

Obsah:

1. část: Anatomie a fyziologie hlasových orgánů

Ústrojí dýchací	1
Ústrojí fonační	2
Ústrojí artikulační	4

2. část: Pěvecká technika

Pěvecký postoj	5
Uvolňování dolní čelisti	5
Pěvecký dech a dechová opora	6
Hlasové nasazení	8
Rezonance	9
Rejstříky	11
Artikulace	12
Legato	14
Hlasový rozsah	15
Rozezpívání a hlasová cvičení	16
Hlasová hygiena	17
Hlasové chyby	18
Názorné metodické pojmy	19

3. část: Práce s dětským hlasem

Dětský hlas	20
Mutace	21
Výběr žáků pro pěvecká oddělení ZUŠ	22
Osnovy ZUŠ	23
Výběr a nácvič repertoáru	23
Hlasová výchova v dětském sboru	25
Komorní zpěv	25

1. část: Anatomie a fyziologie hlasových orgánů

Hlasotvorné ústrojí se dělí na tři části: ústrojí dechové, ústrojí fonační s rezonátory a ústrojí artikulační.

ÚSTROJÍ DÝCHACÍ

Nosní dutina je ohraničena kostrou zevního *nosu* a zasahuje hluboko do středu lebky. Je umístěna nad dutinou ústní, od níž ji odděluje patro. Uprostřed je rozdělena na přibližně stejné poloviny nosní přepážkou. Z bočních stěn do dutiny vyčnívají tři kostěné *lastury* (*skořepy*) umístěné nad sebou. Zde se vdechnutý vzduch rozvíří a na sliznici oteplí, zvlhčí a očistí. Proto dáváme přednost dýchání nosem. Dutiny nosní a ústní mají vedle dýchání význam pro artikulaci a rezonanci.

Hltan (pharynx) je vlastně jakási trubice nahoře slepě uzavřená směřující dolů. Přední stěna se otevírá do tří dutin, které jsou umístěny nad sebou: dutinu nosní uzavírá *nosohltan* (*rhinopharynx*), zadní část dutiny ústní tvoří *oropharynx*, za jazykem a příklůpkem hrtanovým je *laryngopharynx*. Po obou stranách kořene jazyka a ze zadní části hltanu stoupají k měkkému patru *dva patrové oblouky*, mezi nimiž jsou uloženy mandle. Hltan dole přechází do jícnu a hrtanu.

Hrtan (larynx) je chrupavčitý útvar, v němž jsou uloženy hlasivky. Orgány od nosu po hrtan náležejí k *horním cestám dýchacím*.

Průdušnice (trachea) je prvním orgánem *dolních cest dýchacích*. Na svém horním okraji je spojena s hrtanem. Průdušnice je pružná trubice skládající se z chrupavčitých kroužků. Spojuje se v ní proud vzduchu výdechového (kysličník uhličitý, vodní pára) zkráceně *při zpěvu označovaného jako dech*. Je vyháněn z rozvětvených plicních kanálků a sklípků pomocí mezižeberních svalů a bránice. Výdechový proud volně odchází průdušnicí a ústy nebo nosem. Při fonaci je vzduch v průdušnici stlačován pod uzavřenou hlasovou štěrbinou.

Průduška (bronchus) má podobnou stavbu jako průdušnice, větví se do plicních laloků a dále na *průdušinky* a *plicní váčky* (*alveoly*).

Plíce (pulmo) jsou vlastním dýchacím orgánem, kde nastává výměna plynů mezi vzduchem a krví. Obě plíce dohromady váží asi 600–800 g, pravá plíce je větší. Štěrbínový prostor mezi oběma plícemi je *mezihrudí*, je zde uložena průdušnice, za ní jícen, dále srdce, velké cévy a nervy a mízní uzliny. Dolní plocha plic (*plicní baze*) spočívá na bránici. Horní, zúžené konce plic jsou *plicní hrot*y. Plíce jsou uloženy v hrudním koši.

Hrudní koš je tvořen 12 páry žebor, připínajících se vzadu na páteř. Sedm horních je spojeno s hrudní kostí, tři další vždy s horním žebrem, poslední dva páry jsou volné. Žebra spojují chrupavky a vazy, takže se hrudní prostor může zvětšovat a zmenšovat. Mezi žebry jsou dvě skupiny *mezižeberních svalů*: *zevní* (*svaly nádechové*) – tzv. *rozpínači hrudního koše* a *vnitřní* (*svaly výdechové*) – tzv. *stahovači hrudního koše*.

Bránice (diafragma) odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní. Je to mohutný pohyblivý sval tvaru kopule, který má význam zejména při nádechu.

Při nádechu se působením nádechového svalstva dutina hrudní zvětší. Hrudní koš se rozšíří a bránice, která je kopulovitě vyklenuta, se sníží a stlačí orgány břišní dutiny – břišní stěna se vyklene. Tlak uvnitř hrudníku se sníží a plíce nasávají vzduch. Při výdechu se hrudní

prostor zmenšuje působením výdechových svalů, tím se vytlačuje vzduch z plic a bránice se opět klene nahoru.

Pro pěvecké dýchání má velký význam také *svalstvo zádové a břišní*, které spolupůsobí při dechové opoře.

ÚSTROJÍ FONAČNÍ

Vlastní hlasové ústrojí – hlasivky – jsou uloženy v hrtanu. *Hrtan* (larynx) je chrupavčitý útvar umístěný vpředu v krku. Zvláště u mužů zřetelně vystupuje jako tzv. Adamovo jablko nebo „ohryzek“. Hrtan nahoře vyúsťuje do hltanu, dole je spojen s průdušnicí. Je zavěšen na *jazyce* (os hyoidea), která tvoří základ kostry krku. Hrtan je tvořen chrupavkami, svaly a vazy. Základnu tvoří *chrupavka prstencová* (cartilago cricoidea), která má tvar pečetního prstenu, jehož úzká část je obrácena dopředu, širší (ploténka) dozadu. Přední a boční stěny hrtanu tvoří *chrupavka štítná* (cartilago thyreoidea), samotný „ohryzek“, leží nad chrupavkou prstencovou. *Chrupavky koněvkové* (hlasivkové, cartilagine aerytaenoidae) jsou připojeny k zadní části chrupavky prstencové složitým kloubním mechanismem, který jim umožňuje sklánět se dozadu a dopředu, oddalovat se do stran a sblížovat se těsně k sobě a otáčet se kolem vlastní osy. Při pohledu shora má každá v průřezu podobu pravoúhlého trojúhelníka, jehož jeden vrchol směřuje dopředu a nazývá se *výběžek hlasivkový* (processus vocalis). Na druhý, dozadu směřující výběžek, se upínají svaly pohybující chrupavkou. Nevydává-li hlasové ústrojí zvuk, jsou od sebe hlasivkové chrupavky oddáleny, štěrbinu je široká a propouští vzduch (má tvar trojúhelníku). Jakmile má zaznít hlas, otočí se obě chrupavky dopředu a těsně se přiblíží – hlasivky se k sobě přimknou. Současně se chrupavky sklánějí i dozadu a napínají hlasivky.

Při polykání je hrtan nahoře uzavřen *příklůpkem hrtanovým* (epiglottis), což je širší chrupavčitý útvar. Při fonaci zaujímá více nebo méně vztyčenou polohu, usměřňuje zvukový proud a spolupůsobí na prostornost hltanu.

Hlasivky neboli hlasové rty (labia vocalis) jsou tvořeny drobnými svalíky, z nichž hlavní je *sval hlasivkový* (musculus vocalis). Na okrajích mají 1–2 mm široké pruhy elastického vaziva – *vazy hlasové* (ligamentum vocale), mezi nimiž je *hlasová štěrbinu* (glottis). Vpředu jsou hlasivky upoutány těsně vedle sebe na vnitřní straně chrupavky štítné, vzadu na chrupavkách koněvkových. Sliznice pokrývající hlasivky je jemná, pod ní prosvítají části hlouběji uložené. Hlasivky mají různou délku (v mm): bas 23–25, baryton 21–23, tenor 18–22, alt 17–19, soprán 14–19.

Nad hlasivkami se rozšiřují do stran dvě *výchlipky Morgagniho*, jejichž vrchní část tvoří napříč hrtanu uložené dvě řasy, které nedosahují až k sobě. Nazývají se *řasy výchlipkové (nepravé vazy hlasové)*.

Hrtan, stejně jako celé dýchací cesty, je vystlán sliznicí, která má v různých orgánech rozličnou buněčnou stavbu. Cesty dýchací jsou vystlány převážně epitelem cylindrickým, jehož nejvrchnější vrstva je opatřena jemnými řasinkami. Ty kmitáním vyhánějí nečistoty směrem k vyústění dýchacích cest. Pohyb postupuje ve vlnách, jimiž se posunuje drobná vrstvička hlenu a na ní ulpívá nečistota až do míst pod hlasivkami, kde způsobí nervové podráždění a vyprovokuje kašlací reflex, čímž jsou nečistoty z organismu vypuzeny.

Popis činnosti hlasivek při fonaci: Hlas vzniká chvěním vzduchového sloupce nad hlasivkami. Z plic proudí vzduch průduškami a průdušnicí, kde se oba proudy spojí a dospěje až k hlasové štěrbině, která se v tom okamžiku uzavře pokynem z mozku daným naším úmyslem vydat hlas = *fonační postavení hlasivek*. Pod hlasivkami se vzduch prudce zhuští (komprese). V určitém okamžiku přemůže tlak vzduchu napětí sevřených hlasivek, které povolí a rozestoupí se do stran. Přitom vnikne proud vzduchu do dutin nad hlasivkami a

narazí na jejich vzdušný obsah. Tím se ihned sníží tlak v průdušnici a hlasivky, jejichž síla odporu převládne, se opět sevřou a tím pod nimi opět nastane zhuštění vzduchu. Tento děj, který se neustále velmi rychle opakuje, se nazývá *kmitání hlasivek*. Vzduch nad hlasivkami se střídavě zhušťuje a zředňuje, čímž vznikají zvukové vlny – tón. Frekvence kmitů hlasivek je vysoká, pouhým okem nepřehlédnutelná. Neznáme sval, který by se smršťoval a natahoval tak závratnou rychlostí. Je to zřejmě umožněno napětím a pružností hlasivek. Lidské hlasové ústrojí je tedy v podstatě jazýčkový dechový nástroj.

Hlasivky mění svou délku, šířku i tvar podle výšky tónu, v hlubších polohách jsou na okraji zaoblené, při větším napětí ostré. Činnost hlasivek a jejich různé napětí je podmíněno činností několika *skupin hrtanových svalů*, tzv. *rychlé svaly*. Fyziologické pohyby hrtanu jsou závislé na výšce tónu a jednotlivých vokálech. Při vyšších tónech hrtan stoupá, při vokálu *i* je nejvýše, při *o* a *u* nejnižší. Hluboká poloha hrtanu prodlužuje hltan a tím hlas získává nové rezonanční možnosti. Hrtan ale nesmí být násilně tlačěn dolů, tím je rušena jeho přirozená a nutná pohyblivost. Nadměrnou činnost zevních hrtanových svalů a výrazné změny polohy hrtanu (exkurse) pozorujeme u funkčních poruch hlasu (špatné tvoření tónu) a též v případech chraptu nebo bezhlasí.

Tón, který vzniká v hrtanu, je *základní hrtanový tón* neboli *primární tón*. Je to drsný, slabý, drncivý a esteticky nepřijemný zvuk, zcela nepodobný lidskému hlasu. Teprve rezonance mu dodává sílu a barvu.

Rezonátory

Rezonátory jsou dutiny nad i pod hrtanem. Nad hrtanem jsou *dutiny nadglottické* a patří k nim hltan, dutiny ústní, nosní a lebeční, pod hrtanem jsou *dutiny podglottické* (subglottické), kam patří průdušnice, průdušky, sklípky plic a hrudník. Rezonuje (spoluzní) zde vzduch v dutinách a zejména pevné části dutin. Je to fyzikální jev, při kterém dochází k zesílení základního tónu. Bohatým vytvářením svrchních tónů v rezonátoru dosahuje hlas své zvukové kvality.

Hltan je hlavní součástí rezonátoru svou prostorností, pružností stěn a tvárností objemu.. Dvě spodní části hltanu (oropharynx a laryngopharynx) jsou první a nejdůležitější dutiny hlasového rezonátoru. Nazývají se *prostor Purkyňův*.

Dutina ústní je druhý větší rezonanční prostor, ale její vlastní funkcí je definitivní úprava zvuku členěním a formováním.

Dutina nosní s dalšími *lebečními dutinami* (*dutiny kosti klínové* a *kosti čelistní, celá lebka*) mají zásadní význam pro hlavovou rezonanci.

Popis činnosti rezonátorů: Rezonance a chvění hlasivek je jedinečná souhra.. Hltan s dutinou ústní a dutinami nosními tvoří spojitý rezonátor, jehož prostor se mění se změnami artikulace i výškou tónu. Jeho rezonanční možnosti jsou ovlivňovány i napětím stěn (nejde zde o vědomé a usilovné napínání). Napětí jsou v poměru k jiným svalovým funkcím malá a nesmějí se, jsou-li správně použita, viditelně projevoval v místech, kde je uloženo hlasové ústrojí (napínání vnějšího krčního svalstva, úsilím stažený obličej, krčení čela apod.). Jen rty a krajina kolem chrípí se pružně a nenásilně napínají jako jediný příznak potřebného napětí v rezonátoru. Uvolněný hlas se projevuje i přirozeným výrazem obličeje, v němž se odráží pouze nálada díla.

ÚSTROJÍ ARTIKULAČNÍ

Srozumitelnost slova závisí na správné artikulaci, což znamená článkování hlásek mluvidly – artikulačním ústrojím. Artikulační ústrojí je tvořeno rty, čelistmi, zuby, tvrdým a měkkým patrem a jazykem. K modifikačnímu ústrojí upravujícímu hlas patří jako součást rezonátoru též hltan. Mluvidla tvoří pro každou hlásku zvláštní postavení.

Od *hltanu* vede k vnějšímu prostředí dvojitá cesta – *ústý* a *nosem*. Cesty jsou od sebe odděleny *patrem*. Jeho přední část tvoří *kost patrová*, pokrytá sliznicí, tzv. *tvrdé patro* (palatum durum). Zadní část, *měkké patro* (velum), je velice pohyblivá. Končí masitým výběžkem zvaným *čípek* (uvula). Měkké patro je velmi pohyblivé, ve své zadní části kopulovitě vyklenuté a zužuje nebo zcela uzavírá podle potřeby otvor do dutiny nosní. Za klídu visí volně, při zpěvu je vyklenuté. Ochablé měkké patro má za následek nosový hlas.

Ústní dutina je prostor, kde se hlas formuje v hlásky (vokály či konzonanty), v řeč a zpěv. Ústní dutinu vpředu ukončují *čelisti* se dvěma řadami zubů a oběma *rty*, které mají velký podíl na artikulaci. *Pěvec pociťuje rty, horní zuby a špičku jazyka jako artikulační prostor*. Nejzákladnějšími požadavky jsou naprostá volnost celé dolní čelisti, která pouze sleduje výslovnost a malé napětí horního rtu. Rty též spoluvytvářejí některé hlásky (retné).

Artikulační činnost dutiny ústní má pochopitelně vliv na prostornost a ozvučnost této části rezonátoru. *Ústní dutina se nesmí v závislosti na výslovnosti nadměrně zmenšovat a zužovat. Zpěvák má po celé délce rezonátoru pocit naprosté volnosti a poměrné šíře.*

Jazyk leží volně v ústní dutině, jeho zvedání a tlak na kořen jazyka jsou velmi škodlivé. Většina svalů jazyka se upíná na jazyčku, stejně jako několik svalů krčních, čímž se mění poloha jazyka, hrtanu i prostor hltanu. Jazyk má tedy velký vliv na volnost hrtanu. Uvolnění krčního svalstva na základě dechové opory má proto zásadní význam pro správné tvoření tónu.

Svalstvo stěn hltanu a úst, zejména jazyka, je velmi početné a silné a svou pohyblivostí dovoluje těmto dutinám zaujímat nespočetné množství poloh, co do objemu, měnit značnou rychlostí svůj tvar a napětí stěn. Společně s koordinovanými pohyby svalstva hrtanu umožňují vznik hlasu a artikulaci.

Násadová trubice

Násadová trubice je prostor hrdla nad hlasivkami, hltan, ústa a nosohltan. Tyto části jsou viditelné za rty: zuby, jazyk, tvrdé patro, měkké patro, resp. patrové oblouky, čípek, patrová klenba, části hltanu, mandle a zadní stěna hltanová. Je to důležité pro začátečníky, protože některé tyto orgány se dají ovlivnit vůlí a kontrolovat zrakem.

Násadová trubice má dva úkoly:

- vytvoření hlásky (dokonalá artikulace)
- ničím nerušenou přípravu rezonančních prostor hlavy pro tón přicházející z hrdla.

Stísněná nebo nestísněná činnost násadové trubice ovlivňuje činnost hlasivek stejně jako činnost dechová. Volnost a vyrovnanost vokálů a „nestísněnost“ konzonant a jejich osvobození od tlaku jsou důležité pro volnost hrdla a patří k vědomé pěvecké technice. „Zívnutí“ zvětšuje objem násadové trubice, tím i objem vzduchu v ní a zlepšení rezonančních vlastností. Soustavná práce na uvolňování a napínání svalstva násadové trubice je dána nutností plastické artikulace.

Rezonanční úloha násadové trubice úzce souvisí s uvolněným tvořením vokálů a konzonant. Pracujeme na tom pozvolna vzrůstající zvukovou představou (jedno místo tvoření, pocit volnosti, prozívnutí atd.)

2. část: Pěvecká technika

PĚVECKÝ POSTOJ

Pěvecký postoj je první záležitostí, kterou začátečníkovi vysvětlíme. Na správný postoj při zpěvu nahlížíme ze dvou hledisek:

a) **technické hledisko** podmiňuje správnou činnost dechového, hlasového, rezonančního i artikulačního ústrojí. Postoj má být vzpřímený, uvolněný (volnost hrudního koše, možnost opory), váha těla spočívá pevně na nohou, při výšce nevystupujeme na špičky, ramena nezvedáme. Hlavu držíme vzpřímeně, nepředkláníme ji („hledání“ hlavové rezonance) ani nezakláníme (napnutí krčního svalstva). Mimické svalstvo je uvolněné – pozor na pokrčené čelo, oči nevyvalujeme.

b) **estetické hledisko** je významnou součástí celkového dojmu z pěvcova výkonu. Postoj nejen ovlivňuje pěveckou techniku, ale zpětně je jí též ovlivňován. Například dechová opora rozhoduje též o postoji a držení těla, o jeho přirozenosti a nenucenosti. Kdo používá oporu špatně, vypadá jakoby spolkl pravítko nebo jako by zpěv byl úmorná dřina, pohyby jsou tvrdé a křečovité. Pěvec opírající svůj hlas pružně vypadá, byť by byl i tělnatější, pohyblivě a obratně. Při zpěvu nestojíme prkenně, ale také zbytečně nepohybujeme a nekomfáme tělem – pozor na taktování. Ruce jsou volně spuštěny podél těla (kontrolujeme volnost do konečků prstů nebo naopak – napětím prstů lze vytvořit působivý výraz). Ruce můžeme vložit jednu do druhé nebo jednu položit na klavír. Častými chybami jsou máchání, stereotypní zvedání, „míchání“, „štrikování“, „zadělávání těsta“, stálé kontrolování dechu atd. Pohled je přímý, klidný, oči nezavíráme, netékáme pohledem. Ústa otvíráme přibližně do podoby **O** v závislosti na výšce tónu. Pokud nevyslovujeme (kolorатурní fráze), ústy zbytečně nepohybujeme.

UVOLŇOVÁNÍ DOLNÍ ČELISTI

V ústech (rty, horní a zejména dolní čelist) musí mít zpěvák neustále *pocit naprosté volnosti a poměrné šíře při zachování přesné výslovnosti.*

Ústa se formují do tvaru mírného úsměvu, aby horní ret poněkud odhaloval horní zuby a koutky nebyly roztaženy do stran. *Na horním rtu cítíme malé napětí směřující k chrýpí.* U dobrých pěvců pozorujeme mírné, pružné vypětí rtů dopředu s ústními koutky nepatrně posunutými do středu kvůli koncentraci tónu. Dolní čelist používáme jen jako vláčného, pasivního pomocníka při artikulaci. *Uvolněná dolní čelist se musí cvičit od počátku studia na pocitu téměř bezvládně visící čelisti s výrazným pohybem dolů při každé slabice.* Je nutné docílit volnosti čelisti také u vokálů **e** a **i**, když ústa nejsou tolik otevřena jako při **a** nebo **o** (tato zásada ale platí jen pro hlubokou a střední polohu). Všechno napětí přebírá horní ret a patro. *Dolní čelist vláčně vykonává jen nejpotřebnější pohyby nutné k artikulaci.* Odlišná činnost a napětí obou čelistí činí zpočátku potíže. Teprve když zvládne žák tento odlišný mechanismus, dosáhne dokonalého uvolnění hrdla a krčních svalů. Toto uvolnění napomáhá i nízké poloze hrtanu. Křečovitá nebo pevně se dopředu vysunující dolní čelist (a zužování hrdla) jsou jedněmi z hlavních překážek rozvoje hlasu, zvláště vysoké polohy.

Při zpívání delších frází na jeden vokál se postavení čelistí a rtů nemění. Výjimku zde činí pouze velké skoky do výšky nebo postup do nejvyšší hlasové polohy. Čím vyšší tón zpíváme, tím má dolní čelist větší tendenci klesat, u nejvyšších tónů jsou ústa energicky

otevřena bez ohledu na zpívání vokál. V podstatě lze říci, že od přechodných tónů je otevření úst na všechny vokály stejné, odpovídající vokálu *a*.

Zlozvyky: přehnané špulení rtů a přehnané zdvihání horního rtu – estetická vada, přehnané otevírání úst – tón zapadá, pohyb čelistí při každém tónu ve frázi bez vyslovování – výška tónu je regulována bradou a krčním svalstvem, nikoli dechem, vystrkování brady dopředu, přetahování horního rtu přes zuby – překážka volného plynutí tónu a plného využití hlavové rezonance, třes dolní čelisti – známka krčního tónu.

Nácvik: cvičení v drobných hodnotách na vokály *a* nebo *o* s výrazným povolením brady při každé slabice, výrazné otevření úst při každém *a* nebo *o* v textu, představa padající čelisti při usínání („tlučení špačků“), představa kousnutí do velkého jablka, ukousnutí co největšího sousta oblíbeného jídla atd.

PĚVECKÝ DECH A DECHOVÁ OPORA

Dýchání má zásadní význam pro zpěv a tvoří významnou kapitolu v pěvecké pedagogice. Dechem uvádíme do činnosti všechny orgány potřebné k fonaci.

Rozeznáváme 4 typy dechu, které se vzájemně prolínají a nelze je zcela přesně od sebe oddělit:

a) **dýchání svrchní** (klíčkové) – je pro zpěv zcela nevhodné. Tímto typem dýchání se naplní pouze horní hroty plic, tzn. nabere málo dechu a zcela vyloučíme možnost dechové opory. Projevuje se zvedáním ramen.

b) **dýchání žeberní** (hrudní, kostální) – hrudník se rozšiřuje hlavně ve své horní polovině směrem do šířky, spodní část hrudníku a břišní stěna se nevyklenou. Tento typ dýchání používáme při zvýšené tělesné námaze.

c) **dýchání brániční** (břišní, abdominální) – hrudník se rozšiřuje směrem dolů, projevuje se velkým vyklenutím břicha. Horní část hrudníku zůstává v klidu.

d) **dýchání žeberně – brániční** (kostálně – abdominální) – typ dýchání jedině vhodný pro zpěv. Slučuje oba předchozí typy, tzn. hrudník se rozšiřuje do stran i dolů a vyklene se břišní stěna.

Fáze dechu se liší v klidu a při fonaci:

a) v klidu: nádech – výdech - pauza

b) při fonaci: nádech – zadržení – výdech

V tomto spočívá jeden z problémů při nácviku dechu, protože je to pro tělo činnost fyziologicky nepohodlná a nezvyklá a začátečníkům většinou činí nácvik tohoto nového pocitu dlouho problémy.

Zásady pěveckého dýchání: Nádech musí být tichý, nabíráme jen takové množství dechu, které potřebujeme pro určitou frázi. Po skončení fráze vše vydechneme, jinak dojde k pocitu zahlcení dechem a přebytečné množství dechu zatěžuje hlasový orgán. Nadechujeme nosem, je to estetičtější a hygieničtější. Ústy nadechujeme pouze při nedostatku času (současně vdechujeme i nosem), dýchání ústy je méně výhodné – chlad, neočištěný vzduch, vysoušení stěn.

Zadržení dechu a dechová opora

Zadržení dechu je technická dokonalost, která má při zpěvu zásadní význam. Během zpěvu **zachováváme nádechovou polohu:** hrudník držíme vyklenutý a bránci zploštělou pomocí břišního a zádového svalstva. Povolíme až po doznění posledního tónu – nedodržení této zásady je častou chybou u začátečníků. Při nádechu a zadržení dechu proběhne *představa volně nasazeného tónu v určité výšce, dynamice a představa místa nasazení*. Je to spojeno i s *psychickou stránkou - radostnost a dychtivost*. To vše dodává pocit volnosti, pěvecké jistoty

a připravenosti před začátkem fráze. Zadržení dechu umožňuje zavedení dechové opory. Proto musí žák pochopit jeho důležitost pro ovládání výdechu.

Zadržení dechu navozuje *účelný sebeklam*: krátké zadržení dechu se při nádeších stále opakuje, což vede k *pocitu zpívání na zadrženém dechu*. Po zvládnutí dojdeme k pocitu „nepotřebnosti“ dechu ke zpěvu, fráze jsou pomyslně krátké a dlouhé fráze bez obtíží zvládnutelné.

Vhodnější by bylo používat termíny uklidnění nebo koncentrace, protože termín zadržení v sobě obsahuje prvek násilí, tlaku nebo nepohody. Je však již vžitý.

Dechová opora je jedním ze základních prvků pěvecké techniky. Jejím základem je žeborně brániční dýchání. Definujeme ji jako *vědomě zpomalený výdech*. Pociťujeme ji jako *harmonické napětí ve zpěvním nástroji, které umožňuje vyváženou a uvolněnou činnost všech orgánů od bránice až po násadovou trubicí*.

Dechová opora umožňuje:

- volnost hrtanu a jeho správnou činnost v celém rozsahu
- s minimálním dechem a při volnosti hlasového ústrojí uplatnění maximálního účinku a krásy hlasu
- lehkost tvoření tónu bez ohledu na vokál a konzonantu nebo výšku
- zvládnutí technických problémů: délka fráze, legato, skoky, držené tóny, koloratura, přesnost výslovnosti, vyrovnání hlasu v celém rozsahu, schopnost dynamiky

Kde pociťujeme oporu? Žák se musí naučit vnímat tělesné pocity při zpomaleném výdechu a dojít k *pocitu pevné, ale pružné dechové základny*. Musí se naučit vědomě ovládat břišní svalstvo – dole zůstává zpevněné (podbříšek), hrudník zůstává vyklenutý. Horní část břišní stěny je vyklenutá (udává se asi prostor šířky dlaně nad pasem kolem celého těla). Směr dechové opery je *pocit z těla ven*.

Co není správná opora? Opora není silový výkon, břicho nesmí být tvrdě napnuté, v křeči, přetlaku. Takové používání dechu vede k tvrdému nasazení.

Tón bez dechové opory není nosný, zvukově se projevuje skřípáním, šelesty a pazvuky, ve výšce je zúžený, je tvrdý, plochý, ostrý, nemá schopnost legata, schází mu tzv. „šťáva zvuku“.

Nácvik dechu

Nácvik dechu spočívá v *budování tělesných pocitů*, které jsou základem pro hospodaření s dechem. *Žák se učí vnímat činnost břišního a zádového svalstva, rozšíření hrudníku, zachování nádechového postavení bránice a hrudníku a regulaci výdechu*.

Problém nácviku pěveckého dechu nastává v prvních hodinách při prvních pokusech o „uvědoměle“ hluboký dech a zadržení. Pojmy zadržení a hluboký nádech je třeba žákům dobře vysvětlit, nejde o žádný silový výkon. Žák se začne pozorovat, ztrácí uvolnění a přirozeně hluboký nádech se stává svrchním, hledá se něco nepřirozeného, násilného, křečovitého. Žák se musí přesvědčit o tom, že hluboké dýchání je přirozené a tyto původní a výhodné vlastnosti dechu musí aplikovat i při vědomém nácviku. Žák si musí uvědomit přirozené pohyby břišního svalstva a činnost bránice, např. při smíchu, pláči (hluboký a rychlý vdech i výdech), úlevném vydechnutí (spadl mi kámen ze srdce, položení těžkého břemene atd.), což využíváme v prvních dechových cvičeních. Při nácviku zadržení jde také o překonání pocitu fyziologického nepohodlí.

Učitel nesmí žákovi vnucovat své pocity a představy, vede žáka k vytváření vlastních tělesných pocitů, musí respektovat individualitu. Učitel je odkázán při kontrole na sluch, při počátečních cvičeních i na zrak.

Samostatná dechová cvičení provádíme pouze se začátečníky v prvních hodinách, později ztrácejí smysl a dýchání kontrolujeme a zkvalitňujeme společně s ostatními složkami pěvecké výchovy. V případě potřeby je přínosné se k nim i později vrátit.

Nácvik nádechu:

– nejlépe je začít nácvik vleže na zádech, kdy lze lépe pocít hlubokého vdechu navodit a pocítit, lze doplnit položením knihy na břicho – sledování pohybů břišní stěny, později v uvolněném postoji před zrcadlem, pohyby břišní stěny kontrolujeme rukou. Sledujeme rozšíření spodních žeber, pozor na násilné vytlačování břicha.

– představa vdechu vůně, pocít radostného překvapení – pomáhají k hlubokému nádechu

– pocít úlevného vydechnutí, smíchu, cvičení „na psa“

– nádech spojíme se zadržením dechu (uklidnění) – zdůrazníme nutnost příjemného pocitu! (radost, dychtivost, uspokojení, připravenost). Žák při sebezpozorování ztuhne a změní přirozenou činnost v křeč. Odstranění ztráty volnosti musí ohlídat učitel. Lze též přirovnat k dýchání při klidném plavání.

Nácvik nádechu spojeného s výdechem:

– výdech spojíme s konzonantami **s** nebo **f**

– nádech – delší zadržení – plynulý výdech, sledujeme plynulost, zachování nádechového postavení, výdech postupně prodlužujeme

– přerušovaný výdech: žák vydechne vzduch asi na třikrát s pauzami (bez vdechů v pausách)

– staccatový výdech – dech se nesmí vtahovat, břišní stěna musí jít nahoru a ven

– plynulé zeslabování a zesilování

– explozivní výslovnost **tk**

Dechová cvičení spojená s vokálem:

Zahájíme na základě alespoň částečného zvládnutí vnitřních pocitů. Kontrolujeme uvolnění, klidný, zpočátku pomalý nádech a zadržení dechu. Vedeme žáka k sebeovládání. Vysvětlíme žákovi hlavní zásady nasazení tónu. Nasazujeme ve střední poloze a ve střední dynamice (mf).

– držení jednoho tónu ve střední poloze a střední dynamice, vokál je individuální – vybereme ten, který žákovi nejlépe zní, nejčastěji **o** nebo **u** (není-li zúžené nebo vzadu). Při nasazení používáme konzonanty, které se tvoří vpředu v ústech a pomáhají navodit hlavovou rezonanci: **n, m, v, j, d**.

– úryvek stupnice, tercie, maximálně kvinta, spojení po 2 tónech a v legatu, vzestupně i sestupně. Je důležité, aby učitel upozornil žáka na zapojení dechu na prvním tónu, potom už se v jeho pocitu jakoby s dechem nic nedělo – pocít zpívání na zadrženém dechu. Učitel i žák kontrolují zachování nádechového postavení. Postupně zvětšujeme rozsah cvičení.

Dále probíhá výcvik dechu současně s výcvikem dalších pěveckých dovedností a v jejich vzájemném vztahu. K prodlužování dechových frází přistupujeme souběžně s celkovým vývojem žáka. Při nácviku dlouhých frází lze frázi rozdělit cvičně na úseky a postupně pomocné nádechy odstraňovat – nácvik hospodaření s dechem. Dále pokračujeme ve zdokonalování dechové opory, nácviku opření vyššího tónu ve frázi v rámci legata atd.

HLASOVÉ NASAZENÍ

Hlas vzniká přesně uspořádanou činností tří součástí hlasotvorného ústrojí:

– ústrojí dýchacího – pohonná síla, která rozkmitá hlasivky

– hlasového (hrtan) – vytváří hlas

– artikulačního – hlas se člení na hlásky a v řeč

Tón nasazujeme *vždy v přesné výšce*, vyvarujeme se podjíždění, podrážení a najíždění na tón, tj. nepřesného nasazení tónu níže a sklouznutí do žádané výšky. Každý hlasový začátek je ovlivněn fyziologicky, *záleží na intenzitě a kvalitě výdechového proudu a počátečním nárazu na hlasivky*. Správné nasazení je podmíněno vědomým ovládnutím dechu.

Rozeznáváme 3 druhy hlasových začátků:

a) **měkký hlasový začátek** – jediný správný. Hlasivky, pokud nefonují, jsou od sebe oddáleny. Po uplynutí nepatrného zlomku vteřiny, kdy vzduch proudí hlasovou štěrbinou bez odporu, jsou hlasivky nervovým impulsem postupně pevněji, ale stále pružně svírány. *Vzduchový proud rozkmitá hlasivky bez nárazu, bleskurychle, ale postupně od okrajů až po celek.* Správnému nasazení napomáhá *ovládání hlavového tónu*. Zpěvák má pocit, že k nasazení ústa a krk vůbec nepotřebuje, tón nasazuje v prostoru „masky“. Tón zazní nejprve v představě, teprve tehdy se uplatní měkký hlasový začátek. Jsou potřebné tři druhy představ: *intonační, zvuková* (zvukový charakter žádaného tónu) a *místa nasazení*. Nasazení „do masky“ znamená představu o pevném místě v přední části lebky, kde dochází ke koncentraci tónu (kořen nosu, prostor mezi očima, zpočátku horní zuby). Správné místo nasazení pomáháme žákovi hledat pomocí pokynů: nasad' shora, vpředu, „na květu rtů“, na horní zuby (u úplných začátečnicků). Důležitá je *představa fráze jako celku*, nasadíme s pocitem nejvyššího tónu ve frázi (pro správné zazpívání celé fráze nesmí mít žák představu tónů různých výšek). Žák musí všechny představy vzít za své nejen rozumově, ale i tělesně je pocítit a hledat sám v sobě. Zde je nutné respektování individuality, nic nevnucovat. K nácviку použijeme **hlavový tón** (ng, brumendo, falzet). Nasazujeme tóny ve střední poloze (ty, které hlas bez problémů zvládne) a střední dynamice. Využíváme vhodné vokály (o, u) a konzonanty (n, m, v, j, d). Po zvládnutí střední polohy postupujeme pozvolna do vyšší polohy. Hlubší tóny používáme k uvolnění. V hluboké poloze nesmíme dlouho setrvávat, fixuje se tak hrudní rejstřík a hrudní rezonance, což omezuje rozsah hlasu.

b) **dyšný hlasový začátek** – hlasivky nejsou domknuty, před tónem i s ním uniká nespotebovaný dech.

c) **tvrdý hlasový začátek** – hlasivky jsou velice pevně až křečovitě semknuty, komprese dechu pod nimi je obrovská, jsou prudce rozrazeny nárazem výdechového proudu. Rozkmit není postupný a je násilný. Tento způsob je hlasu velmi škodlivý a spotřebou dechu, stejně jako dyšné nasazení, neekonomický. Tvrdě nesmíme nasadit ani tón s akcentem ve ff.

REZONANCE

Rezonance má určující vliv na funkci a kvalitu hlasu. *Pěvecká rezonance je souhrn akustických jevů, které při zpěvu spolupůsobí, zesilují primární hrtanový tón a tvoří z něj tón hudební.*

Lidské tělo má dvě rezonanční oblasti:

a) **nadglottickou** (nad hrtanem) – hltan, dutiny ústní, nosní a lebeční

Hltan ovlivňuje *barvu tónu*, je to hlavní a největší rezonanční prostor.

Dutina ústní působí úžinami mezi měkkým patrem, jazykem a mezi rty na intenzitu kmitání nadglottického sloupce dechu a podporuje svými stěnami vibraci vzduchového sloupce. Největší podíl na změnách velikosti prostoru má neobyčejně proměnlivý jazyk.

Dutina ústní s dutinou nosní jsou důležitými činiteli v oblasti *rezonance i artikulace*, vyváženě se podílí na znění hlasu a mají velké rezonační možnosti. Měkké patro, které obě dutiny odděluje, má význam pro rezonanci i artikulaci

Dutině nosní a přidruženým dutinám lebečním je svěřena *spojitost a plynulost zvuku*. Kdyby zvuk proudil jen ústy a nebyly nad ním ozvučné dutiny, byl by chudší a stále přerušovaný artikulací konzonantů. Cesta nosní se při zpěvu různě otevírá – dle výšky tónu a potřeb artikulace.

Rezonance nosních dutin a nosohlтанu dává hlasu *témbr*, kovovým zvukem počínaje a nesprávným, nepěkným nazálním zabarvením, podle stupně snížení měkkého patra, konče. Hlas je tupě nazální, je-li nosní cesta ucpána (rýma). Je-li měkké patro sníženo, mluvíme nebo

zpíváme nosem. Je-li ústní a nosní cesta otevřena v poměru, jež vyžaduje artikulace a výška tónu, rozkmitá se rezonátor ve všech svých částech, ovšem za předpokladu správného užití i ostatních složek, zvláště dechu.

b) **podglottickou** (pod hrtanem) - průdušnice, průdušky, sklípky plic

Podle místa chvění dělíme rezonanci na hrudní a hlavovou a pociťujeme a slyšíme ji při plné součinnosti rezonátoru. Pocit rezonance, stejně jako místa tvoření tónu, je individuální a v různé výšce odlišný.

Hlavová rezonance

Dodává tónu nosnost, plynulost, svítivost, lesk, měkkost, je nezbytná pro vysokou hlasovou polohu. Její nejvlastnější dynamikou je piano, vyjadřuje vše tiché: něžnost, líbeznost, půvab, oddanost, niternost, ale i utajený žár, úzkost, tajnou touhu atd.

Oblast hlavové rezonance, jak ji zpěvák pociťuje se kryje se dvěma pojmy:

– **přední rezonance lebky (maska)** *dodává hlasu kovovou rezonanci, patří k charakteristickému zvuku střední polohy, je typická pro vysokou polohu tenoru – vysoká tenorová kvinta potřebuje lesk, typický je pro ni vokál i.*

– **rezonance kopule** (směrem nahoru a dozadu) *zahrnuje prostor od hlasivek směrem nahoru: hltan, hrdlo, zadní prostor úst a nosohltan. Reprezentuje měkkost a zaoblenost zvuku. Je typická pro hlavové znění, zejména ženského hlasu, pro jehož kvalitu není nezbytná zářivá, přední rezonance masky, ale měkký rezonační okruh zadních prostor kopule. Vokály typické pro kopuli jsou o, u. Je rozhodující pro výšku ženského hlasu, jinak je tón ostrý.*

Nácvik hlavové rezonance:

Pomůckou k probuzení a uvědomění si rezonančních prostor hlavy jsou **sonory** a přenášení jejich vibrace na vokál za nimi. Práce se sonorami je přínosná, jsou-li vokály tvořeny volně s jasnou představou zvuku a místa. **M** je *sonora ústní a podporuje kulatost vokálu*, **n** je *sonora masky* a nejjistěji zvuk k masce vede, **ng** *navozuje hlavový tón.*

Východiskem pro hlavovou rezonanci je **hlavový tón**. Nácvik se provádí **brumendem** (s pocitem m na rtech a při zavřených ústech – pozor na sevření čelistí) nebo tzv. **nosovkou ng** (nácvik rezonance kopule, s otevřenými ústy). U nosovky je možnost kontroly samotným žákem, při ucpání nosních dírek přestane zvuk znít. Pokud tón zní dále, jeho zvuk je plochý a jedná se o škodlivé prsní piano bez dechové opory. I začátečník je schopen odhalit tlak, který se projevuje šelestem, různými drnčivými příměsmi, tvoření je namáhavé nebo se ve vysoké poloze nedaří, zvuk tónu se přerušuje. Snažíme se o co nejlhčí a nejslabší nasazení tónu. Tón musí znít měkce a kulatě s pocitem naplnění horní poloviny lebky. Zpíváme na minimálním dechu. Správně tvořený hlavový tón pomůže vytvořit představu, s jakou budeme tvořit plný tón, umožní tvoření vysokých tónů v plném hlase, což platí pro ženy i pro muže. U mužů používáme termín **falzet**, nutno odlišit od neopřené fistule.

Hrudní rezonance

Dodává tónu vřelost, plnost, sílu a barvu. Pociťujeme ji jako chvění pod hrtanem a v horní části hrudníku u zpívání tónů hlubší polohy. U mužů je obsažena i ve vyšší hlasové poloze, ale celý rozsah musí prostupovat rezonance hlavová, která je nezbytná pro tvoření tónu ve střední poloze (rezonance smíšená) a vysoké poloze. U žen ji používáme zásadně jen v nejhlubší poloze (soprán) a v hluboké poloze (alt), u obou od d¹. I zde však musí spoluzníť hlavová rezonance, která dodává hlubokým tónům ušlechtilosti, oproti dutému a neušlechtilému tónu čistě hrudnímu. Hrudní rezonance souzní tedy jako doplňující složka, i při nasazení hloubky je prvotní hlavová rezonance, hrudní se připojí k zachování barvy a plnosti.

Smíšená rezonance

Je znakem dobře školeného hlasu. Používá se v celém rozsahu, a to s převahou hrudní (muži, hloubka) nebo hlavové rezonance (ženy, výška – např. bas e¹, f¹).

REJSTŘÍKY

Rejstříky jsou záležitostí fyziologickou, pěveckou výukou ovlivňujeme způsob jejich užívání tak, aby činnost hlasivek probíhala zcela uvolněně a správně fyziologicky. Prof. dr. M. Sovák (in Hála – Sovák: Hlas – řeč – sluch) vymezuje pojem rejstříků takto: *“Hlasové rejstříky jsou uměle stanovené řady tónů lidského hlasu, jejichž středy se vyznačují jistými charakteristicky odstupňovanými vlastnostmi jak fyziologickými (způsobem kmitání hlasivek, tvarem hlasové štěrbiny, utvářením rezonančních dutin atd.), tak akustickými (změnami v zabarvení hlasu), při čemž okrajové tóny sousedních řad v sebe plynule přecházejí.”*

Řada tónů hlubokých se označuje jako **rejstřík hluboký (prsni)**, řada tónů vysokých jako **rejstřík hlavový (vysoký)**, mezi nimi je **rejstřík střední (smíšený)**. *Všechny tři rejstříky mají být při správném vedení hlasu nadány odstupňovaně oběma rezonancemi, jen tak mohou zaznívat plně a přecházet samočinně z jednoho do druhého bez zratelného zlomu – požadavek jednotného rejstříku bez zratelných přechodných tónů.* Správně technicky tvořený hlas je tvořen při každém vyšším tónu postupně a vyváženě měněnými poměry v hrtanu, rezonátorech i dechové opoře, tzn. *nejsou zde náhlé přechody nebo změny.* Je správnější, je-li hlavový rejstřík míšen zvukově i funkčně k hrudnímu rejstříku postupně v rejstřík smíšený, neboť rejstříky nemají nastupovat jeden po druhém náhle jakoby skokem od určitého tónu do jiné barvy a zvuku.

Na rozdíl od správně tvořeného hlasu trpí hlas naturální nebo špatně školený tzv. **zlomy**, tj. patrnými přechody do vyšší i nižší hlasové polohy. Hlas již nelze od určitého tónu tvořit tak, jak hlubší nebo vyšší tóny. Tón se zlomí, směrem nahoru zešedne, zeslábně a zúží se, směrem dolů zhrubne. Hlavní příčinou je přílišné zdůrazňování hrudní rezonance spojené s nadměrným tlakem dechu nebo tvoření tónu bez dechové opory a z toho plynoucí nadměrné exkurze hrtanu. Takto tvořené izolované rejstříky se od sebe liší výraznými barevnými změnami.

Tóny, na nichž přecházejí rejstříky jeden do druhého se nazývají **přechodné** (parciální, amfoterní, okrajové). Na jejich tvoření závisí plynulý přechod z jednoho rejstříku do druhého. Pro správné a lehké tvoření hlasu je výhodnější, když jsou přechodné tóny tvořeny způsobem rejstříku vyššího. Opačným způsobem je hrudní rejstřík přetahován nahoru, což ztěžuje postup do výšky.

Hrudní rejstřík se smíšeným zaujímá u mužských hlasů asi spodní 2/3 a hlavový horní 1/3 hlasového rozsahu, převažuje tedy u nich rejstřík hrudní. U ženských hlasů je tomu naopak, hrudní zaujímá 1/3 hlasového rozsahu a hlavový se smíšeným 2/3, převažuje tedy rejstřík hlavový. *Všechny školené hlasy však používají v převážné části rozsahu rejstřík smíšený.* Přechod z hrudního do smíšeného rejstříku nebývá u mužů často zratelný, neboť hrudní rejstřík bývá přetahován někdy až k druhému přechodu (grande passage) k rejstříku hlavovému o oktávu výše (bas d¹, baryton e¹, tenor f¹). Přechodné tóny u ženských hlasů se pohybují mezi es² – f². Pěvec si neuvědomuje pocitově změnu rejstříku, ale změnu místa pocitu rezonance. Rejstřík je prvotní a je záležitostí činnosti hlasivek a hrtanu, rezonance je druhotná a závisí na správné činnosti hlasivek a dechu.

Hlas vyrovnáváme *stupnicovými cvičeními vedenými shora.* Vycházíme z vyšší střední polohy a tvoření tónu ve vyšší poloze přenášíme směrem dolů. Tón nesmí (kromě nejhlubších tónů) opustit pocit klenby, důležitá je představa celé fráze zpívané v jednom místě.

Změny v kmitání hlasivek v jednotlivých rejstřících:

hrudní rejstřík – hlasivky jsou oblé, kmitají v celé své délce, rozkmit je největší, epiglottis mírně skloněna vzad.

střední rejstřík – hlasivky jsou ploché, rozkmit je menší, kmitají téměř v celé své délce.

hlavový rejstřík – epiglottis je silně zdvižena, skloněna vzad, vchod do hrtanu je široký a prostorný. Hlasivky jsou tenké, napjaté, okraje ostré. Kmitají jen okraje hlasivek, rozkmit je nepatrný a zmenšuje se při postupu do výšky. Kmitají jen části hlasivek – u přední komisury. Výběžky hlasivkových chrupavek a zadní díl hlasivek jsou k sobě těsně přiloženy, hlasivkové chrupavky jsou skloněny nazad. Závěr je úplný. Dokonalost hlavového rejstříku závisí na uzavírací schopnosti hrtanového svalstva. Tvoření hlavového rejstříku s úplným závěrem glottis je jednou ze známek pěvcovy dokonalosti. Výjimku z toho tvoří pouze **flétnový rejstřík** kolorатурních sopránů (od c³). Liší se barvou a tvoří se bez kmitání hlasivek (ty jsou sevřeny, jen u přední komisury proudí vzduch malou štěrbinkou jako u píšťaly).

ARTIKULACE

Fonetika samohlásek

Samohlásky – **vokály** – jsou nositeli tónu. V češtině máme 5 samohlásek a dvojhlásku **ou**. Při jejich výslovnosti je dutina ústní volná, pro každou má specifický tvar a objem a postavení rtů. Samohlásky dělíme na **střední – a, přední úzké – i, e** (jazyk jde dopředu, zvedá se, ústní prostor se zužuje), **zadní – o, zadní úzké – u** (jazyk jde dozadu, rty se napínají).

Vokalizace je cvičení s vokály. U každého žáka začínáme s tím, který mu nejlépe zní, procvičujeme ale všechny vokály a vyrovnáváme je podle nejlépe znějícího:

A – střední, neutrální, ale často zapadá, napomáhá uvolnění dolní čelisti

E – přední, úzký vokál, vokál tenorů, činívá potíže ostatním hlasům

I – přední, úzký vokál, je posazen nejvíce vpředu a napomáhá tak vyjasnění tónu, špičce a přednímu posazení ostatních vokálů, činívá problémy pro svoji úzkou výslovnost

O – zadní vokál, bývá pro začátečníka nejvýhodnější, neboť navozuje hlavovou rezonanci, má tendenci zapadat

U – zadní, úzký vokál, nejlépe navozuje hlavovou rezonanci, bývá úzký

OU – zpíváme dlouhé o, na konci tónu rychle připojíme u

Formant je *barva samohlásková*. Je to tón určité výšky, který je charakteristický pro určitý vokál. Tvorby vokálu se zúčastní i rezonanční dutiny a zapojují se tak do tvorby komplexního samohláskového zvuku. Charakteristické tóny dutin se přidávají k základnímu tónu a charakteristicky ho formují, odtud formant. Zpívaný vokál v sobě obsahuje formant a individuální barvu pěvce.

Ráz používáme při výslovnosti dvou po sobě jdoucích samohlásek, je to explosivní, tvrdý začátek samohláskový analogický tvrdému začátku tónovému. Je nutno ho dodržet i po předložce, začíná-li slovo samohláskou, jinak ohrozíme srozumitelnost zpívaného textu. **Vazba** znamená vázání souhlásky s následující samohláskou.

Neutralizace a vyrovnávání vokálů

Neutralizace vokálů nastává ve vysoké hlasové poloze, kdy proto, aby tóny zněly kulatě, *stírají se poněkud rozdíl mezi vokály*. Stupeň vokální přesnosti v této poloze záleží podstatně na vyškolenosti zpěváka. Směrem do výšky se rozšiřováním a posazováním výslovností dopředu jednotlivé vokály sobě přibližují, aniž by bylo přípustné zaměňovat jeden vokál za druhý.

S neutralizací úzce souvisí pojem *vyrovnávání vokálů*. Znamená to, aby při naprosté zřetelnosti a přesnosti zněly všechny vokály ve své kvalitě vyrovnaně. Při výuce jednotlivé vokály přibližujeme tomu vokálu, který žákovi nejlépe zní.

Hlavní zásady vyrovnávání vokálů:

A – nasazujeme těsně za horními zuby na tvrdém patře, představa nasazení **i**

E – pokud je tvořeno ploše, přiblížíme výslovnost německému **ö**, pozor na přetmavené tvoření vzadu

I – zpívaný musí být vzhledem k mluvě prostornější, a to zejména ve vyšší poloze, kdy musí být ústa otevřena jako při **a**, přiblížíme výslovnosti **e**

O – pokud je příliš tmavé a posazené vzadu, přiblížíme k výslovnosti **a**, představa předního posazení se pojí s představou oblouku vysoko vyklenutého v hlavě

U – přiblížíme k výslovnosti vokálu **o** (představou i tvarem rtů) a posunutím výslovnosti dopředu

Procvičujeme všechny vokály a vyrovnáváme je jednak podle nejlépe znějícího a zároveň slučujeme výhody všech ostatních vokálů a tím posazujeme *výslovnost všech vokálů do jednoho místa*. Jde o „vyvažování“ protikladů tak, že každý jednotlivý vokál poskytuje ostatním své přednosti: **i** – přední posazení, **a** – šíří, **u, o** – kulatost a směřování do hlavové rezonance. Navzdory sblížení si však každý vokál musí ponechat „svou tvář“ a nesmí být vmanévrován do neutrální rozmazanosti. Požadavek srozumitelnosti musí být v souladu s požadavkem jednoty všech vokálů – výslovnosti všech vokálů přibližně ve stejném místě.

Je třeba věnovat pozornost zabarvení jednotlivých vokálů, aby i tzv. úzké vokály **e a i** zněly jasně, nezkresleně a přitom široce, tmavé **o a u** si zachovaly svůj temný tón ve všech hlasových polohách. K pěveckému umění patří zachování této odlišnosti a barevnosti vokálů.

Cvičení na vyrovnávání vokálů spojujeme s vhodnými konzonantami, řadu vokálů zpíváme na jednom tónu, např. aeiou, jajejijou atd.

Fonetika souhlásek

Srozumitelnost zpívaného slova závisí na přesné výslovnosti souhlásek – konzonant. Jejich výslovnost však nesmí ohrozit posazení tónu ani znělost vokálů. Souhlásky se tvoří pohyby a postavením rtů, jazyka, patra a hrdla. Nedbalé, nekultivované a technicky nedokonalé vyslovení je chybou.

Rozdělení souhlásek:

Při vyslovení souhlásek se staví do cesty výdechovému proudu různé překážky. Podle způsobu a místa vyslovení dělíme souhlásky do 3 skupin:

a) podle místa, kde jsou tvořeny:

obouretné – b, p, m

retozubné – v, f

dásňové – d, t, n

tvrdopatrové – d', t', ň

měkkopatrové – k, g, ng (n před k nebo g), ch

hrtanová – h (šterbina je nedovřená, co nejkratší výslovnost, jinak hrozí dyšnost)

b) podle charakteru překážky:

– *závěrové* (závěr mluvidel je rozražen výdechem, nebezpečí pro hrtan): b, p, m, d, t, n, d', t', ň, k, g, ng

– *úžinové*: v, f, j, ch, h

sykavky: s, š, z, ž, c, č

boková: l

vibranty: r, ř

Souhlásky **c** a **č** jsou *polozávěrové*. Jejich artikulace se dá rozdělit na dvě fáze. V první fázi je postavení jazyka podobné jako při **d** a **t**, tento závěr postupně povoluje až se změní na úžinu, jejíž třetí šum připomíná sykavky.

c) **podle účasti hlasu na znělé a neznělé:**

– párové: b – p, d – t, d' – t', g – k, v – f, z – s, ž – š

– samostatné znělé: m, n, ň, l, j

– samostatné neznělé: ch, c, č

Slabikotvorné souhlásky – sonóry l, r, m, n se akusticky vyznačují značně plným zvukem a přibližují se tak samohláskám. Mohou tvořit slabiky.

Využití konzontan ve výuce:

M, N, NG – nácvik hlavové rezonance (m – ústní, n – maska, ng – kopule)

B, D – pomáhají tvořit tón v masce.

G – úplně uzavírá glottis, **ng** lze využít pro odstranění pasivního, dyšného nasazení tónu

J – špička, zostření tónu

R – pružnost jazyka

V – posazení dopředu (nejvhodnější pro děti, **n** šustí)

Z – posazení dopředu

Zásady výslovnosti konzontan:

Hlavní zásadou je co *nejrychlejší, časuprostá výslovnost, která neruší legato* („vyplivnutí“), vokál musí zaznít s dobou. *Sykavky* nevyslovujeme dlouze, abychom zabránili syčení, ale ostře (ne šišlání). **H, k, l** vyslovíme za zuby na tvrdém patře. **N** před *k* nebo *g* vyslovíme jako nosovku. *Zdvojené souhlásky* (stejná na konci a na začátku následujícího slova) musíme vyslovit výrazně obě. *Konzontanu, kterou končí slabika*, vyslovíme až s dalším tónem, abychom nerušili legato. *Konzontanu na konci slova* nepolykáme, musíme ji ale vyslovit výrazněji než při mluvě, jinak zaniká. Výrazně vyslovená konzonta na konci slova je i významným výrazovým prostředkem, zejména v závěru skladby (pozor na vyrážení).

LEGATO

Jedním z cílů pěvecké výchovy je *legato*, které znamená vrchol pěveckého umění. Tato dovednost vázání tónů je základem krásného zpěvu – *bel canta*. Intenzita legata, napětí vnitřní linie, rozhoduje o dojmu z pěveckého výkonu. To, co nás na výkonu neuspokojuje, je většinou příznakem nedostatku této vnitřní linie (trhání, boule atd.).

Kantiléna (z lat. = zpěvné, melodické místo ve skladbě) znamená plně vázaný zpěv. Jeho základem je nesený tón, ze kterého musí zpěvák vycházet, aby mohl vytvořit tón bohatě dynamicky, barevně i výrazově odstíněný. V kantabilním zpěvu na posluchače nejvíce působí „hlasová volnost“, mezi zpěváky nazývaná „šťáva“ zvuku a individuální zabarvení hlasu.

Legato v sobě slučuje:

a) **vyrovnanost vokálů a vybroušenost konzontan** – kvůli mluvní složce je legato pro pěvce těžší než pro instrumentalisty, řeč obsahuje neznělé konzontanty a jejich shluky. Z toho pramení omyl mnoha pěvců – buď legato nebo výslovnost. Vždy ale musí platit: legatový řetěz vokálů (tónů) a výslovnost zároveň. Pro dlouhé, protažené vokály neznámá ostrá, energická a téměř časuprostá výslovnost konzontan téměř žádné přerušení.

b) **ovládání tónové síly** – vázání znamená dokonalou *plynulost*, tj. následující tón začíná ve stejné síle tam, kde skončil tón předcházející a *cit pro těžkou a lehkou dobu*. Zpěv, který tyto složky postrádá, je těžkopádný, vleklý a neoduševnělý.

c) **vyrovnání poloh a barevnou jednotu**, které jsou založené na dokonalém ovládnání dechu, vyrovnání rejstříků a rezonancí.

Co není legato:

- a) jedna výška tónu zůstává vedle druhé jakoby osamocena, oddělena němými mezerami, ztluštěnými konzonantami nebo vsunutými dyšnými hláskami, např. **h**
- b) každý tón má jinou, nekontrolovatelnou tónovou sílu
- c) dominuje slabika a v popředí stojí mluvní stránka. Na příslušném místě může ale být tento způsob zpěvu významným výrazovým prostředkem.
- d) rozmazaný, nepřesně intonovaný řetěz tónů

Legato je základním prostředkem pěvecké artikulace, pěvec ale musí ovládat všechny pěvecké artikulací prostředky, např.:

staccato – ostré odrazení, protiklad legata, dosáhneme ho jen pružným ovládním výdechového svalstva

portamento – znamená neseně, oblouček spojuje 2 tóny nestejně výšky. Je to vázané spojení, kdy přejedeme jemně a co nejrychleji řadu mezitónů na vokál první slabiky. Může být významným výrazovým prostředkem, např. v italské opeře, jinde působí nevkusně. Nesmí se stát manýrou, o které mnohdy pěvec ani neví (nepřesné nasazení tónu a „dojíždění“ do požadované výšky).

glissando – pomalé klouzání z tónu na tón s nezeslabením mezitónů. Značí se vlnovkou mezi tóny a lze jej užít jen na místech autorem předepsaných (výrazový komický nebo parodický prvek, přehnaně plačtivý, nařikavý), jinak se také stává nešvarem.²

tenuto – přesné dodržení délky tónu, tóny pokládáme měkkými důrazy

portato – leží mezi legatem a staccatem, jednotlivé tóny vzájemně neváže, ale ani krátce neodsazuje, tóny jsou nasazovány měkce akcentovaně a zadržovaně

martellato – způsob spojování tónů pro rychlá tempa virtuosních běhů (Bach, Händel, Mozart, virtuosní styl 18. století)

Nácvik legata provádíme na dokonale ovládaném dechu, zprvu na vokálech a spojujeme 2-3 tóny. Využijeme motivku písní lyrického charakteru v pomalejším tempu.

HLASOVÝ ROZSAH

Rozsahy hlasů:

soprán: (a) h – c³ (f³)

tenor: H – c¹ (d¹)

mezzosoprán: g – a² (hes²)

baryton: G – g¹ (a¹)

alt: e – g²

bas: (C) E – e¹ (f¹)

Mužské hlasy znějí o oktávu níže než ženské, i když jsou zapsány v houslovém klíči. Každý školený hlas musí mít nejméně dvě oktávy, ale jako všechny vlastnosti hlasu je i rozsah individuální, často větší, u výjimečně nadaných a dobře technicky vybavených hlasů dosahuje vzácně i tří oktáv.

U každého druhu hlasu se na základě operní praxe rozeznávají různé **hlasové obory** podle charakteru role:

soprán

- *dramatický* (Milada, Libuše, Tosca)
- *mladodramatický* (Vendulka, Rusalka, Desdemona)
- *lyrický* (Terinka, Blaženka, Micaela)
- *lyrická koloratura* (Karolina, Barče, Zerlina)
- *dramatická koloratura* (Konstance, Donna Anna, Královna noci)
- *subretní soprán* (Esmeralda, Kuchtík, Papagena)

mezzosoprán

- *dramatický* (Dalila, Eboli, Amneris)
- *lyrický, koloraturní* (Cherubín, Rossiniho hrdinky, Káča)

alt

- *kontraalt* (v oratoriích)
- *dramatický* (Orfeus, Azucena, Ježibaba)

tenor

- *buffo tenor* (Monostatos, Vašek, Brouček)
- *lyrický* (Jeník, Ladislav, Lenskij)
- *mladodramatický* (Princ, Turidu, Cavaradosi)
- *hrdiný* (Dalibor, Florestan, Tannhauser)

baryton

- *lyrický, vysoký* (Vok, Figaro – Rossini, Valentin)
- *kavaleristický* (Almaviva, Don Giovanni, Escamilio)
- *charakterní, dramatický* (král Vladislav, Kalina, Rigoletto)
- *hrdiný* (wagnerovské role)
- *basbaryton, vysoký bas* (Revírník, Figaro – Mozart, Nabucco)

bas

- *seriozní, až profundo* (Vodník, Komtur, Sarastro)
- *buffo bas* (Purkrabí, Leporello, Don Basilio – Rossini)

Pro bezpečné určení druhu hlasu při studiu není rozhodující jeho rozsah, který je zpočátku omezen, ale *barva, přechodné tóny a schopnost hlasu pohybovat se v určité poloze*. Neodborným, technicky chybně zaměřeným vyučováním lze přírodou dané hloubky i výšky „odcvičit“, takže na konci studia zůstane rozsah výrazně omezen nebo je hlas špatně polohově zařazen.

Rozšiřování hlasového rozsahu:

- *směrem nahoru* – akordická cvičení zdola nahoru s nejhlubším tónem vysoko nasazeným (jinak hrozí nebezpečí přetahování hrudního rejstříku), „vyhazování“ horních tónů dechem
- *směrem dolů* – uvolňováním do hrudní rezonance při široce prozívnutém hrdle a zachování předního posazení tónu

ROZEZPÍVÁNÍ A HLASOVÁ CVIČENÍ

Rozezpívání má dvojí funkci:

- *přípravu hlasových, dechových a rezonančních orgánů do potřebného stupně připravenosti*
- *hlasovými a dechovými cvičeními zdokonalujeme a budujeme pěveckou techniku*

Povaha rozezpívání se řídí několika hledisky:

- *rozezpívání v hodině zpěvu* (u začátečníků, spojeno s vytvářením základů pěvecké techniky)
- *ranní rozezpívání* (důkladnější)
- *večerní rozezpívání před vystoupením* (šetnější)
- *po nemoci* (šetné, rozložené do delší doby, s přestávkami)

Hlasová cvičení *začínáme ve střední poloze a střední dynamice (mf)*, tak jak se hlas nenásilně ozve. Teprve během cvičení přidáváme citlivě na síle. Cvičení transponujeme po půltónech. Zpočátku zpíváme *ve střední poloze*, kde *upevňujeme pěvecké návyky*. Správně vytvořené návyky potom snadněji přeneseme do výšky nebo do hloubky. Dbáme na to, aby žádné cvičení nebylo během transponování jen mechanickým opakováním, ale aby v každé další transpozici byly vědomě uplatňovány všechny složky správného tvoření tónu. *V plném rozsahu a síle zazní hlas až v závěru cvičení.*

Druhy technických cvičení:

- *dechová cvičení samostatná nebo ve spojení s nasazením tónu*
- *nasazení tónu a správné využití rezonance*
- *vokalizovaná a artikulační cvičení*

- cvičení vytrvalosti dechu
- cvičení stupnic a vyrovnávání hlasových poloh
- rozložené akordy
- podle technické vyspělosti žáka přidáváme cvičení technických problémů – běhy, držené tóny, p, pp, výšky, ozdoby atd.
- zvláštní hlasová cvičení lze vytvořit z obtížných míst ve zpěvní literatuře. Obtížný takt nebo frázi vypracujeme ve střední poloze a transponujeme do původní polohy, zpíváme na jeden vokál v legatu, zpíváme na vokály, ve staccatu atd.

Technická cvičení, která získáme během výuky pro všechny prvky pěvecké techniky, se nakonec zmenší do těch vybraných forem a počtu cvičení, které jsou pro nás nejvýhodnější.

HLASOVÁ HYGIENA

Základem hlasové hygieny je správná hlasová technika, která hlasový orgán nezatěžuje a dobrý zdravotní i duševní stav.

Hlasová technika

Hlasu nejvíce škodí tvrdé nasazování, forsírování – přepínání hlasové síly, zpívání „naplno“ bez předcházejícího rozezpívání. Toto jsou hlavní příčiny pěveckých indisposic, tzv. překřiknutí, hlasové únavy. Projevují se otokem a ztrátou elasticity hlasivek, překrvením a ve vážnějších případech krvácením do hlasivky. Hlasivky se přepínají dlouhým zpíváním v nepřirozené hlasové poloze nebo ve vysoké poloze, pokud ještě není technicky zvládnuta. Jeden nebo dva vysoké tóny nevadí, hlasivky se po zazpívání jedné sevřené výšky mohou ve střední poloze uvolnit. Má-li ale skladba vysokou tessituru, fixuje se křečovitě tvoření výšek.

Zpívání při únavě, v indisposici (nachlazení), hlasovém klidu (těžké katary, zánět hlasivek, otoky) a po nedostatečném doléčení (zejména po chřipce a angíně) hlasu velmi škodí. Přísným hlasovým klidem lze i poměrně těžké indisposice zvládnout během několika dní, při neustálém mluvení může běžná indisposice trvat i několik týdnů. Nedodržením hlasového klidu si lze přivodit i těžké choroby hlasu.

I zdravému hlasu prospěje, dodrží-li se občas z oddechových důvodů hlasový klid. Tato cílevědomá přestávka hlasu jen prospěje. Významný je hlasový klid během dovolené nebo prázdnin.

Nezpíváme nikdy příliš dlouho, až do hlasové únavy. Lépe je zpívat několikrát denně v kratších časových intervalech, s přestávkami. Zejména v počátcích studia žák někdy přespříliš pilným cvičením způsobí více škody než užítku.

Duševní hygiena

Význam má klidný osobní život bez zbytečného rozčilování při řešení běžných praktických záležitostí. Důležité je kladně působící pracovní prostředí, i když právě ono bývá zdrojem stresů. Zde je důležité vědomí vlastních kvalit jako obrana proti zlomyslnostem, aniž bychom zavírali oči před vlastními nedostatky, které má ostatně každý. Mějme na paměti, že největšími a nejméně tolerantními kritiky bývají nejčastěji špatní pěvci i pedagogové.

Hlas velmi trpí, jestliže se nutíme do zpěvu po nějakém rozčilení. Pláčem a duševním neklidem překrvené hlasivky se musí uklidnit.

Významná je dobrá příprava na veřejné vystoupení. Nedostatečná příprava bývá zdrojem trémy a nejistoty, deprese po nezdařeném vystoupení může dlouho přetrvávat.

Prostředí a životospráva

Hlasu prospívá dostatek spánku a správný pracovní režim dne, včetně aktivního odpočinku. Celkově se zhoršující životní prostředí nás vede k udržování tělesné kondice – otužováním, pobytem na čerstvém vzduchu, cvičením, stravou bohatou na vitamíny.

Chráníme se před chladem, ale nezchoulostivujeme se a stále se nehlídáme. Vliv na hlas mají i hormonální změny u žen.

Místnost, ve které zpíváme by měla být větraná, nezakouřená a bez prachu. Teplota vzduchu kolem 20°C, v příliš teplém prostředí se potíme a horký vzduch vysušuje sliznice. Škodlivé je také zpívání ve studené nebo vlhké místnosti a venku ve větru. Vzduch v místnostech, kde se zpěvák pohybuje má, být zvlhčován.

Hlasu velmi škodí kouření, neboť působením nikotinu na sliznice ztrácí hlas pružnost a časem hrubne. Alkohol dráždí sliznici hltanu. Pozor na ledové nápoje a zmrzlinu v parnu. Zpěvák se nemá přejídat, zejména ne před vystoupením.

Pocit sucha v krku odstraníme několika doušky nápoje (nepříliš sladké limonády, kávy, minerálky) nebo kouskem ovoce. Čaj stahuje sliznice, mentol vysušuje (zlozvyk stále cucat bonbony nebo pastilky). Vyvarujeme se zlozvyků odkašlávání naprázdno a stálého polykání.

HLASOVÉ CHYBY

Poruchy hlasu dělí foniatrie podle příčin na organické, mutační a funkcionální. Funkcionální poruchy (vlastní hlasové chyby) vyplývají z nesprávné hlasové techniky a mohou časem způsobit také organické změny, tj. vady nebo choroby hlasu. Chybám věnujeme od počátku studia zvláštní pozornost. Jejich hlavním příznakem bývá hlasová unavitelnost, další příznaky jsou individuální: dráždění ke kašli, pocity sucha, tlaku. Hlas zní chraptivě, intonačně kolísá, střední poloha je neznělá, ve vyšší poloze se hlas láme, v pianu je nejistý, zní s různými nepřijemnými příměsmi a pazvuky.

Distonování je nejčastěji způsobeno nesprávným tvořením tónu a špatnou dechovou technikou (přehánění síly, křik, krční tón), trémou („vytáhne“ se dech – zpěv nad tónem u vysokých hlasů), malou dechovou aktivitou (zpěv pod tónem u hlubokých hlasů), nesprávným poměrem rezonancí, únavou. Dalšími příčinami je nesoustředěnost (chybí správná představa tónu), nevyvinutost hlasového ústrojí (u některých dětí nebývají dotaženy okrajové tóny hlasového rozsahu), neznalost notového zápisu.

Tremolo je nepravidelné kolísání tónové výšky a síly. Protikladem je umělecky cenné vibrato, tj. přirozené, mírné a pravidelné kolísání síly tónu, chvění tónu. Vibrato je výsledkem správného poměru mezi dechovým napětím a uvolněním hlasového ústrojí.

Tremolo je dvojího druhu. *Tremolo dechové* je způsobeno svrchním dechem nebo nesprávnou funkcí dechu. Může být přechodného charakteru na počátku studia a je mu třeba věnovat velkou pozornost. *Hrtanové (krční) tremolo* je těžší porucha. Příčinou je hlasová únava a nesprávná, dlouhodobě používaná hlasová technika – špatná souhra regulace výdechu a fonačního ústrojí. *Kolísá síla, výška i barva tónu. Bývá příznakem stárnutí hlasu.*

Příčinou *krčního tónu* je napínání krčního svalstva a vytahování hrtanu nahoru, svírání hrtanu nebo násilné tlačení hrtanu dolů. Velmi rozšířenou vadou je tzv. *knedlík*, častý u tenorů. Dlouhodobým zpíváním tímto způsobem je svalstvo strnulé. Při odstraňování nemá dost pružnosti, takže se může stát, že se knedlík odstraní, ale s ním i znělost tónu. Proto této vadě věnujeme velkou pozornost od počátku studia a odstraňujeme správným postavením hrtanu a jazyka na základě dechové opory.

Dyšný tón je způsoben neúplným závěrem hlasové šterbiny. Nespotřebovaný dech slyšíme jako šelest v hlase. Příčinou je pasivní tvoření tónu nebo přetlak dechu.

Plochý tón je přejasněný tón bez dechové opory, způsobený špatným chápáním předního posazení tónu. Odstraníme uvolněním hrdla a zavedením hlubokého dýchání.

Zubní tón vzniká při neuvolněné dolní čelisti, zvukové vlny se nesprávně odrážejí od zubů, vzniká ostrý, drncivý zvuk.

Nazální tón je nosový, huhňavý tón, který vzniká násilným vhněním vzduchového proudu z nosohltanu přímo do dutiny nosní při sevřeném hrdle, měkké patro není vyklenuté. Někdy má příčinu metodickou – zdánlivě usnadňuje tvoření výšek. Odstraní se hlubokým dýcháním a správným otevřením hrdla (prozívnutí).

U **patrového tónu** se jazyk klene těsně pod patrem a překáží zvukovému proudu, neboť v ústech se vytvoří jen malá úžina. Mění přirozenou barvu tónu.

Dutému tónu chybí intenzita, zvučnost a lesk (špička). Hrdlo je sice široce otevřené, ale plné zbytečného množství vzduchu, čímž je znemožněna koncentrace zvuku ve správném místě (tón je tvořen vzadu).

Tlačený tón je způsoben přetlakem dechu pod křečovitě sevřenými hlasivkami. Odstraní se elastickou dechovou oporou.

Hlasové vady (choroby):

Překrvení hlasivek vzniká buď infekcí v horních cestách dýchacích nebo přepínáním hlasivek.

Nedomykavost hlasivek vzniká tvrdým nasazováním tónu, jeho násilným tvořením. Lze odstranit pouze důkladnou změnou hlasové techniky.

Nedomykavost často předchází nejzávažnější chorobě hlasu – *uzlíkům*. Vznikají dlouhodobým zpíváním špatnou hlasovou technikou, přepínáním síly, zpíváním v indisposici. Lze je odstranit pouze chirurgicky a následnou změnou hlasové techniky.

NÁZORNÉ METODICKÉ POKYNY

Důležitým úsekem pěvecké výchovy je otázka názorných a konkrétních metodických pokynů, podle nichž se žák snaží získávat technické dovednosti a návyky. „Konkretizovat“ je nutno zejména ty pokyny, kterými se zprostředkovává získání dovedností, spočívajících na činnosti svalů vůlí neovladatelných. Snaha žáka po splnění přesně metodicky formulovaných pokynů zejména v počátcích studia (nezvedej hrtan, uvolni krk, měkce nasad' atd.) vede více ke křečovitosti než k uvolnění. Používání konkrétních pokynů je nutné u žáků dospělých, ale o to více u dětí, neboť většina metodických pojmů je abstraktních a pro děti nepochopitelných. Pokyny se stávají postupně signálem určitého stereotypu, původní přirovnání se stává formou, jejíž obsah žák zná a umí pokyn splnit. Buduje se tak dovednost, kterou stačí potom jen připomenout, aby žák odstranil chybu.

Přesně stanovené metodické pokyny (např. uvolni hrdlo, nesvírej krk při postupu do výšky atd.) jsou pro praktické uskutečňování nedostačující. Jsou spíše vyjádřením zásad správného tvoření tónu než návodem, jak postupovat. Teprve když žák dosáhne určité dovednosti, stává se taková zásada i metodickým pokynem.

Záleží na osobnosti učitele, aby své pokyny uměl náležitě uvést, vysvětlit a žáky zainteresovat co nejrychleji třeba jen malým počátečním úspěchem. Úkolem pedagoga je vytvořit při výuce klidnou a tvůrčí atmosféru, aby žák překonal všechny zábrany, křeče a tlaky a dokázal se zcela uvolnit. *Pedagog musí při výuce nejen poznat chybu a popsat její příčiny, ale ihned vést žáka k tomu, jak chybu rychle odstranit, tj. dát mu správné, stručné a konkrétní metodické pokyny.*

Příklad postupu od názorného pokynu k pokynu metodickému (abstraktnímu) při nácvičku hlubokého dechu: ležíš večer v posteli a klidně dýcháš nebo přivoň ke květině – dýchej zhluboka.

Příklady konkrétních pokynů: vyslovujeme na rtech nebo až před pusou, měkké patro vykleneme pomocí představy zívnutí, uvolňování čelisti – kousání do jablka nebo ukousnutí