

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

DIVADELNÍ FAKULTA

Katedra výchovné dramatiky

Dramatická výchova

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

ÚVOD DO PRÁCE S HLASEM UČITELE 1. STUPNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Silvie Mlynarczyková

Vedoucí práce: Mgr. Ivana Vostárková

Oponent práce: Mgr. Pavla Sovová

Datum obhajoby: 18. června 2019

Přidělovaný akademický titul : BcA.

Praha, 2019

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

THEATRE FACULTY

Drama Education

Drama Education

BACHELOR THESIS

**INTRODUCING INTO THE WORK WITH VOICE
FOR TEACHERS OF PRIMARY SCHOOL**

Silvie Mlynarczyková

Supervisor: Mgr. Ivana Vostárková

Opponent: Mgr. Pavla Sovová

Date of the Defense: 18th June

Accredited Degree: BA.

Prague, 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

Úvod do práce s hlasem učitele 1. stupně základní školy

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

.....

podpis diplomanta

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

ABSTRAKT

Cílem této bakalářské práce je nabídnout vhled do základní problematiky hlasové výchovy pedagogů prvního stupně základní školy. Hlasová výchova prokázala svoji užitečnost v životě pedagoga, v přístupu a komunikaci s žáky i přirozené autoritě pedagoga. V projektu se zkoumá hlasová výchova navázána na přímou zkušenost skrze dramatickou výchovu a její principy, její pomoc pedagogům k jejich přirozenému hlasovému projevu a napomáhá k sebeuvědomnění a zpřítomnění těla a dechu.

SUMMARY

The focus of this bachelor thesis is to offer the basic theme of voice education for teachers of primary school. Voice education has proved its usefulness in the teachers' life, in the access and communication with students and also natural authority of teacher. Voice education joined to the direct experience through drama education and its principals helps teachers in their natural voice display and helps in self-knowing and representation of the body and breath.

Ráda bych poděkovala Mgr. Ivaně Vostárkové za její osobitý přístup, inspirativní podněty, odborné vedení a čas, který mi při konzultacích věnovala. Děkuji vedení ZUŠ B. Smetany v Karviné za poskytnutí prostor, ve kterých se mohly konat jednotlivé lekce projektu. Za korekturu, věcné připomínky a pomoc s úpravami děkuji moravskoslezskému týmu - Radce, Daniele, Ireně, Tomášovi a své mamince. V neposlední řadě bych ráda poděkovala všem účastnicím projektu za jejich pečlivý přístup a ochotu spolupracovat.

OBSAH

ÚVOD	9
1. Hlasová výchova	10
2. Hlas jako prostředek komunikace	11
2.1.Vlivy působící na hlas	11
2.1.1.Dech	11
2.1.2.Emoce	12
2.1.3.Stres	13
2.1.3.1.Vliv stresu na učitele	13
2.2.Sebeuvědomění a sebepojetí	14
2.2.1.Autorita	14
2.3.Hlas a pedagogická profese	15
2.4.Osobnost pedagoga	15
2.5.Osobnost pedagoga 1. stupně ZŠ	16
3. Osobní zkušenosti a jejich reflexe	17
3.1.Sborové studio Permoník	17
3.2.Divadelní fakulta Akademie múzických umění v Praze	17
3.2.1.Hlasová výchova s metodikou	17
3.2.2.Hlas v pohybu	18
3.3.Janáčkova konzervatoř v Ostravě	18
3.4.Hlasové semináře (mimo školu)	18
3.4.1.Přípravný seminář na přijímací zkoušky UK	18
3.4.2.Hlas a interpretace v hudebním divadle	19
3.4.3.Letní seminář klubu sbormistrů	19
3.4.4.Jsem HLASem	19
3.5.Praxe	19
3.5.1.Dětský sbor Ptáčata	19
3.5.1.Dvořákův komorní sbor	20
4. Analýza získaných zkušeností	21
5. Projekt a jeho realizace	24
5.1.Cíle seminářů	24
5.2.Původní plán	24
5.3.Informace o skupině	25
5.4.Průběh semináře	26
1. lekce	26

2. lekce	27
3. lekce	29
4. lekce	30
5. lekce	32
6. lekce	33
7. lekce	35
8. lekce	36
5.5.Závěrečné shrnutí seminářů	38
5.5.1.Výsledná individuální analýza	40
ZÁVĚR	42
Zdroje	43

ÚVOD

Problematika hlasové výchovy mě zajímala vždy z pohledu zpěvačky. Postupem času jsem si díky setkáním s různými hlasovými kouči našla cestu také k jiným pohledům na hlasovou výchovu a také k pěveckým a mluvním technikám.

Ve svém okolí jsem se setkala s mnoha pedagogy, kteří mají kvůli svému náročnému povolání různé hlasové potíže. Díky vlastní praxi jsem si mohla vyzkoušet, jak je práce pedagoga náročná a jakým problémům jsem musela čelit při neuvědomělém zacházení se svým hlasem. To byl jeden z hlavních podnětů pro vytvoření této bakalářské práce.

První část je zaměřena na pojem hlasová výchova, na vlivy prostředí a na určité naučené návyky člověka, kde zmiňuji hlavně dech a emoce. Celkově pak pohlížím na roli hlasu v pedagogické profesi. Dále zmiňuji své osobní zkušenosti s hlasovou výchovou, které mě ovlivnily a díky kterým jsem byla schopna si utvořit vlastní metodický přístup k sestavení hlasových lekcí a jejich vedení.

Ve druhé, praktické části popisuji svůj bakalářský projekt, který jsem realizovala se skupinou učitelek prvního stupně základní školy. Projekt byl koncipován jako seminář o osmi na sebe navazujících lekcích. Během semináře jsem nabízela účastnicím metody a postupy, kterými si mohou zpřítomnit své tělo a pomocí nichž se mohou vrátit ke své přirozené hlasové vybavenosti a tím šetřit jak svůj hlasový aparát, tak sebe samotné.

Snažila jsem se poukázat na skutečnost, že je podstatné a důležité vést pedagogy k přirozenému hlasovému projevu, uvolněnosti a spontaneitě.

1. Hlasová výchova

Pojem "hlasová výchova" se dá vnímat jako výraz pro rozvoj a kultivaci pěveckého projevu. Je však důležité mít na paměti, že hlasová výchova se netýká pouze pěveckého projevu, ale také projevu mluveného. V obou těchto projevech je spousta společných aspektů, které spolu souvisí. Podle Martienssenové se hlasem rozumí originální tvoření zvukových vln v prostoru lidského mluvního organismu.

"Hlasová výchova je psychosomatická disciplína, která komplexním rozvíjením hlasotvorných a psychosomatických předpokladů navozuje a udržuje harmonii duševních a tělesných funkčních napětí, ta jsou základním předpokladem optimální hlasové aktivity." (Válková, 2017, s. 25)

Podle Válkové lze z historického hlediska a přírodních zákonů vyvodit, že je třeba mluvní techniku vychovávat na základech techniky zpěvní. Odvolává se na Huslera, který píše o rozlišení hlasu a hlásky - hlásky vznikají tím, že hlas je přetvářen prostřednictvím různých pohybů v nástavní trubici, což v sobě obsahuje skutečnost, že z řeči (jevu sekundárního) se nedá odvíjet hlas (jev primární). Válková dále zmiňuje, že narůstá zájem o psychoterapeutický dopad hlasové výchovy na lidskou psychiku a strukturu lidské osobnosti.

Z naší společné výuky vyplývá, že Ivana Vostárková bere tělo jako nástroj, skze něž se člověk projevuje. Podle ní se hlas vytváří následkem navýšení emocionální hladiny a následné potřeby sdělení. Zpěv vnímá jako nejpřirozenější lidský hlasový projev, přirovnává ho k novorozenému dítěti, které, když se narodí, hlasově se projevuje, vyjádří svou nenaplněnou potřebu hlasem. Hlas je tedy samotným sdělením.

Pavla Sovová pojímá hlasovou výchovu psychosomaticky. *"Hlas je ovšem fenomén, který člověk (bráno ontogeneticky a foneticky) vytváří, chce-li něco sdělit, vyjádřit. Musíme mít zkrátka důvod, abychom vydali hlas. Tím se dostáváme k přímé souvislosti našich vnitřně prožívaných procesů a hlasového vyjádření."* (Sovová, 2002, s. 3 - 4)

2. Hlas jako prostředek komunikace

2.1. Vlivy působící na hlas

Působením mnoha vlivů - např. prostředí, společnosti, určitých návyků a konvencí chování se můžou vytvářet rozmanité hlasové deformace. Jedna z možných příčin, proč hlasové potíže nastávají, je zasažení do přirozeného dechu. Zablokovaný hrtan způsobí, že na hlasovém projevu už nepracuje celé tělo, ale pouze oblast krku, což vede právě k nezdravému užívání hlasu. *“Poslední desetiletí spolu s civilizačními destrukcemi přineslo značný kvalitativní úbytek těchto přirozených předpokladů.”* (Válková, 2017, s. 15)

2.1.1. Dech

Našemu tělu nemusíme říkat, aby dýchalo. Je to něco tak přirozeného, že už si ani neuvědomujeme, jak dýcháme a jaká síla a energie se v dýchání skrývá, nejsme nuceni na něj myslet, je to automatické. Přitom, kdybychom nedýchali, nežili bychom. Lidé, kteří jsou příliš zaměstnaní a ve stresu (do této skupiny patří bezesporu také učitelé), dýchají omezeně - používají jen malou část plic. Obvykle si nenajdou čas na to, aby se na chvíli soustředili na dech a tím se zklidnili.

Od přílišného nátlaku, stresu a emotivního vypětí mohou různá dechová cvičení pomoci ke zmírnění negativních následků těchto aspektů.

Jack Angel vnímá dech jako metaforu - dýchání by mělo být hluboké, a ne jen povrchní. A stejně tak bychom se měli i v životě snažit jít do hloubky a nezůstávat jen na povrchu věcí.

Podle Angela začít znovu efektivně dýchat znamená, že si musíme vzpomenout na to, co jsme zdánlivě zapomněli. Svůj vztah k dechu můžeme vnímat jako vyjádření toho, kým doopravdy jsme.

Grotowski ve své stati o hlase píše, že vlastní dech se nesmí kontrolovat. Je nutné důvěřovat vlastní přirozenosti. Jde o to, aby dýchání “dýchalo samo”. Proces dýchání je individuální, každý má jiná omezení.

Pokud se učíme vnímat svůj dech a vyvíjíme při tom přílišné úsilí, lze to vnímat jako signál, že máme špatný vztah sami k sobě. Vůle je proti zákonu přirozeného dýchání, omezuje ho, připravuje nás o naši energii. Je třeba proto svému tělu naslo-

uchat. To vše platí i o hlase. Proto osobně vnímám dech jako základ hlasového projevu.

V raném věku - po narození - jsme věděli, jak nejučinněji dýchat a jak se přirozeně hlasově projevovat, ale vlivem tlaku a stresu každodenního života byly tyto tehdy pro nás velmi přirozené procesy a projevy potlačeny, u mnoha lidí se tato schopnost naprosto vytratila.

V raném období života dítě hlasově projevuje buďto libost nebo nelibost, nekontroluje, jakým způsobem to dává najevo, zkrátka koná přirozeně tak, jak to cítí, aby byly uspokojeny potřeby, které má.

S tímto pracuje také Mgr. Ivana Vostárková, která tyto rané projevy a představy zařazuje do svých hlasových lekcí.

2.1.2. Emoce

Hlas vypovídá o člověku úplně všechno - jak se vnímá, co prožívá - je velmi úzce spojen s emocemi, je totiž napojen na emoční mozek (limbický systém - amygdala, septum, hippocampus), a tak je ovlivněn mnoha různými aspekty (soukromý život, vztah k dětem a jejich rodičům, spolupracovníkům, k předmětu, který učí apod.) Do hlasu je vždy vložen emocionální obsah. *“Propojení s našim nitrem je hlavní spouštěcí mechanismus hlasu. Vždy do něj vkládáte emocionální obsah.”* (I. Vostárková, seminář hlasové výchovy)

Od dětství jsme vedeni k potlačování nepříjemných pocitů. Naučili jsme se to, protože když jsme je měli, zdálo se nám, že nás rodiče nepřijímají takové, jací jsme, chtěli, ať se chováme dle jejich představ. Jako dospělí proto “polykáme” své negativní emoce.

To, jak se chováme ke svému hlasu, vypovídá o tom, jak se chováme k sobě. *“Učitel si opravdu nemůže dovolit přepych nálad, které by výrazně ovlivnily jeho chování k jednotlivým dětem nebo ke třídě jako celku.”* (Fontana, 2014, s. 220)

Vztah mezi dechem a emocemi si můžeme uvědomit, pokud jsme schopni si uvědomit své tělo, což souvisí s výše zmíněným sebepojetím. Je třeba se poznat “zevnitř”, uvědomit si své tělo, abychom porozuměli emočním i tělesným projevům, které bezpochyby působí jak na zdraví, tak na duševní klid. Sebepoznáním si můžeme také uvědomit, jak reagujeme na různé stresové situace.

2.1.3. Stres

Podle Fontany je stres zvýšený nárok na přizpůsobivé schopnosti mysli a těla. Nedá se tedy říci, jestli je stres dobrý nebo špatný. Každý druh stresu má svůj charakter, který je ovlivňován jak odolností člověka, tak intenzitou daného stresu. Někdy je pro nás vzrušující motivací, jindy až ničivým tlakem. U všech případů se tělo pokouší přizpůsobit, což se mu ale daří jen určitou dobu, která je velmi individuální, záleží na již zmíněné odolnosti. Pokud je intenzita stresu velká a působí dlouho, tělo se nakonec zhroutí.

Hans Selye popsal tři stadia procesu zvládnání stresu: poplachová reakce, stadium odporu a stadium vyčerpání. Jinými slovy v prvním stadiu, kdy nastane "otřes", se mobilizují ochranné mechanismy, v druhém stadiu se tělo snaží přizpůsobit se dané zátěži, která na něj působí, a v posledním stadiu dochází ke zhroucení, ať už fyzickému nebo psychickému. Stres si tedy po nějakém čase vybírá svou daň. *"Svou povahou je učitelství stresovým zaměstnáním."* (Fontana, 2014, s. 371)

2.1.3.1. Vliv stresu na učitele

Učitelé jsou vystavováni neustálému tlaku, jak dále Fontana píše, musí udržovat ve třídě kázeň, nemají jasně vymezené hodiny potřebné k výkonu své profese, mnoho své práce si nosí domů a tím si omezují možnost odpočinku. Mají nedostatek prostředků a příležitostí k pravidelnému dalšímu vzdělávání. Citově na ně působí úspěchy a selhání jejich žáků.

Více než ze samotné práce s dětmi je mnoho učitelů, dle jejich vlastních slov, ve stresu z komunikace s rodiči. Neustále jsou totiž vystavováni jejich kritice, ředitelů škol, také kritice médií. Od učitelů se očekává, že budou držet krok s novými metodami a pokroky v předmětech, které učí.

Největší nátlak na pedagogické pracovníky je vyvíjen hlavně ke konci pololetí, ale také hned po prázdninách na začátku školního roku.

"V takových obdobích mohou drobné nepříjemnosti, jež by normálně zůstaly téměř nepovšimnuty, získat na významu, a v důsledku toho se může učitel začít chovat k dětem podrážděně." (Fontana, 2014, s. 221).

Podle Lewise neumíme najít účinná řešení stresových situací, a tak jsme se naučili "zvládat" jejich účinky. Někteří například věří, že když si na druhých vybijí své

negativní emoce, pomůže jim to. Ovšem není tomu tak. Vybíjením zlosti na druhých jen zlost zesilujeme a tímto pak oslabujeme své zdraví. Fontana píše, že nejlepší, co lze nabídnout, je, aby si učitelé své nálady uvědomovali a měli by si uvědomovat i účinky těchto nálad na děti.

2.2. Sebeuvědomění a sebepojetí

Sebepojetí se formuje na základě sebepoznávání. To, jak se člověk vnímá, se může odrazit na jeho sebevědomí a tím také na jeho vnitřní autoritě. To vše se bezesporu projeví také v hlase. *"Sebeuvědomování nám odhaluje naše skutečné potřeby, neboť nám ukazuje, jak reagujeme na vnitřní i vnější okolnosti svého života."* (Lewis, 2000, s. 41)

V dnešní době jsme omezeně schopni si uvědomovat své pocity, což může způsobit také psychické a zdravotní potíže, neboť pocity motivují naše chování. Vytrácí se schopnost člověka vnímat se zevnitř. Podle Lewise pokud si uvědomujeme své tělo, nejenže vnímáme jeho stále se měnící potřeby, ale také poznáváme, jaké účinky mají naše emoce na náš dech a tím na naše zdraví a celkovou pohodu.

"Uvědomujeme-li si, jak se náš dech mění v závislosti na stále se měnící situaci, a vnímáme-li zároveň své postoje, napětí, a emoce, brzy poznáme, jak úzký vztah má dech s naší existencí." (Lewis, 2000, s. 42)

2.2.1. Autorita

Malý sociologický slovník autoritu popisuje jako společenský vztah mezi osobami, z nichž jedny vykonávají reálný převažující vliv na činnost druhých. Stává se osobní vlastností těch, kteří si takovou možnost zjednájí. *"Je to jedna z podstatných forem uskutečňování moci, která je založena na více či méně obecném uznání oprávněnosti (legitimity) vlivu určité osobnosti, instituce nebo skupiny."* (Miroslav Petrušek, Sociologická encyklopedie) Člověk se rodí vybaven schopnostmi, celý život také další získává, což je zdrojem pro vytvoření autority. Podle Vostárkové je rozdíl, pokud se pedagog snaží působit autoritativně, nebo autoritu skutečně má. V přirozeném hlasovém projevu se odráží osobnost člověka. Nemusí tak přesvědčovat okolí o svých kvalitách.

Podle Vališové je autorita učitele proměnnou, která závisí na celé řadě okolností. Jednou z podstatných oblastí je schopnost uplatnit ve své profesní roli komplex širokých znalostí a dovedností, které lze vystihnout pod pojmem kompetence.

2.3. Hlas a pedagogická profese

Tělo lze vnímat jako nástroj, na který hrajeme. Pro učitele je samotný hlas základním učebním prostředkem. Většinou učitelé učí i pět hodin nepřetržitě, kdy celých 45 minut vyučovací hodiny mluví. Jejich hlavní pracovní nástroj je velmi zatěžován a pokud zachází s hlasem mimo fyziologický, přirozený projev, může dojít k hlasovým deformacím. Na to, jak svůj hlas používají, působí mnoho vlivů, již zmíněné psychické rozpoložení, emoce, stres. Právě u lidí, u kterých je předpokládána mluvní dovednost (herci, řečníci, učitelé) je třeba podle Válkové usilovat o vyrovnanost základních hlasových složek - hlasotvorné, artikulační, dechové a psychosomatické - a dodržovat rovnováhu mezi mluvní a pěveckou funkcí. *“Hlas už není jen prostředníkem nějakého sdělení, je samostatnou zvukovou kvalitou, je sdělení samo, má individuální vypovídací hodnotu.”* (Válková, 2017, s. 23)

2.4. Osobnost pedagoga

Svou osobností učitel velmi ovlivňuje výchovně-vzdělávací proces. Existuje mnoho výzkumů o tom, jaký by měl být učitel. David G. Ryans jeden takový výzkum s názvem “Teacher Characteristics Rating Scale” v překladu Posuzovací stupnice učitele vytvořil. Píše o ní ve své Příručce pro učitele také D. Fontana. Zmiňuje Ryanův výzkum, ve kterém zjistil, že úspěšný učitel bývá vřelý, chápavý, přátelský, odpovědný, soustavný, vynalézavý a nadšený. Dále podle Fontany důležitost těchto kvalit klesá s věkem vyučovaných dětí, tedy na druhém stupni se žáci lépe přizpůsobují učitelům z tohoto hlediska hůře vybaveným než děti na prvním stupni.

Učitelé mají na svých bedrech spoustu zodpovědnosti. Měli by být pro žáky vzorem, měli by v nich budit zájem o vědění, napomáhat také jejich morálnímu vývoji, pomáhat vytvářet dětem postoje a naučit je danou látku, která je v učebních plánech předepsaná. *“V tomto procesu hraje svou úlohu i kultura mluveného projevu, jehož součástí je projev hlasový.”* (I. Vostárková, hlasový seminář)

2.5. Osobnost pedagoga 1. stupně ZŠ

Zatímco učitelé II. stupně ZŠ a učitelé SŠ se zaměřují pouze na předměty, na které mají aprobaci, u učitelů I. stupně se předpokládá komplexní znalost všech předmětů a všeobecný přehled pro výuku prvních pěti let na základní škole. Rozdíl také můžeme vnímat v tom, že učitelé I. stupně tráví celé dopoledne s jednou skupinou dětí, učitelům II. stupně se skupiny během dne střídají. Z toho vyplývá, že se u pedagoga I. stupně předpokládají kompetence jak předmětové, tak psychosociální, profesně kultivující, manažerské, didaktické a další. To všechno je obrovský tlak vyvíjený na jediného člověka.

3. Osobní zkušenosti a jejich reflexe

V následujících kapitolách jsem sumarizovala setkání s různými přístupy hlasové výchovy, které mě určitým způsobem formovaly a pomohly mi vytvořit si vlastní postoj k práci s hlasem.

3.1. Sborové studio Permoník

Již od pěti let jsem byla vzdělávána ve zpěvu na Základní umělecké škole Bedřicha Smetany v Karviné v sólovém i sborovém zpěvu. V rámci této výuky byla značná část edukativního procesu věnována hlasové výchově v mnoha podobách. Od předškolního věku až do dvaceti let mě ve zpěvu vzdělávala MgA. Martina Juríková, hlasová pedagožka a zpěvačka, absolventka Fakulty umění Ostravské univerzity.

Mimo základů pěvecké techniky je značná část pěvecké výchovy ve sboru věnována výrazu a sdělnosti obsahu textů písní, což je jedna z věcí, díky kterým je sbor oceňován jak u nás, tak ve světě.

3.2. Divadelní fakulta Akademie múzických umění v Praze

3.2.1. Hlasová výchova s metodikou

Od prvního ročníku na vysoké škole mě hlasovou výchovou provází Mgr. Ivana Vostárková, absolventka katedry alternativního a loutkového divadla, herečka, lektorka seminářů zaměřených na práci s hlasem, hlasový a mluvní pedagog. Od začátku dbá hlavně na přirozený hlasový projev a vede je k sebepoznání a přijetí své osobnosti, tedy i svého hlasu jako předpoklad k jeho otevření.

Pracuje pomocí představ a konkrétních situací. Snaží se studenty přivést k tomu, že tělo je jejich nástroj. Proto první měsíce studia na katedře výchovné dramatiky věnuje čas hlavně poznávání těla tak, aby se studenti takzvaně nahmatali a oskenovali si tělo zevnitř.

3.2.2. Hlas v pohybu

Ivana Vostárková spolupracuje v předmětu Hlas v pohybu s Jiřím Lösslem, pedagogem katedry výchovné dramatiky na DAMU a katedry tance na HAMU, kdy propojují, jak název semináře napovídá, hlas s pohybem.

Seminářem jsem prošla ve třetím ročníku bakalářského studia - tedy už jsem měla za sebou určitou hlasovou i tělovou zkušenost - včetně půl roku studia zpěvu na konzervatoři. Pracovalo se s dechem, rezonancí, prostorem, hlasem v prostoru.

3.3. Janáčkova konzervatoř v Ostravě

Od září 2018 studuji na Janáčkově konzervatoři v Ostravě klasický zpěv ve třídě Mgr.Art. Marianny Pillárové, absolventky Vysoké školy múzických umění v Bratislavě, sólistky Národního divadla moravskoslezského v Ostravě.

Při studiu poznávám, jak obrovská výhoda je znalost vlastního těla. Mám už za sebou jistou tělovou zkušenost z hodin Pohybové výchovy Jiřího Lössla a Hlasové výchovy Ivany Vostárkové, což mi pomáhá v pochopení mnoha pěveckých úkonů, které po mně paní profesorka žádá.

3.4. Hlasové semináře (mimo školu)

3.4.1. Přípravný seminář na přijímací zkoušky UK

V roce 2015 Univerzita Karlova nabízela přípravné kurzy pro zájemce o studium hudební výchovy a sbormistrovství, které zahrnovaly i pěvecký kurz, na kterém jsem se setkala s paní PaedDr. Alenou Tichou, Ph.D., pedagožkou katedry hudební výchovy Karlovy univerzity. Jednalo se o individuální lekci zpívání, ve které se prováděla jak hlasová cvičení, tak i interpretace lidových písní, které byly zadány k přijímací zkoušce.

3.4.2. Hlas a interpretace v hudebním divadle

Semináře jsem se zúčastnila na festivalu amatérského divadla Jiráskův Hronov 2018 pod vedením MgA. Jána Hyži.

V semináři jsme se zabývali rytmikou a samozřejmě zpěvem, hlavně tedy sborovým. Lektor nás vedl k trochu jinému způsobu používání hlasu, než jsem doposud byla zvyklá. Uznal, že klasický způsob zpívání je základní technika každého druhu zpěvu, ovšem upozorňoval, že populární/muzikálový zpěv vyžaduje poněkud jiné hlasové posazení a zacházení.

3.4.3. Letní seminář klubu sbormistrů

Jelikož se věnuji zpěvu a jsem také sbormistryní dětského pěveckého sboru, vycestovala jsem v létě na letní sbormistrovský seminář, který každoročně organizuje NIPOS-ARTAMA. I na tomto semináři jsem měla možnost setkat se s hlasovou výchovou, celý týden se nám věnovala lektorka hlasové výchovy Monika Kolasa Hladíková, která studovala u Aleny Tiché a dlouhodobě s ní spolupracuje, věnuje se hlasové výchově pro děti a sama je zpěvačka.

3.4.4. Jsem HLASem

Jednodenní workshop proběhl v rámci festivalu Hudební současnost 2018 v Ostravě, vedla ho Ridina Ahmedová. Hodně pracovala s pohybem, improvizací, napojení skupiny a rytmikou. Propojovala pohyb v prostoru a improvizovaný hlasový projev a zpěv. Spolupracovali jsme i v menších skupinách na rytmických aktivitách, do kterých jsme přidávali i náš hlas.

3.5.Praxe

3.5.1.Dětský sbor Ptáčata

Od roku 2017 jsem sbormistryní dětského pěveckého sboru Ptáčata, který funguje pod Základní školou Pod Zvonek v Českém Těšíně. Sbor navštěvují děti

prvního stupně této školy, je veden jako volitelný předmět, takže je pro žáky dobrovolný.

Jsem proto ve velmi častém kontaktu nejen s dětmi, ale také s jejich učiteli a vychovatelkami v družině. Právě tato setkání mě velmi inspirovala k tomu, abych se blíže zabývala specifickou skupinou učitelů prvního stupně. Nejsem si jistá, jestli je možné to zobecňovat na všechny prvostupňové učitele, ale na této škole jsem se setkala s značně přiškrcenými, nesvobodnými hlasovými projevy. Učitelé i vychovatelé místo klidné a věcné komunikace dětem jednoduchý pokyn neřeknou, ale doslova křičí, i když žák stojí přímo u nich.

Protože jsem byla svědkem několika těchto situací, začala jsem nejdříve blíže pozorovat jejich hlasy a následně jsem se snažila je napodobit, abych zjistila, kde mají svou oporu, když ne v dechu, abych mohla analyzovat, kde se nachází problém.

3.5.1. Dvořákův komorní sbor

V létě roku 2018 jsem se dostala skrze dirigenta Tomáše Stančka do společnosti Dvořákova komorního sboru v Kralupech nad Vltavou. Pěvecký sbor navštěvovali hlavně dospělí zpěváci s průměrným věkem okolo 50 let. Po několika měsících začala sbor navštěvovat i mládež a mladší dospělí. Sbor se během 4 měsíců rozrostl z 25 členů na 38 různého věkového spektra od 15 do 78 let. Členové sboru jsou převážně učitelky, pak také zdravotní sestry, nebo vědečtí pracovníci. Zakládají si na dobrovolném setkávání, nikdo z nich není profesionální zpěvák. Někteří mají pěveckou zkušenost z dětských sborů.

Byla to moje první zkušenost práce s dospělými. Bylo zajímavé pozorovat, kolik zlovyků a stereotypů má sbor naučených a zažitých, které jim brání ve svobodném hlasovém projevu. Snažím se do kolektivních rozezpívání a hlasových a technických cvičeních vnést prvky dramatické výchovy. Z počátku to nebylo pozitivně přijato, protože to vybočovalo z jejich stereotypu (naučeného rozezpívání). Po osmi měsících aktivní práce a individuálních lekcích se mi podařilo zpěváky při zpěvu uvolnit a zpřítomnit. Nyní, soudě dle jejich reakcí a přístupu, si rozezpívání naopak užívají, není to pro ně "nutné zlo", které předchází samotné zkoušce. Sami pociťují úlevu a svobodu v hlase, představy jim pomáhají i ve zpěvu sborového repertoáru. Někteří přirovnání přejal i pan dirigent a mé metody a používaná gesta využívá při nácviu skladeb i při koncertech.

4. Analýza získaných zkušeností

V pěveckém sboru Permoník bylo hlavním principem přenesení textu do výrazu užitím “svítivých očí” a koncentrací energie do středu čela pomocí jeho nadzdvihnutí, nazývnutí při nádechu a vyklenutí měkkého patra, přílišného užívání hlavového tónu, jasnou a přesnou výslovnost směřovanou dopředu, tzv. ven z pusy. Výsledkem tohoto nastavení obličej je ovšem ztuhlá spodní čelist.

Paní Eva Šeinerová, zakladatelka sborového studia Permoník, bývalá sbormistryně koncertního sboru, současná vedoucí umělecké rady, kladla důraz na to, aby sboristé vždy znali obsah a význam textu jednotlivých skladeb, ať už byly česky nebo v jiném jazyce. Její základní filozofií vedení sboru byl zpěv naplněný obsahem, protože to mění barvu tónu, komplexní zvuk celého sboru a následný výraz přenesený posluchačům je mnohem jasnější a jiný než zpěv prostých tónů bez obsahu.

Moc mě potěšilo, že jsem se při studiu na DAMU setkala s podobným pohledem. Ivana Vostárková ctí myšlenku obsahu sdělení, která navazuje na přístup, ve kterém jsem vyrostla. Shrnula to do jedné věty, že pokud chci něco sdělit nebo jakkoliv vyjádřit, tak k tomu musím mít důvod. Stále nám opakuje: “*Nesrovnávejte se mezi sebou. Srovnávejte se pouze sami se sebou. Každý máme svou startovní čáru.*”, což mě provází nejen při používání hlasu, ale i v běžném životě.

Velmi mi to pomáhá i nyní při studiu zpěvu na ostravské konzervatoři, kde se stále konají bodované předebrávky a vnitřní soutěže mezi studenty. Bohužel všichni se mezi sebou srovnávají bez ohledu na věk nebo zkušenosti. Jsem ráda, že tento přístup mohu díky setkání s I. Vostárkovou brát s určitou rezervou.

Po absolvování semináře Hlas v pohybu jsem se konečně cítila propojená sama se sebou, pomohlo mi to k překonání sevření a uvědomění rezonance, což posléze můžu po vlastním osobním prožitku předávat dál.

I paní M. Pillárová říká, že zpěvák musí sdělovat obsah toho, co zpívá. Neustále připomíná, že tělo je nástroj a my na něj hrajeme svým dechem, v čemž se potkává s I. Vostárkovou.

Odnáším si také informaci, že dech je podpora hlasu - nejen při zpěvu, ale i při mluveném slově.

Pokud bych měla shrnout, co jsem si pro sebe a svou hlasovou zkušenost jak osobní, tak metodickou (pedagogickou), odnesla ze seminářů konaných mimo mé studium, zmínila bych poznání, že na práci s hlasem je třeba čas, na který není pros-

tor během jednoho dne, víkendu, nebo týdne. V seminářích jsem si prošla mnohými aktivitami, které mi byly inspirací pro další zkoumání, ale mám pocit, že kdybych neměla za sebou několik semestrů na DAMU, těžko bych s tím dokázala nakládat s nadhledem.

Setkání s paní Tichou byla má první zkušenost s někým jiným než s vlastní učitelkou sólového zpěvu na základní umělecké škole. Přijela jsem tehdy z Prahy nadšená. Až o několik let později jsem si uvědomila, že mi to tehdy spíše zamotalo hlavu a možná i uškodilo. Dostala jsem instrukce, abych si hlídala svou osu. Navíc si mám představovat, že na hlavě nesu těžké knížky, které mi nesmí spadnout a s touto představou mám zpívat. Dneska bych si to možná přebrala jinak, v té době mě to ale dovedlo ke ztuhlosti a přílišnému stažení, nezpívala jsem svobodně.

Na Letním semináři klubu sbormistrů jsme každé ráno před rozezpíváním dělali cviky z čínského bojového umění Tai Chi. Až když jsem si o něm později něco přečetla, pochopila jsem, proč. Jde v něm o nahromadění vnitřní energie, což pak zlepšuje fungování smyslů, zlepšuje se i koordinace a rovnováha, nastane tedy zklidnění energie a dechu, což jsou pro tvorbu hlasu velmi dobré podmínky. K hlasovým cvičením v rozezpívání využívala lektorka plastovou hadičku a lahev s vodou. Přes hadičku seminaristi vydechovali proud vzduchu a napojovali na něj svůj hlas, což pomohlo plynulosti tónů.

V Hronově s námi Ján Hýža pracoval spíše režijně. Seminář nebyl o poznávání sebe sama, ale spíše šlo o muzikálovou interpretaci. Dozvěděli jsme se, že je třeba trénovat dech, prodlužovat počet sekund, kdy se vydržíme stejnou dobu nadechovat, dech zadržet a vydechovat. Dále nám vysvětloval, kam opírat hlas, aby zněl jako muzikálový. Dle mého názoru byl kladen až přílišný tlak a důraz na sebekontrolu. Necítila jsem se svobodná, tím pádem nebylo možné, aby ze mě vyšel přirozený netlačený tón. Hodně se do práce zapojovala krční rezonance, což nebyl příliš příjemný pocit, ale zvukově výsledek splnil očekávání stylu muzikálového zpěvu.

Ridina mě hodně inspirovala v práci s prostorem, pohybem, hlasem a motivační představou. Celkově byl pro mě seminář spíše zážitkový, tam jsem poznala, jak je důležité se občas zastavit - hlavně v aktivitě, kdy jsme v kruhu každý dostal svůj originální motiv melodie a lektorka je postupně spojovala dohromady, važ jsme společně vytvořili dvacetihlasou pěveckou improvizaci. Opakovala, že je to jedno, ať si každý zpíváme a svobodně.

Bylo pro mě podstatné uvědomit si, že neexistuje žádná univerzální metoda na práci s hlasem. Každý jsme originál. Co člověk, to jiný nástroj. Stejně tak jako

každý nástroj potřebuje své ladění, i každá lidská bytost potřebuje svůj nástroj (tělo) připravit jinak. Na světě neexistují dva stejné hlasy. Za veškeré zkušenosti, které jsem absolvováním seminářů získala, jsem neskutečně vděčná. Pomáhá mi to formovat si vlastní přístup ke svému hlasu i k hlasu ostatních. Všechny mi byly obrovskou inspirací. Občas se na některých seminářích stávalo, že lektor začal škatulkovat, co je dobře, co je špatně. Od toho se nás v Hlasové výchově s metodikou paní Vostárková snažila odpoutat už od prvního ročníku. Ke každé zkušenosti proto přistupuji s nadhledem, abych danou práci nebrala jako jediný způsob, jakým se dá pracovat. Všechna tato setkání, která jsem výše popsala, mě přiměla k tomu udělat si vlastní náhled na hlasovou výchovu a přistoupit k ní s vlastním metodickým pojetím.

5. Projekt a jeho realizace

5.1. Cíle seminářů

Základním cílem osmi seminářů bylo seznámit účastnice se základy práce s hlasem a elementární problematikou hlasové výchovy a hlasové hygieny. Propojením všech okruhů (tělo, dech, hlas) v jednotlivých lekcích jsem si vytyčila tyto cíle:

- Uvedomění si spojitostí mezi hlasem, tělem a dechem
- Vnímat tělo jako svůj nástroj
- Uvědomění a zpřítomnění dechu
- Prohloubení dechu nejen do oblasti plic a bránice
- Zapojit celé tělo do procesu dýchání
- Naslouchat svému tělu
- Sebepoznání a sebeuvědomění
- Uvědomění si přirozeného hlasu s vlastní tělesnou zkušeností
- Zapojit pohyb těla na pomoc hlasovému projevu
- Práce s partnerem - zpřítomnění určitých částí těla, důležitých pro tvorbu hlasu
- Seznámení s rezonancí a rezonanční prostory v těle

5.2. Původní plán

1. lekce - Seznámení, "prolomení ledů"
2. lekce - Primitivní hlasové projevy spojené s dechem (vyzdechnutí, kňourání, zívání, aj.)
3. lekce - Zvířecí zvuky a představy
4. lekce - Rezonance (situační představy)
5. lekce - Hrudní rezonance
6. lekce - Hlavová rezonance
7. lekce - Zpěv s obsahem a sdělením
8. lekce - Obsazení prostoru hlasem

5.3. Informace o skupině

Hlasových seminářů o osmi lekcích se zúčastňovala skupina šesti pedagožek prvního stupně z různých karvinských základních škol ve věku 35 - 55 let. Na lekce docházely dobrovolně se zájmem se dozvědět, jak zacházet se svým hlasem tak, aby si jej nepoškozovaly a více ho šetřily.

- **Ilona G.** - uzavřená, introvertní, vnímavá, po získání jistoty ve skupině schopná projevů a spolupráce, hlas posazený spíše výše, v nose, oporu hledá v krku
- **Zuzana Š.** - extrovertní, upřímná, schopná okamžité sebereflexe, velmi sebekritická, hlas posazený níže, oporu má v krku, hlas zní ostře až mečivě
- **Zdeňka B.** - extrovertní, schopná krátkodobé koncentrace, velmi naturální až pesimistická, neschopna sebereflexe, je zřejmá porucha řeči, na hlase se odráží ostravské nářečí, kvůli kterému je mluva velmi sekaná
- **Beata P.** - introvertní, nekomunikativní, nejistá, nadměrně užívá hlavový rejstřík, nepropojuje ho s hrudním rejstříkem - tzv. izolovaný hlas
- **Jana G.** - introvertní, opatrná, velmi vnímavá, velmi přemýšlivá a racionální, hlasově velmi tichá, permanentně chraptí a je hlasově indisponovaná, foniatrem diagnostikován chronický zánět hrtanu kvůli špatnému používání hlasu
- **Kateřina P.** - extrovertní, upovídaná, ráda procesy hodně komentuje a reflektuje, hlas není plně otevřený, opření v nose, využívání hlavového rejstříku

Jana a Beata mají předchozí pěvecké zkušenosti, protože obě zpívají v karvinském Sboru přátel zpěvu Permoník. Zbytek skupiny má hlasovou zkušenost z pedagogické univerzity, na které studovaly, ale nevzpomínají na ni velmi pozitivně, zkušenosti reflektovaly s nepříjemným pocitem a dopředu avizovaly, že to s nimi bude těžké, protože nemají příjemné zážitky.

5.4. Průběh semináře

V průběhu semináře jsem používala hlavně metody založené na principu hraní v roli. Josef Valenta rozděluje tři typy hry v roli - *simulace*, *alterace*, *charakterizace* - při svém projektu jsem využívala konkrétně simulaci (hráč hraje sebe sama v jisté životní situaci / sociální roli, ale reaguje v rámci fiktivní situace) a alteraci (hráč reaguje v situaci za postavu, nejde o totální přeměnu hráče v postavu, spíše se hráč chová tak, jako když hraje “někoho-něco”).

1. lekce

Cílem první lekce bylo seznámit seminaristky s tím, co je v osmi lekcích čeká a také se poznat navzájem, aby se dalo čerpat z toho, co samy potřebují a co vyžadují.

Komentář

Seminář jsme zahájily vzájemným seznámením a diskuzí o tom, co účastnice od semináře očekávají a proč se jej chtějí zúčastnit.

Během lekce panovala velmi napjatá atmosféra, což cítily i seminaristky. Nepodařilo se mi podchytit hned ze začátku toto napětí. Měla jsem jasnou přípravu lekce, kterou jsem krok po kroku podle svých poznámek dodržovala, aniž bych sledovala, jak ostatní reagují. Zpětně teď vím, že chystat si lekci jako nějakou řadu cvičení byla chyba, protože každá potřebovala něco jiného, velmi záleží na psychologickém rozpoložení každého člověka. Byla potřeba naslouchat, co seminaristky potřebují.

Velmi mě překvapilo, že první reakce na nabídky práce s hlasem, se kterou jsem se u seminaristek setkala, byla negace. “*Já to dělat nebudu. Na to se připrav! A zpívat? Na to zapomeň úplně.*” říkaly. Projevy nebyly přirozené, ale naopak tlačené a nesvodobné. Čím hlouběji jsme se zabývaly jednou z nich, tím napjatější byla i paní, které se to týkalo, ale i ostatní, protože už dopředu tušily, že vyjde řada i na ně a budou se muset projevovat před ostatními, což je všechny děsilo. Dech měly vysoký a mělký, což bylo způsobeno přílišným napětím a stresem.

Neustále při lekci opakovaly, že kdyby se takto měly hlasově projevovat (např. mňoukat nebo kňourat) před dětmi, tak by to nebyl žádný problém, ale tady mezi dospělými jim to dělá opravdu velké potíže a způsobuje jim to blokaci.

Po půl hodině této práce jsem usoudila, že je třeba změnit jak můj postoj k nim, tak náplň právě probíhané lekce. Uznala jsem, že pokud nemají zkušenost s prací s hlasem formou dramatické výchovy, není možné, aby reagovaly tak pohotově, jak jsem zvyklá například u dětí, natož, aby se na lekci cítily komfortně. Proto jsem odložila celou psanou přípravu cvičení, kterou jsem měla předepsanou a začala vycházet ze situace, která nastala. Byla potřeba uvolnit a zpřítomnit tělo, a tak jsem zvolila natření barvou s představou vtírání až do hloubky kůže. Okamžitě bylo poznat, že se cítí jinak. *“Představa oblíbené barvy mi hodně pomohla k uvolnění.”* (Reflexe, Jana G.) Byla vidět jiná reakce na nabídku, následně i jiný postoj. Vrátila jsem se k základní myšlence, že na svůj nástroj hrajeme svým dechem. A tak jsem pro seznámení s hlasotvorným dechem zvolila tři fáze dýchacího procesu - brániční, hrudní a podklíčkové. Celý proces se sice děl ve dvojicích, z čehož jsem po první části lekce měla strach, protože dotyk je velmi osobní, ale ve skupině se objevily vždy aspoň dvě účastnice, které se znaly už před seminářem, a tak spolupráce mohla fungovat. Pomocí doteku na různých místech těla jsme zpřítomňovaly všechny tři fáze dýchání. Po zážitku tohoto třífázového dýchání se prošly po místnosti a měly si uvědomit a zkusit pojmenovat, co je jinak, pokud se tedy něco změnilo.

Následně byly schopny se hlasově projevit v jednoduchých každodenních situacích a rolích - např. ranní vstávání, protažení a následné vydechnutí s nabídkou, aby si dovolily hlasově se projevit a všechno vyvzdechly ven z těla. Sledovala jsem jistý ostych, ale na všech byla vidět potřeba “vyvzdechnutí”, puštění dechu i hlasu.

V reflexi mne zajímaly jejich pocity z lekce, co se dělo, jak se při jednotlivých aktivitách cítily. To jim taky činilo velké potíže. Neuměly pojmenovat, co se v nich stalo, co bylo jinak, když proces probíhal. Lépe jim šlo hodnocení druhých, když byly v roli pozorovatelů. Zmiňovaly hlavně rozdílnou chůzi po zpřítomnění třech fází dechu a popisovaly chůzi druhých jako sebevědomou a vzpřímenou, měly pocit, že se tam prochází někdo jiný. Celkově lekci shrnuly jako zajímavou, jako něco, co nikdy nezažily, druh práce, se kterým se ještě nesetkaly. To v nich vyvolalo zvědavost, co se bude dít dál a čím se budeme zabývat příště.

2. lekce

Cílem druhé lekce byla nabídka odstranění sebekontroly tím, že si seminaristky dovolí dát svému hlasu prostor a svobodněji se projevit při běžných životních situacích.

Komentář

Druhá lekce postavená na zvucích, které, jak se následně projevilo, si účastnice nedovolují projevovat - např. zívání s vypuštěním hlasu při výdechu a také projevy v různých rolích nadpřirozených bytostí i zvířat. Domnívala jsem se, že po první lekci jsou dostatečně ujištěné ve skupině a dovolí si více, proto jsem si dovolila zařadit hru v roli. Snažila jsem se jim nabízet situace, které jsou reálné, které se dají představit jednoduše, aby nevznikaly další pochyby a napětí. Dokud to byly situace s nabídkou promluvy na štěňátko nebo vynadání štěněti za rozkousané boty, projevy byly svobodné, díky hře v roli šla sebekontrola stranou.

Když jsem však po nich chtěla, aby pojmenovaly rozdíl, co bylo v každé situaci jinak, v čem pociťovaly jistotu a v čem naopak ostych, zase jsem cítila jisté zablokování. Nastalo trapné ticho, kdokoliv se bál promluvit, načež se ozvala Kateřina P. se slovy *“Asi to bude špatně, ale mně prostě bylo líp, když jsem toho psa seřvávala.”* Zařadila jsem proto neplánovaně diskuzi o sebekontrolě a o tom, že opravdu nic není špatně, správná odpověď neexistuje a ptala jsem se na jejich vnímání prožitku a situace. Nemám proto žádná očekávání. Každý jsme originál a je třeba ke každému originálu přistupovat individuálně a je v naprostém pořádku, že každému je dobře v jiné představě, každý potřebuje ke svému dobrému pocitu jinou cestu, jiné prostředky.

Do další části jsem zařadila možná až příliš abstraktní a nereálné představy a situace - měly se stát bublinou. Všechny měly problém s představou odrážející se bubliny. V reflexi na konci lekce všechny zmínily, že si nedokázaly představit, že jsou v bublině a ani se do ní vžít. *“Necítila jsem se vůbec přirozeně. Vůbec jsem si nedokázala sebe v té bublině představit.”* (Reflexe, Jana G.) Až po nabídce, kdy k samotnému konsonantu “p” přidaly také vokál “o” (tedy slabika “PO”) si některé z nich mnohem lépe představily, jak se bublina hlasem naplňuje, protože hláska “o” jim pomohla v představě zakulacení a obsazení prostoru v bublině.

Po první a druhé lekci jsem následně usoudila, že s tímto jejich přístupem budu muset celou koncepci změnit, protože jsem viděla, že jim je opravdu nepříjemné ve skupině pracovat tímto způsobem hned ze začátku. Došlo mi, že nikdy nebyly vedeny k vlastní představě, a i když třeba k představám vedou děti, neznamená to, že toho jsou schopny samy. Pokud jsou ale schopny se podle nich svobodně projevit před dětmi, proč nemůžou i jinde? Myslím, že je to způsobeno přílišnou sebekontrolou, trůfám si říci, že i falešně vystavěnou osobností. Ivana Vostárková říká, že hlas na nás prozradí úplně všechno - jak se vnímáme, jak se prožíváme. Někteří se ji pro-

to snaží skrýt a přetvařovat se. Můžou působit autoritativně, ale autorita je to opět falešná. Slovem lze lhát, hlasem však ne. Proto i děti mohou u učitele vycítit nejistotu, lež, faleš, v hlase je vše obsaženo. A proto, když jsem v první lekci naznačila práci s dechem, rozhodla jsem tomu věnovat celou následující lekci.

3. lekce

Mým cílem bylo poznání svého těla, dechu, uvolnění, práce s dechem a jeho prohloubení.

Komentář

Lekce jsem vždy začínala vstupním povídáním o tématu, kterým jsme se zabývaly. Po zkušenostech s nepřijetím rolí a motivací zvířat jsem vyhodnotila, že to vlastně ani fungovat nemůže, když přijdou na lekci po vyučování a ještě k tomu s myšlenkou, že následující den je čeká další a to ten týden zdaleka není u konce.

Byla tedy potřeba, aby, když mají vnímat a taky poznat samy sebe, vše nechaly stranou, oprostily se od každodenních starostí a na chvíli byly jen samy se sebou. Protože jen když dojde k sebepoznání, můžou se o sebe dechem opřít a to je pro hlas žádoucí.

I z těchto důvodů jsem do následujících lekcí z velké části zařadila uvědomování a vnímání dechu pro zklidnění a uvolnění.

Ještě před hlasem je v projevu dech. Na něm závisí, jestli a hlavně jak bude hlas znít. Proto jsem zvolila hodinu zaměřenou pouze na dech a jeho vnímání a uvědomování, kdy dámy ležely na zemi, a nejen, že dech vnímaly, ale také ho prohlubovaly. Dávala jsem jim nabídky posílání dechu mezi dutinami. Dýchání si vyzkoušely jak na břiše, tak na zádech. Snažila jsem se v nich vzbudit představu toho, že dech je všude, nejen v oblasti plic nebo bránice, jak se dozvídáme na různých hodinách zpěvu, ale důležitá je představa dechu v bedrech, i v oblasti hrudní páteře, na což se obvykle zapomíná, je třeba dýchat tzv. trojrozměrně. Samy si měly dech nahmatat rukou. V celém procesu jsem je pro jistotu upozorňovala na to, aby si pojmenovaly pocity, které zrovna mají, nebo aby si pojmenovaly stav, protože ho budou následně srovnávat.

Lekci reflektovaly velmi kladně. Byly překvapené, že na začátku, když ležely měly bederní oblast ve vzduchu a do prostoru mezi bedra a zem se vlezla celá ruka, po lekci už měly problém tam ruku dát, protože tam bylo místa méně, měly pocit, že

se sama páteř srovnala podle země. Leželo se jim mnohem pohodlněji. Překvapilo je, že po absolvování procesu se mnohem plynuleji pohybovaly. Zhodnotily to jako příjemnou relaxaci po těžkém dni v práci. Dokonce jim nedělala problém představa posílání a cestování dechu. Už jim dělalo menší potíže pojmenovávat. Mám dojem, že to bylo tím, že jsem je na to celý proces upozorňovala, a protože si opravdu jednotlivé pocity v daných situacích uvědomily, pojmenovaly, byly následně schopny také zkušenost sdílet.

Bylo velmi zajímavé, že při několika cvičeních v lehu na zádech s pokrčenýma nohama se dvěma ze seminaristek vrátily pocity z porodu a začaly se třást, dostaly zimnici. Prodýchávání do hloubky zároveň s polohou na zádech mohly vyvolat díky tělové paměti podobný stav. *“Nešlo to zastavit. Třásly se mi nohy, úplně přesně jako tehdy u porodu. Ale na břichu už to bylo lepší, to jsem se uvolnila. Ale vlastně když to skončilo, měla jsem velký pocit štěstí, tak jako u toho porodu, to byl tak pocit štěstí, když to skončilo.”* (Reflexe po lekci, Katka P.)

Po skončení lekce, když se po procesu postavily, se cítily vzpřímenější a rovnější. *“Všechno jsem viděla jakoby z dálky. Měla jsem pocit, že jsem tady sama.”* (Reflexe po lekci, Beata P.)

Podařilo se všechny z nich zpřítomnit na jedno místo a jeden čas. Každá z nich se soustředila pouze na sebe a na svůj dech. Ani jedna z nich neřešila, že jsou tam další lidé, což bylo žádoucí. Za celou lekci sice nedošlo k hlasovému projevu mimo závěrečnou reflexi, ale bylo zapotřebí provést je práci s dechem, abychom na ni mohly v dalších lekcích navázat. Vyhodnotila jsem, že pokud si představu cestujícího prohloubeného dechu osvojí, bude poté snadnější na dech napojit hlas, čímž by se mohl zmenšit jejich ostych, protože jejich tělo už bude fungovat se zkušeností, kdy ví, že se může opřít, a hlavně ví, kam až dech může, kde všude existují možnosti dechové opory.

4. lekce

Cílem lekce byla snaha o cestu k návratu k vlastní vybavenosti pomocí práce s dechem, primitivních zvuků, motivace zvířat, přirozených zvuků, které vycházejí z konkrétních situací.

Komentář

Stále jsem měla snahu do lekce zahrnout zvířecí zvuky a hru v roli. Tuto lekci jsem se to seminaristkám ale pokusila racionálně objasnit, protože pokud fungují na systému pravidel, škatulek a jiných omezujících prostředků, je třeba, aby znaly důvod, proč po nich stále chci, aby si představovaly, že jsou zvířata. K mému překvapení to zafungovalo. Po sdělení, že zvířata ke své komunikaci mezi sebou nepotřebují slova, a přesto má jejich sdělení obsah, jen přikývly a každou mou nabídku přijaly velmi přívětivě, s humorem, s chutí objeovat.

Z rozvrhových důvodů na Základní umělecké škole, kde se semináře konaly, jsme se musely přesunout do menší třídy, která slouží k individuální výuce přednesu literárně-dramatického oboru. Protože se obor vyučuje v části budovy bývalé základní školy, v mnoha třídách je klasická tabule na křídly.

Lekce se zúčastily pouze tři seminaristky, takže komornější prostor oproti velkému sálu nám všem přišel vhod.

Účastnice se uvolnily hlavně proto, že se vídají i ve volném čase, znají se navzájem mnohem lépe, možná také proto se nebály různých motivovaných hlasových projevů, ani hry v roli, které jim byly nabízeny. Ovšem uvolněné byly pouze, pokud se projevovaly všechny najednou. Jakmile jsem si chtěla poslechnout jednu po druhé, mohla jsem měnit situace a motivace, jak jsem chtěla, ale uvolnit se mi některé z nich nepodařilo, protože se, i přesto, že se velmi dobře znaly, stavěly do role, že nyní mají něco předvést a bály se, že to teď bude určitě špatně a co si o nich ty ostatní pomyslí. Sebekontrola se u nich vyskytovala stále. V hlasovém projevu jim nejvíce pomáhala velká gesta a jasná představa dané situace. Např. když se měly vcítit do krokodýla, který jde po své kořisti, musely si představovat jasný cíl, koho nebo co jdou sežrat. Následně jsem jim tam přidala i důvod, proč ho jdou sežrat. Byla jsem velmi překvapena, s jakou energií do toho šly, navíc s jakými emocemi a slovy, že přesně ví, koho tam mají a už jdou na něj. To způsobilo velmi svobodný projev s obsahem, sdělením, důvodem. V hlase bylo slyšet, že neplní úkol, ale mají jasnou představu, byl přirozený.

Lekci si z pohledu z venčí moc užívaly a samy to potom řekly i v reflexi na konci hodiny, ale to své uvolnění a otevření přikládaly tomu, že se lekce konala v jiném prostoru, navíc v takovém, kde se nachází tabule, tím pádem se shodly, že byly jako doma - ve svém prostředí třídy s tabulí.

To vnímám jako falešnou jistotu. Stále tedy potřebovaly něco, co by je upevnilo v jejich stereotypu, hledaly pořád něco zvenčí, co by jim pomohlo v jistotě. Ale je-

diná jistota, na kterou se člověk může spolehnout, je v něm samém. Není to ani v místnosti, ani v ostatních lidech, ale v tom, jak se vnímáme, jak se prožíváme. Když jsou v tomto zábrany, pak následují zmíněné falešné jistoty, které nás omezují ve svobodném projevu.

Seminaristky dále také kladně hodnotily hru v roli. Podle jejich slov se oprostily ode všeho a představovaly si, že teď opravdu např. těmi krokodýli jsou. Dokonce samy začaly hodnotit, kdy si myslí, že to bylo “ono”. *“Zuzka mi moc nechutnala, ale když jsem šla po Ilči, tak to šlo samo.”* Díky této zpětné vazbě jsem mohla navázat diskuzí o tom, jak je důležitá obsahovost a že když ví, co chtějí sdělit, slova jsou na řadě až po hlase. Některá cvičení zvládaly s menším sebezapřením, protože jim byly blízké a samy je používají při hodinách ve výuce. Uvědomovaly si propojení rejstříků a uvolnění nejen mimických svalů. Seminaristky odcházely s příjemným pocitem a pohodou v sobě.

5. lekce

Pro pátou lekci jsem si stanovila cíl uvědomění si prostoru kolem sebe i v těle, napojení hlasu na dech a seznámení s rezonančními prostory.

Komentář

Lekci jsem spojila s pohybem a prací ve dvojicích. Věděla jsem, že některé z účastnic se věnují tanci a pohybu, předpokládala jsem tedy, že toto propojení s představami a motivacemi pro ně nebude problém.

Zajímavé pro mě jako pro pozorovatele bylo, že introvertnější seminaristky nešly příliš do prostoru, když mohly, a pracovaly na velmi omezené ploše, naopak ty extrovertnější se nebály vyrazit vstříc celé místnosti, kterou měly k dispozici. *“Psaní jména dechem a malování dechem do prostoru bylo uvolňující. Z počátku mi vadili lidi kolem, ale postupně jsem se uvolnila a dech plynul společně s pohyby těla.”* (Reflexe, Jana G.)

V další aktivitě jsem uvedla některé do rozpaků. Pracovaly totiž ve dvojicích a jedna vedla svým hlasem druhou - ta se podle hlasových projevů měla se zavřenými očima pohybovat. Žádné bližší zadání nedostaly. Pouze měly sledovat, jestli se představa té, která zvuky produkuje, slučuje s pohyby, které to vyvolává v pohybujícím se protějšku. V reflexi mi bylo sděleno, že po chvíli už některé nevěděly, jaké zvuky mají dělat, a tak se opakovaly. Nebyly spokojené s mou odpovědí, že je to

v pořádku, když se zvuky opakují, a naopak, že je to možná pro pozorovací účely skvělé. Tuto skutečnost nechápaly, a tak jsem se snažila přiblížit jim svou zkušenost zvenčí - ne vždy, když vydaly stejný zvuk jako před chvílí, byl pohyb stejný. Což tedy znamená, že ten zvuk musel být přece jen v něčem odlišný.

Když jsme se seznamovaly s různými rezonančními prostory a zabývaly jsme se tím hlavovým, používaly jsme hlásku “ň”, aby si mohly nahmatat, kde zní. Moje otázka zněla, kde cítí, že jim zní. Cílem bylo, aby získaly svou vlastní tělovou zkušenost, nechtěla jsem jim nic podsouvat či nějak napovídat. Odpovědi byly různé, se vším, co řekly, jsem souhlasila a řekla, že je možné. Byly z toho zmatené a ptaly se mě, kde to má tedy správně znít. Snažila jsem se jim opět vysvětlit, že tady neexistuje žádné “správně”, a také, že nic není špatně. To je jen jeden z mnoha případů, kdy se mi potvrdilo, že potřebují nějaký návod a povely a taky neustále plnit úkol. Potřebovaly “uzavřenou škatulku”, ve které by bezpečně věděly, jak krok po kroku něco splnit.

Opět jsem ke zpřítomnění rezonančních prostor použila motivaci zvířat a jejich zvuků. K hlavové rezonanci zvuky kočky v různých rolích a situacích a pro nahmatání hrudní rezonance zase představu psa, protože vydává zvuk “haf”, což začíná hláskou “h”, která je nejnižší hláskou vycházející z hrudního rejstříku. I když už se jednalo o 5. lekci v pořadí, seminaristky měly stálý problém se samostatným projevem před ostatními.

6. lekce

Cílem v pořadí šesté lekce bylo, aby si účastnice samy zažily, kde vzniká rezonance, uvolnily se, měly oporu v nohách, osvojily a prožily si proces vzniku rezonance od kloubů a kostí, také následné rozeznání dutin a celého těla.

Komentář

Na lekci byl přítomen pan profesor Jaroslav Provazník, pedagog katedry výchovné dramatiky na DAMU. Bála jsem se, že účastnice nebudou dostatečně uvolněné a lekce proběhne ve stejně napjaté atmosféře, jako tomu bylo v počátečních lekcích. Mile mne překvapilo, že příliš nevnímalý přítomnost pana profesora v místnosti, dokázaly se oprostit od pocitu, že je někdo kontroluje. *“Pan profesor měl neuvěřitelnou schopnost zneviditelnění se.”* (Závěrečná reflexe, Zuzana Š.)

Inspirovala jsem se jejich reflexí ze třetí lekce a zvolila jsem lekci na uvolnění a následně na rezonanci. Účastnice opět ležely na zemi. Měly mít představu naplňující studny vodou, s tím, že nejdříve jejich dech byl onou vodou, poté vodou byl také jejich samotný hlas.

Následně jsme si zpřítomnily kosti a velké klouby. Pracovaly s představou vrostlých kořenů z nohou do země. Zpřítomňování kloubů probíhalo ve dvojicích. Předcházela tomu krátká diskuze o rezonanci. Ptala jsem se jich, jestli ví, co to vlastně je, jak vzniká, popřípadě kde. Nějakou představu měly, ale také je velmi překvapilo, že rezonance vzniká v kostech. Bylo pro mě podstatné se o tom s nimi pobavit, aby věděly, proč se zabýváme celou hodinu kostmi a klouby.

Opět jsem zařadila napojení hlasu na dech. Dostaly nabídku dostat dech pod ruku partnera, která se nacházela na jednom z velkých kloubů, a jakmile samy cítily, že tam je, měly možnost tam dostat i hlas. Postupovalo se až ke kotníkům. To pro ně bylo nejsložitější, hlavně představa dostat tam dech. Měly pocit, že když už dostaly dech, kam chtěly, hlas už šel potom lépe.

Usoudila jsem, že je důležité stále opakovat, aby na sebe nespěchaly, nesledovaly v individuálních procesech (například prohlubování dechu) ty ostatní, ale zaměřily se pouze na své potřeby, svůj vnitřní rytmus a dech. Tímto časovým rozložením došlo k naplnění jednoho z cílů. Seminaristky si začaly uvědomovat své tělo a zbavily se strachu z názoru ostatních v místnosti.

V této lekci jsem vnímala, že už nemají problém ani se vzájemným dotykem, ani s přítomností ostatních. I když se lekce zúčastnily všechny, nepanovalo ve skupině takové napětí, jako tomu bylo v těch předchozích.

V reflexi bezprostředně po absolvování lekce zaznívaly zpětné vazby jako např.: *“Já jsem se konečně zastavila.”*, *“Ze mě všechno spadlo, i ramena, která mám pořád ztuhlá, mi tak příjemně spadla na zem.”* Překvapivá zpětná vazba přišla hlavně od Zuzany Š., která na úplném počátku semináře upozorňovala, že s hlasovými projevy má problém a ať se na to připravím, ta se v této lekci začala hlasově projevat jako první. Sama sebe tím překvapila, ale jak sama řekla: *“Já už jsem to nemohla vydržet, prostě už ten hlas chtěl ven, musela jsem. A v tu chvíli mi bylo jedno, že to začnu.”* Tato zpětná vazba pro mě byla velmi cenná. Zuzka, která měla největší blok nakonec odhodila všechnu sebekontrolu a začala vnímat, co doopravdy tělo chce, potřebuje a jak se vnímá.

Moc mne potěšilo, že už byly schopny pojmenovat proces, který se v nich odehrával, popsat pocity, jaké při procesu měly, poukázat na nějaký problém, který

při tom nastal. Také už jsem nemusela klást další otázky, samy měly tu potřebu sdílení a zpětné vazby. Vnímám to jako jejich velký osobní posun. *“Překvapivým momentem pro mě bylo, že i koleno může rezonovat, když “to tam” správně pošlu. Před tím bych to považovala za nemožné. Asi už konečně rozumím větě “Zpívám celým tělem”.*” (Reflexe, Beata P.)

7. lekce

Cílem předposlední lekce bylo uvědomění si zad jako součásti dechové opory pro hlasový projev.

Komentář

V původním plánu jsem sice měla v této lekci zpěv. Vzhledem k reakci některých účastnic na tuto činnost mi to přišlo stále brzy. Zjistila jsem, že osm lekcí je pro tuto skupinu málo na to, abychom plynule přešly ke zpěvu. Vyhodnotila jsem to na základě toho, že zpěv je velmi intimní záležitost, i když se to na první pohled nezdá. Je to přirozenější než samotná mluva. Někteří lidé mají strach zpívat, protože by se podvědomě “příliš odhalili”, a tak jsem zpěv odložila až na závěrečnou lekci. V sedmé jsme se zabývaly zpřítomněním hlavně bederní oblasti zad, ale i kostrče a části mezi lopatkami, které se často opomíjejí při práci s dechem i hlasem.

Lekci jsme zahájily prací individuální, opět ode mě přicházely nabídky motivací a představ ke zpřítomnění a prohloubení dechu. Účastnice byly schopny tento proces zvládnout v kratším časovém úseku, protože už jsme s touto tělovou zkušeností pracovaly několik předchozích lekcí. Následovala pro ně již známá práce ve dvojicích, což už je nepřekvapilo. Dotekem si měly zpřítomnit tři oblasti - kost křížovou, bederní oblast a oblast mezi lopatkami. Poté pod ruku měly dostat svůj hlas. Samy zreflektovaly, že se jim velmi dobře mluvilo, když cítily v dotyku oporu, hodnotily své pocity jako příjemné a přišly s dotazem, jak si můžou samy takto zádovou oblast zpřítomnit, když zrovna nebudou mít nablízku nikoho, kdo by jim byl takovou podporou pro zpřítomnění zadní části trupu. Proto jsem využila zkušenosti ze semináře Hlas v pohybu. Přikládání rukou druhé osoby vnímaly vesměs pozitivně, dotyk na ně působil příjemně a uvolňoval, navíc jim pomáhalo teplo, které ruka partnera vysílala do jejich těla.

Účastnice byly z nabídky opření o stěnu doslova nadšené. Samy už dokázaly analyzovat jak zvenčí, tak zevnitř, že hlasový projev je odlišný. Přesně si dokázaly představit, kde díky opoře, kterou nyní získaly ve stěně, kde mají tu svou dechovou.

Proto po absolvování této aktivity, i když už se o stěnu neopíraly, s touto tělovou zkušeností nadále pracovaly a když lekci následně refletovaly, hlasy některých byly k nepoznání od jejich příchodu. *“Pozitivně mě překvapilo dýchání s příkládáním rukou druhé osoby a sledování dechu druhé osoby. Dotyk působil příjemně a uvolňoval.”* (Závěrečná reflexe, Jana G.)

Osobně jsem zavnímala další velký posun - začaly brát seminář jako “výzkumnou laboratoř” hlasů - potřebovaly se ptát, sdílet, samy sebe refletovaly. Už to však nebyly reflexe, kdy by o sobě říkaly, že jim to nešlo, nebo že to určitě dělaly špatně, ale velmi pozitivně hodnotily i malý osobní posun a růst, který zaznamenaly. Lekce proběhla v uvolněné atmosféře, s náladou objevovat jak z mé strany, tak z té jejich.

8. lekce

V poslední lekci jsme se zabývali obsáhnutím většího prostoru, zpěvem s obsahem a shrnutím celého semináře se závěrečnou reflexí.

Komentář

Pro závěrečnou hodinu jsem zařídila v naší Základní umělecké škole taneční sál, aby účastnice získaly představu obsáhnutí prostoru hlasem. I když se seminaristky v komorním prostoru cítily dobře, vnímala jsem, že potřebují také získat zkušenost mnohem většího prostoru.

Lekci jsem pojala jako shrnující a zajímalo mne, co si samy ze semináře odnášejí. Proto jsem v první části dala prostor jim samotným. Ptala jsem se, co ony samy potřebují pro to, aby probudily své tělo a našly cestu pro svůj dech a hlas. Očividně nečekaly, že budou muset vyvíjet takovouto aktivitu, a tak bylo chvíli ticho, proto jsem musela své otázky blíže specifikovat. Bylo vidět, že ze začátku se bojí cokoli říct, a až po mém opětovném upozornění, že nic není špatně, všichni si to vyzkoušíme na vlastní kůži a zkrátka uvidíme, jestli to splnilo účel, začaly přicházet s podněty. Objevily se aktivity ve stoje i vleže.

Já jsem po tomto opakování a shrnutí toho, co už jsme prožily, nabídla pozici v kleče na čtyřech, ve které jsme si zazpívaly lidovou písničku Holka modrooká. Už tento rozdíl zavnímaly. Následně si měly vybrat jednu kolegyni ve skupině, představit si, že chce skočit do potoka a zpívat přímo jí, ať neskáče. V bezprostřední reflexi po aktivitě seminaristky sdělily, že vlastně vůbec neřešily, jak zpívají a co tvoří za tón,

zkrátka jenom věděly, že mají zabránit kolegyni skočit do potoka. Přesně to bylo cílem, aby se nesoustředily na to, jak zpívají, ale na to, co zpívají a proč. Tuto část jsme uzavřely diskuzí o obsahovosti v řeči, pokud chci něco říct, musím k tomu mít důvod.

Následně jsem využila velkého prostoru, který jsme měly k dispozici, opět jsme pracovaly ve dvojicích. Do práce jsem se zapojila také, protože se závěrečné lekce nezúčastnily všechny dámy, a tak byl počet lichý. Měly na sebe přes celý sál zavolat. Vystřídaly se několikrát, zpočátku hodně používaly krční rezonanci, což nebylo žádoucí. Snažila jsem se je individuálně namotivovat nějakou konkrétní situací, některým pomohlo i gesto nebo vykročení do prostoru.

Vzdáleností získaly představu velkého prostoru, který musí obsáhnout, a tak se začaly ubírat ke svým stereotypům. Jakmile jsem zkoušela dávat podněty, které by je vymanily z těchto naučených zlovyků, kterými si bohužel své hlasové ústrojí ničí, změnil se jak jejich hlas, tak postoj, což reflektovaly ostatní zvenčí.

Jelikož jsem měla čerstvou zkušenost ze semináře Hlas v pohybu, dovolila jsem si použít jednu nabídku zpřítomnění bránice a bederní oblasti. Šlo o pohyb v prostoru ve dvojici, kdy druhá z dvojice kladla odpor k pohybu v těchto oblastech. Aby se mohly vyjádřit i pohybovat svobodně a bez námahy, byla potřeba zapojit právě bránici a bederní oblast. Pokud pracovaly krkem, samy poznaly, že by to mělo být jinak, aby jim bylo příjemněji. Některé samy přišly na to, co změnit, jiné byla třeba navést představami, ale všechny si nahmataly a poslechly svůj přirozený hlas.

5.5. Závěrečné shrnutí seminářů

Ačkoliv zpočátku všechny seminaristky nebyly ve své kůži a cítily se velmi nejistě, postupem času si získávaly pocit bezpečného prostředí, což bylo vidět na těle a slyšet na jejich hlase. Oceňovala jsem jejich odvahu, protože většina z nich je spíše introvertní, a tak pro ně bylo dle jejich slov velmi těžké existovat v nové skupině, což potvrdily i extrovertní účastnice. Proto mě velmi potěšilo, že se nakonec dokázala každá vlastním způsobem otevřít.

Pro některé z nich to bylo setkání s jiným přístupem a s prací s hlasem. Seminář už poté, co se dostaly do své komfortní zóny, braly jako “výzkumnou laboratoř” sebe samých a nebály se hledat své možnosti.

Nejvíce účastnicím vyhovovala uvolňující cvičení zaměřená na dech nejčastěji v lehu na zádech. *“Po cvičení jsem se cítila taková lehčí, trochu malátná. Uvolnilo se mi napětí v ramenou.”* (závěrečná reflexe, Jana G.) Samy účastnice si na začátku semináře stěžovaly, že na sebe nemají vůbec čas, nedělají žádná relaxační cvičení, že na ně škola má takové časové nároky a rodina jim také zabírá mnoho času, že už nemají kdy se zaměřit na sebe samotné.

Co se týká sdělnosti, na začátku nebyly schopné reflektovat ani hodinu, ani sebe. *“Přestože jsme se většinou všechny osobně znaly, nedokázala jsem se úplně uvolnit při jednotlivých cvičeních. Ještě náročnější bylo o tom mluvit.”* (Závěrečná reflexe, Kateřina P.) Moc mě potěšilo, že se to lepšilo lekce od lekce. Čím častěji jsme se vídaly, tím sdělnější účastnice byly, už samy od sebe sdílet chtěly a nemusela jsem je ponoukat k tomu, aby něco řekly a zreflektovaly proces, který právě prožily, přicházely s podněty a potřebou podělit se o prožitky.

Zajímavá zpětná vazba přišla od Beaty P, která přiznala, že je sama introvert a zná tak jejich pocity. *“Jsem už trošku otrkaná životem. Tato nová zkušenost v novém prostředí s jinými lidmi mi ale znovu umožnila zažít ten stísněný pocit něco předvést před ostatními.”* Ještě dodala, že jí to pomohlo více si uvědomit pocity a chování některých dětí, které jsou raději v pozadí a nerady něco předvádějí. Chce se na to zaměřit a dát jim čas a pocit bezpečného prostředí, aby měly šanci ukázat své kvality.

Jedním z pozitivních výsledků semináře je také to, že některými aktivitami byly účastnice tak inspirovány, že se rozhodly je zařazovat do své pedagogické praxe. Hodně jsme mluvily například o tom, že si při zívání mají dovolit hlasový projev, neomezovat se. Proto bylo pro mě potěšující slyšet, že právě toto zařadily do výuky

s dětmi. *“Děti jsou bezprostřednější, tvárné a nemají takové zábrany, které jsme si během let vypěstovali my, dospělí.”* (Závěrečná reflexe, Jana G.) Dokonce své zkušenosti ze seminářů využívají také v běžném životě. *“Dechová cvičení jsem začala používat před spaním, když nemůžu usnout a potřebuju se zklidnit. Zabírá to!”* (Závěrečná reflexe, Zuzana Š.)

V závěrečné reflexi mne také zajímalo, jak dámy srovnávají jejich komunikaci s dětmi při výuce před seminářem a po jeho absolvování. *“V každodenním životě jsem si začala více všímat, jak dýchám. Dám příklad situace ve třídě - normálně mi vyjede hlas nahoru a ječím, když děti za něco “pucuju”. Teď se mi už stává, že jsem sama pro sebe zareagovala a řekla si - nejdřív se nadechni do hloubky a neječ - taky si více dávám pozor, aby hlas seděl níže.”* (Závěrečná reflexe, Zuzana Š.) *“Častěji si teď uvědomuji, jak s dětmi mluvím a kterou hlasovou polohu používám.”* (Závěrečná reflexe, Ilona G.)

Vzhledem k poznání, že seminaristky měly problém s vytvářením představ, snažila jsem se během semináře hodně konkrétně pojmenovávat, aby měly šanci si snadněji vytvořit představu, kladla jsem na ně ale také nárok, aby si pojmenovávaly pocity a myšlenky i samy, což se ukázalo jako funkční. Pomáhaly jim mé konkrétní naváděcí otázky, díky kterým si dokázaly lépe ujasnit a utřídit myšlenky. Kladně zhodnotily také dostatek času na jednotlivé aktivity a na zamyšlení nad různými tématy, které jsem otevíraly jak během práce, tak během diskuzí.

Některých aktivit jsem se zúčastňovala zároveň s nimi, ne proto, abych jim předváděla, jak má dané cvičení vypadat, ale proto, aby neměly pocit, že je někdo hodnotí a kontroluje, ale jsme v tom všichni společně. Problém prvních setkání tkvěl v tom, že jsem jim nedala prostor pro vytvoření bezpečného prostředí a začala jsem je po jedné vybízet k sólovému hlasovému projevu, což některé z nich zhodnotily jako pocit v akváriu, jak je ostatní sledovaly.

Každá z účastnic bezesporu udělala během našich setkání osobní pokrok. Slovy Ivany Vostárkové jsem seminaristky stále upozorňovala na to, že jediný, s kým se mohou srovnávat, jsou ony samy.

5.5.1. Výsledná individuální analýza

Ilona G. se více otevřela. Začala si hledat cesty k pojmenování svých pocitů a jejich sdílení. I když se často vracela ke svým zažitým hlasovým stereotypům, byla slyšet změna hlavně tím, že nepůsobila sevřeně. Čím dál víc mluvila s menším tlakem. Přijala to, že na všechno potřebuje více času a přestala se srovnávat s ostatními, čímž se aspoň částečně osvobodila od sebekontroly.

Největší individuální posun vnímám u Zuzany Š. V průběhu seminářů se jí podařilo odbourat zábrany v projevu před ostatními lidmi. I když ze začátku měla osobní problém a zaujala negativní postoj k jakémukoliv hlasovému projevu, nakonec došla k uvědomění svého těla, odpoutala se od vnitřní sebekontroly. Její hlasový projev byl mnohem svobodnější a s každou další lekcí potřebovala k uvolnění stále kratší dobu. I když už od prvního setkání mluvila v nižší poloze, dále ji během lekcí prohloubila, hlas už nezněl ostře, ale naopak velmi příjemně.

Tím, že se Zdeňka B. zúčastnila pouze 3 setkání, je pro mě velmi složité analyzovat, kam se posunula, jelikož neprošla celým procesem, který zažily její kolegyně. Dělal jí problém vnitřní představy, mnoho aktivit nemohla absolvovat kvůli špatné funkčnosti kolen. Při poslední lekci když jsme zpívaly, bylo vidět, že se na zpěv moc těšila a je to její oblíbená činnost. Zřetelné bylo uvolnění a radost, kterou jsem u běžného mluveného projevu nevnímala tak jako u zpívání.

Beata P. vstupovala do semináře s pěveckou i dechovou zkušeností, protože navštěvuje jak sbor, tak hodiny jógy. Podařilo se jí dech prohloubit a bylo vidět, že si nahmatala a zkusila i jinou (nižší) hlasovou polohu. Hlas zněl po lekcích mnohem plněji. Tím, že je zvyklá vnímat své tělo, se jí velmi dařily aktivity spojené s rezonancí, proto následně její projev působil klidněji, vyrovnaněji a uzemněněji.

Jana G. se také i přes svou hlasovou indispozici posunula ve svém hlasovém projevu velmi dopředu. I když je její projev i po absolvování semináře stále tichý a má strach jít do zvučnosti, je slyšet, že už více plyne na dechu, nezapojuje aktivně krk do svého hlasového projevu. Vnímám zde stále velký ostych v samostatném projevu před ostatními, ale co se týká sdílení pocitů bezprostředně po lekci, stávala se čím dál tím víc průbojnější, sdělnější a nechtěla zůstat v pozadí. Začala si dovolovat svobodný hlasový projev např. při řízení auta, kdy zkoumá, co všechno její hlas může a čeho je schopen různým mručením a kňouráním. Tím, že je velmi přemýšlivá, potřebovala by delší čas na zautomatizování

Posun u Kateřiny P. vnímám hlavně v tom, že zmizelo posazení v nose. Hlas se už opírá níž. Je tam slyšet jistá rezerva, hlas by mohl jít ještě dál do zvučnosti. Často se vrací ke svým stereotypům, když o něčem vykládá a mluví velmi rychle plná emocí, přexponovaně se vyjadřuje a křeč, která při mluvení v tu chvíli v těle nastává, brání proudění dechu. Po lekcích bylo znát značné uvolnění, které Kateřině pomohlo jak při hlasovém projevu, tak při držení těla.

ZÁVĚR

Zkušenost při práci s dětmi mi ukázala, jak jsou tvárné a všemu přístupné. Proto pro mě byla srovnávající zkušenost pracovat v bakalářském projektu chvíli s dospělými, kteří nebyli všemu tak lehce přístupní a otevření.

Mým důležitým poznatkem se stal fakt, že lidé, kteří mají stresové zaměstnání a pracují pod tlakem, většinou mají v křeči také tělo, tedy i omezeně dýchají, což brání přirozenému hlasovému projevu, a tak je třeba před jakýmkoliv jinými úkony uvolnit tělo, připravit tak zmiňovaný "nástroj" a podmínky pro jeho funkci.

Ke každému je potřeba přistupovat individuálně, a proto, pokud mám za cíl poznání přirozeného hlasu, se na lekce zaměřené na hlasovou výchovu nelze připravovat s dopředu vymyšlenými konkrétními cvičeními, tedy jakousi přejatou řadou hlasových cvičení, která se poskládají za sebe. Je třeba vycházet ze situace a z toho, co seminaristi či žáci potřebují v ten daný moment, a je velmi pravděpodobné, že každý bude potřebovat jiné motivace a představy. Připravit se tedy lektor může na okruhy, kterými se bude v dané lekci zabývat, ale nemůže si být jistý, v jakém rozpořádání přijdou lidé, se kterými pracuje, což hlas i dech velmi ovlivní. Všechny tyto zkušenosti mě vedly k potřebě rozvíjení metodického přemýšlení, nikoliv přejímat stávající metodiky.

Myslím si, že formou těchto seminářů by se mělo vyučovat na pedagogických středních školách i fakultách, aby se budoucí pedagogové alespoň elementárně seznámili s prací s hlasem a mohli tak předejít častým hlasovým indispozicím. Seminář by byl podnětný také pro pedagogy v praxi, pro poznávání svého těla, přirozeného hlasu a udržování jeho kondice.

Zdroje

FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 4. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0741-2.

ANGELO, Jack. *Síla dechu: léčení a uvolnění vědomí pomocí dechu*. Přeložil Berta BOTUROVÁ. Praha: Knižní klub, 2015. ISBN 978-80-242-4788-5.

ČEŠKOVÁ, Olga. *Pěvecká výchova*. Čtvrté vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2017. ISBN 978-80-7331-436-1.

ŠTEMBERGOVÁ-KRATOCHVÍLOVÁ, Šárka. *Mluvní výchova dětí*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2016. ISBN 978-80-7068-305-7.

LEWIS, Dennis. *Tao dechu: naučte se správně dýchat*. Hodkovičky: Pragma, 2000. ISBN 80-7205-753-7.

VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. Vyd. 2. V Praze: Akademie múzických umění, 2007. ISBN 978-80-7331-087-5.

SOVOVÁ, Pavla. *Hlasová výchova a Orffův hudebně pedagogický systém*. Praha, 2002. Studijní texty. KATaP DAMU.

MARTIENSSEN, Franziska. *Vzdělaný pěvec: pěvecký lexikon v heslech*. Pardubice: Kora, 1994. ISBN 80-85644-04-5.

VALIŠOVÁ, Alena. *Autorita a proměny jejího pojetí v edukačním prostředí*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, 337 s. ISBN 978-80-246-1939-2. S. 181-193.

VALENTA, Josef. *Metody a techniky dramatické výchovy*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024718651.

STAVINHOVÁ, Marie. *Problematika hlasové výchovy v hodinách hudební výchovy u žáků 7. tříd ZŠ*. Brno, 2008. Diplomová práce. Masarykova univerzita Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Blanka Knopová, CSc.

Malý sociologický slovník. Praha: Svoboda, 1970.

Sociologická encyklopedie [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2017 [cit. 2019-04-20]. ISBN 978-80-7330-308-2. Dostupné z: www.encyklopedie.soc.cas.cz

VOSTÁRKOVÁ, Ivana. In: Je jaká je [rozhlasový pořad]. Moderuje Marie RETKOVÁ. ČRo – Dvojka, 17. 9. 2013 (dostupné zde: http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/_zprava/1258263)

Osobní účast na seminářích Ivany Vostárkové a Jiřího Lössla