

Hlas je bránou emocí



Jak zní váš hlas? Uvolněně, radostně, silně, emotivně, nebo slabě, zajímavě, ustrašeně...? Hlas je obrazem našich emocí, ukazuje, jak jsme na tom se zdravím, v jakém psychickém i fyzickém „rozpoložení“ se momentálně nacházíme...

Pokud jsme ve stresu, spěchu a napětí, tato tenze se přenáší i na hlasový projev, brání nám volně se nadechnout i vydechnout. Když nás z jakéhokoli důvodu svírá strach, tělo se „zavírá“, staví do obranného módu a nemůžeme volně dýchat. Nedostatečný dech pak vede náš hlas do jiných tónin, než by pro nás bylo přirozené v čase uvolnění...

Odkaz profesora Szamosiho

Mezzosopranistka **Mgr. Jana Lewitová** patří mezi naše přední interprety renesanční a barokní hudby. Své studenty učí především znovuoobjevit dech, tedy správné dýchání, s nímž pak ruku v ruce přichází přirozenost hlasového projevu, kterou považuje za velmi důležitou. Techniku výuky převzala od své profesorky zpěvu a klavíristky paní Terezie Blumové, která „čerpala“ přímo od zdroje – byla asistentkou profesora Lajose Szamosiho (1894–1979), synagogálního pěvce s fenomenálním hlasem, který kromě jiného pracoval s pacienty na foniatrické klinice v Mnichově, kde pomáhal dávat dohromady jejich poničené hlasy. Uvědomil si, že hlas úzce souvisí s dechem a není pouze tělesnou funkcí, ale odráží i duševní stav a jedno od druhého nelze oddělovat. Na základě svých pozorování pak v roce 1934 publikoval studii „Poruchy hlasových orgánů na základě psychiky“. Terezie Blumová posléze tuto metodu rozvinula a po válce učila zpěv v Praze až do vysokého věku takřka 99 let.

Zazpívejte si...

Dříve si každý zpíval, dnes už tomu tak bohužel není. Zpěvem se můžeme osvobodit, vyjádřit své emoce, radovat se, někoho okouzlit, rozesmát... Můžeme jím vyjádřit radost i žal. Co se však vlastně s naším zpěvem v průběhu let stalo? Často máme sevřené hrdlo, krk, ztuhlou páteř, od hekticko-sedavého stylu života, který vedeme. Máme plno zábran, o kterých nevíme, kde se vzaly, mnohdy jejich kořeny sahají až do dětství... Toužíme se hlasově projevit, ale zcela zbytečně na svůj hlas „tlačíme“ a ve finále nám nezni lahodně, protože odráží pouze náš stres a napětí. Co s tím? Styl výuky zpěvu a práce s dechem Jany Lewitové učí uvolnit se, položit se do své přirozenosti a otevřít se. Neklade důraz na to jak technicky zdatně zpívat, ale pomocí určitých doteků v oblasti krku a čelisti blokuje svalové napětí a současně tím stimuluje pohyb dýchacích svalů. Daný člověk pak automaticky nasadí tón hlasu lehce, bez tlaku. Zpěvem se emoce uvolňují, mnohdy může dokonce dojít k nekontrolovatelnému smíchu či naopak pláči v důsledku odeznění určitých bloků. Ale to je v pořádku...

Slyšíte nádhernou píseň, něčí krásný hlas. Nerozumíte dané řeči, ale uhranula vás emoce tryskající z hloubi duše... Zazili jste tento pocit? Důležité je totiž hlasem vyprávět příběh. Nejde ani tak o techniku zpěvu jako o hloubku emocí, kterou je člověk schopen do projevu vložit. Kdo se odváží volně a naplno zazpívat, bývá zpravidla překvapen nejen tónem svého hlasu, ale i emočním uvolněním ze zpěvu plynoucím.

Hlas a dech jedno jsou

Hlas je poměrně složitý zvuk vytvářený hlasivkami, vzniká jejich vibrací díky proudícímu vzduchu z plic ven (hlas je vlastně ozvučený výdech). Mění se spolu s věkem, nicméně s jeho zabarvením zpravidla (někdo si může povzdechnout, že bohužel) nic nezmůžeme. Jde o krásný, jedinečný osobnostní znak, podobně jako například otisk prstu. Čím to? Závisí to na mnoha faktorech – jak jsou utvořeny vaše rezonanční dutiny, jak jsou prostorné a průchozí, důležitá je poloha jazyka, čelistní úhel, intenzita výdechového proudu vzduchu a další okolnosti. Ať již máte hlas slabý či silný jako zvon, je třeba dát pozor na přetěžování hlasivek křikem nebo šepotem a vyhýbat se násilnému dlouhodobému přetváření přirozeného hlasu do jiné tóniny, v jehož důsledku pak dochází ke chrapotu a dalším obtížím.

!!! Frekvenční rozsah lidského hlasu může být i více než dvě oktávy (někteří věhlasní pěvci mají rozsah ještě mnohem větší). V dospělosti se u mužů při běžné konverzaci pohybuje od 80 do 120 Hz, u žen pak od 170 do 260 Hz, při zpěvu je tento rejstřík samozřejmě výrazně širší. Mimochodem, hlas novorozenců mívá cca 400 Hz, což mnohé maminky jistě nepřekvapí...

Jak vlastně souvisí hlas a dech? Bez dechu by nebyl hlas a nebyli bychom ani my... Dech je základ života. A nakolik je volný (nádech i výdech), svobodný a nezávislý (tedy neřízený myslí), natolik dokážeme zazpívat volně a s emočním nábojem. Při zpěvu pomáhá co nejvíce uvolnit svaly krku, aby hlasivky mohly pracovat správně a bez zábran. Někomu vyhovuje lehce táhnout hlavu ke stropu (pocitově), bradu mírně k hrudní kosti, ramena uvolnit. Při nádechu jako by se tělo rozpínalo a při výdechu zase vracelo do původní polohy. Přesný návod však neexistuje, každému vyhovuje a každý potřebuje něco jiného. Proto je tak důležitý individuální a citlivý přístup ke každému studentovi.

!!! Zpěv je též určitou formou rehabilitace – tím, že odstraňujeme překážky, které brání přirozené funkci dechu, se začne nevědomky zlepšovat také držení těla, bolesti zad se postupně rozplynou a možná najednou zjistíme, že nás také už nebolí hlava jako dříve a jsme tak nějak hbitější, pružnější... a navíc jaksi radostnější.

Ševelit jako potůček

„Ajajajajaj...“ vypuštěné z hrdla za pomoci uvolněné brady a krčních svalů, které máme téměř každý napnuté k prasknutí. Stresem, spěchem a tím, aby nám náhodou něco neuteklo. Žádnou výjimkou nejsou špatné návyky, co se týče posedu u počítače, hrbení se a vystrkování brady dopředu, které mají také svůj neblahý vliv. Tón udává klavír, Jana Lewitová mě uchopí zvláštním způsobem

Mgr. Jana Lewitová je absolventkou pražské Akademie múzických umění, studovala klasický zpěv u profesora Karla Bermána, Terezie Blumové a pod vedením Jessiky Cashové se zúčastnila kurzů Letní akademie staré hudby v Innsbrucku.



Vede své žáky jemně a s pochopením k uvolňování napětí, podvědomých bloků a odstranění nepřirozených návyků, jež brání volnému dýchání a dává prostor spontánnímu projevu. Mnohdy ani sami nevíme, jak krásný hlas vůbec máme a jakého rozsahu jsme schopni docílit. Co potřebujete na hodinu zpěvu? Inu, chuť zkusit něco nového, pohodlný oděv a látkový kapesník. Mottem hlasových cvičení je **PŘIROZENOST**.

za bradu a řekne: „Ševelit jako podzimní listí, jako bublající potůček přes kamení...“ Poté pokračujeme hlasovým cvičením s lehkým stiskem určitého místa na krku. Sluch paní Lewitové jasně rozezná, kdo jak na tom s hlasem a především dechem je. Následuje cvičení s látkovým kapesníkem (či šátkem), do kterého polapíte špičku jazyka, uvolníte bradu směrem dolů a opět zpíváte (ševelíte) dle pokynů. Lehce nepohodlné, hodně nezvyklé, ale nesmírně účinné. Tento pro někoho opravdu náročný úkon přináší uvolnění krku a následně cítíte, jako kdyby z vás spadl velký kámen... Při citlivě vedené hodině zpěvu člověk přestává mít zábrany zazpívat, uvolní se... K údivu studenta se obnovuje nejen „ztracená“ funkce dechu, ale navrácí se i hudební citlivost. Nutno podotknout, že správné dýchání a hlasová cvičení pomáhají též astmatikům a lidem s onemocněním dýchacích cest, vedou rovněž k nápravě bolesti pohybového ústrojí, protože hlavní příčinou těchto problémů často bývá právě nedostatečné (nesprávné) dýchání. Ať tak či onak, zpívání je radost, ať už si pouze „broukáte“ doma ve sprše nebo stojíte na pódiu před plným hledištěm... 📍

Helena Míková
odborná spolupráce: Mgr. Jana Lewitová
mezzosopranistka, profesorka zpěvu
www.janalewitova.cz, www.roseta.cz