

PROJEKT INSPIROVANÝ PODZIMEM

Hlasová výchova podle Dr. Aleny Tiché

Padající listí, česání ovoce, pouštění draka, ale i podzimní deště a plískanice - jak pestrobarevné inspirace nabízí pro druhý díl cyklu hlasové výchovy čas podzimu. Dnes se soustředíme na dva „aktéry“, bez jejichž vzájemné souhry nelze pěkně zpívat. Jsou jimi dechové ústrojí a hrdlo. V následujících hrách a cvičeních zpružníme a posílíme dechové svaly, abychom vytvořili podmínky k prohloubenému nádechu a odstranily nežádoucí svrchní dýchání, při němž děti nadechují s pomocí ramen. Nepoučujeme děti „kdy a jak“ se mají nadechnout, že mají zadržet dech a pak co nejdéle vydechovat. Tyto slovní manipulace vždy nepříznivě ovlivňují průběh dechové funkce, protože zaměřují pozornost dítěte k tomu, „jak by to mělo být ve výsledku“, a nedávají šanci, aby dítě samo „svým tělem pochopilo“ jak k této souhře dechových svalů ve své podstatě dochází. *Zasahování do dechové funkce „z vnějšku“ s sebou vždy přináší různá přepětí a nakonec dechovou nemohoucnost.* Zejména první dvě fáze před zazněním tónu (nádech a uklidnění) by u malých dětí měly probíhat víceméně bezděčně. Pro navození postačí vypěstovat u dětí návyk správného držení těla (vzpřímené aktivní tělo je připraveno přijmout nádech) a důsledně je upozorňovat, že „nelapáme“ po dechu na poslední chvíli. Učíme děti nadechovat s představou melodie, kterou budou zpívat (melodii několikrát předzpíváme nebo zahrajeme), ale i s představou nálady vycházející z hudebního a textového obsahu písničky.

Pocit klidného dechu

V průpravných cvičeních lze využít různých poloh (pohybů) těla, které pomáhají navodit přirozenou dechovou funkci.

Odpočíváme

Cíl: Uvolnění ramen a volné ležení hlavy, uvolnění dolní čelisti a jazyka, navození prohloubeného dechu.

Provedení: Ležíme na zádech, kolena jsou pokrčená.

Motivujeme: Po práci na zahradě odpočíváme. Oči zavřeme a s uspokojením nasloucháme zpěvu ptáků, vnímáme vůni květin.

Všímejte si: Dokážou děti uvolnit ramenní pletenec? Nedrží v leže toporně hlavu? Je jejich mimika přirozená, nemají v obličejí zbytečné napětí? Mají uvolněnou dolní čelisti? Napětí v těle brání volnému prodělení dechu. Odstraníme-li jeho příčiny, samovolně se dostaví klidný nádech „do břicha“. Jsou-li pokrčená kolena mírně od sebe oddálená, dech se ještě více prohloubí.

Všímejte si: Je třeba ohlídat intenzitu hry. Hrou mají děti získat pocit, že „to dýchá“ samo, nikoli, že se dech násilně vytlačuje a pak se „lapne“ na poslední chvíli.

Drak na provázku

Cíl: Spontánní nádech do bránice vyvolaný vnějším pohybem těla, nasazení tónu s představou.

Provedení: Cvičí se vsedě. Sed na polovině sedadla, kolena od sebe asi v šíři ramen, nohy se v úhlu větším jak devadesát stupňů opírají celým chodidlem o zem (sed je tak stabilnější), ruce leží volně na stehnech (nikoli na kolenech!). Vědomě aktivizujeme malé pohyby vpřed a vzad v bederní páteři. Prodlužováním bederní oblasti zad (vyhrbením) a následným vzpřímením (od bederní páteře!) se navodí samovolný prohloubený výdech a následný prohloubený nádech. Pohyby v oblasti bederní oblasti harmonizují celý dechový aparát – „zapojí“ do nádechu

bránici, která je uchycena na spodních žebrech. Uvolněním břišní krajiny. Při vyhrbení dojde k úplnému výdechu, při narovnání osvobozený solar plexus a rozšiřující se hrudník vytvoří prostor pro prohloubený nádech, který do těla „vstoupí“ jakoby sám. Děti dýchají správně, aniž by vědomě svůj dech řídily, zůstane jen pocit, že „to dýchá samo“.

Motivujeme: Jsi dráček a poletuješ nad strání, vítr se ti opírá do zad, až se ti v dolní části vyhrbí (děti vydechují a na „fóóó“ vyjadřují vítr). S údivem necháš ústa otevřená. Teď tě však chlapec stáhne za provázek, který máš uvázaný kolem pasu. Přitáhne si tě, abys mu neulít do oblak. A zase ti dá na chvíli svobodu, provázek povolí.

Všímejte si:

Výdech na dlouhé „fóóó“ s pohybem páteře dozadu způsobí, že se břicho mírně zatáhne. Pak při údivu spadne dolů spodní čelist i s jazykem („Teď vypadáš trochu hloupě...“) a břicho se uvolní. Narovnání od pasu je provázáno stále uvolněnou čelistí (hrdlo zůstane při nádechu uvolněno). Vše se opakuje v klidném dechovém rytmu. „Fóóó“ mohou děti zpívat na libovolném tónu. Později v pauze (tj. když děti s údivem uvolní břicho a postupně se rovnají) zadáváme tón. Děti mají dostatek času, aby ho v tichu slyšely a mohly si jeho výšku dopředu představit.

Posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů

Největším nebezpečím pro hlasivky je přemíra výdechového proudu, který k nim při mluvě nebo při zpěvu směřuje. Jeho regulaci zajišťuje bránice – právě ona drží dech „na opratí“ a brzdí překotný výdech. Bránice však není osamocená, při nádechu i výdechu spolupracuje s mezižebními a s břišními svaly. Aby tyto nádechové svaly mohly práci bránice podpořit, musí být pružné a výkonné.

Dechové svaly cvičíme ve spojení s artikulací a s hlasem – tím posilujeme celostnost hlasové funkce.

Zastavujeme koně „prrrr“

Cíl: Posilování pružnosti a výkonnosti břišního svalstva.

Provedení: Cvičíme ve stoje, nohy mírně od sebe, kolena mírně pokrčená. Děti rukama „drží“ opratě a zastavují koně na třikrát: *prrrr– prrrr– prrrr* (opakováno na jednom tónu). Hrudník zůstane vzpřímený a vespuďu mírně rozšířený. Volnost spodních žebere zajistí mírně zvednuté paže, které „tahají za opratě“. Lokty jsou od těla.

Motivujeme: „Vyjedeme si na saních, které táhnou dav bílí grošáci. Jsi vozka a pokoušíš se je zastavit přitážením opratí *prrrr– prrrr– prrrr*.“ S každým *prrrr* se podvědomě zpěvní břišní stěna, kterou je však nutné ihned uvolnit: „Zatáhni pořádně za opratě, a pak je ihned povol, abys mohl znovu a ještě pevněji koně přitáhnout.“

Všímejte si: Cvičíme pružnost svalů – nikoli křeč! Proto je třeba vždy mezi jednotlivými *prrrr* povolit břicho, aby s dalším *prrrr* mohla břišní stěna znovu zapružit dovnitř. Jen tak bude břišní svalstvo silné a při tom pružné.

Prodlužujeme výdech

Malé děti a „netrénovaní“ zpěváci trpí nedostatkem dechu. Příčinou je nejen malá kapacita plic (zúžení a malá pružnost hrudního koše), ale především chybné hospodaření dechem během zpěvu. Dech nám nevystačí, pokud jsme si dopředu nepředstavili (třeba i podvědomě) délku melodie či věty, kterou sdělujeme. Mnoho dechu spotřebuje též dyšný nebo tvrdý hlasový začátek. Dech oslabí tréma a strach (ochromí činnost bránice). Podstatou dlouhého dechu je zachování nádechové polohy, při níž bránice zůstává snížena a napnuta jako trampolína (v této poloze ji drží nádechem rozšířená spodní žebra). Nedovolme, aby se dětem s počátkem výdechu

„zhroutil“ hrudník, aby se prudce srazila spodní žebra k sobě. „Brzdící funkci“ bránice podpoří správné držení těla a ducha (tj. vnitřní bdělost, zaujetí zpěvem, chuť sdělovat).

Kreslení pomocí foukání brčkem

Cíl: Komunikace, dlouhý volný výdech.

Motivace a provedení: „Pomocí foukání brčkem kreslí po těle spolužáka. Můžeš mu také něco pěkného napsat třeba na ruku.“

Všímejte si: Při hře dochází k vzájemné komunikaci. Jak se děti k sobě chovají, jsou citlivé a ohleduplné? Hospodařím s dechem? „Nelapají“ při nádechu na poslední chvíli? Dbejme, aby se nepřeháněly dech – nejde o velký nádech (následkem je ztuhlost, napětí), ale o nádech, při němž tělo zůstane pružné, schopné výdech regulovat.

Jezdíme autíčkem

Cíl: Prodlužování výdechu, rozeznění masky.

Motivace a provedení: „V ruce držíš autíčko. Jede po cestě plné zatáček a překážek. Naznačuj jeho jízdu a pohyb ruky doprovázej zvukem *brrrrr*.“

S prodlužováním naznačovaného pohyb se automaticky prodlužuje i výdechový proud směřující přes uvolněné rty (zvuk auta). Na každé překážce dech (bříško) „zapruží“. Zvuk se rozezná vpředu.

Všímejte si: Prodlužuje se s každým opakováním hry délka dráhy jedoucího autíčka a s ní i délka dechu?

Tvoření tónu, rezonance, artikulace.

Na základě *uvolnění zdola* (správným dýcháním) a *shora* (navozením měkkého pohybu dolní čelisti a uvolněním v oblasti kořene jazyka a artikulace) dáme „svobodu“ hrtanu – což je základní podmínkou pro to, aby hlasivky mohly přirozeně a volně tvořit hlas. Hlasivky si „vezmou“ pouze tolik dechu, kolik „spotřebují“ k měkkému nasazení tónu a k plynulému vedení melodie jen tehdy, nebude-li hrtan od zdola „ohrožován“ přetlakem dechu a shora artikulací (tzn., že nebude stoupat s melodií ani se „vysouvat“ a zužovat při vyslovování např. samohlásky „i“).

Hlas vzniká v součinnosti dechu, kmitání hlasivek a rezonování pevných částí těla a vzduchu v prázdných dutinách (tzv. rezonančních dutinách).

Dětský hlas se může zdravě rozvíjet, je-li tvořen měkkými hlasovými začátky s účastí hlavové rezonance a hlavového tónu.

Měkký hlasový začátek

Nácvik měkkého hlasového začátku spočívá v uklidnění dechu a pozvolném rozeznění hlasivek. Dosáhnout měkkého začátku při každém nasazení tónu je náročné, protože vyžaduje dokonalou a vyváženou souhru dechu a hlasivek – práce na měkkém hlasovém začátku tedy nikdy nekončí. Stejně tak i hledání motivací a her, které by ho zprostředkovaly. Několik příkladů:

* *Pozvolné rozeznění hlasivek* můžeme dětem přiblížit pohybem spojeným s představou např.: sklouznutí loďky ze břehu do vody, roztírání medu po krajici chleba, hlazení měkkého plyše, kožíšku kočičky. Nejprve ruka naznačuje pohyb a až v jeho průběhu se „neplánovaně“ ozve

hlas – jako by nás jeho nasazení překvapilo, záměrně o něj neusilujeme. Nasazení je vedeno pouze intonační „vůli“- představou tónu.

* *Měkké nasazení přichází svrchu a zazní v rezonanci.* Nasazení svrchu můžeme přiblížit představou: Tón je motýl, který dosedne svrchu na špičku nosu a sotva se ho dotkne, ihned se vznese do prostoru. Rozkmitání hlasivek nesmí být rušeno přemírou dechu.

* *Měkké hlasové začátky navozujeme zpočátku jen ve střední hlasové poloze.* Pomohou při tom slabiky a slova začínající na: *m, n, ň, v, h* nebo *j*, které posadí tón do rezonance.

V následujících hrách si dítě bude ověřovat dovednosti, které pak uplatní při zpěvu písní.

Spokojeně si „mrumláme“

Rozeznění rezonance masky a kopule.

„Z kuchyně vychází příjemná vůně teplého kakaa. Vstáváme a pátravě čicháme, pak si suspokojením mrumláme *mmmm*. Přemůže nás zívání, ale jsme slušní, takže při tom neotvíráme ústa – jen stoličky se při mrumlání mírně oddálí.“

*** „Zaposloucháme se do zvuku, který nám zní až v uších, jako by jimi vycházel do prostoru.“
Všimněte si: Mají děti stoličky mírně od sebe? Mimikou mohou vyjádřit, jak se těší na dobré jídlo. Zapadá-li zvuk „dozadu“, umocníme představu báječné vůně vysněné snídaně.

Brumendo z *bimmm*

Nácvik brumenda, rozeznění masky a čela.

„Zahrajeme si na zvony *bimmm, bammm, bommm*. Užívejte si doznívající *mmmm*. Zkuste oddálit stoličky od sebe. Jak se zvuk proměnil, je teď daleko bohatší? Sáhnete si ke kořenu nosu, na líčka... Nyní prsty zasuňte pod vlasy, dlaněmi se dotýkejte hlavy – chvěje se vám lebka? A co krční páteř? Cítíte i zde mírné chvění? Pokud ne, zívnete si, ale tak, aby to nikdo neviděl!“

*** „Vnímejte, kde doznívá *mmmm*, když při něm myslíte na *i*?“ (zní výše – v čele)

*** „Zkuste melodii své písničky nakreslit na protější stěnu pomocí brumenda a ukazováku, který vede její pohyb.“

*** Děti mohou zpívat opakované tóny také na slabiky *dinnn-dannn-donnn* nebo *pim-pam-pom, vnin-vnen-vnan*, později jen na měkce doznívajícím *vnnnn* apod.

Všechny uvedené příklady posilují nasazení a znění tónu v hlavové rezonanci. Rty se při tom měkce dotýkají, při vyslovení počátečního *b* nebo *m* se oddálí – jako by pukla bublina vypuštěná z bublifuku. Stoličky jsou mírně od sebe. Myslí-li děti při přeznívajícím *m* na samohlásku *i*, pocítí znění brumenda i v čele. Tento zvuk je měkký, tvořený bez sebemenšího tlaku.

Všimněte si: Při přeznívajícím *nnn* a *mmm* zvýšenou mírou dětem nasloucháme. Netlačí zvuk přes sevřené hrdlo, zní brumendo skutečně volně? Nabádáme je: „Poslouchej svůj hlas. (*nnn, mmm* do nosu) Příčinou nesprávné kvality zvuku bývá často napětí v kořeni jazyka a v oblasti hrdla (viz *Uvolnění čelisti a zúženého hrdla*).

Bommm – hra na zvony

Uvolnění střední a nižší hlasové polohy (v rozmezí tónů c_1 – g_1). Měkké, ale zřetelné nasazení tónu, který zazní v rezonanci jako výsledek dobře artikulovaných hlásek pomáhajících uvolnit hrdlo.

V *bommm* se nabízí vhodné spojení hlásek: *bo* – uvolňuje dechové a artikulační přepětí, doznívající *mmm* – rozeznívá hlavovou rezonanci. Podstatné je, že na *b* vyslovené pružnými rty, zareaguje bránice zapružením, dech se prohloubí, a tak dojde k uvolnění hrtanu „odspodu“. Vokál *o* vyslovený s měkkou dolní čelistí uvolní kořen jazyka a tím i svaly, na kterých je zavěšený hrtan. Při *m* se rty dotýkají, zuby – zejména stoličky – by měly být od sebe vzdáleny.

Postupně si děti přidávají představu, že tón vychází ušima. Tato představa uvolní (rozšíří) hrdlo a mírně vyklene měkké patro. Tón pak volně proudí – propojí se hrudní a hlavová rezonance. Cvičení můžeme motivovat hrou na ozvěnu, při níž se rozehrají zvony v celém okolí. Děti ve stoje opakují a představují si, že jejich tělo je široký zvon. Zřetelně vyslovené *bom* tento zvon rozezná. Doznívající zvuk zvonu se šíří do prostoru celým povrchem těla.

Kočka

Scelování hlasu shora s procvičením hlavové rezonance.

Děti hlasem předvedou kočičí zamňoukání *miiiiaou*.

Při klesání hlasu nikdy nezesilujeme. Zejména na přechodných tónech (e_1 , f_1) by hlas „spadl“ – tón by zněl vzadu v krku. Tomu zabrání představa kočičky, která si s každým sestupným tónem „protahuje pacičkami vousy“. Děti ji předvádějí: při každém dlouhém mňouknutí si prsty „natahují vousy“ od lící vrchním obloučkem vpřed. Případně si „konečky vousů ještě zakroutí“. Představa a pohyb aktivizují v oblasti dechu a hlavy potřebná svalová napětí. Zvednuté ruce drží rozšířená dolní žebra, a tak bránice stoupá pomaleji. Brzdí výdech, který by jinak vytvářel přetlak do hlasivek.

Natahování vousků zároveň udrží tón v hlavové rezonanci, protože mírně zvednutá líčka pod rozjasněnými očima způsobí, že se vyklene měkké patro a tón zůstane vpředu v „masce“, nezapadne do krku.

Při zamňouknutí plynule přechází jeden vokál v druhý, takže zvuk má stále stejnou barvu.

((NOTY10))

Všimněte si: Děti většinou provádějí cvičení správně, jen pozor na zaklánění hlavy.

*** Variantou je cvičení v sedě, kolena mírně od sebe. Děti si přiloží dlaně na hrudní kost. Sledují, jak v hrudi doznívají příjemné vibrace, zároveň vnímají rezonování zvuku u kořene nosu a v čele. Pokud od sebe oddálí stoličky, mohou pocítit chvění též na zátylku a v zádech.

Všimněte si: Mají děti uvolněná ramena? Jazyk volně leží na dně ústní dutiny. „Netlačí“ dechem zvuk přes zúžené hrdlo? Pokud ano, doporučte, aby svůj tichý hlas pouze poslouchaly a vnímaly měkké, příjemné chvění, které ho provází.

Využití zvukomalebých slabik

Zvukomalebé slabiky (*pim, dum, mom, nié, jú, bom, pom, gou* atp.) jsou složeny z vhodných hlásek, které navozují znění tónu – zpěvní hlas. Využíváme je při nácvičku nových písní. Kdybychom nechali „nezpěváky“ zpívat píseň ihned na slova, vrátili by se k navyklému mluvení. Pokud oddělíme melodii a děti si správně „nazpívají znějící tóny“, pak následně přidáný text již nebude dělat potíže. Znějící melodie ho „ponese“. Je dobré, když si při zpěvu děti stále ukazují rukou pohyb melodie - viz *Poslouchej a ukazuj novou píseň*.

Další příklady zvukomalebých slabik, které připomínají dětem známé situace:

zvony a zvoneček: *bim-bam, bim-bom, cililink,*

hudební nástroje: *dzin, fidli, brum, tramtarara,*

zvířátka: : *ku-ku, vrrúúú, mňiau, bú, bzí, vují, kvui, bé, mé, vrrr-haf,*

emotivní slabiky: *ňam - ňam, hu, ho* (strašíme někoho),

radostně si prozpěvují: *tralala, param-pam-pam, pava-davada.*

4 Probouzíme hlavový tón a vyšší hlasovou polohu

Hlas je třeba rozvíjet rovnoměrně jak v hloubkách, tak ve výškách. Nezpěvákům často v hlase vyšší tóny chybí. Probudí je hlavový tón (děti zpívají slabě na vokál *u*) a „vzletová“ cvičení, při

nichž hlas vystoupí do výšky glissandem. Rozhodující je použitá síla hlasu – v hloubce je třeba zpívat slabě, lehce, směrem do výšky necháme hlas přirozeně rozeznít. Vědomě ho nezesilujeme! Naučili bychom děti chybnému návyku, že se zvyšujícím tónem musí přidávat sílu dechu, tlačily by pak do hlasu. Střídáním hlasových poloh a usměřováním síly hlasu docílíme rozšiřování hlasového rozsahu a jeho zvukovou vyváženost.

Hlavový tón se ozve pouze tehdy, je-li hrtan uvolněný. Předpokladem k tomu je **uvolněná čelist a měkký, „rozpuštěný“ kořen jazyka** (dává hrtanu svobodu shora) a zároveň **ukázněný, prohloubený dech**, který chrání hrtan před zbytečně velkým tlakem vzduchu, čímž mu dává svobodu zdola (viz *Správná výslovnost, Dech*).

Cítíme v dlani teplo

Měkký hlasový začátek a klidný, hospodárný výdech.

Podmínkou měkkého hlasového začátku je klidný nádech do otevřeného těla (viz *Správný pěvecký postoj a sed*), „vnitřní ztišení“ a pozvolný, plynulý výdech přes uvolněné hrdlo. Divoký, překotný výdech, který brání měkkému nasazení tónu, lze ukáznit zpíváním do dlaně, kterou zpěvák drží před svými ústy.

„Při zaznění svého hlasu na *a (ma, ha)* cítíš v dlani před ústy teplo – nikoli proudící vzduch“. Tato pocitová zkušenost nejen kontroluje sílu výdechového proudu, ale podvědomě i otevře hrdlo, vyklene měkké patro a navodí měkký kulatý tón.

Všímejte si: Uvolnily děti spodní čelist? Ústa jsou otevřená ještě před zazněním hlasu, respektive už nádech je veden přes volnou čelist a klidné, uvolněné hrdlo. Poslouchají děti svůj tón, jeho měkký začátek a rovnoměrné plynutí?

Hach i Mach

Uvědomění si tvrdého a měkkého hlasového začátku.

Nácvik měkkého hlasového začátku na vokál probíhá ve třech fázích:

– Pro uvědomění tvrdého nasazení necháme děti vyslovit samohlásku s rázem.

– Potom před vokálem na začátku slova děti vysloví *h*.

– Nakonec si před nasazením na vokál *h* pouze myslí. Již samotná představa *h* napomáhá měkkému, v dechu opřenému hlasovému začátku.

„Zkus zřetelně říci slova *auto, okno, Eva*, usouzeně si vzdychni *ach*. Pečlivě přitom naslouchej. Nezačínají tato slova zvukovým rázem? To je tvrdý hlasový začátek. A nyní vyslov měkce *hauto, hokno, Heva, hach*. Zmizel ráz na počátku slova? Pokud ano, podařilo se ti nasadit s měkkým hlasovým začátkem. A poslední pokus: řekni ta samá slova, ale *h* si již pouze představuj. Teď vyslovuješ samohlásku na začátku slova měkce, bez rázu.“

Všímejte si: Daří se dětem poslední fáze nácviku, kdy si hlásku *h* pouze představují?

Pokud ne, procvičujeme déle druhou fázi s vyslovením *h*.

To se však nesmí stát zlozvykem, děti mají dospět vždy do třetí fáze.

*** Při nasazení vyššího tónu na vokál využíváme *m*, které vyslovíme před samohláskou. Hlas se pomocí *m* rozezní vpředu v masce a v další fázi se do stejného rezonančního místa spontánně „posadí“ i nacvičované nasazení tónu na vokál.

Např. u písně *Ach není, tu není* - zpočátku zpíváme: *Mach není, tu není*.

Odstranění dyšného hlasového začátku a najíždění na tón

Dyšné nasazení nebo najíždění na tón jsou časté nesvary dětského zpěvu. Odstraní je hry navozující měkký a zároveň přímý hlasový začátek. Při jejich provádění nesmíme spěchat. Je nezbytné, aby **k plnému prožití představy došlo ještě před nasazením tónu**. Představa nastaví potřebnou aktivitu těla – v dechu a v artikulaci se koncentruje energie potřebná

k výkonu. Při hrách zachováváme přirozené pauzy mezi úkony. Kde to lze, využíváme rytmičnost provedení, jež sebou přináší uvolnění i následnou koncentraci energie. Vždy respektujeme individuální hlasovou polohu! Cvičení provádíme v poloze nad tónem f_1 .

Tři zlaté vlasy Děda Vševeda

Přímý hlasový začátek.

„Znáte všichni pohádku o Dědu Vševedovi? Zahrajeme si na jeho matku. Vytrhněte Dědovi vlas a hoďte ho na zem. V okamžiku, kdy dopadne, cinkne: *pom*, jiný *pim*, další *pam*.

Všímejte si: Dokázaly se děti sžít s postavou? Je třeba, aby situaci zahrály celým tělem. To znamená rukou i pohledem, který sleduje padající vlas. Dbejme, aby *pom* zaznělo až po dopadnutí vlasu na zem. Tento čas je nutný, aby se pěvecký aparát mohl připravit ke zpěvu (uklidnění dechu).

Plejeme záhon

Přímý hlasový začátek.

„Představ si zarostlý záhon. Špičkou palce a ukazováku vytrhni plevel – jemně, abys ho vytáhl i s kořínky. Prohlédni si ho a pusť do ošatky. *Bom* zazpívej v okamžiku, kdy dopadl.“

Cvičení je obdobou hry Tři zlaté vlasy Děda Vševeda.

Všímejte si: Pozor jen na výslovnost *b*. Může dojít ke křečovitému napínání rtů – zabráníme tomu tak, že si děti představí puknutí bubliny mezi rty; sevřené rty se při *b* pružně oddálí.

N4 Uvolňujeme střední a nízkou hlasovou polohu

Uvolnění střední a nízké hlasové polohy otvírá cestu k vyšším tónům. Jednostranným užíváním mluvního hlasu bývá u nezpěváků nezdravě přetěžována nízká poloha. Hlas ztrácí přirozený jas a někdy jsou v něm slyšet dyšná příměs, námaha, různé pazvuky, chrapot. Tyto hlasové deformace bývají způsobeny tlakem dechu, nebo přepětím svalů v oblasti ramen, hrtanu, jazyka apod.

Náprava nezpěváků by měla začít odstraněním přepětí, která blokují správné tvoření tónů ve střední hlasové poloze (d1-g1). Cílem je uvolnit svaly, jimiž je hrtan spojen s hlavou a s trupem. Hrtan svrchu hrtan visí na jazylce – proto je třeba **uvolňovat čelist a kořen jazyka**, zespodu je svaly spojen s hrudním košem – proto je třeba **zbavit přepětí ramenní svaly a zátylek i svaly kolem hrudní kosti**. Ta by neměla být propadlá, ale naopak v pocitu mírně vypjatá.

Doouu, Trrroouu

Cvičení odstraní nežádoucí napětí svalů, na nichž je zavěšený hrtan, navodí uvolnění a měkké rozeznění hrudních prostorů. Je to účinné cvičení pro odstranění hlasové únavy, která vznikla z přemáhání hlasu.

Zpíváme hrou na ozvěnu, lehce, ve velmi slabé dynamice, v nízké hlasové poloze. Čelist s *ou* měkce klesá, vokál *o* prodloužíme co nejdéle a *u* přidáme až na závěr tónu. Zvuk provázíme jemnými poklepy konečky prstů na hrudní kost. V důsledku této „masáže“ se hrud' bezděčně mírně vyklene, hrudní prostor se uvolní.

Cvičení pomáhá dětem, které mají hlasový rozsah posunutý do vyšší polohy.

Měkké *dou* otevře cestu k rozeznění nižších a hlubokých tónů, které zatím v jejich hlasu chyběly. Při variantě *trrou* – nechme „pocitivě“ rozkmitat *r*, posílíme jim oporu do bránice. Vibrace provázející tvorbu *rrr* uvolní svalstvo kolem hrtanu (to bývá při hlasové námaze vždy v přepětí!).

Všímejte si: Poslouchejte zvukovou kvalitu tónu, zní hlas volně? „Vznáší“ se do prostoru, nebo zní „tvrdě“ a je tlačeny dechem přes „sevřený krk“? Jestliže ano, snižme tlak vydechovaného vzduchu: před nasazením tónu si dítě na *fu* „odfoukne“ (zbaví se tak přebytečného vzduchu) a pak, aniž se nadechlo, pokračuje zpěvem *trrou*.

((NOTY 2))

Další podněty můžeme najít v hrách, které navozují volné hrdlo (viz *Uvolnění čelisti a zúženého hrdla*)

Ku-tulululululúúú

Navozujeme hlavový tón, pohyblivost kořene a špičky jazyka.

Dospělý ve vyšší poloze pošle dítěti míček: *ku-tulululululúúú*.

Dítě bezprostředně opakuje a posílá míček zpět. Posílání míčku by mělo probíhat v pravidelném střídání dospělého a dítěte, hra by měla získat přirozenou rytmičnost.

Všimněte si: Probíhá hra plynule? Nechme na *ku* hlas dítěte svobodně „odskočit“ do vyšší polohy – nevadí, když zpočátku neopakuje přesně náš tón. Časem se mu to podaří. Vyslovují děti *l* jen špičkou jazyka? Není jejich *l* široké, a tedy těžkopádné? Předvedme správné provedení.

Volání do dálky

Rozvíjíme hlavový tón.

Děti volají vzájemně na sebe „z kopce na kopec“: *húúhúú* na klesající malou tercii ve vyšší hlasové poloze, jindy přivolávají kamaráda: *úú* na klesající malou sekundu.

Všimněte si: Nekřičí děti? Nevystřkují bradu dopředu a nepředsunují hlavu?

Kreslíme „do písku“

Cvičíme hlas v plném rozsahu.

Kreslíme „do písku“ vlnovku, kterou „ozvučíme“ hlasem *fiúúúúú* nebo *jóóóóó*. Pohyb rukou v rovině způsobí, že děti při stoupání melodie přestanou zvedat bradu. Navíc plynulý pohyb ruky vpřed aktivuje zádové svalstvo, a tak zapojí do výdechu bránici. Výdechový proud směřující k hlasívkám je tak bránicí „regulován“ – výška se ozve lehce, bez tlaku.

Všimněte si: Jsou výškové proměny hlasu plynulé, bez zlomů? Pokud nikoli, není dětský hlas v pořádku, uberte na síle dechu a intenzitě zvuku. Děti by měly více přiřpulit rty a povolit čelist. Zkuste s nimi hry *Stahování rolety*, *Start rakety*.

1.7.1.3 N4 Propojujeme dva hlasy

Po objevení vyšší hlasové polohy na základě probuzeného hlavového rejstříku dochází u nezpěváků k situaci, že **používají dva hlasy**. Tím starým, s převahou prsního rejstříku, zpívají v nízké hlasové poloze. Nový hlas, v němž převažuje hlavový rejstřík, používají ve vyšší hlasové poloze. Přejít z jednoho hlasu do druhého se projeví nápadnou změnou hlasové barvy. Objeví se nejčastěji v oblasti spodních přechodových tónů, tj. na e_1 , e_1 nebo na f_1 . Při sestupu hlas ztratí lehkost a jasné znění předních rezonancí, zapadne takzvaně do krku. Neovládaný dechový proud zesílí intenzitu zvuku, většinou se přidá i otevřená, široká vokalizace, reflexivně „naskočí“ původní návyk tvořit tón prsním (mluvním) hlasem. Místo zpěvu děti opět mluví.

Návratu k mluvě zabráníme řízeným sestupem, při němž využíváme souhlásky a samohlásky zachovávající znění tónu v masce a zapojení hlavového rejstříku. Vedle vokálu *u* je vhodné využívat též štíhlé a jasné *i* (viz hra *Sklužavka*), které posílí znění hlavové rezonance ve všech tónech sestupné melodie. Po hrách s glissandem zařazujeme melodicky přehledná hlasová cvičení a písně, kde převažují sestupné kroky. Je výhodné, když sestupné melodie vycházejí z polohy nad hlasovým zlomem – nejlépe z rozmezí tónů g^1 – c^2 . Přenášení hlavového tónu podpoří **zeslabení dynamiky na sestupné melodii**.

Hry založené na glissandu vedeném shora dolů:

nepatrně skloní – prodlouží a uvolní se zátylek a otevře hrtan.

Stahování rolety

Propojování hlasových poloh hlavovou rezonancí.

„Rukou předved', jak stahuješ roletu a přitom zcela uvolněnými rty naznačuj její zvuk.“

Děti vydechují na *brrrrr* lehkým hlasem, který se sám připojí k pohybu ruky znázorňující stahování rolety. Hlas a pohyb jdou spolu. Zvuk začíná ve vysoké poloze (c^2 , d^2 , es^2). *Brrrrr* děti vyslovují pouze rty, jež uvolněně kmitají (bez účasti jazyka). Dech volně plyne, a tak může pasivní hrdlo vysílat zvuk, který se sám zachycuje v rezonančních dutinách masky. Vyvážené propojení s hrudí zůstane po celou dobu zachováno, nesmí však v nižší poloze převládnout (pozor na prudké zesílení hlasu!).

Cvik se používá též při nápravě hlasu. Při *brrrrr* pasivní uvolněný hrtan zůstává volně zavěšen. Bríšky prstů přiloženými pod lící kosti můžeme vnímat mírné chvění hlasu v masce.

Všimněte si: Pokud se cvičení nedaří, mohou za to neuvolněné rty a chybný dech. Rty můžeme uvolnit pomocí hry *Čertík* nebo kmitáním ukazováku přes našpulené rty (tak jak to dělají malé děti). Dech se napraví, zaměří-li děti pozornost ke stahování rolety, tj. k pohybu rukou.

Příklady písní vhodných pro nezpěváky

Pořadí písní odpovídá stupňujícím se nárokům a postupné rozezpívanosti dětí.

Písň lze najít v knize: Z.Šimanovský, A.Tichá: *Lidové písně a hry s nimi* (Praha: Portál 1999): Rybička maličká; Skákal pes; Už je to uděláno; To je zlaté posvícení; Prší, prší; Halí, belí; Maličká su; Dú, valaši dú; Pec nám spadla; Kalamajka; Cib, cib, cibulenká; Spi děťátko, spi; Běží liška k Táboru; Pekla vdolky; Adámku náš; Šel zahradník do zahrady; Bude zima, bude mráz; Pějme píseň dokola; Náš kohoutek kokrhá; Běžel tudy zajíček; Mysliveček skoro vstává; Na Vánoce dlouhý noce; Štědrej večer nastal; My tři králové; Až já budu velká;

Vhodné jsou i písně, které lze nalézt ve zpěvníku *Lidové písničky a koledy* Evy Beránkové (Praha: Portál 2004):

Hujikám, hujikám; Dej Bůh štěstí; Koleda, koleda, Štěpáne; Fanfr, frnfr, fanfrnoch; Dej vám Pán Bůh dobrýtro.

Zlepšení čistoty zpěvu velmi závisí na kvalitě hudebních schopností a dovedností, proto jejich rozvoji věnujeme zvýšenou pozornost.

Rezonance

V rezonanci, tj. v místě znění – získává hlas barvu a sílu. Odlišnost dvou rezonancí – hlavové a hrudní – si dítě uvědomí nejen vnímáním vibrací v určité části těla, ale i sluchem. Zpívá-li hlavovou rezonancí, hlas zní jasně, svítivě, ve slabé dynamice pak lehce. Při hrudní rezonanci je hlas sytější a jeho barva tmavší, v pianu ale teplá, měkce sametová. Z následujícího obrázku je patrné, že při vyšších tónech se rozeznávají více prostory hlavy, v nižších polohách se více ozývají prostory hrudi.

Hlavová rezonance vrchní části obličeje tzv. maska dává dětskému hlasu jas a průraznost. Při zpěvu do masky hlas „nevypadne z úst“, ale směřuje do prostoru vrchním obloukem přes čelo, kořen nosu, líce. Zdravý dětský hlas zní především v předních prostorách hlavy. Rozeznění přední hlavové rezonance a přenášení stejného pocitu znění i na nižší tóny napomáhá k barevnému vyrovnání hlasu. Představa zpívat „do masky“ je lékem na dyšný, ale i plochý nebo tlačný tón. Děti si představu rezonance vytvářejí přes pocitovou zkušenost – vnímají

chvění v určitých částech těla. Inspirací k probuzení tzv. masky mohou být následující hry a motivace. Skousnutý ukazovák

Uvolněná čelist a otevření nadhrtanového prostoru při brumendu.

„Vložte zahnutý ukazováček mezi přední zuby a vyslovte *bim*. Nechte zvuk doznívat. Kde vám rezonuje? Máte přitom stoličky oddáleny?“

Zahnutý ukazováček mezi přední řezáky napomůže uvolněnému provádění brumenda.

*** Se zvukem si můžeme hrát: ukazovák jakoby vytahujeme nebo jím pohybuje do horních zubů. Zapojí se tak více rezonance hlavy.

Všímejte si: Cítí děti tah v předních zubech? Cvičení provádíme s mírou.

Povídáme si

Dialog se zástupnou mluvou rozvíjející hlavovou rezonanci.

„Zahrajeme si *Na zvony*, zní *bimm, bamm*. Cítíte, jak vám příjemně tóny doznívají v hlavě? Mírnému chvění kolem kořene nosu, v čele a na kůži pod vlasy říkáme brumendo. Pocítíte jemné vibrace, když si na tyto místa položíte své ruce?“

„Zkuste se teď mezi sebou domluvit pomocí brumenda. Vytvořte dvojice. Vzájemně si dávejte otázky a odpovídejte na ně. Představujte si, že říkáte skutečné věty. Až skončí váš dialog, domluvte se, o čem jste si vlastně povídali. Shodli jste se?“

Rozhovor pomocí brumenda, je-li veden představou konkrétních vět, probouzí zapojení bránice i otevření hrdla. Úvodní hra *Na zvony* připravuje správné navození brumenda.

Všímejte si: Není brumendo tvořeno tlakem dechu do sevřeného hrdla? Zní správně, tj. lehce a volně v hlavové rezonanci? Podmínkou je uvolněná čelist a mírné oddálení stoliček.

Bzučení čmeláka

Postupné rozeznění všech hlavových rezonančních prostor.

„Jsme na rozkvetlé louce. Do úst vám vlétl čmelák. Postupně se stěhuje s úst *m* přes nos *n* do hlavy *ng*. Zkuste kroužit rukama kolem uší a kruhy zvětšujte. Čmelák pak vylétne ven velkým obloukem. Sledujte, kde zrovna čmelák bzučí a kam se svým zvukem odletěl – naznačte jeho krouživý let prstem.“

Při *m* rezonuje převážně ústní oblast, při *n* nosní oblast, při *ng* celá lebka. Krouživé pohyby rukou posilují rozeznění rezonančních dutin hlavy. Prstem naznačený „spirálový“ let čmeláka do prostoru navozuje vedení hlasu dechem přes vysoké rezonance.

Všímejte si: Nevytvářejí děti zvuk tlakem dechu do hlasivek? Vydechují lehce s uvolněnou čelistí (stoličky od sebe)?

Stahování rolety

Propojování hlasových poloh hlavovou rezonancí.

„Rukou předved', jak stahuješ roletu a přitom zcela uvolněnými rty naznačuj její zvuk.“

Děti vydechují na *brrrrr* lehkým hlasem, jež se sám připojí k pohybu ruky, znázorňují stahování rolety. Hlas a pohyb jdou spolu. *Brrrrr* děti vyslovují pouze rty, které uvolněně kmitají (bez účasti jazyka). Dech plyne volným, zcela uvolněným hrtanem (pocit jak by byl „svrchu zavěšen“). Znějící hlas se zachycuje v rezonančních dutinách masky, ale při tom neztrácí propojení s hrudí.

Cvik se používá při nápravě hlasu. Zpěvák musí při *brrrrr* vnímat absolutně pasivní hrtan, který jakoby „plandá“ volně svrchu zavěšen. Bříšky prstů přiloženými pod lícní kosti současně vnímá mírné chvění zvuku v masce.

Všímejte si: Správnému provedení cvičení mohou zabránit napjaté rty a chybný dech. Rty lze uvolnit pomocí hry *Čertík*. Zaměřením pozornosti ke stahování rolety rukou se napraví dech (navodí se volný výdech).

Please

Hra se zvukem, rozezvučení masky.

„Jsme v dobré společnosti, hovoří se zde pouze anglicky. Vyzvěte návštěvu, aby se posadila - ‚Sit down, please‘ [sit daun, plís]. Teď prosbu zazpívejte v různých hlasových polohách please, please, please. Nebojte se vyšších tónů. Samohlásku *i* můžete dle libosti protáhnout.“

Cvičení se podaří, provázejí-li děti hlasový projev pokynutím ruky návštěvě, aby se posadila. Tato představa pomůže k přirozenému nastavení mimiky a úst. Prodloužení vokálu *i* ve slově *please* je záměrné. Děti si při něm uvědomí klesání čelisti dolů a mírně dozadu. Přední zoubky nahoře s milým úsměvem „zasvítlí“.

*** Ples bláznů. Děti „ztratily rozum“ a experimentují v euforii se svým hlasem, stále na slovo *please*. Přínosné jsou doteky hlasu k tónům vysoké hlasové polohy.

*** Obdobně lze pracovat s udiveným *prý?*, *free* [frí], *míč* apod. Děti si mohou vymýšlet samy jednoslabičná slova obsahující dlouhé *í*.

Všímejte si: Nenechaly se děti strhnout hrou a nekřičí? Pozor na hlasové přepětí.

Mimozemšťani

Posílení hlavového znění a jednotné znění vokálů

„Přilétli k nám mimozemšťani a povídají si zvláštní řeči *mim, mem, mam, mom, mum, vjim, vjem, vjam, vjom, vjum, pjim, pjem, pjam, pjom, pjum*.“

Všímejte si: Při předvádění zvuků se děti často nechají strhnout ke křiku; nedovolíme jim zesilovat příliš hlas, skandovat a vyrážet jednotlivé slabiky. Naopak je nabádáme, aby spojovaly slabiky mezi sebou, aby znějící tón převážil nad deklamací (tj. plynulá melodická linka nad slabikami).

Dítě to dobře pochopí, zazpíváme-li příklad chybně a pak správně.

Jeee

Hra se zvukem a posazení tónu do masky.

„Vyslovujte *jééé* – udiveně, přihloupě, výsměšně, škodolibě apod. Rozmlouvejte ve dvojicích pomocí *jééé*.“

Jeee spojené s různými duševními prožitky navodí přední posazení hlasu – *j* a *e* se vyslovují vpředu. Špička jazyka se při *j* opře o spodní řezáky.

*** K posílení znění *e* v masce pomohou i jiné souhlásky, např. *n – ne* prováděné se záměrem přesvědčit, že toto skutečně – *ne*! Přidáme-li k hlasovému projevu gesto, projev nabude na přirozenosti a podpoří správné provedení. Gesto ruky má předcházet hlasovému sdělení, nastaví se tak optimální napětí dechu, hlasivek a rezonance.

*** Děti mohou hledat další výrazové varianty pro *ne* – mohou ho říci škádlivě, koketně, s grácií apod.

Všímejte si: Jsou děti zaujaté hrou? Neprovádějí cvičení mechanicky?

Mééé, bééé

Hra se zvuky a posazení tónu do masky.

„Zkuste napodobit kozy *mééé*... a také ovečky *bééé*.“

Je vhodné využít hru na ozvěnu. Střídáme různé hlasové polohy. Pomocí glissanda tyto polohy propojujeme.

Všímejte si: Naslouchejte dětem. Nepřepínají své hlasivky? Zůstává zvuk volný a zní vpředu, nebo zapadá „do krku“? Usměvavá líčka pomohou správnému posazení *e* do masky a udržení jeho znění vpředu.

Mijeaou

Hra se zvuky a postupné rozeznění hlavových prostor.

„Říkejte *m-i-je-a-ou* velice pomalu a propojujte samohlásky hodně mezi sebou. Nesmí mezi nimi být zvuková mezera. Zkoušejte si hru na kočku v různých polohách. Jak by mňoukalo malé kotě, starý kocour nebo starostlivá kočičí máma?“

Předvedeme správné provedení a hrajeme s dětmi hru na ozvěnu. Zvuk postupuje od rtů a nosu přes vrchní patro a rozeznívá masku i kopuli. Hlásky přecházejí plynule jedna v druhou. Kočičí glissando mohou provázet přirozené pohyby ruky.

Všimněte si: Nerozložilo se mňoukání v jednotlivé hlásky? Nepadá zvuk „do krku“? Nápravou může být nakrucování fousků, viz hra *Kočka*.

Řeč koček

Práce s hlasem v rezonanci.

„Vytvořte dvojice a povídejte si kočičí řečí.“

Děti vyjadřují různé nálady povídajících si koček.

Všimněte si: Mění děti výraz mimiky podle obsahu sdělení? Vtělují se do kotáčka, do staré rozumné kočky, zlého kocoura? Je jejich řeč monotónní nebo využívá glissando a střídání různých výškových poloh?

N4 Rozeznění hlavové rezonance – tzv. kopule (zadních prostor hlavy)

Tzv. kopuli vytváří volný prostor nad hrtanem (tj. hltan, zadní části ústní dutiny a nosohltan). Hlas zde získává příjemnou barvu (témbr), měkkost, kulatost, zvuk dále proznívá přes vrchní část lebky až k temeni. K otevření tohoto rezonančního prostoru nelze dospět příkazem. Jeho zapojení při zpěvu navodí zvuková představa měkkého, kulatého, do prostoru se „vznášejícího“ tónu a s ní spojená pocitová zkušenost. Hlasový odborník si musí uvědomit, že prostor zůstane při zpěvu otevřený jen při volném, svrchu „zavěšeném“ hrtanu (nesmí být zesponu ohrožován přemírou nezvládaného dechu), při uvolněném kořenu jazyka a mírně vyklenutém měkkém patru. K navození pocitové zkušenosti znění tónu v kopuli mohou přispět i následující hry.

Fantazijní dialog s použitím slov *mingi, mence, manga*

Hra se zvukem, uvědomění si kořene jazyka, pružnost měkkého patra, rozeznění kopule.

„Zkuste si mezi sebou povídat tajnou asijskou řečí *mingi, mence, manga*. Na konci rozhovoru si skutečnou řečí vysvětlíte, o čem každý z vás hovořil. Shodli jste se v obsahu, nebo jenom v náladě sdělení?“

Při vyslovování *mingi, mence, manga* či dalších slov (*speaking, makeing, bongo, Kongo*) obsahujících souhlásky *k, ng* dochází k aktivitě kořene jazyka, který se jako „kladívko“ odráží od „kovadlinky“ měkkého patra. Cvičení zlepšuje elasticitu svalů, které bývají u dětí buď příliš napjaté, nebo naopak zcela povolné. Jen pružné svaly umožní přirozené vyklenutí měkkého patra (viz dále).

Všimněte si: Netlačí děti zvuk? Je to způsobeno tím, že kořen jazyka zůstane chybně přitlačen k měkkému patru. Volnost kořene jazyka můžeme procvičit i tak, že „srolujeme“ špičku jazyka dolů (až k uzdičce) a ohnutý „široký“ jazyk opřeme o spodní řezáky (jako při pískání na prsty). Uvolníme spodní čelist a s otevřenými ústy vyslovujeme pružným kořenem jazyka *genge, ganga, gingi, gongo, gungu*. Opakujeme jednou pomalu s vědomím měkkého pohybu – nikdy necvičíme do křeče, vše musí zůstat pružné!

Strašíme malé děti

Hra se zvukem, vyklenutí měkkého patra, rozeznění kopule, uvolnění sevřeného hrtanu.

„Budeme se vzájemně strašit *bubububů, bobobobó, babababá*.“

Děti naleznou pocit vyklenutí měkkého patra pomocí strašení *bubububů, bobobobó, babababá*. Zvuk by měl být strašidelný, tmavý. Představa velkého prostoru v ústech, jako by byly plné vody. Aby rty mohly pružně vyslovit konsonanty *b, p*, nesmí být „nalepeny“ na zubech. K jejich uvolnění pomůže představa „vzduchové bubliny“ mezi předními řezáky a rty.

*** Další motivace, otvírají rezonanční prostor kopule:

- skryté zívání, tj. „zíváme, aby nás nikdo neviděl“ – s mírně pootevřenými ústy,
- obdobně působí představa „máš“ ústa (otvíráš ústa) vzadu na zátylku,
- „stavíme katedrálu“ – akustická představa klenby kostela – „kopule“,
- „máš kolem hlavy svatozář“,
- představa „chlazení“ horkého bramboru v ústech,
- představa jako by byly prostory nad hrtanem (tj. hltan, zadní části ústní dutiny a nosohltn) „prázdné“.

Vyklenutí měkkého patra je vždy spojeno s uvolněním dolní čelisti, kořene jazyka a s mírným snížením a otevřením hrtanu. Vokály *o, u, a* pomohou vyklenutí patra, otvírají hlasu cestu k hlavovým rezonancím. Při *a* provokujeme vnitřní úsměv: „měkké patro se ti chechtá“. Patro se zvadne, hrtan se uvolní, hlas pak rezonuje v hlavě, ale i v hrudníku.

Všimněte si: Odpadává volně čelist s každou slabikou? Stále bedlivě sledujte volnost šíje a ramenních svalů.

N4 Navození hlavového tónu

Při navozování hlavového tónu musíme: zpívat slabě, ve vyšší hlasové poloze (nahoru od), často na vokál *u, o* (při nichž jsou ústa mírně našpulená, koutky směřují k sobě, dolní čelist a kořen jazyka uvolněny, měkké patro mírně vyklenuté viz *Dumláni palce, Dýchání na zrcátko*). Nedovolme dechovou sílu, napětí v šíji a vytahování brady.

Hry pro navození hlavového tónu jsou uvedeny též v kap. *Objevování zpěvního hlasu*.

Posloucháme svůj hlas

Navozování hlavové rezonance a hlavového tónu.

Děti bezprostředně opakují slova např. *hůl, sůl, důl*, které zpíváme ve střeně hlasové poloze. Sedíme na kraji židličky, kolena od sebe, hrudník mírně vypjatý, lehké zpevnění podbřišku. Ruce položíme na temeno hlavy, která balancuje na „protažené páteři“. Pasivní ramena jakoby vlastní vahou směřují dolů. Při zvednutých rukou se od sebe spodní žebra oddálí, a tak vytvoří prostor pro prohloubený nádech na bránici.

„Položte si ruce dlaněmi na temeno hlavy a vnímejte, zda vám v dlaních vibruje zpívaný tón. Zkuste to ve vyšší hlasové poloze, teď už jistě vibrování pocítíte. Ramena zůstávají stále volně spuštěná dolů.“

Vokál *u*, je-li vysloven lehce, rozeznívá jak oblast hlavy (pocit vibrací v oblasti temena a zátylku), tak oblast hrudníku. Příjemný pocit měkkého zvuku prostupuje celé tělo. Dostaví se jen při správné výslovnosti *u*: mírně předsunutá plná rty tvoří jen úzkou šterbinu, čelist spolu s uvolněným jazykem klesá (stoličky od sebe).

Všimněte si: Mají děti měkké aktivní rty a uvolněnou čelist? Případně zkusíme hru *Dumláni palce*.

Když se nedaří hlavový tón

Někdy se tvoření hlavového tónu nedaří. Může to být způsobeno nepohyblivostí hrtanu. Ten by se správně měl volně „houpat“ v závěsné síti svalů, jež ho nahoře spojují s jazyčkou a dole s hrudní kostí.

Odstranění ztuhlého hrtanu dosáhneme pomocí dvojhlásky *ou* – zpíváme *óóóóu*, při vyslovení *ó* se hrtan měkce „zhoupne“ klouzavým pohybem dolů, čelist a kořen jazyka se přirozeně uvolní. K uvolnění hrtanu a vyklenutí měkkého patra napomůže představa, že tón vychází ven do prostoru ušima. Obdobně působí i představa, že se zadní vrchní stoličky při znění tónu „smějí“.

Jsme doma?

Uvolnění závěsných svalů hrtanu.

„Sedněte si na kraj židličky. Bříšky prstů poklepejte na hrudní kost a měkce vydechnete na *dóóóu*, rty tvoří *o*, čelist volně odpadává, jazykem se dotýkejte spodního rtu – vypadáme trochu hloupě.“

Poklepávání bříšky prstů podvědomě „probudí“ hrudní kost, která vystoupí mírně vpřed a vzhůru. Výdech na *dóóóu* (čelist odpadává dolů) a pocit „přihloupě“ uvolněného výrazu navodí měkkost v kořeni jazyka a volnost hrtanu. Toto cvičení uvolní závěsné svalstvo hrtanu. Zdůrazněme, že volný hrtan je podmínkou pro vznik hlavového tónu.

*** Uvolnění závěsných hrtanových svalů podpoří též již dříve uváděné cvičení *Bommmmm*.

Všímejte si: Neroztahují děti při zpěvu na *dóóóu* ústa příliš do šířky, otvírají je „na výšku“ s koutky mírně k sobě? Nestahují jazyk dozadu? Správnou výslovnost *dóóóu* můžete procvičit pomocí her v kap. *Správná výslovnost*.

Angličan

Uvolnění závěsných svalů hrtanu.

„Jsme praví Angličané a ležérně vyslovujeme *gou, nou..*“

*** K uvolnění hrtanu pomohou hry, v nichž děti artikuluji dvojhlásku *ou*. Mohou vymýšlet slova, ve kterých se dvojhláska objevuje např.: *klouzá, koule, boule, trouba* apod.

*** Napodobujeme zvuk kachen *ga, ga*.

Všímejte si: Směřují koutky úst k sobě? Nevysunují děti bradu dopředu? Odpadává čelist volně dolů a dozadu? Pro kontrolu si mohou přiložit ukazovák do důlku na bradě – s každým vyslovením *ou* se prst posune s čelistí dolů a mírně dozadu.

Naříkání jooou, hooou

Uvolnění závěsných svalů hrtanu se zapojením bránice.

„Stoupneme si, chodidla mírně od sebe, a budeme komíhat rukama současně dopředu a dozadu. Ruce jdou do předpažení a přitom se nadechneme nosem. S pohybem rukou dozadu, dopředu a dozadu se vždy mírně zhoupneme v kolenou a zazpíváme *hou–hou–hou*. Potom celý cvik zopakujte a zapíváme o trochu výše.“

Zhoupnutí v kolenou spojené s vláčným pohybem rukou musí jít vždy v součinnosti s hlasem. S předpažením se klidně nadechneme nosem. Zpočátku každé dítě postupuje svým individuálním tempem. Po navození pocitu uvolnění se toto cvičení může stát součástí společné hlasové rozcvičky, kdy jednotné intonační, rytmické a tempové provedení podpoříme klavírem. Cvičíme v mírném tempu s volným plynutím dechu – motivacemi podporujeme pocit měkkosti, vláčnosti a plynulosti tónu.

Všímejte si: Probíhají pohyb a hlas spolu? Neprovádějí děti pohyb mechanicky? Prožívají ho celým tělem? Nejsou ztuhlé v kolenou a nedělají křečovitě pohyby pažemi?

Správná výslovnost

Správně vyslovené je z větší části i dobře zazpíváné. Zřetelná výslovnost a pěvecká technika spolu těsně souvisí. Volbou hlásek a jejich řazením lze cvičit dech i znění tónu. Vhodná spojení hlásek procvičí nejen mluvidla a pružnost dechových svalů (*P, T, K, V, R*), ale zároveň aktivizují určité rezonanční oblasti. Např. *menge, minge, manga, mongo, ring, gong, Hongkong* probouzejí znění tónu v kopuli; *m, n, ň, z, i, e* směřují tón do masky; *u, o* podporují propojení hlavové a hrudní rezonance; *a* uvolňuje hrdlo. Cílem je výrazná, ale vždy přirozená výslovnost, jejíž výcvik vychází z pocitu uvolnění.

Uvolnění artikulačního aparátu

Mají-li mluvidla účelně pracovat, musí se nejprve zbavit přebytečných napětí a deformací.

Hra na čertíka

Uvolnění mimických svalů, rtů a čelisti.

„Postraš nás, jak by to udělali čerti. Tělo a hlava jsou mírně předkloněny, tváře „visí“ dolů, rty jsou povolené a vytvářejí čertovský zvuk.“

* Hra se může rozvinout do dialogu čertů.

Zatřesení hlavou ze strany na stranu (hlava je v mírném předklonu) navodí úplné uvolnění artikulačního a mimického svalstva. Obdobný pocit měkkého uvolnění svalů obličeje zažíváme, když si ráno vyčistíme zuby a vypustíme vodu z úst.

Všimněte si: Pokud se dětem nedaří uvolnění mimického svalstva, zkusí další hru *Odfrknutí koně*.

Odfrknutí koně

Uvolnění rtů, čelisti, aktivizace bránice.

„Víte, jak si odfrkne kůň? Zkuste ho napodobit.“

Podobný cvik jako hra na čertíka, jen vzduchový proud výrazněji „promasíruje“ rty a svaly kolem úst. S odfrknutím „prh“ se uvolní čelist a krční partie, aktivizuje se bránice.

Všimněte si: Daří se dětem povolit napjaté rty? Nemají je přitisknuté na zuby? Když mezi rty a zuby vytvoří vzduchovou bublinu, svaly se přirozeně uvolní, rty se od zubů „odlepí“.

Uvolnění čelisti a zúženého hrdla

Dolní čelist, kořen jazyka a hrdlo vytvářejí při zpívání jeden vzájemně propojený svalový celek. Povolí-li zpěvák správně čelist, zpravidla pak pocítí i uvolnění v kořeni jazyka a v hrdle. U dětí je třeba pocítit uvolněné čelisti pěstovat vědomě. Při tom si musíme uvědomit, co dětem brání ve správném uvolnění dolní čelisti:

* Děti nemají návyk řádně vyslovovat, zejména „šidí“ artikulaci vokálů.

* Chybně drží tělo – předsunují hlavu (mají napětí v zátylku), vysouvají a zvedají bradu (blokuje volný pohyb čelisti a napínají svaly kolem hrtanu).

* Tlačí dechem do hlasivek. Hrtan se zúží a vystoupí nahoru, čímž zablokuje pohyblivost dolní čelisti a zřetelnou výslovnost.

* Chybně otvírají ústa – přední řezáky mají příliš rozevřeny. Ze samé snahy otvírají ústa vpředu „jako ptáček“, takže nemůže dojít k potřebnému oddálení stoliček „jako když kváká žába“. Při chybném otvírání úst pouze vpředu se zužuje nadhrtanový prostor, hlas je plochý, bez barvy a jasů. Není vytvořen prostor pro rozeznání tónu. Zvuk se nešíří „do hlavy“, nemůže být zachycen v „masce“. Pro uvolnění hrtanu je důležité zadní uvolnění, při němž se současně vyklene měkké patro a hrtan mírně poklesne dolů (jakoby visel volně zavěšený).

Chybné otvírání úst si děti mohou ohmatat, přiloží-li si ruce na čelistní klouby. Vystoupí-li s otevřením úst na čelistním kloubu nápadná boule, pak děti pohyb čelisti přehánějí, „tahají“ bradu příliš dolů.

Správně uvolněná čelist by měla udělat vláčný pohyb dolů a jen mírně dozadu. Přiměřenost pohybu ověříme přiložením ukazováku nad čelistní klouby, kde v okamžiku správného otevření úst nahmatáme malý důlek.

Cílem je naučit děti vnímat příjemný pohyb „samovolného odpadávání“ čelisti spojeného s měkkým, uvolněným pocitem v kořeni jazyka. Souhra jazyka, dolní čelisti a mírného vyklenutí měkkého patra („nazívnutí“) je podmínkou nejen pro dobrou artikulaci, ale i pro správné tvoření hlasu! Volnost hrdla a čelisti je dokonce nezbytná i pro správný nádech. Ten se nemůže nikdy dostavit, pokud je hrdlo staženo a čelisti křečovitě sevřené.

Na diskotéce

Uvolnění čelisti a jazyka, uvolnění celého těla.

„Jste na diskotéce, vlníte se do rytmu hudby a při tomu unuděně žvýkáte. Jste úplně uvolnění a vláční.“

Uvolnění celého těla napomůže k uvolnění i menší svalové oblasti, tedy i artikulačních svalů.

Všimněte si: S uvolněným pohybem „na diskotéce“ vedeme děti k vláčnému, ale stále kultivovanému pohybu.

Žvýkáme

Vyzkoušení pohyblivosti spodní čelisti.

„Máme plná ústa žvýkačky. Žvýkáme decentně, se zavřenými ústy, abychom nemlaskali. A teď žvýkejte s chutí, nevychovaně, s otevřenými ústy. Čelist se pohybuje všemi směry. A co žvýkání jen tak – z nudy.“

*** V druhé fázi požádáme děti, aby si všimaly rozdílného pohybu dolní čelisti. Přiloží si prsty a dlaň jedné ruky ze strany na tvář, sledují pohyby v čelistním kloubu. Všimají si, kam směřuje dolní čelist.

Při kterém pohybu se objeví? To je - čelist při něm vystupuje vpřed.

Kdy naopak a spodní čelist jen volně klesne? To je správné uvolnění (čelist vykonává měkký pohyb dolů a jen mírně dozadu), výrazně vzdáleny a vzadu v ústech se vytvoří velký rezonanční prostor pro rozeznění tónu.

Všimněte si: Dokážou děti rozlišit chybné otvírání úst (na čelistním kloubu se vytvoří malý výstupek, brada jde příliš dolů) a správný pocit uvolnění, kdy tvář zůstane hladká, čelist volně klesne, stoličky se oddálí? Pozor na jazyk, stále leží na dně úst s volnou špičkou u spodních řezáků.

Žáby

Otvírání nadhrtanového prostoru, uvědomění si pocitu uvolnění čelisti a jazyka.

„Je podvečer, u rybníka začíná žabí koncert: *kva, kva*. Dokonce si dvě žabky spolu začnou povídat. Zkuste to jako ony.“

Předvádění žabiho kvákání podporuje pružnost dolní čelisti i volnost jazyka, zejména jeho kořen, snižuje polohu hrtanu a uvolňuje svaly, v nichž je zavěšen hrtan. Zablokování některého svalu z tohoto vzájemně propojeného celku může ohrozit svobodu hrtanu a tedy i volnost tvoření tónu.

Všimněte si: Využívají děti při „žabím“ rozhovoru výrazové možnosti svého hlasu? Umocňuje obsah sdělovaného přímé propojení výslovnosti (*kva*) s bránicí, poskakuje při tom dětem bříško?

Ptáček a žába

Správné uvolňování čelisti (dolů a mírně dozadu).

„Víš, jak otvírá ptáček zobák? Zkus to: *pi, pi*. Největší prostor máš mezi předními zuby, zatímco zadní stoličky zůstávají blízko u sebe. A teď si zahraj na žabu. Cítíš nějaký rozdíl? Přilož si ruku ze strany na tvář. A co tvé stoličky? Kdy jsou od sebe více vzdáleny, při žabce nebo při ptáčkovi?“

Děti si nejlépe uvědomí chybný a správný pocit otvírání úst, mohou-li si ho vyzkoušet v nápadně odlišném způsobu provedení. Samy pak objeví příjemný pocit uvolněné čelisti. Díky tomuto prožitku následně porozumí našemu pokynu „uvolni čelist“.

Všimněte si: Nevysunují děti bradu? Drží správně hlavu? Nenapínají zátylek?

Chrápající chlap

Pocit zcela uvolněné čelisti (klesá dolů a mírně dozadu).

„Zkuste předvést chlapa, který usnul vsedě a chrápe. Chvilími se mu hlava bezvládně zhoupne dozadu a spodní čelist „odpadne dolů“. Cítíte, jak jsou při tomto pohybu zcela uvolněné svaly vzadu na krku i lícní svaly kolem čelistních pantů? Hlava se pomalu s pocitem vláčnosti vrátí do vzpřímené polohy, ale čelist zůstala v pantech stále povolena. Volnost čelisti zůstane, i když se hlava mírně houpe (balancuje) na všechny strany.“

Všimněte si: Nezaklánějí děti hlavu příliš prudce? Pozor na krční páteř! Vše je měkké, vláčné. Při mírném záklonu nesmí vzniknout v šíji napětí, naopak vše se bezvládně povolí. Pociťovanou volnost přeneseme i do vzpřímeného postojení (pozor šíje zůstává stále volná).

Pohládíme si plnovous

Sledování pohybu uvolnění čelisti

„Představte si, že máte bohatý plnovous – asi jako Krakonoš – a v zamyšlení si ho hladíte... Dlaň máte rozevřenou na bradě – palec z jedné a ukazovák z druhé strany hladí tváře v místě dolních stoliček. S jejich pohybem měkce klesá spodní čelist – dolů a mírně dozadu, stoličky se oddálily... A teď vás něco napadlo *ach* (radostný údiv).“

Radostný údiv otevřel zadní rezonanční prostor hlavy (viz *Rozeznění hlavové rezonance – tzv. kopule*).

Všimněte si: Provádějí děti pohyb čelisti vláčně? Podívejte se, kde leží špička jejich jazyka – necouvá dozadu do úst? Jestliže ano, došlo k nežádoucímu přepětí v oblasti kořene jazyka. Uvolněte děti následujícím cvičením: *Vypadáme hloupě*.

Vypadáme hloupě

Uvolnění čelisti a kořene jazyka, navození správné polohy jazyka, zachování volného, klidného hrdla, uvolnění celého těla.

„Říkejte *jé, já* a tvařte se při tom hloupě. Kdo dokonaleji uvolní čelist a nechá široký jazyk bezvládně ležet na spodním rtu, vyhrává. Zkuste si mezi sebou takto povídat!“

Neměli bychom se stydět cvičení předvést. Rozhovor dvou „hloupých“ určitě vyvolá hodně smíchu. Navození pocitu úplného uvolnění čelisti a měkkého kořene jazyka (jako by se zadní část jazyka rozpustila), za trochu neklidu stojí.

*** Nalezený pocit volné čelisti pak využijeme při výcviku výslovnosti slabik, v nichž je *a* spojeno s odlišnými konsonanty: *vá-vá, blá-blá, frá-frá, pá-pá, gá-gá, ká-gá, tádá-tádá, zá-šá, káva-káva, máma mává* apod. Návyk povolovat čelist cvičíme ve spojení s ostatními samohláskami, zejména s *i* a *u*. Cílem je vychovat pocit volného, klidného hrdla, které v budoucnu nebude rušeno pohyby mluvidel při výslovnosti odlišných slabik – např. že s vokálem *i* nebude nápadně stoupat a při *u* naopak viditelně klesat (viz *Vyrovňování znění vokálů*).

Všímejte si: Hra je spojena s pocitem uvolnění celého těla? Balancuje hlava, není držena ztuhlými krčními svaly?

Ukazujeme na sebe

Uvolnění čelisti ve spojení s výrazovými možnostmi hlasu.

„Ukazuj na sebe (ukazovák směřuje k hrudní kosti) a hlasem nám dej najevo (sebevědomé *já*), že tady máš pravdu jenom ty.“

*** Děti vyslovují *je* a diví se přitom.

Při vyslovování s obsahem (zdůraznění, údiv) se automaticky uvolní čelist a měkký jazyk zaujme správnou polohu na dně úst. Děti mohou měnit výrazové prostředky svého hlasu podle proměn obsahu.

Všímejte si: Jsou děti schopné vymýšlet další výrazové odstíny?

Šeptání *tha, tho*

Navození uvolněné čelisti a kořene jazyka, odstranění nezdravého přepětí měkkého patra.

„Lehce šeptej *tha-tha*. Zpočátku vyslovuj pružně bez zvuku, znělým šepem, tj. s lehkým příděchem v hlase. Potom šeptej stejným způsobem *tho-tho* nebo *thu-thu*. S každou slabikou ti odpadáva volně čelist. Pociťuješ současně zapérování břicha? Nyní zkus *the-the, thi-thi*. S každou slabikou ti musí klesnout čelist. Zkontroluj si ji. Přilož si ukazovák na dolíček na bradě. Cítíš, jak čelist s bradou vykonává pohyb dolů a mírně dozadu?“

Pružná výslovnost *th* vyvolá reflexní zapérování v břišní krajině, ale zároveň „otvírá“ hrdlo. Je-li zvuk „sevřený“, můžou si děti s vyslovením každé slabiky lehce přizívnot (dojde k prodloužení v oblasti krční páteře, jako by se obratle od sebe více vzdálily). Uvolněnost a pružnost otvírá cestu k prosazení přirozeného spojení mezi bránicí a artikulačním aparátem – tedy základního reflexu, který podmiňuje zdravou tvorbu hlasu při mluvě a zpěvu.

*** Cvičení můžeme provádět vleže na boku, hlava položená na ohnuté paži směřuje bradou k podložce, zůstává přirozeně vyvěšena. Zátylek je tak volný a mírně protažený (pocit lehké opory v šíji), bez napětí jsou i lícní svaly a svaly jazyka širokou špičkou položeného na spodních řezácích. Sledujeme, aby toto uvolnění bylo zachováno i při vyslovování jednotlivých slabik *tha, tho, thu, the, thi*.

*** Potom cvičíme vsedě na kraji židle (nohy mírně vpřed, opřeny celou plochou chodidla, kolena od sebe!).

*** Na závěr to samé procvičujeme vestoje. Místo šeptání zpíváme slabiky na různou tónovou výšku a každou slabiku navíc necháme příjemně doznít v závěrovém *m* (*tham, thom, them, thim, thum*). Cvičíme v příjemné střední hlasové poloze.

Všímejte si: Uvolňují děti čelist a hrdlo s každou slabikou? Koncentrují energii výslovnosti do *th* a vyslovují následující samohlásku s pocitem zívnutí? Cukne dětem při vyslovení *th* samo břicho mírně dovnitř a povolí zase ven s nádechem před vyslovením další slabiky? Pokud ano, podařilo se nám navodit správnou (tj. přirozenou) koordinaci artikulačních a dechových pohybů. Pozor: k této koordinaci musí dítě dospět vlastní zkušeností, nikoli pomocí vědomého manipulování s břišními svaly! Motivujme pružnou výslovnost, volnost čelisti a hrdla, nesdělujme výsledek! Ten se dostaví sám, nebude-li do koordinace dechových svalů zasahovat vědomí.