



PROJEKT JARO

HLASOVÁ VÝCHOVA PODLE DR. ALENY TICHÉ



DUBEN 2017

Katolická mateřská škola sv. Klimenta

Projekt jaro - Hlasová výchova podle dr. Aleny Tiché

„Kdo zpívá, dvakrát se modlí“

Hlasová výchova inspirovaná jarem. (1. držení těla).

Zážitek z probouzející se přírody a svěžest jara může navodit pěkná jarní písnička, ale i hry s hlasem, motivované jarní tematikou. Pro inspiraci budeme ve třech pokračováních uvádět příklady motivací, které v souvislosti s ročními dobami pomohou zábavnou formou navodit základní pěvecké dovednosti. První díl - jaro - věnujeme správnému držení těla při zpěvu.

V podstatě se bude jednat o *uvolňovací, aktivizační a koordinační* cvičení a hry, v jejichž průběhu děti *objeví pocit správného držení těla*, tj. základní podmínky pro přirozené a zdravé tvoření tónu.

Hadrový panák na poli

Cíl: Uvolnění ramen a držení hlavy, uvolnění dolní čelisti a jazyka, rovnováha těla, navození volného tónu.

Provedení: Děti stojí ve volném prostoru. Poskakují na špičkách střídavě na jedné noze a postupně vytřásají z těla všechna napětí.

Motivujeme: „Jsi panák na poli, který má zahnat vetřelce, kteří by vyzobávali klíčící rostlinky. Pofukující jarní větřík ti pohybuje celým tělem: ruce ti volně odlétají do stran, hlava se kymácí. Brada volně odpadává... špička jazyka - jako by ti nabobtnala - překrývá volně spodní ret. Tváře jsou volné, oči se smějí.“

Postupně do pohybu přidávej měkký zvuk, např. *ha, ho* Cítíš, jak se ti uvolňuje hlas? Poslouchej ho, sžij se s ním.“

Po cvičení dítě získá pocit, že jeho tělo nic neváží, je úplně lehké. Zjistí, že je možné tvořit hlas zcela volně, bez násilí. „Cítíš se příjemně? Tvé tělo je lehké, volné.“

Všimněte si: Dokážou děti uvolnit ramenní pletenec? Nedrží toporně hlavu? Je jejich mimika přirozená, nemají v obličejí zbytečné napětí? Uvolňuje se snadno dolní čelist? S uvolněním se snižuje snaha o sebekontrolu, hlas přirozeně z vnitřní síly nabývá na znělosti. Přesto regulujeme sílu zvuku, nenecháme děti křičet. Upozorníme je, že i bez křiku může být jejich hlas pěkně znělý.

Červík

Cíl: Vnímání pocitu svalového napětí a uvolnění, pohybová reakce na různé zvukové podněty.

Provedení: Děti vleže relaxují a na domluvené signály (na bubínek, činel) reagují změnou polohy.

Motivujeme: „Ležíš klidně a jako malý červík se vyhříváš na jarním sluníčku. Blíží se mrak, červík se stočí do klubička.“ Na tiché vibrování paličkou se děti „balí“ do klubička. „Začíná pršet, červík se s výdechem ještě více stočí a ani nedutá. Krátká přeháňka pominula, vysvitlo sluníčko (úder do činelu) a červík se prudce rozvine do všech směrů! ... Protáhni se – máš ruce ještě delší, než sis myslel, i tvoje nohy jsou dlouhé... A teď se uvolni, užívej sluníčka, vyhřívej si na něm své břicho. Odpočívej. Až uslyšíš tichý zvuk bubínku, opět se z tebe stane malý červík sbalený do klubička.“

Všímejte si: Pracují děti se zaujetím? Prožívají vědomě pocit napětí a uvolnění celého těla? Hru několikrát za sebou opakujeme. Při rozvinutí se spodní žebra přirozeně rozšíří - otevře se prostor pro prohloubený dech.

Pupen a kvítek

Cíl: Prožitek uvolnění v kontrastu k pocitu napětí. Vzpřímené držení těla, volnost ramen a pocit mírného „prodloužení“ v oblasti krční páteře, tj. navození podmínek pro správné držení hlavy, a tedy i pro volný dech a volné tvoření hlasu.

Provedení: Stojíme a zvedáme ramena, pak je necháme „odpadnout“ dolů, hlava vzpřímená, oči září.

Motivujeme: „Tvé tělo je jako stonek mladé rostliny, který nese ozdobu – ramena (lístky) a hlavu (květ). Nejprve se probudí lístek, stoupá vzhůru - rameno se zvedá k uchu, cítíš napětí?... Pak se rozloží do šíře a pod vlastní vahou klesne - nech spadnout těžkou ruku dolů, cítíš uvolnění? Rozvinul se kvítek, kterým je tvoje vzpřímená hlava (oči se usmívají). Stejně to zkus i s druhým ramenem a pak oběma najednou....“

Všímejte si: : Uvědomují si děti pocity napětí a uvolnění? Nespojují zvedání ramen s křečovitým nádechem? Mějme na paměti, že uvolnění ramenních svalů otvírá cestu k vyváženému držení hlavy a napomáhají přirozenému dechu na bránici. Napjatá ramena vždy prohloubený dech blokuje!

Zaléváme záhonek

Cíl: Koordinace těla, propojení těla s dechem a hlasem, naslouchání svému hlasu.

Provedení: Stojíme a střídavě komíháme rukama. Dechové impulzy vyvolané houpavým pohybem navozují měkký, ale přesto jasný hlasový začátek.

Motivujeme: „V každé ruce držíš konvici s vodou, zaléváš zasázené rostlinky. Střídavě rukama pohupuj dopředu a dozadu. Kolena pérují, celé tělo je přitom pružné.“

Jakmile nalezneš pravidelnost pohybu, přidejte do houpání svůj hlas *hou hou*. Poslouchej, jak měkce tvůj hlas zní.“

Všímejte si: Pozorně nasloucháme hlasům dětí. Pohyb by měl být provázen měkkými hlasovými začátky. Chybné, tvrdé hlasové začátky bývají způsobeny svalovým přepětím v některé části těla. Také úporná snaha dítěte splnit požadavky často zablokuje pružnost celého těla, a tím i měkké tvoření tónu.

Ohýbáme záda jako vrbový proutek

Cíl: Uvolnění a protažení zádočných svalů a páteře v sedu.

Provedení: V sedě, kolena od sebe, ruce, hlava a tělo postupně klesají dolů.

Motivujeme: „Sedni si rovně na celou židličku. Pomalu spust' vrchní část těla mezi roztažená kolena. Hlava i pokrčené ruce směřují k podlaze, záda jsou ohnutá. Nadýchni se do protažených zad. S následným výdechem se pokus o ještě větší předklon a více protáhni zádočné svaly.“

Všímejte si: Sledujeme, zda děti mají skutečně uvolněný zátylek a ramena. Nevystrkují hlavu vpřed? Dýchají při cvičení pravidelně? Nezadržují při cvičení dech? Protažení se provádí vždy s výdechem! Zpočátku nejsou děti schopny plného uvolnění, protože mají zkrácené svaly. Opakováním cviku lze páteř protáhnout do úplného „vyvěšení“ v předklonu.

Ohnutý strom se rovná

Cíl: Navozování správného postoje.

Provedení: Ze vzpřímeného stoje mírně rozkročného se děti podle motivace předklánějí a napřimují.

Motivujeme: „Jarní vichřice ohnula strom v půli. Vrchní polovina visí dolů. Chvíli si užívej příjemné uvolnění, dech při něm přirozeně a volně plyne. Až budeš sám chtít, pomalu se narovnávej, vědomě – obratel po obratli. Při vyrovnání se ramena nejprve roztáhnou do stran, pak teprve zakrouží dozadu a dolů. Hlava vzpřímením ukončí celý pohyb. Pozoruj, co se stalo s tvou hrudí? Opakuj celý pohyb a při narovnávaní ještě připoj svůj hlas *júúúú*. Užívej si příjemného, vyváženého postoje a volně znějícího tónu a pak zase nech tělo spadnout do předklonu.“ V průběhu hry hlas přirozeně vystoupá a klesá - nejvyšší tóny budou v polovině vzpřimování, při plném vzpřímení těla se hlas ustálí v pohodlné poloze, s uvolněním „sede“ na *uch* dolů.

Všímejte si: Nechte děti slovně popsat tělesné prožitky, které zažily při cvičení. Probíhá cvik plynule? Napřimují tělo zádonými svaly a ne chybně pomocí ramen a zátylku? Zní hlas plynule, lehce? Nedovolme přepínat sílu hlasu, cílem je jeho měkkost a plynulost ne křik!

Prošlapujeme cestičku

Cíl: Zakotvení (uzemnění) těla. Zpěvák má cítit kontakt se zemí. Jeho tóny budou pevnější, jistější. Toto zakotvení by měl cítit zejména při vysokých tónech. Měl by pociťovat, že jejich „kořeny“ sahají hluboko do „středu země“. Vytvořit tuto představu je pro děti obtížné, zkuste následující motivaci.

Provedení: Stojíme a hledáme pocit tří bodů, v nichž se chodidla vědomě dotýkají země.

Motivujeme: „Postav se a opakovaně zadupej celou plochou chodidla, jako když prošlapuješ cestičku mezi záhonky. Cítíš patu a bříska pod prsty? Zuj se a zkus chvíli stát tak, že prsty zvedneš nahoru – jsi opřený do země ve třech bodech – v patě, v bříšku pod palcem a pod malíčkem.

Všímejte si: Pociťují děti při dupání tíži v nohou? Tento pocit umocní, uvědomí-li si celou plochu chodidel („pálí je“ od dupání) a v detailu i tři opory, které stabilizují postoj.

Strom ve větru

Cíl: Získání pocitu vyváženého středu těla (těžiště), vzpřímené držení.

Provedení: Stojíme mírně rozkročmo, celou plochou chodidel „vrůstáme“ do podlahy, ruce směřují šikmo vzhůru. Motivace stromu ve větru probouzí představivost a zájem dětí.

Motivujeme: „Představ si, že jsi strom, vítr s tebou klátí dopředu – dozadu, po kruhu, ale ty jsi tak dobře zakořeněný, že nespadneš. Vítr pozvolna ustává. Kmen je vzpřímený, klidný (nohy zůstávají pevně opřené do země), hýbou se pouze větve (trup, ruce a hlava). Postupně už jen lehký vánek ovívá vrchol koruny stromu (uvolněná hlava). Konečně se vše ztiší. Stojíš v klidu, pevně „vrostlý“ kořeny (chodidla) do podlahy. Po přestálé jarní bouři vysvitlo slunce (úsměv, veselé oči) a v koruně ti zpívají ptáci, kteří chtějí každým okamžikem vzlétnout.“

Všímejte si: Detaily provedení cviku zpřesňujeme při dalším opakování. Připomínáme „pevné zakořenění stromu v zemi“, „šíří a váhu větví“, tj. ramena směřující do strany a dolů, a „lehkost koruny směřující vzhůru“ (hlava směřuje vzhůru). Sledujeme, zda děti nemají hlavu staženou mezi ramena.

Jarní pozdrav

Cíl: Komunikace, rozšíření horní části hrudníku (v oblasti hrudní kosti).

Provedení: Děti sedí na patách v kruhu. Vzájemně se zdraví, ne však hlasem, ale pohybem ruky od hrudní kosti směrem ke kamarádovi naproti.

Pozdrav vychází ze srdce, oči a úsměv navážou vzájemný kontakt. Při tom se hrudní kost přirozeně vyklene vpřed, celé tělo se vyváženě narovná a jakoby zevnitř „otevře“ všemi směry, nahoru, dopředu, do zad, „opře se“ i pevněji dolů. Toto správné držení těla provází napřimovaná páteř a mírně vyklenutý hrudník, přičemž ramena zůstávají přirozeně spuštěná dolů, oči září.

Motivujeme: „Vyberte si každý svého druha a pozdravte ho – nikoli slovy, ale očima a kouzelným světýlkem, které máte ve svém srdci. Probudte jeho duši, tak jako sluníčko probouzí k životu okolní přírodu.“

Všímejte si: Jsou děti schopné této mimoslovní komunikace? Reagují na sebe citlivě? Vnímají vzájemné proudění pozitivní energie? Změnila se nálada ve skupině?

Stojíme rovně?

Cíl: Kontrola správného držení těla v oblasti páteře.

Provedení: Cvičení provádíme s individuální kontrolou. Lze využít procházky v přírodě.

Motivujeme: „Vyber si strom, opři se o něj zády tak, aby se pokud možno celá tvoje páteř dotýkala kmene. Pokud se ti to nedaří, předsuň trochu nohy, případně je pokrč a mírně rozkroč. Hlava je vzpřímená. Nezadržuj v sobě dech. Dovol mu, aby klidně a plynule procházel celým tvým tělem, naslouchej mu!“

Všímejte si: Je tělo vzpřímené, ale zároveň elastické a uvolněné? Prožívají děti vědomě napřímění páteře? Cítí lehkou oporu v šíji?

Sedíme rovně?

Cíl: Správné držení těla při sedu.

Provedení: V sedě na kraji židle.

Motivujeme „Sedněte si na kraj židle, kolena od sebe, nohy mírně vpřed. Přiložte si dlaň ruky na žaludek (tj. mezi pupík a prsní kost) a vyhrbte záda v místě pasu. Hrudník se vám zhroutlí, prsty přiložené ruky jsou u sebe. Teď si představte, že si vás přitáhnu za provázek uvázaný vzadu kolem vašeho pasu. Cítíte, jak se vám v pase napřimuje páteř? A co prsty vpředu, roztahují se od sebe? Jste krásně vzpřímení. Sedí se vám dobře? Užívejte si tu noblesu.“ Napříměním páteře od pasu se navodilo správné držení těla, pupík a spodní žebra se oddálily, takže solar plexus je zcela „svobodný“. Toto uvolnění „trojúhelníku“ mezi spodními žebry a žaludkem je velmi důležité – svědčí o volnosti spodních žeber, jež umožňují prohloubené dýchání na bránici.

Všímejte si: Neprovádějí děti pohyb „trhavě“? Vše musí probíhat klidně, vláčně. Důsledně dbejte, aby děti měly při sedu nohy opřeny mírně vpřed, kolena od sebe. Zapojením podbřišku a pevným opřením do přesunutých chodidel dojde k vyváženému držení těla při sedu. Nic nepřehánějte, vše je úměrné a přirozené.

Pro pořádek si závěrem *shrňme základní informace o držení těla* při zpěvu.

Pěvecký postoj

Stojíme mírně rozkročeni, chodidla plně opřená, jako by vrůstala do podložky, váhu těla máme rozloženou do obou nohou, hrudní kost je mírně vypjatá, ramena jsou uvolněná, ruce spuštěny volně podle těla, vzpřímená hlava „balancuje“ na mírně protažené šíji, duševní pohodu vyjadřuje přirozený výraz obličeje.

Pěvecký sed

Sedíme na kraji židličky, chodidla opřená celou plochou o zem jsou mírně předsunuta (podkolení svírá úhel větší než 90 stupňů), kolena od sebe asi na šíři ramen (přirozeně se tak zapojí „aktivní“ podbřišek), záda elasticky vzpřímená, jakoby „vytažená“ z pasu, volná „široká“ ramena směřují dolů a mírně dozadu (ploché lopatky pružně směřují k sobě), pokrčené ruce leží volně v klíně (nikoli na kolenou – to je napětí!), hlava volně balancuje s pocitem mírné opory v zátylku.

Klek na patách

S malými dětmi pracujeme často na koberci, v tom případě je optimální klek na patách. Správné držení těla při něm podpoří mírně roztažená kolena. Jejich oddálení „zapojí“ svaly podbřišku. Zpevněné spodní břišní svaly vzpřímí záda. Zároveň dojde k uvolnění spodních žebber v oblasti žaludku, a tak se „otevře“ cesta dechu k bránici.

Všechny průpravné cviky by měly směřovat k tomu, aby se správné držení těla stalo pro děti přirozenou samozřejmostí. K osvojení pěveckého držení těla by měly dospět postupným sebeuvědomováním. – na základě svalového a pocitového vnímání. Pak budou stát rovně nikoli „na příkaz“, ale z vlastní potřeby. Objeví výhody vyváženého držení těla.

Příště: Dech a tvoření hlasu.

Pozn. Uvedené motivace jsou inspirovány knihou Tichá, A. *Učíme děti zpívat* Portál 2005, ISBN 80-7178-616-X