

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Dramatická umění

Herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**HLAS AUTORITY**

Aplikace psychosomatického přístupu v seminářích hlasové přípravy specifických skupin

**Markéta Štauberová**

Vedoucí práce: doc. MgA. Mgr. Michal Čunderle, Ph.D.

Oponent práce: MgA. Pavel Zajíček

Datum obhajoby: 21. září 2020

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2020

THE ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**THEATRE FACULTY**

Dramatic Arts

Authorial Creativity and Pedagogy

**DIPLOMA THESIS**

**THE VOICE OF AUTHORITY**

Application of psychosomatic approach in the voice seminars for  
specific groups

**Markéta Štauberová**

Supervisor: doc. MgA. Mgr. Michal Čunderle, Ph.D.

Opponent: MgA. Pavel Zajíček

Date of defence: 21<sup>st</sup> September 2020

Awarded academic title: MgA.

Prague, 2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

HLAS AUTORITY

Aplikace psychosomatického přístupu v seminářích hlasové přípravy specifických skupin

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.



Ráda bych poděkovala těmto lidem za podporu a pomoc při vzniku mé diplomové práce: Ivovi Heinzovi, Kateřině Kašíkové, Karolíně Plaché, Markétě Popelkové, Tereze Roglové, Zuzaně Štauberové, Pavlu Šturmovi, Meghaně Telang, Ivaně Vostárkové a Dagmar Zouharové. Dále také všem účastníkům seminářů, bez nichž by nebylo o čem psát. A především pak vedoucímu práce Michalovi Čunderle za jeho přínosné podněty a cennou zpětnou vazbu.

## ABSTRAKT

Cílem této diplomové práce je zdokumentovat vlastní zkušenost s prací s hlasem, hlasovou a řečovou přípravou a pedagogikou těchto disciplín. Základním východiskem pro práci se stal psychosomatický přístup tak, jak mi byl prezentován na Katedře Autorské Tvorby a Pedagogiky, a především tak, jak jsem ho sama v průběhu magisterského studia interpretovala.

Text si dává za cíl ukázat, jak důležitou roli hraje hlas v životě člověka, jak moc může vypovídat o jeho osobnosti i aktuálním rozpoložení a jak dalece lze s hlasem pracovat, přestože stále zůstává pro mnohé z nás tento jeho potenciál skrytý. Uvědomění si tohoto potenciálu a objevení chuti ke zkoušení si a okoušení svého hlasu jsou dva základní předpoklady vědomé práce s hlasem.

V rámci praktické části jsem se zabývala možnostmi pedagogiky této psychosomatické disciplíny za hranicemi katedry, potažmo fakulty a školy. Mým hlavním studijním zájmem se stal výzkum hlasové přípravy ve spolupráci s různými skupinami, u kterých hlas hraje významnou roli – vojenskými veliteli, vychovateli a pedagogy, a ochotnickými herci. Při vedení seminářů jsem si ověřovala nejen funkčnost různých postupů a hlasových cvičení, ale prohlubovala jsem i svou pedagogickou praxi, učila se naslouchání a zcitlivování vůči hlasům ostatních a ověřovala si vlastní hlasové i rétorické možnosti a schopnosti.

Název práce, *Hlas authority*, odkazuje k autoritě přirozené, která je autentická a vědomě autorská, a zejména pak k hlavnímu cíli celé práce představit možnosti hlasové přípravy lidem, kteří zastávají důležité veřejné funkce. Každá zdravá a vyspělá společnost potřebuje hlasy, které jsou slyšet, které v ní rezonují, které ji uvádějí a udržují v pohybu, které mají moc přinést změnu. Tak se stává výchova k hlasu výchovou k osobnosti.

## **ABSTRACT**

This diploma thesis aims to document the author's experience working with voice, voice and speech preparation, and the pedagogy of these disciplines. The basic starting point for it was the psychosomatic approach as presented at the Department of Authorial Creation and Pedagogy, and the author's interpretation of it during her master's studies.

The text aims to demonstrate how important the role of voice is in a person's life, how much it can tell about her personality and her current mood, and how far it is possible to work with one's voice, even though much of this potential remains hidden for many of us. Realizing this potential as well as discovering curiosity and motivation for trying out and tasting (testing) one's own voice are two main assumptions for the deliberate work with voice.

The practical portion of this thesis deals with possibilities of pedagogy of this psychosomatic discipline beyond the borders of the department, and consequently the faculty and the academy. A focal aim has become the research of voice preparation in cooperation with various groups of people to whom it plays a significant role – military commanders, tutors and pedagogues, and amateur actors. In leading the seminars, the author examined functionality of various approaches and voice practices, deepened her pedagogical practice, learned to listen to and sensitize her ear to other voices, and tested her own voice and its rhetoric possibilities and capabilities.

The name of this thesis, *The Voice of Authority*, refers to the natural authority, which is authentic and consciously authorial, and in particular to the primary aim of this work, which is to present possibilities of voice work to people who hold important public offices and functions. Every healthy and developed society is in need of strong voices, which can be heard, which resonate with the people, which set and maintain the society in motion, which have the power to initiate change. Thus, the training for voice becomes the training for personality.

## OBSAH

<b>1 ÚVOD: Práce s hlasem jako psychosomatická disciplína</b> .....	<b>12</b>
1.1 Úvod do problematiky .....	13
1.2 Dech, hlas, artikulace .....	18
1.3 Hlas a řeč .....	19
1.4 Zpěv, poesie, magie .....	20
1.5 Sluch a pozornost .....	23
1.6 Tělo, pohyb, rytmus .....	24
1.7 Představa, gesto, prostor .....	25
1.8 Autenticita, autorství, autorita .....	26
1.9 Cvičení, hra, snaha .....	28
1.10 Výcvik, výchova, příprava .....	29
1.11 Možnosti pedagogiky, semináře .....	30
<b>2 Hlasová příprava velitelů roty AZ 72. mpr Přeaslavice</b> .....	<b>32</b>
2.1 Volba skupiny – armáda a hlasová příprava .....	32
2.2 Řád, struktura, rytmus .....	34
2.3 Praxe hlasové přípravy vojáků u nás a ve světě .....	36
2.3.1 Velitelský hlas a charakteristika povelu .....	38
2.4 Specifika skupiny, příprava semináře .....	41
2.5 Průběh semináře .....	43
2.5.1 Křik je jako akrobacie .....	43
2.5.2 Zvířata a děti .....	44
2.5.3 Cizinec u radiostanice .....	45
2.5.4 Introspekce .....	46
2.5.5 Praktická část semináře .....	48
2.5.6 Těžko na cvičišti, lehký na bojišti .....	50
2.6 Zpětná vazba účastníků .....	51
2.7 Vyhodnocení a závěr .....	52
<b>3 Hlasový seminář pro soubor ochotnického divadla v Božejovicích</b> .....	<b>55</b>
3.1 Specifika skupiny .....	55
3.2 Co se stalo 11. března v Božejovicích .....	56
3.3 Závěrem k účastníkům .....	63
3.4 Závěrem k sobě .....	64
<b>4 Hlas českého školství</b> .....	<b>66</b>
4.1 Osobnost učitele .....	66
4.2 Alternativa a potřeba změny .....	68



4.3 Na Rybářské baště a na Lipce v Kamenné.....	70
4.4 Hlasy účastníků .....	72
4.5 Snaha všechno sdělit .....	75
4.6 Co pomůže pedagogům .....	76
<b>5 Závěrem.....</b>	<b>78</b>
LITERATURA A POUŽITÉ ZDROJE .....	<b>80</b>
PŘÍLOHY .....	<b>83</b>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

PŘÍLOHA 1 – SOUBOR CVIČENÍ POUŽITÝCH PŘI HLASOVÝCH SEMINÁŘÍCH

PŘÍLOHA 2 – OTÁZKY UŽITÉ V SEMINÁŘI PRO VOJENSKÉ VELITELE

PŘÍLOHA 3 – ZNĚNÍ DOTAZNÍKŮ UŽITÝCH V SEMINÁŘÍCH PRO PEDAGOGY A VYCHOVATELE

## SEZNAM POUŽITÉHO OZNAČOVÁNÍ A ZKRATEK

AČR	Armáda České Republiky
AZ	Jednotky Aktivní Zálohy Armády České Republiky
BVP	Bojové Vozidlo Pěchoty
DAMU	Divadelní fakulta akademie múzických umění
DI	Drill Instructor; instruktor základního výcviku USMC
FF UK	Filosofická Fakulta Univerzity Karlovy
FÚ	Fonetický Ústav (FF UK)
Hlasová příprava	také hlasová výchova, výchova k hlasu, práce s hlasem
IPA	International Phonetic Alphabet; Mezinárodní Fonetická Abeceda
KaPoDav	Projekt Podpora kariérového poradenství, podnikavosti pro udržitelný rozvoj a dalšího vzdělávání v Jihomoravském kraji
KATaP	Katedra Autorské Tvorby a Pedagogiky, DAMU
Lipka	Školské zařízení pro environmentální vzdělávání
Military cadence	také cadence call, nebo pouze cadence; specifický typ původně americké vojenské pochodové písně
Průvodce	Označení pro pedagogického pracovníka či vychovatele ve ScioŠkole
ScioŠkola	Nevládní alternativní vzdělávací instituce na úrovni ZŠ (a SŠ)
Šva	ə; neutrální vokál často slyšený u mluvčích jako hesitační zvuk
UNOB	Univerzita Obrany
USMC	United States Marine Corps; Námořní Pěchota Spojených Států Amerických
VeV-VA	Velitelství Výcviku – Vojenská Akademie ve Vyškově
VzP	Voják z Povolání
72. mpr	Sedmdesátý druhý mechanizovaný prapor

## **1 ÚVOD: Práce s hlasem jako psychosomatická disciplína**

Tato diplomová práce vznikala více než rok a je výsledkem mého zkoumání hlasu jako takového, hlasu vlastního a jeho potenciálu a také konkrétních hlasů okolních a možností práce s nimi, tedy pedagogiky hlasové přípravy.

Téma vzešlo z mého zájmu o hlas, který se v průběhu studia na Katedře Autorské Tvorby a Pedagogiky DAMU prohluboval společně s objevováním potenciálu, který v sobě práce s ním skrývá a zároveň z potřeby představit a ozkoušet si platnost takového objevu i vně uzavřeného světa akademie.

Práce vychází z psychosomatického přístupu k hlasové a řečové přípravě tak, jak jsem ho po tři roky poznávala na KATaP v individuálních hodinách i skupinových seminářích s Ivanou Vostárkovou, Terezou Roglovou, Přemyslem Rujem, a také Martinou Kafkovou, Michalem Čunderle a Markétou Potužákovou. I teoreticky je ukotvená v publikacích ve větší či menší míře spojených s KATaP. Odkazuje se především k Ivanu Vyskočilovi, zakladateli katedry a k osobnosti provázané s psychosomatickým učením, k zakladatelce semináře *Výchovy k hlasu* na katedře, Libuši Válkové, k pedagožce Evě Vyskočilové a k již zmíněným Přemyslu Rujovi a jeho interpretaci zpěvu, zpěvnosti a múzičnosti a k Ivaně Vostárkové a jejímu osobitému přístupu k hlasu a práci s ním.

Cílem této diplomové práce je shrnout, kam jsem v rámci tohoto přístupu k práci s hlasem pod vedením výše zmíněných osob i mimo něj dospěla a jak se mi podařilo přenést svou zkušenost na jiné, kterým by snad také mohla být užitečná. Od začátku mě velmi zajímaly především přesahy a aplikace psychosomatické hlasové výchovy, propojování zdánlivě neslučitelných světů, jako je tomu například s divadlem a vojenstvím. Jedná se ve všech případech o světy, do kterých patřím, o role, do kterých vstupuji, a tak je tento text vlastně nakonec především o mně.

Tělo práce tvoří tři kapitoly o seminářích, které jsem vedla v průběhu roku na různých místech s různými skupinami – vojáky, pedagogy a herci. Před prvním seminářem jsem měla za sebou dva roky studia na katedře. Připravila jsem koncepci a stanovila cíl semináře, vybrala vhodná cvičení, vyzkoušela je na sobě a zkonzultovala. V rámci seminářů jsem se pokoušela nastítnit teorii, tedy představit účastníkům psychosomatická východiska, následně přivést jejich pozornost ke zkušenostem s vlastním hlasem a nakonec je nechat prakticky si vyzkoušet a reflektovat prožitky s hlasovými cvičeními. Sama jsem pak vyhodnocovala jejich

zpětnou vazbu, a k tomu také vlastní pedagogiku a hlasový projev. S touto zkušeností jsem plánovala semináře následující. Práce s každou skupinou byla ovšem specifická, a vyžadovala tak vždy jiné uchopení a někdy i zcela nový přístup.

Název práce, *Hlas authority*, odkazuje hned k několika skutečnostem. Jednak k charakteru rolí, které zástupci zkoumaných skupin ve společnosti hrají. Za druhé k *autorství*, tedy neodmyslitelnosti hlasu od nás samotných, a nás samotných od hlasu. Nakonec k potenciálu hlasu a řeči nejen sdělovat, ale také jednat ve světě, a okolní svět měnit. Více o tomto později.

Ještě dříve než přikročím ke zkoumání jednotlivých skupin, se kterými jsem pracovala, snažím se v úvodní kapitole formulovat, čím hlas je nebo alespoň čím by být mohl, a co je s ním vůbec za *problém*, když přece většina z nás s ním každý den zachází tak samozřejmě a často téměř bez povšimnutí.

## 1.1 Úvod do problematiky

Život člověka je neodmyslitelně spjat s hlasem. Hlas je bytostným projevem člověka, projevem jeho osobnosti. Hlas není jen prostředkem nebo formou sdělení, je sám sdělením. Co víc, může být sám jednáním.

*„Hlas je hnutí, je pohyb, aktivita. A to směrem ven, do světa. Jestliže to je pohyb vědomý, záměrný, utvářený, je hlas gesto a jednání.“<sup>1</sup>*

Hlas je námi a my jsme svým hlasem. Má potenciál sdělovat nás bytostně, ostatním a zároveň nám samotným, pokud mu to ovšem dovolíme.

Člověk se častěji než pouze hlasem vyjadřuje artikulovanou řečí a často si od ní hlas ani nedokáže odmyslet.

*„Řeč je [...] bytostným, psychosomatickým výrazem člověka, jako štěkot pro psa a bučení pro krávu.“*

Přemysl Rut tím poukazuje na skutečnost, že člověk nepoužívá řeč čistě jen k předání zprávy o stavu věcí, ale že tak často činí právě z přirozené potřeby vyjadřovat řečí sám sebe.

*„V takovém pojetí řeči se kromě slovníkového smyslu sdělení uplatní ještě jeho smysl existenciální; kromě sémantického rozměru jazyka ještě jeho rozměr múzický.“<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Ivan Vyskočil v (sborník): *Hlas, mluva, řeč / Řeč, mluva, hlas*, Praha: AMU, 2006, s. 7

<sup>2</sup> Přemysl Rut: *Parlando cantabile, od řeči ke zpěvu a zpět*, Praha: BRKOLA, 2017, s. 18

Ačkoli hlas se bez řeči obejde, řeč bez hlasu nikoli. Je pro něj nutnou podmínkou. A člověk je přirozeně vybaven vším, co pro tvorbu osobitého hlasu potřebuje – tělem i duší. Nazřeno optikou psychosomatiky to znamená, že aby mohl být hlas vyjádřením našeho autentického bytí, musí být tyto dvě entity v *souladu*. Problém psychofyzikálního dualismu je nám známý od pradávna a úvahy nad tím, jaké podstaty je duše člověka a jak se vůbec může vztahovat k materiálnímu tělu, jsou námětem jiných spíše filosofických textů. Jisté ovšem je, že určitý vztah mezi tím, co nazýváme myslí, a tím, co je naší materiální schránkou, existuje. A je empiricky prokazatelné, že je přinejmenším velmi úzký.

V těle se odráží to, co je v mysli, a materiální svět zase přímo působí na mysl. Převáděno na naši problematiku – hlas nemůže být ovládán jen naším rozumem, nutně potřebuje i tělo. Stejně je tomu i naopak. Hlas bez těla vůbec nemůže vzniknout a hlas bez rozumu je pouhý neoduševnělý zvuk. Tam, kde mysl správně nekomunikuje s tělem, odráží se nutně v hlasu tato diskrepance. Co je ale podstatou této zvláštní komunikace?

*γνώθι σεαυτόν*<sup>3</sup> hlásal už Sokratés a stejně tak i mnozí další myslitelé. A nic není psychosomatickým disciplínám vlastnější. Pokud nám jde o bytostné vyjádření sebe sama, musíme si být sebe sama vědomi. Autentické je, když se mé bytí manifestuje skrze hlas tady a teď. Když je v daném momentu přítomna naplno má mysl i mé tělo, a když jsou spolu ve spojení, tj. vedou *dialog*.

To pravé autentické by mělo být lehce rozeznatelné. Přináší totiž potěšení, protože v takový moment není hlas, potažmo řeč, prostředkem k dosažení nějakého cíle, je existencí samotnou. Pravý, každodenností nezatížený hlas vzniká například při spontánním zpěvu. Neboť „*zpěv je neděle řeči*“<sup>4</sup>, tedy pro dosažení nějakého vnějšího cíle je zcela nepraktický, a tím více a lépe dokáže přivést naši pozornost k existenci samotné.

A proto je velkou chybou, že v mnohých moderních společnostech, které se orientují na systém co nejefektivnějšího dosažení cílů za vidinou ekonomického růstu, není pro hlasovou, řečovou, hudební a dramatickou výchovu místo a není zde ponechán ani prostor a podmínky pro jejich přirozené rozvíjení. Libuše Válková v devadesátých letech<sup>5</sup> píše, že se dá hovořit o „*krizi oboru hlasové výchovy*“, což je nejvíce znát ve sdělovacích prostředcích, v uměleckých sděleních, ale i ve

---

<sup>3</sup> Poznej sám sebe. (překl.)

<sup>4</sup> Přemysl Rut: *Parlando Cantabile*, s. 14

<sup>5</sup> A o úpadku hlasové výchovy např. hovoří už i Franziska Martienssen-Lohmann v první polovině dvacátého století.

vzdělávacím systému.<sup>6</sup> Může za to podle ní mimo jiné právě pokles výchovy k hudebnosti. A zaznamenává i velký příbytek jedinců se závažnými hlasovými chybami a poruchami.<sup>7</sup>

Zpěv je nedělí řeči, ale moderní člověk si přestal zpívat a v neděli pracuje jako v každý jiný den. Žije v budoucím perfektu, místo aby se prožíval v přítomném čase průběhovém. Až obhájím tuto diplomovou práci, budu teprve žít tak, jak bych chtěla. Znamená to, že až do září nemohu skutečně žít? A co pak? Jaký další cíl si do budoucna stanovím, abych mohla uniknout přítomnému prožívání? Není divu, že hlas člověka, který se takto vnímá, je mu vzdálený a cizí.

Populární zpěvák Robbie Williams v jedné britské talkshow bez uzardění popisoval, jak na svých koncertech zpívá písně naprosto zautomatizovaně, a při jejich reprodukci přemýšlí nad tím, co bude říkat o přestávce<sup>8</sup>. Není prostě na svém vlastním vystoupení duchem přítomný. Dovoluje mu to charakter jeho tvorby. Umožňuje to i celkový formát takových koncertů a přístup k písni vůbec. Jeho nesmírná popularita možná jen dosvědčuje výše zmíněný úpadek. Nejen že je takové bezduché zpívání zjevně mimo rozpoznávací možnosti jeho běžného příznivce, ale on se jí ještě chlubí v televizi.

O takovém stavu se hovoří i v norském dokumentu z devadesátých let *When the moment sings*<sup>9</sup>. Podle profesora muzikologie J. R. Bjørkvolda jsou lidé v západní společnosti odmala trénováni do rolí, takže v dospělosti už nemají žádný tvořivý puls. Jsou prý dokonce pyšní na to, že dospěli k takové sebekontrolě, že již nepotřebují provazovat myšlenky s pohyby těla.<sup>10</sup> To je podle něj důsledek společnosti, která ve své filosofii vyprodukovala tvrzení *myslím, tedy jsem*. Tělo, tedy entita, která by nás uzemňovala v materiálním světě tady a teď, je v tomto vztahu naprosto vynechaná. Inspiraci hledá Bjørkvold v Africe. Životní filosofií Kamerunců v dokumentu není primárně efektivita práce, ale plné a aktuální prožívání.

*„Růst společnosti nezačíná na burze. Člověk sám nastavuje řetězec rytmických vibrací.“<sup>11</sup>*

---

<sup>6</sup> Podobně také autoři příspěvků z *Hlas, mluva, řeč / Řeč, mluva, hlas*.

<sup>7</sup> Libuše Válková: K problematice hlasové výchovy herců a jejímu řešení, in: *Svět a divadlo*, Praha, 1993, s. 101

<sup>8</sup> Graham Norton Show: <https://www.youtube.com/watch?v=BKyr3AkpFsM>, 04:37, (23. 03. 2020)

<sup>9</sup> *When the moment sings, The muse within with Africa as a mirror*, Visions, 1995, [https://www.youtube.com/watch?v=WMT5\\_bnLKU4](https://www.youtube.com/watch?v=WMT5_bnLKU4), (14. 03. 2020)

<sup>10</sup> Tamtéž, 07:12

<sup>11</sup> Tamtéž, 01:35

Základem života je rytmus. První hudbou, kterou člověk slyší, je rytmický tlukot srdce u matky v břiše.

*„Rytmus je všudypřítomný a život bez rytmu není možný.“<sup>12</sup>*

To, že mnoho lidí skutečně neslyší nebo dokonce vědomě potlačuje svůj životní rytmus, že u nich dochází k zcizování hlasu, že se projevují hlasy povrchními, nevýraznými, nemelodickými a nezajímavými, je fakt, kterého si mnozí z nás ani nevšimnou. Všeho všudy předání holé informace to v mnoha případech na první pohled nijak nenaruší. Zbavujeme tím ale svůj život barevnosti a sebe plného prožívání skutečností a postupně bledneme v bezduché stíny. Co hůře, předáváme tento svůj životní pocit dál svým dětem, žákům a celé společnosti vůbec. A v krajních případech dospíváme i k jasně rozeznatelným problémům s tvorbou hlasu, či k jeho úplnému selhání, které už je jasně popsitelné i v termínech naší moderní medicíny.

Práce s hlasem (ať už nazývaná jakkoli) se většinou snaží takové krajní situaci předejít. Zastavit nás, zpřítomnit nás, probudit nás. Potenciál pro změnu je překvapivě velký. Z hlasu se dá mnohé vyčíst, odráží se v něm naše psychika – dá se z něj rozpoznat, zda jsme nervózní, šťastní nebo unavení. A spojení funguje i druhým směrem, neboť hlas zpětně ovlivňuje náš psychický stav.<sup>13</sup> A tak se hlasová výchova a terapie může stávat dokonce i psychoterapií. Stěžejní roli v tomto vztahu, a tedy v práci s hlasem vůbec, hraje sluch.

Různé hlasy na nás různě působí. Je možné, že jemné hlasové poruchy, nepřítomnost výrazu či barvy, nebo zanedbání artikulace často v běžné mluvě nezaznaménáme. Ale každý z nás by si snad vzpomněl na hlas, který je mu *něčím příjemný*, a ještě mnohem spíše by dokázal jmenovat nositele takového, který mu *něčím vadí*. Důležité je, že sluch se dá a měl by se při práci s hlasem pěstovat a zcitlivovat.

Autentických, čistých projevů (například) mezi českými divadelníky a písničkáři je poskrovnu, ale i zde se najdou *pěkné* hlasy. Komu by srdce nezaplesalo při poslechu (a pohledu) na Jiřího Suchého a Jiřího Šlitra, Jana Wericha, Petra Skoumala s Janem Vodňanským nebo Karla Plíhala? Každý z těch projevů je osobitý a, mám potřebu napsat, šťavnatý. Není také náhodou, že se ve všech případech jedná o umělce, kterým je vlastní autorská tvorba.

---

<sup>12</sup> Tamtéž, 08:12

<sup>13</sup> Např. Libuše Válková: *Hlas individuality*, Praha: AMU, 2005, s. 24



Když Karel Plíhal zpívá na zámku v Telči<sup>14</sup>, nepůsobí ani trochu, jako že předstupuje před velké zcela zaplněné nádvoří. V klidu se posadí, vezme kytaru a s jakousi nesmírně přitažlivou nesmělostí hraje a zpívá. A vytváří komorní atmosféru malé kavárny, ve které vypráví veselé rýmovačky svým přátelům. Je celý v tom momentu s lidmi a skrze své písničky jim předává kus sebe tak, jak prostě je. A tohle nepředvádění se, nenasazování žádné umělé jevištní masky, to je tak sympatické, že ho lidé bezmála hltají pohledem.

Podobně si počíná i Jiří Šlitr u piana nebo jen tak u mikrofonu. Šlitr si na rozdíl od Plíhala vytváří zcela jasnou jevištní postavu. Ale všechno na ní je autentické, vznikla přirozeně z jeho osobnostních rysů. Šlitr o nich ví a vědomě s nimi pracuje, přiznává se ke svým nedokonalostem, bere je do hry, a tak může být na jevišti naprosto suverénní. Z dostupných dobových nahrávek je to vidět například v *Hrozná tragédie s máslem* z roku 1965<sup>15</sup> nebo parodování vlastní písně *Tři tety* z téhož roku (a pravděpodobně i z téhož vystoupení)<sup>16</sup>, kde během své dlouhé předehry sází jednu rádoby vtipnou průpovídku za druhou a prokládá je culením se do publika. Jenže to celé funguje a diváci se smějí díky bezchybnému načasování a naprosté bezelstnosti všech těch v podstatě nepovedených vtipů. Obojí je důkazem toho, že tam Šlitr skutečně je, tělem i duchem, a přestože většinu času hraje na piano a skoro polovinu času se vůbec do publika nedívá, je na diváky dokonale napojený.

Oba uvedené příklady jsem vybrala záměrně.<sup>17</sup> Našli by se totiž jistě tací, kteří by zpochybnili hlasové kvality jak jednoho, tak druhého interpreta. Je možné, že jejich projev totiž neodpovídá nárokům moderní populární produkce na rozsah, čistotu nebo jakousi umělou přesnost a stylizaci, která se stále méně podobá lidskému hlasu. Právě naopak, největší předností jejich projevu je, že jsou bytostně lidské. Totiž ještě jednou:

*„Kvalita hlasu není jen hodnotou estetickou, je zrcadlem osobnosti, výpovědí o lidském organismu a psychice, o kvalitě a harmonii lidské psychosomatiky.“<sup>18</sup>*

<sup>14</sup> Karel Plíhal: *Nebe počká*, televizní záznam koncertu na zámku v Telči, 13. 8. 2004, <https://www.youtube.com/watch?v=xGkrNOyKx04>, (17. 3. 2020)

<sup>15</sup> Jiří Šlitr: *Hrozná tragédie s máslem*, televizní záznam z roku 1965, <https://www.youtube.com/watch?v=Xv-eFQjxuM>, (17. 3. 2020)

<sup>16</sup> Jiří Šlitr: *Tři tety*, televizní záznam z roku 1965, <https://www.youtube.com/watch?v=4KVqEbmKYcI>, (17. 3. 2020)

<sup>17</sup> Kromě toho se v obou případech jedná o mluvené slovo i zpěv, kde může hlas vyniknout v rozmanitých polohách.

<sup>18</sup> Libuše Válková: *Hlas individuality*, s. 30

Podobně se o tom zmiňuje v jednom rozhovoru Ridina Ahmedová, zakladatelka projektu Hlasohled. Na otázku, proč lidé ztratili radost a živelnost zpěvu, odpovídá:

*„Myslím, že jedním z důvodů, proč tomu tak je, je i reprodukováná hudba, která naši potřebu zvuku naplnila jinak, a následně se začala uměle doladovat. Každá tříminutová skladba, kterou slyšíme z rádia, vznikala přinejmenším den. Člověk si říká, že to je krásný hlas, ale vlastně to je iluze.“<sup>19</sup>*

A proto je skutečným požitekem, když nás nějaký písničkář, herec, vypravěč nebo prostě jen člověk, se kterým se potkáme na ulici, dokáže *zpřítomnit*. Když nám skrze bytostný projev pootevívá dvířka k naší vlastní přirozenosti a osobnosti, prožívání se tady a teď. Když pro tu chvíli přestaneme myslet na *deadline*<sup>20</sup> odevzdání závěrečné práce a odškrtačování povinností na dvoustránkovém seznamu a prostě jen nadechneme ten přítomný okamžik.

A tím se dostávám k zásadní otázce (nejen) mého textu. Máme duši, mysl a tělo, hlas, řeč a zpěv, sluch a vnitřní rytmus. A potud jsme došli až k tomu, že jako společnost máme hlavně s vnímáním a tvorbou toho všeho problém. Hrubě jsme nastínili jeho původ i podstatu. Ale jak ho řešit?

První krok jsme v obecné rovině zvládli. Je to povšimnutí si problému samotného. Dobrou zprávou je, že řešení existuje. Práce s hlasem je sice během na dlouhou trať, ale potenciál pro změnu je mnohem větší, než si mnozí dovolí připustit. V následujících podkapitolách ještě jednou a snad přehledněji představím, čeho všeho si lze všimnout a s čím vším lze pracovat.

## **1.2 Dech, hlas, artikulace**

Práce s hlasem je prací se sebou samým. Začíná pozorností, přítomností a zklidněním. Tvorba hlasu začíná správným nadechnutím. Dech determinuje to, jak bude hlas utvořen. Paradoxem správného nadechnutí je, že k přirozenosti nelze dospět volným jednáním, jakákoli přílišná snaha je tedy předem odsouzená k neúspěchu.<sup>21</sup> To platí o práci s hlasem obecně. Žádoucí je oscilace mezi pólem kontroly a pólem odevzdanosti. Nechat se po řece unášet proudem, ale všimnout si hloubky toku, směru a rychlosti, barvy a čirosti vody.

---

<sup>19</sup> Rozhovor s Ridinou Ahmedovou in *Nový prostor* z 3. 1. 2020, s. 14 – 15

<sup>20</sup> Tj. *smrtná hranice*, přes kterou nejede vlak.

<sup>21</sup> Dennis Lewis: *The Tao of Natural Breathing: For Health, Well-Being, and Inner Growth*, San Francisco: Mountain Wind Publishing, 1997, s. 20

Dýchat bychom měli nikoli povrchně a mělce, ale hluboce a plně celým tělem. Přivádět dech do těla a naplňovat jeho plný potenciál je předmětem některých cvičení, která popisují dále. Tělo by mělo dechem ožívat, dostávat se do správného napětí, při kterém se plně hlasově projeví.

Hlasivky kmitají díky dechovému proudu, a tím dochází k fonaci. Zásadní je načasování. Hlas musí vzniknout teprve v momentu, kdy je tělo díky správnému nádechu ve správném napětí. V opačném případě si *práskneme do hlasivek*, k fonaci tedy dojde silou vůle, ale proti přirozenému procesu tvorby. Je to jako náhlé zakopnutí na dlažbě. Pokud ještě v reakci na toto zakopnutí na hlas zatlačíme silou, *ukřikneme se*, tedy spadneme rovnou na obličej. Důležité je umět si počkat na správnou příležitost, zbystřit svou pozornost a upřednostnit pocit a intuici před silou vůle a rozumem.

Po cestě ven je hlas formován různými překážkami, které mu stavíme do cesty. Kombinací vhodných překážek vznikne hláska. Hlavním místem, kde lze formování jednotlivých hlásek ovlivňovat, je ústní dutina. Ucho rodilého mluvčího daného jazyka je přirozeně citlivé i na drobné artikulační odchylky, ale mozek nám i při zanedbané a nepřesné artikulaci domyslí význam a nepřesnosti zakryje. Správná artikulace nejen ulehčuje posluchači rozklíčovat předávanou informaci. Je neodmyslitelnou součástí hlasotvorby a zaujímá rovnocenné místo vedle svých partnerů – dechu a fonace. Kromě toho, jak se říká, pregnantní výslovností docílíme také estetických hodnot vlastního projevu. Pokud naopak artikulaci zanedbáváme, kompenzujeme ji často jinde, na dechu či na hlasitosti.

Z tohoto důvodu pracujeme se všemi třemi složkami hlasotvorby – dechem, fonací i artikulací – rovnocenně.

### **1.3 Hlas a řeč**

Hlas a řeč jdou ruku v ruce. Hlas je podmínkou artikulované řeči, je jejím ozvučením. Sám hlas už ale nese význam. Je to náš bytostný projev, přirozeně tedy sděluje to, co je uvnitř nás, často i přesto, že to sdělit nechceme. Z hlasu vyčteme pocity a emoce, skrytý strach a obavy, radost a nadšení, ale také faleš a neupřímnost. Hlasům je důležité naslouchat a cvičit se v rozpoznávání toho, co vlastně sdělují.

Řeč nám v tomto záměru může být i na škodu. Často přikládáme přílišnou pozornost slovu jako znaku. Jazyk je neuvěřitelně spleť abstraktní systém, svět

sám o sobě, který žije vlastním životem. Pokud příliš důvěřujeme chladnému rozumu, nikdy nebudeme schopni překročit hranice Wittgensteinova Traktátu.

Tyto hranice samozřejmě překročit nelze, jelikož:

*„[...] každý náš jednotlivý projev jazykový – je projevem a počinem ve světě jsoucna, je reálným činem, je formou jednání s životem a světem jako takovým. [...] jsme zrozeni do prostoru řeči a neunikneme závaznosti jejího řádu.“<sup>22</sup>*

Ale nebezpečí jazyka spočívá právě v tom, jak moc si neuvědomujeme tuto jeho ontologickou podstatu. Jak se slovy ledabyle zacházíme a produkujeme je bez ochoty účasti na tomto jednání.

Ale neznamena to ani v nejmenším, že máme opustit artikulovanou řeč a vrátit se k primitivním skřekům.<sup>23</sup> To není ani možné, ani žádoucí. Je ale nutné uvědomovat si její provázanost s hlasem, s tělem, s gestem, s jednáním.

*„[...] slova lidské řeči jsou svým původem i stálou podstatou plná gesta, [...] jsou to hnutí a postoje celé lidské tělesnosti, redukované na úsporná gesta mluvidel.“<sup>24</sup>*

Řeč je sdělná, sděluje něco a my skrze ní sdělujeme sebe. Z pragmatiky a filosofie jazyka známe pojem *řečový akt* a dvacáté století nám v tomto ohledu přineslo poznání toho, že řeč je také jednající. Pouhým vyslovením se dá měnit svět. O to pozornější bychom měli být k tomu, co říkáme a jak to říkáme a co tím ve skutečnosti myslíme.

#### **1.4 Zpěv, poesie, magie**

Po maturitě jsem se o letních prázdninách vydala na Faerské ostrovy. Osmnáct skalnatých ostrůvků, o které se tříští vlny ledového Atlantiku je domovem asi padesáti tisíc Faeřanů a sedmdesáti tisíc ovcí. Na konci července slaví národní svátek zvaný Ólavsøka. Na slavnosti v centru hlavního města se sešly tisíce lidí v tradičních krojích. Všichni se chytli za ruce, začali tancovat a zpívat. Jednoduchý rytmický pohyb a k tomu tisíc slok jedné nekonečné písně. Ale naprostá soudržnost, ladnost, harmonie. Ta píseň jako by trvala celou noc a znamenala pro přítomné úplně všechno. Během své návštěvy jsem spatřila tu nejkrásnější, nejdivočejší a nejsurovější přírodu. A potkala jsem lidi s tak mocnými a zpěvnými hlasy. Blondátou Faeřanku, co zničehonic během mé návštěvy začala nádherně

---

<sup>22</sup> Emanuel Frynta: Odsouzení k poezii, in *Eseje*, Praha: Torst, 2013, s. 474

<sup>23</sup> Přestože v nějaké fázi hlasové experimentace i to může být objevné a žádoucí.

<sup>24</sup> Emanuel Frynta: Odsouzení k poezii, in *Eseje*, s. 470

zpívat a hrát na piano, a skupinku námořníků, co na staré plachetnici během servírování rybí polévky hráli na kytaru a vesele si notovali. Troufám si tvrdit, že na Faerských ostrovech není nikdo, kdo by neuměl krásně zpívat a kdo by svým hlasem nebyl schopn zkrátit příboj.

Ještě párkrát v životě jsem zažila podobné setkání se zpěvem. V jednom městském parku kdesi v Šanghaji, který zaplnili lidé v různých skupinách a tančili a zpívali tak přirozeně, jako by snad ani nic jiného nebylo. Ta samozřejmost byla tak uklidňující a zároveň zpřítomňující. Na návštěvě u pohostinných zakarpatských Ukrajinců, kteří hráli na harmoniku a zpívali z čisté potřeby to udělat, aniž by potřebovali jedno či druhé z toho nacvičovat. A také ve vísce v Jižních Čechách, po představení s polskými herci, kteří tak přirozeně naučili všechny tanečnickým krokům a písničkám, že, ačkoli bez společné řeči a beze slov, už k tomu nebylo nutné nic dodávat.

Možná je to skutečně nešvar naší moderní doby a společnosti, že organizujeme *hodiny zpěvu*, *pilujeme nepřesnosti* a *docházíme do lidušky*, abychom vlastně obcházeli to, co je nám přirozeně dáno. Tedy projev spontánním zpěvem. Ten je v naší společnosti spatřován jako nevhodný. Za takový jsme často už odmala kritizováni. Zním mnoho lidí ve svém okolí, kteří už v dětství zaslechli větu: *Ty radši mlč, ty zpívat neumíš*. A to si pak s sebou nesli po celý život.

Je ale opravdu velká škoda, že ke zpěvu přistupujeme jako k něčemu exklusivnímu, k čemu je potřeba notné dávky talentu a také cviku a o co se ti netalentovaní amatéři z nás nemají raději vůbec pokoušet. Něco, co máme přenechat profesionálním umělcům, které slýcháme v rádiích malovat ozdůbky na vysokých tónech. Jenže, jak už to zformulovala Ridina Ahmedová, to je jen iluze.

Válková, Vostárková i Rut hovoří o tom, jak současný životní styl městského člověka přirozenému projevu zpěvem nepřeje. Žijeme v akustickém i vizuálním smogu, který nás zahrnuje a znemožňuje nám přítomně se prožívat. A bazírujeme na efektivitě práce a na výsledcích místo cesty a procesu. Velmi dobře je to vidět na prázdných výrazech v tvářích pasažérů městské hromadné dopravy. Nejsou přítomni. Čekají totiž pouze, až se z bodu A dostanou do bodu B. Nevnímají tu cestu jako součást jejich života, kterou by měli plně prožít. Někteří lidé takto vnímají mnohem větší úseky, například studium na vysoké škole. Jako pouhou cestu za cílem, tedy budoucím povoláním, které mě ekonomicky zabezpečí.

Zpívání v kostele, při svátcích a oslavách, to je zakoušení své existence jinak.<sup>25</sup> Zpěv při práci nebo do kroku při pochodu, ten udává rytmus, přináší potěšení a dává zapomínat na náročnost úkolu. Zpěv na odlehlých a rozlehlých místech se zajímavou akustikou, ve skalách a u moře, v průchodu nebo hangáru, to je okoušení prostoru a vztahování se k němu, je to dialog s vnějším světem. Zpěv jako náhlý projev sebe sama – při úklidu, při vaření, v lese a ve sprše. Za takový by se nikdo neměl stydět, ba naopak, každý z nás ho potřebuje jako sůl.

Neodpustím si na závěr své úvahy o zpěvu ještě jednu zkušenost ze zahraničí. V sedmnácti letech jsem strávila rok na finském gymnasiu ve Vantě. První hodinou, na kterou jsem přišla, byla *Hudba*.<sup>26</sup> Nic nebylo tak odlišnější od naší české *Hudební výchovy*. V průběhu semestru jsme dostali kytary a zkoušeli jsme společně hrát akordy, každý z nás se naučil jednoduché rytmy na bicích, každý z nás uměl zahrát krátkou melodii na piano. Zpívali jsme a interpretovali písně různých žánrů, poslouchali jsme hudbu a k tomu kreslili. Učili jsme se především vnímat zákonitosti hudby, utvářet si k ní vztah a interpretovat ji. V průběhu semestru jsme v malých skupinkách (mimo výuku) secvičili jednu písničku a na poslední hodině ji předvedli. Kéž by se český vzdělávací systém mohl tím finským inspirovat.

Ačkoli zpěvu se mnozí z nás hrozí a raději ho přenechávají *těm povoláním*, k řeči má takový respekt málokdo. Řečí se plýtvá, mluví se a nic se neříká, užívá se nepřesných či špatných výrazů, „*lepí se chatrné zpotvořeniny*“<sup>27</sup>. A přitom řeč je mocná čarodějka. „Ano.“ řekne snoubenec a stane se tím manželem, „Tak přísahám!“ řekne rekrut a stává se vojákem, který se zavázal ke službě své vlasti vlastním životem, „Mellon!“ řekne Gandalf a brány Morie se otevřou. „*Řeč jedná, mění – má moc sama o sobě.*“<sup>28</sup>

Řečí se ke světu nejen vztahujeme, řečí svět také utváříme. Není to ale ani přinejmenším nahodilé (*χάος*), má to svůj vlastní skrytý řád (*κόσμος*). Jako Aristotelův vesmír, který počíná prvním nehybným hybatelem, dávajícím do věčného dokonalého pohybu nebeská tělesa. Kde každá změna je pohyb, který uskutečňuje věci předtím dané v možnosti. S tím pohybem je nutné se sladit, tu strukturu je nutné pochopit, aby člověk mohl přirozeně jednat řečí.

---

<sup>25</sup> Z přednášek prof. Přemysla Ruta.

<sup>26</sup> *Musiikki* (fin)

<sup>27</sup> Emanuel Frynta: Zastřená tvář poezie, in *Eseje*, s. 469

<sup>28</sup> Irena Vaňková in: *Řeč, mluva, hlas / Hlas, mluva, řeč*, s. 23

Snad je toto ta poesie, kterou míní Emanuel Frynta:

„Poesie je jedna z těch potencií, jimiž realizujeme své lidství.“<sup>29</sup>

Protože básník něco neříká, básník něco dělá, tedy uskutečňuje. A snad je to proto, že právě v poesii záleží více na formě než na obsahu.<sup>30</sup> Vyjadřuje tedy přímo onen řád. A proto je taková živelná, proto je tak přesná, proto máme někdy pocit, že jen poesie dokáže přesně odhalit podstatu věcí. A ve shodě s Fryntou je nutné poznamenat, že poesie se v tomto neomezuje ani v nejmenším na opak prózy a dramatu, nýbrž je právě všude tam, kde je ono zmíněné spojení s řádem (světem, vesmírem, bohem... ať už to nazýváme jakkoli).

Řeč je náš přirozený a velmi vzácný dar, který je dobré nepoužívat s každodenní samozřejmostí, ale se zájmem a zvědavostí a respektem k jeho moci a tajemnosti.

## 1.5 Sluch a pozornost

Lidé velmi často mluví, ale málo naslouchají. Při své zbrkllosti neposlouchají, co jim sděluje jejich okolí, a o to méně chtějí pokorně naslouchat sami sobě. Už jen slyšet svůj hlas z nahrávky je pro mnohé nepříjemným zážitkem a obvyklou reakcí dotyčného je, že to *snad ani nejsem já*.<sup>31</sup>

A přitom náš sluch je tím nejlepším pomocníkem, který nám může zprostředkovat zpětnou vazbu nejen v tom, co říkáme (řeč), ale také jak to říkáme (hlas). Sluch dítěte je velmi citlivý a rozeznává i drobné nuance v tvorbě hlásek. Proto se malé dítě může naučit i více než jednomu jazyku bez přízvuku. Tato citlivost postupně během vývoje ochabuje, a tak v dospělosti získáváme v cizích jazycích přízvuk na hláskách, které nejsou součástí našeho jazyka mateřského. Takže pak čeští studenti angličtiny vyslovují stejně samohlásky ve slovech *cat*, *that*, *dead* nebo *bed*. Studenti finštiny neseznámení s vokalicí délkou si mohou poplést *tapaan sinut* (potkám tě) s *tapan sinut* (zabiju tě), ti čeští neseznámení s konsonantickou délkou zase například *Hanna* (ženské jméno) s *hana* (vodovodní kohoutek). Ze stejného důvodu ovšem Finové vyslovují [s] jako [š], [see is] namísto [she is], a [c] nebo [s] namísto [z], [Susana] namísto [Zuzana] a [Macda] namísto [Mazda]. A Japonci stejně tak řeknou [Plaha] namísto [Praha].

<sup>29</sup> Frynta: *Eseje*, s. 468

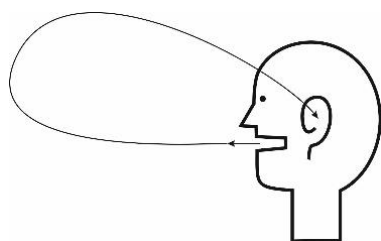
<sup>30</sup> Markéta Potužáková: *Psáno ústy, čteno ušima: pokus o využití francouzské zkušenosti pro český přednes a jeho pedagogiku*, Praha: Brkola, 2013, s. 11

<sup>31</sup> Ponechme stranou fakt, že se kvůli fyziologii i médiu nutně slyšíme z nahrávky jinak.

I tak nám ale do určité míry i v dospělosti zůstává tato fascinující schopnost nastavit své hlasotvorné orgány čistě podle toho, co slyšíme, a reflexí vlastního projevu toto nastavení upravovat. Komu z nás se nestalo, že nám při sípavém projevu začalo vysychat v krku? Tím se ovšem stává sluch hlavním nástrojem při práci s hlasem.

Dobrá zpráva je, že svůj sluch můžeme trénovat a zcitlivovat. Poslechem a analýzou okolních hlasů, hlasů televizních moderátorů i spolucestujících v tramvaji. A především analýzou vlastního projevu.

Stěžejní je v tomto vztahu pozornost. Pozornost vůči okolí a pozornost vůči sobě. Důležité je si všímat a uvědomovat, ale nikoli se příliš kontrolovat. S tímto pracují mnohá cvičení uvedená později v tomto textu a jeho přílohách.



*„Ucho žasne, co huba mluví!“ tedy  
„schopnost slyšet sám sebe a odpovědět si“.<sup>32</sup>*

## **1.6 Tělo, pohyb, rytmus**

Opravdový hlas je tvořen vždy celým tělem, nikdy pouze nějakou jeho částí nebo snad jen rozmarným rozhodnutím rozumu. Teprve tehdy, když je mysl člověka v souladu se svou tělesnou schránkou, když je mezi nimi ten pravý poměr a napětí, který utváří tuto jejich dvojjedinost, teprve tehdy může hlas skutečně zaznít.

Jak už bylo řečeno dříve, důležité je v tomto ohledu načasování. Dát si čas, počkat si, neunáhlit se. Nechtít výsledek příliš brzy a příliš moc. Musíme se odevzdat plynutí, nechat se unášet proudem, a přesto být připravení, pozorní a vnímaví.

*„Dá se říci, že v tomto ohledu jsme většinou málo vnímaví, málo vyvinutí, většinou buď povolení, ochablí, jak odpovídá nárokům „slušného chování“, „nerušení“, „normality“, nebo naopak „odvážaní“, přepjatí, křečovatí.“<sup>33</sup>*

<sup>32</sup> Ivan Vyskočil: Veřejné autorské čtení jako nutná, završující i iniciační fáze autorské slovesné tvorby, in *Psychosomatické disciplíny v teorii a praxi*, Praha: NAMU, 2011, s. 87

<sup>33</sup> Ivan Vyskočil a kol.: *Dialogické jednání s vnitřním partnerem I.*, Praha: Brkola, 2012, s. 16



Je to jeden z mnoha podobných paradoxů učení psychosomatiky. Najít soulad v protikladu. Někdy se nazývá jako *optimální tělové napětí*. Je střední cestou mezi povolením a křečí. Je stavem uvolněnosti, který může dát průchod naší přirozenosti, a zároveň připravenosti a pohotovosti, která nechce promeškat ten správný okamžik.

Využít správný okamžik znamená připojit se do rytmu, který prostupuje kosmem a o kterém tu už byla několikrát řeč.

## **1.7 Představa, gesto, prostor**

Při tvorbě hlasu bychom se měli učit brát do hry vše, co je nám tady a teď k dispozici. Pokud si hlas cvičíme, hrajeme si s ním, zkoušíme si ho, pak to většinou děláme tehdy, kdy nás neruší vnější vlivy a kdy naše pozornost není poutaná jinam, například potřebou rychlé reakce na nějakou situaci. Vojenský velitel, který předává rozkaz k útoku, si těžko bude nejdříve přivádět dech do těla a hledat rezonance v optimálním tělovém napětí, než zvolá: „K boji!“.

K hledání je potřeba bezpečného prostředí, a to znamená mnohem víc než jen to, že kolem zrovna nevybuchují granáty. Je dobré vyhledávat takové prostředí, ve kterém se člověk cítí dobře a ve kterém se nestydí projevit, aniž by za to sklidil kritiku, ačkoli tím nejpřísnějším hodnotitelem bývá většinou on sám.

Pokud máme bezpečné a klidné prostředí, můžeme si začít zkoušet. Přivádíme pozornost k tomu, jak utváříme hlas, co se v nás a s námi děje, a posloucháme se jakoby zvenčí, analyzujeme, ale nehodnotíme se. Hledáme způsoby, pátráme po tom pravém, dáváme tomu čas. Hodně času.

V tomto hledání nám může pomoci představa. Čím konkrétnější představu zvolíme, tím jasněji bude náš hlas znít. Představa pomáhá nastavit tělo do optimálního napětí a odvádí naší pozornost od přílišné snahy v plnění vytyčeného úkolu. Práce s představou je hra, ve které je dobré popustit uzdu své fantazii a s hravou lehkostí naplňovat danou roli. Nejčastěji pracujeme s postavou v situaci. Je to rušné tržiště, na kterém se znuděný kluk snaží prodat všechny noviny, aby už mohl jít domů. „Vééčerní Praháá!“ Je to naporáděná nafintěná slečinka, která dává svému okolí najevo, že jí nesahá ani po paty. „Pff!“ Je to starostlivá samice ptáka, která svolává svá ptáčata z celého pralesa k večeři. „Íííáá. Íííáá!“ Nebo ztracený psíček v lunaparku. „Haf!“

Představa, pokud je přesná, sama nastaví v těle vše tak, jak to potřebuje. Doprovází jí jednak gesto, a jednak vědomí prostoru. Protože všechno se neděje jen uvnitř, ale potřebuje se to dostat ven.

Gesto by mělo předcházet hlasu, mělo by být v souladu s představou jasně a konkrétní a mělo by ukazovat do prostoru. Tak si může rapový zpěvák pomáhat rytmickými gesty rukou, aby umožnil slovům rychle proudit z jeho úst.

Frynta dokonce tvrdí, že každá výpověď je „orální redukcí“ původně tělesného gesta.

*„[...] každá konkrétní výpověď určitého člověka má kromě holého slovního významu [...] také ještě cosi závažného a jakoby pod slovy skrytého – totiž gestaci. Každá výpověď je svou podstatou více než významový signál, je také výrazem celé tělesnosti mluvčího, je orálním, tedy ústním gestem, je skrytě projevem celého člověka.“<sup>34</sup>*

Proto gesto může dopomoci tělu vzpomenout si na svou roli ve výpovědi.

Nakonec vědomí prostoru je naprosto zásadní. Souvisí s tím, že sdělujeme vždy někam a někomu. Nikdo z nás nechce mluvit do větru, nikdo nechce, aby bylo jeho sdělení pouhým výkřikem do tmy. Pokud je ale náš záměr jasný, tj. představa je konkrétní, pokud už naše gesto a postoj sděluje, pak i hlas zazní plně tak, jak bude přiměřené dané situaci.

## **1.8 Autenticita, autorství, autorita**

V různých situacích v životě přebíráme různé role. Doma jsem *Markétka* a taky *Manky* nebo *Mankouš*, tedy dcera nebo vnučka, v podstatě pořád malá holčička. Když jsem nemocná, hraji roli pacienta a nechám rodiče, aby o mě pečovali jako o nemohoucího a odkázaného na jejich pomoc, jako o dítě. Když jsem ve škole, jsem studentka. Když jsem v práci, jsem naopak pedagožka, *paní Štauberová*. Když jsem v armádě, jsem vojákyně, *desátnice Štauberová*, a pokud se ocitnu na veřejnosti v uniformě, ještě o to silněji se vnímám jako příslušnice ozbrojených složek a nepřímo také vlastenka, ač za normálních okolností to není pro mě ani zdaleka tak důležité. Pro kamarády jsem často *Markét*, jo *Markét*, no jo, však my víme. A pro finské přátele jsem *Marppi*. V obchodě jsem *zákaznice*.

---

<sup>34</sup> Emanuel Frynta: *Eseje*, s. 470

Pro trenéra *cvičenka*. V divadle často *divačka*, ale někdy naopak *herečka*. Pro dopravního policistu *paní řidička*.

Kdo ale jsem doopravdy, to z tohoto výčtu vůbec není jisté. Je zde také základní rozdíl mezi tím, jaká je má společenská role v dané situaci, tedy mé *sociální zařazení*, a tím, jaké je má *sebereprezentace* či *sebezařazení*<sup>35</sup>. K jistému zmatení dochází už tehdy, zkříží-li se nám dvě ze sociálních rolí, které hrajeme. Například pokud by moji rodiče přišli do mého kurzu angličtiny, byla bych pro ně spíše dcera nebo pedagožka? A jak bych vystupovala já?

Různé situace si vyžadují různé role, se kterými se pojí odpovídající vystupování, potažmo jednání. Váš nadřízený vždy nemůže být vaším kamarádem. Od pedagoga se běžně očekává, že má dostatečné vědomosti a taktéž představu o struktuře a směřování hodiny. Samozřejmě ne vždy se tato očekávání naplňují, ale o tom snad někdy jindy.<sup>36</sup>

Důležité je, že i když se rolím nelze vyhnout, lze si je alespoň uvědomovat. A lze dosáhnout toho, abychom je nepřehrávali. Tedy abychom je hráli odpovídajícím způsobem bez potřeby se v nich předvádět, vždy s přihlédnutím k tomu, co je nám přirozené. Ještě spíše abychom je naplňovali, a přitom *si na nic nehráli*.<sup>3738</sup>

*„Nejlepší je, když člověk sám je natolik připraven, aniž co připravuje, aranžuje, když se neuzavírá, nekřečovatí. Když se v setkání s druhým nechce vyvyšovat, produčirovat, budít zdání. Nejen před druhým, ale i před sebou samým. To si člověk málokdy uvědomuje, jak často to, čemu se říká hraní role, nehraje ani tak pro ty druhé jako pro sebe.“*<sup>39</sup>

To, co je nám přirozené, to je autentické. U druhých se to s trochou snahy lehce pozná. Ale sami druhým (a tím i sobě) často lžeme, snad ze strachu před selháním, ze snahy nějak působit a zapůsobit. Takové neupřímnosti bychom se měli snažit zbavit. Kdybych měla jako pedagog předstírat, že znám odpověď, na všechny otázky, na které se mě studenti v hodinách ptají, jistě by velmi rychle

<sup>35</sup> Jaroslav Vostrý: *O hercích a herectví*, Praha: Achát, 1998, s. 11

<sup>36</sup> Podrobně o tom pojednává např. Erving Goffman ve *Všichni hrajeme divadlo*

<sup>37</sup> Podobně to popisuje také Eva Slavíková v *Dialogické jednání s vnitřním partnerem I.*, s. 39

<sup>38</sup> Vostrý píše: *„Herectví ve smyslu tvoření (a sebetvoření) se rovná objevování příslušné postavy (nebo autentického vyrovnání s nějakým ideálem) v sobě samém: stejně jako v životě, i na scéně mohou vytvořit skutečnou osobu (osobnost) jen ze sebe a za sebe.“* In *O hercích a herectví*, s. 18

<sup>39</sup> *Nedivadlo Ivana Vyskočila*, Praha: Brkola, 2016, s. 13

poznali tuto lež, a co víc, odhalili by mou nejistotu a ztratili zcela důvěru v mé (třeba skvělé) schopnosti je něco naučit.

Autenticita to je třeba přiznání se k autorství za vše povedené i nepovedené, co s sebou přináší naše jednání. Spočívá v upřímnosti k sobě samému a je předpokladem k osobnosti. To je Karel Plíhal a to je Jiří Šlitr, ne hlas nalíčených vyhlazených popových zpěvaček, které, kdyby byly odlišeny, *ztratily* by snad *svou tvář* docela<sup>40</sup>, a jejich hlas bez mikrofonu a efektů mixážního pultu by najednou byl tuctový, s třepenou fonací, kterou zvláště Američanky mezi nimi trpí.<sup>41</sup>

A jedině autenticita je podle mého názoru také základem autority.<sup>42</sup> Autorita je pro mnohé z našich společenských rolí potřebná. Často ji ale získává ten, kterému žádná taková role nenáleží, a naopak ti, kteří zastávají funkce úzce s ní svázané, ji postrádají. Autorita se nedá nařídit, získává se právě přiznáním se k autorství, autentickým jednáním a charakterem. Jen člověk vědomý si svých nedostatků chyb a ochotný se k nim přiznat<sup>43</sup> a vzít je do hry, je osobností. Takový obstojí v každé zkoušce a nikdy nepřijde o svou důstojnost.<sup>44</sup> Škoda jen, že takoví lidé o výše zmíněné společenské role je zřídka kdy stojí.

A proto je cílem této práce hledat cesty k *hlasu autority*. Mnohem spíše než o fyziologii nebo talent tu jde především o psychologii. A potenciál být autentickým má samozřejmě každý z nás. Kéž by se více lidí, kterým náleží takové role, začalo více zabývat (ve smyslu tohoto textu) sebou. Zním ještě mnoho (nejen) pedagogů nebo vojáků, kterým by to prospělo. Zdravá společnost potřebuje osobnosti ve všech sférách, zejména pak těch veřejných – ve vzdělávacím systému, v politice a institucích, v umění.

## 1.9 Cvičení, hra, snaha

Na katedře autorské tvorby a pedagogiky nalezneme v rozvrhu tyto předměty spojené přímo či nepřímo s hlasem: *Výchova k hlasu*, *Výchova k řeči*, *Individuální hlasová výchova před skupinou*, *Individuální hlasová výchova*, *Verš*, či *Dramaturgie písničky*.

Například název *Výchova k hlasu* má odkazovat k hledání způsobů, jak se autenticky hlasově projevit, jak nalézt svůj hlas.

---

<sup>40</sup> Ve smyslu lingvistické teorie Brownové a Levinsona.

<sup>41</sup> Z přednášek fyziologické fonetiky na FF UK, Pavel Šturm.

<sup>42</sup> Z latinského *Auctor* = *tvůrce*, *činitel*, *auctoritas* = *moc*, *vliv* (Wikipedia)

<sup>43</sup> Tak vzácná záležitost například v české potažmo světové politice.

<sup>44</sup> Na mysli mi aktuálně vytanul příklad Milady Horákové.

Studenti od pedagogů často slyšávají, že nemají plnit úkoly a nemají se příliš snažit. Jaká zvláštnost slyšet tohle ve vzdělávací instituci.<sup>45</sup> Neznamená to ale lajdáctví, spíše se tím snaží poukázat na známou skutečnost, že mechanické a bezduché naplňování zadaného úkolu ještě nikdy nepřineslo ovoce. V psychosomatických disciplínách toto platí dvojnásob.

Přílišní snaživci se tedy musí uvolnit, nechat se být, dovolit sami sobě se projevit (to jsou oni hypertonicí, o kterých píše docentka Válková<sup>46</sup>). Naopak přílišní lajdáci, *mouchysněztesimě*, (nebo hypotonicí) se musí zaktivovat a probudit.

Nejlépe se člověk učí a objevuje si hrou. Je to taková zkouška nanečisto, bezpečný prostor, ve kterém si mohu něco vyzkoušet a ozkoušet, okusit třeba i to, co by ve skutečnosti prostě nebylo možné. Hra se ale nedá přikázat, hra se musí stát, musí se nám do ní chtít.

Hra má svá jasně daná pravidla, své mantinely, ve kterých se pohybujeme, a utváří tak přesně definovaný svět sám o sobě. Díkybohu jsme přirozeně hraví, a pro většinu z nás není přirozenějšího učení se novým věcem, než právě hrou.

Na konci tohoto textu přesto naleznete přílohu s hlasovými *cvičeními*. Vězte, že název v tomto směru nehraje roli a k ničemu nezavazuje. Byl však použit záměrně, jelikož hlavní kapitola textu se zaměřuje na hlasový seminář pro vojenské velitele. Příloha vznikala společně s touto kapitolou a byla tu také jistá potřeba hovořit jazykem, který je této cílové skupině vlastní. Nechť si však čtenář využije přílohu tak, jak je mu libo a jak to odpovídá jeho chápání práce s hlasem.

### **1.10 Výcvik, výchova, příprava**

Podobně vzniká i otázka, jak vlastně nazývat to, co s hlasem děláme a o co se snažíme. *Výchova k hlasu* je název vhodný pro předmět vyučovaný na KATaP, ale pro většinu z mých seminářů nepoužitelný. I *hlasová výchova* se spíše hodí do školního prostředí, nejspíše protože slovo výchova je významově takto zatíženo.

Pro svoji praxi jsem zvolila jednak název *hlasový seminář*, a to především pro pedagogické prostředí, jelikož mi tento název přišel dostatečně neutrální. Nejvíce jsem si pak oblíbila psát a říkat *hlasová příprava*. Tento název vznikl před prvním seminářem pro vojenské velitele a i v tomto případě měl odpovídat jim

---

<sup>45</sup> A možná v tom spočívá paradox, který vznikl snahou napasovat psychosomatické učení ve vysokošolském stylu do mezí hodin v rozvrhu a systému zápočtů a zkoušek na konci semestru.

<sup>46</sup> Libuše Válková: *Hlas individuality*

známé terminologii, například *spojovací příprava*, *fyzická příprava*, *topografická příprava*. Nejvíce také odpovídá mé představě o utváření bezpečného prostoru<sup>47</sup>, tedy zkoušce nanečisto. Přípravě se musí věnovat čas a energie, a dobře provedená příprava se pak vyplatí ve skutečné situaci. Příprava může být náročná, ale musí se k ní přistupovat s citem, aby nebyla kontraproduktivní.<sup>48</sup>

### **1.11 Možnosti pedagogiky, semináře**

Pokud si má každý hledat sám, objevovat si hrou, dávat si načas, jak je vůbec možné vést pro ostatní seminář hlasové přípravy?

Role pedagoga hlasových seminářů je náročná. Musí totiž navádět žáka správným směrem, a k tomu je zapotřebí umět přesně odhalit, kde jsou žákovy slabiny analýzou jeho hlasu, a pak mu nabídnout takovou představu, díky které se jich nevědomky zbaví. Přivádět jeho pozornost tam, kde je zapotřebí. Odhadnout správně čas, kdy přijít s jakou úrovní instrukcí (pouhá představa, fyziologie, nebo anatomie). Vycítit jeho připravenost, nebo naopak nejistotu. Podpořit ho tehdy, když tápe a je ve slepé uličce. Taková práce vyžaduje velmi mnoho empatie, citlivosti, trpělivosti a času.

Troufám si říct, že z právě uvedeného výčtu mi chybí (jen) čtyři položky. Záměr praktické části méj diplomové práce byl ale jiný. Měl mimo jiné dopomoci k tomu, abych mohla napsat tuto úvodní kapitolu, to znamená, abych si mohla ujasnit možnosti hlasové přípravy a práce s hlasem vůbec. Byl to záměr pokusit se o předání vlastní zkušenosti s prací s hlasem mimo katedru. Skrze pedagogiku tohoto tématu si vytřídit užitečné od neužitečného, pokusit se definovat některé aspekty, formulovat je vlastním jazykem. Byl to záměr představit koncepci psychosomatické hlasové přípravy lidem, kterým by zejména mohla být v jejich profesích (či jiných aktivitách) prospěšná. Zkusit zprostředkovat takové učení například vojákům (ač v aktivní záloze) bylo v tomto ohledu nesmírně důležitou lekcí – nejen pro mě samotnou z výše uvedených důvodů, ale také vůbec pro otevření takové možnosti v české armádě dosud neznámé a nepraktikované. Byl to záměr dozvědět se něco o sobě, svém hlase, a zkouška obstát v roli hlasového

---

<sup>47</sup> *Bezpečný prostor* je (mimoходом) ve vojenské terminologii směrem určeným při manipulaci se zbraní, ve kterém si lze stisknutím spouště ověřit, že je zbraň vybitá, aniž by tím byl (a právě aby nebyl) nikdo ohrožen na životě.

<sup>48</sup> Jsme zpět u zmíněného paradoxu. Tedy určitá snaha je nutná, je nutná i určitá disciplína a jsou nutná i určitá cvičení. Potřeba je ale více trpělivost než síla.

pedagoga v tak různorodých, často neznámých a velmi specifických prostředích. Hledat, zkoumat a pěstovat si svůj hlas autority.

V následujících třech kapitolách popisuji celkem čtyři hlasové semináře, které jsem vedla od září 2019 do března 2020, na kterých tuto cestu ukazuji.

## 2 Hlasová příprava velitelů roty AZ 72. mpr Přeaslavice

Od roku 2017 studuji na katedře autorské tvorby a pedagogiky a od roku 2018 patřím také k aktivním zálohám AČR. Na mém prvním cvičení s rotou AZ 72. mpr<sup>49</sup> za mnou přišel jeden z velitelů roje<sup>50</sup> s žádostí o radu, jak v chladu a při celodenním překřikování motoru bojového vozidla pěchoty<sup>51</sup> může zabránit ochraptění a bolesti v krku. Z našeho krátkého rozhovoru vznikla myšlenka uspořádat seminář, na kterém bych mohla velitelům alespoň okrajově představit některé principy hlasové výchovy a hygieny. Návrh byl schválen a podpořen velením roty a seminář se tedy mohl v září 2019 uskutečnit.

Jednalo se o mou vůbec první zkušenost s vedením hlasového semináře, a hned v takto specifickém prostředí. Možnou výhodou mi bylo alespoň to, že už jsem s ním byla částečně seznámena, a stejně tak i s přibližně polovinou účastníků semináře. Hlasová příprava proběhla v rámci velitelské přípravy a byli mu přítomni velitelé a zástupci velitelů družstev, velitelé a zástupci velitelů čet a vedoucí praporčák. Celkem se jí zúčastnilo patnáct lidí, třináct mužů a dvě ženy. Seminář probíhal ve dvou částech. První den začínal teoretickým úvodem, pokusem o introspekci účastníků pomocí sestavy jednoduchých otázek a praktickou částí, která probíhala na učebně, a trval i s krátkou přestávkou tři hodiny. Druhý den obsahoval pouze praktickou část, která byla pro změnu venku, a trval necelou hodinu. Třetí den proběhlo navíc krátké shrnutí a vyhodnocení.

### 2.1 Volba skupiny – armáda a hlasová příprava

To, že je hlasová příprava pro vojáky, a zejména pak pro velitele, důležitá, je zřejmé z prostého faktu, že hlas používají při vykonávání svého zaměstnání velmi intenzivně a často za velmi nepříznivých podmínek, což mohl potvrdit i z vlastní zkušenosti. Velitel musí především velet, to znamená neustále komunikovat, předávat svou vůli i vůli nadřízených svým podřízeným. Od velitelů rojů (6 lidí) a družstev (cca 8 lidí) přes velitele čet (cca 30 lidí) po velitele roty (několik čet), což je pravděpodobně největší možná jednotka, ke které velitel při nástupu promlouvá osobně bez využití mikrofону a vyvýšené tribuny<sup>52</sup>, na všech velitelských pozicích je běžná velmi velká hlasová zátěž.

---

<sup>49</sup> Rota Aktivní Zálohy při 72. mechanizovaném praporu v Přeaslavicích

<sup>50</sup> Tj. velitel uskupení šesti vojáků, kteří se rozvíjují ze zadní části bojového vozidla pěchoty.

<sup>51</sup> Dále jen BVP.

<sup>52</sup> Alespoň v případě naší roty.



V následujících několika odstavcích představím tři možné situace, ve kterých je hlas zejména důležitý a kde by neměl selhat. Čerpám především z osobní zkušenosti z vojenského výcviku.

Jednou z typických situací, kdy velitel musí uzpůsobit svůj hlas je, když promlouvá k nastoupeným vojákům. Hlas velitele roty musí slyšet i poslední krajník poslední čety, často ještě za okolního ruchu a za ztížených akustických podmínek, například na betonovém nádvoří, kde se hlas odráží od okolních budov. Velitel musí dbát na to, aby sděloval celým tělem, aby se správně nadechoval, aby ve správný čas fonoval a aby velmi pečlivě artikuloval. Situace si žádá plné tělové nasazení.

Běžnou rutinou každého vojáka je také absolvování střeleckého výcviku. To probíhá na střelnici, často na otevřené či částečně kryté planině pod vedením instruktorů. Při střelecké přípravě se dbá, ještě více než kdekoli jinde, na dodržování pravidel bezpečnosti a celé střelby jsou vždy velmi přesně naplánovány a přísně strukturovány. Do struktury patří i pro hlasovou výchovu velmi zajímavá událost, kterou je postupné hlášení jednotlivých střelců. Probíhá následovně: Instruktor vydá rozkaz (například k nabití zbraně) a vojáci rozkaz provedou. Následně každý z nich postupně zleva doprava zahlásí provedení rozkazu tak, aby měl instruktor kompletní přehled o stavu zbraně každého z nich. Na střelnici je často více stanovišť, takže cvičící mohou být rušeni okolní střelbou, všichni jsou také po celou dobu vybaveni chrániči sluchu, což může předání signálu ztěžovat.<sup>53</sup> Již v základním výcviku jsou budoucí vojáci upozorňováni na to, že se tím nejen zajišťuje bezpečnost na střelnici, ale také si prakticky nacvičují princip předání signálu<sup>54</sup> a zejména cvičí svůj hlas pro bojové podmínky, učí se totiž *křičet*. Jedná se tak vlastně o jakýsi prostý základ hlasové přípravy. A právě zde, než kdekoli jinde, se ukazuje v plné šíři naprostá nepřipravenost většiny účastníků tohoto cvičení. Nejednou jsem byla svědkem situace, kdy se hlášení ztratilo někde uprostřed a muselo se opakovat, velmi často je předání nečitelné, nedostatečně hlasité a špatně artikulované.

---

<sup>53</sup> Ačkoli existují sluchátka, která tlumí střelbu, ale mluvené slovo naopak zesilují, nepatří do běžné výbavy vojáků AČR, kteří ještě velmi často využívají pěnových chráničů sluchu.

<sup>54</sup> Tedy že signál musí vždy projít celou jednotkou, aby každý voják byl, pokud je to potřeba, informován o tom, co se děje, bude dít, nebo co má dělat, a to především v případě, kdy velitel nemůže z nějakého důvodu předat rozkaz všem zároveň. Podobně je to s opakováním rozkazu, čímž si voják může i v krizové situaci uvědomit, co má dělat právě vyslovením daného, nehledě na to, že velitel si tím udržuje přehled o tom, zda byl jeho rozkaz pochopen a přijat.

Den strávený na střelnici je ale náročný zejména pro instruktory. Přes všudypřítomnou střelbu, nutnou ochranu sluchu a často ztížené povětrnostní podmínky, je musí za každou cenu slyšet každý ze střílejících, což znamená dosah minimálně deseti metrů. Sdělení instruktora se také běžně neomezuje pouze na jednotlivé rozkazy, často komunikuje se střelci i v průběhu střelby a po jejich skončení udílí rady a hodnocení. K tomu často dýchá prach nebo studený vzduch. Ještě jsem nezažila instruktora, který by po střelbách nebyl méně nebo více hlasově vyčerpán.

Nejobtížnější ze všeho je simulace bojové činnosti. Zde musí velitel nejen udílet rozkazy, ale nadto musí velmi často vyhodnocovat situaci a rychle reagovat na nové skutečnosti, vedle prachu, pylu, nebo velmi chladného či naopak velmi horkého vzduchu, který dýchá, je vystaven všem myslitelným druhům počasí, velmi často těžké fyzické námaze, únavě podpořené nasbíraným spánkovým deficitem, nepohodlné a těžké výstroji (balistická vesta, přilba, zbraň, těžký batoh) a ztíženým akustickým podmínkám (chrániče sluchu, okolní střelba, motor BVP a jiné techniky, silný vítr).

Je otázka, zda je vůbec možné za těchto okolností používat hlas tak, aby nedocházelo k jeho únavě či dokonce k (v lepším případě pouze) dočasnému poškození hlasivek i dalších svalů a orgánů zapojených do jeho tvoření. Vždyť správné tělové napětí je předpokladem ke správnému fonování a i ti, kteří ho běžně docilují, budou mít za takových podmínek velké problémy. Mgr. Ivana Vostárková se domnívá, že přestože je lidský organismus velmi přizpůsobivý, musíme dané ztížené podmínky respektovat, a pokud si nejsme svých limitů vědomi a namísto toho prosazujeme svou vůli, může dojít k destrukci našeho hlasu, hlasivek, ale i celé lidské bytosti.<sup>55</sup>

## **2.2 Řád, struktura, rytmus**

Armáda je velmi specifickým prostředím s jasně formulovanými pravidly. V armádě se jedinec snaží potlačit svou individualitu, svá osobní přání, cíle a potřeby pro dosažení vyššího cíle skupiny. Armáda je přísně hierarchizovaná, každý zná své místo ve struktuře a stejně tak i místo ostatních. Jedinec musí důvěřovat systému. Neptá se po tom, kdo je tento člověk – jaké je rasy, jakého pohlaví, jakého stáří, jaké natury, zajímá ho pouze kompetence daného jedince udílet mu či přijímat od něj rozkazy, tedy jeho aktuální hodnota a funkce. Jednotka,

---

<sup>55</sup> Z osobní korespondence.

jak už samo slovo napovídá, musí fungovat jednotně, každý musí znát své místo a svůj úkol a v sebranosti s ostatními jej plnit.

K dosažení tohoto ideálního stavu se ve vojenském výcviku využívá různých, z hlediska hlasové, řečové a pohybové výchovy zajímavých, prostředků. Je to strukturace vydávání rozkazů, a v obecnější rovině všechny aspekty pořadové přípravy vůbec.

Pořadová příprava je soubor cvičení, ve kterém se vojáci učí správně a jednotně pochodovat, řadit se, stát, otáčet se, vzdávat poctu a salutovat nebo vystupovat z jednotky. Prospěch této činnosti není jen čistě bezprostředně praktický – například nácvik na pochodování při přehlídce, nástup, rychlý, organizovaný a přehledný přesun celé jednotky z místa na místo, ale také psychologický – pocit sounáležitosti a jednotnosti, vědomé podřizování se rozkazům velitele, a ještě obecněji utváření a upevňování základních struktur armády.<sup>56</sup>

Pořadová příprava je jako zpívání ve sboru. Člověk se při ní zdokonalí v některých dovednostech mnohem lépe, než kdyby podobné cviky prováděl sám. Jednou z nekonečných útrap pořadové přípravy je prostý pochodový krok. Neexistuje jediná četa, do které by dle Gaussovy křivky nespadal alespoň jeden voják, který postrádá základní smysl pro rytmus. A přitom nejde o nic jiného než v pravidelném rytmu střídat nohy podle jedince jdoucího přímo před ním.<sup>57</sup>

Vojáci si v těchto chvílích mohou dopomoci pochodovou písničkou. Nejdále v tomto směru došli Američané. Jejich *military cadence* nebo také *cadence call* je specifickou verzí pracovní písně<sup>58</sup>, kterou zpívají vojáci při pochodu nebo běhu.<sup>59</sup> Účinkuje v ní typicky jeden vyvolavatel (většinou velitel) a oproti němu zbytek (družstvo, četa nebo jiná specifická skupina) vojáků, která vyvolavatelova slova opakuje, nebo jim odpovídá. Ačkoli rytmus je (z pochopitelných důvodů) pořád stejný, struktura písně je často různorodá, aby udržovala účastníky v neustálé bdělosti. V mnoha ohledech tento zpěv připomíná rituál – kromě podpory a udržování správného rytmu se upevňuje i struktura skupiny, utužuje se kolektiv a povzbuzuje se k vyššímu výkonu. Analogie by se dala najít i ve zpěvu gospelů. Jistě není náhodou, že nejčastěji na záběrech amerických vojáků zpívajících *cadence calls* vidíme v roli vyvolavatelů afroamerické *drill instruktory*.

---

<sup>56</sup> Jak nám to bylo předloženo na Kurzu Základní Přípravy.

<sup>57</sup> Snad právě proto je možno obdivovat například jednotky Čestné stráže.

<sup>58</sup> Tedy takové písničky, kterou si zpíváme při práci.

<sup>59</sup> Military Cadence: [https://en.wikipedia.org/wiki/Military\\_cadence](https://en.wikipedia.org/wiki/Military_cadence), Wikipedia, 2020

Při *cadence* prostě nelze přestat. Zaměstnány jsou nejen nohy, ale také hlava, takže člověk nemá čas myslet na to, že už fyzicky nemůže.

„Dokonce i zpěv při práci zbavuje práci tíhy a od „dobývání chleba v potu tváře“ přesouvá těžiště k sebevědomí životní energie, mnohdy ještě znásobené opojným zážitkem pospolitosti.“<sup>60</sup>

Zároveň se učí sjednotit se v jednoduchém rytmu s ostatními. Některé *cadence calls* mohou být i velmi dlouhé, často vyprávějí nějaké příběhy ze života vojáků, jsou poučné, připomínají vojákům, proč se podrobují náročnému výcviku, vzbuzují hrdost a lásku k vlasti, připomínají různá pravidla. Často mají jednoduchý melodický základ, který se postupně drobně obměňuje, některé mají také něco na způsob refrénu, ke kterému se píseň vrací.<sup>61</sup>

Jako vyvolavatel vlastní pochodové písně jsem získala na základním vojenském výcviku osobní vhled do této problematiky. Nejen pěstování smyslu pro rytmus, ale také přiměřená síla hlasu a dávkování dechu například při běhu do kopce byly jen některými užitečnými poznatky. I přes mou volbu strukturálně nejznámější a nejjednodušší americké *cadence*<sup>62</sup> se mi ne vždy podařilo sjednotit četu v jednotném rytmu. Každá drobná nepřesnost v metru některé účastníky zmátla. I tak se domnívám, že to pro mnohé, zejména pro ty naprosto nepolíbené hudební, hlasovou a pohybovou výchovou, bylo velmi užitečné cvičení. A je škoda, že v české armádě taková hlasově-dechová příprava není běžnou praxí a nemá hlubší tradici.<sup>63</sup>

### 2.3 Praxe hlasové přípravy vojáků u nás a ve světě

Ačkoli jsem se výše snažila ukázat, jak důležitým tématem by pro vojáky měla být péče o hlas a hlasová hygiena podpořená hlasovou přípravou, z dostupných zdrojů mi není známo, že by toto téma mělo v armádách světa větší váhu.

V rámci přípravy svého semináře jsem se zajímala o využití hlasové přípravy ve vojenství. V rámci AČR se mi nepodařilo dohledat žádné podklady a zdroje, které by dokazovaly existenci probíhajícího pravidelného výcviku např. budoucích

---

<sup>60</sup> Přemysl Rut: *Parlando cantabile*, s. 14

<sup>61</sup> Příklady amerických *cadence calls* v praxi: <https://www.youtube.com/watch?v=hHs6XQfgLp8>

Předloha pro military *cadence* s jednoduchým rytmem, a refrémem:

[https://www.youtube.com/watch?v=cADYu1gruHI&list=PLD80NN3ZowvWw90ktvR5\\_Z8-ksz7P8Q1M&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=cADYu1gruHI&list=PLD80NN3ZowvWw90ktvR5_Z8-ksz7P8Q1M&index=3)

Vyčištěná verze military *cadence* z filmu *Olověná vesta*: <https://www.youtube.com/watch?v=TLmlqCteCMw>, (vše 13. 03. 2020)

<sup>62</sup> Viz předešlá poznámka.

<sup>63</sup> Pravděpodobně k této nechuti přispívá jednak dlouhá éra nuceně radostných budovatelských písní, na druhé straně nevole některých současných českých vojáků přejímat zvyklosti či postupy americké armády.

vojenských velitelů na Univerzitě Obrany, ani v rámci VeV-VA<sup>64</sup>.<sup>65</sup> Základní poučky instruktorů vůči vojákům ve výcviku se omezují na „Mluvte nahlas!“ nebo „Musíte křičet, takhle vás nikdo neuslyší!“.

Hodnotný studijní materiál poskytují záznamy z výcviku americké námořní pěchoty (United States Marine Corps). V základním výcviku je každé četě přidělen jeden vedoucí a dva pomocní instruktoři<sup>66</sup>, kteří mají za úkol vychovávat z civilistů vojáky tím, že je vystavují stresovým situacím. Předním způsobem jednání instruktora s vojákem ve výcviku je nadměrně hlasité a rychlé, překotné řvaní, často za doprovodu pomocných instruktorů, kteří situaci činí pro daného jedince ještě nečitelnější a stresovější. To vyžaduje od instruktorů téměř neustálé hlasové nasazení. Tato nadměrná zátěž v kombinaci se silovým přístupem působí ve velkém množství případů dlouhodobé i trvalé negativní následky, takže instruktoři základního výcviku mají často ochraptělý vykřičený hlas.

Během výcviku se učí budoucí instruktoři americké námořní pěchoty povelovou techniku tzv. *teach backs*, tedy předáváním rozkazů na větší vzdálenost zpět svým instruktorům. V dokumentu o škole pro tyto instruktory jeden z nich říká:

*„Pokud někdy slyšíte o instruktorské škole, slyšíte pořád jen teach backs, teach backs, teach backs, a když to konečně děláte, tak se snažíte křičet z plných plic, abyste zlomili svůj hlas, abyste ho mohli znovu vystavět.“<sup>67</sup>*

Po úspěšném absolvování instruktorské školy jiný z nich dodává:

*„Během absolvování školy si připravte hlas. Protože, to je vtipný, že to říkám teď, protože já jsem si to neuvědomil, když jsem byl na škole, že čím hlasitější jste, tím lépe vás rekruti slyší a ví, co mají dělat.“<sup>68</sup>*

Ze slov absolventů instruktorské školy v tomto videu plyne, že určitým hlasovým tréninkem během svého studia procházejí. Je pravděpodobné, že takový trénink je spíše silového charakteru a zaměřuje se na výsledek než na to, jak se

---

<sup>64</sup> Velitelství Výcviku – Vojenská Akademie ve Vyškově.

<sup>65</sup> Z čehož se dá vyvodit minimálně ten závěr, že hlasová příprava, pokud vůbec probíhá, není rozhodně na vojenských školách či při výcviku jedním z hlavních témat.

<sup>66</sup> Již zmínění *drill instructors*.

<sup>67</sup> Marine Corps Recruit Depot Parris Island youtube channel: video Drill Instructor School, <https://www.youtube.com/watch?v=1FxjSkQAhHY>, čas: 10:23, 12:46, a zejména: 11:54 – 12:14; „...Everytime you hear about drill instructors, you hear about teach backs, teach back, teach backs, so when it's finally that time you're doing it, you're trying to scream at the top of your lungs so you can break your voice to build your voice up.“, vlastní překlad z odposlechu. 13 June 2019, (20. 03. 2020)

<sup>68</sup> Tamtéž, čas: 15:08 : „Going through the high school, prepare your voice. Because it's funny to say now, because I didn't realize when I was in school that so the louder that you are, the better that the recruits are able to hear you and know what to do.“

k němu dospívá. Z hlediska některých absolventů je nedostatečný. Dokument nabízí ještě jedno zajímavé srovnání, totiž mezi hlasy samotných instruktorů před a po absolutoriu přípravy, tj. na začátku a na konci videa<sup>69</sup>. Rozdíly jsou na první poslech slyšitelné, znát jsou důsledky nadměrného zatěžování hlasu, hlasová únava a počínající poškození hlasivek. Podobných případů je celá řada<sup>70</sup>, přestože tento je výjimečný právě možností srovnání původního stavu a stavu po absolutoriu kurzu.

### 2.3.1 Velitelský hlas a charakteristika povelu

Pro to, jak má znít správný velitelský hlas a jak má vydat rozkaz, existují také psané návody, a to alespoň v angličtině. V následujících odstavcích předkládám překlad článku o správném velitelském hlasu z internetového serveru zabývajícího se vojenskou tematikou.

*„Správně vydaný povel<sup>71</sup> je takový, který uslyší každý z jednotky. Správné rozkazy mají takový tón, kadenci a důraz, že vyžadují volní, správnou a okamžitou činnost.*

#### *Ovládání hlasu*

*Hlasitost povelu je přizpůsobena počtu vojáků v jednotce. Běžně stojí velitel vpředu a před středem jednotky a mluví člen k jednotce tak, že jeho hlas se dostane ke každému.*

*A, Hlas musí mít nosnou sílu, ale nadměrná námaha není nutná a je poškozující. Typickým důsledkem přílišného snažení je skoro nevědomé tuhnutí krčních svalů k vynucení zvuku ven. To způsobuje napětí, chrapot, bolení v krku, a co hůře, nezřetelné a pokřivené zvuky namísto jasného povelu. Uvolnění je dosaženo skrze dobré postavení, pořádné dýchání, správné nastavení hrdelních a ústních svalů, a sebevědomí.*

*B, Nejlepší postavení pro vydávání povelů je postoj v pozoru. Vojáci ve formaci si všimají postoje jejich velitele. Pokud je jeho postoj nevojenský (uvolněný, nahrbený, ztuhlý, nebo nejistý), podřízení ho budou napodobovat."*

Autor článku si zde všímá špatné praxe, tedy silového užívání hlasu, a zdůrazňuje potřebu správného postoje. Na první pohled úsměvným se může zdát také tvrzení,

<sup>69</sup> Konečný stav zejména pak 13:47 a dále.

<sup>70</sup> Například: <https://www.youtube.com/watch?v=bHrSoxGoSSk>  
nebo: <https://www.youtube.com/watch?v=C0JcSAB2haA>, (29. 03. 2020)

<sup>71</sup> Povel je krátký rozkaz, který má jasně danou strukturu, a jehož vykonání následuje ihned po jeho vydání. Každý povel se skládá z návěští a výkonného povelu; více k definici povelu zde: <http://sas.ujc.cas.cz/archiv.php?art=289>

že správného tělového napětí pro produkci hlasu lze dle článku dosáhnout stáním v pozoru.<sup>72</sup> Důležité ale je, že se tělo vůbec bere v potaz.

*„C, Nejdůležitějším svalem využívaným k dýchání je bránice – široký sval, který odděluje hrudní dutinu od dutiny břišní. Bránice automaticky kontroluje normální dýchání a je užívána ke kontrole dechu při vydávání povelů*

*D, Hrdlo, ústa, a nos slouží jako zesilovače a pomáhají hlasu získat plnost (rezonanci) a zacílení.*

*Rozlišitelnost<sup>73</sup>*

*Rozlišitelnost závisí na správném použití jazyka, rtů, a zubů, které utváří jednotlivé hlásky ve slovu a skládají tyto hlásky ve slabiky. Zřetelné povely jsou efektivní; nezřetelné povely způsobují zmatení. Všechny povely mohou být vysloveny správně bez ztráty efektu. Zdůrazněte správnou výslovnost (rozlišitelnost). Pro jasnou výslovnost použijte plně rty, jazyka a dolní čelisti.*

*K vybudování dovednosti dávat jasné, rozlišitelné povely, cvičte vydávání povelů pomalu a pečlivě, prodlužováním slabik. Pak postupně navyšujte rychlost produkce, abyste si vybudovali správnou kadenci, neustále však vyslovujte každou slabiku zřetelně."*

Autor dále přiznává velký význam i dechu a správné artikulaci. Všimá si i potřeby hlasových a řečových cvičení.

*„Intonace*

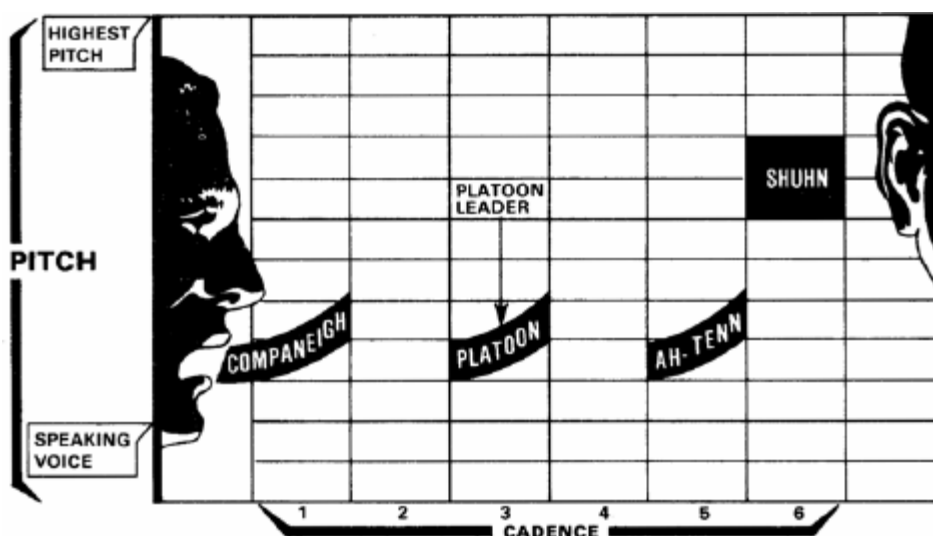
*Intonace je stoupání a klesání ve frekvenci a tónové změny v hlase.*

*A, Návěstí je část povelu, která indikuje pohyb. Vyslovte každé návěstí se stoupavou intonací. Ideální tón pro zahájení návěstí je srovnatelný s běžnou mluvou. Častou chybou u začátečníků je, že začínají návěstí na tak vysokém tónu, že po přidání stoupavé intonace na konci návěstí je pro ně nemožné vydat výkonný povel jasně a bez napětí. Dobrým pravidlem k zapamatování je začít vydání povelu intonačně zhruba na úrovni běžné mluvy.*

---

<sup>72</sup> Ačkoli postoj v pozoru je často nesprávně chápán jako postoj s napjatými svaly a obecně ztuhlý. Vojáci jsou při pořadovém cvičení poučeni, že v pozoru mají stát rovně, ale nikoli přepjatě, důraz se klade na rovná záda a mírně zdviženou hlavu, takže v tomto ohledu není rada autora až tak zavádějící. Co pozor s tělovým napětím a v důsledku i s hlasem udělá, by se dalo prakticky vyzkoušet.

<sup>73</sup> V originále *distinctiveness*, je míněna artikulace



**Diagram povelu**

*B, Výkonný povel je část povelu, která indikuje, kdy má být pohyb proveden. Vydejte ho v ostřejším tónu a na mírně vyšším tónu oproti poslední slabice návěští. Musí být vydán s velkým důrazem. Nejlepší způsob, jak si vybudovat velitelský hlas, je ho nacvičovat."*

Diagram naznačuje vydání povelu „Pozor!“ v angličtině „Attention!“. Vyobrazuje intonaci, kadenci a také fonetickou transkripci povelu. Tedy tři základní složky, o kterých se ve článku hovoří.

*„C. Ve složených povelích, jako „Fall in!“ a „Fall out!“<sup>74</sup>, jsou návěští a výkonný povel zkombinovány. Vydávejte tyto povelé bez intonace a s jednotnou intonací a hlasitostí normálního výkonného povelu.“<sup>75</sup>*

V českém prostředí je situace mírně odlišná. Nepoužívá se takto jasně dané intonace, přestože je často návěští povelu oproti výkonnému povelu intonačně odlišené. K účelům správného vydání povelu se dle mé zkušenosti používá především frázování, rytmus, odlišná délka jednotlivých slabik a důraz.

<sup>74</sup> „Nástup!“ nebo „Rozchod!“; česká praxe se v tomto liší.

<sup>75</sup> Vlastní překlad, text převzat z Army Study Guide: [https://www.armystudyguide.com/content/army\\_board\\_study\\_guide\\_topics/drill\\_and\\_ceremony/the-command-voice.shtml](https://www.armystudyguide.com/content/army_board_study_guide_topics/drill_and_ceremony/the-command-voice.shtml), (25. 03. 2020)



*„Povely musí být pronášeny hlasitě, s přirozeným přízvukem, nesmějí být nijak komoleny nebo zkracovány. Návěští se pronáší zvolna, výkonný povel výrazně a úsečně.“<sup>76</sup>*

Nutno ještě poznamenat zásadní věc, že totiž vydání povelu je velmi specifickou jazykovou situací. Takovou, při níž více než jinde záleží nejen na tom, co se říká, ale i jak se to pronáší. Teprve správnou koordinací všech prvků: situace, určeného znění povelu, dechového členění, rytmu a časového rozvržení, intenzity hlasu, kvantity, kvality a přízvuku, dochází k vydání povelu.<sup>77</sup> Pro účely hlasové přípravy ve vojenství je tedy tato modelová situace více než příhodná.

## **2.4 Specifika skupiny, příprava semináře**

Seminář hlasové přípravy jsem vedla pro skupinu příslušníků Aktivní Zálohy Armády České Republiky. Jsou to tedy lidé, kteří stojí na pomezí mezi civilním a vojenským světem. Jsou to lidé, kteří mají svá civilní zaměstnání a maximálně na měsíc a půl v roce navléknou uniformy a připravují se k obraně vlasti jako běžní vojáci. Často jsou to ovšem lidé, kteří se i ve svém civilním životě identifikují spíše jako vojáci, vlastní zbrojní průkazy, jezdí na různé dobrovolné a reprezentační vojenské akce, často se věnují extrémním sportům (vytrvalostnímu, orientačnímu nebo překážkovému běhu, kruhovým tréninkům, triatlonu, horské cyklistice apod.) a někteří z nich si dokonce berou ku příležitosti významných životních událostí slavnostní uniformu. Čtyřicet dva dní v roce<sup>78</sup> na cvičení není vůbec krátká doba, což vím z vlastní zkušenosti kloubení vojenských povinností a zájmů s civilním životem. A přesto, ačkoliv k nim mají často velmi blízko, záložníci v mnoha ohledech nejsou profesionálními vojáky. Je přece jen rozdíl mezi tím být součástí této instituce tři sta šedesát pět nebo čtyřicet dva dní v roce – ve zkušenostech, soužití se strukturami instituce a v přístupu člověka k práci, kterou vykonává.

U AZ 72. mpr panují přátelské vztahy a přinejmenším velitelé v rámci jedné čety se mezi sebou dobře znají. Jakmile jsou ve vojenské ústroji a mezi svými *kamarády z vojny*, jsou u většiny vysledovatelné změny v chování oproti civilnímu životu, stejně jako velmi specifický humor a otevřenost v mnoha jinak osobních a intimních tématech. Je to pravděpodobně dané především převážně mužským kolektivem ve spojitosti s charakterem činnosti a postupně vzrůstající únavy.

---

<sup>76</sup> Ladislav Cejp: Jazyková stránka povelu, in *Slovo a slovesnost*, ročník 5 (1939), číslo 2, s. 78 – 83

<sup>77</sup> Tamtéž

<sup>78</sup> Počet dní, na který může být za běžných podmínek povolán voják v aktivní záloze na cvičení v jednom kalendářním roce.

Ženy, které jsou v naprosté menšině, se v tomto od mužů neliší, přestože většinou nejsou těmi, kdo mají potřebu na sebe v kolektivu strhávat pozornost.<sup>79</sup>

Mým předpokladem bylo, že výše zmíněná skutečnost bude na jednu stranu přínosem, tedy nebude docházet k ostychu před ostatními, na druhou stranu ale spíše překážkou, tedy že se bude projevovat nemístnými vtípkami, zlehčováním tématu a nesoustředěností. Své obavy jsem konzultovala se svou lektorkou zpěvu a výchovy k hlasu Terezou Roglovou. Věděla jsem, že seminář bude zkouškou, jestli takové situace ustojím osobnostně a hlasově především já. Řídila jsem se radou jít s humorem a případně ho zavést do extrému, abych vzala účastníkům vítr z plachet. A dala jsem si předsevzetí prostě přijít a předložit bez dalších okolků to, co jsem si připravila, nesnažit se jít silou proti, a přesto si stát za tím, co říkám.

Již v rámci příprav bylo jasné, že nelze očekávat od účastníků nějaké závratné výsledky. Vždyť to by bylo v rozporu se základními předpoklady psychosomatických disciplín. Stanoveným cílem tedy bylo především vůbec otevřít téma hlasové přípravy, zjistit, jak moc jsou lidé, kteří hlas alespoň párkrát v roce používají velmi intenzivně, seznámeni s tím, jak hlasové ústrojí funguje, jak se hlas utváří, a hlavně zda jsou seznámeni sami se sebou a se svými možnostmi. Hlavním cílem tedy bylo probudit v nich zájem o danou tematiku a způsobit třeba jen jemnou změnu ve vnímání, kterou mohou později prohlubovat, stejně tak jako předestřít jim možnosti hlasové přípravy, doporučit konkrétní cvičení a poukázat na skutečnosti, kterých si s trochou štěstí mohou u sebe či u druhých všimnout i při výcviku.

Po dvou konzultacích s Terezou Roglovou jsem dospěla ke konečnému návrhu průběhu semináře, ačkoli v té době jsem si ještě nebyla jista časovou dotací, počtem účastníků ani konkrétními prostory. Seminář nakonec proběhl ve dvou dnech. První den dle připravené osnovy na učebně a druhý den venku s cvičeními sestavenými mnou podle dojmů a výsledků prvního dne.

Seminář jsem skládala z poznatků získaných jak při hodinách individuální a hlasové výchovy na KATaP DAMU, tak i z dalších absolvovaných kurzů a seminářů, také z fonetických a fonologických jakož i jiných lingvistických znalostí z předešlého studia obecné lingvistiky. Do praktické části jsem se pokusila promítnout své zkušenosti z pedagogické praxe a cvičení vybírala z těch, která se

---

<sup>79</sup> Nevím, do jaké míry je mé pozorování přesné.

mi osobně osvědčila. V druhé části jsem se snažila pracovat především s poznatky o skupině i jednotlivcích, které jsem načerpala během prvního dne.

## **2.5 Průběh semináře**

V úvodní části jsem účastníkům představila, co lze vůbec očekávat od pojmu hlasová příprava. Představila jsem sebe a své studium a načrtla průběh semináře. Rozlišila jsem tři hlavní objekty našeho zájmu, tedy dech, hlas a artikulaci. V úvodu jsem také zmínila, že jsem zaznamenala při cvičeních nějaké nedostatky stran produkce hlasu, a že z těchto důvodů považuji za přinejmenším zajímavé se tímto tématem zabírat.

V další teoretické části jsme si kladli otázku, proč a jak vůbec dochází ke špatnému užívání hlasu, když je nám jeho produkce přirozená. K tomuto tématu jsem hovořila o následujících příkladech.

### **2.5.1 Křik je jako akrobacie**

Pokud děláme nějaký sport, je vhodné se před samotným výkonem připravit. Před během se doporučuje běžecká abeceda, před silovým tréninkem je vhodné zahřát si nejdříve svaly rozcvičkou a u sportů jako je akrobacie, kde vyžadujeme po nejrůznějších svalech velmi rychlé pohyby a ohýbáme tělo do obtížných poloh, zabírá samotná rozcvička třeba i třetinu tréninku. Předchází se tak tomu, že si nějaký sval natáhneme nebo dokonce natrháme, či svému tělu jinak uškodíme.

Obdobně je to i s hlasem. K jeho správnému tvoření dochází jen ve správném tělovém rozpoložení za pomoci mnoha svalů, z nichž nejdůležitější jsou hlasivky. Stejně jako zpěváci rozehřívají své hlasivky zpíváním rozkladů, může si i kdokoli jiný připravovat svůj hlas na větší zátěž. Pokud se totiž akrobat před přemetem dostatečně neprotáhne, natrhne si stehenní sval, stejně tak pokud mé tělo není připravené na to, že budu křičet, mohu nenadálým výkřikem svým hlasivkám uškodit.

Ve sportu je řešení jednoduché. Kromě důležité rozcvičky je také pro trenéra snadné vyzorovat, kde dělá cvičící chybu, například že se při klikování prohýbá v zádech, upozorovat to může i bdělý cvičící sám v zrcadle. Při chybách v produkci hlasu je odhalení příčin mnohem těžší a mohou být dlouhodobě nezaznamenané jak samotným producentem, tak jeho okolím. K tomu je potřeba důkladného pěstování sluchu a introspekce.

Toto přirovnání je dobré pro uvědomění si skutečnosti, že tvorba hlasu je nám vlastní a přirozená, a že s hlasem se dá vědomě pracovat. Ovšem

*„Pravá umělecká sdělnost je tam, kde se nedá oddělit technika od tvorby.“<sup>80</sup>*

Ačkoli vojáci jako takoví se jistě ve svém projevu obejdou bez *umělecké sdělnosti*, to, co se za tímto tvrzením skrývá, jsou limity výše uvedeného přirovnání. Stručně řečeno, trénink dle nějaké techniky může být užitečný, ale sám o sobě nestačí k probuzení bytostného projevu.

### **2.5.2 Zvířata a děti**

Následující myšlenky vděčím Ivaně Vostárkové. Poprvé jsem ji slyšela v její hodině, velmi mě zaujala a pomohla mi uvědomit si některé věci ohledně tvorby hlasu a artikulované řeči.

V hlasu samotném, jak známo, je obsaženo již mnoho významů, mnohem více, než si pod vlivem sémantiky řeči vůbec uvědomujeme. Z hlasu lze vyčíst, zda je mluvčí unavený nebo odpočatý, veselý nebo smutný, rozhořčený nebo nadšený, zda má strach nebo si je jistý v kramflecích, zda odříkává připravený text nebo mluví, co ho zrovna napadne, zda je to cizinec (intonačně), zda je muzikální...atd.

Hlas je hlavním dorozumívacím prostředkem nemluvnat z prostého důvodu, že ještě, jak plyne ostatně z jejich označení, nemluví. Pozoruhodné je, jak silný a zároveň vytrvalý může být křik nemluvněte, jaký pronikavý hlas dokáže takové malé tělíčko vyprodukovat, aniž by se tím nějak vyčerpalo nebo si unavilo hlasivky. Jistě by se dalo namítnout, že je k tomu anatomicky mnohem lépe uzpůsobeno než dospělý člověk. Nicméně zároveň prostě sděluje samo sebe, svůj stav a svou existenci, a to přímo, tedy bez příkras či vytáček.

Dospělí lidé až příliš mnoho významů přiřkládají řeči.<sup>81</sup> Vyvinuli jsme si tento důmyslný systém a dokážeme v něm pomocí logiky tvořit dokonce jiná universa (jako v případě matematiky), až natolik abstraktní dokážeme být. Jenže kolik matematiků mluví zvučnými, pevnými hlasy? A kolik copatých mladých dívenek na druhé straně zpívá brilantními soprány prostoduché popové odrhovačky?<sup>82</sup>

---

<sup>80</sup> Libuše Válková: *Hlas individuality*, s. 23

<sup>81</sup> Na druhé straně alespoň do určité míry přiřkládáme stále význam intonaci. Existují také různé tónické jazyky, kde je role intonace pro významy ještě důležitější.

<sup>82</sup> Za tento příklad díky Pavlu Šturmovi z FÚ FF UK.

Řeč je zde o řeči. O přílišném ulpívání na řeči jako takové. Vkládáme významy pouze do slov, a sama forma, tedy hlas, který je přirozeně, jak bylo ukázáno výše, už významotvorný, je o tuto svou přirozenost okraden.

„Je tedy potřeba přestat myslet?“ zazněla otázka z publika. V jistém ohledu ano. Spíše než to ale zaměřit svou pozornost jinam. Nesnažit se objevovat svůj hlas rozumově. Ale vyčkat své přirozenosti, nechat hlas projevit se sám za sebe.

### 2.5.3 Cizinec u radiostanice

Velmi běžně si všímám zanedbání artikulace v běžné mluvě, jak u sebe tak u ostatních. Zřejmě k ní dochází prostě z obecné lenosti. Jazyk se také snaží být co nejúspornější. Přirozeným vývojem selektuje nejmenší možné množství prostředků, které stačí k určitému sdělení. Jako příklad může sloužit americké [gonna] a [wanna], nebo vynechávání jedné ze zápoků při tvoření negativních výroků ve francouzštině, tedy místo: „Je ne sais pas.“ V hovorové řeči pouze: „Je sais pas.“

První zmíněný příklad lze přičíst právě i zanedbávání důkladné výslovnosti. Anglické větě: „I am going to tell you something.“ Lze bez problému rozumět i ve verzi: „I gonna tell you something.“, mimo jiné i díky fixnímu slovosledu v tomto jazyce, a tedy skutečnosti, že mezi podmětem *I* a slovesem v základním tvaru *tell* je jen velmi omezená množina možných výrazů. Posлуhači tak stačí, aby uslyšel *g* a *n* a zbytek už si domyslí.<sup>83</sup>

Naše výslovnost se tedy často přizpůsobuje situaci. Pokud mluvíme s rodilým mluvčím češtiny, dobrým přítelem v tichém prostředí o známém tématu, můžeme si dovolit polykat i celé kusy vět. Zejména u velmi frekventovaných slov dochází k tzv. elizi, tedy úplnému vypuštění hlásky či slabiky, takže například „protože“ může skončit jako [pže], „to je“ jako [tee], „vlastně“ jako [sně] a tak dále. Taková výslovnost se ale lehko stane zvykem, a nedostatečnou artikulaci pak kompenzujeme jinde.

A tak i „something“ ze zmíněného příkladu, může nabývat následujících podob až na hranici srozumitelnosti:

---

<sup>83</sup> Při semináři jsme analogicky zmínili českou větu: „Jdi do...“ a omezené množství výrazů, které mohou následovat.

sΛmθIŋ	standardní výslovnost
sΛ̃θĩ	nazály rozpuštěny ve vokálech
sΛ̃tɪn	dentální frikativa nahrazena dentální explozivou
sə̃θIŋ	redukce vokálu do schwa
sə̃tĩ	vše dohromady

84

Na druhé straně, pokud mluvíme s nějakým cizincem ve svém rodném jazyce, máme tendenci k hyperartikulaci (a výběru jednodušších a znělejších slov). Tento fenomén je v sociolingvistice nazýván *foreigner talk*. Stačí hodinový rozhovor a mluvčí je jím zcela vyčerpán, jelikož není zvyklý na takovou mluvní aktivitu.

Vojáci mohou znát z praxe potřebu mluvit zřetelně při radiokomunikaci. Kromě pravidel vedení radioprovozu, ve kterých jsou jasně dané postupy komunikace mezi dvěma radiostanicemi, čímž se stejně jako v předešlém případě eliminuje počet možných sdělení, a vzrůstá tak efektivita komunikace, i jasná a čistá výslovnost může dopomoci předání sdělení, často ještě za ztížených akustických podmínek.

Obecně si tedy lze dopomoci představou, že komunikujeme prostřednictvím radiostanice s cizincem.

V této části semináře jsme si zkoušeli artikulační cvičení pomocí vytvoření umělých překážek v ústní dutině. V našem případě se jednalo o skousnutí obou ukazováčků mezi zuby a snahy při mluvení dosahovat plné artikulace slov. Po vyjmutí jsme u některých sledovali dočasné přetrvání pregnantní výslovnosti a stavu optimálního tělového napětí.

#### **2.5.4 Introspekce**

Pro přechod od teoretické k čistě praktické části jsem sestavila soubor otázek<sup>85</sup> se záměrem přivést pozornost zúčastněných k nim samotným. Otázky jsem předčítala, ale trvala jsem na tom, aby si vojáci odpovědi dobře promysleli a

<sup>84</sup> Za příklad včetně transkripce do IPA děkuji Pavlu Šturmovi.

<sup>85</sup> Kompletní znění v PŘÍLOZE 2.

následně si je zapsali, to znamená, aby si opravdu dopřáli kýženou pozornost sami k sobě.

Nejdříve jsem se zajímala, jaké je jejich civilní zaměstnání a zda je ve větší míře spojeno s hlasovým projevem. Z patnácti kladně odpovědělo pět. Byli to zaměstnanci v oboru technické projekce, dále policisté, učitel, a obchodník. Jeden účastník zaměstnaný v managementu odpověděl, že částečně ano. Ostatních devět záporně. Převážně to byli zaměstnanci IT nebo technologové.

Další otázka směřovala na zkušenosti s hlasovým projevem na veřejnosti a na hodnocení takového vlastního projevu. Všichni dotazovaní uvedli, že takovou zkušenost mají, jednalo se především o pracovní schůzky, prezentace v práci či ve škole, projev na maturitním plesu, projev na pohřbu či na přednášce. Třináct z dotazovaných uvedlo, že s takovým projevem měli nebo mívají problém. Nejčastěji zmiňovali nervozitu a napětí, které se odráží i v hlasovém projevu, také další nepříjemné pocity, pocity sevření a diskomfortu. Jeden zmínil při delším projevu vyskytující se problém s artikulací, a jeden dotazovaný reflektoval své „nadbytečné vyjadřování téhož při pocitu nesouznění s publikem“.

Následně jsem se zajímala o to, zda účastníci semináře někdy *přišli o hlas*. Pět z nich si podobnou situaci nevybavilo, někteří se ale zmínili o bolestech v krku nebo chrapotu. Dvě třetiny dotázaných odpověděly kladně a osm uvedlo jako příklad právě situace z vojenského výcviku, jako například: „*Při výcviku po nadměrné zátěži*“, „*Jasně, když jsem začínal na mechně velet a přeřvával jsem mašinu, po čase to přešlo (2012-2016)*“, „*Ano, často. Snadno se „vykřičím“, zejména na AZ cvičení.*“, „*Ano, po křičení povelů celý den*“, nebo „*Ano – překřičení hluku*“.

Další otázka navazovala ve stejném duchu. Ptala jsem se velitelů, zda na vojenských cvičeních užívají hlas více než normálně. Jedenáct z patnácti odpovědělo kladně, a to i ti, kteří výše uvedli, že hlas ve svém civilním zaměstnání ve větší míře užívají. Jeden přímo uvedl, že ve velké míře a intenzitě užívá hlas zejména při plnění funkce střeleckého instruktora.

Jako poslední jsem chtěla přivést velitele k zamyšlení nad situacemi, kdy by nechtěli, aby jim hlas selhal. I nyní většina z nich uváděla především situace spojené s armádou: palebný povel, velení manévru, velení bojové činnosti, řízení střelb, vydávání povelů z věže BVP, povelová technika, velení v kombinaci s nastartovaným motorem BVP, komunikace v hlučném prostředí na dálku –

střelby se sluchátky, projev před velkou jednotkou, kárání podřízených, zjednání si respektu nebo potřeba někoho přesvědčit, prezentace nadřízeným.

Z odpovědí lze vyvodit závěr, že většina dotázaných se domnívá, že na vojenských cvičeních používají hlasu mnohem více a s větší intenzitou než v civilním životě. Uvádí také, že se při cvičeních dostávají do situací, kdy jsou podmínky pro hlasový projev velmi náročné, kdy je ale zároveň potřeba mluvit nahlas a zřetelně a kdy by bylo selhání hlasu nežádoucí.

### **2.5.5 Praktická část semináře**

Po přestávce jsme navázali praktickou částí. Považovala jsem za důležité uvést cvičení sdělením, že nám mohou připadat směšná či trapná, že při mnohých z nich se můžeme cítit nepatřičně, a že tak už to zpravidla bývá, když se snažíme odkrývat a odstraňovat zažitá stereotypy. Snažila jsem se už v průběhu první části vytvořit na semináři poměrně neformální a uvolněnou atmosféru a dala jsem účastníkům možnost odejít z učebny, pokud by se necítily na toto sebeobjevování dostatečně připraveni. Zdůraznila jsem, že v následující části je důležité soustředit se zejména na sebe.

K tomu jsem použila dechového cvičení. Nechala jsem účastníky stoupnout si do prostoru a zavřít oči. Dále jsem vydávala pokyny, kterými se měli řídit. Chtěla jsem, aby nejdříve zaměřili svou pozornost na to, jak stojí. A pokud by cítili někde nějaký tlak nebo napětí, aby se ho snažili uvolnit protažením, vytřepáním nebo masáží. Dále si měli uvědomit, jak dýchají. Následně svůj dech prohloubit, nadechnout se zplna, ale pomalu. Poslat dech až do spodních zad, opřít se do dechu. „Kam se nadechují?“ „Využívám celou kapacitu plic?“ V průběhu jsem je upozorňovala na to, že vše má být pozvolné, nic nemá jít do nepřirozeného extrému, nikde nemám cítit tenzi. Dále jsme začali pracovat s představou poslání dechu do různých částí těla: kolene, palce u nohy, ramene. Následně jsem nechala účastníky, aby si sami volili části těla, které chtějí prodýchat. Následně účastníci otevřeli oči a následovalo vysvětlení účelu tohoto cvičení a návrh jiných cvičení s podobným účinkem.<sup>86</sup>

V další fázi jsme přešli k hlasu. Účastníci se měli dostat zpět do soustředěného dýchání a nyní při výdechu rozeznít hlasivky v brumendu, čímž si mohli postupně zahřívát hlasivky. Zvolili si libovolný jim přirozený tón, který následně prodlužovali.

---

<sup>86</sup> Veškerá cvičení použitá na seminářích jsou uvedena v PŘÍLOZE 1.



Dále volili jiné tóny. Další představa měla zapojit hlavové rezonance. Účastníci si představili, že po utvoření tónu jim přechází do lebky a má ji zcela vyplnit. Pracovali jsme také s představou lebeční dutiny jako chrámové lodi. V tomto momentu jsem zaznamenala u pár lidí rozdíly co do kvality. Z hlavové rezonance jsme přešli ke rtům, otevřeli oči a s gestem šli ven se slabikou „maaaa“.

Zdalo se, že většina skupiny se do cvičení zapojila a celý proces si více nebo méně poctivě zkoušela. Někteří měli potřebu své snažení komentovat, ale ve většinou se pak vrátili zpátky k aktivitě.

Při dalším cvičení jsme hledali takové opory dechu, které by nám umožnily dosáhnout optimálního tělového napětí k silnému sdělení. Účastníci si sami zvolili zvolání „Kontakt!“, které ve vojenství oznamuje vizuální zaznamenání nepřítel. Pro tento účel jsme se v podřepu opřeli zády o stěnu. Důraz jsem kladla na to, aby se každý nejprve nadechl, utvořil si představu, a pak teprve s dopomocí gesta zavolal na druhý konec místnosti. Následně jsme zkusili ještě pouhé zvolání „Hej!“, kterým jsme se snažili upoutat něčí pozornost. Následně jsme zkoušeli sdělení celou větou, účastníci si volili věty z praxe: „Střelbu zastav, náboj skryj!“, „Četo, k boji!“, „Oponou vlevo vpřed!“. Kladli jsme důraz na to, že vždy sdělujeme a vždy sdělujeme dopředu, že je vhodné dopomoci si gestem a snažit se dobře nadechnout a sdělení dovyslovit až do samého závěru.

Bylo vidět, že někteří by potřebovali větší soustředění a stejně tak konkrétní zpětnou vazbu, v těchto podmínkách pro to však nebyl prostor. Skupina byla příliš velká a v ideálním případě bylo potřeba, aby byli vždy všichni zapojeni. Zároveň by individuální zkoušení před ostatními vytvářelo přílišný tlak na jednotlivce, což by bylo pro jeho výsledky jistě kontraproduktivní.

Správného tělového napětí jsme se také snažili dosáhnout pomocí nácviku připomínající střílení z luku. Postoj, nádech do natažení a vypuštění šípu s „Pau!“.

Jako poslední jsme si zkoušeli, jak vysoce máme vypěstovanou citlivost. Tři dobrovolníci se postavili v jedné řadě po různých vzdálenostech, mluvčí za nimi v určité vzdálenosti volal „Ahoj!“ vždy pouze na jednoho z nich. Ten, který si myslel, že zvolání směřuje jeho směrem, měl zvednout ruku. V druhé polovině cvičení se nám dařilo lépe, zvýšilo se nejen soustředění účastníků, ale také mluvčí upravoval svůj projev podle sledovaného efektu. Osvědčilo se také zvolání typu „Ahoj!“ oproti jiným slovům, pravděpodobně díky přirozené sdělnosti.

Toto cvičení se setkalo se zájmem, zřejmě také pro určení různých rolí včetně těch, kteří mohli pozorovat ostatní, a získali tak zkušenost ze zkoušení ostatních.

V úplném závěru jsem zmínila ještě jiné typy cvičení na artikulaci, na aktivaci bránice a další cvičení na aktivaci dechu.

### 2.5.6 Těžko na cvičišti, lehký na bojišti

Druhá část semináře se uskutečnila následující den venku. Nutno poznamenat, že pro celou skupinu to byl poměrně náročný den plný povinností s plánováním náročného výcviku a hlasové přípravě byl dán prostor až ve večerních hodinách. I tak možná alespoň někteří uvítali možnost přesunout se z učebny ven.

Našli jsme vhodné místo na travnatém hřišti a z výše uvedených důvodů jsem zařadila na úvod jedno běžecké kolečko po okolním oválu. Pak jsme sledovali, co s námi 400 metrů běhu udělalo, jak se změnilo naše dýchání, jak se změnilo vnímání těla. Následně jsme se krátce vrátili k předešlému dni a zkusili si vzpomenout na některá cvičení a vyzkoušet jejich průběh venku – například *střelbu z luku*.

Jako další jsme si rozehtávali hrudní kost pomocí představy *king-konga*. A následně jsme přešli k práci ve dvojicích a snažili jsme pomocí podobného principu zapojit i zbytek těla, zejména záda. Jeden ve stoje vydával souvislý tón a snažil se soustředit na místa na zádech, která jeho partner aktivoval mírným bušením pěstí.

Po této rozcvičce jsme začali konečně plně pracovat s venkovním prostorem a jeho akustikou. Zkusili jsme si mluvit tak, jako bychom mluvili za sebe, pak důvěrně vedle sebe, pak dva metry před sebe, a nakonec na velkou vzdálenost.



Přičemž cvičení probíhalo vždy ve dvojicích, které stály na místě pár metrů od sebe, jeden si zkoušel situace 1-4 a druhý pozoroval změny v jeho projevu. Následně první mluvčí střídal pořadí situací a druhý měl hádat, o kterou z daných situací se jedná. Kládli jsme důraz především na konkrétní představu situace.

V tomto momentu bylo těžké uhlídat všechny skupiny, které se rozprostřely po prostoru. Pracovala jsem tedy pouze s jednou z nich, které jsem postupně zkoušela dávat konkrétní rady.

Dalším aspektem hlasového projevu, pro vojáky velmi důležitým, který jsme vyzkoušeli, byla rytmika. Účastníci semináře utvořili kruh a měli za úkol předávat si v jednotném rytmu jednoduchý signál „Hej!“. Nejdříve po kruhu, potom po nebo proti směru kruhu, nakonec libovolným směrem. Toto cvičení mělo za úkol vybudit účastníky nejen k přirozené spolupráci ve hře, cvičit cítění rytmu, ale také rozlišovat mezi sdělením vedle sebe nebo do prostoru a obecně cvičit postřeh. Přestože pro mnohé bylo udržet i ten nejjednodušší pomalý rytmus velmi složité, bylo toto cvičení přijato kladně a v jeho průběhu se vytvořila dobrá atmosféra.

Dále jsme v kruhu sdělovali své jméno. Znovu jsme se snažili o sdělnost a dodržování rytmu. Následně jsme sdělovali postupně různé hodnoty, a pokud byl přítomen nositel dané hodnoty, na další dobu se zahlásil. Prakticky cvičení vypadalo tímto způsobem: „Rotmistr!“ „Zde!“ „Četař!“ „Zde!“ „Generál!“ „---“ „Desátník“ „Zde!“ v jednoduchém rytmu. Toto cvičení bylo improvizované a vykazovalo v nastalém šeru a splývajících uniformách už dost velké problémy. Dovolila jsem si ještě jednu obměnu stejného cvičení, postupně po kruhu se v rytmu volalo „Hej!“ a na každou druhou dobu všichni hlásili „Zde!“. V tomto skupinovém úsilí se nám pak držení rytmu dařilo nejvíce.

Nakonec jsme ještě zařadili cvičení ve dvou skupinách, které si předávaly signál „Hej!“ následně „Zdar!“. Nesnažily se navzájem překřičet, ale snažily se postupně v zavedeném rytmu prohlubovat sdělení, protože právě tímto způsobem k tomu byla vhodná příležitost.

Na úplný závěr proběhlo ještě třetí den krátké shrnutí celého semináře. Doporučila jsem účastníkům semináře všít si jak svého hlasu, tak hlasů v okolí, na cvičení hlas pokud možno šetřit, v zimě pečovat o správné zateplení, dostatečnou hydrataci a hlasovou hygienu vůbec a křičet, jen pokud je to nezbytně nutné.

## **2.6 Zpětná vazba účastníků**

S odstupem času jsem dostala zpětnou vazbu velitelů, kteří se účastnili semináře. Veskrze zanechal seminář pozitivní dojem. Dalo by se usuzovat, že splnil

svůj cíl otevřít toto téma vojákům a hledat vhodnou formu k aplikaci v tomto specifickém prostředí.

Někteří z účastníků zaujala především práce s dechem: „...Hodně užitečné bylo vysvětlení dýchání. A myslím si, že třeba mě konkrétně to hodně pomůže bo jsem si častokrát vyřval hlasivky.“ Nebo: „Ze vsecho nejpodstatnější mi utkvel v paměti dech.“

Objevil se názor shrnující mé obavy ze specifčnosti prostředí:

*„Byl bych opatrnější na aplikaci do vojenského prostředí. Respektive zakomponování hlasové přípravy bych realizoval velmi delikátně s ohledem na potenciál netradičního zaměstnání na křehké PR vztahy na ose AZ/VzP. Vždy bych bral v potaz sociologický i psychologický předobraz profilu průměrného vojáka z povolání, který z podstaty věci není ze svého rigidně strukturovaného a ztuhle organizovaného zaměstnání není zvyklý na inovativní přístupy a nemusí být vždy open minded vzdělanec.“* Daný účastník dále navrhuje zakomponování hlasové přípravy do pořadových cvičení, tedy názor, ke kterému jsem po celkovém vyhodnocení dospěla i já.

Někteří ocenili otevření tématu a byli překvapeni tím „že se dá s hlasem až tak moc pracovat.“, nebo jinde: „že vůbec jde hlas trénovat.“. Jiní cítili potřebu pracovat spíše individuálně než ve skupině, což mohl být důsledek toho, že při dané časové dotaci nebyl prostor, abych se věnovala každému zvlášť.

Mnoho z účastníků ocenilo také teambuildingový potenciál různých cvičení, fakt, kterého jsem si osobně všimla až zpětně, který je ale v kontextu často monotónních přednášek a zaměstnání dosti významný. Otázkou zůstává aplikace právě takových cvičení také do výcviku vojáků z povolání.<sup>87</sup>

## **2.7 Vyhodnocení a závěr**

Kromě výše podrobně pojednaného semináře jsem měla příležitost krátce spolupracovat s vojáky z čety zabezpečení naší roty na běžném vojenském cvičení v říjnu. V rámci tohoto improvizovaného semináře jsem vysvětlila základní principy přístupu k práci s hlasem. Následně jsme si zkoušeli jednak práci s prostorem a regulací intenzity, a zejména pak práci s artikulací kombinací některých výše uvedených cvičení. V tomto případě se jednalo o řadové vojáky a záměr cvičení se

---

<sup>87</sup> Situace v aktivní záloze je přece jenom od situace u profesionálních vojáků v tomto ohledu odlišná. Už jen v tom, že aktivní záložníci si vezmou volno v práci, aby mohli odjet na týdenní výcvik, kdežto pro vojáka z povolání je právě výcvik prací a rutinou.

tedy soustředil na zřetelnost a srozumitelnost komunikace prostřednictvím radiostanic.

Z obou seminářů a nabytých poznatků z vojenské praxe jsem učinila následující závěry.

Za prvé jsem si ověřila, že hlas vojáka a zejména velitele je při vojenském výcviku ve velké míře namáhán. Voják se často dostává do situací, kdy musí hlas používat takřka neustále a intenzivně, se správnými důrazy a rytмикou, často za velmi obtížných akustických i povětrnostních podmínek.

Za druhé se z dostupných zdrojů domnívám, že vojáci nejsou soustavně a systematicky na tuto skutečnost připravováni. Mnozí z účastníků semináře (tedy velitelé z aktivních záloh) pak mají často v těchto situacích problémy, po cvičeních například trpí hlasovou únavou.

Z výše uvedeného jsem tedy toho názoru, že hlasová příprava je, jak pro vojáky z povolání, tak pro aktivní záložníky, vhodná, a měla by mít v jejich vzdělávání a přípravě své místo.

Seminář probíhal více méně podle mého očekávání. Byla jsem dostatečně připravená na komplikované okolnosti stejně tak jako na specifičnost prostředí a skupiny. Přestože někteří z účastníků neporozuměli záměrům některých cvičení, obecně si myslím, že seminář svůj účel splnil, tedy otevřel účastníkům možnosti práce s hlasem, představil jim danou problematiku a doporučil některé konkrétní kroky, které mohou v případě zájmu v tomto směru podnikat.

Pro další práci s vojáky bych nadále zvolila více praktických cvičení, nebo přímo konkrétní modelové situace. Hlasová příprava má například potenciál stát se součástí pořadové přípravy, kde je práce s hlasem, řečí, rytmem a pohybem hlavní náplní a kde je zároveň příležitost soustředit se plně na produkci hlasu, a ne kupříkladu na bojovou činnost. Pokud bych v budoucnu pokračovala ve spolupráci s vojáky, zařadila bych i nácvik jiných konkrétních modelových situací. Mohly by to být bojové nebo střelecké povely, v kombinaci s různou intenzitou sdělení a variabilitou vzdálenosti.

Při vhledu do teorie hlasové a řečové přípravy bych se soustředila co nejvíce na zkušenost vojáků. K tomuto účelu jsem zmínila na semináři analogii se sportem, tématem mnohým z účastníků více než známým. V souvislosti s dechem se dají zmínit různé bojové sporty nebo mířená střelba, při které je správné dýchání také

velmi důležité. Ohledně uvědomování si vlastního těla by šlo experimentovat například s tíhou balistické vesty.

Domnívám se, že (nejen) vojáci potřebují co nejpřesnější zadání, a pokud možno jeho korespondenci vlastní zkušeností. Tak si mohou jednak uvědomit praktičnost a účel prováděných cvičení, jednak vzrůstá pravděpodobnost, že si při situaci ve výcviku na dané rady a postupy vzpomenou a budou s nimi operovat.

Toto je důležité zjištění také pro mé pedagogické působení. Až příliš často jsem v průběhu semináře dávala účastníkům na výběr, čímž jsem pravděpodobně u některých zvyšovala ostych a neschopnost rozhodnout se a zkoušet si. První provedení cvičení, aby splnilo svůj účel, by mělo být lektorem zadáno co možná nejpřesněji. Například při zvolání do prostoru zvolit konkrétní slovo: „Ahoj!“ a vyžadovat po účastnících, aby ho všichni užili. Přílišný výběr je někdy nežádoucí a účastníci jsou pak zmatení a neví, co mají dělat, nebo se příliš soustředí na výběr slova, místo aby se soustředili na sebe a svůj hlas.

Vojáci jsou skupina se specifickou charakteristikou, vztahy a humorem. Lektor hlasového semináře s tímto faktem musí dopředu počítat. Za tuto nelehkou zkušenost jsem z pedagogického hlediska velmi ráda a jsem vděčná, že mi byla umožněna.

Seminář mi dal jasně na srozuměnou, že před sebou mám ještě dlouhou cestu v pedagogice hlasové přípravy. Do budoucna potřebuji pracovat na jasnější formulaci některých myšlenek, popisu jednotlivých cvičení a jejich kýženého účinku, a zejména pak na citlivosti vůči ostatním – tedy schopnosti rozeznávat jejich nedostatky v hlase a schopnosti poradit danému jedinci, jak je odstraňovat.

### 3 Hlasový seminář pro soubor ochotnického divadla v Božejovicích

V březnu 2020 jsem navštívila obec Božejovice na Táborsku, kde už od devadesátých let funguje ochotnický divadelní soubor. V jeho čele stojí starosta nedaleké Jistebnice s manželkou. Soubor má k dispozici velký sál s pódium a kapacitou dvě stě lidí, ke kterému patří hospoda. V tomto sále se pravidelně zkouší a stejně tak i vystupuje. Dříve jezdili božejovičtí ochotníci s divadlem dokonce i po sousedních vsích, kvůli časové vytíženosti členů se teď ale omezili pouze na domácí scénu.

Vesnické ochotnické divadelní spolky nejsou možná již tak populární jako kdysi, ale vždy je na ně radost pohledět. Ochotnické divadlo si neklade přehnané umělecké nároky. Jeho záměrem není vytvářet vysoké umění. Samotný výsledek, tedy hotová inscenace, je už jakousi nutnou tečkou za větou, méně podstatnou než proces zkoušení, který nese ten pravý obsah. Během často velmi dlouhého období zkoušek mají totiž lidé především možnost setkávat se, poznávat se trochu jinak, společně na něčem pracovat, zkoušet si, hrát si, a tak stavět a upevňovat komunitu obce. Tím vytváří pevnou základnu vztahů, na kterých může obec budovat celý svůj komunitní život.

To je podle mě i případ Božejovic. Zda je toto pouze názor nezúčastněného pozorovatele, nebo to stejně vidí i sami účastníci, na tom vlastně příliš nesejde. Prostým faktem ale zůstává, že samotné amatérské divadelníky tato aktivita baví a vytrvale v ní pokračují už dlouhá léta.

#### 3.1 Specifika skupiny

Když člověk s necvičeným hlasem a s minimální nebo žádnou srovnatelnou zkušeností předstoupí před velký sál plný lidí, je pravděpodobné, že bude jeho hlasový projev v jistém ohledu nedostačující. Budto bude mluvit příliš potichu, nevědom si plně prostoru, který musí hlasem zaplnit, což je jakási taktika *útěku a ignorace* skutečné situace. Nebo bude naopak silou tlačit do hlasivek tak, aby nad prostorem i diváky zvítězil, což je jakási taktika *nejlepší obranou je útok*. To bude spojeno s určitou dávkou nervozity nebo trémy, kterou v takových chvílích pociťuje většina z nás. Jsou to přirozené obranné mechanismy, „*tělesné projevy, které jsou sebezáchovné*“<sup>88</sup>.

---

<sup>88</sup> Ivana Vostárková v rozhovoru pro Český Rozhlas 2: <https://dvojka.rozhlas.cz/podle-ivany-vostarkove-vypovida-lidsky-hlas-o-cloveku-uplne-vse-7479041>, (30. 03. 2020)

Nejlepším lékem je v tomto směru vystavování se podobným situacím velmi často, protože to, čím byl člověk ochromen, i to, co bylo pro něj nové a neobvyklé, a tudíž i děsivé, má potenciál stát se normou, rutinou.

Jako začínající lektorka cizích jazyků jsem trávila více času nad přípravou hodiny než samotnou výukou a do hodin jsem chodila s obavou, že nebudu schopná zodpovědět některé otázky studentů nebo že mi na konci hodiny zbude příliš času. Postupně jsem přišla na to, že není možné vědět vše a je mnohem lepší svou neznalost přiznat než se ji před studenty snažit skrýt. Můj projev v hodinách se stal přirozenější. S přibývajícím praxí jsem byla čím dál tím více přítomná v dané situaci se studentem a jeho aktuální náladou a potřebami. A stejně tak vnímám i své veřejné vystupování, ať už jde o vedení seminářů, přednášky, dialogické jednání, autorské prezentace nebo zpívání. V tom posledním zejména jsem u sebe zaznamenala velký posun.

Božejovičtí ochotníci mají skvělé podmínky pro zkoušení. Nejen jejich výborné zázemí ve velkém sále s pódium, ale život na venkově obecně přináší příležitost pro zapojení plného hlasu. Vždyť přece blízkost přírodě je i blízkostí přirozenosti. Čím větší město, tím více vnějších impulsů, které nás přehlcojí, takže nemáme možnost zastavit se a pobýt sami se sebou.

*„V dnešní specifické době docela silně smyslově otupujeme. Jsme stále zahlceni různými zvuky a vizuálními podněty. To způsobuje, že naše citlivost vůči tomu, co posloucháme, je nižší.“<sup>89</sup>*

Je možné, že si život na venkově idealizují a že v dnešní době není rozdíl mezi venkovem a městem tak markantní. Nicméně alespoň pro mě osobně nabízí toto přirozenější a klidnější prostředí příležitost pro kontakt se sebou samým a poskytuje i možnosti pro ničím nesvazovaný hlasový projev.<sup>90</sup>

### **3.2 Co se stalo dne 11. března v Božejovicích**

S devíti ochotníky jsme se v Božejovicích sešli na dvouhodinový seminář, na kterém jsem jim chtěla představit možnosti práce s hlasem, především skrze praktická cvičení doplněná o teoretické vysvětlení.

---

<sup>89</sup> Ivana Vostárková, tamtéž.

<sup>90</sup> Až teď mi dochází, jak protikladné je fyzické umístění KATaP DAMU oproti její filosofii, a s jakým úsilím se musí v Karlově ulici budovat tato oáza klidu. Mohu se vůbec, pokud jsem zrovna přišla z rušné Národní třídy, zklidnit natolik, abych se mohla věnovat sama sobě, nebo už samotná cesta na hodinu vysaje energii, která je přece tolik potřebná k této práci?



Už po cestě z Tábora mi pan starosta zaníceně vypravoval, jak před minulým představením ještě ve dvě ráno malovali kulisy, aby bylo na druhý den hotovo. Zdá se, že divadelní soubor je nejen pro něj opravdu důležitý. Po setmění jsme kráčeli obcí směrem k hospodě a cestou postupně nabírali členy souboru. Vrzla branka, připojila se k nám další tmavá postava a zdravila se radostně s ostatními. Když jsme přicházeli k hospodě, byla nás už celá skupina. Padla tma a od řeky šla zima. Svítala jen světla velkého sálu.

Do Božejovic jsem dostala pozvánku od starostovy manželky. Ačkoli prvotní impuls vzešel z mojí strany, byl o seminář vřelý zájem. Atmosféra byla od začátku velmi uvolněná a přátelská, místy až nesoustředěná, ale obecně byli všichni připraveni si zkoušet. Byli přece jenom ve skupině, ve které se velmi dobře znali a navzájem se před sebou už nestyděli. Výhodou pro ně bylo i známé domácí prostředí.

Výzva tak stála především přede mnou – jak zaujmout tuto skupinu lidí svým tématem natolik, aby si dovolili chvíli se na sebe soustředit. Aby je až příliš neukolébala jistota domácího prostředí a nezlákala je představa večera stráveného s přáteli v hospodě<sup>91</sup>.

Rozhodla jsem se tedy poprvé zcela vypustit teoretický úvod (kromě krátkého představení sebe a tématu) a začala rovnou s praktickým zkoušením. To i zpětně hodnotím jako nejlepší možné rozhodnutí.

Začali jsme jako již tradičně dechem.<sup>92</sup> Mám ověřeno, že toto je velmi dobré úvodní cvičení, které zklidní atmosféru a přivede pozornost účastníků na sebe, svoje tělo a svůj dech. Ze soustředěných výrazů na jejich tvářích se dalo usuzovat, že i ochotníci jak jinak než ochotně spolupracovali. Protahovali se, dýchali a plnili i další instrukce.

V proběhlých seminářích se mi osvědčilo některé věci předvádět a svým způsobem i přehánět. Pokud řeknete: ‚Přidejte si k tomu protahování se i hlas, pokud to zrovna potřebujete.‘, tak jednak vím, jak je příjemné a přirozené svůj hlas v tomto momentu nechat znít a jednak, že nikdo sám to nezačne dělat, ať už to jinak bude ten největší vtipálek, který se nestydí ničeho. Jistého úspěchu jsem v tomto ohledu dosáhla tím, když jsem aktivitu začala provádět sama. U protahování je to možná jen zbavení se ostychu, u jiného cvičení to ale může

---

<sup>91</sup> „Máte někdo na úvod nějaké otázky?“ – „Co pijete?“

<sup>92</sup> PŘÍLOHA 1: CVIČENÍ 2 a 4

předestřít možnosti – totiž co všechno si ještě mohu dovolit se svým hlasem udělat?<sup>93</sup>

Toto rozechřívací cvičení často aplikuji u sebe. Znamená pro mě základ práce s hlasem. Nejdříve dojde k přivedení pozornosti k tělu, zvědomění různých částí těla, uvolnění přepětí nebo naopak zpevnění těch částí, které jsou příliš povolené. Zároveň přivádím pozornost ke svému dechu a zkoumám jeho možnosti. Když pak fonuji, zkoumám jednotlivé rezonance – dotekem ruky cítím vibrace, ale také vnitřním pohledem pozoruji a zvědomuji prostory a dopomáhám si představou klenby gotického chrámu. Pomocí dostatečného soustředění a opakování dospívám ke stále lepším výsledkům. Stále konkrétněji naciťuji jednotlivá místa a mám přesnější představu o tom, jak to uvnitř vypadá. Také rezonance se mi vědomě daří rozeznít mnohem rychleji, pouhým zaměřením pozornosti na jednotlivá místa.<sup>94</sup>

Účastníkům přišel proces povětšinou zábavný. Někteří si všímali, že je brní nebo lechtají rty. Jiní oceňovali, že mohou cítit vibrace dotykem prstu na straně nosu, dotykem ruky na hrdle anebo na prsou.

Po každém cvičení jsem se snažila vysvětlit, kam by mělo v ideálním případě vést, nebo co se v těle děje a co může být při tvoření hlasu kamenem úrazu. Obraceli jsme se také často k některým aspektům herecké propedeutiky.

Dále jsme zkoušeli kreslit svým hlasem imaginární osmičky.<sup>95</sup> Soustředili jsme se znovu na to, jak stojíme a jakou změnu nám osvědčené cvičení Ivany Vostárkové v tělesném postoji přináší. Jeho začátek je podobný nejen cvičení se střelbou lukem<sup>96</sup>, které jsme také zkoušeli, ale také principu tzv. *radostného úleku*, o kterém jsem s ochotníky rovněž mluvila.

Radostný úlek napomáhá „*navodit samovolně přirozenou funkci bránice při nádechu, rozšíření žeber, pocit správné dechové a rezonanční pohotovosti...*“<sup>97</sup>

Stačí si prostě představit situaci, ve které mě něco pozitivně překvapí natolik, že se přitom náhle nadechnu. Například když vejdu do pokoje, kde nikoho nečekám,

---

<sup>93</sup> Např. u CVIČENÍ 6 s lukem a šípem, kdy mnoho lidí nejprve necítí to napětí, které je napnuté těživě vlastní, a šíp nevypouští, ale pouze ho nechají jaksi spadnout na zem o metr dál. Osvědčilo se mi prakticky jim hlasem ukázat, kam až můj šíp může doletět. Zdá se, že mnozí z nich teprve pak pochopili zadání. (Pozn. Jednalo se o skupinu pedagogů, nikoli tuto ochotnickou skupinu.); Stejně tak u CVIČENÍ 3, které jsme zkoušeli o něco později, pomohla některým při představě demonstrace pohybu zvedajících se loktů od hrudníku (možná jakoby křídel mohutného ptáka).

<sup>94</sup> Jedná se o CVIČENÍ 2 a 4.

<sup>95</sup> PŘÍLOHA 1: CVIČENÍ 12

<sup>96</sup> PŘÍLOHA 1: CVIČENÍ 6

<sup>97</sup> Libuše Válková: *Hlas individuality*, s. 69

ale jsou tam mí přátelé s balónky a dortem a přejí mi k narozeninám. Dojde také k vypnutí hrudi, otevření ústní dutiny odzadu, aktivaci obličejových svalů. Obecně ke správnému tělovému napětí. Tato rychlá pomoc je velmi účinná a její účinky se projeví bezprostředně například při zpěvu. Mnohem zajímavější je ale uvědomit si a pokoušet se vycítit vše, co se v těle změnilo. A snažit se to uložit do svalové paměti tak, aby po nějaké době nebylo nutné představu používat.

Aby si člověk uvědomil, že není ani příliš povolený ani příliš napjatý, osvědčuje se mi princip, kterému jsem se v podobném kontextu naučila při hodinách fyziologické fonetiky na FF UK. Často k uvědomění stačí, pokud si vyzkoušíme úplně se povolit, tedy představit si *nesprávné* úplné povolení, a v druhé fázi naopak přílišné přepětí, tedy zatnout všechny svaly, stáhnout ramena, sevřít ústa. Při následném uvolnění se pak často uvolní i napětí, která jsme měli, ale o kterých jsme nevěděli. Hledáme si tímto způsobem zlatou střední cestu tím, že zkusíme různé možnosti a zvědomujeme si je.

Následovala krátká reflexe. Jedné ochotnici připomínalo dechové cvičení jógu, pravděpodobně obecně nejznámější přístup k dechovým cvičením.<sup>98</sup>

S ostatními jsme rozvinuli debatu na téma trapnosti. Nikdo se u cvičení necítil vyloženě trapně, některým přišla spíše vtipná. Ochotníci se ale svěřili, že s pocitem trapnosti bojovali především v začátcích zkoušení se souborem. Hovořili jsme o principu, který je všem studentům KATaP známý (nejen) z dialogického jednání, tedy že pocit trapnosti můžeme vnímat jako příležitost něco se o sobě dozvědět a posunout se dál. V tomto ohledu je zkoušení s ochotníky pro mnoho členů souboru nesmírně přínosné. Zvláště jedna osoba vynikala v tomto ohledu nad ostatní. Ve svém pracovním životě je totiž naprosto suverénní, naopak v rámci souboru je najednou velmi nejistá. Se svou nejistotou bojuje jediným způsobem, který zná, a to je snaha o přemožení silou. Tedy snaha působit tak, že má celou situaci plně pod kontrolou. Pro ní je, dle mého názoru, zvláště důležité, že se rozhodla připojit se k souboru, a pevně věřím, že jí tato zkušenost mnohé dá.

Jednou z možností, kterou jsem v Božejovicích nabízela k reflexi hlasu, bylo nahrání audio nebo video záznamu nejen z představení, ale i ze zkoušek. Je to příležitost uvidět svoje stereotypy, svoje nedostatky. Přemysl Rut k tomuto v kontextu řeči píše:

---

<sup>98</sup> Ačkoli s mnohými odchylkami a úplně jiným filosofickým základem, založeným na odlišném kulturním prostředí. Např. v úvodu k Dennis Lewis: *The Tao of Natural Breathing*.

*„Mluví-li člověk nesrozumitelně, zpravidla si to neuvědomuje, protože slyší, co má na mysli. Setká-li se však se záznamem své řeči, je náhle sám tím, kdo nerozumí. Teprve odtud vede cesta ke změně. Je ovšem třeba se takto se sebou setkávat často, aby prvotní zděšení, zalíbení a jiné sebestředné reakce ustoupily a sluch se otevřel.“<sup>99</sup>*

Někteří ochotníci dle svých slov mají tendenci ztišovat, pokud si nejsou jisti textem, jiní zase nedělají tečku za větou a konce vět dle slov režisérky dozpívávají. Následně jsme tedy přešli jednak k artikulačním cvičením – zkoušeli jsme cvičení s umělou artikulační překážkou pomocí pera nebo prstů v ústech<sup>100</sup>, a to přímo na divadelních textech souboru – a jednak přímo k práci s textem.

Jako příklad nám posloužila věta z aktuální hry uváděné souborem:

*„Ach, Mančičko, já bych ti z nebe utrh tu nejkrásnější hvězdičku a položil ti jí k nožkám!“*

Typický problém z paměti odříkávaného nebo čteného textu je, že v něm není jeho interpret přítomný.<sup>101</sup> Tudíž se z něho vytrácí přirozená struktura věty, dochází k nádechům na nepřirozených místech a ztrátě jakékoli sdělnosti. Největším problémem pro ochotníky bylo přijmout fakt, že se rozhodně nemají snažit *hrát* naučený text.

Jedním ze způsobů jak se zbavovat falešnosti naučeného projevu je si ho zazpívat. S ochotníky jsme pomocí rytmických pohybů rukou i těla zkoušeli pomoci slabikám, aby jedna vycházela z druhé a aby sdělení přirozeně plynulo. Dochází tím k přiměřené distribuci dechu a gesto se odráží i v hlase a intonaci.<sup>102</sup>

Ke zpřítomnění textu pomáhá také kladení návodných otázek. Například:

A: ...z nebe utrh tu nejkrásnější hvězdičku...

B: Co bys jí utrh?

A: Nejkrásnější hvězdičku.

---

<sup>99</sup> Přemysl Rut: *Parlando cantabile*, s. 87

<sup>100</sup> PŘÍLOHA 1: CVIČENÍ 1

<sup>101</sup> Aktuálním příkladem může být projev premiéra České republiky, který byl velmi umně napsaný a obsahově by s ním i leckdo z opozice mohl plně souhlasit, nicméně přečtený byl bez jakékoli emoce, což bylo patrné jak z hlasu, tak z chladných očí, které premiéra usvědčovaly z neupřímnosti. Není možné zhodnotit, jestli si napsal tento projev sám s upřímnou starostí o české občany. Pokud tomu tak bylo, v jeho čteném projevu z tohoto původního záměru nezbylo vůbec nic. Záznam ČT: <https://www.youtube.com/watch?v=PY-Wtk6TJFQ>, (25. 03. 2020)

<sup>102</sup> Podobně CVIČENÍ 14

Mluvčí A nejen zpřesní artikulaci, ale také intenzitu sdělení, a tak sám sobě ukáže cestu, kterou by se měla vydat intonace. Na podobném principu funguje i transformace věty podle jejího smyslu, tedy snaha říci větu nejdříve plně vlastními slovy. To přivádí interpreta k uvědomění si smyslu sdělení, na které pak může aplikovat předepsanou formu.

Zejména první z těchto cvičení působilo účastníkům problémy. Nedokázali se odpoutat od *přednášení divadelní repliky* a neustále se snažili hrát, což je ale v kombinaci s pohyby rukou a těla mátló. Účastnice, která vyzkoušela místo svojí repliky větu: „*Zítř ráno vstanu a půjdu do práce.*“, byla pak ve cvičení úspěšnější.

Obecně účastníci kladli především dotazy, které odhalovaly jejich zmatení nad tím, že na pódiu *přece musí hrát*, že tedy musí něco předstírat, a kvůli tomu nerozuměli smyslu hlasových cvičení, přestože se jimi bavili a s velkým zájmem si je zkoušeli. V tento moment jsme krátce mluvili o momentu *tady a ted'* a také o tom, že objevování vlastního hlasového potenciálu je něco, co patří na zkoušky i do běžného života a vede nás k určitému uvědomění si. Že totiž když říkám repliku o hvězdičce jiným způsobem s dopomocí gesta nebo s korkovým špuntem v ústech, mám se v tom okamžiku soustředit na to, co to se mnou i s replikou dělá, nikoli to pak aplikovat doslovně na pódiu.

Když jsme si vyjasnili některé aspekty hlasové přípravy, přešli jsme k rytmickým cvičením. Jednalo se především o různé obměny cvičení s posíláním signálu v kruhu.<sup>103</sup> Zkoušeli jsme rytmus nejen držet, ale také postupně zrychlovat. Přidali jsme různé směry a nakonec si zahráli hru, při které kdokoli signál porušil nebo udělal jinou chybu, vypadl z kruhu. Zpočátku se rytmus držet nedařilo, docházelo k jeho zrychlování nebo úplnému porušení. Postupně se situace zlepšovala a nejlepších výsledků jsme dosáhli v momentě, kdy z mých úst zazněla instrukce: „Kašleme na rytmus, ted' jedeme co nejrychleji.“, kdy byl rytmus paradoxně pravidelný, dokud nedošlo k první chybné reakci proti pravidlům hry. Tato fáze semináře byla, myslím, pro účastníky nejzajímavější a nejzábavnější, a teprve v momentu, kdy přestali plnit poučky o držení rytmu nebo zapojení hlasu a ponořili se plně do pravidel hry, začali být velmi přirození v zapojení gest a hlasů. Neustále také sledovali signál, a byli tak pozorní i vůči všem ostatním v kruhu.

---

<sup>103</sup> PŘÍLOHA 1: CVIČENÍ 11

V posledních dvaceti minutách jsme zkoušeli dvě scény z aktuálně uváděné hry. V obou případech se jednalo o dialogy mezi jednou ženskou a mužskou postavou. Jakmile ochotníci vyšli na pódium, začali odříkávat repliky tak, jak je měli naučené. První dvojici vyvedlo z míry už jen to, když dostali instrukci nasedět na židličky a postavit se. Trápila jsem je ještě dalšími pobídkami, které měly za úkol odvést jejich pozornost od hraní a kolovrátku replik k tělu nebo k sálu. Postupně zkoušeli stát a dívat se před sebe (místo na sebe) a měnit gesta. Nakonec dělali „špatné herectví“ - tedy měli hrát tak, jak by to podle nich dělal špatný herec. Tento postup slavil u obou dvojic největší úspěch. Domnívám se, že je to tím, že z představitelů opadne tlak na to udělat něco dobře, který si sami na sebe vytváří. Nechají se prostě být a dovolí si improvizovat. Když to bude vypadat špatně, tak přece jen splní zadání. To je nesmírně osvobozující, takže jsou najednou autentičtí. Alespoň některé repliky byly řečeny s lehkostí, najednou nesly sdělnost, měly správný rytmus i intonaci a docházelo k poměrně přirozenému střídání mluvčích v rozhovoru, které v předešlých pokusech bylo strojené a nepřirozené (ve většině případů příliš pomalé a někdy zas plánovaně uměle rychlé).

V druhé dvojici jsme se zastavili na větě:

*„Sáhnout si na kominíka, to je přece po celý život štěstí!“*, kterou se kominík snaží namlouvat si nevěstu. Pan kominík měl ovšem velmi nepřirozenou intonaci, která ve druhé části stoupala v obloučku s důrazem na slově *život*. Neslyšel ani to, když jsem mu jeho intonaci i důraz znásobeně předvedla zpět, naopak myslel, že tak to má být. Pomohlo nám až tázání: „Co to znamená, sáhnout si na kominíka?“ a pobídka, že má odpovědět vlastními slovy. Teprve tehdy se do odpovědi dostala přirozená intonace. Problém v podstatě spočíval v tom, zda je důraz na slově *život* nebo na slově *štěstí*.

Obdobná situace se opakovala při replice: *„Vy byste se mně náramně líbila.“* V tomto případě se dosáhlo největší změny k autentičtějšímu projevu právě instrukcí, že má jít o špatné herectví. I pan kominík nakonec přestal dodávat umělé intonační obloučky do replik, ve kterých si chtěl dodat *údivu* nebo *přesvědčivosti* a *chvástání*. U všech také došlo ke značnému poklesu hlasu. Artikulaci *špatné herectví* nijak neovlivnilo, ale docházelo k mírnému ztlumení. Přesto bylo hercům rozumět, a to právě díky přesnějšimu a přirozenějšimu výrazu.

Pro ochotníky vystavené situaci na scéně bylo těžké změny ve svém projevu vnímat, ale ostatní je pozorovali a se zaujetím zejména paní režisérka, se kterou jsme průběžně probírali i to, co jednotlivé pobídky působí.

### 3.3 Závěrem k účastníkům

S božejovickým ochotnickým souborem se mi spolupracovalo dobře. Bylo vidět, že lidé, kteří do něj patří, jsou tam z čisté potěchy – dělá jim radost se společně scházet a společně si zkoušet, hrát si s možnostmi, které jim může divadlo poskytnout. Mají jistou představu o tom, jak by měl výsledek vypadat, mají také vlastní představu o tom, jak by se správně mělo hrát. Jejich cílem ale není profesionální činohra, čehož si jsou vědomi, a tak nic z toho není v posledku na škodu.

To ale neznamená, že nejen jako herci, ale i jako lidé se nemohou dozvídat něco o sobě, svém hlase a způsobech svého vyjadřování. Čím dál tím více obdivuji, že lidé na mých seminářích si opravdu se zájmem zkoušejí, ačkoli často nerozumí tomu, k čemu je mají cvičení přivést, nebo tomu zatím ani nemohou věnovat dostatečnou pozornost.<sup>104</sup> Je výborné, že režisér s radostí přijme neznámou studentku, aby mu *mluvila do práce*. Je skvělé dokonce i to, že účastník, který si je tak málo jistý sám sebou, přemůže svůj strach a dovolí si zkoušet a přijmout instrukce od někoho, kdo je v jeho očích třeba jen příliš mladou a nezkušenou holkou.

Základem je chtít a zajímat se. Nespoléhat příliš na mnohdy falešné jistoty, které jsme si za život našli a zavedli. Chtít a hlavně nebát se dozvědět něco nového, co třeba nemusí být příliš lichotivé, ale jedině tak nás to může posunout někam dál. Božejovičtí ochotníci tohle mají, jako kolektiv jsou skvěle naladěni pro taková zkoušení a objevování si. I proto byla radost s nimi spolupracovat.

Největší potenciál vidím ve skupinových hrách, které by podporovaly soustředění, naladěni se jeden na druhého, rytmiku, ale i zapojení hlasu. Tedy především hrách, které se pohybují někde na pomezí hlasové, pohybové a herecké přípravy. Pro příští práci bych zvolila hry improvizáčnické a ještě více si hrála s texty, které už dobře znají, abych jim co nejvíce rozbila naučenou kolovrátkovitou strukturu. V tomto ohledu by bylo možné například odříkávat texty v různých

---

<sup>104</sup> Teprve když začínám rozumět, o co kráčí, teprve když něco poznám a začnu si objevovat, tak teprve tehdy se o to začínám i zajímat. A teprve tento zájem mi dovolí se na to soustředit. Teprve tehdy, když je to pro mě dostatečně konkrétní.

náladách, nebo s podivným frázováním, nebo je použit pro úplně jiné situace často s opačným nábojem (vaření lektvaru, přesvědčování paní na úradě...atp.), případně zapojovat koordinaci pohybu a řeči (co nejpomalejší chůze v kombinaci s co nejrychlejším odříkáním textu či naopak). Je možné, že i pro toto zkoušení se naskytne v budoucnosti příležitost.

### 3.4 Závěrem k sobě

Důležitou zkušeností pro mě bylo pořádat tento seminář jen dva dny po hlasovém semináři pro pedagogy v Brně. Jako bych si v Brně nějak sama ujasnila některé věci, a neměla je tedy potřebu nyní opakovat. Jak tvrdí docentka Válková:

*„Místo neschůdného vysvětlování mechanismu hlasové funkce a objasňování fyziologických zákonitostí hlasu je mnohdy pro začátek účinnější navodit žákovi samovolně přirozenou funkci bránice při nádechu [...]”<sup>105</sup>*

Někdy je prostě dobré začít od praxe a teprve pak dodat teorii. Domnívám se, že to ale závisí na individuální potřebě. Jednak je něco jiného, pokud mám prostor tří let pro práci se studentem, nebo tříhodinový seminář, ve kterém si ani nemohu klást vyšší cíle, než že chci možnosti práce s hlasem prostě jen představit. Jednak z vlastní zkušenosti vím, že čistě praktická výuka, ke které se někdy na katedře přistupuje, také není k užitku a působí zmatení. Myslím, že osobně mi v tomto ohledu dopomohlo studium fyziologické fonetiky. Byl to pro mě vědecky a fakticky podložený důkaz, jak to vlastně funguje. Nepochybně jsem mohla obdobné zdroje informací začít při studiu hledat dříve, nicméně ve stavu zmatení, které je nejméně v prvních dvou ročnících studia na KATaP zcela běžné, jsem ještě nevěděla, že to potřebuji.

Svůj božejovický seminář považuji zatím za nejlépe odhadnutý. Dovolila jsem i sama sobě nadržet se přímo plánované struktury a zkusit vycítit aktuální náladu a potřeby dané skupiny. S dlouhým teoretickým úvodem bych v tomto případě jistě neuspěla.

Daří se mi už mnohem lépe výše zmíněné nastínění cvičení. Tedy předvedení vlastního hlasu pro navrhnutí možností, co všechno je možné si dovolit. Je to samozřejmě velmi těžké, protože to vytváří velký tlak na *správné provedení*, ale dovoluji si už dostatečně se uvolnit a důvěřovat svému hlasu. A pokud se něco nevyvede, poukázat na to a zapojit účastníky v tom, že se jich zeptám, co slyšeli.

---

<sup>105</sup> Libuše Válková: *Hlas individuality*, s. 69



Nikdy se nesnažím působit jako hlasový expert, předem upozorňuji na to, že si sama těmito pokusy o formulaci problematiky a předání vlastních poznatků tyto teprve ověřuji.

Dále pracuji také na své sluchové citlivosti, ačkoli v průběhu těchto krátkých seminářů, kdy si většinou zkouší všichni dohromady, není příliš prostoru na individuální práci a pokus o analýzu jednoho hlasu. K takové schopnosti vůbec vede velmi dlouhá cesta a já jsem na jejím samém počátku. Shledávám, že jsem nyní citlivější na nepěkně znějící, poškozené, narušené, nezapojené a falešné hlasy, kterých od začátku této mé snahy v mém okolí přibylo. Často se také bavím přemýšlením o původu takových nedostatků, i když přesné určení je pro mě ještě velmi těžké.

Ve vlastním projevu při seminářích si někdy všímám přílišné horlivosti. Sama mám často problém s dokončováním vět – buďto konec spolknou, nebo užívám slov „něco“, „nebo tak“, „něco takového“. Čas od času také pro udržení pozornosti užívám hesitační zvuky – dlouhé výplňkové šva – čehož si ale všímám už přímo při produkci řeči a snažím se toho tedy vyvarovat.

Věřím, že je toto zkoušení pro mě velmi prospěšné. Teprve skrze předávání si kladu další a jiné otázky a formuluji si některé principy mnohem přesněji. Když si teď znovu sama zkouším některá hlasová cvičení, mnohem pozorněji se snažím přijít na to, co se v daném případě v mém těle mění, a citlivěji vnímat hlasové změny. Je to proto, že teď na to teprve chci přijít. Pravý zájem nelze vzbudit uměle, a je to nejlepší partner v tázání se po věcech a jejich podstatě. Právě takový zájem bych ráda vzbudila i v těch, kteří se zúčastnili mých seminářů, a věřím, že zajímat o svůj hlas se může každý, od učitele, který se zve průvodcem přes starostu hrajícího ochotnické divadlo až po vojáka v aktivní záloze.

## 4 Hlas českého školství

Ačkoli jsou učitelé považováni za hlasové profesionály, nedostává se jim během studia na pedagogických fakultách vysokých škol žádného systematického hlasového tréninku. Dle slov jedné z účastnic brněnského semináře: „*teprve na škole mnozí zjistí, že nejsou dostatečně vybaveni.*“ Tento problém je ještě mnohem hlubší. Nejen že čerstvý absolvent pedagogické fakulty ve svém novém zaměstnání shledává, že práce učitele obnáší znatelnou hlasovou zátěž, a s tímto poznáním se nějak vypořádává. Ale často se vypořádá s novým problémem špatně a uchyluje se hlasově k různým kompromisům, které jeho hlas mohou ještě více poškozovat. Skutečný problém ale spočívá v tom, že citlivé uši jeho posluchačů (velmi často dětí) tento hlas vnímají, a – v tomto případě – *kvůli* akusticko-fonačnímu reflexu<sup>106</sup>, postupně přejímají jeho návyky. A jelikož jsou žáci hlasu učitele vystaveni po dlouhou dobu každý den, lze odhadovat, že i vliv na jejich vlastní projev bude poměrně velký.

### 4.1 Osobnost učitele

Dobře si pamatuji některé své učitele ze základní školy i z osmiletého gymnasia v Plzni, přestože už je to osm let, co jsem odmaturovala. Zatímco jména v mé paměti postupně blednou, mnohem lépe si vybavuji některé z jejich hlasů, které jsem slýchala dlouhá léta s jasně rozvrženou pravidelností.

Když vzpomínám na hlasy svých bývalých pedagogů, vybavují se mi v první řadě ty nepříjemné – úsečné, nekompromisní, řezavé, nebo skřehotavé. Ty patřily především učitelkám v pozdně středním věku, které si jimi ve třídě sjednávaly klid. Jasně rozlišovaly hranici mezi žáky a učitelem, vyžadovaly nekompromisní rozdíly v oslovování<sup>107</sup> a soustavně vytvářely nepřátelskou atmosféru nespokojeností s naším jednáním, výkony či samotnou existencí. Hlas je úzce spojen s osobností a z toho jejich číselna nespokojenost. Domnívám se, že mnohem více než s námi byly nakonec nespokojeny samy se sebou.

Druhá skupina byla méně početná a patřili do ní pedagogové s velmi tichými hlasy. Jejich hlas byl ve třídě sotva slyšitelný a nikdy plně neobsáhl prostor. Byl většinou nevýrazný, někdy dyšný, jindy jemný a vcelku příjemný, ale vždy neúměrný situaci. Tito učitelé byli většinou *ti hodní*, kteří to s námi mysleli dobře,

<sup>106</sup> Libuše Válková: *Hlas individuality*, např. s. 48, 60

<sup>107</sup> Tedy učitel žáku tyká, kdežto žák učiteli vykává. Podrobněji jsem se tímto tématem zabývala při studiu Obecné jazykovědy, jednak v seminární práci o oslovování v češtině, a potažmo také v práci bakalářské (která se ovšem věnovala oslovování ve finštině).

a vždy nám věnovali své nechápavé pohledy, když shledali, že jim nikdo nevěnuje pozornost. Jejich přítomnost byla mnohem příjemnější než u první skupiny, nevytvářeli nikdy konflikty ani nepřátelskou atmosféru, nicméně jejich hodiny byly nemastné a neslané, bez náboje, prostě většinou nudné a bezpředmětné, protože jejich výklad nikdy nedošel k uším a už vůbec k pozornosti posluchačů.

Do třetí skupiny patřily pedagogické osobnosti. Za celou svou školní docházku si v tomto ohledu vybavím pouze tři. Je zajímavé, že spíše než jejich hlas se mi vybavuje jejich osobnost a podoba, styl výkladu, a také témata, o kterých jsme v hodinách hovořili. Považuji to za důkaz celistvosti jejich osobnosti. Byli to lidé se zájmem o svou práci a především o nás, cítila jsem z nich chuť něco nám sdělit. A když sdělovali, sdělovali zároveň sebe. Nikdy neměli potřebu něco předstírat nebo zastírat, ukazovali se nám takoví, jací byli, a ta upřímnost byla oblažující a budila nejen pozornost a zvědavost, ale také autoritu.

Dovoluji si toto zhodnocení svých pedagogů i proto, že jsem už několik let sama pedagožkou. Přesto ze své kritiky ani trochu neslevím. Ve společnosti je bohužel čím dál tím méně osobností a pouze malé procento z nich je dnes *ochotno* zasvětit svůj život vzdělávání ostatních ve státních institucích. A přitom učitel je člověk, který má na vývoj a výchovu mladého člověka zásadní vliv. Je to nemalý úkol a stejně velká zodpovědnost.

Netvrdím, že je to jednoduché, ba naopak. Problém je mimo jiné i v samotném vzdělávacím systému – v tom, jak jsou nastavené osnovy, jaké byrokratické povinnosti jsou na učitele uvaleny, ve vybavenosti a uspořádání tříd, v počtu studentů na jednu třídu, nebo zkostnatělosti veškerých struktur – to všechno klade překážky už tak nelehkému úkolu. To je však, díky bohu, tématem pro zcela jinou práci. Vnější okolnosti tedy nechme jako danosti, se kterými pro teď musíme počítat. Zaměřme se ale na to, co můžeme sami ovlivnit, a co víc, co nikdo jiný za nás dost dobře udělat nemůže.

Hlas by neměl být pro pedagoga pouhým nástrojem. Má totiž, jak se zde mimo jiné snažím prokázat, mnohem větší potenciál. Nejen že o nás samotných mnohé vypovídá, on je přímo námi, odrazem našeho nitra. Ve slabém těle a slabé mysli nemůže vzniknout mocný hlas. A proto musíme každý začít sám od sebe.

Během vlastní pedagogické praxe jsem poznala, že hlas mi selže vždy ve chvíli, kdy si nejsem v daném okamžiku jistá sama sebou. S postupující praxí se mi to už nestává. Na počátku jsem se úporně držela připravených poznámek, byla

jsem napjatá a nervózně kontrolovala čas. Nyní občas při výuce shledávám problém opačný (a přesto v posledku stejný). Přistihnu se, že při výkladu tématu, o kterém jsem hovořila již mnohokrát, nechám svou mysl putovat jinam. V obou případech jsem nebyla v situaci přítomná. V tom prvním jsem žila svou přípravou s poznámkami, tedy minulostí, a ze strachu si nedovolila ji přítomností narušit. V tom druhém už jsem byla spíše v budoucnosti, někde jinde, možná na dobrém obědě, možná jen u dalšího tématu. Ani jednou ale *tady a teď*.

Tyto dva extrémy by se s nadsázkou daly přirovnat také k hypertonickému a hypotonickému stavu. Začínající nejistý pedagog začíná často jako hypertonik a pedagog po třiceti letech praxe končí jako hypotonik.<sup>108</sup>

Mezi těmito dvěma póly je nutné najít zlatou střední cestu. První případ zřejmě vyřeší praxe, druhý případ naopak nové situace, které si ovšem pedagog musí hledat sám. V mém případě to není (alespoň prozatím) tak obtížné. Při výuce cizích jazyků hledám neustále nové možnosti. Často vymýšlím nové příkladové věty pro vysvětlení gramatických jevů, někdy dokonce píšu studentům krátké povídky a příběhy, na kterých gramatiku vysvětluji. Jindy zase pátrám po vzniku a vývoji jevu z etymologického nebo historicko-lingvistického hlediska, často si při výkladu pomáhám znalostmi z obecné jazykovědy a propojuji cizí jazyk s mateřským. Udržuji se tím stále ve střehu, stále v přítomnosti, a při každém novém objevu nebo povídce už se přímo těším na to, až ji studentům představím.

Ovšem teprve s příchodem na KATaP jsem začala více vnímat každý svůj pedagogický výkon jako autorské představení. Přicházím něco studentům sdělit, předat nějakou myšlenku. A oni vnímají, kdo jim ji prezentuje a jak to dělá. Výsledný dojem, který si student odnese, bude nutně složen z celku všech vizuálních, akustických i prostě pocitových (situačních) vjemů. Snažím se od té doby s touto myšlenkou pracovat. Vnímat sama sebe na hodinách, reflektovat svůj projev, dávkování látky, způsob, kterým s daným studentem pracuji. A samozřejmě také i svůj hlas.

## **4.2 Alternativa a potřeba změny**

Doposud jsem, co se týče hlasové přípravy, pracovala se dvěma skupinami pedagogů. S první skupinou v prosinci 2019 v rámci vánočního neformálního výjezdního setkání pedagogických pracovníků, kteří sami sebe nazývají *průvodci*,

---

<sup>108</sup> Libuše Válková: *Hlas individuality*, s. 62 – 64

ze Scioškoly v Brně. Podruhé pak s různými pedagogy (od učitelů základních škol po vysokoškolské přednášející), kteří se sami přihlásili na seminář pod záštitou brněnské organizace Lipka, která se zabývá environmentálním vzděláváním, a jejího projektu KaPoDav na podporu podnikavosti a udržitelného rozvoje. Tento se konal začátkem března 2020. Pedagogové, kteří se zúčastnili obou seminářů, mají dosti společného.

Scioškoly jsou příkladem alternativního přístupu ke státnímu základnímu vzdělávání. Sami o sobě tvrdí, že respektují individualitu dětí, rozvíjí jejich schopnosti a dovednosti, které budou v životě skutečně potřebovat, a připravují tak děti na život ve stále se měnícím světě.<sup>109</sup> Ve třídách se často pracuje skupinově a v různém uspořádání, dětem je dán prostor k vyjadřování vlastních potřeb i názorů, nejsou známkovány a se svými *průvodci* nemají tak přísně hierarchicky stanovené vztahy, jak tomu bývá na veřejných školách.

Ačkoli jsem nikdy neměla příležitost osobně se výuky na Scioškole zúčastnit, z rozhovorů s brněnskými *průvodci* si dokážu představit jak výhody, tak nevýhody takového přístupu. Z toho mi vzešly dva poznatky. Jednak pedagogický sbor brněnské Scioškoly tvoří lidé povětšinou mladší, plní energie, otevření různým novým zkušenostem a přístupům, často kreativní, kteří společně utváří (alespoň z toho, co mohu z krátké zkušenosti s nimi soudit) dobrý kolektiv. A za druhé, že jejich práce je v mnoha aspektech velmi obtížná, jelikož se dobrovolně v duchu filosofie alternativního vzdělávání vzdávají některých přísných pravidel běžných v tradičním školství<sup>110</sup> a o pozornost a zájem svých žáků tak často musí bojovat jinými prostředky. Neodmyslitelnou součástí této snahy je, což sami při semináři často reflektovali, i jejich hlas.

To, co tyto pedagogy spojuje s různorodou skupinou pedagogů, která se přihlásila na seminář do Lipky, je právě zájem a snaha na sobě pracovat. Seminář organizace Lipka s hlasovou tematikou byl zaplněn i s několika náhradníky téměř okamžitě. Pro mě to byla také první skupina, kde se mezi sebou účastníci neznali a kde každý přišel sám za sebe dobrovolně a z vlastní iniciativy. To přineslo i určité nevýhody a já si jen přála, abychom měli místo tří hodin na práci celý den.

---

<sup>109</sup> Z oficiálních stránek Scioškoly:

[https://www.scio.cz/scioskoly/index.asp?qclid=EAIaIQobChMImp3f4K3J6AIV1PZRCh3b5wfTEAAAYASAAEgKnpfD\\_BwE](https://www.scio.cz/scioskoly/index.asp?qclid=EAIaIQobChMImp3f4K3J6AIV1PZRCh3b5wfTEAAAYASAAEgKnpfD_BwE), (02. 04. 2020)

<sup>110</sup> Např. alternativního uspořádání třídy, kde mají děti možnost sedět v různých hloučcích, na židlích nebo na zemi, k pedagogovi stranou, čelem nebo zády.

Ačkoli by české školství nejen v aspektu vzdělávání budoucích pedagogů potřebovalo hluboké reformy, jelikož současný zkosnatělý systém je bolestivý jak pro žáky a studenty, tak pro jejich učitele, je velmi povzbuzující vidět tyto záchvěvy *zdola*. Myslím tím jednak průkopnictví alternativních přístupů ke vzdělávání, ale zejména pak upřímný zájem ze strany učitelů samotných, a to nejen o své žáky, pro které vymýšlejí různé projekty a pořádají soutěže a zajímavá setkání, ale také o sama sebe, své další vzdělávání a poznávání, jehož potřebu přirozeně cítí. Hledají a nalézají tak sami to, co jim instituce není schopná zatím poskytnout.

### 4.3 Na Rybářské baště a na Lipce v Kamenné

Se zaměstnanci Scioškoly jsme se setkali mimo jejich pracovní prostředí, v salonku restaurace Rybářská Bašta na samotě nedaleko Tetčic u Brna. Seminář byl součástí vánočního setkání, atmosféra tedy byla celkově přátelská a uvolněná. Celkem se zúčastnilo dvanáct lidí, z toho sedm žen a pět mužů. V úvodu jsme se představili a *průvodci* mi vysvětlili filosofii své školy. Následně jsem představila naši katedru, psychosomatický přístup, a pak různá další teoretická východiska pro práci s hlasem. Účastníci poctivě vyplnili dotazníky.<sup>111</sup> Následovala praktická část. Nejdřív jsme zkoušeli, jestli si dokážeme pomocí anatomických nákresů uvědomit, kde nám leží jazyk, v jaké poloze máme hlasivky nebo měkké patro. Pokračovali jsme dechovým cvičením, rozeznáním hlasivek, rezonancemi a tvorbou tónu (CVIČENÍ 2 a 4)<sup>112</sup>. K tomuto účelu jsme používali „m“ a následně z něj tvořili výpověď: „maminka“ v konkrétním sdělení s gestem. Při rozechřívání hlasivek brumendem docházelo místy ke sladění účastníků, a to jak v dechu, tak v harmonii.

Poté jsme se přesunuli ven a objevovali si možnosti aktivace bránice pomocí představy natěšeného pejska (CVIČENÍ 7). Snažili jsme se o správný nádech a tělové napětí pomocí *házení míčeků* a *střelby z luku* (CVIČENÍ 6). Zkoušeli jsme pracovat s dechem a aktivací hrudní kosti také pomocí *king-konga* (CVIČENÍ 9) v kombinaci s další aktivací různých částí těla a jejich zvědomění. Následně jsme kombinovali navození správného nádechu, správné tělové napětí a zkoumání distribuce našeho dechu a fonace pomocí *ležatých osmiček* (CVIČENÍ 12).

---

<sup>111</sup> PŘÍLOHA 3

<sup>112</sup> Vše PŘÍLOHA 1

Účastníci si také nalézali optimální tón, na kterém by měli mluvit. Toho je možné docílit tak, že zkusíme jít hlasem, co nejnižší to jde, a poté utvoříme od daného tónu tón o oktávu vyšší. Přibližně tento tón by nám měl být pro běžnou klidnou mluvu přirozený (CVIČENÍ 15). Toto zkoušení bylo přínosné pro jednu *průvodkyni*, která byla bilingvní v češtině a (britské) angličtině. Problém, dle jejích vlastních slov, jí činí právě mluvní projev v češtině, a zjistily jsme, že v tomto jazyce má hlas posazený mnohem výše než v angličtině a krk nepřirozeně svírá.

V poslední fázi semináře jsme pracovali s prostorem. Zkoušeli jsme si říkat jednu větu namířenou různými směry a do různých vzdáleností (CVIČENÍ 10) a zajímali jsme se o naši sluchovou citlivost a možnosti jejího prohlubování (CVIČENÍ 8).

Účastníci si velmi pozorně a se zájmem zkoušeli všechny mnou předložená cvičení, velmi se zajímali o jejich dopad a rádi následně diskutovali o účincích, které na ně měla.

Druhý seminář pro pedagogy se konal začátkem března na pobočce organizace Lipka v Kamenné ulici v Brně a měl obdobně příjemnou a uvolněnou atmosféru, přestože se mezi sebou znali jen někteří z přišedších. Celkem se semináře zúčastnilo sedmnáct lidí, pedagogů základních a středních škol, dvou přednášejících z vysokých škol, jedné ředitelky, jedné školní psycholožky a tří garantek a lektorek kurzů na Lipce. Z toho jeden muž. K dispozici jsme měli nádherný prostorný, vzdušný a prosvětlený sál, prostředí pro hraní si s hlasem více než vhodné.

I v tomto případě seminář začal téměř identicky, po krátkém seznámení s účastníky a jejich motivací jsme nejprve prošli teorií a sebereflexí pomocí otázek, abychom následně v kratší části prakticky zkoušeli dechová cvičení (CVIČENÍ 2 a 4 a také 3), nalezení dechové opory (CVIČENÍ 5) s větami „Ahoj!“ „Stůj!“ a „Stůj nebo střelím!“, osvědčenou *střelbu z luku* (CVIČENÍ 6), *ležaté osmičky* (CVIČENÍ 12), podporu správného tělového napětí v podobě *radostného úleku*, nalezení přirozeného mluvního tónu (CVIČENÍ 15) a artikulační cvičení (CVIČENÍ 1 a 20). Zkoušeli jsme také vracet se k dětské přirozenosti, procházet místnost a koukat na svět dětskýma očima, v tomto úžasu vydávat zvuky (CVIČENÍ 16).

Práci s představou jsme podpořili cvičením s *vyvoláváním na tržišti* (CVIČENÍ 19). Prodávali jsme především *horké párky*. Toto cvičení zkoušeli někteří i individuálně před skupinou. Pracovala jsem s nimi pak na odstraňování snaživých

momentů. Konkrétně šlo o představu prodávat párky tak, že to sice musím dělat, ale příliš mi na tom nezáleží a aktivita mě vůbec nebaví.<sup>113</sup> Výklad jsme doplnili o ideální průběh sdělení (CVIČENÍ 14).

Nakonec jsme zkoušeli cvičení na sluch a jeho citlivost (CVIČENÍ 8).

V porovnání s prvním seminářem jsem v tomto případě věnovala jednotlivým cvičením více času a soustředění. V prosinci to byl spíše energický výčet možností a nabídek na zkoušení si někde jinde, v březnu to byla soustředěnější práce a i mé instrukce byly přesnější a doplněné o důležité momenty, které předtím ve výkladu chyběly.

Práce se skupinou byla soustředěná, ale účastníci byli o něco více ostýchaví než jejich kolegové ze Scioškoly. Zejména při některých cvičeních si nedovolili se plně uvolnit, což se v jejich hlasech nutně projevilo.

Vlastní reflexe průběhu seminářů a důkladné pročtení jejich odpovědí v dotaznících mi ale především odhalily jednu zásadní věc, kterou pojednávám v následujících dvou podkapitolách.

#### **4.4 Hlasy účastníků**

*Když jsem přijela z dětského tábora, byla jsem ochraptělá. Občas mě po tom dnu bolí hlasivky a myslím si, že je neumím dobře používat. Jak lze předat jasné instrukce hlučící skupině bez křičení? Hlasivky jsou pro mě nejnáchylnější oblast, dokonce jsem si je přetrhla a zhruba jednou do roka přijdu o hlas úplně. Mám tišší hlas a chtěla bych ho potrénovat, aby mě bylo více slyšet. Chtěla bych se dozvědět, jak pracovat s hlasem tak, abych ještě pár let vydržela. Nikdo mě nikdy neučil, jak pracovat s hlasem, co dělat, co nedělat. Jak mám zvýšit hlasitost? Mám po operaci obou hlasivek a mluvím moc nahlas, práce s mým hlasem je můj celoživotní problém. Ráda bych pracovala na zesílení a zvýraznění. Jak pracovat s hlasem, abych se nevyčerpala? Jak pracovat s hlasem, aby mě bylo více slyšet? Když se snažím hlas zesílit, tak na něj tlačím a mám s tím problém. Jak pracovat s hlasem, aby nebyl monotónní? Mám osmdesát studentů v posluchárně, a když chci, aby mě bylo slyšet, dělám to, co bych dělat neměla. Pro pedagogy je hlas hlavním nástrojem, ale nikdo je nenaučí, jak ho spravovat – někdo na to má, a*

---

<sup>113</sup> To funguje na stejném principu jako „špatné herectví“, které zmiňuji v kapitole 3.



*někdo nemá, a pak dělá, co může. Učitel je herec, je pro mě záhadou, proč se herecká propedeutika neučí na pedagogických fakultách!*

To jsou věty, které zazněly v úvodu seminářů jako odpovědi na otázku, co pedagogy na tři hodiny hlasové přípravy přivádí a co by se chtěli dozvědět. Čím více si pročítám také odpovědi, které o hodinu později svěřili v dotaznících, začíná mi připadat, že školní třída je válečnou zónou a že třicet dětí je jako nastartovaný motor BVP a vybuchující granát vjednom.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že vedle velké hlasové zátěže jejich profese, se naprostá většina z účastníků věnuje ještě dalším aktivitám, které jsou úzce spojeny s hlasovým projevem. Je to například moderování, divadlo, zpěv, tlumočnictví, vedení sportovních tréninků, organizace společenských akcí, vedení dětských táborů nebo vystoupení na konferencích. Zvláště divadlo se v odpovědích objevovalo velmi často a nenašel se téměř nikdo, kdo by nějakou takovou aktivitu nevedl.

Je tedy zřejmé, že hlas je jim v lepším případě každodenním spolupracovníkem, v tom horším soupeřem. Je to možná právě proto, že učitelé jsou poměrně citliví jak vůči cizímu, tak vůči svému vlastnímu projevu.

Co se týče vlastního projevu<sup>114</sup>, kromě dvou z celkového počtu dvaceti osmi odpovídajících, všichni uvedli, že svůj hlas do určité míry reflektují.<sup>115</sup> Nejčastěji si u sebe všímají hlasitosti, to hned v sedmi případech. Tři dotazovaní někdy reflektují svou artikulaci. Tři účastníci také uvedli, že si všímají silného vlivu emocí na jejich hlasový projev, nejčastěji nervozity, jeden z nich se zmínil i o spojitosti s řečí těla, a všichni tři zaznamenávají také odezvu, kterou takový projev vyvolává u jejich žáků či okolí. Někteří zmínili tuto zpětnou vazbu také ve spojitosti s uzpůsobováním své hlasitosti či dalších aspektů hlasu a řeči. Vědomá práce s takovou neustálou zpětnou vazbou se může pozitivně projevit (a jistě se projevuje) v učitelově projevu.

Tři pedagogové zmínili, že si všimnou až negativních důsledků nesprávného užívání – tedy hlasové únavy, přepjetí hlasivek, nepříjemných pocitů či vyčerpání. Mezi dalšími povšimnutými aspekty vlastního hlasového a řečového projevu patřily ještě ve dvou případech intonace, ve třech případech spisovnost, hesitační zvuky

---

<sup>114</sup> Otázka přesně zněla: Reflektujete někdy svůj hlasový projev v práci (nebo jinde)? Čeho si všímáte? Kompletní znění dotazníků uvedeno v PŘÍLOZE 3.

<sup>115</sup> Díky podobnosti obou skupin a jejich odpovědí je v této reflexi dotazníkového šetření spojuji dohromady.

a výplňková slova, relevantnost, kvantita řečeného a obecně obsah projevu, frázování, dech, kondice, kvalita zvuku či hutnost. Zejména otázka kvality obsahu řečeného se vyskytla v odpovědích v mnoha podobách.

Z uvedeného lze vyvodit, že respondenti svůj projev alespoň do určité míry vnímají. Nejčastěji z hlediska hlasitosti, ale všímají si také různých vlivů, které jejich projev ovlivňují, například toho, jak se cítí a zda jsou si jistí tím, co sdělují. Často si všímají, zřejmě vzhledem ke své profesi, také formy i obsahu sdělení, zejména spisovnosti, používání výplňkových či nevhodných výrazů a z hlediska hlasu i hesitačních zvuků. Důležitým zjištěním je, že někteří reflektují svůj projev pomocí zpětné vazby, kterou získávají od svých posluchačů.

*„Zkousím také různé hlasitosti, způsoby mluvení... A zjišťuji, kdy mě děti následují, kdy dávají pozor, poslouchají nebo neposlouchají.“<sup>116</sup>*

Pedagogové jsou citliví také vůči cizímu projevu. Jejich odpovědi na tuto otázku<sup>117</sup> byly často podrobné, někteří uvedli i konkrétní hlasy. Stejně jako u sebe si i u ostatních všímají hlasitosti ve dvou, artikulace a intonace pak ve čtyřech případech. Ve čtyřech případech také barvy hlasu. Dále pak rychlosti, polohy hlasu, emocí, přízvuků a frázování a hesitačních zvuků.

Jeden respondent uvedl zkušenost s akusticko-fonačním reflexem, tedy že pokud poslouchá chraplavý hlas, začne ho samotného škrábat v krku.

Velmi často se pedagogům líbí *hlubší* nebo přímo *hluboké hlasy*, takové *co pohladí*, většinou pak *melodické*, v jednom případě *bez větších intonačních výkyvů*. Jsou to hlasy *nepronikavé, jemné a klidné, které je zpřítomňují a zpomalují*. Jako příklady oblíbených hlasů uvedli dotazovaní Marka Ebena, Vojtěcha Dyka, Miroslava Moravce, Věru Galatíkovou, moderátory AZ kvízu, brněnské moderátorky pořadu Dobré ráno na ČT 2, sportovní komentátory Roberta Zárubu a Jaromíra Bosáka, Miroslava Donutila, Vladimíra Menšíka, Anthony Hopkinse a také internetového sportovního trenéra jménem Ido Portal.

Naopak nelibost vyvolává *afektovaný projev, pištivé a obecně vysoké hlasy, mužské hlasy v ženských či afektovaných polohách, hlasy některých zpěvaček, a*

---

<sup>116</sup> „I also try different volumes, ways to speak...and check when kids follow my lead, give me attention, listen or not listen.“ Překlad odpovědi z dotazníku účastnice prvního semináře, jediné cizinky, která částečně rozumí česky, ale výuku vede v angličtině.

<sup>117</sup> Všímáte si někdy toho, jak lidé kolem vás používají hlas? Čeho? Máte například oblíbené / neoblíbené hlasy (mezi známými osobnostmi nebo ve svém okolí)? (PŘÍLOHA 3)

také Pavel Trávníček. Jedna respondentka uvedla, že je jí nepříjemný nový český dabing, který se jí zdá velmi nepřírozený.

Z odpovědí vyplynulo, že většina z dotázaných učitelů si všímá cizího projevu v médiích, na divadle, ale také ve svém okolí – v práci či v dopravních prostředcích. Jeden respondent dokonce napsal:

*„Všímám si často a řekl bych, že si okruh svých nejbližších přátel vybírám i dle oblíbené hlasové modulace. [...] Často se více soustředím na hlasový projev, než na informace v něm obsažené.“*

A další pedagožka napsala:

*„Ano, myslím, že na tón hlasu se zaměřuji v kontaktu s lidmi hodně. Občas se mi stává, že se nedokáži přenést přes nepříjemnost / zvláštnost hlasu a nedokáži se soustředit na obsahovou složku.“*

Naopak pouze tři z dotázaných si hlasového projevu ve svém okolí nevšímají.

#### **4.5 Snaha všechno sdělit**

Při přípravě seminářů jsem logicky vycházela ze své jediné zkušenosti se seminářem pro vojáky v AZ. Když se nyní vracím ke zkušenostem a podnětům, se kterými přicházeli účastníci obou seminářů pro pedagogy, reflektuji teprve, jak moc jsem se jim snažila vyložit to, co většina z nich minimálně intuitivně tušila.

Domnívám se, že je dobré věci pojmenovávat. Přesná formulace nějaké myšlenky je teprve završujícím momentem poznání a jeho fixací. Osobně tuto potřebu přesné definice, vysvětlení a jasně daných faktů (snad pod vlivem studia filosofie) vnímám velmi silně a na KATaP nedostatkem takových momentů často trpím. Hlasové semináře, které vedu, jsou mi pak příležitostí pro vyjasňování a upevňování vlastních poznatků. Avšak to by se nikdy nemělo dít na úkor poznání jejich účastníků.

Právě pedagogové přichází na semináře již s tak hlubokou hlasovou zkušeností, že některá teoretická východiska psychosomatiky hlasu pro ně mohou sice býti otevřením dveří k novému přístupu a poznání o práci s hlasem, avšak ve většině případů stačí do takových dveří jen lehce strčit, aby se samy otevřely dokořán. Zatímco já jsem podobna hrdinům z románů Dana Browna obšírně hledala klíč. A zatím, jak mi měla napovědět počáteční rozmluva i psaná reflexe,

účastníci obou seminářů byli svým oborem i zájmy dovedeni k větší či menší citlivosti a ke každému tématu mohli čerpat z mnoha situací, kterými si prošli.

Rozdíl mezi lidmi ve skupině vojáků AZ a ve skupinách pedagogů je mi s odstupem jasný. Co se týče prvně jmenovaných, bylo jistě vhodné jim možnosti práce s hlasem nejdříve teoreticky předestřít, a myslím, že časové rozvržení semináře bylo v tomto ohledu dobře odhadnuté. Mezi pedagogy se našli nejenom lidé, kteří absolvovali mnohé jiné hlasové semináře, zajímají se dlouhodobě o hlas a jeho možnosti, zpívají a vystupují, ale dokonce i tací, kteří znají psychosomatické přístupy katedry autorské tvorby a pedagogiky včetně dialogického jednání.

Z tohoto důvodu soudím, že namísto teoretického úvodu jsme měli po krátkém představení východisek a seznámení se začít rovnou se zkoušením, a to postupně (a v případě potřeby) doplňovat o teoretická vysvětlení. Jelikož účastník takového krátkého semináře si spíše odnese nějaký prožitek, než soubor nakupených poznatků lektorky, které jí samotné dávají smysl, ale které nelze poznat stejně jinak než právě vlastním prožitkem. Lépe a snad i uspořádaněji je pak lze pojednat třeba v závěrečné práci.

Pro další hlasové semináře bych tedy volila praktičtější přístup a teorii s diskusí zařadila až jako doplnění a reflexi toho, co si účastník mohl sám zkusit a prožít, ačkoli zatím třeba pouze zmateně a v náznaku. Cesta zřejmě opravdu vede spíše od fyzického prožitku teprve k otázce po tom, co to znamená, a k zájmu o takové vysvětlení.

Je pak důležité přípravu pro každou skupinu zpracovávat s ještě větším ohledem na její charakter. Nedůvěřivým a obecně tímto oborem nijak nezasaženým aktivním záložníkům je nutné téma nejprve představit, ale zběhlým ochotníkům a zkušeným pedagogům, kteří se už sami ptají po možnostech, je lepší nejdříve servírovat praktická zkoušení, a teprve pak teoretizovat.

#### **4.6 Co pomůže pedagogům**

Z výše uvedeného vyplývá jedna výhoda, kterou pedagogové oproti jiným skupinám mají. Mohou, pokud se budou zabývat svým hlasem, ověřovat své poznatky a objevy okamžitě v praxi. Mají v tomto ohledu téměř neomezené možnosti. Různé drobné objevy a zkoušení nutně povedou k hlubší sebereflexi, a tím větší citlivosti vůči sobě a empatii vůči ostatním.

V závěru brněnského semináře jsem učitelům řekla, ať příště, až půjdou do hodiny, zkusí být vůči svému projevu pozorní. Ať si ho hodnotí z různých hledisek a po hodině si pro sebe napíše reflexi. Tři hodiny hlasové přípravy prostě nepostačí, a my všichni pedagogové víme, proč je nutné dělat domácí úkoly.

## 5 Závěrem

Text této práce lze číst různými způsoby. Desky, ve kterých je svázán, nabízí prvotní možnost interpretovat ho jako *diplomovou práci*, tedy určitý druh akademického textu podložený dostatečnými zdroji odborné literatury, který se pokouší o nový pohled na zadané téma a poslouží studentovi k tomu, že se bude moci titulovat *magistrem umění*.

Kdo nehodnotí knihu jen podle obalu, mohl by číst tuto práci například jako příručku nebo návod. Příručka je vždy při ruce, mohu pro ni sáhnout kdykoliv, když jsem ztracena a potřebuji navést tím správným směrem. Není nutné ji číst od první stránky do poslední, je možné vracet se jen k určitým kapitolám a jiné třeba zas úplně vynechat. Stěžejním pro takové čtení může zde být například příloha s hlasovými cvičeními.

Odvážnější čtenář může tento text pokládat za beletrii. Bude hledat především příběh. Ten lze jistě z textu vyčíst, i když je třeba mít na mysli, že autorka usilovala spíše o literaturu faktu nežli fikci. Práce by mohla být cestopisem, ale ještě mnohem spíše je biografií. Ve třech hlavních kapitolách odkrývá tři stěžejní role mého života – já jako voják, já jako herec, a já jako pedagog. V posledku tak navzdory všem možným interpretacím jde zase jenom o mě.

Problém je v tom, že není nudnější knihy nežli biografie, snad jen sbírky slavných citátů. A tak čtenář s trochou štěstí tento skrytý záměr autora ani neodhalí. A s textem si může dělat, co se mu zachce.

Může ho číst rychle nebo pomalu, pozorně či jen zběžně, na přeskáčku nebo popořadě, potichu očima nebo nahlas ušima, po větných celcích nebo po slabikách, jedním dechem nebo bez dechu, plným hlasem nebo šeptem, ve dne či v noci při svitu měsíce. Lze ho předzpívat při mši v kostele a lze ho také notovat u táboráku s kytarou. Lze ho důvěrně sdělovat nejlepšímu příteli, nebo veřejně deklamovat na Staroměstském náměstí. Dost dobře ho lze také nečíst vůbec, taková svoboda je u některých textů k nezaplacení.

Pokud ses, čtenáři, dobral až sem, této svobody ses vzdal. Zřejmě z toho neplyne nic příliš závažného. Přesto doufám, že ať už interpretována jakkoli, má diplomová práce splnila alespoň nějaké ze svých vytyčených cílů. Ale které to vlastně byly?

Především vyjasnit a definovat si, co je podstatou psychosomatického přístupu k hlasové přípravě a pokusit se o takovou formulaci nejen pro sebe, ale také pro ostatní. Je to právě tento moment, kdy se snažíme předat nějaké vlastní poznání dál, který nám umožní dospět k přesnějšímu uchopení daného tématu. Výhoda práce s různými velmi odlišnými skupinami spočívala právě v opakované redefinici tématu hlasové přípravy, a to často včetně užití terminologie a příkladů.

Jelikož se ve všech třech případech – vojáci, pedagogové, herci – jednalo o skupiny, do kterých patřím, byla to práce velmi zajímavá a pro mě osobně přínosná. S každou skupinou jsem také měla možnost ověřit si své pedagogické schopnosti a ozkoušet, jak obstojí můj vlastní hlasový projev. V tomto ohledu naplnily výsledky má očekávání, neboť jsem zjistila, kde ještě mám své rezervy, a jakým směrem bych na nich mohla pracovat.

Zpětná vazba od účastníků bezprostředně po seminářích i později mi dala jasně najevo, že hlasová příprava je v těchto skupinách postrádaná. Pro mnohé, zejména mezi vojáky, to bylo vůbec první setkání s podobným seminářem, spojené s objevem, že *„se tak moc dá s hlasem pracovat“*<sup>118</sup>. Zastávám názor, že soustředěná hlasová příprava by byla pro tyto skupiny více než vhodná, musela by však mít samozřejmě mnohem větší časovou dotaci, nejlépe být součástí formálního vzdělávání (pro vojáky na UNOB, pro pedagogy na pedagogických fakultách VŠ).

Hlas pro mě zůstává velkým tématem. Je pro mě nyní, i díky této práci, ještě mnohem důležitějším ve vztahu k sobě i k druhým, je pro mě zrcadlem osobnosti a indikátorem vnitřního světa s tím, že teď už jsou pro mě tyto pojmy naplněné významem. Lidský hlas a řeč mě nepřestávají fascinovat a je mi už nyní jasné, že toto není konec, ale začátek práce. Možná tedy nyní nepíši závěr, ale úvod. Nicméně jsem se alespoň pokusila.

---

<sup>118</sup> Ze zpětné vazby jedné z účastnic mého semináře.

## LITERATURA A POUŽITÉ ZDROJE

- Babiš, Andrej in: Mimořádný projev předsedy vlády České republiky [online], ČT, <https://www.youtube.com/watch?v=PY-Wtk6TJFQ>, 25. března 2020
- Bjørkvold, J. R. in: *When the moment sings, The muse within with Africa as a mirror* [online], Visions, 1995  
[https://www.youtube.com/watch?v=WMT5\\_bnLKU4](https://www.youtube.com/watch?v=WMT5_bnLKU4)
- Brecht, Bertold: O nerýmované lyrice s nepravidelnými rytmy, in: *Myšlenky*, Praha: Československý spisovatel, 1958
- Cejp, Ladislav: *Jazyková stránka povelu*, in: *Slovo a slovesnost*, ročník 5, 1939, číslo 2, s. 78-83
- Čunderle, Michal: *Dialogy řeči, tucet studií o hercích a o řeči*, Praha: Brkola, 2013
- Čunderle, Michal: *Hra školou: dvakrát o Ivanu Vyskočilovi*, Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 2001
- Čunderle, Michal: *O řeči*, Praha: Brkola, 2012
- DI Making Marines [online]: <https://www.youtube.com/watch?v=C0JcSAB2haA>, 13 September 2017
- Dziaková, Olga: *Vojenská psychologie*, Praha: Triton, 2009
- Faltýnek, Dušan, pplk. Ing. (odpovědný funkcionář): *Příručka vojáka AČR*, Vyškov: Centrum doktrín VeV-VA Vyškov, 2015
- Frynta, Emanuel: *Eseje*, Praha: Torst, 2013
- Goffman, Erving: *Všichni hrajeme divadlo*, Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 1999
- Hayesová, Nicky: *Základy sociální psychologie*, Praha: Portál, 1998
- Kolektiv autorů: *Hic sunt leones (o autorském herectví)*, Praha: Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU, 2003
- Kolektiv autorů: *Psychosomatické disciplíny v teorii a praxi*, Praha: NAMU, 2011
- Kubrick, Stanley: *Full Metal Jacket*, VB / USA, 1987; Full Metal Jacket - Running cadence (lyrics) [online]: <https://www.youtube.com/watch?v=TLmlgCteCMw>, 12 February 2012



Lewis, Dennis: *The Tao of Natural Breathing: For Health, Well-Being, and Inner Growth*, San Francisco: Mountain Wind Publishing, 1997

Marine Corps Recruit Depot Parris Island youtube channel: *Drill Instructor School* [online], <https://www.youtube.com/watch?v=1FxjSkQAhHY>, 13 June 2019

*Marine Corps running cadence with lyrics* [online]:  
[https://www.youtube.com/watch?v=cADYu1gruHI&list=PLD80NN3ZowvWw90ktvR5\\_Z8-ksz7P8Q1M&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=cADYu1gruHI&list=PLD80NN3ZowvWw90ktvR5_Z8-ksz7P8Q1M&index=3), 14 December 2013

Martienssen-Lohmann, Franziska: *Vědomé zpívání: základy studia zpěvu*, Praha: Akademie múzických umění v Praze: Státní pedagogické nakladatelství, 1989  
Vyd. 1.

*Military Cadence* [online]: [https://en.wikipedia.org/wiki/Military\\_cadence](https://en.wikipedia.org/wiki/Military_cadence), 24. června 2020

*Nedivadlo Ivana Vyskočila*, Praha: Brkola, 2016

Plíhal, Karel in: *Nebe počká* [online], televizní záznam koncertu na zámku v Telči, 13. srpna 2004, ČT, <https://www.youtube.com/watch?v=xGkrNOyKx04>, 21. srpna 2019

Potužáková, Markéta: *Psáno ústy, čteno ušima: pokus o využití francouzské zkušenosti pro český přednes a jeho pedagogiku*, Praha: Brkola, 2013

Rut, Přemysl: *Parlando cantabile: od řeči ke zpěvu a zpět*, Praha: Brkola, 2017

Sacks, Oliver: *Muž, který si pletl manželku s kloboukem: neuvěřitelné příběhy a podivné případy lidí s neurologickou nebo psychickou odchylkou*, Praha: Dybbuk, 2015

*ScioŠkola, Škola, která dává smysl* [online]:  
[https://www.scio.cz/scioskoly/index.asp?gclid=EAIaIQobChMImp3f4K3J6AIV1PZRCh3b5wfTEAAYASAAEgKnpfD\\_BwE](https://www.scio.cz/scioskoly/index.asp?gclid=EAIaIQobChMImp3f4K3J6AIV1PZRCh3b5wfTEAAYASAAEgKnpfD_BwE), 2. dubna 2020

Šlitr, Jiří in: *Hrozná tragédie s máslem, Benefice S + Š 1965* [online], ČT, [https://www.youtube.com/watch?v=Xv\\_-eFQjxuM](https://www.youtube.com/watch?v=Xv_-eFQjxuM)

Šlitr, Jiří in: *Tři tety, Benefice S + Š 1965* [online], ČT, <https://www.youtube.com/watch?v=4KVgEbmKYcI>

Štefanová, Veronika: *Přijměte svůj vlastní hlas*, rozhovor s Ridinou Ahmedovou, in *Nový prostor*, 3. ledna 2020

The Command Voice in: *Army Study Guide* [online],  
[https://www.armystudyguide.com/content/army\\_board\\_study\\_guide\\_topics/drill\\_and\\_ceremony/the-command-voice.shtml](https://www.armystudyguide.com/content/army_board_study_guide_topics/drill_and_ceremony/the-command-voice.shtml), 1999 – 2018 QuinStreet, Inc., (24. 06. 2020)

*Top 5 Best Army Cadences* [online]:  
<https://www.youtube.com/watch?v=hHs6XQfgLp8>, 17 December 2019

*USMC Drill Instructors • Get Ready For Screaming* [online]:  
<https://www.youtube.com/watch?v=bHrSoxGoSSk>, 2 April 2016

Válková, Libuše – Vyskočilová, Eva: *Hlas individuality, Psychosomatické pojetí hlasové výchovy*, Praha: AMU, 2005

Válková, Libuše: *K problematice hlasové výchovy herců a jejímu řešení*, in: *Svět a divadlo*, Praha, 1993

Vodička, Libor: *Autor – autorství*, Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2010

Vostárková, Ivana in: *Podle Ivany Vostárkové vypovídá lidský hlas o člověku úplně vše*, rozhovor pro Dopolodne s dvojkou, hostitelka Marie Retková,  
<https://dvojka.rozhlas.cz/podle-ivany-vostarkove-vypovida-lidsky-hlas-o-cloveku-uplne-vse-7479041>, 17. září 2013

Vostrý, Jaroslav: *O hercích a herectví*, Praha: Achát, 1998

Vyskočilová, Eva – Slavíková, Eva: *Psychosomatický základ veřejného vystupování: jeho studium a výzkum*, Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2000

Vyskočil, Ivan et al.: *Dialogické jednání s vnitřním partnerem I.*, Praha: Brkola, 2012

Vyskočil, Ivan et al. (sborník): *Hlas, mluva, řeč / Řeč, mluva, hlas*, Praha: AMU, 2006

Vyskočil, Ivan: *Chvála přednesu* (nepublikováno)

Williams, Robbie in: *Graham Norton Show* [online]  
<https://www.youtube.com/watch?v=BKyr3AkpFsM>, 22 November 2013

## **PŘÍLOHA 1 – SOUBOR CVIČENÍ POUŽITÝCH PŘI HLASOVÝCH SEMINÁŘÍCH**

Obsahem této přílohy jsou cvičení, která jsem použila při hlasových seminářích. Inspirací pro sestavení cvičení mi byly především hodiny Ivany Vostárkové a konzultace s Terezou Roglovou, stejně jako spolupráce v hodinách s dalšími pedagogy KATaP a kurz fyziologické fonetiky na FÚ FF UK. Všechna cvičení jsem opakovaně zkoušela na sobě a jsou to tedy právě taková, která mě nejvíce oslovila, která se mi nejvíce osvědčila v práci se sebou a se svým hlasem.

K formulaci cvičení a k vytvoření přiložených nákresů přispěla Zuzana Štauberová, osoba předem nezasvěcená do hlasové přípravy, čímž, doufám, přispěla k větší srozumitelnosti zmíněných instrukcí.

Cvičení nemají sloužit k bezduchému drilování, ale k přivedení pozornosti k sobě samému, ozkoušení si určitého momentu hlasotvorby v bezpečném prostoru tvořeném hrou. Nejlepšího výsledku se i tak dospěje, pokud se k nim bude hlasotvůrce vracet více než jednou, vždy s novým zájmem po poznání.

### **CVIČENÍ 1**

**Co podporuje:** Zvýšené zapojení svalů do artikulace. Správnou funkci měkkého patra a otevření ústní dutiny pro správné proudění vzduchu. Dopomáhá si uvědomit sníženou mluvní aktivitu.

Vložte oba ukazováky do ústní dutiny a zkouste je podélně mezi zuby, každý na jedné straně. Následně mluvte, zvolte si libovolné téma, nebo předčítejte nahlas text, v každém případě číňte tak, abyste docílili co nejpregnantnější výslovnosti i s danou artikulační překážkou. Začněte tedy raději v pomalém tempu, a pokud se vám správná artikulace daří, postupně zrychlujte. Po minutě vyjměte prsty z úst a pokračujte v mluvení / čtení. Všimněte si změn.

**Poznámka:** Překážka v ústech se dá vytvořit i například skusem pera nebo korkového špuntu. Efekt je ve všech případech velmi podobný.

**Poznámka:** Díky odlišným hláskám v různých jazycích je zajímavé zkoušet toto cvičení také v cizím jazyce a uvědomovat si, jak se zapojení našich svalů mění při artikulaci v nich.

## CVIČENÍ 2

**Co podporuje:** Zvědomování svého těla, odstranění nežádoucího napětí, uvolnění, soustředění se, uvědomění si svého dechu, kapacity plic a jejího plného využití.

Stoupněte si volně do prostoru a zavřete oči. Zkuste si uvědomit, jak stojíte. Uvědomte si, jestli někde cítíte přílišné napětí, sevření, křeč a zkuste ji uvolnit – pohybem, promasírováním, pouhým zaměřením pozornosti tím směrem. Uvědomte si, jak dýcháte. Nadechujete se do hrudníku nebo do břicha? Využíváte plné kapacity plic? Dýcháte rychle nebo pomalu? Nosem nebo ústy? Následně zkuste svůj dech prohloubit. Pomalu, postupně a nenuceně se nadechujte hlubšími nádechy. Proces nesmíte uspěchat, dejte si na něj čas. Nikdy nedělejte věci skokově a nejděte do extrému. Vše provádějte pozvolna, v klidu a za plného soustředění. Následně zkuste posílat svůj dech do různých částí těla. Zkuste se nadechnout do pravého kolene, levého lokte, do levého palce u nohy, do spodních zad. Vybírejte si svá vlastní místa, co nádech, to vámi vybrané místo. Pokud se vám nedaří udržet soustředěnost, zopakujte nádech na stejné místo. Dokončete a otevřete oči. Zkuste zaznamenat změny.

## CVIČENÍ 3

**Co podporuje:** Přivedení dechu do zad, plnou kapacitu plic, rozdýchání se, uvolnění se.

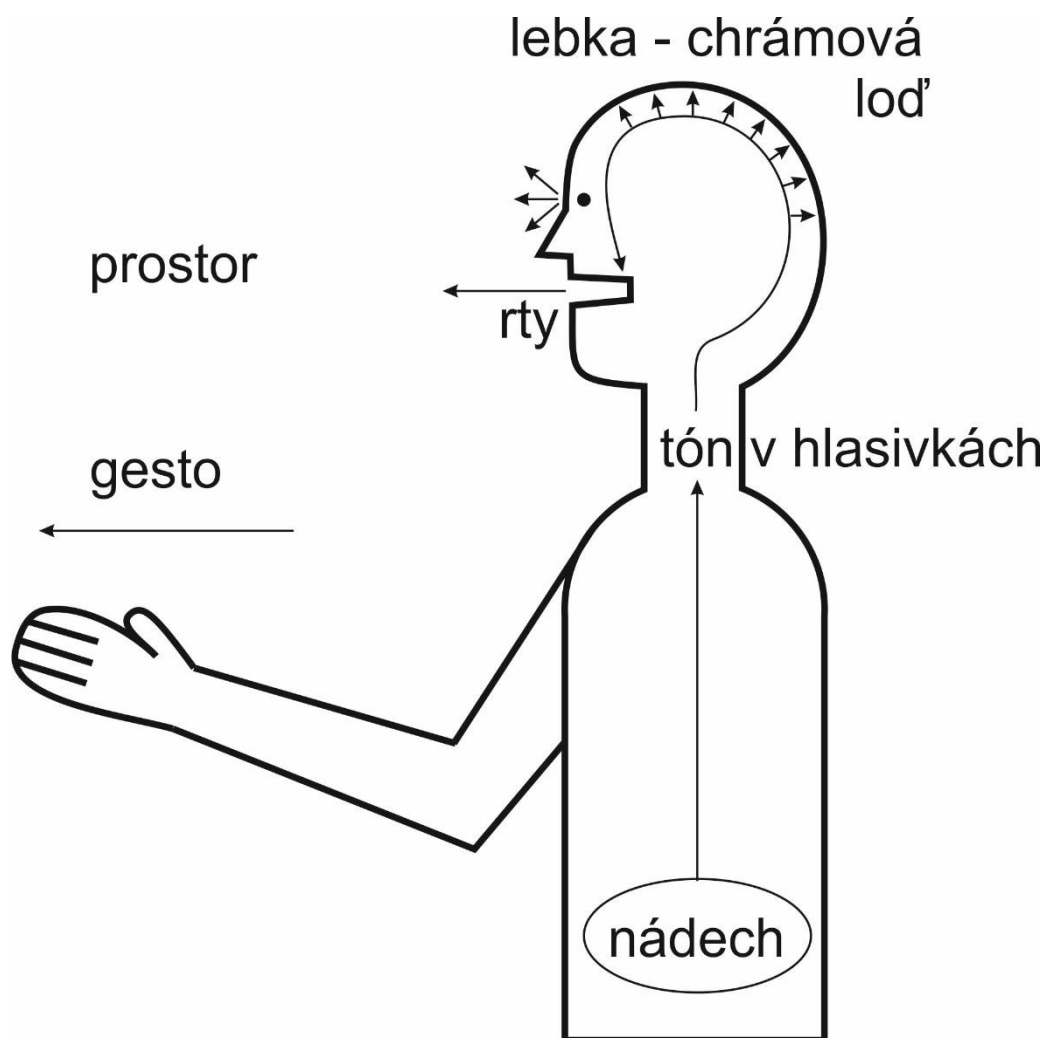
Stoupněte si s partnerem za sebe. Nechte partnera, ať vám umístí dlaně z obou stran na žebra a vytvoří vám mírný tlak proti hrudnímu koši. Nadechujte se pod žebra a dechem zkuste partnerovy ruce odtlačovat.

Stoupněte si s partnerem za sebe. Nechte partnera, ať vám umístí libovolnou ruku dlaní mezi lopatky a vytvoří velmi jemný tlak. Přiveďte svůj dech do partnerovy dlaně.

#### CVIČENÍ 4

**Co podporuje:** Vědomé tvoření hlasu díky rozdělení procesu na jednotlivé fáze - správný nádech, fonace, rezonance, artikulace.

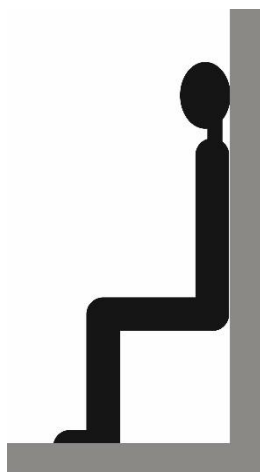
1, Nadechněte se do opory. 2, Nechte dech rozezvučet hlasivky. 3, Pošlete tón do hlavy, představujte si svou lebeční dutinu jako chrámovou loď. 4, Přiveďte tón ke rtům 5, Otevřete oči a s gestem ho pošlete do prostoru, například v podobě „maaa“, kde „m“ dopomůže rezonanci. Střídejte tóny, střídejte samohlásky. Postupujte pomalu, u každé z fází setrvejte a další postupně přidávejte, až když si ji dostatečně osaháte. V poslední fázi sdělujte, vnímejte prostor a směr, kterým toto sdělení posíláte.



## CVIČENÍ 5

**Co podporuje:** Nalezení správných opor dechu potažmo hlasu. Ukotvení v prostoru. Aktivaci celého těla.

Přejděte ke stěně a opřete se o ni v podřepu celými zády tak, jakoby jste seděli na židli. Nadechněte se do spodních zad a zkoušejte krátké i dlouhé promluvy před sebe do prostoru. Můžete si dopomoci gestem.



## CVIČENÍ 6

**Co podporuje:** Správné tělové napětí. Správný a dostatečně hluboký nádech. Otevřený hrudník. Představu prostoru.

Zaujměte postoj střelce z luku. Libovolnou rukou uchopte luk a pravou natáhněte společně s nádechem šíp až k uchu. Zaměřte na konkrétní místo, soustředte se a po chvíli šíp vypusťte s hlasitým „Pau!“. Opakujte a sledujte se. Dbejte na fáze: 1, nádech společně s natažením 2, krátké zastavení = soustředění se na cíl 3, vypuštění a hlasový projev.

## CVIČENÍ 7

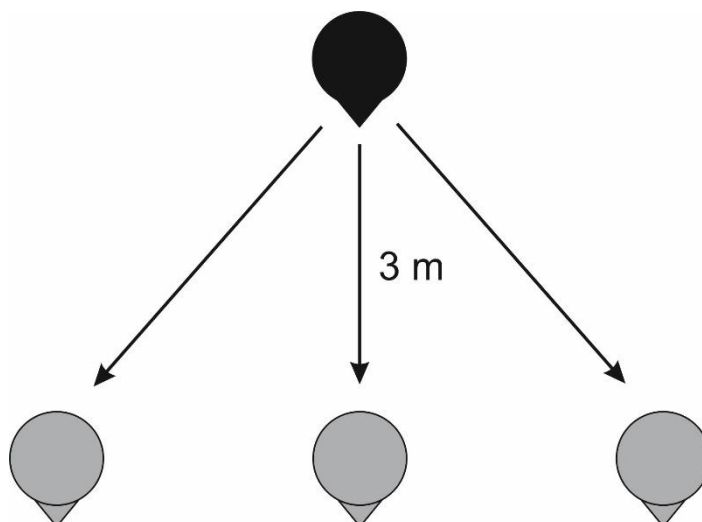
**Co podporuje:** Správnou aktivaci bránice.

Představte si, že jste pejsek, který se těší na příchod svého pána. S vyplazeným jazykem velmi rychle střídejte nádech / výdech. Vaše vzrušení stoupá, pán už je za dveřmi, takže stoupá i intenzita dýchání. Dbejte na sílu představy.

## CVIČENÍ 8

**Co podporuje:** Sluchovou citlivost.

Veďte tři kolegy a postavte se podle schématu dostatečně daleko od sebe, alespoň na vzdálenost tří metrů. Všichni se dívejte jedním směrem tak, aby samostatně stojící koukal na záda třech stojících v řadě.



Samostatně stojící si zvolí jednoho z kolegů a snaží se jeho směrem zavolat nějaké slovo, nejlépe zvolání jako například „Ahoj!“ nebo „Hej!“ či „Stůj!“. Kdokoli z v řadě stojících si myslí, že zvolání patřilo jemu, zvedne ruku. Podle správnosti výsledku upravuje volající své sdělení (například co do intenzity nebo zjevnějšího nasměrování).

**Poznámka:** Cvičení slouží především v řadě stojícím v pěstování sluchové citlivosti, ale dle jejich ohlasů může sloužit i vzadu stojícímu k získání představy o tom, jak signál vysílá.

## CVIČENÍ 9

**Co podporuje:** Uvědomění si a zapojení hrudní kosti a zad pro tvorbu hlasu.

Postavte se a najděte si tón, který je vám příjemný (například pomocí výše uvedených cvičení). Po nalezení tónu otevřete ústa a jděte do plného hlasového projevu. Během toho si jemně buďte ve stylu „king-kong“ do hrudníku, střídejte místa podle potřeby.

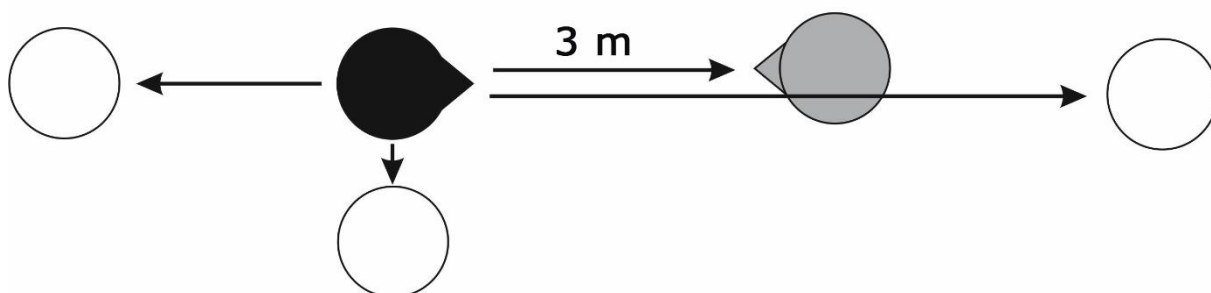
Přizvěte partnera. Postavte se za sebe. Vraťte se k tónu a nechte partnera, ať vám v podobném stylu jemně buší do různých částí zad. Oba sledujte změny v hlase.

## CVIČENÍ 10

**Co podporuje:** Uvědomění si prostoru, vzdálenosti a k tomu potřebné intenzity hlasu a tělových změn.

S partnerem si stoupněte na tři metry od sebe. Jeden z vás si zkouší, druhý je pozorovatelem. Prvý si nejdříve zvolí sdělení. Například: „Pojď sem a podej mi to, prosím!“, představí si konkrétní situaci a snaží se tuto větu sdělit někomu, kdo stojí dva metry za ním. Například situaci, že je v kuchyni, válí těsto a potřebuje, aby mu někdo za ním podal plech na pečení. Ve druhé fázi se snaží sdělit stejnou informaci důvěrně někomu vedle sebe. Ve třetí sděluje přímo svému partnerovi, ve čtvrtém případě si zvolí vzdálený bod a své sdělení posílá k němu. Ani v jednom případě se neotáčí a jinak nepohybuje, směr sdělení mění pouze hlasem. Pokud se mu to daří, zkouší nadále střídat situace v libovolném pořadí a nechá partnera, aby je hádal. Nakonec si oba vymění role.

**Poznámka:** Role pozorovatele je při tomto cvičení neméně důležitá jako role mluvčího.



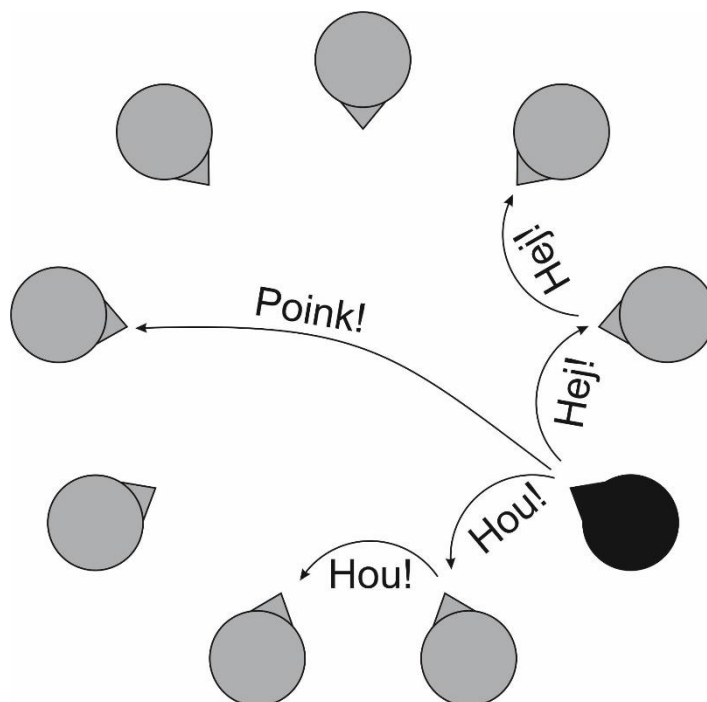
## CVIČENÍ 11

**Co podporuje:** Smysl pro rytmus, správné dýchání, postřeh a zapojení hlasu v reakci na impuls.

Ve skupině si stoupněte do kruhu. Jeden začne a po kruhu se postupně předává signál, např. pomocí „Hej!“. Všichni se snaží držet rytmus i stejnou intenzitu sdělení. Následně přidejte možnost poslat signál opačným směrem (proti směru hodinových ručiček), například pomocí „Hou!“. Po každém přerušení hry můžete



rytmus upravit, zpomalit nebo zrychlit podle toho, jak se jeho udržení daří. Nakonec přidejte možnost předat signál s gestem libovolnému hráči v kruhu, například pomocí „Poink!“.



## CVIČENÍ 12

**Co podporuje:** Správné tělové napětí a jeho držení. Tvorbu hlasu na základě konkrétní představy.

Představte si, že v ruce držíte křídou. S nádechem si křídou zvolte bod nad úrovní hlavy. Váš hlas je tou křídou. Začněte jí kreslit ležaté osmičky a zároveň přidejte jemné brumendo. Představujte si stále velmi konkrétně, co kreslíte a že kreslíte svým hlasem. Dovolte si ve spodních záhybech osmičky zhoupnout se v kolenou. Nechť je váš pohyb ruky plynulý. Nikdy nejděte až do vyčerpání dechu nebo nepříjemného pocitu. Prostě přestaňte kreslit a znovu s nádechem nasadte. Buďte co nejvíce pravidelní, rytmičtí a pozvolní. Osmičku zvětšujte a zmenšujte a hrajte si přitom s hlasem tak, aby byl vždy odrazem této změny. Jakmile si budete jistí, zkuste svůj hlas a jeho kvality zkoumat. Zkoumejte, co se změní, pokud osmičku zvětšíte, pokud zrychlíte pohyb, nebo pokud záhyby protáhnete až na zem nebo až k nebi.

## CVIČENÍ 13

**Co podporuje:** Uvědomění si případných přepětí nebo naopak přílišných tělových povolení. Správné zapojení těla a všech jeho částí k tvorbě hlasu. Správné tělové napětí.

Nastavte své tělo do naprostého povolení, jak je tomu u hypotoniků. Povolte se v zádech, povolte obličejové svaly, uvědomte si takto každou část svého těla. V druhé fázi se vraťte k normálu a sledujte změny. Ve třetí fázi naopak zatněte svaly, zpevněte se, jak jen to jde, sevřete pevně ústa, svaly kolem očí i další obličejové svaly, sevřete ramena, tak a ještě více než je tomu u hypertoniků. V další fázi se uvolněte a pozorujte změny. Snažte se najít zlatou střední cestu mezi těmito dvěma extrémy, uvědomit si vždy všechna přepětí nebo všechna přílišná povolení.

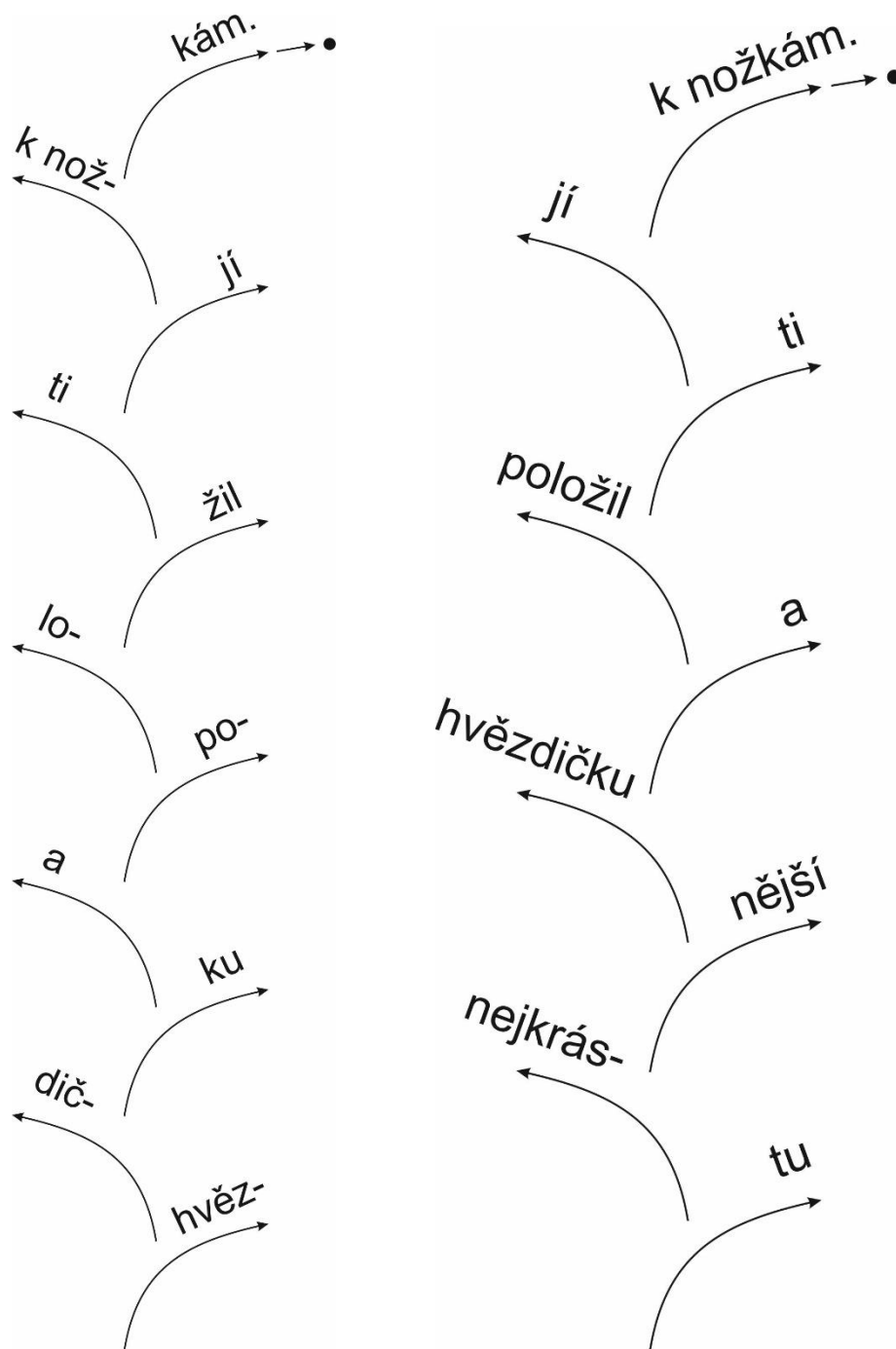
## CVIČENÍ 14

**Co podporuje:** Správnou distribuci dechu. Sdělnost.

Stoupněte si a vyslovte větu: „Ach Mančičko, já bych ti z nebe utrh tu nejkrásnější hvězdičku a položil ti jí k nožkám!“ Při mluvení si pomáhejte pohyby rukou, jakoby opisovaly pohyby bruslí na ledě. Text můžete distribuovat různě – např. co slabika, to pohyb, nebo při delších větách co dvě slabiky, to pohyb, případně co slovo, to pohyb. Důležité je nevypustit energii, sdělovat dopředu a až do konce věty, do tečky.

Podobného účinku se dá dojít i pomocí kráčení dvou prstů po stole, nebo představy čištění špinavé prádelní šňůry mokrým hadrem.

Důležité je nechat se pohybem vést a hlasem tento pohyb následovat až do samého konce. Pohyb / gesto vždy předchází hlasu.



## CVIČENÍ 15

**Co podporuje:** Nalezení přirozeného tónu pro běžnou mluvu.

Zapojte hlas a zkuste s ním klesnout, co nejnižší je to pro vás možné tak, abyste stále vydávali souvislý tón. Od tohoto tónu nalezněte tón o jednu oktávu vyšší (pomocí sluchu nebo například piana). Tento tón a jeho okolí by měly být přirozené pro vaši běžnou klidnou promluvu. Cílem není mluvit monotónně, ale zjistit například to, že posazujete hlas pro vás příliš vysoko.

## CVIČENÍ 16

**Co podporuje:** Správnou distribuci dechu. Uvědomování si přirozené fonace. Prohlubování práce s představou.

Představte si, že jste malé dítě, které poprvé vidí všechny věci ve svém okolí a s upřímným zájmem o ně je objevuje. Chodte po prostoru a ukazujte si na věci a připojujte úžas nad jejich krásou „Jé!“ „Tééda!“ „No heelee!“ „Aaa!“ a jinak. Sledujte, jak dýcháte a jak dech distribuujete. Sledujte své tělové napětí a fonaci.

## CVIČENÍ 17

**Co podporuje:** Přirozenou zpěvnost, distribuci dechu, intonaci a frázování, melodičnost projevu. Podpora při práci s textem.

Místo mluveného projevu si text, se kterým pracujete, zazpívejte. Řekněte si text nejdříve, pak ho přezpívejte a následně text řekněte znovu. Sledujte rozdíly.

## CVIČENÍ 18

**Co podporuje:** Sdělnost.

Text písně, kterou zpíváte, řekněte jako zprávu, kterou někomu sdělujete. Je možné hrát si i s konkrétní situací. To samé lze učinit s obtížným textem – upravte si slovosled, řekněte obsah textu vlastními slovy. Představte si, jak byste ho sami v nějaké situaci někomu sdělovali.

## CVIČENÍ 19

**Co podporuje:** Správné tělové napětí, správný nádech, intenzitu sdělení, dostatečnou artikulaci.

Představte si, že jste na rušném tržišti a prodáváte občerstvení. Občerstvení musíte prodat, a tak se snažíte svým vyvoláváním přilákat co nejvíce zákazníků.

Volejte „Horké párky! Horké párky!“ a lákejte tím zákazníky. Představa by měla být co nejkonkrétnější a vaše snaha co nejupřímnější. Zohledněte ruch a velký prostor. Volání i představu můžete obměňovat: „Večerní Praha!“ „Studené pivo!“ „Čerstvé kobližky!“ „Páteční speciál!“ „Křupavé houstičky, mastné pirožky, masový

nákyp!". Upravovat lze i podle hlásek, které si chcete ověřovat: „Surový sysel!“ nebo „Gogolův gong!“.

## CVIČENÍ 20

**Co podporuje:** Aktivaci jazyka a svalů potřebných k důsledné artikulaci.

Stoupněte si před zrcadlo a vyceňte zuby. Otevřete ústa a jazykem se snažte olíznout všechny zuby, důkladně jeden po druhém – nejdříve na horní čelisti a pak na dolní čelisti zepředu, poté na horní čelisti a následně na dolní čelisti zezadu. Přitom ovšem tak, aby zuby obou čelistí byly stále vidět! Se stejnou podmínkou si vyzkoušejte i dotknout se špičkou jazyka špičky nosu, tváří, a brady.

## **PŘÍLOHA 2 – OTÁZKY UŽITÉ V SEMINÁŘI PRO VOJENSKÉ VELITELE**

Poznámka: Dotazníky nebyly rozdány v tištěné podobě, jednotlivé otázky byly čteny.

1. V jakém oboru pracujete? Je vaše práce ve větší míře spojená s hlasovým projevem?
2. Máte zkušenost s hlasovým projevem na veřejnosti? Jaké pocity z toho máte?
3. Stalo se vám někdy, že jste „ztratili“ hlas? Kdy?
4. Používáte na cvičení hlas více či méně než v normálu? Cítíte někdy po cvičení AZ hlasovou únavu?
5. Zkuste si představit konkrétní situaci, kdy byste potřebovali, aby vám neselhal hlas. Rozepište.

## **PŘÍLOHA 3 – ZNĚNÍ DOTAZNÍKŮ UŽITÝCH V SEMINÁŘÍCH PRO PEDAGOGY A VYCHOVATELE**

### **SEMINÁŘ: HLASOVÁ PŘÍPRAVA**

**Reflexe – Promyslete si odpovědi na následující otázky. Dejte si dostatek času. Dotazník má sloužit především vám. Neexistují špatné nebo správné odpovědi.**

Na jaké pozici pracujete?

Řekli byste, že je otázka hlasového projevu důležitá pro vaše zaměstnání?

Máte jiné zkušenosti s hlasovým projevem na veřejnosti?

Reflektujete někdy svůj hlasový projev v práci (nebo i jinde)? Čeho si všímáte?

Stalo se vám někdy, že jste přišli o hlas? Kdy?

Cítíte někdy hlasovou únavu?

Zkuste si představit konkrétní situaci, kdy byste potřebovali, aby vám neselhal hlas. Rozepište.

Všímáte si někdy toho, jak lidé kolem vás používají hlas? Čeho? Máte například oblíbené / neoblíbené hlasy (mezi známými osobnostmi nebo ve svém okolí)?