

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Praha, 2020

BcA. Eliška Mourečková, DiS.

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Hudební umění

Zpěv

DIPLOMOVÁ PRÁCE

OPERNÍ ZPĚV JAKO ŽIVOTNÍ STYL

Eliška Mourečková

Vedoucí práce: Yvona Votavová-Škvárová

Oponent práce: prof. Magdaléna Hajóssyová

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2020

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Music Art

Voice

MASTER'S THESIS

OPERA SINGING AS A LIFESTYLE

Eliška Mourečková

Thesis advisor: Yvona Votavová-Škvárová

Examiner: prof. Magdaléna Hajóssyová

Date of thesis defense:

Academic title granted: MgA.

Prague, 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma

Operní zpěv jako životní styl

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.

Poděkování

Ráda bych poděkovala mé profesorce sólového zpěvu Yvoně Votavové-Škvárové za odborné vedení diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat Kateřině Kněžíkové, Štěpánce Pučálkové, Aleši Brisceinovi a Svatopluku Semovi za poskytnutí rozhovorů a následnou konzultaci.

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá způsobem života operního pěvce. Zkoumá, do jaké míry jeho profese zasahuje do každodenních návyků. Pojednává o životním stylu jako takovém, a dále pak uvádí různé aspekty, které souvisí s vykonáváním tohoto povolání. Zabývá se příčinami civilizačních chorob jako je stres a reflux a následně popisuje, jak řešit nebo předcházet jejich důsledkům. Zjišťuje, jaká fyzická aktivita je pro pěvce vhodná. Uvádí několik dechových cvičení a zabývá se duševní a hlasovou hygienou. Dále pak vlivem současných nároků moderní společnosti na pěvce. Nezbytnou součástí práce jsou strukturované otevřené rozhovory s českými operními pěvci, které výzkumnou metodou dotazování doplňují teoretickou část práce. Dotazovaní respondenti působí nejen v České republice, ale i v zahraničí. Záměrem práce je pomocí rozhovorů objasnit, jaké dovednosti musí operní pěvec v dnešní době ovládat a jaká další hlediska působí na míru jeho profesního úspěchu. Závěry, které z práce vyplývají, potvrzují tvrzení, že operní pěvec musí mít široký umělecký záběr, a dokazují, že tato profese značně zasahuje do jeho životního stylu.

Klíčová slova: Životní styl, operní zpěv, operní pěvec, rozhovory, dechová cvičení, stres, reflux

Abstract

This diploma thesis deals with the way of life of an opera singer. It examines to what extent his profession interferes with everyday habits. It deals with the lifestyle as such, and then lists various aspects related to this profession. It analyses some of the causes of civilization diseases such as stress and reflux and then describes how to deal or prevent its consequences. Finds out what physical activity is suitable for a singer. It presents several breathing exercises and explore mental and vocal hygiene. Furthermore, examine the influence of the current demands of modern society on the singer. The open interviews with Czech opera singers are an essential part of the work, which complements the theoretical part of the work. The interviewed respondents perform not only in the Czech Republic, but also abroad. The aim of the work is to clarify through interviews what skills the opera singer must master today and what other aspects affect the level of his professional success. The conclusions that emerge from the work confirm the statement that the opera singer must have a wide artistic scope and prove that this profession significantly affects his lifestyle.

Keywords: Lifestyle, opera singing, opera singer, interviews, breathing exercises, stress, reflux

Obsah

Úvod.....	12
1. Životní styl.....	14
1.1. Obecná definice	14
1.2. Dělení životního stylu.....	15
1.3. Profil operního pěvce	15
1.4. Přehled dotazovaných operních pěvců.....	16
1.5. Shrnutí	26
2. Propojení těla, dechu a mysli s pěveckou technikou.....	27
2.1. Jóga a celkový pohyb	27
2.2. Jóga a pohyb v životě operního pěvce	28
2.3. Shrnutí	30
2.4. Dechové techniky.....	31
2.5. Shrnutí	34
3. Tréma a stres	36
3.1. Druhy stresu.....	36
3.2. Příčiny a projevy trémy	37
3.3. Dýchací techniky zmírňující stres	37
3.4. Tréma v životě operního pěvce.....	40
3.5. Shrnutí	43
4. Duševní a hlasová hygiena.....	44
4.1. Meditace a zpěv manter.....	44
4.2. Návod k provádění meditace	45
4.3. Meditační zpěv.....	45
4.4. Hlasová cvičení.....	46
4.5. Pěvecké návyky operních pěvců	46
4.6. Shrnutí	49
4.7. Mentální nastavení a duševní vývoj operního pěvce.....	50

4.8.	<i>Shrnutí</i>	51
5.	Reflux	52
5.1.	<i>Obecný popis choroby, její symptomy, příčiny a prevence</i>	52
5.2.	<i>Diagnostika a možnosti léčby</i>	53
5.3.	<i>Reflux v životě operního pěvce</i>	54
6.	Současné nároky	56
6.1.	<i>Názory dotazovaných pěvců</i>	57
6.2.	<i>Shrnutí</i>	67
Závěr		68
Použité informační zdroje		69

Seznam příloh

Příloha č. 1: Tabulka kyselinotvorných a zásadotvorných potravin

Příloha č. 2: Ukázky hlasových cvičení

Úvod

Tématem mé diplomové práce je operní zpěv jako životní styl. V dnešní době je charakteristické, že lidé zvládají díky technologiím stále více a více věcí. Na druhou stranu se ale život velice zrychlil a zvýšily se nároky a společenský tlak na jednotlivce. Díky internetu a sociálním sítím máme přístup k velkému množství informací a máme větší možnost srovnávat se s ostatními. Máme tendenci k tomu být lepší, úspěšnější, popřípadě bohatší než ostatní. Tomu všemu se musel přizpůsobit náš životní styl.

V souvislosti s mým studijním i profesním zaměřením, mě napadly myšlenky, jaký je vlastně životní styl současných operních pěvců či jak určuje jejich práce jejich způsob života. Pro získání odpovědí jsem využila svých kontaktů mezi operními pěvci, které jsem získala během působení ve sboru Státní opery. Požádala jsem dva české operní pěvce a dvě pěvkyně o poskytnutí rozhovorů, které byly pořízeny speciálně pro tuto diplomovou práci.

Téma životního stylu je velmi široký pojem. Záměrem této práce však bude zaměřit se na život operního pěvce. Snahou je věnovat se spíše aspektům, které ovlivňují mentální, duševní a fyzické zdraví operního pěvce a zkoumat jejich vliv na životní styl. Každá kapitola by tak měla lehce nastínit danou problematiku, jež poslouží k vytvoření si obecného obrazu toho, jak profese operního pěvce souvisí se způsobem jeho života.

Hlavním cílem není bavit se o pěvecké technice jako takové. Předpokládá se, že profesionál si už dostatečně osvojil techniku vlastní. Hlavním tématem je přínos jiných oblastí života k vývoji a zlepšení jak pěvecké techniky, tak fyzické zdatnosti a duševní hygieny. Pěvecký výkon není pouze hlasový, ale i tělesný a duševní. Dále je tu problematika současných nároků na pěvce. Řízené rozhovory s předními českými sólisty by měly sloužit jako důkaz o pravdivosti tvrzení, že pěvec v dnešní době musí být dostatečně schopný v mnoha směrech.

Kapitoly jsou rozděleny do dvou částí. První část je spíše teoretická, avšak stále rozebírá téma z pohledu operního pěvce. Druhá část je složena z úryvků rozhovorů s dotazovanými pěvci, které souvisejí s danou problematikou a poskytují pohled na probírané téma jejich očima. Jejich tvrzení jsou doplněna o názory pěvců nebo pedagogů z jiných zdrojů.

Jedním z cílů mé diplomové práce je poukázat na fakt, že operní pěvec v dnešní době musí být zdatný nejen v pěvecké technice. Nejde jen o krásný zpěv, ale o souhrn mnoha faktorů, které určují, je-li jedinec ve své kariéře úspěšný, či nikoliv.

1. Životní styl

V dnešní době se mnoho hovoří o různých životních stylech. Nejvíce pak o zdravém životním stylu, který je definován vyrovnaným a pravidelným denním režimem. Tento režim zahrnuje správnou životosprávu, dostatek spánku nebo pohybové aktivity. Dále pak dodržování zásad duševní hygieny a omezení škodlivých vlivů, jako je kouření, alkohol nebo jiné drogy.

Jinými slovy se společnost snaží vymezit soubor pravidel, které bychom měli dodržovat každý den, což by pravděpodobně mělo vést ke zkvalitnění našeho života. Životní styl nacházíme v odvětvích jako je například odívání, bydlení, stravování nebo trávení volného času¹. Avšak životní styl se může týkat jak větších skupin, tak i menších subkultur a jeho dělení a zaměření je velmi členité. Výběr určité profese může také značně ovlivnit náš hodnotový systém a způsob života.

1.1. Obecná definice

Pojem Životní styl byl prvně zmíněn v roce 1929. Byl vytvořen rakouským psychologem Alfredem Adlerem a ten ho učinil ústředním bodem zkoumání v jeho individuální psychologii.

Existuje řada podrobných popisů, které tento pojem definují. Například sociolog Jandourek píše, že se „*jedná o souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Jeho podoba je ovlivněna životním cyklem, společenskými rolemi, tradicí apod.*”². Socioložka Duffková zase říká, že je to systém „*důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristický pro určitý subjekt v jeho každodennosti.*”³

¹ Duffková s. 51

² Jandourek s.243

³ Duffková s. 51

Jak je zřejmé, je velice náročné jasně určit, jaká je přesná definice životního stylu. Dalo by se jednoduše říci, že jde o „*něčí způsob života; soubor věcí, které jednotlivec nebo daná skupina lidí obvykle dělá*“⁴, jak uvádí Cambridge Dictionary.

Nejdůležitějším poznatkem je to, že životní styl bývá určen každodenním životem a činnostmi s ním spojenými. Interakcí s příslušníky té které skupiny a vytvořením hodnot, které určitý životní styl podporují.

1.2. Dělení životního stylu

Nejpřehledněji rozdělil druhy životního stylu Blahoslav Kraus v díle *Člověk – prostředí*, kde základním hlediskem dělení je práce a volný čas. Proto Kraus spatřuje tři skupiny. Tedy pracovně orientovaný, hedonistický a celiství. Jak již názvy napovídají, v prvním případě je středem pozornosti subjektu především práce, kdy volný čas je brán pouze jako doplněk pro psychickou či fyzickou regeneraci. Přístup hedonistický je pravý opak, kdy práce se posuzuje z hlediska nutnosti získání prostředků k možnosti užívání volného času. Třetí hledisko celistvé kombinuje obojí.⁵

1.3. Profil operního pěvce

Životní styl operního pěvce se v subjektivním pohledu může značně lišit. Avšak je možno definovat několik bodů, které jsou pro většinu pěvců společné. Z hlediska dělení uvedeného výše, je pro mnoho pěvců charakteristické pojetí životního stylu jako spojení práce v kombinaci s volným časem, kdy je jejich profese úzce spjata s každodenním životem. Aneb práce se jim stala koníčkem a vášní. Samozřejmě to nemusí platit vždy, ale málokdy se stane, že by profesionální pěvec přistupoval ke své práci jako k zaměstnání, které má určité časové ohraničení a zbytek dne by na něj ani nepomyslel. Z praxe je zřejmé, že umělec žije životem, kdy je plně oddán své profesi, takže i po skončení zkoušek nebo vystoupení pečlivě analyzuje výkon, promýšlí, co je

⁴ LIFESTYLE | meaning in the Cambridge English Dictionary. Cambridge Dictionary | English Dictionary, Translations & Thesaurus [online]. Copyright © Cambridge University Press [cit. 08.01.2020]. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/lifestyle>

⁵ Kraus s. 153-154

třeba zlepšit a stále se i na vlastní náklady vzdělává. V důsledku se toto úzké zaměření projevuje ve všech oblastech jeho života.

To, co životní styl jedinců může rozčleňovat, je jejich individuální hodnotový systém nebo subjektivní osobnostní faktor. Hodnota může být definována jako „*vědomá nebo nevědomá představa o tom, co je žádoucí a je měřítkem pro rozhodování a jednání.*”⁶ Subjektivní osobnostní faktor je určen jedincem a jeho temperamentem, zdravotním stavem, pohlavím, intelektem nebo talentem. Nicméně i objektivní společenské faktory ovlivňují životní styl jedinců, například kultura, technický pokrok, tradice, ekonomické zázemí atd. Co se týče historického vývoje, je jasné, že životní styl na počátku minulého století se velmi odlišuje od století 21. Je však zajímavé, že v roce 1926 Bohumil Benoni o pěveckém umění a jeho proměnách v čase píše: „*Dříve se pěvci neodpustil sebe menší poklesek proti svatému Duchu uměleckého zpěvu; dnes se zpěv v hudebním dramatu hemží ohavnými portamenty, podražením každého počátečního tónu věty, sprostým prsní řevem, tremolem, krčnými tóny a bezvýrazovostí; v operách pak naprostým nedostatkem pěvecké techniky.*”⁷ To může vést k zamyšlení, jaké aspekty se tedy časem pro pěvce mění.

1.4. Přehled dotazovaných operních pěvců

Pro rozhovory byli vybráni dva pěvci, tenor – Aleš Briscein, baryton – Svatopluk Sem, a dvě pěvkyně, soprán – Kateřina Kněžíková, mezzosoprán – Štěpánka Pučálková. Věkový rozsah dotazovaných je 34-51 let.

Kateřina Kněžíková je česká sopranistka, která se narodila 1982 v Bohumíně. Absolvovala Pražskou konzervatoř a Hudební a taneční fakultu Akademie múzických umění v Praze. Je laureátkou řady soutěží a přehlídek, například Mezinárodní pěvecké soutěže Antonína Dvořáka v Karlových Varech.

⁶ Jandourek s. 97

⁷ Benoni s. 9

V Národním divadle v Praze debutovala v roce 2005 a od roku 2006 je stálou členkou ansámblu. Pravidelně vystupuje na prestižních mezinárodních festivalech u nás i v zahraničí, spolupracuje s významnými hudebními tělesy a dirigenti.

Vytvořila nahrávky pro Český rozhlas, televizní stanici MEZZO a belgickou rozhlasovou stanici RTFB International. Pro label Harmonia mundi nahrála Smetanovu Prodanou nevěstu a její nahrávka Dove é amore é gelosia v produkci OPUS ARTE DVD získala ocenění německé kritiky „Preis der deutschen Schallplattenkritik“.

Vedle provádění operních a symfonických děl se věnuje rovněž komorním a písňovým koncertům. Hostuje po českých i zahraničních divadlech.⁸

Jak byste charakterizovala svůj životní styl operní pěvkyně? Jak vaše profese změnila váš životní styl? Je něco, čím vás obohatila v osobním či duševním životě? Je něco, čeho jste se musela vzdát?

Životní styl pěvce se proměňuje s tím, jak na sobě pracuje, jak zraje a co všechno se mu staví v životě do cesty. Když jsem začala studovat na konzervatoři, byla jsem takové pískle, které vůbec nevědělo, jak se co má dělat, jak se má chovat, má-li mít takzvané lokty. Rychle jsem pochopila, že tuhle stránku věci si budu muset rychle osvojit. Má představa, co znamená být zpěvačkou, se během pár týdnů zcela proměnila a pochopila jsem, že „jen“ zpívat nestačí. Musela jsem začít fungovat tak, abych se nejen dotáhla na své spolužáky, ale abych si co nejrychleji osvojila to, jak takový zpěvák funguje. Byla to pro mě velká škola a já jsem díky tomu zjistila, co od sebe opravdu chci. Avšak mince má vždy dvě strany. Začala jsem si klást otázky, jak vlastně bude reagovat okolí. Je moje vystupování dostačující? Člověk si myslí, že když je přijat na konzervatoř a bude zpívat, tak to stačí, ale ono to vůbec nestačí! Je to začátek, předpoklad toho, že by z vás něco mohlo být, ale největší práce je na vašich bedrech. A v dnešní době to platí trojnásob.

Momentálně je můj životní styl divoký a proměňuje se vzhledem k rodinným povinnostem. Mám dvě děti a musím konstatovat, že práce mám stále víc a víc.

⁸Životopis | katerinaknezikova. Kateřina Kněžíková - soprano [online]. [cit. 24.01.2020]. Dostupné z: <https://www.katerinaknezikova.com/biography-c1enr>

Je milé zjištění, že je o vás zájem, jen už v tom rozhodování nejsem sama, což je někdy, musím říct, hodně těžké. Je velká výzva nedělat si překážky sám v sobě. Důležité je sebepoznání. Hledání bytosti na jevišti, hledání bytosti doma. Nestresovat se, mít věci v klidu, nesetkávat se s lidmi, kteří za to nestojí a kteří vás brzdí.

Moje profese mi ovlivnila život po všech stránkách. Není to jen mé povolání, ale něco, bez čeho neumím žít a co je mým celoživotním koníčkem. Udržuje mě stále v příjemném napětí, že můžu být příště lepší. Učím se spoustu nových věcí a ráda je aplikuji nejen na sebe. Čím je člověk starší, tak získává i určitý nadhled nad tím, co důležité je a co opravdu důležité není

Myslíte si, že je důležitější trávit hodiny ve zkušebně a pilovat techniku, nebo hledat inspiraci ve všedním životě? Například zpívat si třeba při luxování nebo jiné činnosti?

Obojí. Já jsem měla výhodu, že mě nikdo nemusel učit, jakým způsobem cítit a předat muziku. Spoustu technických věcí řeším přes interpretační stránku. Asi to není optimální, ale nejednou se mi díky tomu podařilo přijít na mnohé.

Často je nutné pochopit dost abstraktní záležitosti. Vstřebat to a zejména předat je nesmírně těžké a člověk musí být obdařen značnou mírou empatie. Já sama se snažím, když někomu něco vysvětluji, zhmotnit představy například kreslením nebo použitím rukou. Představa správně fungujícího dechu je jednou z nejdůležitějších, které jsem si sama osvojila. Je to například foukání přes brčko nebo bublání do vody. Myslím, že jen pouhým vydechováním si člověk může uvědomit, jak důležité je mít dech pod kontrolou.

Zhruba před pěti lety jsem měla možnost pracovat s úžasnou mezzosopranistkou Ann Murray. Ta mi naznačila, že technika je velice důležitá, ale je také dobré, aby si člověk našel svůj vlastní způsob práce. Může velice zefektivnit a zrychlit učební proces. S tím také souvisí hlubší a trvalejší cesta při studování nové role. Všichni jsme zvyklí se učit tak, že čekáme až se něco usadí, třeba i několik měsíců. Takhle to nefunguje. Je zapotřebí si najít správný systém, ne přezpívat věci pořád dokola. Tím se unavuje celý aparát, a především svalová paměť. Já se sama snažím začínat například konci árií,

abych byla čerstvá a v síle. V průběhu nácviu lehčích pasáží se k těžkým místům vracím a snažím se vytrvat v tom, s čím jsem začala. Dřív, než vůbec otevřu noty, musím mít k dispozici doslovný překlad libreta a než usednu ke klavíru, dělám si poznámky do not, abych už při učení hudby neztrácela čas. Učím se o oktávu níž, šetřím hlasivky, ale ne mozek. Přemýšlím nad záměry skladatele, proč tam napsal určité tempo nebo piano v moment, kdy orchestr hraje nejsilněji. Přemýšlím nad celkem. Je tedy možné učit se roli, aniž by pěvec zazpíval jediný tón. Bohužel už nečtu knihy, ale čtu si libreta a zamýšlím se nad významem, kroužkuji, vybarvuji.

Pokud dávám nějaké konzultace, tak je pro mě nejdůležitější změnit právě přístup ke zpěvu a ke studiu. Je důležité nebát se zkoušet a objevovat, kam až člověk může zajít.

Štěpánka Pučálková je česká mezzosopranistka. Narodila se roku 1986 v Berlíně během tamního pracovního pobytu rodičů Jana a Zdeňky Pučálkových. Mládí prožila v Praze, kde v roce 2005 absolvovala hudební Gymnázium Jana Nerudy. Po třech letech studií na Janáčkově akademii múzických umění v Brně, odjela na zahraniční pobyt do Salzburgu v rámci programu Erasmus. V Rakousku se rozhodla absolvovat magisterské studium na Universität Mozarteum. Za studijní výkony obdržela Medaili Lilli Lehmann od organizace Stiftung Mozarteum.

Byla finalistkou Hans Gabor Belvedere Competiton v roce 2015 a získala také cenu "Nejlepší ženský hlas" na mezinárodní soutěži Concours International de Belcanto Vincenzo Bellini v Marseille.

Na 50. jubilejním Velikonočním festivalu v Salzburgu debutovala v roli "Siegrune" v opeře "Die Walküre". V roce 2013 se představila v rámci letního festivalu Salzburger Festspiele jako "Lehrbube" v opeře "Die Meistersinger von Nürnberg". V roce 2018 debutovala v Národním divadle jako Charlotte v opeře Werther, za kterou byla oceněna ředitelem Národního divadla cenou pro umělce do 35 let a zároveň byla nominována na cenu Thálie. Od sezóny 18/19 je sólistkou a členkou ansámblu Semperovy opery v Drážďanech. Spolupracuje s tuzemskými i zahraničními orchestry a významnými dirigenty. Vystupuje na mezinárodních i domácích festivalech.⁹

⁹ [online]. [cit. 24.01.2020]. Dostupné z: <https://www.stepankapucalkova.com/vita/>

Jak byste charakterizovala svůj životní styl operní pěvkyně? Jak vaše profese změnila váš životní styl? Je něco, čím vás obohatila v osobním či duševním životě? Je něco, čeho jste se musela vzdát?

Jde o velmi chaotický životní styl. Časté ježdění z místa na místo podle toho, kde zrovna mám práci. Hostování, angažmá, koncerty atd. V mém osobním případě je můj životní styl takový, že jsem v jednom kole, takže se musím starat o to, aby mě to neunavovalo a abych zůstala zdravá. Neboť spíte v hotelech, kde nemáte vlastní postel, často jste vystavení klimatizaci, jste v kolektivu lidí, kde někdo může být nemocný atd. Tato všechna rizika se tedy snažíte nějakým způsobem eliminovat a zůstat fit.

Má profese můj životní styl v podstatě nijak nezměnila, jen do určité míry. Když člověk studuje, vše přichází postupně, není to hned o cestování nebo o nějaké nárazové změně života, spíš se jedná o pozvolný proces. Je pravda, že když jsem studovala, byla jsem poměrně divočejšího rázu, navštěvovala jsem různé bary a kluby a nevedla jsem zrovna zdravý způsob života. Nicméně toho jsem se ráda vzdala právě ve prospěch zpěvu. Co mě omezuje, kvůli tomu abych zůstala fit, jsou například klimatizace nebo zakouřené prostory. Vyhýbám se barům, kde je hlasitá hudba a lidé se musejí překřikovat, abych neunavovala hlasivky. Snažím se chodit rozumně spát, abych měla alespoň osm hodin spánku, což je pro mě osobně nutnost. Není to tedy o tom, čeho jsem se musela vzdát. Jde spíše o pochopení toho, že se nejedná o život běžného občana, který má víceméně stejný režim, co se týče práce a denní rutiny. Prostě máte vlastní pravidla, která vám vyhovují.

V této profesi se setkávají zpěváci navzájem, tento kolektiv se rozšiřuje a utváří se tak různá přátelství, vazby a kontakty a v některých případech i partnerské vztahy.

Já osobně jsem získala nepřeberné množství profesních kontaktů, dobrých kolegů, ale i přátel, na které se mohu spolehnout. A díky tomu lze získat různá doporučení, nabídky, obsazení do produkcí atd. Navíc vím, že tato síť kontaktů se bude i nadále rozvíjet, čehož si velmi vážím a cením.

Myslíte si, že je důležitější trávit hodiny ve zkušebně a pilovat techniku, nebo hledat inspiraci ve všedním životě?

Inspiraci můžeme hledat třeba při poslechu nahrávek ostatních pěvců. Samozřejmě neříkám, že bychom měli kopírovat ostatní. Nejprve si daný žák musí vypilovat vlastní techniku. Není asi vhodné, aby student vždy cvičil úplně sám, měl by se poradit s profesorem nebo korepeticí, poněvadž to, jak slyší vlastní hlas, je zkreslené. A právě to v kombinaci s poslechem nahrávek nebo návštěv koncertů či představení s mezinárodními pěvci, kteří mají určité zkušenosti, je může v nějakém smyslu inspirovat. Nejdůležitějším artiklem je však dle mého názoru vlastní trénink a pilování techniky.

Co si myslíte, že způsobilo zlepšení vaší techniky?

Moje technika pořád není dokonalá. (smích) Samozřejmě se učíme a zlepšujeme celý život. Mně osobně stále pomáhá moje profesorka, díky které se snažím zlepšovat. Určité zlepšení přišlo i po pochopení práce s dechem, o kterém si myslím, že je alfa a omegou zpěvu. A poté je důležitá praxe. Mnohdy se stane, že dostanete roli, do které jste ještě nedozráli a s ní postupně rostete. Debut neznamena, že ta role je vám už vlastní, ale pořád se to vyvíjí. Vidím to i na rolích, které jsem zpívala před třemi, čtyřmi lety. Dnes je zpívám trochu jinak, protože už mám zkušenost z jiných, kde se hlas nějakým způsobem posunul dál a vyvinul, stejně tak jako ve svém životě jsem získala různé zkušenosti. Takže si myslím, že nejdůležitější je praxe.

Aleš Briscein je český tenorista, který se narodil v roce 1969 v Liberci. Vystudoval hru na klarinet a saxofon a poté operní zpěv na Pražské konzervatoři a na univerzitě v Plzni. V roce 1995 začal vystupovat ve Státní opeře Praha, hostuje v pražském Národním divadle, ve vídeňské Volksoper, v berlínské Komické opeře, od roku 2004 spolupracuje s pařížskou Opéra National. Účinkoval na prestižních festivalech, např. v Edinburgu a na Pražském jaru. Spolupracuje s významnými orchestry, jakými jsou

Česká filharmonie nebo Royal Scottish National Orchestra, s Českým rozhlasem a Českou televizí.

V březnu 2013 získal prestižní Cenu Thálie 2012 za ztvárnění role Romea v Gounodově opeře Romeo a Julie v Národním divadle moravskoslezském v Ostravě, stejné ocenění získal za rok 2014 za roli Jaroměra v opeře Zdeňka Fibicha Pád Arkuna v inscenaci Národního divadla.¹⁰

Jak byste charakterizoval svůj životní styl operního pěvce? Jak vaše profese změnila váš životní styl? Je něco, čím vás obohatila v osobním či duševním životě? Je něco, čeho jste se musel vzdát?

Já osobně jsem začínal jako hráč na klarinet a saxofon, takže jsem se ke zpěvu dostal velkou oklikou. Byla to spíše životní náhoda, protože jediné, co jsem si životě neuměl představit, bylo stát se sólovým zpěvákem. Dost lidí mi říkalo, že jsem díky tomu ušetřil hlas, když jsem začal studovat zpěv později, než obvykle bývá zvykem.

Co se životního stylu týká, doba zpěváků, kteří nedělali nic jiného, než odpočívali, měli na krku vlněnou šálu, vyhýbali se průvanu nebo jakékoliv fyzické námaze, již pominula. V dnešní době je naopak ideální být více asertivní a odolný. Operní role nejsou jenom výkon psychický, ale i fyzický, a na to se musí trénovat. Přesněji řečeno v ideálním případě trápit tělo nějakým sportem, protože postupem doby se v inscenacích objevují velká úskalí, kdy si režiséři vymýšlejí různé krkolomnosti. Chtějí po zpěvákovi, aby skákal, běhal, byl neustále v pohybu, a tím byl pro diváky co nejzajímavější. To samozřejmě klade na jednotlivé interprety vyšší nároky než dříve. Doporučoval bych všem, aby jejich životní styl byl aktivní, protože operní zpěv není kromě talentu, který jsme zdědili, nic výjimečného.

Obohacení touto profesí vnímám v tom, že člověk se formuje tím, že studuje nové role, pracuje s různými týmy, kde potkává nové lidi a získává pracovní

¹⁰Aleš Briscein - Národní divadlo. [online]. [cit. 02.03.2020]. Dostupné z: <https://www.narodni-divadlo.cz/cs/profil/ales-briscein-1594116>

kontakty. Navíc jsou na vás kladeny nároky, jež pomáhají zvyšovat odolnost vůči psychickému stresu.

Na druhou stranu odpadají radovánky jako alkoholové páteční večírky a sobotní kocoviny. Přichází tak větší profesionalizace i v soukromém životě, kdy si musíte některé věci odpustit. V některých případech musíte zvážit, že i sport může být nevhodný před nějakým výkonem. V kontraktu v zahraničí je vyloženě napsáno, že se nebudete věnovat či se zúčastňovat sportů, které jsou tam přesně uvedeny. Toto je pro mě určitým způsobem omezení, neboť já se sportem dobívám.

Myslíte si, že je důležitější trávit hodiny ve zkušebně a pilovat techniku, nebo hledat inspiraci ve všedním životě?

Nejlepší je kombinace obou dvou složek, neboť zkouškový proces a trénink nám dává základ ke zvládnutí této profese. Ideální mustr je trénink šestkrát za týden a jeden den volna. Naopak je vhodné zařazovat do života i jiné faktory než zpěv, a to například sportování, turistika, otužování nebo manuální činnost. To už je věc individuální.

V kariéře zpěváka je velmi důležité, koho na své umělecké cestě potká a jak je na to setkání připraven. Já jsem měl to štěstí, že jsem na Pražské konzervatoři potkal pana Dr. Miloslava Pospíšila, který mě velmi důkladně zasvěcoval do techniky mého pěveckého oboru – tenora. Takže jemu vděčím za základy, jak přemýšlet nad technikou. Když stavíte na dobré technice, vyhnete se pěveckým karambolum, vážným indispozicím či únavě. A díky dobré technice jsme schopni podat nějaký výkon i v případné indispozici. Navíc jsem měl tu možnost, když jsem na začátku své pěvecké kariéry účinkoval ve sboru, setkávat se při koncertní spolupráci s velkými operními veličinami. To jsem vždy využil pro nějakou konzultaci či získání nového názoru. Ty pěvce jsem mohl slyšet v reálu, nebyla to zkreslená nahrávka. A díky tomu mi to dávalo jasný obraz, jak ten hlas ve skutečnosti zní.

Svatopluk Sem je český barytonista, který se narodil v roce 1973 v Brně. Studoval na Konzervatoři České Budějovice pod vedením prof. D. Volfové. Po absolutoriu nastoupil do stálého angažmá v Jihočeském divadle. Pravidelně hostuje téměř na všech operních scénách České republiky, zejména však v Národním divadle v Praze, Národním divadle v Brně nebo v Národním divadle moravskoslezském v Ostravě. Je častým hostem prestižních mezinárodních hudebních a operních festivalů.

Je laureátem řady prestižních cen v oboru opera – mj. Ceny operního portálu Opera+ 2017, ceny Thálie 2017 a moravskoslezské ceny Jantar 2017 v Ostravě. Vystupoval pod taktovkou významných dirigentů a spolupracoval s nahrávací společností Harmonia Mundi.¹¹

Jak byste charakterizoval svůj životní styl operního pěvce? Jak vaše profese změnila váš životní styl? Je něco, čím vás obohatila v osobním či duševním životě? Je něco, čeho jste se musel vzdát?

Životní styl operního pěvce je velice uspěchaný. Stále se něco učíme, cestujeme, věnujeme tomu téměř každý den. Avšak takový život nás může obohacovat tím, že poznáváme nové lidi nebo pracujeme v novém prostředí. A když to někdo prožívá normálně a dělá to rád, tak si myslím, že je profese operního pěvce příjemná práce, která člověka neustále posouvá.

Myslíte si, že je důležitější trávit hodiny ve zkušebně a pilovat techniku, nebo hledat inspiraci ve všedním životě?

Mně pomáhá, že slyším nějaké lepší zpěváky. Mám pocit, že dokážu vnímat techniku nebo styl, kterým zpívali staří italské pěvci, například z těch známých Pavarotti, Ghiaurov, Cappuccilli a další. Mám pocit, že když dostatečně vnímám

¹¹ Svatoopluk Sem - Národní divadlo. [online]. [cit. 02.03.2020]. Dostupné z: <https://www.narodni-divadlo.cz/cs/profil/svatopluk-sem-1606990>

jejich zpěv, tak se někdy dokážu vžít do podobných pocitů a v podstatě napodobit styl, kterým zpívají.

Osobně to nemám tak, že bych několik hodin driloval. Zpěv je samozřejmě komplikovaný. Asi nejkompikovanější nástroj vůbec. Není to nástroj jako klarinet nebo trumpeta, kde se naučíte nějaký nátisk a budete normálně hrát. Je to samozřejmě složitější, ale u zpěvu velmi individuální. Hrají zde faktory i takové, jestli dostanete dobrého profesora, jestli vám vyhovuje technika, kterou vás ten profesor učí.

U mě převládá názor, že nejpodstatnější u pěvce je talent, tzv. „dar od Pána Boha“. Na tom se dá v podstatě stavět úplně nejvíc.

Je spousta pěvců, kteří jsou nadřeni. Vše mají postavené na technice a museli se velmi snažit, aby se někam dostali.

Myslím si, že zlepšení mé techniky přišlo postupně, v nabídkách větších a větších rolí. Důležité je nezničit se hned zkraje. Na počátku své kariéry jsem už během studií byl v angažmá, takže jsem dostával jen malé role a pomaličku jsem se vypracoval na větší.

Řekl bych, že divadlo mě v počátcích hlasově vychovávalo a krotilo, za což jsem dnes rád. Postupoval jsem pomalu přes Mozarta, Donizettiho až k Verdimu a Puccinimu. To je to nejsprávnější, co mě mohlo potkat. Neměl jsem přehnané ambice, že bych si říkal, že jednou budu stát na prknech která znamenají svět. Vždy jsem byl spokojený s tím, co bylo.

Ve třiatřiceti letech jsem dostal nabídku zpívat Germonta v Travitě, což byla pro mne tehdy velká výzva. A tak jsem si řekl, že když tohle zvládnou a nezničím se, mohu se posunout dál. Můj hlas se adaptoval této náročnosti a mohl jsem ve své kariéře pokračovat dál.

Pokud se stane, že jsem osloven na roli, o které nemám žádnou představu, tak se snažím nejprve si poslechnout nějakou nahrávku nebo jít za odborníkem na danou literaturu a konzultuji s ním, jestli je ta role pro mě vhodná. Nikdo vám však na sto procent neřekne, jestli to zazpíváte. Je to nakonec stejně o vnitřním pocitu. Jsou role v Othellovi, Tosce nebo v Rigolettovi, které jsou považovány za vrcholové barytonové role, na které si sám však ještě netroufám a opět

postupuji pomalu a obezřetně a čekám až se doopravdy na danou roli budu cítit připravený.

Myslím si, že u nás to je tak, že spousta lidí bere, a já nejsem občas také výjimkou, role, které nejsou pro jejich hlas.

1.5. Shrnutí

Odpovědi pěvců se víceméně shodují na tom, že výběr pěvecké profese jejich životní styl nijak dramaticky nezměnil. Spíše se postupně vyvíjel se získáváním nových zkušeností. Stejně také vnímají, že jejich životní styl je rychlý a uspěchaný, neboť taková je i doba. Dále pak pěvci většinou hledají inspiraci v poslechu jiných pěvců, nebo dají na rady svých profesorů, dalších odborníků či poslechnou svou intuici.

2. Propojení těla, dechu a mysli s pěveckou technikou

Mnoho renomovaných pěvců a pěveckých pedagogů uvádí, že pokud chcete zpívat technicky správně, mít zdravý a znělý hlas, musíte vhodně dýchat a využívat spojení s tělem. Holandská pěvkyně a pedagožka Margreet Honig říká, že tělesná a dechová cvičení patří pevně k sobě, neboť zbavují tělesné ztuhlosti a učí pěvce cítit spojení mezi pozicí těla, proudem výdechu a rezonancí.¹²

Jednou z možných cest k uvědomění si vlastního těla a dechu je i praktikování jógy nebo různých dechových technik, které z ní často vycházejí. Jedna z definic jógy říká, že se jedná o fyzickou i mentální disciplínu, kde díky řadě postojů a dechových cvičení, je možné získat kontrolu nad tělem, myslí a vytvořit si vnitřní klid. Celý tento popis se dá aplikovat i na techniku operního zpěvu

Kromě dechových benefitů, má jóga výhodu také v tom, že posiluje střed těla, uvolňuje ztuhlé partie a protahuje. Dá se říci, že to je jedna z nevhodnějších fyzických aktivit pro operní pěvce.

2.1. Jóga a celkový pohyb

Jóga poskytuje zpěvákům nástroj pro zvládnutí nervů, úzkosti a tlaku, který často přichází s vykonáváním tohoto řemesla. Fyzický pohyb sám o sobě pomáhá snižovat stres a dýchací techniky mohou prohlubovat vnitřní klid a posunout sebevědomí na vyšší úroveň. Ásany neboli jógové pozice, které se zaměřují na rovnováhu, také soustředí mysl, a proto podporují pocit jednoty mezi fyzickým a emocionálním tělem.

Jóga je pro zpěváky skvělou cestou, jak zvýšit vnímání vlastního těla, být fyzicky aktivní, způsobem, který rozvíjí pěvcův nástroj, neponičí ho, a navíc zklidní mysl. Pomáhá zpevnit střed těla, učí, jak správně zacházet s dechem, zvyšuje výdrž a podporuje lehčí pohyb na jevišti.

Umocňuje fakt, že každý pohyb, fyzický i vokální je založen na dechu. Všichni jógoví instruktoři, trenéři atd. apelují na důležitost dechu při provádění cviků.

¹² Crnković s. 43-48

Správné brániční dýchání pomáhá pěvcovi s únavou či gestikulací a pohyby na jevišti vypadají více autenticky a energicky.

Praktikování jógy vede k uvědomění si svého těla, dechu a mysli a jejich vzájemného spojení. Takto uvědomění pěvci mohou svůj nástroj používat tak, aby vždy podali nejlepší výkon. Vědomí toho, jak jsou propojeny fyzické, emocionální a duchovní roviny, také pomáhá pěvcům poznat sebe sama a v tomto poznání existuje velká síla a potenciál.¹³

2.2. Jóga a pohyb v životě operního pěvce

Jóga učí také trpělivosti, neboť pravidelným praktikováním posouváte možnosti svého těla a tím se tvaruje i ohebnost mysli a představ o tom, kolik času je třeba k osvojení si různých dovedností. S hlasem a technikou zpěvu je to úplně stejné, protože pomalými krůčky se časem pěvec stále zlepšuje. Stejně tak jako v józe ani ve zpěvu neexistují striktní hranice dokonalosti a pěvec i jogín se učí a zdokonaluje celý život. Jóga zlepšuje i schopnost soustředění. Honig například uvádí, že: „*Schopnost soustředění je součástí pěvecké techniky. Když zpěvák přesně chápe, co dělá, u příslušných svalových skupin v jeho těle se vytváří a posiluje svalová paměť*“¹⁴.

Kateřina Kněžíková

Máte nějaký koníček nebo sport který bezprostředně ovlivnil vaši techniku nebo interpretaci?

Ne. Nemám čas na koníčky, protože mým koníčkem je moje profese. Miluji však čtení. Poezii, ale i detektivní žánr. Neustále mi v hlavě hraje nějaká muzika. Například takové žehlení nebo uklízení mě spolehlivě dokáže odreagovat. A nejlíp se mi zpívá u vysávání. Člověk se logicky neslyší, a ještě se u toho hýbe. Líbí se mi, když se činnost rodí přímo pod rukama, proto mám ráda i práci na zahradě.

¹³[online]. Dostupné z: <https://yogasing.com/about/> [cit. 24.01.2020].

¹⁴ Crnković s. 19

S dětmi milujeme procházky, čtení knih, ale také lumpačení. Čas s dětmi je doba, kdy nemyslíte na sebe a nevádí vám to, protože víte, že to, co roste vedle vás, je důležitější než vy sám.

Štěpánka Pučálková

Máte nějaký koníček nebo sport který bezprostředně ovlivnil vaši techniku nebo interpretaci?

Dalo by se říci, že jóga je sport, který ovlivňuje moji techniku a interpretaci. Je to klidový sport, protahovací, ale i zpevňovací. Navíc dýchání v józe je identické jako u zpívání. Dlouhé nádechy do břicha a do zad, práce s bránicí a hrudním košem, což mi vyhovuje, protože ve zpěvu potřebujeme mít dlouhý klidný dech na delší pěvecké fráze a držené tóny. Navíc se tím uvolní i posílí tělo, takže mi to přijde lepší, než chodit jenom do posilovny a procvičovat jednotlivé svaly. Moje zkušenost je taková, že když má zpěvák pevné břišní svaly, tak mu hlas úplně neběhá, protože břicho je příliš tuhé.

Myslíte si, že běh nebo zlepšování kondice nějakým kardiem¹⁵ je dobré?

Určitě! Obecně je správné dělat sport, a to nejen pro zpěváka. Vzhledem k tomu, že jsme na jevišti hodně v akci, musíme běhat atd., tak je určitě lepší být v nějaké fyzické kondici, abychom se zbytečně nezadýchali a mohli stále zpívat. Pokud nechcete nastydnout, můžete běhat na pásu ve fitness centru. Také je vhodné zvyšovat imunitu například otužováním. Proto ráda chodím do kryosauny, která mi velmi prospívá.

¹⁵ Za kardio můžeme považovat v podstatě každou vytrvalostní aktivitu, při které se tepová frekvence vyšplhá na 60 – 75 % vašeho tepového maxima.

Aleš Briscein

Máte nějaký koníček nebo sport který bezprostředně ovlivnil vaši techniku nebo interpretaci? Jak moc je pro pěvce důležitá fyzická zdatnost?

Myslím si, že fyzická zdatnost je důležitá. Kolikrát jsem si dokázal, že bez fyzické přípravy nelze zvládnout náročnou roli. Protože, když fyzicky nezvládnete nějaký triviální pohyb a váš dech není klidný, tak to přímo ovlivňuje váš pěvecký i herecký výkon.

Já pravidelně hraji volejbal, fotbal, rád se v létě potápím a velmi rád běhám. Běhání je univerzální sport, který lze provozovat kdekoliv, jak v přírodě, tak ve městě. Dále se také rád otužuji v kryokomoře, neboť suchý chlad je dobrý k rychlejší regeneraci svalů a tím pádem má i pozitivní vliv na hlasového ústrojí.

Svatopluk Sem

Máte nějaký koníček nebo sport který bezprostředně ovlivnil vaši techniku nebo interpretaci? Jak moc je pro pěvce důležitá fyzická zdatnost?

V mém případě ta životospráva není úplně dobrá, protože člověk hodně cestuje, má večer zkoušky nebo představení, po kterých se až navečeří atd. Takže tím pádem se přibírá na váze. V tomto smyslu jsem pocítil potřebu začít se více hýbat. Začal jsem hrát tenis a když je čas tak běhám nebo zajdu do posilovny. Nicméně času je velmi málo.

2.3. Shrnutí

Všichni dotazovaní si myslí, že fyzická zdatnost je důležitá pro zvládnutí pěvecké techniky na jevišti. Dva pěvci se sportu aktivně věnují a dva jen občasně. Tím pádem přístup k fyzické aktivitě je velmi individuální. Kněžíková navíc uvádí, že jejím koníčkem je její profese a tím potvrzuje tvrzení z předchozí kapitoly o tom, že životní styl operního pěvce je úzce spjat s jeho prací.

Nicméně z více zdrojů se dozvídáme, že i jiní pěvci považují pohyb a fyzickou přípravu k vykonávání jejich řemesla za nezbytnou. Australský barytonista Luke Gabbedy běhá dvakrát týdně a často chodí cvičit do posilovny. Australská sopranistka zase hraje tenis, cvičí jógu nebo pilates. Sama říká, že: „*abyste byli schopni splnit všechny požadavky režisérů a zároveň si zachovat krásnou pěveckou linku, musíte mít i fyzickou zdatnost.*”¹⁶

Nicméně jak uvedl Aleš Briscein dříve, tak určité sporty mohou být dokonce nevhodné, pokud by ohrozily budoucí výkon umělce. V tomto ohledu je opět na každém jednotlivci a jeho vlastním úsudku, jestli je nějaký sport pro něj vhodný či nikoliv. Je nutné vzít také v potaz, že zpívání samo o sobě je náročná fyzická aktivita a pokud pěvec zařadí nějaký vyčerpávající pohyb těsně před vystoupením, poté již nemusí mít síly na zpěv samotný. Proto je vhodné sportovat ve volné dny a v náročném pracovním procesu je dobré se věnovat spíše pohybu mírnému nebo relaxačnímu.

Pokud však pěvec k pohybu nijak zvláště neinklinuje, jeho zdravotní stav je v pořádku a jeho fyzická či pěvecká zdatnost na jevišti tím není nijak zvláště ovlivněna, pravděpodobně není nutné začleňovat pohyb do jeho každodenního života. Na druhou stranu stojí za zvážení, že tělo je pěvcův nástroj, o který je třeba pečovat, aby sloužil co nejdéle. Správná životospráva a pohyb je nepopiratelný způsob, jak toho dosáhnout.

2.4. Dechové techniky

Dech je základním pilířem pro stavbu pěvecké techniky. Uvědomění si správného dýchání, dýchacích procesů a vlivu dechu na vedení hudebních frází je v pěvecké výchově nesmírně důležité. Honig zdůrazňuje, že: „*Dech je základním stavebním kamenem hudební fráze a nesmí být od ní nikdy oddělen.*”¹⁷

Existuje mnoho dechových technik vycházejících z jógy. V následující kapitole budou uvedeny a popsány pouze takové, které prodlužují výdech, pracují s bránicí, uvolňují

¹⁶“*To be able to do what the director asks, while maintaining a beautiful vocal line, you have to be fit.*” Inside an opera singer's health and fitness regime | Opera Australia. Home | Opera Australia [online]. Copyright ©2020 Opera Australia [cit. 02.03.2020]. Dostupné z: https://opera.org.au/discover/features/Opera_Singing_Fitness

¹⁷ Crnković s. 70

stres, zvyšují imunitu, propojují mysl, tělo a dech, jsou jednoduché a lze je provádět kdekoliv.

a) Dýchání břichem

Pomocí dýchání do břicha neboli bráničního dýchání se posiluje a zároveň uvolňuje svalstvo v oblasti bránice. Z praktického hlediska se samozřejmě nadechují pouze plíce. Pohyb břišní stěny je však korigován bránicí, svalem, který odděluje hrudní dutinu od břišní. Tato dechová technika pomáhá uvědomit si přesnou polohu bránice a pomocí bráničního svalstva kontrolovat její pohyb

Popis techniky:

Vleže na zádech, s pokrčenýma nohama ve vzdálenosti boků a rukama položenýma dlaněmi dolů vedle těla je nádech veden nosem pouze do podbřišku, hrudní koš zůstává v klidu. K vizualizaci je možné položit si na břicho knihu. Po chvíli dýchání se dech krátce zadrží a vyklenuté břicho se vtáhne mírně dovnitř. Vzduch se bude tlačit do hrudního koše, je však nutné ho tlačit zpět do podbřišku. Po třech opakování, se pak zase normálně dýchá do podbřišku. Celý cyklus se opakuje dvakrát až třikrát.¹⁸

b) Výdech

Cvičení zaměřené na výdech zklidňuje tok dechu a je pro pěvce velmi vhodné, neboť právě při výdechu vzniká tón. Volný výdech je základem pro hluboký nádech.

Popis techniky:

V pohodlné pozici vsedě nebo vleže se pomocí mírného úsměvu uvolní obličejové svaly. Nádech je volně veden nosem a výdech proudí přes otevřená ústa na slabiku „haaa“, dokud se obsah plic zcela nevyprázdí. Tento postup se několikrát opakuje

¹⁸ Schirmer s. 38-39

c) Zívání

Technika zívání působí proti mírné únavě, uvolňuje napětí a prohlubuje dech. Je možné ji praktikovat několikrát za den.¹⁹ Navíc může pomoci k uvědomění si klenby a prostoru, které při zívání vzniká. Mnoho pedagogů často vybízí k tzv. „nazívnutí“, kdy dojde ke zvednutí měkkého patra a je tak vytvořen vhodný prostor pro rezonanci

Popis techniky:

Technika začíná hlubokým a vědomým výdechem. Ústa jsou široce otevřena a brada klesne uvolněně dolů. Hlava je lehce zakloněna a brada mírně vystupuje dopředu. Tím se zvětší prostor pro nadechování. Samotné dýchání si tělo řídí samo. Je hluboké a podněcuje k opakovanému zívání. K zívání je možno přidat protahování rukou a celého trupu

d) Regenerace

Dechová technika regenerace uvolňuje hormony, které působí proti stresu, snižují napětí a spouští léčebné procesy.

Popis techniky:

V pohodlné poloze směřuje pohled mírně dolů, ruce leží dlaněmi na stehnech (poloha vsedě) nebo vedle těla (poloha v leže). Nádech je veden nosem opět do podbřišku, výdech ústy. Každý nádech trvá zpočátku alespoň tři sekundy, postupným cvičením techniky se nádech může zvýšit až na deset sekund. Ovšem opět to chce čas. Cílem je dýchat čtyřikrát až pětkrát za minutu a tento dechový cyklus udržet asi pět minut. Toto cvičení lze opakovat třikrát až pětkrát denně.

¹⁹ Schirmer s. 31

e) Plný dech

Plný jógový dech se používá při samotné jógové praxi a sjednocuje hluboký dech brániční, střední žeberní a vysoký podklíčkový.

Popis techniky:

Nácvik plného jógového dechu by měl začínat postupným nácvikem jednotlivých nádechů do břicha, hrudníku a do prostoru pod klíčními kostmi. U každého z nich je pozornost zaměřena na dýchání do přední, boční a zadní části. Je možné si přiložením dlaní na zadní části těla zkontrolovat, je-li dech veden po celém objemu. Nácvik je nejlepší začít v lehu na zádech s pokrčenými koleny. Postupně se procvičuje dýchání do jednotlivých částí i v některém ze vzpřímených sedů. V závěrečné fázi se všechny tyto nádechy spojí v jeden dlouhý, plynulý nádech a výdech. Nádech do břicha, břišní stěna se zdvihá a dechová vlna přejde plynule v hrudní nádech, a nakonec v nádech podklíčkový. Výdech začíná opět dole v břiše. Dech by měl být podstatně hlubší a kratší v nádechu a pomalejší ve výdechu než při běžném dýchání. Proto se v józe často výdech prodlužuje na dvojnásobek nádechu.

2.5. Shrnutí

Všechny dechové techniky jsou dobré pro samotné uvědomění si dýchacích procesů, prohlubování dechu a práce s ním. Není nutné je striktně používat i pro pěveckou techniku. Nadechování hluboko do břicha není zcela vhodné, neboť ve skutečnosti se stále nadechují plíce, a ne břišní dutina. Břicho má sloužit pouze jako opora pro výdech. Nádech má být řízený, vědomý a uvolněný.²⁰

Český basista Miloslav Podskalský, který působil v opeře Národního divadla do sedmdesáti let, se také věnuje józe a jógovému dýchání. Po telefonickém rozhovoru, o který jsem ho požádala, řekl, že: „*správné a pro člověka zdravé jogínské dýchání se poněkud vylučuje s pěveckou technikou. Pěvec se musí často nadechnout ústy v šestnáctinové pauze. Ale pokud si způsob bráničního dýchání osvojí dlouhodobým tréninkem, tak je schopen plné dýchání užívat i v pěvecké technice. Dobrá je představa*

²⁰ Crnković s. 64-69.

bránice jako pístu, který natahuje vzduch nosem či ústy dovnitř těla. Dech se pomocí bránice okamžitě nastartuje, což je otázka právě té desetiny vteřiny, která je potřeba k rychlému pěveckému nádechu. Kromě hodnoty umělecké je operní zpěv sportovní výkon a zdraví umělce je pro vykonávání jeho řemesla zásadní.”

Pomineme-li tedy pěveckou techniku, vědomý nádech a výdech je důležitý pro zdravé fungování našeho těla, vede ke zklidnění mysli a uvolňuje stres, který je v dnešní době na denním pořádku. Dechová a jiná meditační cvičení jsou uvedena v následující kapitole.

3. Tréma a stres

Tréma je projev stresu neboli strachu z neúspěchu a veřejného ponížení. Tréma může být pozitivní či negativní, záleží na psychické odolnosti jedince a jeho mentálním uvědomění. Trému přímo ovlivňuje, jaký druh stresu na jedince působí.

Při negativním průběhu stresu lze jeho působení zmírňovat různými technikami, jako je například fyzický pohyb, masáž, dýchací nebo meditační cvičení. Kromě jógy je vhodný jakýkoliv pohyb, který má jedinec rád. Třeba i výlet do přírody či nějaká ruční práce může sloužit k uvolnění psychického napětí.²¹ Pozitivní průběh může být naopak velmi stimulující.

3.1. Druhy stresu

Stres je přirozená reakce organismu na negativně na člověka působící vliv, tzv. stresor.²² Původní funkce stresu byla mobilizovat organismus a adaptovat ho na akutní fyzický stresor (tělesná poranění, predátoři), kdy bylo potřeba utéct nebo zaútočit, či při chronickém fyzickém stresu (hlad, žízeň, chlad) ovlivnit jeho chování a přimět ho jednat. Tato reakce organismu byla velmi žádoucí, avšak v dnešní době zažíváme stres spíše kvůli stresorům psychickým nebo sociálním, v jejichž důsledku se dostáváme do duševní nepohody.²³

Stres se dá rozdělit podle několika hledisek. Dělení podle času na *akutní*, *chronický*, *posttraumatický* a *anticipační*. Toto dělení charakterizuje stres, který je spíše nežádoucí a velmi silný.

Dále se stres dělí z kvantitativního hlediska podle jeho intenzity na *hypostres* a *hyperstres* a kvalitativního hlediska na *eustres*, *distres*. Nicméně stres nemusí být pouze škodlivý. Eustres je například charakterizován jako pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům. Distres je naopak nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.²⁴

²¹ Joshi s. 131-139

²² Křivohlavý s. 12

²³ Joshi s. 15-16

²⁴ Matoušek s. 14

3.2. Příčiny a projevy trémy

Příčiny trémy mohou být samozřejmě různé. U pěvců je však důvod vcelku jasný. Je to nepříjemný pocit vnitřního napětí, které se objevuje před vystoupením. Tento emocionální, resp. mentální stav je většinou nárazový a výhledově nesnižuje kvalitu života. Tréma je přirozenou reakcí lidského organismu, kdy se naše tělo připravuje a psychicky mobilizuje na blížící se hrozbu. Může však nastat situace, kdy je tréma tak silná, že může ovlivnit i umělcův jevištní výstup. Potom může hrát roli i emocionální stabilita jedince, jeho duševní pohoda a vyrovnanost.

Vlivy, které mohou zesilovat průběh trémy jsou například neúspěchy, které jedinec v podobné situaci zažil. Jako je například strach z kritiky vlastního výkonu, obava z pokažení si reputace, nadměrné a přehnané nároky okolí, přehnaná odpovědnost nebo snaha o úspěch bez ohledu na momentální okolnosti. Mezi symptomy, které jsou pro pěvce nežádoucí patří třes, bušení srdce, zvýšený krevní tlak, průjmky a bolesti břicha, chvění hlasu a celková nevolnost.²⁵

Velmi silné projevy a zejména zkrácení dechu, mohou být zcela destruktivní. Naštěstí existuje několik postupů, které nejenom že snižují účinky trémy, ale mohou dopomoci také ke zlepšení práce s dechem a vedou ke změně mentálního nastavení. Většinou se opět jedná o techniky vycházející z jógové praxe, jako je meditace nebo různá dýchací cvičení, kterým se věnuje následující podkapitola.

3.3. Dýchací techniky zmírňující stres

Prakticky všechny techniky, které byly zmíněny dříve mohou zmírňovat trému, neboť soustředění pouze na dech odvádí mysl od nežádoucích představ, které trému umocňují. Následující dýchací praktiky zklidňují srdeční tep, ukotvují, prodlužují dech a jsou vhodné k provádění i před vystoupením.

²⁵ Tréma - Jak odstranit trému před důležitou událostí?. StressFix®: Oficiální prodejce - Skončujte se stresem! [online]. Copyright © StressFix.sk [cit. 26.02.2020]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/trema/>

a) Abdominální dýchací technika

Pokud před vystoupením nastane náhlé zvýšení tlaku stresem či nervozitou, je možné pomalými vědomými nádechy do břicha zklidnit srdeční tep a prodloužit dech.

Popis techniky:

S jednou rukou na hrudníku, druhou na břichu se nosem hluboce nadechnete do břicha, ale ne do hrudníku a poté pomalu vydechnete. Ideální je provést cca šest až deset hlubokých, pomalých dechů za minutu po dobu 5-10 minut.

b) Postupné uvolnění

V případě, že se dostaví neklid celého těla a jeho třes, technika postupného uvolňování je vhodná pro zmírnění napětí.

Popis techniky:

Zavřete oči a zaměřte se na zatínání a uvolnění každé svalové skupiny po dobu dvou až tří sekund. Začněte u prstů na nohou, pak se přesuňte postupně nahoru přes lýtka, na kolena, stehna, hýždě, hrudník, paže, ruce, krk, čelist a oči – to vše při zachování hlubokých, pomalých dechů. Pro uvolnění úzkosti a ustoupení paniky, se doporučuje nádech nosem, vydržet pět vteřin při zatnutém svalstvu a poté vydechnout ústy při uvolnění.²⁶

c) Střídavé dýchání

Střídavé dýchání spočívá v dýchání jednou a následně druhou nosní dírkou. Tato technika vychází z přesvědčení, že každá nosní dírka má vliv na jinou funkci mozku. Nadechování pouze pravou nosní dírkou aktivuje levou polovinu mozku, která má vliv na schopnost prosazovat se, umění říci ne a snazší rozhodování.

²⁶ Spojuje nás jóga [online]. Dostupné z: <https://www.spojujenasjoga.cz/4-jogove-dechove-techniky-ktere-vas-zcela-uvolni/> [cit. 10.02.2020].

Stimuluje krátkodobou paměť, logické myšlení, podporuje pohyb, výraz, aktivitu a trávení. Naproti tomu dýchání levou dírkou aktivuje pravou polovinu mozku a intuitivní složky – schopnost vcítění se a citového prožívání. Také podněcuje dlouhodobou paměť, podporuje vnitřní soustředění, uvolnění, spánek a může zmírňovat bolesti hlavy. Samo tělo střídá každé dvě hodiny pravou nebo levou nosní díрку podle potřeby.²⁷ Střídavé dýchání má i několik variací pro začátečníky i pokročilé.

Popis techniky:

Ukazováček a prostředníček pravé ruky je položen mezi obočím. Pravá nosní dířka je uzavřena palcem. Levou nosní dířkou se nadechnete tak hluboce, jak až to bez námahy jde. Pak dířku uzavřete prsteníčkem nebo malíkem a pomalu vydechujete pravou. Postup zopakujte i opačně – nadechněte se pravou a vydechněte levou dířkou. Takto byste měli pokračovat tři až pět minut.

Toto je základní provedení techniky. V pravé technice střídavého dýchání je důležité ještě zadržení dechu. Začátečníci se mohou nadechovat na čtyři doby, zadržet dech na osm a vydechnout také na osm dob. Pokročilí jsou pak schopni zadržet dech i na šestnáct dob.²⁸

d) Technika prodlužující dech

Technika je založená na střídavém dýchání, avšak přes mírný odpor a bez zádrže dechu.

Popis techniky:

Palec a prsteníček pravé ruky položte na prohlubně nosních dírek a ucpěte je. Prostředníček a ukazováček položte na dlaň, malíček je volný. Nadechněte se levou nosní dířkou tak, že ji částečně otevřete. Po nádechu dířku opět uzavřete a částečně uvolněte pravou dířku, abyste mohli provést ztížený výdech. Délka nádechů, výdechů a počet opakování je libovolný.²⁹

²⁷ Schirmer s. 18

²⁸ Schirmer s. 67-68

²⁹ Schirmer s. 70

3.4. Tréma v životě operního pěvce

Tréma je nejčastější pocit, se kterým se výkonný umělec setkává. Na začátku kariéry mohou být projevy trémy silnější a až po čase, kdy se pěvec určitým způsobem adaptuje nebo dojde k nějakému mentálnímu uvědomění, se může tréma zmírňovat. Jindy se pěvec setkává se zvyšujícím se stresem během kariéry, kdy může mít pocit větší odpovědnosti a většího tlaku na jeho výkon. V obou případech je dobré se s trémou a stresem seznámit, nezápasit s nimi, ale snažit se je pochopit a zmírňovat jejich průběh. Na druhou stranu tzv. pozitivní stres (eustres) je pro pěvce žádoucí a může kladně působit na jeho psychiku při vystupování.

Kateřina Kněžiková

Míváte trému?

Mívám před vystoupením takové ty motýly v břiše, na které se těším. Je to můj hnací motor. Po druhém těhotenství, během kterého jsem byla hodně nemocná, si svá představení a koncerty užívám o to víc, protože jsem nevěděla, jestli se ke svému povolání budu moci vrátit. Je mi tak trochu sobecky jedno, co si o tom pomyslí všichni ostatní. Mým cílem je si to prostě užít. Samozřejmě si člověk musí udržovat svou laťku, ale nalijme si čistého vína. Osmdesát procent diváků nepozná, jestli jste zazpívali jeden nebo dva tóny špatně. Je to o tom kontextu a celku a pár špatných tónů by ve vás nemělo zanechat dojem promarněného večera.

Trému mívám, když jsem nucena zpívat do indispozice, ale i tam musí jít stranou. Je paradoxem, že když pěvec zpívá nemocný, více se hlídá, aby si neublížil a často se stane, že je jeho výkon ještě lepší. Ale že by mi tréma znemožnila vystoupit, to ne. Myslím si, že pokud jsou pěvci, kteří mají takovou trému, že například před představením mají zažívací potíže nebo musí brát prášky, neměli by tu profesi vůbec dělat. Na jeviště byste měli přicházet s otevřenou myslí a s pocitem, že vy jste zprostředkovatel toho díla, které bylo napsáno již před mnoha lety.

Štěpánka Pučálková

Míváte trému?

Už ne. Mívám ji jen, když je něco nového a nejsem si třeba úplně 100% jistá v textu. To přijde moment takového mravenčení v břiše, ale většinou to okamžitě odezní. V současnosti se nebojím vystupovat před publikem na jevišti, ale pokud jsem nemocná nebo vím, že se mi něco děje s hlasem, tak bych si ani netroufla vystoupit. Nicméně to samotné bytí na jevišti se v nějakém smyslu stane rutinou. A navíc největším zabijákem trémy bývá uvědomění, že si to jdete užít.

Když získáte jistotu v sebe sama a ve svůj hlas, a víte, že hlas neovládá vás ale vy jeho, tak vám to samozřejmě posílí sebevědomí. Nebo pokud máte nějakou zpětnou vazbu, že se to lidem líbí, že vás chtějí a dávají vám role, o kterých by se vám ani nesnilo nebo vás někde angažují. Ten samotný proces vám dodává na sebejistotě. Potom už neřešíte, jestli vás někdo pomlouvá za rohem. Chtějí vás, platí vám za váš výkon, takže musíte předvést to nejlepší co umíte. A jestli se to někomu nelíbí, tak to už vám musí být jedno. Navíc zpívání je velmi subjektivní. Deseti lidem se váš zpěv líbí a druhým deseti ne. Těm, co se to nelíbí, mě nemusejí poslouchat. Samozřejmě, že člověka zasáhne, když si o sobě přečte nějakou negativní kritiku, ale musí se s tím naučit žít. Nikdy se nemůžete líbit všem.

Jak jste se trémy zbavila?

Přišlo to samo. Když získáte jistotu v sebe sama a ve svůj hlas, a víte, že hlas neovládá vás ale vy jeho, tak vám to samozřejmě posílí sebevědomí. Nebo pokud máte nějakou zpětnou vazbu, že se to lidem líbí, že vás chtějí a dávají vám role, o kterých by se vám ani nesnilo nebo vás někde angažují. Ten samotný proces vám dodává na sebejistotě. Potom už neřešíte, jestli vás někdo pomlouvá za rohem. Chtějí vás, platí vám za váš výkon, takže musíte předvést to nejlepší co umíte. A jestli se to někomu nelíbí, tak to už vám musí být jedno. Navíc zpívání je velmi subjektivní. Deseti lidem se váš zpěv líbí a druhým deseti ne. Těm, co se to nelíbí, mě nemusejí poslouchat.

Samozřejmě, že člověka zasáhne, když si o sobě přečte nějakou negativní kritiku, ale musí se s tím naučit žít. Nikdy se nemůžete líbit všem.

Aleš Briscein

Míváte trému?

Trému se snažím eliminovat nějakou mimohudební činností. Existuje však zdravá tréma, která vytváří pozitivní eustress, který je velmi důležitý pro to, aby člověk měl nějaké vnitřní napětí, které způsobuje větší koncentraci na výkon. Tréma je individuální záležitost. Každý ji vnímá jinak a na každého platí úplně něco jiného. Někdo říká, že pokud máte trému, potřebujete se takzvaně otrkat. Někomu to může pomoci, ale pokud má někdo opravdu trému, je lepší, aby se poradil s psychologem a šel třeba na druhý obor nebo do sboru.

Svatopluk Sem

Míváte trému?

Trému už nemám tak často. Většinou přijde jen, když mám zpívat nějakou velkou roli, nebo je před premiérou. Někdy mám trému a bojím se toho, abych zazpíval slušně a aby to dobře dopadlo, pokud se necítím úplně v pořádku nebo jsem ten večer před tím řešil něco nepříjemného a dostatečně jsem nespal. Potom musíte zpívat tak, aby to nikdo nepoznal.

Zrovna nedávno jsem dobral antibiotika a měl dvě představení za sebou, která se nedala odříct. Zpíval jsem Germonta v La Traviatě a byl jsem unavený, protože den předtím byla Liška Bystrouška. Měl jsem pocit, že jsem nepodával zrovna skvělé výkony. Nicméně po árii jsem měl takový úspěch, že jsem ho ani nečekal. Takže je zajímavé, že reakce publika na výkon je někdy jiná, než jak to člověk občas vnímá sám.

3.5. Shrnutí

Většina profesionálních operních pěvců nebojuje se silnou trémou. Shodují se na tom, že postupným získáváním sebevědomí a vírou ve svoji techniku, berou vystupování na jevišti jako něco přirozeného a běžného. Takže zažívají spíše pozitivní eustres, který stimuluje jejich soustředění a snahu o podávání nejlepších výkonů. Zvýšení nervozity může přicházet v případech nedostatečné připravenosti nebo indispozice. Pěvci jsou tímto stresem nuceni spíše k většímu soustředění, jsou opatrnější a spoléhají se na svou techniku.

4. Duševní a hlasová hygiena

Někteří hlasoví profesionálové se dříve nebo později potýkají s hlasovými potížemi. Pokud se však vyvarují přepínání, přetěžování nebo používání hlasu v indispozici, tvrdým hlasovým začátkům nebo zbytečnému odkašlávání naprázdno, mohou těmto potížím předcházet. Navíc pokud mají dostatek spánku a vyhýbají se pobytu v zakouřeném prostředí či nadměrnému pití alkoholu, celkově pečují o své duševní i fyzické zdraví.

Nicméně většinu uvedených příkladů hlasové a duševní péče není pro hlasové profesionály zcela jednoduché dodržovat. Naštěstí existuje několik způsobů, jak pečovat o svůj hlas i psychiku najednou.

4.1. Meditace a zpěv manter

Meditace je vědomé soustředění se na přítomnost. Ve stavu meditace máme být plně přítomni, avšak bez pozornost odvádějících myšlenek. *„Meditace neznamená pouze klidně sedět pět nebo deset minut. Vyžaduje vědomé úsilí. Musíme přimět mysl ke ztišení a klidu. Zároveň musí být bdělá, aby nedovolila vstoupit rozptylujícím myšlenkám nebo touhám.”*³⁰

Meditace je vhodným prostředkem k ovládnutí pozornosti a soustředění, což je pro pěvce nezbytně důležité, neboť v jednu chvíli musí myslet na správnou techniku, uměleckou interpretaci, souhru a v divadelním pojetí i na hereckou stránku projevu. Díky meditaci lze vycvičit, a především ovládat svou mysl, ne být jejím otrokem. Meditaci lze spojit i s dechovými cvičeními a zpěvem manter a vytvořit tak kompletní každodenní návyk, který nezabere mnoho času, ale napomáhá k duševnímu klidu, rovnováze a aktivnímu odpočinku.

³⁰ Koncentrace, meditace, kontemplace - cz.srichinmoy.org. Sri Chinmoy [online]. [cit. 14.04.2020] Dostupné z: https://cz.srichinmoy.org/duchovnost/koncentrace__meditace__kontemplace

4.2. Návod k provádění meditace

K provádění meditace je nejdůležitější nalézt klidné a tiché místo, kde vás nikdo a nic nebude rušit. Dále je vhodné zvolit si pozici, kdy je páteř zcela rovná a vzpřímená a tělo je uvolněné. Většina jogínů volí pozici v lotosovém sedu, která je však pro mnoho lidí náročná a nepohodlná. Proto stačí buď zkřížený sed nebo jednoduchý sed na židli. Poloha vleže je nežádoucí, neboť dech neproudí tak přirozeně, jako vsedě, a navíc je možné, že po chvíli usnete.

Cíl meditace je zklidnit mysl, ale zároveň vnímat své bytí v přítomném okamžiku. Ze začátku je velice těžké ztišit všechny myšlenky. Zkuste se na ně nezaměřovat a nechat je plynout. Lepší metodou je však technika koncentrace. Dobré je zvolit si nějaký sluchový vjem, například tlukot hodinových ručiček nebo zvuky přírody, na který se soustředíte. Lze se ale soustředit i na plamen svíčky nebo na vlastní dech či tlukot srdce. Délka meditace je individuální. Pro běžného člověka však postačí 10-20 min denně, nejlépe vždy ve stejnou dobu.

4.3. Meditační zpěv

Při meditačním zpěvu se nejčastěji používají mantry. Slovo mantra pochází ze sanskrtu a znamená „nástroj mysli“. Může to být hláska, slovo, věta nebo i celá modlitba, která se několikrát opakuje a nalezneme ji v každém jazyce.

Nejjednodušší způsob, jak uvolnit hlasivky je prostý zpěv hlásky *ááá* v přirozené hlasové poloze po dobu pěti minut. Neznámější je mantra *óm*. Ačkoli nenes žádný literární význam, je vnímána jako tajemný zvuk se silnou vibrací. Proto ani není nutné znát význam manter, které provádíte, ale spíše se soustředit na pocit, který vyvolávají. *„Někteří vědci tvrdí, že mantra, pokud ji zpíváme rytmicky, má neurolingvistický efekt, a ten vzniká i tehdy, kdy neznáme její význam. Jiní autoři uvádějí, že pokud známe význam toho, co zpíváme, snadněji dosáhneme cíle.“*³¹

³¹ Tajemství mantry | Jóga dnes. Hlavní strana | Jóga dnes [online]. [cit. 14.04.2020]. Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/joga/tajemstvi-mantry-4169/>

Vlastimil Marek ve své knize fejetonů, *Co je za hudbou zase* uvádí, že „Levohemisférové uvažování mozku je postupně vypnuto, pravidelné dýchání a uvolnění hlasivek odblokuje případné negativní emoce.”³²

Jedním z možných vysvětlení, proč mantry fungují, je tvrzení, že žijeme ve vibračním vesmíru a jsme ovlivňováni různými frekvencemi. Navíc metoda „pozitivního myšlení“ v psychologii používá opakování pozitivních prohlášení, právě ve formě mantry nebo modlitby jako nástroj pro snížení stresu.

4.4. Hlasová cvičení

Pokud pro někoho není meditace a zpěv manter vhodnou cestou, existuje řada hlasových cvičení, které pomáhají zahřát a rozhybat hlasové ústrojí nebo ho, popřípadě rehabilitovat. Jsou to jednoduchá cvičení na jednom tónu nebo nějaká slovní spojení, které se zaměřují na určitý cíl. Jsou vhodná pro všechny hlasové profesionály nebo pro lidi, kteří nadměrně používají svůj hlas.

U hlasových cvičení je důležitý správný postoj a brániční dýchání. Vhodné jsou také nádechy nosem. Podle Frostové se cvičení dělí na fonačně – rezonanční, dechová, staccatová, kombinovaná relaxační. Dále pak cvičení pro zlepšení artikulace, síly a posazení mluvního hlasu.³³ Ukázky těchto cviků naleznete v příloze.

4.5. Pěvecké návyky operních pěvců

Zdravý hlasový aparát je pro pěvce zcela zásadní. Zátěž, kterou musí unést je velmi vysoká. Stejně tak, jako tělo po posilování potřebuje protáhnout a posléze si odpočinout a nabrat nové síly, tak i hlasové ústrojí potřebuje náležitou péči, aby nedošlo k jeho opotřebením.

³² Marek s. 74

³³ FROSTOVÁ, Jana. REHABILITAČNÍ SYSTÉM A DOPORUČENÁ CVIČENÍ PŘI PRÁCI S POŠKOZENÝM HLASEM U UČITELŮ [online]. Brno, 2006 [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/043.pdf

Kateřina Kněžiková

*Rozezpíváváte se? Čím a jak dlouho? Používáte nějaká rehabilitační hlasová cvičení?
Kolik hodin denně zpíváte?*

Hned po ránu poznám, jakmile promluvíím, jestli je hlas k čemu, nebo není. Záleží také na počasí. Třeba přechod mezi podzimem a zimou má na mě velký vliv a hlas se občas nechce probudit tak rychle jako obvykle. Rozezpívávám se ve střední poloze, a to 1/2 tón nad spodním přechodovým tónem a 1/2 tón pod vrchním přechodovým tónem. Takže když cítím, že hlas nejde hladce ve střední poloze, nikdy nejdu nahoru nebo jen velmi opatrně. Nechci totiž, aby se hlasivky nepřírozně vytáhly. Když ráno není čas na důkladné rozezpívání, ráda dělám dechové cvičení, které je založeno na rychlém nádechu do spodní části plicních laloků, jako kdybych naplnila nějaký balónek. Pak vydechuji osm sekund, a to zopakují několikrát. Je to skvělé cvičení na nepředechnutí se a dá se praktikovat kdekoli. Také mám ráda zpívání ve sprše nebo třeba při únavě mi pomáhá dát ruce pod tekoucí vodu. Když se necítím úplně v pohodě, nesnažím se o žádné velké tóny, méně je více a brumendo je základ. Když nedokážu zazpívat brumendo, vím, že je něco opravdu špatně a že nastupuje nemoc. Snažím se nedělat si zbytečné bloky, že to dnes nejde. Netlačím se do nějakých extrémů. Důležitá je pro mě střední poloha a abych měla pod kontrolou spodní přechod, což je pro mě jako pro soprán na e1.

Pokud mám dopoledne a večer zkoušku, pak dopoledne zpívám čtyři hodiny a odpoledne tři. Nezpívám samozřejmě naplno, ale markýruji nebo raději oktávují, ale ve znělém hlase. Denně zpívám v průměru dvě až tři hodiny.

Štěpánka Pučálková

*Rozezpíváváte se? Čím a jak dlouho? Používáte nějaká rehabilitační hlasová cvičení?
Kolik hodin denně zpíváte?*

Rehabilitační cvičení úplně nepoužívám, ale pokud mám unavený hlas, tak hodně spoléhám na vokálů ú, který udržuje hlasivky hodně u sebe, takže na tom, společně s pro mě nejtěžším vokálem á, hodně poznám. Normálně se tak 15 až 20 minut rozezpívávám se svými standardními cvičeními, které obměňují

tak jednou za rok, a to po doporučení své profesorky. Víceméně jsou však pořád stejná. Určitě je dobré nezapomínat na cvičení hlavového tónu, který je extrémně důležitý a od kterého se všechno odvíjí. Pokud mám čas, tak k tomu ráda připojuji cvičení jógy, která mi rozhýbá tělo a rozproudí dech.

V průměru se dá říci, že zpívám s pauzami tři až čtyři hodiny. Záleží na druhu zkoušek, neboť třeba na aranžovacích zkouškách i když trvají třeba pět, šest hodin denně, tak pěvec nezpívá po celou dobu a ani nezpívá plným hlasem. Záleží také jestli zkouším novou roli. To zpívám většinou naplno, neboť si ji potřebuji nazpívat, ale pokud to jsou role, které už jsem zpívala a mám je zažité, pak spíše markýruji. Když cvičím, tak maximálně dvě hodiny - 15 minut rozezpívání plus nácvik repertoáru. Jindy mám korepetici, která trvá cca hodinu

Aleš Briscein

Rozezpíváte se? Kolik hodin denně zpíváte?

Já si myslím, že hlasivka je sval a sval je potřeba trénovat. Pro mě je ideální rozezpívání kolem dvaceti minut. Zahřeji si tělo, zjistím, jak na tom jsem a co si můžu dovolit.

Dále při zvýšené pěvecké zátěži je vhodné například na aranžovacích zkouškách markýrovat. Markýrování u mužů je velmi vhodné, neboť tzv. *voix mixte*³⁴ masíruje okraje hlasivek.

V nějakých rolích jako například u wagnerovských oper, je možné, že člověk zpívá naplno i více než tři hodiny. Tam je opravdu důležité být na to fit. Já osobně jako prevenci používám přírodní bylinné preparáty na imunitní systém. Dobré je mít s sebou i na cestách vlastní přípravky, o kterých víte, že vám pomáhají. Když jsem zdravý, tak nevnímám únavu v tom smyslu, že bych už hlasově nebo fyzicky nemohl. Ze zásady mě to komplikovala jen nějaká indispozice. Ale pokud jsem v pohodě a zdravý, tak tři představení za sebou pro mě není problém. Dokonce jsem zpíval i čtyři představení ve třech dnech.

³⁴ smíšený hlas, hlasová technika, která míchá hrudní a hlavový rejstřík

Svatopluk Sem

Rozezpíváváte se? Kolik hodin denně zpíváte?

V tomto případě jsem trochu výjimka. Já se vlastně moc nerozezpívám. Rozezpívám se jenom občas a to, když je představení náročné. Z dané opery si zazpívám jen místa, která jsou technicky náročnější. Většinou je to tak, že se ráno vzbudím s nějakým pocitem. A když se necítím úplně ve formě, z vlastní zkušenosti vím, že odpoledne to bývá lepší. Takže hned, jak vstanu, zkusím si pár tónů, a zjistím, jestli je hlas v rezonanci a jestli můžu podat uspokojivý výkon při představení, nebo koncertě. Jinými slovy, jestli mám hlas správně posazený. Pokud ne, tak počkám do odpoledne, jde-li o normální průběh, ne když vím a cítím, že se blíží nějaké nachlazení, nebo nemoc. Takže, když takto zjistím, že hlas je připravený, tak se nerozezpívám nějak extra. Běžně necvičím několik hodin denně. Naopak, když mám volno spíš nezpívám vůbec. Když se náhodou stane, že mám týden volno, tak nezpívám.

Co se týče zkoušek, kde to není tolik důležité, většinou markýruji, protože pokud má člověk večer představení, musí dbát na to, aby se neunavil. Čím větší je zodpovědnost a těžší role, tím víc na to myslím. Myslím na to, jestli budu v pořádku, v kondici, jestli uspokojím očekávání diváků, kteří jsou zvyklí na nějaký váš standardní výkon. Jinými slovy zpěvák, na kterého jsou kladeny vyšší požadavky, musí neustále dokazovat svoji kvalitu.

Málokdy se mi stane, že mám více představení za týden. To se stává dvakrát do roka. Já se většinou snažím si diář hlídat, tak abych měl maximálně dvě až tři představení týdně.

4.6. Shrnutí

Z rozhovorů je zřejmé, že každý pěvec má vlastní způsob, jak zahřívá svůj hlas. Většinou už po ránu zjistí, v jaké je kondici. Tři pěvci ze čtyř se běžně rozezpívávají. Většinou zpívají i několik hodin denně, ale snaží se si rozvrhnout práci tak, aby se zbytečně neunavovali. Na zkouškách případně markýrují. Žádný z nich však nezmínil

meditaci, zpěv manter či mluvní cvičení, jako nástroj hlasové hygieny. Pučálková zmiňuje meditaci, jako vhodný způsob ke snížení stresu v kapitole o refluxu

4.7. Mentální nastavení a duševní vývoj operního pěvce

Pěvecký výkon není založený jen na pěvecké technice, ale především na duševním prožitku, který pěvec posluchačům předává svým uměleckým projevem a interpretací. Benoni o tom píše: *„vždyť pravý, čistým stylem prováděný zpěv má svůj původ v duševních prvcích, a proto musí být úkolem učitele zpěvu vychovávat i duši pěvcovu, nejen krk. Čistota duše, hloubka citu a živá fantazie jsou základy, bez nichž se nikdo nestal velkým pěvcem.“*³⁵

Stále je ale nutné myslet na krásu tónu, neboť velmi silné emoce pěvec nemůže vyjádřit tak, jako činoherní herec. I Benoni píše, že: *„každý duševní afekt se ihned ohlásí změnou hlasové barvy a charakteru“*³⁶

Štěpánka Pučálková

Ovlivňují podle vás emoce techniku zpěvu

Jak které. Každá role vyjadřuje nějaké emoce. Ať je to štěstí, smutek, pláč, tragédie atd. Bez emocí by byla opera zřejmě nudná. Takže k opeře, ale i do písni nebo oratorií, patří určitý prožitek. Záleží, jak se s tím člověk vypořádá. Na jevišti se samozřejmě nedá brečet nebo se hystericky smát, neboť to by ovlivnilo techniku. Emoce tam být musí, ale je nutné umět je správně ovládat. Nejlepším možným řešením, je zpívat technicky správně, roli si zažít a uchopit ji dle vlastního pohledu neboli vložit do ní něco ze sebe.

³⁵ Benoni s. 21

³⁶ Benoni s. 15

4.8. Shrnutí

Opera je žánr, který si žádá duševní zralost jedince. Ovšem záleží na dané roli, kterou pěvec interpretuje. V mládí je samozřejmě lepší vybírat si role, které je pěvec schopný pojmout nejen hlasově, ale i mentálně. Nicméně ne celý život lze zpívat mladistvé role, a proto je nevyhnutelný psychický růst. Honig říká, že: *„Poznání zraje skrze zkušenost...rozvíjení hlasové rezonance je tvůrčí činnost, která vychází z toho, co reálně zažívám. Čím jsem otevřenější životnímu prožitku, tím větší tónové krásy mohu dosáhnout.”*³⁷

Avšak pod problematikou dnešních nároků a početné konkurence, se může pěvec ocitnout pod velkým tlakem a dělat nesprávná rozhodnutí, jež mohou vést k hlasovým či psychickým problémům. Proto záleží na správném úsudku pěvce, jakému repertoáru se má v určitém životním období věnovat. Může svůj výběr také diskutovat se svým pedagogem, kterému důvěřuje nebo se obrátit na jiné odborníky.

³⁷ Crnković s. 98-99

5. Reflux

V moderní společnosti, kdy zažíváme nadbytek jídla, a hlavně jídla nezdravého, se rozvinula choroba známá jako reflux. Pro běžného člověka se nejedná o tak závažnou nemoc, avšak pro profesionální pěvce to představuje problém, který může ovlivnit jejich výkon i budoucí kariéru. Pokud se u pěvce reflux projeví, musí většinou razantně změnit své stravovací návyky a tím i svůj životní styl.

5.1. Obecný popis choroby, její symptomy, příčiny a prevence

Slovo reflux znamená zpětný tok nebo návrat. Existuje více druhů refluxu. Mezi nejrozšířenější patří tzv. Gastroesofageální reflux. Jedná se o civilizační chorobu (jinak nemoc z blahobytu), kdy se obsah žaludku navrací zpět do jícnu. Bohužel se tak uvolňuje i žaludeční kyselina, jejímž neustálým procházením může dojít k oslabení či poškození funkce dolního jícnového svěrače. To může vést až ke zúžení, zanícení nebo vředu na jícnu či k zánětu hrtanu a průdušek. Z toho vyplývá, že pro pěvce se jedná o skutečnou hrozbu. Proto je důležité věnovat pozornost správné životosprávě a předcházet refluxu nebo zmírnit jeho průběh.

Mezi nejběžnější příznaky patří pálení žáhy, obvykle po jídle. Dále bolest na hrudi nebo obtížnosti při polykání. V noci se může objevit chronický kašel a přerušovaný spánek. Všechny výše uvedené symptomy způsobují velká omezení pro vykonávání pěvecké profese.

Pokud se příčiny objevují zřídka, může být na vině nesprávný jídelníček, ale i kouření nebo obezita. Mezi další příčiny refluxu patří těhotenství, hiátová (brániční) kýla³⁸, nošení těsného oblečení nebo užívání určitých léků, jako je aspirin, brufen, acylpyrin.

Pro prevenci refluxu nebo i po jeho diagnostice je nejvhodnější upravit stravovací návyky. S tím souvisí velikost porcí. Je tedy vhodné jíst malé porce vícekrát denně. Nejíst později než dvě až tři hodiny před spaním. Omezit tučná, smažená a kořeněná jídla. Dále pak pečivo, sladkosti a obecně všechny kyselinotvorné potraviny, které naleznete v příloze. Doporučuje se vynechat kávu a nápoje, které obsahují

³⁸ vysunutí žaludku z jeho normální polohy v břišní dutině nad bránicí.

kofein, jsou sycené nebo koncentrované v podobě ovocných šťáv. Po jídle je dobré zůstat chvíli sedět a vyvarovat se pozicím v leže, v předklonu nebo chůzi. Při nočním refluxu může pomoci spát s vyvýšenou horní polovinou těla.

Naopak potraviny jako brambory, rýže, některé oleje nebo necitrusové ovoce mohou reflux zmírňovat.³⁹ K lékaři je vhodné zajít, pokud se příznaky refluxu projevují minimálně dvakrát do týdne.

5.2. Diagnostika a možnosti léčby

Ne každý reflux musí být hned považován za nemoc. Epizodicky a krátkodobě se vyskytuje často i u zdravých jedinců. Pokud se však symptomy objevují opakovaně, je vhodné navštívit lékaře, který pomocí různých vyšetření zjistí závažnost choroby.

Mezi užívané metody patří horní endoskopie neboli sonda do žaludku, test kyseliny (pH), ezofageální manometrie a RTG horní části trávicího systému. Při diagnostikování refluxu je nutné dodržovat všechna doporučení uvedená výše. Pokud příznaky přetrvávají je možné brát léky, jako je omeprazol nebo léky na snížení tvorby kyseliny známé jako blokátory receptoru H-2. Při léčení jen občasných potíží se mohou užívat antacida, jako je jedlá soda, mléko nebo Rennie, která neutralizují žaludeční kyselinu.

Podpořit léčbu je možné i přírodní cestou, a to užíváním bylin, jako je lékořice nebo heřmánek. Další možností je relaxační terapie či postupná svalová relaxace, při které se používají techniky na zklidnění stresu a úzkosti. Právě tyto problémy jsou nejčastější psychické spouštěče refluxu. U těžších refluxů a jejich komplikací, na které nezabírá farmakologická léčba, je někdy nevyhnutelné operační řešení.⁴⁰

³⁹ Savana.cz. Zdravotní magazín a katalog rehabilitací | Rehabilitace.info [online]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/refluxni-choroba-jicnu-neboli-gastroezofagealni-reflux-ger-priznaky-priciny-a-lecba/> [cit. 04.02.2020].

⁴⁰ [online]. Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/refluxni-choroba-jicnu/> [cit. 04.02.2020].

5.3. Reflux v životě operního pěvce

Z popisu choroby uvedené výše vyplývá, že pro profesionálního pěvce je tato nemoc značně omezující. Počínaje úpravou jídelníčku či některých životních návyků až po farmaceutickou léčbu nebo operační zákrok. V krajních případech, kdy musí dojít k zásahu lékařů, může být pro profesionálního pěvce toto řešení velmi stresující.

Alternativní medicína přináší například svalovou rehabilitaci. Tedy rehabilitaci bránice, která by ale mohla narušit techniku zpěvu. Navíc jeden z hlavních příčin refluxu je stres, který je v tomto povolání na běžném pořádku. Se stresem je možné pracovat na úrovni duchovní, jako je meditace, nebo na úrovni fyzické, tedy praktikováním jógy a dechových cvičení.

Pro názorný příklad, jak ovlivňuje reflux pěvcův život, je níže uvedena část rozhovoru s operní pěvkyní Štěpánkou Pučálkovou.

Trpíte refluxem? Máte nějakou speciální dietu?

Bohužel ano. Stalo se mi, že jsem se, doslova přes noc, probudila úplně bez hlasu a nevěděla jsem, čím to je. Foniatři mě poslali na gastrokopii a zjistili, že mi nedomyká svěrač žaludku a mám zánět jícnu, tím pádem mi diagnostikovali velmi silný reflux. Předepsali mi léky, takže sebou stále vozím takovou menší lékárníčku, a dostala jsem dietní doporučení. Vynechala jsem mléko, omezila jsem kávu, bílé víno, nepiji tvrdý alkohol nebo nápoje s bublinkami. Nejím ostrá jídla, uzeniny nebo tomatové pokrmy. Mým hlavním problémem je noční reflux, takže musím mít vypodloženou postel, abych měla horní polovinu těla výš než dolní. Avšak největším spouštěčem refluxu je bohužel stres. Nicméně naše povolání je hlavně o stresu, takže se musíte naučit pracovat s psychikou, zaměřit se na sebe a nenechat stres působit. Pokud by se to zhoršovalo, tak nejzazším řešením je operace, což samozřejmě nechci.

Jak se snažíte snižovat stres?

Byla mi doporučena jóga a meditace nebo rehabilitace bránice. Nicméně, když bránici používáte v podstatě pořád, nechcete, aby vám někdo začal rehabilitovat bránici způsobem, který je vám úplně cizí. Proto se bojím, aby mi to nezměnilo techniku. Bohužel mě to velice omezuje. Musím na to myslet každý večer. V noci se někdy vzbudím a snažím se broukat a zjišťovat, jestli mi žaludeční šťáva nepoleptala hlasivky, jestli mi domykají atd. Snažím se nějaké věci omezit a dbát na správnou stravu nebo omezování stresu, ale jestli mi ta šťáva vyjede nebo ne, tak to bohužel neovlivním.

Další pěvci z jiných zdrojů uvádí, že před, během a po představením se vyhýbají konzumaci jídla. Důvodem však nemusí být ani reflux. Jak říká australská sopranistka Amelia Farrugia: „*Jestliže jíte těsně před představením a jste potom stáhnutí korzetem, tak vám může činit potíže pouhé dýchání, navíc pak zpěv.*“⁴¹ Naopak australský barytonista Luke Gabbedy, zase musí jíst každé dvě až tři hodiny, jinak pociťuje extrémní hlad. Takže se musí najíst alespoň patnáct minut před začátkem představení a jíst i během, aby se mu nezamotala hlava.

Z toho vyplývá, že každý musí individuálně zjistit, jaké stravovací návyky mu vyhovují. Zdali existují nějaké potraviny, které jsou pro něj nevhodné, musí tomu přizpůsobit svůj životní styl.

⁴¹ “*If you eat close to a performance, being squeezed into a corset can make it difficult to sing and breathe.*”

Inside an opera singer's health and fitness regime | Opera Australia. Home | Opera Australia [online]. Copyright ©2020 Opera Australia [cit. 02.03.2020]. Dostupné z: https://opera.org.au/discover/features/Opera_Singing_Fitness

6. Současné nároky

V dnešní době všemožných technologií, sdělovacích a komunikačních médií a možnosti snadného cestování se život velmi zkvalitnil a zrychlil. S tímto vývojem přicházejí i vyšší nároky od společnosti, na které je nutno reagovat. Bohužel se do popředí zájmu dostává komerce a byznys. Jejich vliv působí i na uměleckou sféru a umělecké hodnoty. Toto konstatování podporuje i elektronický článek „*Doping? V opeře běžná věc*“, který o problematice pojednává.⁴²

Nicméně se dá říci, že takovýto tlak pozorujeme téměř v každé profesi. Proto není nutné považovat současný trend za stoprocentně negativní. Záleží na přístupu pěvce a jeho inteligenci. Je tak nucen se zajímat například o self-marketing (sebepropagace), který může rozšířit jeho obzory i v jiném oboru. Navíc může ke své propagaci využít všechna právě již zmiňovaná média. Ne všechno se může jevit jasně negativně nebo pozitivně, záleží vždy na úhlu pohledu.

Například australská sopranistka Farrugia říká, že: „*hlas bude vždy ve vedoucí pozici, ale dnes se také musíme být více vědomi toho, jak vypadáme. Očekává se, že opera bude vypadat stejně tak dobře jako zní, a to by žádný pěvec neměl ignorovat.*“⁴³ Australský tenorista Gabbedy opět zdůrazňuje, že hlas je rozhodující, ale dodává, že „*na stříbrném plátně diváci obvykle očekávají dobře vypadající lidi...musíte vypadat zdravě. Navíc, pokud víte, že si během představení budete muset sundat tričko...tak cvičíte o to víc.*“⁴⁴ Jejich přístup je tedy pozitivní. Více se udržují a sportují a tím pádem směřují ke zdravějšímu životnímu stylu.

⁴² MACHALICKÁ, JANA a DITA KOPÁČOVÁ HRADECKÁ. Doping? V opeře běžná věc. Lidovky.cz [online]. 2007 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: https://www.lidovky.cz/noviny/doping-v-opere-beznavec.A070824_000105_In_noviny_sko

⁴³ “Voice will always rule supreme in opera, “but we also have to be more aware of what we look like now. The expectation is that opera looks as good as it sounds, and no singer can afford to ignore that.” Inside an opera singer's health and fitness regime | Opera Australia. Home | Opera Australia [online]. Copyright ©2020 Opera Australia [cit. 02.03.2020]. Dostupné z: https://opera.org.au/discover/features/Opera_Singing_Fitness

⁴⁴ “Voice will always be paramount in opera, but on the silver screen, audiences expect to see more conventionally good-looking people...you do have to look healthy. And if you know that you're going to have to take your shirt off during a production...you work out a little more.” Dostupné z: https://opera.org.au/discover/features/Opera_Singing_Fitness

6.1. Názory dotazovaných pěvců

Kateřina Kněžíková

Co musí operní pěvec udělat, proto aby se dnešní době prosadil?

Být trpělivý! Teď nemyslím jenom v tom slova smyslu být trpělivý, až budete na nějaké technické a interpretační výši. Dnešní doba je velmi rychlá. Mladí pěvci moc brzo účinkují ve velkých operních domech, ačkoli na to nejsou psychicky či technicky připraveni. Neosvojili si určitou mentální zdatnost. Jenom se čeká, jestli to vydrží nebo ne. Ti pěvci mají bezpochyby nádherné hlasy, ale myslím si, že mít praxi a nazpívány repertoár se dnes nenosí. Prostě nemají čas a prostor vyvrát v té dané roli. Když já jsem skončila ve škole, tak ještě fungovalo jít takzvaně na oblast, tam se naučit repertoár a za nějakou dobu jít do Národního divadla.

Dnes už nestačí, že člověk dobře zpívá. Musí dobře vypadat, musí umět minimálně tři jazyky, musí mít dobrou agenturu, mít za sebou nějakou soutěž, starat se o dění kolem sebe, získávat kontakty. Doba je velmi konzumní, a i přesto všechno musíme být nejlepší. Častokrát se člověku stane, že jde na předzpívání a všichni z toho mají dobrý pocit, ne jenom on sám, ale i to okolí. Potom se vás zeptají, kolik vám je let a je možné na nich vidět, že si mysleli, že jsem mladší.

Nehledí se na to, že člověk má široký repertoár, zná zákonitosti jeviště a celkově je s takovými méně práce. Nicméně oni jsou pro ně nové nepopsané listy a můžou si s nimi dělat, co chtějí.

Angažmá versus hostování? Jaké jsou výhody a nevýhody?

Myslím si, že pro dnešního mladého pěvce je angažmá dobré, ale musí si být jistý, že bude pracovat na rolích, které jsou vhodné pro jeho hlas. Nešvar dnešní doby je ten, že s mladými nikdo v divadle pracovat nechce a předpokládá se, že přijde připravený a nikdo s ním nebude mít sebemenší starost.

Tohle povolání není pro každého a člověk by měl zjistit, když už ne před, tak alespoň během konzervatoře, zda je pro něj vhodné. Je to o velkých časových obětech, o tom nebýt často doma, o velkém psychickém vypětí, o procestovaném životě.

Hostování je skvělé, když má člověk čas a nemá rodinu. Já osobně jsem se začala více věnovat koncertnímu repertoáru, abych měla více času na rodinu. K tomu si udělám dvě maximálně tři inscenace do roka, a to mi stačí.

Pěvecké role mimo obor, jaký je ideál versus realita?

To je velmi zajímavé. Zmíním například moji zkušenost s Donem Giovannim. Od nepaměti jsem zpívala Zerlinu a zpívalo se mi to tak špatně. Jednoho krásného dne jsem byla konfrontována s Donnou Elvírou a najednou se mi hlas otevřel a všechno šlo jako po másle. Chci tím říct, že někdy je platnější jít mimo obor a zkusit zalovit i ve vodách zatím neprobádaných i za cenu nevraživých pohledů a šuškáni za zády

Když mám roli, o které vím, že to zpívá jiný typ hlasu, spojím se s inscenačním týmem a zhruba si řekneme, jak to chtějí pojmout. Pokud roli vnímají jinak než já, slušně poděkuji a roli odmítnu.

Většinou se to tak ale nestalo. Pro mě je nejdůležitější vzít si noty k pianistovi a společně projít kritická místa a zjistit, zda v úplně netknuté fázi studia jsem schopná jimi projít bez hlasové únavy. Dramatičnost totiž nemusí znamenat výhradně použití síly hlasu. Jde především o výrazové pojetí textu. Samozřejmě mám stále na mysli role, které jsou oboru nejbližší. Není to Zerlina versus Brünhilde.

Na začátku je hrozně těžké říci NE, protože zástup lidí, kteří čekají na příležitost je kolosální. A pokud je možnost diskutovat s inscenačním týmem o jakési představě obsazení role a o pojetí, vždy to vítám. Musím zmínit úžasnou větu, která mi byla řečena ještě na konzervatoři. Není důležité nejen vydávat, ale podstatnější je i přijímat.

Jak se podle vás změnil přístup pěvců k vykonávání jejich profese oproti předešlým generacím?

Před šedesáti lety byl životní styl úplně jiný. Kdysi stávali fanoušci u zadního vchodu divadla a čekali na operní divy, které vycházely v kožších, s diamantovými prsteny. Dnes pěvkyně vycházejí v normálních bundách, nenalíčené a už se těší do postele. Doba se proměnila a na to je nutno reagovat. Na pěvce jsou v dnešní uspěchané době kladeny větší nároky, než tomu bylo kdysi. Nestačí jen být na jevišti a zpívat na forbíně. Navíc režijní pokyny jsou nekompromisní a nutí nás zpívat ze zadního plánu jeviště, což má za následek to, že často musíme bojovat s akustikou a spousta lidí si stěžuje, že nás není slyšet. Bohužel je to první věc, která posluchače napadne – má malý hlas, co dělá v divadle, když ho/ji není slyšet, ale neuvědomují si, že před námi je spousta metrů, které hlas musí překonat. Není to o tom, že by hlas nebyl nosný, ale když už se probouje k orchestru, tak většinou už neprojde přes něj. Navíc, když se v dnešní době hraje tak, jak se hraje.

O problematice nosnosti a velikosti hlasu píše i Benoni, který však vidí problém v technice pěvce než v postavení na jevišti, neboť ve dvacátých letech dvacátého století byla režie, jak podotýká Kněžíková omezena spíše jen na „zpívání na forbíně“. Benoni píše: „k zpívání prsních tónů svádí zpěvačky a zpěváky módní záliba ve velkých hlasech. obecnost pravidelně těmto křiklounům tleská, těmto "velkým tónům", velkým hlasům se obdivuje. Otazte se klarinetisty, flétnisty, hobojisty atd., co by se stalo, kdyby své tóny vyluzoval s největší silou!“⁴⁵

⁴⁵ Benoni s. 59

Máte rodinu? Ovlivnilo založení rodiny vaši kariéru? Jak ovlivnilo těhotenství vaši techniku a dech?

Když je člověk mentálně připravený na to mít rodinu, tak je to velice fajn. Já už jsem na nic čekat nechtěla. Přišlo mi, že mi v životě něco chybí a rozhodně to nebylo jeviště. Ale bylo to velice těžké, protože člověk nechce opustit to, co není jenom jeho práce, ale i láska na celý život. A jistota, že vím, aspoň z části, co můžu očekávat a co mám dělat. V mateřství nic takového nefunguje. V mém případě se založení rodiny vyplatilo. Po prvním těhotenství se mi hlas změnil a usadil v těle a na to reagovalo i mé okolí. Celkově jsem se uvolnila, přestala jsem řešit nepodstatné věci, dala jsem průchod jak pozitivnímu, tak negativnímu, začala jsem spolupracovat více s dechem. Nabídka práce stoupla a mohla jsem začít dělat závažnější role, ve kterých se cítím dobře a sama sebou. Na tom, jaká jsem a jak vnímám svět nejen profesní, ale i soukromý, mají nemalou zásluhu mé dcery. Jsou skvělé v tom, že se se mnou rozloučí, když jdu večer pryč a hrají si s babičkou, nemají hysterické záchvaty, nevisí mi na noze.

Štěpánka Pučálková

Co musí operní pěvec udělat, aby se v dnešní době prosadil?

Hlavní by měl vždy být talent, určitá píle a připravenost. Výhodou může být i mít za sebou nějakou vysokou školu s dobrým renomé, kdy už během studia se dají získat nějaké kontakty přes profesory, kteří jsou sami ještě aktivní. Nebo na koncertě na univerzitě se může objevit nějaký agent nebo někdo z divadla. Hned potom je dobré zkoušet štěstí na soutěžích a přihlašovat se do operních studií jako mladý začínající zpěvák.

Samozřejmě je nejlepší se dostat do nějaké agentury. Bohužel dnes už nestačí jen napsat: „Já bych chtěl, abyste mě zastupovali.“, neboť takových emailů dostávají denně stovky, proto je možné se tam dostat až na doporučení. Nejdůležitější je být připraven, člověk nesmí sedět v koutě a čekat, že se něco stane. Musí jednat a musí se snažit, neboť, jak se říká, štěstí přeje připraveným.

Proto je dobré mít nastudovaný nějaký repertoár a snažit se přes různé kontakty dostat třeba na festival nebo do začátečnického souboru opery, kde by si vyzkoušel práci v novém prostředí.

Jaké nároky jsou podle vás dnes na pěvce kladeny?

Vysoké! Velmi vysoké! Protože musíme umět téměř všechno, nejen výborně zpívat, mít hezký hlas, ale musíme umět hrát, ale i mluvit, tančit, pohybovat se, nějakým způsobem vypadat a udržovat se. Kolikrát přijde režisér nebo dirigent a chtějí věci, které člověk má zažité úplně jinak nebo je ještě v životě nedělal, třeba viset ve výškách, zpívat v leže a jiné extrémy. Dobrá vlastnost je i naučit se říkat ne, i když je to obtížné, protože ačkoliv se to normálnímu člověku nezdá, zpěváků je mnoho a na naše role se stojí fronta a obstát v konkurenci je velmi těžké. V dnešní době médií je také nutné umět se správně vyjadřovat na veřejnosti kvůli různým rozhovorům pro televizi, časopis apod.

Angažmá versus hostování, jejich výhody a nevýhody?

V tuto chvíli mám zkušenosti s obojím. Má to svoje pro a proti. Myslím si, že je lepší být nejprve v angažmá a pak jít třeba na volnou nohu než obráceně. Já jsem to měla bohužel naopak. A zjistila jsem, že je velice těžké se do tohoto byznysu nějakým způsobem dostat. Jak už je jednou člověk tam a je o něm nějaké povědomí, tak je to samozřejmě potom jednodušší jít zase na volnou nohu, protože lidé už o něm vědí. Já jsem teď ráda, že jsem v angažmá, protože mám stálý plat, jsem pojištěná atd. V podstatě za mě všechno řídí zaměstnavatel, tzn. divadlo. Nevýhodou může být, že nejprve musím požádat o dovolení, pokud chci někde hostovat. Vedení divadla hodně hledí, jestli je mé hostování pro ně nějakým způsobem prestižní nebo kontroluje, jestli se to časově nekryje s jinými důležitými zkouškami nebo představeními v tom daném termínu. Dá se tedy říct, že toto je takové negativum angažmá, protože ne vždy se povede dostat volno. Často se mi stalo, že jsem musela něco zrušit.

Na volné noze zase naopak musíte získat tři, čtyři produkce za rok plus koncerty, abyste se užívali, protože je to často nárazové, a i když hostování je honorované vyšší částkou než měsíční plat v divadle, tak všechno okolo jako zdravotní a sociální pojištění si musíte platit sami. Pokud onemocníte, nebo musíte z jiných důvodů nasmlouvané představení zrušit, nikdo vám za to žádnou kompenzaci nedá. Volná noha znamená muset se otáčet a odzpívat vše co máte nasmlouvané, jinak nedostanete honorář. Za mě osobně je nejlepší kombinace angažmá plus občasné hostování, nebo nejlépe účast na četných koncertech.

Může nastat problém, pokud v angažmá dostanete roli, která není pro vás?

Já jsem měla to štěstí, že v mém angažmá mně vždy vyšli vstříc. Takže i když mi nabízeli role, které byly buď úplně altové nebo naopak spíše sopránové, tak jsme se více méně domluvili na tom, že to není pro mě. Našli jsme jinou alternativu, tedy roli, která mi seděla více. V zájmu divadla je, aby ten výkon byl co nejlepší, neboť jde o jakousi vizitku kvality. Takže je možné o vhodnosti repertoáru diskutovat.

Pěvecké role mimo obor. Ideál versus realita?

Já jsem zastávce toho názoru, že by pěvec neměl zpívat mimo obor, protože časem dozrává hlasově, fyzicky tak i psychicky. Je spousta zpěváků, kteří zpívají moc brzo velmi těžké party a hlas na to není vyžralý. Tím pádem se unaví nebo tzv. lidově uřvou a pak už není cesty zpět. Myslím si, že dokud to jde, tak je lepší zpívat lehčí repertoár, naučit se na něm techniku a postupně se rozvíjet. Určitě nezpívat přes obor a začít spíše na menších rolích, na kterých si člověk osahá a otestuje práci s dirigentem, orchestrem, práci na jevišti, jak se pohybovat atd. Je to postupný proces a není vhodné začínat věcmi, na které není hlas pěvce ještě dostatečně dozralý.

Hrajete na jiný hudební nástroj? Myslíte si, že je pro pěvce důležité hrát i na jiné hudební nástroje?

Myslím si, že to je důležité! Já jsem hrála asi deset let na klavír, ale bohužel jsem už všechno zapoměla. Trošku mě mrzí, že jsem hru na klavír zanedbala. Vím, že dnes by pro mě bylo mnohem snazší, kdybych se při studiu nové role uměla doprovodit sama a nemusela k tomu využívat práci korepetitora, který tak se mnou pracuje nejen ve smyslu interpretačním, ale i kvůli nastudování nového partu, neboť sama nejsem schopná si zahrát různé harmonické přechody v daném tempu a intenzitě. Nicméně, znám zpěváky, kteří se dokáží doprovodit sami.

Aleš Briscein

Co musí operní pěvec udělat pro to, aby se v dnešní době prosadil? Jaké nároky jsou podle vás dnes na pěvce kladeny? Je důležitý vzhled?

Nároky jsou větší než v minulosti. Doby, kdy se korpulentní dámy a pánové jenom postavili na jevišti a oslňovali krásou svého hlasu, už pominuly. Diktát převzali režiséři. Ideál krásy je tzv. kalokagathia. Proto se vybírají spíše typy. Může se stát, že pokud se vybírá mezi dvěma dámami, z nichž jedna má o dvacet kilo víc, ale lépe zpívá, tak je možné, že bude vybrána spíše ta hubenější.

Kromě vzhledu jsou tu ještě nároky umělecké. Musíte si pamatovat text, mít správné tempo, udržovat kontakt s dirigentem, dodržovat nějaké aranžmá, a navíc být uvolněný, aby to na jevišti vypadalo jako, že je vše snadné a přirozené.

Pro začínající zpěváky je dobré objíždět soutěže, konkurzy, aukce, kde může být nějaký agent. Dnes je důležité mít dobrého agenta. Agentura je i garantem toho výkonu. Každý by se chtěl dostat do špičkové agentury, ale problém je, že vy si agenturu nevybíráte, ale ona si vybírá vás. Znam i některé pěvce, kteří si dokonce vzali úvěr na to, aby mohli objíždět různé soutěže, a tak se prosadit.

Já jsem měl v podstatě štěstí. Byly to spíše náhody, kdy mě někdo viděl při představení, líbil jsem se mu a díky tomu jsem se dostal někam jinam. Jsme předmětem subjektivních pocitů a názorů.

Angažmá versus hostování, jejich výhody a nevýhody?

Dříve bylo angažmá bráno jako čestná příslušnost k opernímu domu, které samo o sobě mělo své jméno. Dnes už to tak neplatí. Já jsem byl v angažmá asi čtyři roky a celou dobu jsem přemýšlel o tom, jakým způsobem bych měl v divadle dál pokračovat. Dá se říci, že jsem byl u nás v té době takový průkopník, neboť jsem přišel za tehdejším ředitelem Státní opery Danem Dvořákem a nabídl jsem mu jakousi formu externího hostování. Dohodli jsme se velmi rychle a od té doby jsem pravidelným hostem Státní opery a Národního divadla v Praze.

Výhoda hostování je ta, že vytížení zpěváci si dělají kalendář sami. V dnešní době v podstatě žádný dobrý zpěvák nemá příslušnost k nějakému opernímu domu. Už není potřeba říkat: „jsem v angažmá vídeňské či metropolitní opery“, ale lepší je být hostujícím umělcem těchto operních domů. Zpěváci na volné noze jsou tím pádem svobodnější. Nemusí řešit komunikaci s divadlem, hledat termíny a dovolovat se, jestli může zpívat i jinde.

Pěvecké role mimo obor, jaký je ideál versus realita?

Musíme si položit otázku, jaký je současný trend? Současný trend je, aby Carmen zpívala ideálně osmnáctiletá slečna s krásnými mandlovými očima. Turandot zase osmadvacetiletá štíhlá kráska. A mohli bychom v nadsázce pokračovat dále. Diktát je bohužel neúprosný, a to díky multimediálním vzorům a ideálům společnosti. Takže nejlépe, aby každý na scéně byl mladý a dobře vypadající. Dříve casting pěvců ovlivňoval zásadním způsobem dirigent inscenace a v současné době výběr zpěváků v podstatě rozhodují režiséři.

Management divadla vybírá pěvce, kteří zazáří na nějakou periodu pěti až deseti let a poté, co už nemohou zpívat, dělají například režii. Já osobně jsem také odmítl těžkou wagnerovskou roli na festivalu, neboť vím, že si chci zachovat svěžest hlasu a nechci se nechat válcovat Wagnerem, na kterého nemají zpěváky. Dal jsem tak na svůj vnitřní instinkt.

Jak se podle vás změnil přístup pěvců k vykonávání jejich profese oproti předešlým generacím?

Doba, kdy Marie Podvalová⁴⁶, kolegyně mého profesora, říkávala, že celý den ležela na sofa a pila vlažný čaj, aby byla za dva dny připravená na představení, už je trochu pryč. Život je dnes rychlejší a náročnější. Na druhou stranu se otevřely hranice a možnosti. Nicméně ta zátěž je větší, protože umělecké školy produkují nadmíru zpěváků vzhledem k poměru operních domů, které nově nevznikají.

Hrajete na jiný hudební nástroj? Myslíte si, že je pro pěvce důležité hrát i na jiné hudební nástroje?

Jak už jsem zmínil na začátku, tak jsem začínal jako hráč na klarinet. Myslím si, že když zpíváte, mělo by to být, jako když hrajete na nástroj a naopak. Dechové principy a pozice bránice jsou prakticky stejné. Obecně je dobré hrát na jiné hudební nástroje i kvůli hudební inteligenci, učení se, zlepšování hudební paměti a práci s rytmy.

⁴⁶ Česká operní pěvkyně, jedna z nejvýznamnějších interpretek dramatických sopránových rolí, legendární představitelka Libuše. Její umělecké začátky jsou spjaty s brněnským divadlem.

Svatopluk Sem

Co musí operní pěvec udělat pro to, aby se v dnešní době prosadil? Je důležitý vzhled?

Myslím si, že v dnešní době se hodně dbá na vzhled. V dřívější době nevadilo, když byl člověk trochu plnoštíhlý. Dříve to tak prostě neřešili. Dnes se chce, aby lidé byli na jevišti hezcí a aby vypadaly dobře.

Angažmá versus hostování? Jaké jsou výhody a nevýhody?

V angažmá už nejsem osm let. Předtím jsem byl v angažmá dvanáct let. Dnes už si to ani neumím představit. Jako host mám pocit, že mám za svůj výkon větší zodpovědnost a jsem více soustředěný a nutí mě to podávat maximální výkony a stále se posouvat dále, neboť musíte stále přesvědčovat publikum o svých kvalitách. Podat dobrý výkon znamená, že se o vás bude mluvit a tím pádem přicházejí další nabídky. Jednoduše to tak je.

Když rozumně postupujete a berete právě ty role, které jsou pro váš hlas, tak se dá na slušné úrovni udržet velmi dlouho. Je to samozřejmě jenom můj názor. Pěvci v angažmá říkají, že mají svoji jistotu. Ale dnes asi jistota není nikde. Možná to tak je občas lepší, ale zase sólisté v angažmá nemají takovou volnost na hostování a je pro ně obtížné skloubit úvazek s hostováním.

Jak se podle vás změnil přístup pěvců k vykonávání jejich profese oproti předešlým generacím?

Na to se nedá tak lehkou odpověď, protože nevíme, co prožívali dříve. Kolik měli práce, jak moc se hostovalo? V zásadě dnes pěvci, kteří zpívají v Národním divadle v Praze nebo v Brně, téměř všichni hostují i v ostatních operních domech v České republice. V dřívější době měla velká divadla velmi kvalitní zpěváky. Dnes se stává, že i když jsou pěvci v angažmá, tak nejsou

obsazení, protože si divadla často zvu hosty, jak české, tak zahraniční, a to se dnes stává velkým trendem

Máte rodinu? Ovlivnilo založení rodiny vaši kariéru?

Mám rodinu. Pro mě je příjemné, že mám někoho, ke komu se můžu vracet. Vím, že doma na mě někdo čeká. Kariéru mi asi rodinný život ovlivnil hodně. Možná bych mohl být jinde a žít jen pro sebe a mít slávu a všechno, pro co umělec žije. Ale pochopil jsem, že to není to, co je v životě na prvním místě. Když máte skvělou rodinu, tak to je základ vašeho úspěchu. Můj malý syn je momentálně mým motorem No. 1.

6.2. Shrnutí

Na životní styl operních pěvců mají současné nároky velký vliv, hlavně co se týče vytíženosti a vysoké konkurence. Časté cestování, neustálé získávání kontaktů, sledování dění kolem nebo psychické vypětí je na denním pořádku. Dnes je pro pěvce dobré se díky soutěži nebo vhodným kontaktům dostat do nějaké dobré agentury, která mu bude zajišťovat uplatnění. Tří ze čtyř pěvců uvedlo, že je pro ně lepší být na volné noze, neboť mají větší volnost v rozhodování, které role zpívat a které ne. Zajímavý je i názor, že pěvec na volné noze je více zodpovědný a snaží podávat co nejlepší výkony.

Pěvci se shodují také na tom, že dnes už málokdy rozhoduje o konečném obsazení dirigent, ale spíše režisér. Většina dotazovaných uvádí, že je nutné umět více jazyků, být herecky i pohybově zdatný a dobře vypadat. Pro lepší hudební vnímání a snadnější učení partů, může být výhodou i znalost hry na jiný nástroj.

Většina pěvců má rodinu a určitě ji neberou jako překážku ve vykonávání své profese. Spíše naopak své blízké berou jako inspiraci k dalším úspěchům.

Závěr

Cílem mé diplomové práce Operní zpěv jako životní styl bylo zjistit, do jaké míry ovlivňuje volba této profese život operního pěvce. K práci jsem přistoupila z hlediska osobní zkušenosti profesionálních umělců a vycházela jsem z názoru, že životní styl není pouze teorie, ale spíše praxe. Z tohoto důvodu jsem vždy po teoretické části práce, jež probírá určité téma, uvedla výňatek z řízených rozhovorů s pěvci české operní scény.

První kapitola definuje pojem životní styl, nejprve obecně a poté z hlediska operního pěvce. V další části představuje pěvce, které jsem vybrala pro vytvoření rozhovorů, jejichž odpovědi korespondují s daným tématem. Na konci každé kapitoly je proto možné si ověřit, zda teorie souhlasí s názorem dotazovaných. Další kapitoly se zabývají tématy, které souvisí s pěveckou praxí, jako je dech, fyzická zdatnost, tréma a reflux. Zároveň jsem uvedla několik alternativních přístupů, jako je jóga a dechová cvičení, meditace či zpěv manter. Ačkoli se nejedná o běžnou praxi všech pěvců, lze je považovat za možnost, jak obohatit své vnímání a přispět tak k mentálnímu vývoji, který je stejně důležitý, jako pěvecká technika. Poslední kapitola se zaměřuje na všechny jiné aspekty, jež jsou od pěvců požadovány a dokazuje, že operní pěvec musí být zdatný v mnoha směrech.

Jak z rozhovorů vychází, pěvci opravdu vnímají svoji profesi jako svůj koníček, který má velmi silný vliv na jejich životní styl. Vyšší nároky vedou k nutnosti zvyšování kondice, péči o vzhled a celkově ke zdravějšímu životnímu stylu. Na druhou stranu časté cestování a stres je spíše na škodu. Nicméně pokud si pěvec dokáže vhodně rozvrhnout práci, dá se i těmto negativním faktorům z části vyhnout.

Použité informační zdroje

Literatura

BENONI, Bohumil. *Pěvecké umění a jeho metodika: dokument o stavu českého uměleckého zpěvu*. Praha: B. Benoni, 1926.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.

HONIG, Margreet, Gordana CRNKOVIĆ a Markéta CUKROVÁ. *Skutečný zpěv*. Liteň: VoiceWise a Zámek Liteň Azor print & media, 2019.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ, ed. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. [1. vyd.]. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. 1.vyd. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. *Rádcí pro zdraví*. ISBN 978-80-7367-211-9.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-712-x.

MAREK, Vlastimil. *Co je za hudbou?* Praha: Vydáno vlastním nákladem, 2009.

MARTIENSSEN-LOHMANN, Franziska. *Vědomé zpívání: základy studia zpěvu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

MATOUŠEK, O. *Pracovní stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. ISBN 80-903604-1-6.

SCHIRNER, Markus. *Dechové techniky: praktická kniha o dýchání*. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-107-8.

Elektronické články

Stres, eustres a distres. Interní medicína pro praxi [online]. 10(4), 188-192 [cit. 2020-04-15]. Dostupné z: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

FROSTOVÁ, Jana. REHABILITAČNÍ SYSTÉM A DOPORUČENÁ CVIČENÍ PŘI PRÁCI S POŠKOZENÝM HLASEM U UČITELŮ [online]. Brno, 2006 [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/043.pdf

MACHALICKÁ, JANA a DITA KOPÁČOVÁ HRADECKÁ. Doping? V opeře běžná věc. Lidovky.cz [online]. 2007 Dostupné z: https://www.lidovky.cz/noviny/doping-v-opere-bezna-vec.A070824_000105_In_noviny_sko

Rozhovory

BRISCEIN, Aleš. Osobní rozhovor. 31. 1. 2020

KNĚŽÍKOVÁ, Kateřina. Osobní rozhovor. 23. 1. 2020

PUČÁLKOVÁ, Štěpánka. Osobní rozhovor. 10. 1. 2020

SEM, Svatopluk. Osobní rozhovor. 16. 2. 2020

Internetové zdroje

Životopis | katerinaknezikova. Kateřina Kněžíková - soprano [online]. [cit. 24.01.2020]. Dostupné z: <https://www.katerinaknezikova.com/biography-c1enr>

[online]. [cit. 24.01.2020]. Dostupné z: <https://www.stepankapucalkova.com/vita/>

Aleš Briscein - Národní divadlo. [online]. [cit. 02.03.2020]. Dostupné z: <https://www.narodni-divadlo.cz/cs/profil/ales-briscein-1594116>

Svatopluk Sem - Národní divadlo. [online]. [cit. 02.03.2020]. Dostupné z: <https://www.narodni-divadlo.cz/cs/profil/svatopluk-sem-1606990>

[online]. [cit. 24.01.2020]. Dostupné z: <https://yogasing.com/about/>

Tréma - Jak odstranit trému před důležitou událostí?. StressFix®: Oficiální prodejce - Skončujte se stresem! [online]. Copyright © StressFix.sk [cit. 26.02.2020]. Dostupné z: <https://stressfix.cz/trema/>

Spojuje nás jóga [online]. [cit. 10.02.2020]. Dostupné z: <https://www.spojujenasyoga.cz/4-jogove-dechove-techniky-ktere-vas-zcela-uvolni/>

Savana.cz. Zdravotní magazín a katalog rehabilitací | Rehabilitace.info [online]. [cit. 04.02.2020]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/refluxni-choroba-jicnu-neboli-gastroezofagealni-reflux-ger-priznaky-priciny-a-lecba/>

[online]. Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/refluxni-choroba-jicnu/>

LIFESTYLE | meaning in the Cambridge English Dictionary. Cambridge Dictionary | English Dictionary, Translations & Thesaurus [online]. Copyright © Cambridge University Press [cit. 08.01.2020]. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/lifestyle>

Inside an opera singer's health and fitness regime | Opera Australia. Home | Opera Australia [online]. Copyright ©2020 Opera Australia [cit. 02.03.2020]. Dostupné z: https://opera.org.au/discover/features/Opera_Singing_Fitness

Koncentrace, meditace, kontemplace - cz.srichinmoy.org. Sri Chinmoy [online]. [cit. 14.04.2020]. Dostupné z: https://cz.srichinmoy.org/duchovnost/koncentrace__meditace__kontemplace

Tajemství mantry | Jóga dnes. Hlavní strana | Jóga dnes [online]. [cit. 14.04.2020]. Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/joga/tajemstvi-mantry-4169/>

Příloha č. 1 Tabulka kyselinotvorných a zásadotvorných potravin

80% / 20%

Jezte 80% alkalicky
a 20% kyselě

**PŘEHLED POTRAVIN PODLE JEJICH
KyselINOTVORNOSTI A ZásADOTVORNOSTI**

SILNĚ ZÁSADOTVORNÉ		MÍRNĚ ZÁSADOTVORNÉ					NEUTRÁLNÍ	MÍRNĚ KYSELINOTVORNÉ				SILNĚ KYSELINOTVORNÉ	
pH 9	pH 8.5 - 8	pH 8	pH 8 - 7.5	pH 7.5	pH 7.5 - 7	pH 7	pH 6.5	pH 6.5 - 6	pH 6	pH 5.5	pH 5	pH 5-4	
Relaxace	Asparagus	Jablká	Červená	Okurka	Amarant	Syrové mléko	Špalda	Čočka	Pohanka	Mořské plody	Kuřecí maso	Hovězí	
Oddych	Čekanka	Meruňky	řepa	Artičoky	Jáhly		Brazílské ořechy	Ječmen	Rýžové chlebíčky	Ryby	Krůtí maso	Vepřové	
Meditace	Ovocné zeleninové	Avokádo	Papriky	Lilek	Quinoa	Oleje bio kvalita (kromě olivového)	Pekanové ořechy	Kešu	Celozrnné cereálie	Sirupy	Zvěřina	Bílý cukr	
Laskavost	šťávý	Banány	Brokolice	Pór	Rebarbora		Pistácie	Vlašské ořechy	Celozrnné cereálie	Konzervy	Zajíc	Bíla mouka	
Mír	Bylinný čaj	Dýně	Květák	Třešně	Rajčata	Neslazený jogurt	Vaječní bílka	Pasterizované mléko	Celozrnné těstoviny	Zavařeniny	Marmeláda	Bílý chléb a pečivo	
	Umeboshi	Jahody	Kapusta	Kaštiny	Křen	Syrovátka	Cottage cheese	Mléčné výrobky	Domácí celozrnný chléb	Muslí a tyčinky	Čokoláda	Dorty	
Mladý ječmen	Rozinky	Maliny	Pastinák	Okra	Sojové boby	Smetana	Měkčí sýry	Javorový sirup	Rýže červená	Pšeničné klíčky	Krupice	Uzeniny	
Citrón	Kiwi	Ostružiny	Tuřín	Houby	mléko	Bio máslo	Zavařené olivy	Ječný sirup	Rýže Basmati	Celozrnný chléb	Pšeničný chléb	Masové výrobky	
Červený meloun	Ananás	Čerstv. datle	Kukuřice	Cibule	Bio sojové produkty		Fazole	Med	Rýže hnědá	Sladká Pšeničné pečivo	Coca cola	pH 4	
Petržel	Stévia	Čerstv. fíky	Tykev	Čerstvý kokos	Tofu		Sušené švestky	Melasa	Pšenice	Sladká Pšeničné pečivo	Coca cola		
	Chlorela	Grapefruit	Brambory se slupkou	Syrový med	Tempeh		Švestky	Hořčice	Ovesné vločky	Slazené džúsy	Slazené nápoje	Umělé sladidlo	
	pH 8.5	Spirulina	Guava	Mladé fazolky	Růžičková kapusta	Syrové kozí mléko	Borůvky	Muškatový ořech	Tvrdé sýry	Slazené džúsy	Bonbóny	Umělé sladidlo	
Řasa agar	Syrový hráškový protein	Kaki	Mladé broskve	Kakaové boby	Čerstvé olivy	Olivový olej	Sušený kokos	Otruby	Tvaroh	Slazené jogurty	Černý čaj	Hněv	
Cantalope	Chili	Suš. Datle	Syrový konopný protein	Salát špenát	Sladké brambory	Tamari	Lněný olej						
Suš. Fíky	Chaluha	Mango	Makové mléko	List. zelen. Mrkev	Karobový prášek	Kakaový prášek	Mandle	Brusinky	Neochucený popcorn	Bryndza	Slazené jogurty	Přepřacování	
Limetka	Papája	Limetka	Mladý hrášek	Celer	Aloe Vera	Miso	Miso ořechy	semínka	Žito	Majonéza	Tvarohové jogurty	Kafe	
Petržel	hrášek	Petržel	hrášek	Kokos. olej	Jahody	Taro	Sezam	Pasterizované kozí mléko	Žitný chléb	Sójová omáčka	Oslazené mléka	Alkohol	
Mořské řasy	Mateřské mléko	Mořské řasy	Mateřské mléko	Alfalfa klíčky	Pomeranč Zázvor	Rýžový ocet	Baklažán Kaštiny	Klíčky zrní	Slunečnicové semínka	Brambory	Domácí tabák	Bílý ocet	
Chřest	Persimon	Chřest	Persimon	Bylinky	Jablečný ocet	Bylinkové koření	Klíčky zrní	Ochucené máslo	Dýňové semínka	Chléb s klíčky	Stolní sůl	Chronický stres	
Hrozno	Angrešt	Hrozno	Angrešt	Mořská sůl			Žloutka						

Příloha č. 2: Ukázky hlasových cvičení

A) Ukázky rehabilitačních hlasových cvičení podle doc. MgA. Jany Frostové, Ph.D., které byly uvedené při 2. konferenci Škola a zdraví v Brně v roce 2006.

Ad 3) Cvičení fonačně – rezonanční

Většina hlasových poruch hypertonického charakteru se vyznačuje nadměrným tlakem výdechového proudu vzduchu na hlasivkovou úžinu, spojeným většinou s tvrdými hlasovými začátky. K odstranění tohoto zlovyku je vhodné volit fonačně-rezonanční cviky, které obsahují různé způsoby tvoření tónu hlavového rejstříku.

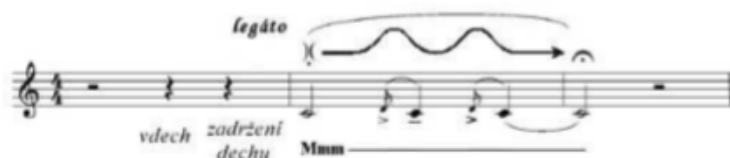
Tóny hlavového rejstříku jsou pokládány za jeden z nejdůležitějších prvků pěvecké techniky. Procvičování tohoto typu hlasu je sice víceúčelové (kladně působí zejména na dechovou funkci - zpevňuje dechovou oporu, na pružnost hlasivek, rozšiřuje rozsah hlasu - což má příznivý vliv i na modulaci hlasu), ale nejvýrazněji pomáhá navozovat dovednost, která je nazývána v pěvecké terminologii hlavovou rezonancí a je základní podmínkou volně znějícího hlasu. Zde máme na mysli jak hlas mluvní, tak hlas zpěvní.

Tóny hlavového rejstříku jsou typické měkkým hlasovým začátkem, a proto je – z hlediska pěveckého i mluvního hlasového výcviku i z pohledu rehabilitace hlasu – těmito cviky vhodné začít. Cviky pro klienta vybíráme dle jeho individuálních hudebních schopností, jež mohou být v tomto případě minimální.

V ukázkovém cvičení (viz ukázka 1a) hlavový tón navodíme pomocí souhlásky "M". Začínáme s co nejslabší dynamikou, lehounce posazujeme hlas do rezonance bez účasti napětí krčního a hrtanového svalstva. Pomocí nejmenšího (sekundového) intonačního kroku, který dvakrát měkce za sebou opakujeme, lehounce zvyšujeme napětí hlasivek. Dlouhodobou praxí jsem si prověřila, že fonaci je velmi vhodné doplnit odpovídajícím pohybem ruky. Některým klientům více vyhovuje místo notového záznamu (nemají hudební vzdělání) jednoduché vizuální zpracování pomocí linek a speciálních grafických symbolů (viz ukázka 1b). Tento způsob se mi velice osvědčil, dle takovýchto záznamů na list papíru má klient možnost si správný nácvik připomenout.

Ukázka 1:

a)

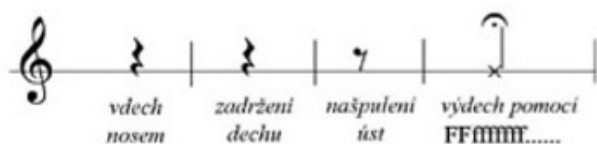


Ad 4) Cvičení dechová

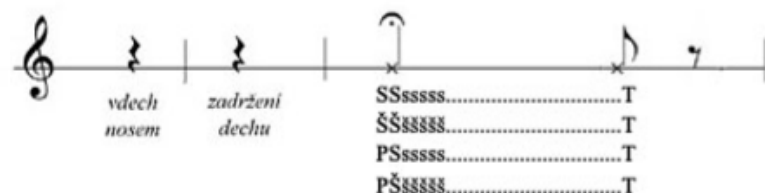
Pro rehabilitaci a reedukaci hlasu je velmi důležitý nácvik správného dýchání. Užívání svrchního typu dýchání, zejména pak pro rehabilitační účely, je nevhodné. Převážná většina klientů však tento typ vdechu používá. Na rozdíl od běžného dýchání, kdy výdech následuje okamžitě po vdechu, při mluvě a zpěvu nám dech nesmí uniknout. Měli bychom jej umět ovládnout a zcela automaticky na okamžik lehce zadržet. Ovládnutí výdechového proudu vzduchu je pro měkký hlasový začátek, posazení hlasu do rezonance a zkvalitnění artikulace prioritní. Pomocí různých variant dechových cviků navozujeme u klienta pocit vdechu do správných míst, vedeme jej k žeberně-bráničnímu typu dýchání, eliminujeme svrchní typ vdechu. U níže uvedených cviků jde o koordinaci vydechovaného proudu vzduchu a správného svalového napětí dechového svalstva. Pomocí bezhlasých souhlásek S, Š, F i nehlasně vyslovených souhlásek PS, PŠ, PF apod. kontrolujeme jemnost a zejména plynulost vydechovaného proudu vzduchu (viz ukázka 2a). Na závěr výdechu aktivizujeme brániční sval pomocí nehlasně vyslovené souhlásky T (viz ukázka 2b).

Ukázka 2:

a)



b)



Správné hospodaření s dechem znamená dostatek dechu, možnost vytvoření logických frází při promluvě, možnost začínat měkkým hlasovým začátkem, využít dostatečně rezonance, je to cesta, která vede ke znělému a nosnému hlasu a podpoří barevnost hlasu.

Ad 5) Cvičení staccatová (podporující pevnost hlasového uzávěru)

Staccatovými cvičeními docílujeme pevnost hlasového uzávěru. Provádíme je však s největší opatrností pod kontrolou hlasového terapeuta, aby nedocházelo k tvrdým hlasovým začátkům. Velmi vhodná je například kombinace vokálu „u“ s konsonantem „j“ (viz ukázka 3).

Ukázka 3:



The musical notation shows a melody on a treble clef staff in 6/8 time. The notes are quarter notes: G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5. Below the staff are two columns of syllables, each with a blank line for a breath mark.

Ju - hu - hu - hů	_____	Ju - hu - hu - hů	_____
Jo - ho - ho - hó	_____	Jo - ho - ho - hó	_____
Ja - ha - ha - há	_____	Ja - ha - ha - há	_____
Je - he - he - hé	_____	Je - he - he - hé	_____
Ji - hi - hi - hí	_____	Ji - hi - hi - hí	_____

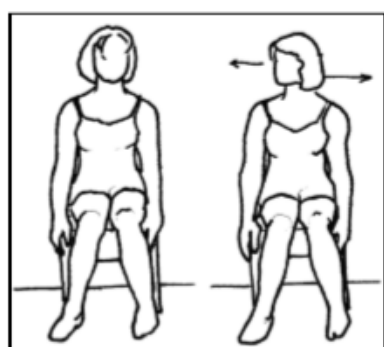
Ad 6) Cvičení kombinovaná relaxační (uvolnění svalového napětí)

U pacientů s hlasovými poruchami vnímáme napětí především v oblasti obličejového svalstva a krku. Jednou z možností léčebných aktivit je řízená lokální relaxace. Při její dlouhodobé aplikaci se významně snižuje tenze a je tak možno spustit přirozený program revitalizace psychosomatických okruhů. Při řízené relaxaci zvýšené svalové napětí ještě více zvýšíme - provedeme krátkou výdrž a z tohoto maxima propadáme do uvolnění, které se po opakování prohlubuje. Tento stav uvolnění je nutno prožívat jako stav příjemný. Pro účel hlasové rehabilitace stav uvolnění ještě lze posílit fonací jemného brumenda „m“.

Cílem následujících cvičení je uvolnit ztuhlé, málo pohyblivé klouby a svalové kontraktury a současně uvést svaly s tendencí ke zkrácení do mírného protažení. Uvolňování svalstva zejména v oblasti krku a šíje, ale i celého těla má kladný vliv na pacientovu tvorbu hlasu.

Sedíme vzpřímeně, ruce máme lehce napjaté a držíme se okraje židle. Nejprve se nosem lehce nadechneme (viz ukázka 4a), poté otočíme hlavu vpravo s doprovodným pohybem očí (viz 4b). Při návratu hlavy do výchozí pozice místo výdechu lehce fonujeme „m“ a současně vnímáme a cítíme příjemné uvolnění v oblasti krku. Totéž provedeme vlevo. Opakujeme 4x na každou stranu.

Ukázka 4:



a) b)

Ad 9) Postup po odeznění hlasové indispozice

- Pravidelné procvičování vybraných cviků (ráno, večer, přes den)
- Pomalé zatěžování hlasu
- Dodržování životosprávy a základních pravidel péče o hlas

Ad 10) Cvičení podporující rozvoj techniky (mluvního a zpěvního hlasu)

Rozvoj techniky zpěvního hlasu

Po dokončené léčbě a odeznění hlasové indispozice používáme pro výcvik klientů (mj. učitelů) se zájmem o rozvoj techniky nejen mluvního, ale i zpěvního hlasu cviky, které obnovují původní hlasový rozsah a zároveň jej rozšiřují. Hlasový rozsah bývá z různých důvodů omezen, a to jednak špatnou hlasovou technikou (která vede k onemocnění hlasu se schopností modulace pouze dvou či dokonce jednoho tónu), a dále u relativně zdravých hlasů nedostatečnou či vůbec žádnou hlasovou technikou. Hlasový výcvik pěvecký je důležitý pro klienty, kteří ve zvýšené míře používají zpěvní hlas (mj. učitelky mateřských škol, učitelé na 1. stupni, učitelé hudební výchovy, a také učitelé, pro které se stal sborový či sólový zpěv formou trávení volného času - koníčkem).

Hlasový rozsah, v tomto případě směrem do vyšších poloh, můžeme pozvolna rozšiřovat pomocí jednoduchého cvičení (viz ukázka 7). Lehce nasadíme prodloužený souzvuk „Hm...“ (nebo „Mmm“) a s jemně sevřenými rty a uvolněnou spodní čelistí (zuby jsou lehce od sebe vzdáleny) provádíme sestupné pětitónové cvičení. Jednotlivé tóny přísně spojujeme – vážeme. Dbáme o přiměřený klidný vdech. Postupujeme po půltónových krocích směrem do vyšší polohy. Nenásilně, kam až to lehce jde. Práce s hlasem i jeho rozvoj je dlouhodobá záležitost a sluchová kontrola jak vlastní tak především hlasového terapeuta či hlasového pedagoga je - zejména v počátcích nácvičku – nanejvýše důležitá.

Ukázka 7:



B) Ukázky hlasových cvičení pocházející z hodin jevištní mluvy na HAMU v Praze pod vedením MgA. Zdeňky Sajfertové.

1. Uvolňovací cviky /rozhybání úst, jazyka a čelisti/ pomocí žvýkání, vyplazování jazyka

2. Dechová cvičení / s-š, nádech-výdech máma na zbytkovém vzduchu a přídech- pocit plnění vázy

3. Nazívání masky / rezonanční cvičení

aum- malování ležaté osmičky hlasem napříč hlasovými rejstříky,

zvony bim-bam v předklonu, trhání jablek na bololololom

4.Jednoduché rozmluvení – cvičení:

napipipi, puť puť puť,lida lida lida, cililink, kutululů,
kdekdo kdekdo kdekdo kdekdo – nikde nikdo, nikde nikdo.
tjúdy důdy. Diga diga dou, popokatepetl
Td td td trrrrrr, trdlo, crrr, vrrr, frrr, drrrr

Petr Fletr pletl svetr, svetr pletl Petr Fletr.

V létě lev vlek lesem vztekle
Lesklé sledě teplem leklé.
Leoš klel a hle, dlel v pekle.
Lékař léčí pleš, leč vlekle.

V Londýně , u lorda Donalda,
Dávali lahodné bledule.
Hladoví blondýni lepili
Okolo loudavě cedule.

Ledaři dodali do skladu
Jeden den před lednem v poledne
Dva kýble ledu
A další led
Dodají do doby dohledné.

V tom našem mlejně,
Drn,drn,drn,
Melou tam stejně,
Drn,drn,drn.
Namelou mouky,
Drn , drn,drn,
Čtyři klobouky
Drn, drn, drn,
Napečou placek,
Drn,drn,drn,

Čtyřadvacet,
Drn, drn, drn.

To je pec, to je pec,
peče pěkně vočepáky,
to je pec, to je pec,
peče pěkně vočepec.
Peče pěkně vočepáky
Dostaneme taky ňáký.
To je pec, To je pec,
Peče pěkně vočepec!

Kolouch , kohout s mouchou mnohou
s hloupou chloubou houpou nohou.
Plovou dlouhou strouhou ouzkou.
Chroupou oukrop s pouhou houskou.

Drobečky dělají krajíčky, krajíčky dělají bochníčky.
Proto pro drobeček rozsviť devatero svíček !

5. Sykavky:

Sníh se spustil s nebes dnes,
Snes se vesměs v zpustlý les.
Skryl list skleslý a seschlých bříz,
Spousty stop s cest, vřes i hmyz.

Na celnici cizí synci
Clí víc cenných cizích mincí,
Mincí clili synci moc,
Clili mince celou noc.

Šašek plaší šeptem myši,
Však ho myši špatně slyší,
Myš už myši šušká v uši,

Šašek šišlá víc než tuší.

Čísi čočky lačná kočka
Mlčky číhá, točíc očka,
Kočička, ač vrčí, počká,
Snad se časem čočky dočká.

Žížala se pláží plouží,
Žába touží žíti v louži.
Zbožným kněžím každý slouží ?
Žena muže vždycky souží.