, 2006. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta. s. 35.

Při cvičení drží lektor hrtan v místě mezi jazykovou kostí a chrupavkou štítnou. Jedná se o místo, kde je štítnojazykový vaz.

## **2. Držení brady**

Cílem držení brady je zamezit strnutí a silou držení brady v jedné poloze a napětí v místě kořene jazyka.

S bradou je možné pohybovat lehce do stran nebo ji držet tak, že palce směřují pod bradu směrem ke krku do místa, kde jsou svaly spodiny dutiny ústní.

## **3. Držení jazyka**

Cvičení držení jazyka je využíváno pro vytvoření zvuku v hlasivkách, případně v celém hrtanu, kdy vzniká více prostoru v hrtanu nad hlasivkami. Dochází k uvolnění prostoru pro hrtanovou přiklopku, čímž se celý hrtan otevře.

Cvičení probíhá tak, že si student kapesníkem přidržuje jazyk, který je mírně vysunut z úst.

## **4. Zvednutí patra pomocí prstů**

Toto cvičení je prováděno s cílem vytvořit správný rezonanční prostor, kterého se často docílí představou zdviženého patra, nazívnutí, údivu nebo horké brambory v ústech.

Úkolem studenta je sepnout ruce tak, že se ruce propletou, ale při tom ukazováčky zůstanou natažené proti sobě. Ty se poté vloží do otevřených úst a opřou se o konec tvrdého patra.<sup>33</sup>

System cvičení je koncipován tak, aby vedl studenta k samostatnosti a ten pak mohl cvičení využívat, kdykoliv jej hlasové problémy postihnou. Proto je zpočátku kladen důraz

---

<sup>33</sup> TOMANOVÁ, Bronislava. Szamosiho rehabilitační pěvecká metoda. Praha, 2006. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta. s. 36-40.

na to, aby se student naučil jednotlivá cvičení provádět, a dále se nastaví pracovní režim tedy frekvence a délka výukových hodin s ohledem na problém a nutnost rehabilitace.

### **3.3 Kristin Linklater - Linklater Voice Method**

Linklater Voice Method je založena na individuálním přístupu ke každému jedinci, kdy on sám poznává svůj vlastní hlas, hledá rozsah, barvu, limity, učí se s ním pracovat. K tomu využívá série praktických cvičení zaměřených na dýchání, relaxaci, otevření krku, vokální rezonanci, rozsah a vzbuzení artikulační aktivity rtů a jazyka. Cílem její metody je, aby každý v sobě našel široké rozpětí hlasu, se kterým se rodíme, ale které postupem času v sobě potlačujeme vlivem vlastního vývoje a společnosti. Klade důraz také na to, abychom uměli hlasem projevit myšlenky, emoce a pocity. Její metoda je určena nejen pro profesionální herce, ale i pro širokou veřejnost, která využívá svůj hlas při výkonu vlastní profese nebo se jen o problematiku tvoření a využívání hlasu zajímá.<sup>34</sup>

Pro další znázornění její metody jsem zvolila popis názorných ukázek<sup>35</sup>, které jsou primárně určeny pro profesionální herce. Ukázky jsou pojaté jako „zahřívací“ cvičení před samotnou prací s hlasem a jsou v angličtině, proto jsem zvolila metodu popisu jednotlivých cvičení. Lektorem v těchto ukázkách je Jeannette Nelson, která je vedoucí hlasového oddělení v Národním divadle v Londýně. Její cvičení plně kopírují Linklater Voice Method, kde v rámci čtyřech videí jsou popsány čtyři oblasti, na které se Linklater Voice Method zaměřuje. Těmito čtyřmi oblastmi jsou: dýchání, rezonance, otevření krku a artikulace.

Cvičení zaměřená na dýchání mají za cíl zaktivizovat dýchací ústrojí, zvětšit dechovou kapacitu a pomoci dechu, aby se dostal hlouběji do těla. K tomu využívá cvičení, kdy se studenti uvolní pomocí předklonů, protahování těla, „rozbalování“ těla do vzpřímené polohy a v každé poloze se zaměří na hluboký nádech a výdech. Poté, co je tělo takto připraveno mohou dále pracovat s dechem a to například pomocí cvičení, kdy po hlubokém nádechu vydechují na písmeno *s*, tedy syčí jako hadi až do úplného vyprázdnění dechu z těla. A totéž opakují nejméně třikrát. Následně se zaměří na dýchání v poloze, kdy si lehnou na záda, pokrčí kolena, uvolní ramena a jen dýchají a sledují, co se děje s tělem, jak se mění. Mohou přidat jemnou masáž obličeje, zejména v okolí uší, spánků, tváří a čela, krku a šíje, aby uvolnili veškerá pnutí v obličeji. Po tomto uvolnění opět využijí

---

<sup>34</sup> *About Linklater Voice*. [online]. 2014 [cit. 15. listopadu 2014]. Dostupné na: <http://www.linklatervoice.com/linklater-voice/> about-linklater-voice.

<sup>35</sup> Videoukázky na DVD Příloha č. 1



hlubokých nádechů a k výdechu použijí písmeno *z* a toto opakují opět nejméně třikrát s možností změny výšky tónu. Dech a hlas proudí celým tělem, krkem až ke špičce jazyka. Následuje protažení celého těla vleže a následně se teprve mohou studenti postavit pomocí napřimování každé jednotlivé části těla a připravit se na další cvičení, kterým je pouhé počítání do deseti.

Další fází seznamování se s hlasem je hledání správné rezonance, aby byl hlas znělý. K tomu studenti používají hučení a bzučení, aby mohli sledovat, jak tento zvuk prostupuje celým jejich tělem. Cvičení je založeno na tom, že studenti si zvolí některou část těla, kde se rukou dotknou a snaží se směřovat hučení do tohoto místa. Prvním místem, kam soustředovali zvuk, byl hrudník, kde měli doteky, poklepáním, masáží tento zvuk vnímat. Dalšími místy byla hrudní kost, žebra, břicho, záda nebo nohy, kterými měli v podřepu třást a dále je jednu po druhé vyklepávat. Následovalo třesení celého těla při stálém hučení či bzučení. Poté měli studenti sklonit hlavu dopředu s představou, že hlas volně plyne k zemi. Zaměřili se na vnímání hlasu v okolí čela, nosu a úst. Vydávat měli opět stejný zvuk hučení a k tomu přidávat pohybování svalů v okolí úst či změnit výšku tónu podle libosti. Jakmile měli rozezvučené dutiny, měli hlavu pomalu zvednout ale bez přestání hučet a pohybovat svaly kolem úst a očí. Nakonec bylo úkolem studentů vytvořit vysoký dětský tišší hlas, aby otevřeli prostor vysokých tónů, které také potřebují, když mluví. Prsty si měli položit na hlavu a vysokým tónem jakoby mumlat, kňučet. Z vytvořeného vysokého tónu pak měli glissandem za stálého hučení postupovat z vysokého tónu do nízkého, čímž si osahali vlastní rozsah hlasu.

Po cvičeních na rozšíření dechové kapacity a rozezvučení rezonančních částí obličeje a jejich propojení přichází řada na cvičení, která slouží k otevření hlasu, tedy prohloubení opory, aby hlas byl uvolněný. Studenti začínají tím, že otevřou prostor okolo žeber. V podřepu udělají úklon tělem do strany, kdy jedna ruka následuje pohyb těla a druhá chytí vnější stranu těla v oblasti žeber. Poté sledují změny, které se odehrávají v těle, pokud vedoucí ruku umístí za hlavu, na týl a druhou ruku uvolní směrem dolů podél těla. Následně mohou, ve stejné poloze, schoulit tělo směrem k břichu. Při cvičeních je důležitý dech, který provází všechna cvičení a studenti mohou s jeho pomocí sledovat pohyby v těle. Pro uvolnění krku využili studenti jednoduché zívání a protahování těla, které běžně zívání přirozeně provází. Poté co studenti uvolnili své tělo a krk, mohli pomocí samohlásky *a* jednoduše glissandem z vysokého tónu klesat k nízkému. Cestu hlasem naznačovali pohybem ruky, která jakoby hlas provázela. Prostor, kterým hlas vedli, měli

vědomě otevřít, aby se co nejvíce podobal prostoru, který vytvořili při zívání. Prostor se zmenšuje v návaznosti na klesání hlasu a vydechováním. Důležité je také na hlas netlačit a nechat ho jen volně vycházet, i když dech už dochází.

Poslední oblastí, na kterou se Linklater Voice Method zaměřuje je artikulace, při které využívá veškeré nabyté zkušenosti z předchozích cvičení. Pro artikulaci jsou nejdůležitější obličejové svaly a tak je v rámci prvního cvičení studenti procvičují pomocí různých výrazných pohybů rtů a jazyka. Poté mají vystrkovat špičku jazyka ven z úst a zase ji zastrkovat několikrát za sebou a následně krouživými pohyby pohybovat jazykem okolo úst. Po tomto procvičení se mají studenti nadechnout a vydechnout pomocí písmene *d-d-d*, *t-t-t* a využít k tomu celý rozsah jejich hlasu. Následně měli pracovat s písmenem *rrr* a slabikou *ja-ja-ja*, kterou měli vyslovovat bez užití brady, při kterém se pohybuje jen špička jazyka a dále měli používat slabiku *jou-ja* a při tom aktivně využívat mluvidla. Dále se zaměřili na slabiky *ga-ga-ga.*, *ka-ka-ka* a opět zkoušeli, jaký vliv na výslovnost má, pokud drží bradu, aby se nepohybovala. Pro další procvičení jazyka a mluvidel zkusili jazykolam *ky-gy-ly-ků*, *ky-gy-ly-ků*, *ky-gy-ly-ky-gy-ly-ky-gy-ly-ků*, který stále zrychlovali, čímž se jim lépe vyslovoval. Na konci artikulačních cvičení měli studenti pomocí slabiky *ká* opakovat cvičení, kdy z vysokého tónu postupují glissandem směrem k tónům hlubším a následně znovu procvičit mluvidla jazykolamy: *do-daily-deeds-diligently* a *red-lorry-yellow-lorry* a opět tyto jazykolamy nejméně třikrát opakovat a zrychlovat.

### **3.4 Paul Newham - Voice Movement Therapy**

Metoda Voice Movement Therapy byla pojmenována v roce 1993 angličanem Paulem Newhamem. Jeho metoda je inspirována učením německého žida Alfreda Wolfohn. Alfred využíval práci s hlasem k léčbě posttraumatického syndromu v souvislosti s traumatickými zážitky, které zažil během první světové války. Snažil se svoji metodu prosadit u psychoterapeutů a učitelů zpěvu, ale vzhledem k inovativnosti se neseťkal s podporou a úspěchem. Později si v Londýně otevřel vlastní soukromou praxi a začal svoje učení předávat svým následovníkům. Tito rozšířili jeho učení i do divadla.

Paul se s učením Alfreda Wolfohna seznamoval postupně, až se sám propracoval k využití terapeutické práce s hlasem a teatrálností. Své učení založil na skutečnosti, že lidský hlas je schopen odrážet fyzické i psychické stavy a jako náš primární způsob komunikace tyto stavy dokáže vyjádřit i slovy. Samotná komunikace je založena na dvou komunikačních kanálech a to na slovech, která říkáme a způsobu, jakým to říkáme, kam

patří tóny, kvalita hlasu a emocionální zpráva, která se za slovy skrývá. Proto se Newham zaměřil zejména na rozpínání dechové kapacity, která účinně a příznivě ovlivňuje zpěv a mluvu, pokud je žákem správně využívána. Paul také sestavil systém hlasových komponent založený na pružné, flexibilní hlasové trubici využívaný při poslechu.<sup>36</sup> Při práci s klienty zohledňoval individualitu každého jedince, kterým pomáhal propojit psychiku s momentálním stavem tělesní schránky. K tomu využíval dech, hlas, tvořivost a fantazii každého individuálního jedince. Snažil se, aby každý našel soulad a svobodu pomocí svého hlasu. K tomu bylo ovšem důležité pochopit teoreticky i prakticky základní principy jeho metody, aby každý mohl pochopit procesy, které se v jeho těle dějí.<sup>37</sup>

Svou metodu začal používat nejdříve při práci s hluchoněnými lidmi, kdy jim tato metoda pomáhala vytvořit komunikační dovednosti pomocí emocionálních a expresivních zvuků a divadelních projevů. Později rozšířil svou metodu i pro širší veřejnost a další klienty, kteří se zajímali o to, jak rozšířit a posílit své hlasové schopnosti prostřednictvím konkrétního souboru hlasových a pohybových projevů pro vytvoření pružnějšího a odolného hlasu. S příchodem nových klientů si také Paul ověřil, že jeho metoda funguje i na řešení dilemat a problémů každodenního života, kdy je s klientem pracováno tak, aby došlo k uvolnění uvězněné energie, která pomůže klidnému řešení nastalých problémů a krizových situací.<sup>38</sup> Proto je momentálně metoda určena pro všechny, kteří mají emocionální nebo psychologické problémy plynoucí z vlastního hlasu. Tito lidé potřebují získat sílu a jistotu v hlasu a sebevědomí a důvěru k vlastnímu hlasu, který je nezklame, až jej budou muset použít. Je možné ji využít i u dětí a dospělých s jazykovými vadami, u kterých se postupně rozvíjí schopnost komunikace nebo u lidí, kteří utrpěli poškození nebo úplnou ztrátu hlasu následkem nemoci nebo úrazu.<sup>39</sup>

V současné době funguje Mezinárodní asociace Voice Movement Therapy, která každoročně pořádá workshopy po celém světě. Pracuje s vyškolenými lektory, kteří působí po celém světě a při své práci předávají znalosti a zkušenosti široké veřejnosti, která má problémy s hlasem nebo která se o tuto problematiku zajímá.

---

<sup>36</sup> BROWNELL, Anne. *A Brief History of Voice Movement Therapy* [online]. 2000 [cit. 28. října 2014]. Dostupné na: <http://www.iavmt.org/history.html>.

<sup>37</sup> BROWNELL, Anne. *What is Voice Movement Therapy?* [online]. 2000 [cit. 28. října 2014]. Dostupné na: <http://www.iavmt.org/whatissvmt.html>.

<sup>38</sup> BROWNELL, Anne. *A Brief History of Voice Movement Therapy* [online]. 2000 [cit. 28. října 2014]. Dostupné na: <http://www.iavmt.org/history.html>.

<sup>39</sup> BROWNELL, Anne. *Who is Voice Movement Therapy for?* [online]. 2000 [cit. 28. října 2014]. Dostupné na: <http://www.iavmt.org/whoisfor.html>.

## 4 Využití Voice Therapy v praxi

K tomu, abychom si mohli lépe představit a seznámit se s tím, jak funguje práce s hlasem s využitím metody Voice Therapy, navštěvovala jsem hodiny Hlasové výchovy s metodikou na DAMU, kde se studenti ve skupině i individuálně, pod vedením Mgr. Ivany Vostárkové, učili poznávat svůj hlas. Hodiny Hlasové výchovy představují pro studenty DAMU důležitou část výuky, neboť v rámci těchto hodin se učí vnímat a vhodně pracovat s hlasem, aby se na něj mohli v jakýchkoliv situacích spolehnout. K profesi herce je důležité znát svůj hlas a jeho rozsah. V souvislosti s tím je ale také nesmírně užitečné naučit se používat hlas v případech, kdy se jedinec necítí zdravotně nebo i psychicky dobře, aby uměl odbourat jakékoliv vlastní hlasové indispozice, negativní emoce a energie, které se v hlasu projevují. K tomu slouží právě i metoda Voice Therapy, která pomocí dechových a hlasových cvičení dokáže ulevit organismu a napravit momentální hlasové indispozice tak, aby při představení herce nelimitovaly.

V následujících podkapitolách je popsán výukový postup a vedení jednotlivých hodin Mgr. Ivanou Vostárkovou a proto doporučuji ke čtení využít videozáznam, který je přílohou č. 1,2 a 3 k této bakalářské práci a sledovat tak názorné ukázky, které pomohou k jednoduššímu pochopení textu.

Nahrávky jsem vyhodnotila na základě svých zkušeností z hodin zpěvu s paní Dr. Tichou, která vede výuku hlasové výchovy též na psychosomatických principech práce s hlasem. Měla jsem tak osobně příležitost tělesně, sluchově a emočně prožít proměnu, jež tento způsob práce u jedince vyvolává. V průběhu nápravy svého hlasu v hodinách pěvecké přípravy na pedagogické fakultě jsem znovu nacházela pocit vlastní hlasové autenticity, jež byla předchozím chybným školením potlačena a nahrazena „vyumělkovaným“ tvořením hlasu. Prožitá proměna hlasu přicházela pozvolna na základě zjemňování pocitových a sluchových zážitků, trpělivého sebezpozorování a sebezpřijetí. Pod vedením paní Dr. Tiché jsem si navíc, jako budoucí pedagog, ujasnila podstatu principů, jež navozené spontánní reakce těla a hlasu probouzejí. Díky této zkušenosti předpokládám, že jsem schopna nahlížet na výuku paní Vostárkové s porozuměním a verbální popis nahrávek způsobu její práce s hlasem podat objektivně. Proto záměrně průběh hodin nekomentuji ani nehodnotím.

#### 4.1 Hodina Hlasové výchovy – 5. 2. 2013<sup>40</sup>

Začátek hodiny byl uveden teoretickým výkladem o tom, jak je důležité hledat propojení procesů a mechanismů v těle, které provází hlas a tyto mechanismy přivést k samočinnosti tak, aby správně fungovaly spontánně. Práce s hlasem je založena na hledání vnitřní svobody. Jedná se o harmonii a propojení psychického a fyzického, tedy o psychosomatické procesy.

Pro nalezení rovnováhy a uvolnění všech tlaků a překážek v těle je dobré si uvědomit, že pro každé přepětí existuje v těle i uvolnění. Uvolnění je kompenzující složkou, která přepětí povoluje a tím nastoluje rovnováhu. Pro objevení místa, kde se přepětí nachází, se stačí zaměřit na to, v jakém momentálním rozpoložení se člověk nachází, zda je člověk zcela uvolněný nebo zda cítí v těle přepětí či tlaky. Pak už stačí jen najít místo uvolnění pro místo přepětí, a tím vznikne zmíněná rovnováha. Pro názornou ukázkou měli studenti zatnout prsty na nohou, čímž vytvořili přepětí a pak sledovali, která část těla se uvolnila. Cílem této ukázky bylo, aby si studenti uvědomili, že tělo je funkčně propojené a pro správné proudění a uvolnění dechu v těle je důležité, aby odstranili veškerá omezení a překážky, které brání hlasu se projevit.

Dalším cvičením bylo, aby se studenti vytáhli celým tělem nahoru, aby zvedli ruce nad hlavu a s výdechem a s hlasem pustili tělo dolů. Tím přirozeně docílili glissanda, které následovalo pohyb těla od vytaženého do spuštěného, uvolněného. Poté se měli v předklonu, s mírně roztaženými nohama a spuštěnou hlavou uvolnit a pohybovat tělem, bez záměrné snahy, ze strany na stranu a k tomu použít nekultivovaný libovolný tón. Následně měli protáhnout pohyb s představou, že máchají 2 metry dlouhé prostěradlo a tento pohyb měli doprovodit hlasem, který by přesně vyjadřoval to, co dělá tělo. V tomto cvičení se měli studenti snažit o to, aby svůj hlas neizolovali, ale naopak aby hlas podlehl tělu, aby hlas následoval pohyb. Pro lepší představu a lepší vyjádření pohybu bylo vhodné hlas zkulturnovat, držet ho na jednom tónu a použít k tomu slabiku, například slabiku *jo*, která se snadněji dokáže konkrétnímu pohybu přizpůsobit. Překvapivým zjištěním studentů bylo, že při takto provedeném cvičení dech vystačí poměrně dlouho a to proto, že záměrně nepracujeme s hlasem. Tím, že tělo je v předklonu, bránice správně pracuje pomocí zhoupnutí a dech samovolně proudí tělem bez jediné překážky. Proto hlas dostává naprosto jiný rozměr, je příjemný a plný. Technice zpěvu, kdy přidáváme houpanutím dech do dechu říkáme *martellato*. To se provádí za normálních okolností vestoje, ale pro lepší představu a

---

<sup>40</sup> Videoukázka na DVD Příloha č. 1

pro snadnější a správné provedení prováděli studenti *martellato* v předklonu a s pohyby do stran.

Poté co se studenti seznámili se svými novými možnostmi hlasu, zkusili si ten samý hlas nalézt ve zpřímené poloze opět na slabiku *jo* pečlivě vyslovenou s ústy do tvaru úzkého kroužku. Hlas doprovázeli rukou, kdy velkým gestem naznačovali odvalování válce nebo nabírání hlíny pomocí velké lžice. Nejdříve se s pohybem seznámili, představili si ho, aby naladili hlas na tento pohyb a teprve poté k pohybu přidávali hlas, protože první jde gesto, které je vůdce hlasu, a teprve na něj hlas navazuje. Bylo třeba pohyby rukou dělat plynule, neboť pokud by pohyby sekali nebo zastavovali, došlo by ke statickosti. Statické pohyby nejsou propojeny s představou a nedochází k uvolnění dechu. Odpoutání se od statickosti přirozeně docílí předení dechu, kterému říkáme dech do dechu, tedy *Filare in tono*. K tomuto si studenti pomáhali i tím, že ve dvojici jeden druhého chytil za břicho, čímž došlo k napětí bránice, které bylo před tím způsobeno předklonem, a tím došlo k uvolnění hlasu. Nebo používali opět předklon, kdy jeden student zezadu tlačil tomu druhému do zad, čímž dospěli k pohybům do hlubšího předklonu. Základem bylo nesnažit se hlas kultivovat, nechávat ho volně proudit, protože kultivace omezuje hlas. Pokud měli studenti při zpěvu pocit, že docílili hlasu, celistvého, kulatého, znělého, znamenalo to, že hlas vyvážili bez jakéhokoliv přepětí, propojili tři základní složky k vytvoření plného hlasu, a to dech, hlas a artikulaci. Ve chvíli vyvážení všech složek došlo k propojení a jednotlivé složky mechanicky poháněly jedna druhou.

Nedílnou součástí každé hodiny bylo sdělování si dojmů z jednotlivých cvičení. Každý ze studentů dostal prostor pro to, aby slovy vyjádřil, zda se mu zpívalo dobře, jaké měl pocity, co mu pro představu a pro zpěv pomohlo. Jedné ze studentek přišlo příjemné zavírání očí při zpěvu, nicméně byla upozorněna na to, že pro hlas je nesmírně důležité vnímat prostor a vzdálenost. Pokud zpěvák nevnímá prostor, nemá představu vzdálenosti, kterou hlas musí urazit, aby se dostal k divákovi, pak si zpívá jakoby pro sebe, jen pro malý prostor okolo něj.

Cílem dalšího cvičení bylo zaktivizovat bránici pomocí centrálního bráničního bodu. Tohoto bodu se studenti klepavými pohyby dotýkali, čímž došlo k napětí bránice. Brániční bod protřukávali buď rukou, nebo si pomáhali nějakým předmětem, například lahví nebo využívali pomoci jiného studenta, který jim pomáhal brániční bod aktivizovat. Bylo třeba pracovat s představou, že od tohoto bodu proudí volně dech tělem, uvolňuje se odtud cesta pro konsistentní proud dechu, což znamená, že je volný i hlas. Tento proud dechu vedli

z těla ven opět pomocí gesta a to kopírováním pohybů šroubovice. Zmíněný pohyb kopíroval proces zvracení, protože při něm člověk úplně uvolní krk. Proto navozovali tuto představu a pomocí šroubovice naznačovali tento proces, který doplnili o hlas a snažili se tak dech uvolnit. Tato ukázka měla demonstrovat to, že člověk by se neměl od těchto projevů, které jsou fyziologické, vegetativní, reflexní, odpojovat. Těmito procesy nám tělo ukazuje, jak funguje a my při zpěvu tyto přirozené funkce znovu hledáme, protože jsme zvyklí je potlačovat.

Pokud se stalo, že studenti cítili, že jim při cvičeních tvrdlo břicho, není to rozhodně správně. Vysvětlení pro tvrzení může být několik. Může to znamenat, že se uvolnili, hlas volně proudil a oni, jak to zaznamenali, tak se snažili silou toto uvolnění udržet a tím došlo k tvrdnutí břicha. Dalším vysvětlením může být i to, že měli v těle přemíru dechu, byli „přefouknutí“. Velký objem nádechu není pro cvičení zásadní, důležitější je, jaký pro dech připraví prostor a prostředí a jak ho správně v těle zasadí, protože pokud má dech vymezený správně velký prostor v těle, není nutné mít pro zpěv i mluvení velký objem dechu.

Pro správné pochopení a vnímání hlasu museli studenti pracovat na vycvičení uší a citu a to proto, aby dokázali identifikovat odlišnosti v hlase a aby dokázali rozpoznat, kdy dech proudí v těle uvolněně a naopak, kdy je v těle nějaký tlak, který ovlivňuje uvolnění a kvalitu hlasu. Je zřejmé, že vyšší tón je vnímán jinak než tón hlubší. Při zpívání vysokého tónu je potřeba zpívat z piana a tón značně zeštíhlit. Pokud se toto studenti naučí, přirozeně dojde, při zpěvu vysokého tónu, k prohloubení opory v těle. Nicméně je nutné zdůraznit, že vysoký tón je jen otázkou psychiky. Je dáno, že se studenti bojí zpívat vyšší tóny, nemají v nich jistotu. Následně pokud budou chtít studenti zpívat z pianissima a poté rozvinout tón, je důležité, aby nádech, který vytvoří v souvislosti s tímto záměrem, drželi v oporách, v celém připraveném prostoru v těle. S tím souvisí, že při vypouštění tichého tónu je nutné oporu ještě více otvírat a prohlubovat. Pokud by se studenti nadechli se stejným záměrem a drželi silou dech v těle, aby tón moc nezesílili, vytvoří nám tato síla v krku bolestivou křeč. Pomocí proti jakýmkoliv křečím v těle je představa blaženosti v nádechu nebo dychtivý pes, kdy pomocí krátkých rychlých nádechů nebo vzdechů uvolňujeme napětí v těle.

## 4.2 Hodina Hlasové výchovy – 19. 2. 2013<sup>41</sup>

Hodina byla zahájena krátkou rekapitulací toho, co studenti dělali v minulé hodině a připomenutím principu propojení hlavového a hrudního hlasu. Proto v minulé hodině používali kruhové pohyby pro představu velkého otevřeného prostoru v těle, který musí studenti vytvořit, aby dosáhli hlasu kulatého, ve kterém je propojena jak hlavová rezonance, tak i hrudní. Obě tyto složky se musí propojit ve středním hlase, který je běžné používán jako hlas mluvní a který je zdrojem nevědomého stereotypu. Proto je nutné pečovat o to, aby právě ve středním hlase byla obsažena jak rezonance hlavového, tak rezonance hrudního rejstříku.

Prvním cvičení bylo založeno na opakování cvičení z minulé hodiny, kdy studenti měli opět v předklonu pohybovat tělem ze strany na stranu s použitím slabiky *jo* nebo *ju*. Cílem bylo vytvořit otevřený prostor, aby se hlas dostal hluboko do opory, co nejdále od hlasivek a aby tělo samo nechalo proudit dech tělem. Upozornění byli na to, aby dotahovali pohyb celým tělem, aby tento pohyb mohl hlas následovat, protože pokud se studenti omezí jen na pohyb rukama ze strany na stranu, nedojde k vytvoření potřebného prostoru pro uvolnění a snadné proudění dechu a hlasu v těle. Zpívaný tón i hlas si studenti měli vychutnávat a nespěchat s ním, aby mohl hlas doplynout až do konce pohybu vyjadřovaného tělem. Poté měli studenti prodloužit pohyb tělem i rukama a obtočit tak celý kruh okolo celého těla.

Následně bylo úkolem studentů představit si, že prstem objíždějí velkou tibetskou mísu, kterou mají před tělem. Pomocí slabiky *ju* měli hlasem, ne nijak ušlechtilým, následovat tento pohyb. Při tom měli zkoumat, co dělá tělo a sledovat své vlastní pocity. Bylo důležité, aby nádech nejdříve opřeli, aby nehledali oporu až během cvičení. K tomu měli zapojit všechny své vnitřní zkušenosti, které nabyli během předchozích cvičení, kdy oporu pomocí cvičení hledali. Potom si studenti vyzkoušeli souznění ve dvojicích, aby se naučili jeden druhého poslouchat a vnímat nebo se i přizpůsobit hlasu toho druhého. Studenti pracovali i s představou malé skleničky, kterou obkroužili prstem, čímž došlo k napřimění těla ale tak, aby prostor v těle zůstal zachován. Poté se postupně zapojovali ostatní studenti skupiny s úkolem vytvořit harmonii, k čemuž potřebovali vnímat a poslouchat komplexněji všechny tóny. Pro výběr tónu měli použít svoji intuici, city a nepřemýšlet rozumem nad tím, jaký tón by se k ostatním hodil. Pokud by hledali tón

---

<sup>41</sup> Videoukázka na DVD Příloha č. 2



rozumem a přemýšleli nad tím, jaký tón mají použít, aby se správně zapojil k ostatním, zatížili by tím tělo tlaky a myšlenkami a hlas by už nebyl uvolněný.

Dále měli studenti za úkol zcela pragmaticky obkroužit pečlivě kruh pomocí představy křídly v ruce na slabiku *ju*. Následně měli s použitím hlasu malovat obrázek domečku a to proto, aby odváděli pozornost od toho, co bychom jinak vůlí a představou, jak to má vypadat, ovlivňovali. Domeček malovali pomocí rovných linií a pro srovnání měli poté namalovat baculatého beránka s načechranou vlnou a porovnat, jak se cítili a jak vnímali hlas v obou případech. Namalovaného beránka pak měli dále porovnat s malováním stejného motivu, ale neviditelnou tužkou tak, aby ostatní nevěděli, co malují. Dle změny hlasu zjistili, že první beránek byl malován s konkrétním cílem jako úkol, kdežto druhý neviditelný beránek byl malován se zájmem, co vytvořím. Tato ukázka měla za cíl, aby studenti viděli sílu představy a jak obyčejná představa dokáže náš hlas ovlivnit. Nakonec si studenti vyzkoušeli, jak se ovlivní hlas a pocity, když budou malovat dva beránky každého jednou rukou, ale současně. Výsledkem bylo, že malování jako zaměstnání naprosto odvedlo pozornost od těla a studenti se pak nesoustředili na to, co dělá tělo, jak se tvoří hlas, zda zpívali správný tón, ale soustředili se jen na malování a na pohyby rukou.

Pro další cvičení studenti využívali stuhu připevněnou na tyčce a měli hlasem, na slabiku *ju*, následovat pohyb stuhy s pocitem, že hlas je stuhou veden. Stuha byla vedena gestem ruky zatím jen obloukem za strany na stranu a hlas se měl inspirovat pohybem stuhy a následovat ji až do úplného snesení se k zemi posledního kousku stuhy. Druhá ruka měla celkový pohyb těla kopírovat, spoluúčastnit se, aby nezůstala ve statické poloze, protože ruce vypovídají o tom, jak je veden dech v těle. Důležité bylo si uvědomit, že nejdříve jde gesto a poté na něj navazuje hlas. Pohybem se prohlubovala sama opora v těle a udržela se, i když studenti měnili výšku tónů a prodlužovali pohyb tím, že stuhou plynule navazovali pohyb na pohyb. Pohyby a prohloubená opora zapříčinily to, že studenti netlačili do dechu, ale vedli dech tělem. Tím byl hlas svobodný bez náznaků jakýchkoliv tlaků.

Na základě zkušeností, které nabyli studenti po tomto cvičení, se měli zaměřit na hledání místa, kde má každý svoji neopakovatelnou a jedinečnou kondici. Měli k tomu využít slabiky *pu* vyslovovanou na krátké vysoké tóny, ale s využitím prohloubené opory, kterou zažili při předchozím cvičení. Opět se měli oprostít od promyšleného tvoření tónů. Pokud někdo nedokázal uvolnit mysl, aby tón nebyl promyšlený, bylo možné pracovat

s představou, že něco odhazuje. V případě, že někdo nevyužíval prohloubenou oporu, opět mu pomohly pohyby například formou podřepů nebo stoupnutí na špičky a vytažením těla. Někteří měli strach z vysokého tónu, byla u nich vidět snaha zapívat vysoký tón, nicméně u nich bylo nutné si uvědomit, že čím větší tón zpívají, tím hlubší oporu musí vytvořit a ta jim poté pomůže při zpívání vysokému tónu. U jiných studentů byl problém pracovat s energií, neuměli do projevu energie zapojit. Proto pracovali s výskoky a seskoky ze židle nebo se v předklonu opírali do židle, aby uvolnili břicho a do těla proudila energie. K tomu samozřejmě na slabiku *pu* zpívali krátké vysoké tóny dle původního zadání. Další pomůckou byl i pohyb rukama, který naznačoval, jak se prohlubuje opora v těle směrem dolů a do stran nebo představa, že tasí kolty od boku.

Na konec hodiny si měli udělat studenti pomocí slabiky *pu* smutnou, usouženou, kňouravou osobu ale s využitím celé prohloubené opory a prostoru v těle, který zažili v předchozích cvičeních. Opět k tomu použili pohyby rukou, kdy si jimi ukazovali zobák před tělem. V zobáku propojovali obě ruce a tento pohyb jim znázorňoval místo, kde dochází k završení hlasu. Poté zkusili hlas ztišit, aby z těla vycházel jen ozvučený dech. Studenti viděli, že s hlasem mohou pracovat, že nemusí zpívat hlasitý tón, ale důležité je zachovávat vytvořený prostor a prohloubenou opora v těle.

### **4.3 Hodina Hlasové výchovy – 5. 3. 2013<sup>42</sup>**

Studenti byli uvedeni do této hodiny krátkým teoretickým výkladem a ukázkou cvičení, která měli ve dvojicích plnit. V teorii se Mgr. Ivana Vostárková snažila studentům přiblížit, že to, co hledají souvislosti s hlasem, je hledání sama sebe. Potřebují si najít vnitřním dotykem místo, do kterého se mohou opřít. Proto rozdělila studenty do dvojic a chtěla, aby jeden student se dotýkal toho druhého na různých místech a druhý student se měl pouhým hlasem, různými tóny na slabiku *ju* dotknout toho samého místa. Při cvičení neměli vynechat místa, jako jsou záda, hlava, čelo, hrudník, boky, kolena, chodidla a paty, ale měli si i vyzkoušet jiná místa a jiné části těla. Student vyjadřující dotek hlasem se neměl soustředit na to, že něco vyrábí, že do nějakého místa hlas dostává, ale měl se hlasem dotýkat intuitivně. Toto cvičení bylo zaměřeno jen na vnitřní pocit a učení se sebe sama dotýkat, proto měli studenti i sledovat, jak se hlas proměňuje v závislosti na místě doteku nebo pokud se dotknou dvou míst najednou. Místo, na kterém jim byl dotek

---

<sup>42</sup> Videoukázka na DVD Příloha č. 3

nejpříjemnější, a které dokázali nejvíce uvolnit, si měli studenti zapamatovat, protože to je pro ně nejúčinnější místo, na kterém se dokážou dotknout sama sebe.

Poté, co si studenti svoje tělo osahali a zjistili, že je místem doteku sebe sama, tzn. doteku sebe sama skrze dech, měli v dalším cvičení pracovat s představou, že se ukládají do příjemného místa po velikém stresu. S pohybem mírného záklonu se měli uvolnit, roztáhnout ruce do stran, protáhnout šíji, aby nedošlo k zablokování krku a na slabiku *ja* prodloužit hlas. Každý student měl při cvičení dvojici, kdy druhý student k němu měl zezadu při záklonu přistoupit, položit mu ruce na lopatky a jemnými pulzujícími pohyby mu mírně tlačit do zad. Zpívající student měl nechat dech volně proudit tělem, aby samovolně vystoupal z těla ven, rozhodně neměl do ničeho tlačit a jen si měl užívat pohody a uvolnění. Důležité bylo, aby si studenti uvědomili, že tělo často vnímáme ne jako oporu, ale jako důležitou hmotnou součást, kterou musíme obstarávat. Ale je tomu právě naopak, neboť tělo je naší součástí, která nám něco velkého nabízí.

V dalším cvičení si měli studenti vyzkoušet to samé, nicméně s pohybem dopředu a opět s pomocí druhého, který je zachytil za hrudník. Představovat hlasem si měli, že skočí ze skály a letí a využívat k tomu měli vysoký tón zpívaný naturálním hlasem.

Při cvičeních bylo nesmírně důležité pracovat s představou něčeho příjemného. V těchto cvičeních si studenti představovali, že se vznáší nebo plují na moři, protože tyto pocity vedou k tomu, že dokážou v těle všechno správně propojit. Následně pokud si tyto představy zažili, dokázali si je pak v těle kdykoliv navodit a tím získat maximální propojení všech částí těla, které ovlivňují volné proudění dechu a následný vycházející hlas.

#### **4.4 Hodina Hlasové výchovy – 19. 3. 2013<sup>43</sup>**

V této hodině se studenti zaměřili na hledání místa na těle, kam koncentrují svoji sdělovací, vyjadřovací energii, tedy místo, kam se obrací, když chtějí hlas projevít navenek. Vzhledem k tomu, že hlas je prostředkem sdělovací energie, hledali místo, ze kterého hlas proudí, kde je pro něj v těle opora, ze kterého místa vychází. Každý cítil toto místo jinde a proto bylo dobré, aby si každý našel to své místo sám.

Hodina započala tím, že studenti byli vyzváni k tomu, aby se naprosto uvolnili a aby ze sebe sundali všechno co v nich je, tzn. únavu, stresy, problémy apod. Tento proces měl být proveden hlasem. Každý z nich se měl pomocí hlasu oprostít od všeho, nad čím

---

<sup>43</sup> Videoukázka na DVD Příloha č. 3

přemýšlí nebo co ho trápí. Většina z nich spontánně k tomuto procesu použila i pohyby například uvolnění hlavy krouživými pohyby, předklon, roztažení nohou. Tím vlastně došli samovolně k závěru, že k uvolnění rádi používáme pohyb, což je v naprostém souladu s tvorbou hlasu, neboť i tvorba hlasu je procesem.

Poté se měli studenti zaměřit na to, kde mají koncentrovanou sdělovací energii. Tedy měli pomocí hlasu najít místo na těle nebo v těle, odkud jim hlas vychází. Podle toho, kde našli jednotliví studenti centrum své sdělovací energie, snažili se ostatní své centrum přesouvat na jiná místa. Konkrétním místem, které pro přesun centra měli použít, byly boky, kam měli dát své dlaně a do tohoto místa svou energii koncentrovat s využitím hlasové linky. Dalším místem bylo břicho od pupíku k podbříšku, a proto si studenti dali jednu ruku na kříž a druhou pod pupík a koncentrovali energii do tohoto místa. Následujícím úkolem bylo nechat energii ve stejném místě, nicméně nepoužívat pro koncentraci hlas jako linku, ale zkusit se k místu provzdychat pomocí krátkých vzdechů. Poté měli studenti změnit místo koncentrace energie na oblast žeber a pracovat s hlasem, měnit výšku hlasu, měnit délku linie, nepracovat jen s kontinuálním hlasem. Posledním místem, ke kterému se měli studenti obrátit by hrudník a dále krk, kdy jej uchopili jednou zepředu a jednou zezadu. Důležitou součástí celého tohoto cvičení bylo zamyslet se nad tím, jak se při jednotlivých změnách míst cítili. To místo, u kterého se cítili nejlépe je místo jistoty, místo, které je podpoří a na které se mohou spolehnout. Pro většinu studentů tímto místem byly boky a to i proto, že jsou nejdále od hlasivek. Důvodem bylo to, že pro vyjádření využili při nádechu celé tělo jako funkční nástroj.

Před dalším cvičením měli studenti zvednout ruce vzhůru, ale nezvedat ramena, roztáhnout nosní dírky a zaměřit se na dýchání, zhluboka dýchat. Tím došlo ke zvýšení dechové kapacity a roztažení hrudníku. Pak se měli znovu chytit za boky a zazpívat krátké *pu* nebo *po* s tím, že se při každé z těchto slabik ruce rozestoupily od boků, jakoby odletěly od těla. Nicméně měli se zaměřit i na to, aby jejich hlas a zpívaný tón byly tak uvolněny a měly správnou výšku, aby se hlas dostal od boků přes záda a přeskočil hlavu.

Právě naučit se vést hlas cestou přes hlavu bylo velice důležité, protože hlas je vždy veden dvěma cestami. Jednou z nich je cesta od hlasivek do úst, což je hlas na artikulaci, všichni s ním mluvíme, je to hlas plochý. Druhá cesta vede přes zvednuté měkké patro, obkrouží celou hlavu a dostává se do čela a dále do nosních dutin. Tato cesta většinou hlasu chybí a tak je ochuzován o osobitost, oduševnělost a hlavně nosnost. Obě cesty se

spojují v místě před obličejem. Pokud dojde ke správnému propojení obou cest, hlas zní přirozeně, je uvolněný, krásně se nese, má správnou výšku a špičku.

Pro správné nalezení hlasu plujícího přes hlavu mohla pomoci studentům představa pocitu seshora nebo energie, která usnadňuje hlas vést přes hlavu. Pomoci mohou i pohyby rukou, které toto správné vedení hlasu demonstrují nebo nám ukazují přesné místo, kde se obě cesty propojují. Další pomůckou mohou být i cvičení prováděna ve dvojicích, kdy jeden student bude dělat oporu tomu druhému tím, že mu bude zlehka tlačit rukama do zad v místě pod lopatkami.

Všechna tato cvičení, kdy studenti hledali koncentraci sdělovací energie, směřovala k tomu, aby každý našel v sobě čtyři místa, která musí být při práci s hlasem v souladu, ve vzájemném vztahu. Těmito čtyřmi místy jsou boky, žebra a to celý obvod hrudníku, tedy i žebra na zádech a hrudník a dále celý vnitřní prostor krku a chřípí. Tím že má student pocit, že jdou boky od sebe, otevírá se mu i hrudník a krk. Tímto vnitřním prostorem potom může dech volně proudit, aniž by narážel na jakékoliv překážky. Roztahování chřípí pak je navazujícím pohybem, který zvedá patro. Tento pohyb je možné umocnit pohyby rukama, které budou jakoby chřípí roztahovat, čímž se koncentruje opora do tohoto místa. Je nutné si dát ale pozor na to, aby byli ruce stále od těla. Pokud budou ruce u těla, uzavře se tím vytvořený uvolněný prostor.

Dosavadní cvičení pracovala s krátkými slabikami *pu*, *po* a proto měli nyní studenti pracovat se stejnými slabikami, ale měli je vyjádřit dlouhými tóny. K uvolnění jim opět měl pomoci pohyb, tentokrát měli plavat kraula a s každým plynulým gestem měli stejně dlouho držet tón.

Při následujícím cvičení si měli studenti položit prsty obou rukou okolo nosu a na tváře, aby vnímali rezonanci a znělost v nosních a čelistních dutinách. Opět museli držet ruce dále od těla, aby si tím nesevěřeli celý prostor, který si předtím uvolnili. S rukama na tvářích se měli studenti škodolibě vysmívat pomocí slov *kiš-kiš* a dále pomocí *ki-ki-ry-ki*.

## Závěr

Závěrem mé bakalářské práce bych chtěla porovnat jednotlivé přístupy, které jsem v práci popsala a zamyslet se nad tím, zda jsou tyto přístupy nebo jejich jednotlivé prvky přínosné pro mou pedagogickou praxi.

Voice Therapy je proces, v jehož průběhu se jedinci učí vnímat a poznávat svůj hlas a jeho prostřednictvím sdělovat či vyjadřovat své pocity. Jak jsme se mohli sami přesvědčit při čtení jednotlivých kapitol, přístupy jednotlivých pedagogů se liší, avšak cíl, k němuž směřují je ve své podstatě společný - všichni ze zmíněných představitelů se snaží dosáhnout toho, aby dech v těle proudil volně a tím bylo dosaženo přirozeného znění hlasu. Toto volné proudění dechu harmonizuje tělesné a duševní procesy, napomáhá jedinci zbavit se nevhodných tělesných a psychických přepětí, ve spojení s hlasovým projevem napomáhá vědomému sebezpožívání, zjemňuje vnitřní citlivost a zároveň posiluje sebevědomí a jistotu hlasového projevu.

Szamosiho metoda, kterou uplatňuje při své práci Dipl. um. Pavla Zumrová je založena na hmatech, které mechanicky nastavují hlasový aparát do optimální polohy a odpojují přepjaté svaly, jež brání ve volné tvorbě hlasu. V důsledku toho dojde k uvolnění přepětí v hrtanu a dechu. Na základě promyšleného systému hlasových cvičení, který se jednotně používá u všech žáků, se aktivizuje artikulační aparát, navozuje přední posazení hlasu a jeho znění v rezonanci. Tato metoda se využívá především k léčbě hlasových poruch vznikajících z hlasového přepětí. Je však též velmi úspěšná při výchově pěveckého a mluvního hlasu budoucích hlasových profesionálů.

Vedení lekcí hlasové výchově Mgr. Ivanou Vostárkovou je inspirováno jak metodou Kristin Linklater a její Linklater Voice Method, tak i učením Paula Newhama a jeho Voice Movement Therapy. Obě tyto metody využívají při práci s hlasem prvků teatrálnosti, které se promítají i do přístupu Mgr. Ivany Vostárkové. Takto prováděná hlasová výchova na DAMU jsou pro tvůrčí a uměleckou práci budoucích herců inspirující. Mgr. Vostárková při své výuce studenty cíleně neopravuje, případný chybný projev nekomentuje, ale motivuje posluchače k hledání jiných variant a cest vedoucích k rozeznění volného a znělého hlasu, v němž se projeví individualita studenta.

Přístup Dr. Aleny Tiché je založen převážně na neurofyziologických procesech a jejich podmíněnosti v psychice jedince. Je přesvědčena, že v práci s hlasem hraje důležitou roli motivace, záměr něco sdělit ať prostřednictvím mluvního či zpěvního hlasu. Již samo sdělení skrze „pochopené a obsahově prožité slovo a hudbu“ jsou silnou motivací pro

osobitý hlasový projev jedince. Dr. Tichá ve svých publikacích a především ve své pedagogické práci prosazuje, že úlohou pedagoga je nastavit podmínky a motivovat, úkolem žáka je hledat a objevovat hlasové možnosti a přijímat nové poznatky s vědomím, že tento proces není nikdy ve svém vývoji ukončen, neboť lidský mozek skrývá velké – dá se říci neomezené - perspektivy osobitého psychosomatického rozvoje jedince. Její způsob práce je založen na respektování tělesných i psychických procesů, které se odehrávají v těle každého z nás. Na pedagogické fakultě, kde připravuje budoucí pedagogy, však student dostává navíc ještě objasnění těchto procesů z pohledu celostního psychosomatického přístupu a didaktické aplikace pro praktické využití při práci s dětmi ve škole.

Její přístup mě inspiroval k zamyšlení nad tím, zda se dají metody či některé prvky Voice Therapy, s nimiž jsem měla příležitost se při zpracování tématu této bakalářské práce seznámit, využít v mé pedagogické praxi. Myslím si, že se z každého výše popsaného přístupu dají použít konkrétní cvičení, která při citlivém a poučeném vedení podpoří u dětí správný vztah ke svému hlasu, naučí je pracovat s dechem, aby hlas dětí byl fyziologicky správný a přirozený. Jsem si vědoma toho, že je nutné ke každému žákovi přistupovat individuálně s ohledem na jeho hlasové možnosti a dispozice. V tomto směru mému záměru nejvíce vyhovuje komplexní pojetí Dr. Tiché, které jsem měla příležitost si osvojit v hodinách hlasové výchovy na pedagogické fakultě. Tento způsob práce je mi blízký nejen pro to, že mně samotné pomohl nalézt přirozené znění mého hlasu a dodal mi ztracené sebevědomí, ale navíc jsem přesvědčená, že dokáže pomoci i jiným žákům, kteří o zpěv mají zájem nebo jej přímo studují. Za hlavní přínos považuji to, že její metodika práce s hlasem plně respektuje tělesné a psychické procesy jedince, a tak je pružná, kreativní, dokáže se každému žákovi přizpůsobit, aniž by se vytratil základní cíl výuky, kterým je směřování k volně znělému, obsahově sdělnému hlasovému projevu. K tomu využívá řadu cvičení a motivací, jež mohou být obměňována a úrovní náročnosti přizpůsobena momentální situaci v hodině. Během dlouholeté pedagogické praxe si Dr. Tichá pozorováním žáků a kreativním přístupem k výuce vytvořila obsáhlé spektrum alternativních cvičení, které v případě, že některé standardní postupy není žák schopen uchopit, využívá a na základě diagnostiky, ale i empatie, jež je při pedagogické práci s hlasem důležitým předpokladem úspěchu, tvořivě obměňuje. Mnohá z těchto cvičení jsou sdělnou formou popsána v metodicky zaměřené publikaci Učíme děti zpívat. Cvičení respektují psychosomatické principy tvorby hlasu, a tak jejich všeobecná platnost otevírá

možnosti pracovat s nimi nezávisle na věku jedince. Ve své podstatě mají tato cvičení terapeutické účinky, harmonizují tělesné a psychické procesy, a tak mohou pozitivně přispět k řešení případných tělesných (zejména posturálních) či psychických problémů jedince.

Jsem přesvědčena, že práce na této bakalářské práci mě obohatila a rozkryla další možnosti řešení zvolené problematiky. Na základě získaných informací o jednotlivých přístupech jsem se dokázala poučit a utvořit si vlastní pohled na věc, který mi bude jistě velice užitečným průvodcem v mé vlastní pedagogické činnosti. S ohledem na závěrečná shrnutí a srovnání si myslím, že jsem splnila veškeré cíle, které jsem si pro tuto bakalářskou práci stanovila.



## Literatura

### Monografie:

FELBER, Rosemarie. *Terapie zpěvem*. Hranice : Fabula, 2005, 244 s. ISBN 978-80-86600-24-6.

GERLICHOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a. s., 2014, 136 s. ISBN 978-80-247-4581-7.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. 1. vyd. Praha : Portál, s. r. o., 1998, 246 s. ISBN 80-7178-557-1.

TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. 3. vyd. Praha : Portál, s. r. o., 148 s. ISBN 978-80-262-0648-4.

VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání aneb co může zpěvákům poradit odborný lékař*. 1. vyd. Praha : Práh, 2009. 159 s. ISBN 978-80-7252-252-1.

### Internetové zdroje:

[http://www.repix.org/khvweb/index.php?option=com\\_content&task=view&id=98&Itemid=7.cituj](http://www.repix.org/khvweb/index.php?option=com_content&task=view&id=98&Itemid=7.cituj)

<https://www.damu.cz/cs/katedry/katedra-autorske-tvorby-a-pedagogiky/pedagogove/mgr-ivana-vostarkova>

<http://www.hudebniakademiepraha.cz/pavla-zumrova.php>.

<http://www.linklatervoice.com>.

<http://www.iavmt.org>.

<http://www.hlasohled.cz/cze/lektori/mikulic-baldo-chorvatsko.html>

**Sborníky:**

VYDROVÁ, Jitka. Hlas jako prostředek mezilidské komunikace, vývoj lidského hlasu, hlasová typologie, In: *Hlasohled, Konference 2012, Řeč hlasu aneb Co všechno můžeme poznat o člověku poslechem jeho hlasu*

**Diplomové práce:**

TOMANOVÁ, Bronislava. *Szamosiho rehabilitační pěvecká metoda*. Praha, 2006. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta. 81 s.

**Odborné časopisy:**

SCHÁLNILCOVÁ-VODŇANSKÁ, J. Mutikoterapeut - novodobý léčitel s tisíciletou praxí. *Muzikoterapeutické listy*. 1982, roč. 3, č. 5.

## **Přílohy**

Příloha č. 1 – ukázka cvičení dle Linklater Voice Method a ukázka hodiny Hlasové výchovy ze dne 5. 2. 2012 vedené Mgr. Ivanou Vostárkovou

Příloha č. 2 – ukázky hodiny Hlasové výchovy ze dne 19. 2. 2013 vedené Mgr. Ivanou Vostárkovou

Příloha č. 3 – ukázky hodiny Hlasové výchovy ze dne 5. 3. 2013 a 19. 3. 2013 vedené Mgr. Ivanou Vostárkovou