

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta



Vliv držení těla na p evecký projev  
**Autoreferát diserta ní práce**

Praha 2012

Lud k Koverdinský

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta  
Katedra hudební výchovy

Vliv držení těla na p evecký projev

**Autoreferát diserta ní práce**

AUTOR: Mgr. Lud k Koverdinský

ŠKOLITEL: PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.

STUDIJNÍ OBOR: hudební teorie a pedagogika

Diserta ní práce byla vypracována v prezen ním doktorském studiu na Pedagogické fakult Univerzity Karlovy v Praze v letech 2007 – 2012.

#### ABSTRAKT:

P edkládaná diserta ní práce si klade za cíl objasnit význam vlivu držení t la na p vecký projev. Na základ empirického výzkumu podat d kazy o zásadním významu posturální funkce na utvá ení základních p veckých dovedností.

Z teoretického i praktického hlediska budeme sledovat, zda a jakými prost edky lze napravovat nesprávné posturální návyky a jak tyto cílen vyvolané zm ny ovliv ují p vecký projev. Vyúst ním získaných poznatk je navržená metodika, která zohled uje vztah posturální funkce a dechu a jeho rozvoj za ú asti vokálního sluchu jako korektoru kvality p veckého projevu. Výsledky výzkumu, který tuto metodiku ov oval a jehož se zú astnily d ti i dosp lí, potvrzují oprávn nost navržených postup a jejich všeobecnou platnost. Pou ený pedagog tak m že popsanou metodiku využít na r zných stupních výuky zp vu, od základního po profesionální p ípravu.

#### KLÍ OVÁ SLOVA:

P vecký projev, posturální funkce, bránice, vokální sluch, dechová cvi ení s fonací.

#### ABSTRACT:

The aim of the dissertation thesis is to clarify the impact of a posture on the quality of voice performance. Through the method of a natural experiment, the authors carries out a research about the importance of a postural function in connection to building up basic voice skills.

We will observe, both from theoretical and practical point of view if and through which means can we influence the incorrect postural habits and how these changes affect voice performance. The methodological handbook is a natural output which takes into account the relation of the postural function, breath and its development with assistance of vocal hearing as a corrector of the quality of voice performance. The outcomes of the research that helped to verify the new methodological approach approved correctness of suggested methods and their general validity. As a result, a knowledgeable teacher can use the new teaching method at all levels of students' musical development.

#### KEY WORDS:

Voice performance, postural function, diaphragm, vocal hearing, breath excercises with fonation.

Prohlašuji, že jsem disertační práci na téma *Vliv držení těla na pvrkový projev* vypracoval pod vedením školitele samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato disertační práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

## Obsah

Úvod .....	6
Struktura diserta ní práce .....	7
Návrh vlastní metodiky .....	8
1. <i>Vzp ímené držení t la jako podmínka žebn bráni ního typu dechu</i> .....	8
2. <i>Nácvik pneumo-fonické koordinace prost ednictvím dechových cvi ení s fonací.</i> .....	9
3. <i>M kký hlasový za átek</i> .....	10
Záv r.....	11
Seznam literatury použité v autoreferátu diserta ní práce .....	12
Seznam publikovaných prací doktoranda .....	12

## Úvod

Disertační práce si klade za cíl objasnit význam vlivu držení těla na pvecký projev. Na základě širokého výzkumu se snaží podat důkazy o zásadním významu posturální funkce na utváření základních pveckých dovedností. Definované problematice posturální funkce (držení těla) a jejího vlivu na pvecký projev se vnují z různých pohledů (rehabilitačního, hudebně pedagogického a hudebně psychologického).

Je známo skutečnost, že postavení hlasového pedagoga se v některých aspektech liší od postavení pedagoga vyučujícího hru na hudební nástroj. V oblasti osvojování pveckých dovedností jsou zpravidla do osoby učitele zapuštěny vlny naděje, než je tomu u učitelů-instrumentalistů. To je dáno mimo jiné tím, že propracované a léty ověřené postupy elementární nástrojové metodiky umožní žákům od samého počátku získávat zpěnovazební informaci o průběhu a kvalitě výsledků a to nejen od učitele, ale rovněž „vlastní psychickou inností ze senzorio-motorické oblasti.“<sup>1</sup> Tím je položen základ jejich budoucí samostatnosti při studiu.

V klasicky vedené hlasové přípravě je žák často veden zpěnovazební informací, kterou získává převážně od pedagoga. Regulace pveckého procesu vychází od pedagoga – samostatně cvičit zpravidla dokáže žák až po několika letech studia. Rolí v tom sehrávají i další faktory, které žákovi na rozdíl od instrumentalisty komplikují proces učení. Konstrukcí stránkou hudebního nástroje se zabývá nástrojář. Do této oblasti hudebník již nemusí zasahovat, a pokud ano, tak jen v detailech. Při zpěvu je situace jiná – interpret a nástroj jsou jedno. Žpěvák používá nástroj, jímž je jeho tělo řízené nervovou soustavou. A tento nástroj je velmi citlivý a závislý na proměnách jak tělesných, tak psychických. Dech, fonace a artikulace – tři základní složky, jež se při zpěvu uplatní, jsou podmínky jak momentální fyzickou, tak i psychickou kondicí. Proto je třeba studovat a hlouběji poznávat vzájemný vztah anatomie, fyziologických procesů (fonace, dechové pohyby, artikulace) a psychických řídicích procesů.<sup>2</sup>

Zdrazněme dále, že při zpěvu hraje významnou roli vokální sluch. Funguje jako „korektor kvality pveckého projevu.“<sup>3</sup> Při výuce zpěvu by neměl být opomíjen a jeho rozvoj by měl být od prvních lekcí cílevědomě (spolu s rozvojem celkové hudebnosti žáka) uskutečňován.

<sup>1</sup> SEDLÁK, F. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha: Supraphon, 1989, s. 220.

<sup>2</sup> Podrobněji se jím vnují F. Sedlák v kapitolách Zpěvná vazba a autoregulační procesy v publikaci *Psychologie hudebních schopností a dovedností*.

<sup>3</sup> SEDLÁK, F. *Hudební vývoj dítěte*. Praha: Supraphon, 1974, s. 126.

Souhlasíme s D. L. Aspelundem, který požaduje, aby zpívání byl chápán jako „živý umělecký proces, vyvolaný a řízený především hudbou.“<sup>4</sup>

Jsem přesvědčen, že zpívák může (obdobně jako instrumentalista) být veden k samostudiu. V metodice zpívání je třeba (obdobně jako v instrumentální metodice) dobře zpracovat otázky zpívané vazby a autoregulačních procesů, které se vážou nejen k fyzické - posturální funkci, ale i k psychické stránce pískového projevu. Posturální návyky, které se vlivem civilizačních faktorů zhoršují, představují chyby v konstrukci stavby pískového nástroje, a tak negativně ovlivní pískový projev. Rovněž snížená schopnost sebevnímání a seberegulace zhoršují proces učení zpívání. V disertační práci hledáme možnosti řešení těchto nedostatků a to jak v rovině teoretické, tak i praktické.

Zamůžeme se zejména na nápravu držení těla. Nezbytné instrukce a periodická kontrola učitelem umožní žákovi samostatně pracovat na terapii vadného držení těla pomocí cílených cvičení. Na základě propriocepce (informace ze svalových receptorů) se žák „učí vnímat a vidět své tělo vnitřním pohledem.“<sup>5</sup> Získané posturální zkušenosti a návyky se propojují s fonací a hudebním vnímáním ve cvičeních se zavřenými ústy (brumendo). Tak lze cvičit dechovou funkci pod kontrolou vlastního vokálního sluchu, který, jak jsme uvedli, funguje jako korektor kvality pískového projevu.

## **Struktura disertační práce**

Těžištěm **teoretické části** práce je sledování historického vývoje otázky správného držení těla při zpívání. Historicko-srovnávací metodou se snažíme zjistit, jaký význam má držení těla při výuce zpívání v různých dobách. Všimáme si, jak se na tuto součást pískového projevu autoři dívají a jak ji definují. Při mapování současného stavu citujeme hlavně autory, kteří navrhnou metodiku k osvojování této významné a nedílné součásti pískového projevu.

Písková pedagogika obecně proklamuje požadavek správného pískového postoje jako výsledek empirické zkušenosti. Již v nejstarší písecko-pedagogické literatuře nacházíme zmínky o vlivu držení těla na pískový projev. Tak například J. Bar uvádí, že G. Mancini vedl své žáky k držení těla podle vzoru tanečníka. F. Pivoda v *Nové nauce o vyučování zpívání* uvádí, že postavení hlavy má být takové, „aby nápadně se neuchylovala od kolmé osy ani

<sup>4</sup> ASPELUND, D. L. *O pískovém umění*. Praha: SNKLHU. 1955, s. 80.

<sup>5</sup> UMPELÍK, J. *rukopis*, 2006.

vp ed ani vzad.“<sup>6</sup>. Též v didakticky zaměřených publikacích soudobých autorů je tato otázka zmiňována, například F. Sedlák připomíná, že „Již nesprávný postoj při zpívání způsobuje poruchy v pískovém projevu.“<sup>7</sup> A. Tichá ve svých pracích určených pedagogické veřejnosti uvádí chybné držení těla jako jednu z příčin „nedostatečné práce dýchacích svalů...“<sup>8</sup>, a v důsledku toho i chybné pískové techniky. Můžeme konstatovat, že po celé generace je držení těla při zpívání pokládáno za důležitou a přirozenou součástí pískového projevu.

Možnosti cílené vedené nápravy nesprávných posturálních návyků se však rýsují až v současné době, která disponuje moderními diagnostickými metodami. Máme na mysli optické zobrazení reakce bránice magnetickou rezonancí, které prokázalo úzkou funkční vazbu mezi změnou polohy těla (posturální funkcí) a změnou tvaru, polohy a pohybu bránice.<sup>9</sup>

## Návrh vlastní metodiky

Z výše uvedených podmínek vychází naše metodika vypracovaná v rámci empirického výzkumu. Snažíme se respektovat didaktickou zásadu komplexnosti, která při výuce zpívání vyžaduje požadavek cvičit zpívání jako celek.

Navržená metodika směřuje k rozvoji těchto základních pískových dovedností: vzpímené držení těla (na základě terapie vadného držení těla), pneumo-fonická koordinace (na základě cvičení se zavřenými ústy), mluvkový hlasový zážitek (inspirovaný italštinou).

Popíšeme si podrobněji základní pískové dovednosti, které uplatníme v navrhované metodice:

### 1. *Vzpímené držení těla jako podmínka žebrové bránice při typu dechu*

Na základě uvedené literatury lze říci, že vzpímené držení těla je tradičně pokládáno za základ správného fungování celého pískového aparátu.

<sup>6</sup> PIVODA, F. *Nová nauka o využití zpívání*. Praha: nákladem vlastním, 1883, s. 149.

<sup>7</sup> SEDLÁK, F. *Hudební vývoj dítěte*. Praha: Supraphon, 1974, s. 119.

<sup>8</sup> TICHÁ, A. *Vokální innosti jako prostředek rozvoje hudebnosti a zpívání žáků*. Praha: Karlova univerzita, Pedagogická fakulta, 2007, s. 86.

<sup>9</sup> UMPELÍK, J., VÉLE, F., VEVERKOVÁ, M., STRNAD, P., KROBOT, A. Vztah mezi dechovými pohyby a držím těla. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2006, ro. 13, . 2, s. 62-70.



Podstatou vzpřímeného držení těla je aktivní napětí páteře. Protože je bránice svalově respiračně-posturální, aktivní napětí vyvolá jak její správné nastavení, tak i její následný pohyb při respiraci, který je z hlediska tvorby hlasu optimální. Výsledkem je žebrová bránění dýchání (diaphragmatic intercostal breathing).

Vzpřímené držení těla je řízeno centrální nervovou soustavou (CNS). Nervový systém dostává neustále informace o poloze a postavení končetin v prostoru. Na základě sensorických informací CNS automaticky nastavuje držení těla pro nadcházející činnost. Somatická (fyzická) část pvcova nástroje (svaly vykonávající určitou činnost) je řízena automaticky na základě signálů z CNS. Volní zasahování do tohoto procesu, jako například v domě pohybování bránicí, vytváří vždy v psychice žáka napětí, které negativně ovlivňuje jeho celkový pověkový projev. Jestliže je třeba pozměnit jeho dechový vzor nebo upravit způsob dýchání, nezasahujeme v líc do činnosti svalů, které vykonávají respiraci, ale nejdříve změníme držení těla. Na tuto změnu reaguje bránice a další dechové svaly.<sup>10</sup> Předkládaná terapie vadného držení těla počítá s klidnou a pravidelnou respirací, během níž dochází k synchronizaci nové polohy bránice s dechovými pohyby.

Diagnostika vadného držení těla se pak stává východí informací k terapii, která spočívá v provádění cvičení rozvíjejících klíčové oblasti správného držení těla.

## 2. *Nácvik pneumo-fonické koordinace prostřednictvím dechových cvičení s fonací.*

K přípravě proudu vzduchu využíváme dechové cvičení s fonací – cvičení se zavřenými ústy (brumendo). Podle E. Carusa, který tuto studijní metodu popsal a ve své praxi i využíval, jde o vynikající přípravu dechové činnosti, které dech posiluje a kultivuje, aniž by zatěžovalo hlas.<sup>11</sup> Účast sluchového analyzátoru, který zajišťuje sluchovou kontrolu proudu vzduchu, přispívá k rozvoji vokálního sluchu. Cvičení přispívá rovněž ke zlepšení rezonanční pohotovosti zpěváka, ale až jako přirozený důsledek zlepšující se pneumo-fonické koordinace (způsobu respirace, polohy jazyka a úst při nasazení tónu a účasti sluchového analyzátoru).

<sup>10</sup> Viz předcházející odkaz č. 9.

<sup>11</sup> „V každém případě posiluje dech, zatímco hlas si dopřává klidu“ (VÍCH, J., *Jak se má zpívat; soubor praktických pokynů od E. Carusa*. Praha: Chronos, 1999, s. 26-27).

### 3. *Mkký hlasový za átek*

ada autor zdrazuje, že prvotní vliv na vývoj italské vokální školy. Za úinný metodický prostředek k získání dovednosti mkkého hlasového za átku lze využívat prvotní nasazení vokál , který známe z italštiny. K tomu je třeba, aby pedagog měl zkušenost zvukové podoby samohlásek (ale i souhlásek) tak, jak je lidé v Itálii vyslovují. Pokud v italštině slovo začíná samohláskou (vokálem), Ital při jeho vyslovení nepoužije tvrdý hlasový za átek. Hlas nasadí tak, aby po áte následně samohláska zazněla. Nevysloví *Iva*, ale *Íva* – tedy nesrážem, ale mkkce hlas rozezná tím, že nechá volně plynout dech, tzv. „cantar sul fiato“<sup>12</sup>. V práci jsou uvedeny příklady vlastních cvičení, které vycházejí z italštiny a navozují mkký hlasový za átek.

**Praktická část** práce přináší příklady a výsledky empirického výzkumu. Přirozeným experimentem<sup>13</sup> ověříme účinnost naší vytvořené metodiky. Hlavním cílem je sledování vzájemného vztahu držení těla a naší vymezených základních parametrů pro věkové projevy. Další výzkumnou metodou je rozhovor, v němž děti ZŠ popisují svoje subjektivní pocity, provázející změny v oblasti držení těla a dechových pohybů vyvolané terapií vadného držení těla.

Na začátku experimentu jsme byli mírně skeptičtí k možnosti realizace terapie vadného držení těla s dětmi mladšího školního věku. Proto jsme formulovali dvě záporné hypotézy:

*Předpokládáme, že dítě ve věku 8 – 15 let nebude schopné setrvat ve statické poloze, která je nedílnou součástí terapie vadného držení těla.*

*Předpokládáme, že dítě ve věku 8 – 15 let nebude schopné slovně vyjádřit pocit, se kterým je spojená proměna v jeho držení těla.*

Ani jedna z výše uvedených hypotéz se nepotvrdila. Účinnost vytvořené terapie vadného držení těla jsme ověřili se třinácti dětmi ZŠ a sedmi studenty pedagogické fakulty.

Doplňme, že náš výzkum probíhá ve dvou fázích. V první fázi ověříme, zda je možné naší vytvořenou metodiku vadného držení těla realizovat s dětmi ZŠ. Do experimentálního využití vstoupilo celkem 41 dětí, avšak z časových důvodů se všech částí experimentu (vstupní část, experimentální využití, výstupní část) zúčastnilo 14 dětí. Následně byl se 17

<sup>12</sup> Cantar sul fiato (zpívat na dechu) je častý pokyn italských věkových pedagogů. Během věkových kurzů v Sienze jej často používal C. Bergonzi, legenda italské opery.

<sup>13</sup> Náš experiment by se dal rovněž označit jako didaktický. Novým didaktickým postupem se stala terapie vadného držení těla u studentů vysoké školy a žáků ZŠ.

d tím realizován rozhovor, který zachycuje subjektivní pocity d tí, ihned po ukon ení krátkodobé terapie vadného držení t la.

Ve druhé fázi našeho p írozeného výzkumu sledujeme vliv terapie vadného držení t la na p vecký projev student oborového studia HV<sup>14</sup> a d tí ZŠ.

Pro doložení ší e uplatn ní této metodiky je sou ástí experimentu i longitudinální p ípadová studie autora disertace, v níž sledujeme postupnou nápravu vrozených, trvale fixovaných nesprávných posturálních návyk a prom nu p veckého projevu, kterou tato terapie umožnila. Zmi ovaná dlouhodobá studie probíhá od roku 2002 do sou asnosti.

## **Záv r**

Zkušenosti získané v teoretické i praktické ásti diserta ní práce nazna ují možnosti dalšího rozvoje zkoumané problematiky. Ve spolupráci s odborníky z oblasti fyzioterapie je t eba dále rozvíjet metodiku terapie vadného držení t la. Tyto poznatky a zkušenosti lze využívat p í rozvoji p veckého projevu jak u d tí, tak i u dosp lých student . Práce na správném držení t la a objevování dalších možností hlasu nikdy pro zp váka nekon í.

---

<sup>14</sup> Respondenti – studenti katedry hudební výchovy jsou moji studenti p edm tu Hlasová p íprava 4 semestrem. Zásady terapie vadného držení t la (nap . op rné body nožní klenby) všichni hodnocení studenti znali, ale pouze teoreticky. Zde však poprvé došlo k jejich praktickému nácviku a posléze i k jejich uplatn ní p í zp vu.

## SEZNAM LITERATURY POUŽITÉ V AUTOREFERÁTU DISERTA NÍ PRÁCE

1. ASPELUND, D. L. *O p veckém um ní*. 1.vyd. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a um ní 1955. 176 s.
2. BAR, J. *Pravý tón a pravé p vecké um ní 1*. Praha: Supraphon, 1976. 192 s.
3. CARUSO, E. *Jak se má zpívat*. Praha: Chronos 1999. 42 s. ISBN 80-902534-1-5.
4. UMPELÍK, J. *Zkoumání vztahu mezi držením t la a dechovými pohyby. Diserta ní práce*. Praha Karlova univerzita, Fakulta t lesné výchovy a sportu 2006.
5. UMPELÍK, J., VÉLE, F., VEVERKOVÁ, M., STRNAD, P., KROBOT, A. Vztah mezi dechovými pohyby a držením t la. *Rehabilitace a fyzikální léka ství*, 2006, ro . 13, . 2, s. 62-70.
6. PIVODA, F. *Nová nauka zp vu*. Praha: nákladem vlastním, 1883.
7. SEDLÁK, F. *Hudební vývoj dít te*. 1.vyd. Praha: Supraphon 1974. 196 s.
8. SEDLÁK, F. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. 1.vyd. Praha: Supraphon 1989. 258 s. ISBN 80-7058-073-9.
9. TICHÁ, A. *Vokální innosti jako prost edek rozvoje hudebnosti a zp vnosti žák* . Praha: Karlova univerzita, Pedagogická fakulta Praha. 2007. 112 s. ISBN 978-80-7290-38-4.

## SEZNAM PUBLIKOVANÝCH PRACÍ DOKTORANDA

1. KOVERDYNSKÝ, L. *Interdisciplinární spolupráce p i ešení problematiky p vecké edukace*. In: *Kontexty hudební pedagogiky III. Sborník p ísp vk* . Praha: Karlova univerzita, Pedagogická fakulta 2009, s. 130-133. ISBN 978-80-7290-323-8.
2. KOVERDYNSKÝ, L. *Psychologická problematika t lesných pohyb p i zp vu*. In: *Aktuální otázky sou asné hudebn výchovné teorie a praxe IV. Sborník PF UJEP v Ústí nad Labem*. Ústí nad Labem: UJEP, 2009, s. 14. ISBN 978-80-7414-134-8.
3. KOVERDYNSKÝ, L. *Význam držení t la v hlasové výchov* . In: *Teorie a praxe hudební výchovy. Sborník p ísp vk* . Praha: Karlova univerzita, Pedagogická fakulta 2009, s. 79-82. ISBN 978-80-7290-422-8.