

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha, 2023

Natália Zmrhalová

Akademie múzických umění v Praze

Hudební fakulta

Hudební umění

Zpěv

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Telesné a psychické faktory ovplyvňujúce tvorbu tónu
v opernej technike**

Natália Zmrhalová

Vedoucí práce: prof. Magdaléna Hajóssyová

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, duben 2023

The Academy of Performing Arts in Prague

Music and Dance Faculty

Art of Music

Voice

BACHELOR'S THESIS

Physical and mental factors affecting opera singing

Natália Zmrhalová

Thesis supervisor: prof. Magdaléna Hajóssyová

Awarded academic title: BcA.

Prague, April 2023

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem

Telesné a psychické faktory ovplyvňujúce tvorbu tónu v opernej technike

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím pouze uvedené literatury a pramenů a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v souladu se zákonem a vnitřními předpisy AMU.

Praha, dne

.....

Natália Zmrhalová, podpis

Abstrakt

Témou bakalárskej práce sú telesné a psychické faktory, ktoré ovplyvňujú telo a myseľ počas spievania. Práca bližšie opisuje dôležitosť vnímania vlastného tela a mysle pri spievaní a prácu s nimi. Prvá kapitola opisuje životosprávu speváka, spevácky postoj, prácu s telom pri spievaní a dôležitosť dýchania. Zoznamuje nás s technikou *Respiro e movimento*, ktorá sa zaoberá uvoľňovaním napätia v tele, zbavovania trémy a dobrého vystupovania na javisku. V druhej kapitole sa autorka práce zaoberá psychickými faktormi, ktoré negatívne ovplyvňujú spev. Bližšie približuje problematiku trémy, jej príčiny vzniku a prejavy. Tretia kapitola je venovaná uvoľňovacím technikám tela a mysle. Zoznamuje nás s rôznymi druhmi dýchania a relaxácie. Posledná, štvrtá kapitola je venovaná joge a jej benefitom, ktoré prináša pre spev.

Abstract

The topic of the bachelor thesis is the physical and mental factors that affect the body and mind during singing. The thesis describes the importance of perceiving and working with our own body and mind when singing. The first chapter describes the singer's lifestyle, singing posture, working with the body while singing and the importance of breathing. It introduces us to the *Respiro e movimento* technique, which deals with releasing tension in the body, getting rid of stage fright and teaching us to perform naturally on stage. In the second chapter, the author of the thesis deals with the psychological factors that negatively affect singing. She takes a closer look at the issue of stage fright, its causes and symptoms. The third chapter is devoted to relaxing techniques of the body and mind. It introduces us to different types of breathing and relaxation. The last, fourth chapter is devoted to yoga and its benefits for singing.

Obsah

Úvod	1
1 Telesné faktory ovplyvňujúce spev	3
1.1 Životospráva speváka	3
1.2 Pohyb	4
1.3 Práca s dýchaním a telom	4
1.4 Postoj tela pri spievaní	5
1.5 Dýchanie pri spievaní	6
1.6 Technika Respiro e movimento	7
2 Psychické faktory ovplyvňujúce spev	9
2.1 Tréma	9
2.2 Príčiny vzniku trémy	9
2.3 Prejavy trémy	10
2.3.1 Fyziologické prejavy trémy	11
2.3.2 Kognitívne prejavy trémy	12
2.3.3 Behaviorálne reakcie ako prejavy trémy	12
3 Uvoľňovanie psychiky a tela	14
3.1 Dýchanie	14
3.1.1 Hlboké dýchanie	15
3.1.2 Dýchanie pri relaxácii	15
3.1.3 Pranayama	15
3.2 Relaxácia	16
3.3 Relaxačné techniky	17
3.3.1 Schultzov autogénny tréning	17
3.3.2 Jacobsonova progresívna relaxácia	17
3.3.3 Predstavivosť	17
3.3.4 Meditácia	18
3.4 Iné spôsoby odbúrania negatívneho nastavenia pri speve	18

4	Joga a spev	20
4.1	Benefity, ktoré nám poskytuje joga pri speve	20
4.1.1	Spevnenie postavy a úľava od bolesti.....	20
4.1.2	Uvoľnenie stresu a napätia	20
4.1.3	Zlepšenie pamäti, koncentrácie a produktivity	21
4.1.4	Zlepšenie dýchania.....	21
4.1.5	Rovnováha v živote	21
	Záver	23
	Zoznam použitých zdrojov	24
	Odborná literatúra	24
	Internetové zdroje.....	25

Úvod

Moja bakalárska práca je zameraná na telesné a psychické faktory, ktoré ovplyvňujú spievanie. Byť spevákom je citlivá a chúlостivá profesia, pretože náš hudobný nástroj je naše telo. Náš vzťah k nášmu telu a myslí sa odrazí na našom speváckom výkone. Počas môjho trojročného štúdia na HAMU som si uvedomila, že byť operným spevákom je krásne, ale zároveň náročné povolanie. Uvedomila som si, že naučiť sa správne technicky spievať môžeme len vtedy, keď sa naučíme pracovať so svojím telom a myslou. Táto téma ma veľmi zaujala a týka sa ma aj osobne. Sama trpím trémou, nekludnými a negatívnymi myšlienkami pred vystúpením a stuhnutými svalmi počas spievania. Chcela som zistiť, prečo je to tak a čo môžem urobiť pre to, aby som to napravila a mala zo spievania radosť. Práve to je dôvodom, prečo som sa rozhodla rozobrať túto tému vo svojej bakalárskej práci.

Účelom mojej práce je oboznámiť čitateľa s touto problematikou a upozorniť ho na potrebu pravidelnej práce so svojím telom a myslou. Cieľom je dosiahnutie kvalitnejšieho speváckeho výkonu a speváckej pohody na javisku. Myslím si, že na hudobných školách by sa mal klásť dôraz na fyzickú a duševnú hygienu speváka. Medzi študentmi je táto téma rozšírená a často o nej diskutujú. Bohužiaľ, v školskom systéme je často prehliadaná. Privítala by som väčšiu osvetu na školách ohľadom tejto témy.

V prvej kapitole sa zameriavam na životosprávu speváka. Opisujem prácu s telom, postoj tela pri spievaní a zameriavam sa na dôležitosť dýchania. Počas môjho štúdia som mala možnosť stretnúť sa s mentorom Giuseppem Ravim, ktorý je zakladateľom techniky Respiro e movimento. Táto technika pomáha uvoľňovať telo, bojovať proti tréme a naučiť sa autenticky vystupovať na pódiu. V kapitole opisujem skúsenosti z nášho stretnutia a svoje osobné postrehy.

Tréma je veľký strašiak pre hudobníkov a vo veľkej miere vie negatívne ovplyvniť aj spevácky výkon. Preto som sa rozhodla v druhej kapitole venovať práve tréme. Okrem jej príčin vzniku rozoberám aj jej prejavy.

V tretej kapitole sa venujem uvoľňovacím technikám pre telo a myseľ. Bližšie rozoberám dýchacie a relaxačné techniky a boj s negatívnymi myšlienkami. Tieto techniky nám pomáhajú lepšie vnímať naše telo a prácu s ním. Sú skvelým pomocníkom v boji proti tréme a strachu.

V štvrtej kapitole sa venujem joge. V tejto kapitole osobitne rozoberám päť benefitov, ktoré nám joga prináša pri spievaní. Z vlastnej skúsenosti považujem jogu za prínosné cvičenie pre spev.

Verím, že práca bude prínosná nielen pre mňa, ale aj pre všetkých spevákov, ktorí bojujú so svojím telom a myslou počas spievania. Dúfam, že im pomôže viac pochopiť a vnímať svoje telo a myseľ a tak zlepšiť interpretáciu na javisku. Naučiť sa pracovať so svojím telom a myslou je náročné ale pre to, aby sme boli dobrými spevákmi a hlavne umelcami, je to nevyhnutné.

1 Telesné faktory ovplyvňujúce spev

Spievanie je telesná záležitosť. Naše telo je nepochybne úzko späté so spievaním. Hlasivky sa nachádzajú v hrtane, čiže spevák si svoj hudobný nástroj nosí priamo v tele. Pohyby tela a svalov ovplyvňujú spevácky výkon. Či už pozitívne alebo negatívne závisí na nás. Naše telo je zrkadlom toho, čo robíme, čo jeme a ako sa správame k sebe samému po fyzickej alebo psychickej stránke. Akým spôsobom človek žije ovplyvňuje charakter jeho zdravého životného štýlu. Je veľmi dôležité starať sa o naše telo a o našu myseľ. Iba my sami budeme po celý svoj život so sebou. Telo a myseľ sú pre nás našim domovom a preto je nesmierne dôležité pestovať si pozitívny vzťah k telesnému a duševnému zdraviu. Myslím si, že téma životného štýlu spojení s osobnosťou speváka si vyžaduje väčšiu pozornosť. Životný štýl speváka sa odrazí na jeho speváckom výkone. Byť spevákom znamená odovzdať celého seba divákovi a nechať kus zo seba na javisku. Táto profesia si vyžaduje nesmiernu trepezlivosť so sebou samým a dobrú fyzickú a psychickú kondíciu.

1.1 Životospráva speváka

Spevákom sa odporúča viesť zdravý životný štýl. To znamená, udržiavať sa v dobrej fyzickej kondícii, stravovať sa zdravo, vyhýbať sa večierkom, alkoholu a fajčeniu, pestovať si pozitívne myslenie a zdravé návyky. Každý sme ale individuálny jedinec a to, čo môže prekážať alebo naopak vyhovovať jednému, druhému nemusí. Preto je na nás aby sme vypozerovali, čo nášmu telu nerobí dobre a vyhli sa tomu. Pravidelný a dobrý spánok je pre speváka taktiež veľmi dôležitý. Dostatočne dlhý a hlboký spánok je podmienkou fyzického a psychického zdravia.¹ Pravidelné cvičenie spevu je dôležitou súčasťou spevákovho života. Hlasivky sú sval a tento sval je potrebné posilňovať a cvičiť, inak ochabne. Spevák by mal cvičiť rôzne technické cvičenia, na ktorých si môže upevňovať svoju spevácku techniku a vycvičovať technické problémy. Spevák musí pracovať sústredene a chápať účel cvičení, ktoré spieva.²

¹ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1. s. 148

² VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1. s. 151

1.2 Pohyb

Fyzická aktivita vo všeobecnosti zlepšuje kvalitu života. Pohyb rôzneho druhu, či už je to chôdza, beh, fitnes, plávanie, cyklistika, joga alebo pilates majú pre naše zdravie a telo pozitívny vplyv. Spevák by sa mal udržiavať v dobrej fyzickej kondícii. Hranie na javisku je fyzická aktivita a keď k tomu pridáme ešte adrenalín z vystúpenia vzniká fyzicky náročná práca. Aby spevák zvládol tieto nároky je pre neho fyzická aktivita potrebná. Spevákom sa odporúča robiť športy, ktoré im pomôžu udržiavať sa v dobrej telesnej kondícii. Mali by do svojej životosprávy začleniť vhodnú telesnú aktivitu, ktorú budú dobre ovládať a bude im prinášať potešenie. Pravidelné cvičenie nám taktiež zlepšuje náladu, odbúrava napätie a stres a zvyšuje sebadôveru. Dôležitá je však pravidelnosť cvičenia, ktorému by sme sa mali venovať aspoň dvakrát do týždňa.³

1.3 Práca s dýchaním a telom

Spevák by mal prijať seba a svoje telo také aké je. „*Když přijmete své tělo takové, jaké je, mnoho vokálních problémů se tím samo vyřeší.*“⁴ Pri spievaní by sme mali vnímať svoje vlastné telo a byť jeho kamarátom. Musíme si uvedomiť, že hlas nie je oddelený od zvyšku nášho tela, ale že je jeho priamou súčasťou a tým pádom aj nás samých. Spev a hlas sú prostriedkom komunikácie, kedy spevák hudbou hovorí: "To som ja". Vnímanie vlastného tela ovplyvňuje prácu s hlasom. Pri spievaní musíme vnímať svoje telo a sústrediť sa na priebeh plynutia dychu a pružnosť svalov. Spevák sa nemôže báť svojho tela, pretože profesia speváka je predovšetkým telesná záležitosť.⁵ „*Plynoucí dech nesmí telo zavřít ani napínat, ale naopak vytvořit prostor, kde je možné uvolnit energii.*“⁶ Je dôležité uvedomiť si, že energia vzniká vnútri v našom tele a nie mimo neho. Pre speváka je prínosné vykonávať dychové a telesné cvičenia. Vďaka týmto cvičeniam príde na to, kedy a kde má príliš málo alebo naopak veľa napätia.⁷ Uvoľnenie a napätie sú pri spievaní kľúčové pojmy a je dôležité, aby im spevák správne porozumel. Pri spievaní ale nemôžeme byť úplne uvoľnený. Úplne uvoľnení môžeme byť pri odpočinku a relaxácii. Spev je aktivita, ktorá si vyžaduje veľkú

³ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař.* Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1. s. 149

⁴ HONIG, Margreet a Gordana CRNKOVIC. *Skutečný zpěv: kniha rozhovorů s Margreet Honig o dýchání a lidském hlasu.* Přeložil Markéta CUKROVÁ. [Česko]: VoiceWise, [2022]. s. 43

⁵ HONIG, Margreet a Gordana CRNKOVIC. *Skutečný zpěv: kniha rozhovorů s Margreet Honig o dýchání a lidském hlasu.* Přeložil Markéta CUKROVÁ. [Česko]: VoiceWise, [2022]. s. 45

⁶ HONIG, Margreet a Gordana CRNKOVIC. *Skutečný zpěv: kniha rozhovorů s Margreet Honig o dýchání a lidském hlasu.* Přeložil Markéta CUKROVÁ. [Česko]: VoiceWise, [2022]. s. 45

⁷ HONIG, Margreet a Gordana CRNKOVIC. *Skutečný zpěv: kniha rozhovorů s Margreet Honig o dýchání a lidském hlasu.* Přeložil Markéta CUKROVÁ. [Česko]: VoiceWise, [2022]. s. 46

energiu a vedomé dýchanie. Keď sa spevák naučí naplno dôverovať svojmu telu a ovládať svoj dych, potom môže dosiahnuť prirodzene znejúci tón.⁸

1.4 Postoj tela pri spievaní

Spievanie je vrcholná aktivita a môžeme ho určite porovnať k športu. Zahŕňa fyzickú námahu a vyžaduje si určité zručnosti, čo taktiež potrebujeme aj pri vykonávaní športu. Spievanie si vyžaduje bezchybnú koordináciu svalových skupín celého tela. Správny postoj tela a uvoľnenie pri spievaní je jedným zo základných predpokladov osvojenia si správnej speváckej techniky.⁹ Veľmi dôležité je, aby si spevák už od začiatku svojho speváckeho školenia dával pozor, či je jeho postoj voľný. Spevák sa musí vyhnúť týmto chybám, pretože si môže veľmi rýchlo a ľahko zafixovať nesprávny pocit pri spievaní - svalová pamäť. Svalová pamäť sa ťažko odbúrava a môže trvať aj roky, kým si telo opäť zafixuje správne pohyby. Zlý postoj spôsobuje svalové kŕče na krku a chrbte. Tieto stuhnuté svaly potom spôsobujú, že kŕč sa preniesie aj na hrtanové svaly a spev je potom technicky nesprávny a tlačенý. Keď budeme pri spievaní uvoľnení, budeme môcť bez problémov spievať aj v sede, v ležme alebo pri skákaní či behaní.¹⁰ Ako píše pani Vydrová vo svojej knihe *Rady ke zpívání*: „*Uvolněný postoj je jedním ze základních předpokladů správného zpívání!*“¹¹ Postoj tela pri spievaní by mal byť vzpriamený, no pritom voľný. V tele by sme nemali cítiť nežiaduce napätie. Spevák by mal stáť rovno, nohy by mali byť pevne zakorenené v zemi. Mali by sme mať pocit, že sme so zemou spojený. Hrud' by mala byť otvorená. Nemali by sme byť stiahnutí a uzavretý, ale naopak mali by sme mať pocit otvorenosti. Ruky by mali byť prirodzene padnuté pri tele. Nemali by sme nimi robiť zbytočné pohyby, do ktorých budeme presúvať našu energiu a tak stratíme stred a ťažisko nášho tela. Hlava by mala byť v prirodzenej polohe a držaní nášho tela. Nemala by byť predklonená, ale zas ani nie zaklonená. Dobrý spevácky postoj je nesmieme dôležitý a môže vo veľkej miere ovplyvniť spevákov hlasový výkon. S postojom tela nepochybne súvisí aj správne dýchanie, ktoré základom speváckej techniky.¹²

⁸ HONIG, Margreet a Gordana CRNKOVIC. *Skutečný zpěv: kniha rozhovorů s Margreet Honig o dýchání a lidském hlasu*. Přeložil Markéta CUKROVÁ. [Česko]: VoiceWise, [2022]. s. 47

⁹ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1. s. 63

¹⁰ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1. s. 63

¹¹ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1. s. 63

¹² VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1. s. 63

1.5 Dýchanie pri spievaní

„Dýchání je život.“¹³ Dýchanie je prirodzenou súčasťou nášho bytia a malo by z neho vychádzať aj dýchanie pri spievaní. Ak spoznáme vlastné dýchanie a dychovú oporu, nájdeme a spoznáme aj prvky vlastnej muzikality.¹⁴ „*Dech je základním stavebním kamenem hudební fráze a nesmí být od ní nikdy oddělen. Jeho podstatou je tělesná energie.*“¹⁵ Správne dýchanie si môžeme osvojiť a vycvičiť dychovými alebo telesnými cvičeniami. Pri speváckom dýchaní je dôležité uvedomenie si výdychového stĺpca, ktorý nám prechádza celým našim telom až do hlavových rezonančných priestorov. Vzniká tu pohyb energie, ktorá vytvára protipohyb. Nohy máme ako "korene" zasadené v zemi. Jedna energia prúdi od nôh smerom nadol a druhá prúdi od panvy smerom nahor. Otvárame sa smerom nadol a nahor. Vyváženie a rovnováha energie a sily je dôležitá. Keď je telo dobre nastavené, je voľné a cíti ťažisko, vtedy je spievanie správne. Pre speváka je dôležité uvedomiť si, že spev netvoríme v hlasovom alebo artikulačnom ústrojenstve, ale že základom je správny nádych, ktorý si vyžaduje zapojenie nášho tela. Nádyh pri spievaní by mal otvárať naše telo. Správna dychová opora je o nájdení rovnováhy medzi pohybmi nádychového a výdychového svalstva. Nádychové svalstvo je zodpovedné za vytvorenie rezonančného priestoru.¹⁶ Spevácky nádych by sme mali pociťovať v spodnej časti nášho trupu, v oblasti panvy, bokov alebo v spodnom podbrušku. Pri nádychu musíme zachovať pocit spojenia s bránicou. Spev sa odporúča cvičiť v sede, napríklad na fit lopte alebo v pozícii "sedu indiána". Pri spievaní v sede by sme mali našu pozornosť zamerať na prirodzené dýchanie. Keď budeme len sedieť a necháme naše telo voľne nadychovať, dosiahneme ideálne dýchanie. Dýchanie je veľmi prirodzená činnosť. „*V okamžiku, kdy zpěvák získá jistotu ohledně dechové opory a dovolí protikladným silám vyvažovat její působení, zjistí, že tělo se opírá samo a spontánně! Podmínkou je nicméně dobré a elastické postavení těla během nádechu.*“¹⁷ Čím ďalej je spevák od tohto prirodzeného spôsobu dýchania a snaží sa vytvoriť niečo umelo, tým ťažšie sa bude dostávať späť k ideálnemu dýchaniu. Pri výdychu postupujeme opačným smerom. Vydychujeme zvrchu, postupne prechádzame k rebrám, ktoré ale zostávajú v podporujúcej pozícii a zostávajú v nej čo najdlhšie. Je to proces, ktorý je ťažké vysvetliť bez toho, aby sme si to fyzicky skúsili. Telo by nikdy nemalo prestať byť aktívne. Musíme uvoľniť a vypustiť prebytočný vzduch, ktorý nám zostal v tele, aby sme sa tak nedostali do napätia. Nemôžeme ale úplne opustiť svoje telo, pretože potom strácame

¹³ HONIG, Margreet a Gordana CRNKOVIC. *Skutečný zpěv: kniha rozhovorů s Margreet Honig o dýchání a lidském hlasu*. Přeložil Markéta CUKROVÁ. [Česko]: VoiceWise, [2022]. s. 70

¹⁴ HONIG, Margreet a Gordana CRNKOVIC. *Skutečný zpěv: kniha rozhovorů s Margreet Honig o dýchání a lidském hlasu*. Přeložil Markéta CUKROVÁ. [Česko]: VoiceWise, [2022]. s. 71

¹⁵ HONIG, Margreet a Gordana CRNKOVIC. *Skutečný zpěv: kniha rozhovorů s Margreet Honig o dýchání a lidském hlasu*. Přeložil Markéta CUKROVÁ. [Česko]: VoiceWise, [2022]. s. 70

¹⁶ HONIG, Margreet. *Skutečný zpěv*, VoiceWise a Zámek Liteň, 2017. s. 61-62

¹⁷ HONIG, Margreet a Gordana CRNKOVIC. *Skutečný zpěv: kniha rozhovorů s Margreet Honig o dýchání a lidském hlasu*. Přeložil Markéta CUKROVÁ. [Česko]: VoiceWise, [2022]. s. 69

energiu, bez ktorej nie je možné spievať. Pri nádychu by sme nemali vťahovať brucho do vnútra svojho tela. Ak by sme toto urobili, naše telo by sa pri spávaní celé zdvihlo, ramená a krčné svaly by išli smerom nahor. Takýmto ľahkým spôsobom by sme sa dostali do nežiaducej polohy tela. Postoj by bol deformovaný, cítili by sme napätie v oblasti krčných svalov a stiesnený pocit v oblasti hrudníka. Pri spievaní by sme v oblasti brucha a bránice nemali byť tuhý a neoblomný. Toto miesto by práve naopak, malo byť neustále v pohybe. Keď necháme brušné svalstvo a bránicu regulovať pohyby v našom tele - povoľovať a usmerňovať prúd vzduchu počas spievania, zabránime tak používaniu krčných svalov a ramien, ktoré sa môžu dostať do napätia a stuhnúť. Čím vyššie spievame, tým väčšiu a hlbšiu dychovú oporu potrebujeme. Pri tejto činnosti je potrebné zamerať sa na hlbší nádych a sústrediť sa na pohyby v oblasti brucha a rebier. To, či spevák používa dostatočne svoje telo pri spievaní, zistíme zameraním sa na jeho brušnú oblasť a torzo počas spievania. Mali by sme vidieť ako sa mu roztahuje oblasť hrudníka a ako zapája brušné svalstvo. Nemali by sme mať pocit, že brušná oblasť je tuhá, pevná a telo je neaktívne. Ak telo nie je aktívne vzniká napätie v krčnej oblasti, tuhne jazyk, čo vedie k hlasovej únave a veľkej námahe pri spievaní. Práve používaním brušného svalstva, rebier a hrude, môžeme tomu zabrániť a vyhnúť sa tak nepríjemnému pocitu počas spievania. Určite musíme počas spievania použiť aj iné variácie dýchania, ale toto je základné a ideálne dýchanie, z ktorého by sme mali vždy vychádzať.¹⁸

1.6 Technika Respiro e movimento

"Respiro e movimento" v preklade znamená "Dýchanie a pohyb". Je inovatívna technika, ktorej cieľom je maximalizovať výkon profesionálov a pomôcť im tak využiť ich plný potenciál. Zakladateľom tejto techniky je mentor Giuseppe Ravi. Giuseppe poskytuje workshopy v krajinách ako napr. Rakúsko, Nemecko, Anglicko a Česká republika. Venuje sa nielen hudobníkom, hercom a tanečníkom, ale taktiež aj ľuďom, ktorí zastávajú vedúce pozície v rôznych firmách. Respiro e movimento sa riadi slávnym citátom od Williama Shakespeara z hry Ako sa vám páči: „*All the world's a stage.*“¹⁹ - "Celý svet je javisko". Technika Respiro e movimento sa zaoberá každým jednotlivcom osobitne. Táto technika nám pomôže získať spojenie so sebou samým a dosiahnuť mentálnu slobodu. Naučí nás byť zodpovednými, ale zároveň prestať veci kontrolovať. Je veľmi dôležité, aby sme prijali samých seba. Pomôže nám to ako umelcom dať publiku to najlepšie, čo v nás je. Musíme si uvedomiť, že nikto nie je dokonalý a prestať sa posudzovať, inak si nikdy naplno neužijeme svoje vystúpenie. Naše

¹⁸ Q&A Part 1 - Singing Technique - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2023 Google LLC [cit. 27.04.2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=b5zxbFIZHUU>

¹⁹ As You Like It, Act II, Scene VII [All the world's a stage] by William Shakespeare - Poems | poets.org. poets.org | Academy of American Poets [online]. Copyright © Academy of American Poets, 75 Maiden Lane, Suite 901, New York, NY 10038 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://poets.org/poem/you-it-act-ii-scene-vii-all-worlds-stage>

neverbálne vyjadrovanie je vždy aktívne a na javisku ho potrebujeme ešte viac. Nie vždy je to, čo hovoríme našim telom v súlade s tým, čo chceme vyjadriť. Uvedomíme si dôležitosť našej neverbálnej komunikácie a dôležitosť dôverného spojenia medzi nami a našimi kolegami na javisku. Vďaka technike *Respiro e movimento* zistíme, kde sú hranice našej komfortnej zóny a naučíme sa ich prekračovať. Keď toto zvládneme, podáme výkon na takej úrovni, o ktorej sme ani nevedeli, že v nás je.²⁰ Osobne som mala možnosť stretnúť sa s Giuseppem a zúčastniť sa jeho workshopu. Giuseppe je milý, pozitívne naladený človek a pracovať s ním bolo naozaj obohacujúce. S Giuseppem sme sa rozprávali. Povedala som mu, ako sa cítim počas spievania a čo chcem svojím spevom vyjadriť a predať poslucháčovi. Giuseppe nahral na video ako spievam. Pomocou videa sme si môj výkon rozanalyzovali. Bolo naozaj zaujímavé pozorovať, aké pohyby robí moje telo počas spievania a aké je moje držanie tela. Pohyby tela sú odrazom našich myšlienok. Pohybmi môžeme ľuďom o nás veľa povedať. Či sme sebavedomí alebo naopak, či máme strach a cítime nervozitu. Spoločne s Giuseppem sme prišli na to, že pri spievaní robím množstvo zbytočných pohybov, ktoré si niekedy ani neuvedomujem. Robím ich, pretože si myslím, že mi pomôžu dosiahnuť zvukovo lepší tón, alebo si nimi pomáham upevňovať spevácku predstavu. Naopak, mi však tieto pohyby škodia a každý zbytočný pohyb odvádza moju koncentráciu od spievania a oberá ma o energiu. Vyťahujem sa z vlastného tela a spievam mimo neho. Môj spev znie technicky tlačene a neprepojene s telom. Giuseppe mi poradil, ako sa mám dostať späť do svojho tela a necítiť v ňom neželané napätie. Veľmi dôležité pre neho bolo, aby som vo svojom tele cítila stred a stabilitu. Aby som svoj postoj mala v rovnováhe a zbytočne neprekračovala z nohy na nohu. Aby som sa nekývala, neupriamovala svoju pozornosť na nepotrebné pohyby, ale aby som sa spojila so svojím telom. Taktiež bolo pre neho dôležité, aby som presne vedela, čo chcem vyjadriť a aby mi text pomohol byť v emócií. Tvrdí, že to nám taktiež pomôže cítiť správne svoje telo a pocity. Potom som zaspievala to isté ešte raz s tým, že som sa snažila aplikovať všetky jeho informácie a rady. Na druhej nahrávke som vyzerala stabilnejšie. Rušivé pohyby môjho tela sa minimalizovali a pôsobila som viac sebavedomo. Čo je najdôležitejšie, môj spevácky výkon bol lepší. Môj hlas znel vyrovnanejšie a plnšie. Myslím si, že za týmto všetkým stojí hlavne uvedomenie si seba samého a prijatie vlastného tela. Nebáť sa s ním súzniť a byť v harmónii. V umeleckých profesiách je dôležité mať osobného mentora, ktorý nám z času na čas pripomenie dôležitosť byť v harmónii so svojím telom a nezabúdať ho vnímať. Veľa vecí sa odvíja z našich myšlienok a aktuálneho nastavenia našej mysle. Chce to ale veľkú trpezlivosť a určité dozretie osobnosti.

²⁰ musicians - *Respiro e Movimento*® by Giuseppe Ravi. - *Respiro e Movimento*® by Giuseppe Ravi [online]. Copyright © 2020 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://respiroemovimento.org/musicians/>

2 Psychické faktory ovplyvňujúce spev

Psychická pohoda je pre spevákov nesmierne dôležitá. Negatívne psychické faktory môžu ovplyvniť spev a znemožniť nám náš spevácky výkon. Medzi najčastejšie negatívne faktory patrí: tréma, stres, úzkosť a strach zo zlyhania. Ďalej nesústredenosť, nedostatočná príprava a neovládanie repertoáru po technickej stránke. Ak trpí spevák týmito faktormi vo veľkej miere, mal by si to čím skôr uvedomiť a naučiť sa pracovať s vlastnými myšlienkami. Je dobré vytvoriť si vlastný rituál, ktorý nám pomôže skoncentrovať sa pred vystúpením a minimalizovať tak negatívne myšlienky a trému.²¹

2.1 Tréma

Slovo tréma je odvodené z latinského slova "tremere" čo v preklade znamená "triasť sa".²² Tréma je dobre známy jav medzi hudobníkmi a stretol sa s ňou snáď asi každý. Nevyhýba sa ani tým najlepším a najznámejším umelcom.²³ Ide o stav emočného napätia, ktoré prichádza pred verejným vystúpením, pohovorom alebo inou udalosťou, ktorá je pre nás dôležitá. Tréma je stres z prejavovania sa pred druhými ľuďmi a strach z toho, že zlyháme. Naša sebadôvera slabne a naopak zmocní sa nás pocit neistoty.²⁴ Tréma je ale prirodzený stav a určité napätie pred vystúpením je normálne. Do istej miery môže mať tréma aj pozitívny vplyv na naše vystúpenie, pretože nás motivuje podať čo najlepší výkon. Niektorí ľudia, ale majú tak veľký strach z verejného vystúpenia, že im spôsobuje značné duševného utrpenia. V takomto prípade už ide o úzkostnú poruchu.²⁵

2.2 Príčiny vzniku trémy

Dôvody vzniku trémy a strachu z verejného vystúpenia sú rôzne. Faktory, ktoré môžu trému upevňovať sú napríklad neúspechy a kritika z minulosti. Stačí malá kritika alebo nevydarené vystúpenie a naše sebadôvera nahradí neistota a strach. Spevák sa už dopredu bojí hodnotenia a myslí si, že nie je dosť dobrý. Začnú sa prejavovať osobné faktory trémy, ako je úzkosť, strach, perfekcionizmus a nízka sebadôvera. Osobné faktory väčšinou pramenia z detstva.²⁶ Mnoho hudobníkov sa muselo v detstve vyrovnávať z vysokými nárokmi, ktoré

²¹ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1. s. 120 - 122

²² STEVANOVIČ, Eňa. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 37

²³ STEVANOVIČ, Eňa. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 35

²⁴ STEVANOVIČ, Eňa. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 37

²⁵ Tréma, strach z vystupování na veřejnosti | NZIP. NZIP – Národní zdravotnický informační portál [online]. Copyright © cunaplus [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/721-trema>

²⁶ STEVANOVIČ, Eňa. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 65

na nich kládli ich rodičia. Tí, za každú cenu chceli, aby bol výkon ich dieťaťa perfektný. Boli príliš kritickí a málo svoje deti pochválili alebo podporili. Tieto deti zvládajú v dospelosti stresové situácie a trému ťažšie. Ďalším spúšťačom trémy a strachu môže byť aj školský systém. V škole získavame vedomosti a nové poznatky. Okrem toho sa v nich vytvára aj tlak na študentov zo strany pedagógov alebo vzniká rivalita medzi spolužiakmi. To môže byť práve základom a živnou pôdou pre strach zo zlyhania a nedostatok sebadôvery. Taktiež za tým môžu byť aj vrodené predispozície a faktory osobnosti. Niektorí sú od malička pokojnejší, stabilnejší, neberie veci príliš vážne a má lepšiu schopnosť zvládať stresové situácie. Naopak, niektorí sú precitlivejší, úzkostliví, hanbliví, neistí a stres znáša horšie. To môže neskôr prerásť v perfekcionizmus.²⁷ Ďalšími faktormi trémy sú faktory spojené s prípravou repertoáru. Technicky náročný repertoár, ktorý nezodpovedá nadaniu a technickej vyspelosti speváka, môže viesť k strachu a tréme. Nedostatočná príprava a nenacvičený repertoár spôsobuje stres, ktorý sa prejavuje množstvom chýb v prednese a výpadkami pamäte speváka. Ako poslednými faktormi trémy sú situačné faktory. Vznikajú z vedomia, že na náš výkon sa sústreďuje veľká pozornosť. Vnímame ľudí v publiku a rozmýšľame, čo si o nás myslia. Taktiež záleží aj na tom, či spievame v novom prostredí alebo tam, kde to už poznáme. Prostredie, ktoré nepoznáme v nás môže vyvolať neisté pocity a otázky ako napríklad: "Bude môj hlas znieť dobre v tejto miestnosti? Je tu dobrá akustika? Kde sa mám postaviť? Nie som moc blízko publiku"? Negatívne ovplyvniť nás môžu aj zdravotné problémy a momentálna nálada. Ak nie sme v dobrej zdravotnej kondícii, prejaví sa to trémou.²⁸

2.3 Prejavy trémy

Každý spevák pociťuje trému iným spôsobom a u každého sa tréma prejavuje inými symptómami a na inej úrovni. Keď spevák vstúpi na pódium, nezáleží na tom akú školu vyštudoval a kde všade už spieval. Ani na tom aké súťaže vyhral a ako výborne technicky dokáže zaspievať určitú frázu. Záleží na tom, ako dokáže pracovať so svojou osobnosťou, so svojimi pocitmi, koncentráciou a ako sa dokáže v danej chvíli vysporiadať s trémou.²⁹ Aj keď sa náš štýl života zmenil, naše fyzické reakcie zostali rovnaké. „Člověk reaguje na

²⁷ „Nepřekonatelná tréma neexistuje.“ 6 snadných tipů psychoterapeuta | Dvojka. Český rozhlas Dvojka [online]. Copyright © 1997 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/neprekonatelná-tréma-neexistuje-6-snadných-tipů-psychoterapeuta-7449509>

²⁸ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 65

²⁹ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 56

potenciálne ohrožujúci situáci bojem, útekem či tzv. behaviorálnym freezingem."³⁰ Podľa D. Greenea sa naše telo pripravuje na boj s tigrom a nie na prednes hudobnej skladby.³¹ Ak budeme reagovať bojom náš výkon bude lepší, energetickejší a živší. Ak útekem, výkon bude slabší, koncentrácia bude narušená a budú nás sprevádzať fyziologické symptómy. Pri freezingu bude rovnako náš výkon slabší a spevák bude okrem toho pôsobiť bez energie, bude zdržanlivý, bez nadšenia a snahy. Publikum bude mať pocit, že s ním nekomunikuje a nebude medzi nimi prepojenie.³²

2.3.1 Fyziologické prejavy trémy

Všetky naše vnútorné pocity a emócie sa prejavujú aj navonok. To, či sme veselí alebo smutní sa dá ľahko vypožorovať podľa nášho správania, mimiky a gest. Keď sme veselí, usmievame sa. Keď sme smutní, plačeme. Pocity strachu a úzkosti sa taktiež fyzicky prejavujú a sú viditeľné na našom správaní. To sa potom u speváka môže prejaviť nasledujúcimi fyzickými prejavmi trémy a strachu, a to najmä: svalovým napätím, potením, bolesťou hlavy, dýchacími problémami, zrýchleným srdečným tepom. Ďalej môže spevák pociťovať nevoľnosť, zvieranie žalúdka, návaly tepla alebo chladu.³³ Pre spevákov je zo všetkých uvedených symptómov najnebezpečnejšie svalové napätie a dychová nedostatočnosť. Svalové napätie narušuje interpretáciu. Pri stresových situáciách sa napínajú najmä svaly v oblasti krku a ramien.³⁴ Práve tieto svaly sú pri spievaní veľmi dôležité a mali by zostať voľné, bez nejakého napätia. Nepravidelné, zrýchlené dýchanie a pocit dychovej nedostatočnosti je častou stresovou reakciou. Pre spevákov je táto reakcia veľmi nebezpečná. Môže nás pripraviť o pokojný, hlboký a predovšetkým voľný nádych a nasledujúcu prácu s dychom. Brušná oblasť je napätá namiesto toho, aby bola pružná a aktívna. Cítime veľkú zodpovednosť a chceme podať čo najlepší výkon. Sú to pre nás dôležité situácie a preto naše telo reaguje spomínaním spôsobom.

³⁰ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 56

³¹ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 57

³² STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 56

³³ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 57

³⁴ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 58

2.3.2 Kognitívne prejavy trémy

„Jsme to, co si myslíme. Vše z toho, co jsme, vzniká s našimi myšlenkami. Myšlenkami tvoříme svět.“³⁵

Kognitívne prejavy trémy vznikajú dôsledkom zrýchlenej mozgovej aktivity. Keď sme v strese, naše telo začne reagovať aj v bežných situáciách rozpačito a nepremyslene. Strácame vnútorný pokoj, ktorý nahrádza bezradnosť a strach. Nepokoj a nesústredenosť majú potom počas vystúpenia za následok výpadky pamäte. Spevák zabudne text alebo nastanú rytmické a intonačné chyby. Často sa k tomu pridružia aj negatívne myšlienky, ktoré náš výkon ešte viac znemožnia. Môže ísť o negatívne myšlienky rôzneho druhu. Pochybovanie o sebe samom a o svojich schopnostiach: "Nie som dosť dobrý. Toto nezvládnem. Nevyzerám dobre. Tvárim sa zle". Negatívne myšlienky o prostredí, kde spievam: "Je tu zlá akustika. Som príliš blízko publiku. Klavír je moc hlučný". Negatívne myšlienky o budúcnosti: "Nikdy nič nedokážem". Porovnávanie sa s druhými: "Nie som dosť talentovaný a dobrý ako oni. Nespievam v divadle ako oni".³⁶ Pod vplyvom stresu a trémy vznikajú určité modely myslenia, ktoré sú často nepravdivé, podložené strachom, ktorý nás uväznil vo falošnej domnienke a my týmto myšlienkam uveríme. Myslíme si, že vieme, čo si kto o nás myslí, že nás publikum nechce počúvať a negatívne či kriticky nás hodnotí. Keď sa týmto negatívnym myšlienkam oddáme a necháme ich, aby riadili náš výkon nie je potom priestor na dobré a skutočné myšlienky. Naplnení strachom a negatívnymi myšlienkami prichádzame o veľmi dôležitú časť nášho vystúpenia - o pozornosť, sústredenosť a predovšetkým o hudbu. Pozornosť slabne, pretože náš mozog je zamestnaný analyzovaním úplne nepodstatných okolností. Všetky uvedené procesy zmýšľania odvádzajú našu pozornosť od jednej dôležitej veci a tou je hudba.³⁷

2.3.3 Behaviorálne reakcie ako prejavy trémy

Fyziologické a kognitívne symptómy trémy znemožňujú svalovú a expresívnu kontrolu a taktiež ovplyvňujú spevákov postoj k vystupovaniu.³⁸ Spevák pri spievaní začne tlačiť, rýchlejšie sa unaví a vyzerá neprirodzene a napäto. Pri interpretácii robí veľa chýb – jedná

³⁵ Buddha citát: Jsme to, co si myslíme. Vše z toho, co jsme, ... | Citáty slavných osobností. *Citáty slavných osobností: Největší sbírka citátů, myšlenek a aforismů* [online]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty/17769-buddha-jsme-to-co-si-myslíme-vše-z-toho-co-jsme-vznik/>

³⁶ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 59

³⁷ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 60

³⁸ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 61

sa o behaviorálne symptómy trémy. Medzi najčastejšie patrí: veľa chýb pri spievaní, nesprávne držanie tela, neprirodzené a trápne správanie sa na pódiu, kamenný výraz, nekludnosť a nervozita pred vystúpením. Tieto reakcie sú pre ľudí v publiku viditeľné a pôsobia na nich rušivo a strojene. Nastávajú, pretože spevák sa obáva zaspievať určitú technicky náročnú frázu, bojí sa kritiky a výsmechu publika a má obavu o svoju povesť.³⁹ Fyziologické, kognitívne a behaviorálne symptómy trémy spolu úzko súvisia, vzájomne sa ovplyvňujú a často vznikajú súbežne. Kognitívne symptómy trémy medzi ktoré patrí hlavne negatívne myslenie spôsobujú potenie, napätie svalov a dýchacie problémy, teda fyziologické symptómy trémy. Oba druhy týchto prejavov trémy vedú k vzniku behaviorálnym symptómom trémy, medzi ktoré zaradujeme chyby a technické problémy pri interpretácií.⁴⁰

³⁹ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 61

⁴⁰ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0. s. 62

3 Uvoľňovanie psychiky a tela

Žijeme vo veľmi hektickej a rýchlej dobe. Sme často preťažení a vystresovaní so všetkých povinností, ktoré musíme zvládnuť. Vykonávať profesiu speváka je krásne, ale takisto to vie byť aj náročné a stresujúce. Očakáva sa od nás vždy profesionálny a bezchybný spevácky výkon. Nie vždy sa ale cítime v najlepšej fyzickej a duševnej kondícii. Možno sme sa zle vyspali alebo sme hlasovo unavení. Alebo prechádzame ťažkou životnou etapou v našom živote a lomcujú v nás všetky možné emócie. Kvôli negatívnym vplyvom na náš život však nemôžeme zrušiť predstavenie. Preto je dôležité zistiť, čo nám pomáha upokojiť sa pred vystúpením. Iba z pokojného a harmonického tela môže vychádzať krásny spev. Vybrala som pár techník, ktoré si myslím, že môžu spevákovi pred koncertom alebo dôležitým vystúpením pomôcť skľudniť sa a nájsť mu pokoj vo vlastnom tele.

3.1 Dýchanie

Bez dýchania by nebol život. Dýchame neustále, bez toho, aby sme na to museli myslieť. Zároveň však môžeme dýchanie aj vedome riadiť. Veľa ľudí ale nedýcha správne. Dýchame často plytko, náhodne a rýchlo. Môže za to stresujúci a uponáhľaný spôsob života, zlé držanie tela a rôzne emócie, ktoré nás každodenne ovplyvňujú. Ak nám emócie neprerastú cez hlavu sú pre nás pozitívne. V takomto stave dosahujeme skvelé výkony a nachádzame nové riešenia. Naopak nezvládnuté emócie sú spúšťačom stresu.⁴¹ Pre speváka je správne dýchanie základom pre dobrý a zdravo znejúci hlas. Preto je veľmi dôležité, aby aj dýchanie v bežnom živote bolo správne. Dychové cvičenia sú skvelým spôsobom ako sa zbaviť stresu, úzkosti, únavy a celkového napätia. Dychové cvičenia nás vedú k sústredenému a hlbokému dychu, ktorý je vedomý a kontrolovaný. Nie je to schopnosť, ktorá sa dá naučiť hneď a preto je dôležité ju dlhodobo trénovať. Správne a cielené dýchanie má ozdravný a regeneračný účinok na telo a myseľ. Hlboký a vedomý dych podporuje prirodzenú obranyschopnosť a zlepšuje správne držanie tela. Keď začneme dýchanie vedome využívať pozitívne ovplyvníme náš fyzický a psychický stav.⁴²

⁴¹ Dýchání a dechová cvičení – Cviky pro zdraví. 301 Moved Permanently [online]. Copyright © Cvikyprozdravi.cz [cit. 28.04.2023]. Dostupné z: <http://www.cvikyprozdravi.cz/clanek/dychani-a-dechova-cviceni/>

⁴² Dechová cvičení proti stresu: jak je správně provádět? - Zdraví.euro.cz. Zdravotnictví a medicína - Zdraví.euro.cz [online]. Copyright © 1997 [cit. 28.04.2023]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanky/dechova-cviceni/>

3.1.1 Hlboké dýchanie

Hlboké dýchanie je základom každého dychového cvičenia. Dýchanie sa skladá z troch fáz: bráničné dýchanie, hrudné dýchanie a dýchanie do ramien alebo inak nazývané kľúčne dýchanie. Hlboké dýchanie dosiahneme vytvorením tzv. dychovej vlny, kedy vzduch prechádza všetkými fázami dýchacieho procesu. Ako prvé sa nadýchneme do spodnej časti brucha – bránice, pokračujeme do hrudníka a ako posledné do ramien. Nasleduje výdych v rovnakom poradí. Nadychujeme sa vždy nosom, vydychovať môžeme buď nosom alebo ústami. Dych by mal byť pokojný, tichý a pomalý. Naša pozornosť by mala byť upriamená na prúd vzduchu a nemali by sme myslieť na nič iné.⁴³

3.1.2 Dýchanie pri relaxácii

Relaxácia a dych sú ako jedno. Relaxácia bez hlbokého a pokojného dýchania nie je správna. Pri všetkých relaxačných technikách sa pracuje s dychom. Niektoré z nich sú špeciálne zamerané iba na dýchanie. Dýchanie pri relaxácii je hlboké. Využíva spodnú časť pľúc. Bránica a rebrá sa voľne pohybujú. Brušné svaly sú pri nádychu voľné a umožňujú pohyb bránici smerom nadol. Výdych je dlhší než nádych. Je kľudný a pomalý. Dýchanie je efektívnejšie a spotreba kyslíku menšia. Vnímaním stresu alebo bolesti meníme spôsob dýchania. Vedomým a zrelaxovaným dychom sa stresu, trémy alebo bolesti môžeme zbaviť.⁴⁴

3.1.3 Pranayama

Pranayama je technika energického dýchania. Slovo pranayama je zložené z dvoch slov. "Prana" znamená "životná energia" alebo "dych života" a "yama" znamená "ovládnutie energie". Dýchanie a myseľ sú prepojené. „Ak sa naučíme kontrolovať náš dych, dokážeme kontrolovať aj našu myseľ a náš život.“⁴⁵ Vďaka tomuto spôsobu dýchania dokážeme rozprúdiť a kontrolovať životnú energiu, ktorá je v každom z nás. Energia sa vďaka cvičeniam pranayamy, dostane do rôznych častí tela.⁴⁶ Pre spev môže byť táto technika dýchania veľmi prínosná. Počas spievania potrebujeme určitú energiu na vytváranie

⁴³ <https://zdravi.euro.cz/clanky/dechova-cviceni/>

⁴⁴ Wellness - Relaxace: Relaxační techniky: Jak správně dýchat a myslet pozitivně?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář* [online]. Copyright © 2008 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/wellness/wellness-relaxacni-techniky-jak-spravne-dychat-a-myslet-pozitivne>

⁴⁵ Pranayama - síla dechu - Umění medítovat. *Umění medítovat* [online]. Dostupné z: <https://umenimeditovat.cz/pranayama-sila-dechu/>

⁴⁶ Pranayama - síla dechu - Umění medítovat. *Umění medítovat* [online]. Dostupné z: <https://umenimeditovat.cz/pranayama-sila-dechu/>

vzduchového stĺpca. Niekedy cítime, že žiadnu energiu nemáme. Práve cvičenie pranayama nám môže pomôcť a dodať nášmu telu potrebnú energiu. Takéto dýchanie z nás odstráni únavu, zvýši sústredenosť a koncentráciu a pomôže nám kontrolovať naše myšlienky. Existuje množstvo cvičení pranayamy. Jedna z najznámejších je technika striedavého dýchania. V tejto technike dýchania nadychujeme a vydychujeme striedavo jednou alebo druhou nosnou dierkou. Cvičenie by sa malo vykonávať v pokojnej pozícii sedu. Mali by sme byť uvoľnení a v tele nepociťovať žiadny tlak. Palcom pravej ruky uzatvoríme pravú nosnú dierku. Nadýchneme sa ľavou nosnou dierkou a potom prstenníkom uzatvoríme ľavú nosnú dierku. Uvoľníme palec na pravej nosnej dierke a vydýchneme pravou nosnou dierkou. Opäť sa nadýchneme pravou nosnou dierkou a pokračujeme striedavo v nadychovaní a vydychovaní vždy opačnou nosnou dierkou. Cvičenie môžeme opakovať niekoľko krát.⁴⁷

3.2 Relaxácia

Relaxácia a relaxačné cvičenia nám dokážu pomôcť so sústredením sa, uvoľnením a zvládaním stresu. Na dosiahnutie výsledkov je ale dôležitá pravidelnosť cvičenia týchto techník. Stačí cvičiť sústredene desať minút denne. Relaxáciu je dobré vykonávať ráno. Myšlienky typu: "Čo všetko dnes musím stihnúť a zvládnuť..." nás dostanú do stavu úzkosti a stresu. Skúsme ich nahradiť relaxáciou. Ranná relaxácia nás prebudí a pripraví na celý deň. Vďaka nej budeme pokojní a budeme reagovať s nadhľadom a chladnou hlavou na rôzne situácie, ktoré sa nám počas dňa udejú. Relaxácia je ako keby kotva, ktorá nám dá pocit pokoja. Bez nej máme pocit, že sa po celý deň iba naháňame za vecami a nič nestíhame. Prinesie nám pokoj a rovnováhu. Relaxácia dokáže zmierniť či odbúrať psychosomatické problémy. Negatívne pocity, obavy a strach môžu postupom času prerásť do chorôb a ohroziť tak aj naše telesné zdravie. Vďaka pravidelnej relaxácii pozitívne ovplyvníme naše duševné a aj fyzické zdravie.⁴⁸

⁴⁷ Pranayama - síla dechu - Umění meditovat. *Umění meditovat* [online]. Dostupné z: <https://umenimeditovat.cz/pranayama-sila-dechu/>

⁴⁸ Wellness - Relaxace: Relaxační techniky: Jak správně dýchat a myslet pozitivně?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář* [online]. Copyright © 2008 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/wellness/wellness-relaxacni-techniky-jak-spravne-dychat-a-myslet-pozitivne>

3.3 Relaxačné techniky

3.3.1 Schultzov autogénny tréning

Autorom metódy autogénneho tréningu je nemecký lekár Johannes Heinrich Schultz. Tento relaxačný postup je veľmi známy a obľúbený po celom svete. Ide o psychoterapeutickú metódu, ktorá patrí do skupiny relaxačno-koncentračných postupov. Využíva predstavivosť k navodeniu určitých telesných stavov, ktoré vedú k uvoľneniu tela a mysle. *„Podstatou autogénneho tréningu je naučiť sa uvoľňovať kostrové svalstvo i hladké svalstvo vnútorných orgánov a ciev. Autogénny tréning pozostáva zo šiestich uvoľňovacích cvikov. Je to nácvik pocitu tiaže, tepla, uvedomenia si pokojného dýchania, pokojného tepu srdca, navodzovania pocitu tepla v brušnej dutine a pocitu chladu na čele.“*⁴⁹

3.3.2 Jacobsonova progresívna relaxácia

*„Ak chceme uvoľniť svoju myseľ, musíme najprv uvoľniť svoje svaly.“*⁵⁰ Z tejto myšlienky vychádzal americký psychiater a fyziológ Edmund Jacobson – zakladateľ progresívnej relaxácie. Podľa Jacobsona má psychika veľký vplyv na telo. Ak prežívame emocionálne a psychicky náročné situácie, odzrkadlí sa to na našom svalstve. Naopak, napätie svalov a šliach sa spätne odrazí na emočnom napätí. Ak sme nervózni alebo máme strach a trému naše telo bude na to reagovať. Svaly budú stuhnuté. Ak je telo uvoľnené nemôže pociťovať nervozitu a napätie. Technika progresívnej relaxácie je založená na pravidelnom, systematickom napínaní a uvoľňovaní svalstva. Pomocou tejto techniky môžeme odstrániť svalové napätie. Cieľom techniky je nadobudnutie rozdielnych pocitov pred a po realizácii cvičenia a odstránenie pocitu napätia vo svaloch. V tele tak vzniká príjemné telesné uvoľnenie, ktoré následne uvoľňuje aj psychiku.⁵¹

3.3.3 Predstavivosť

Využitím našej predstavivosti môžeme dospieť do relaxačného stavu. Stíšime sa, zavrieme oči, uvoľníme telo a vo svojej predstave sa pokúsime dostať na akékoľvek miesto. Na miesto, kde to máme radi alebo tam túžime byť. Predstavíme si, čo všetko nás obklopuje,

⁴⁹ Schultzov autogénny tréning - Joga pre Zdravie. *Joga – cesta lepšieho života - Joga pre Zdravie* [online]. Copyright © 2020 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.jogaprezdravie.sk/relaxacia/item/69-schultzov-autogenny-trening>

⁵⁰ Jacobsonova progresívna relaxácia - Joga pre Zdravie. *Joga – cesta lepšieho života - Joga pre Zdravie* [online]. Copyright © 2020 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.jogaprezdravie.sk/relaxacia/item/38-jacobsonova-progresivna-relaxacia>

⁵¹ Jacobsonova progresívna relaxácia - Joga pre Zdravie. *Joga – cesta lepšieho života - Joga pre Zdravie* [online]. Copyright © 2020 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.jogaprezdravie.sk/relaxacia/item/38-jacobsonova-progresivna-relaxacia>

aké zvuky počujeme naokolo a aké vnímame vône a farby. Čím reálnejšie si predstavíme každý detail a čím viac zmyslov zapojíme, tým bude relaxácia účinnejšia.⁵²

3.3.4 Meditácia

Meditácia patrí k náročnejším relaxačným technikám. Cieľom meditácie je ponoriť sa do vlastného vnútra. Zabudnúť na všetky naše myšlienky. K dosiahnutiu tohto stavu nám pomôže sústrediť pozornosť na dych alebo vydávanie monotónneho tónu na slabiku ÓM. Pri meditácii sa snažíme na nič nemyslieť. Keď príde nejaká myšlienka nezaobráame sa ňou a necháme ju voľne odísť. Ak myšlienkam nebudeme venovať našu pozornosť, budú prichádzať a odchádzať. Pri tejto technike si musíme uvedomiť, že sme viac ako naše myšlienky a uveriť tomu, že ich dokážeme ovládať.⁵³

3.4 Iné spôsoby odbúrania negatívneho nastavenia pri speve

Myšlienky majú obrovskú moc. Dokážu ovplyvniť náš reálny život. Sme to, na čo myslíme. Naše negatívne a pochybujúce myšlienky pred koncertom, by sme mali nahradiť myšlienkami a predstavami, ktoré nám navodia pocit bezpečia a dovoľia nám náš strach prijať. Ak sa zaoberáme hlavne sebou a príliš sa sústredíme na svoje vnútorné pocity dávame priestor strachu a ten potom narastá. Vytvárame tak bariéru medzi nami a publikom. Naopak svoju pozornosť by sme mali zamerať práve na ostatných. Naším hlavným cieľom je byť prospešným pre ostatným a vytvárať hudbu. Strach nám v tom iba bráni. Musíme si uvedomiť, že tu nejde o nás ako osobu. Ide o hudbu – umelecký výkon nesúci v sebe myšlienku či odkaz, ktorý chceme predať publiku. V súvislosti s vystupovaním na verejnosti vychádzame často z mylných názorov o nás samých, negatívnych myšlienok či nesprávnych predpokladov. Ovplyvnení silným strachom naplno uveríme klamlivým domnienkam a predstavám. Keď nás ovláda silný strach, naše správanie a myšlienky vychádzajú z detskej časti osobnosti. Sme presvedčení, že strach je opodstatnený. Je to ako keď malé deti veria, že v skrini sú strašidlá. Ich vlastný strach ich prinúti uveriť niečomu, čo nie je pravda. Našou úlohou je, aby sme aktivovali dospelú časť našej osobnosti. Vďaka tomu budeme racionálne zmýšľať a myšlienky sa budú zakladať na objektívnej realite. Vďaka dospelému ja budeme môcť uplatniť naše schopnosti a silné stránky.⁵⁴ Ak nás často trápia negatívne myšlienky

⁵² Wellness - Relaxace: Relaxační techniky: Jak správně dýchat a myslet pozitivně?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář* [online]. Copyright © 2008 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/wellness/wellness-relaxacni-techniky-jak-spravne-dychat-a-myslet-pozitivne>

⁵³ Wellness - Relaxace: Relaxační techniky: Jak správně dýchat a myslet pozitivně?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář* [online]. Copyright © 2008 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/wellness/wellness-relaxacni-techniky-jak-spravne-dychat-a-myslet-pozitivne>

⁵⁴ ESPOSITO, Janet. *Jak překonat strach z veřejného vystoupení*, Praha: 2011. s. 89

môžeme vyskúšať metódu, ktorej úlohou je pomôcť nám zbaviť sa takýchto myšlienok. Túto metódu môžu využiť aj speváci, ak ich trápí pred koncertom pochybovanie a negatívne myšlienky. Jej princíp spočíva v zastavení negatívnej myšlienky. Akonáhle začneme rozmýšľať negatívne: "Nezvládnem to! Nie som dosť dobrý!" Povieme nahlas: "Stop!" Potom sa s myšlienkou rozlúčime a negatívnu myšlienku nahradíme novou, pozitívnou: "Dopadne to dobre! Som skvelá!"⁵⁵

⁵⁵ Wellness - Relaxace: Relaxační techniky: Jak správně dýchat a myslet pozitivně?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář* [online]. Copyright © 2008 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/wellness/wellness-relaxacni-techniky-jak-spravne-dychat-a-myslet-pozitivne>

4 Joga a spev

Ako sme povedali v prvej kapitole je veľmi prospešné robiť popri speve aj nejakú fyzickú aktivitu. Rada by som venovala pozornosť joge. Joga je životná filozofia, ktorá pochádza z Indie. Zjednocuje telo, myseľ, dušu a vedomie. Pojem joga sa väčšinou prekladá ako spojenie, zjednotenie, či harmónia alebo rovnováha. Joga je technika, ktorá nám pomôže spoznať samých seba a žiť v rovnováhe. Je to aj súbor fyzických cvičení – asán, ktoré nám prečisťujú a spevňujú telo, zvyšujú odolnosť a zdatnosť organizmu a zlepšujú funkcie centrálnej nervovej sústavy. V poslednej dobe patrí joga k obľúbeným a vyhľadávaným aktivitám a predstavuje pre ľudí druh životného štýlu. Joga nám pomáha k fyzickej a psychickej pohode, uvoľneniu, ktoré zaručene prispievajú k šťastnejšiemu životu.⁵⁶

4.1 Benefity, ktoré nám poskytuje joga pri speve

Joga nám prináša do bežného života množstvo benefitov. Je zaujímavé pozorovať, že tieto benefity môžeme naplno využiť aj pri speve. Predpokladám že prepojenie medzi jogou a spevom je nasledovné: spev je veľmi telesná záležitosť, ktorá si vyžaduje zapojenie celého tela, správneho a vedomého dýchania, životnej energie a kludnej mysle. Pri joge potrebujeme presne to isté.

4.1.1 Spevnenie postavy a úľava od bolesti

Pomocou cvičenia jogových asán pretiahneme a spevníme ochabnuté a skrútené svalstvo nášho tela. Zlepšíme si postavenie kostry, pohyblivosť kĺbov a prispejeme tak k úľave od bolesti či napätia konkrétnych partií nášho tela. Pre speváka to môže byť skvelá pomoc ako si spevniť stred tela a postoj pri spievaní.

4.1.2 Uvoľnenie stresu a napätia

V tejto uponáhľanej dobe si málokto nájde čas zastaviť sa a venovať sa chvíľu iba sebe. Veľa povinností a tlak spoločnosti prispieva k tvorbe stresu. Joga nám vie s týmto krásne

⁵⁶ Co je to jóga | joga-terapie.cz. joga-terapie.cz [online]. Dostupné z: <https://www.joga-terapie.cz/joga/co-je-to-joga#>

pomôcť. V joge vzniká prepojenie pohybu s dychom, ktoré nám pomáha príjemne sa uvoľniť a nesústrediť sa na nič iné, len na plynutie dychu. Keď sa naučíme venovať sebe, telo nám to oplátí s veľmi príjemným pocitom. Prepojenie pohybu s dychom potrebujeme aj pri spievaní. Joga nám môže pomôcť naučiť sa pracovať s výdychovým prúdom vzduchu pri spievaní a s pohybmi, ktoré robí naše telo.

4.1.3 Zlepšenie pamäti, koncentrácie a produktivity

Joga má veľký vplyv na našu psychiku a mozog. Kľúčom a symbolickým sprievodcom jogy je náš dych. Tým, že sa zastavíme a upriamime pozornosť na dych sa naša myseľ automaticky upokojí. Meditačné a dychové techniky, ktoré na lekciách jogy robíme nám pomáhajú prepojiť mozgové hemisféry, čím sa zlepšuje naša pamäť. Toto všetko má za následok aj zvýšenie produktivity. Zvládanie stresových situácií s nadhľadom a s väčšou pohodou je už len jeden z ďalších skvelých benefitov. Koncentrácia pred vystúpením a výborná pamäť prinesie spevákovi pokoj a radosť zo spievania. Nebude sa musieť zaoberať trémou, ale bude si môcť naplno užiť vystúpenie a zdieľať radosť s poslucháčmi.

4.1.4 Zlepšenie dýchania

Dnešná populácia sa zlými návykmi a nesprávnym držaním tela odnaučila správne dýchať. Nedýchame celým telom, ale nadychujeme sa iba do hrudného koša. Telo sa potom nedostatočne okysličuje a my sa cítime často unavení. Na lekciách jogy sa učíme znovu zapojiť pri dýchaní všetky časti pľúc a bránicu. Základným dychom v joge je tzv. plný jogový dych, ktorý je hlboký a pomalý. Používaním tohto dýchania zvyšujeme množstvo kyslíku v krvi a tak prinášame telu viac energie. Dýchanie je pre spev základným pohonom. Správne hlboké dýchanie, ktoré bude prúdiť celým telom a oblasťou bránice nám zabezpečí krásny a zdravo znejúci tón.

4.1.5 Rovnováha v živote

Najväčším benefitom, ktorý nám môže dať joga je, že nám vnesie rovnováhu a harmóniu do nášho života. Pravidelným cvičením jogy sa naučíme spomaliť a získame nadhľad na rôzne životné situácie. Začneme menej hodnotiť samých seba a ostatných a získame viac

pochopenia pre svoje ja. Spojíme sa s vlastnou myslou a nebude nám záležať na názore ostatných. Joga sa môže stať pre nás cestou ako nájsť životný balans. Získanie harmónie v živote nám prinesie aj harmóniu do nášho spievania. Budeme schopný zvládať lepšie trému a strach a budeme z nás vyžarovať pokoj a pohoda. Čo chce vidieť divák v publiku? Nieкого kto má strach, alebo nieкого kto si vystúpenie užíva a vyžaruje z neho pozitívna energia? Myslím si, že odpoveď je každému jasná.⁵⁷

⁵⁷ Co nám může jóga přinést do života? | Jóga spirit. *Jóga spirit | Útulné studio s kavárnou | Praha Žižkov* [online]. Dostupné z: <https://www.joga-spirit.cz/blog/co-nam-muze-joga-prinest-do-zivota>

Záver

Moja bakalárska práca prináša náhľad na problematiku speváckeho vystúpenia. Cieľom bakalárskej práce bolo dať do popredia dôležitosť vnímania svojho tela a mysle počas spievania. Na našej speváckej ceste zažijeme nádherné zážitky, ale určite prídu aj ťažké chvíle, kedy si budeme klásť otázku: "Robím to správne"? Práve v takýchto situáciách nemôžeme so svojím telom a myslou zvädzať boj. V týchto chvíľach by sme mali byť sami sebe najlepšími pomocníkmi a radcami. Na profesii speváka sa mi páči to, aké živé a telesné je spievanie. Ako môžeme vďaka sebe vyjadriť tak niečo krásne ako je hudba. Spievanie si vyžaduje pochopenie a harmóniu tela a mysle.

V prvej kapitole som sa venovala telesným faktorom, ktoré môžu ovplyvniť spievanie. Presvedčila som sa, že práca s telom a jeho pohyby pri spievaní dokážu výrazne ovplyvniť hlasový prejav speváka.

V druhej kapitole rozoberám trému a to, ako ovplyvňuje spievanie. Bližšie sa zaoberám príčinami jej vzniku a jej prejavmi.

Pri skúmaní tejto problematiky, som dospela k záveru, že zbaviť sa napätia v tele a trémy počas spievania môžeme vďaka dýchacím a relaxačným technikám. Vybrané uvoľňovacie techniky som opísala v tretej kapitole.

V poslednej kapitole som sa zamerala na jogu. Predstavila som jej benefity, ktoré prináša nielen do bežného života, ale aj pri spievaní.

Po dokončení mojej bakalárskej práce sa mi potvrdila téza, že vnímanie svojho tela a mysle je pre spev veľmi dôležité. Telo a myseľ by nemali byť v tejto profesii podceňované. Často sa stáva, že spevák myslí iba na to, ako správne "posadiť" tón a hľadá niečo mimo svojho tela. Nakoniec spevák zostáva prekvapený, že nedosiahol tón, o ktorom si myslel, že zaznie. Táto práca ma presvedčila, že úlohou speváka je prinášať hudbou radosť. V hudbe ide o vnútorný obsah a keď si to ako interpreti uvedomíme, nebudeme mať nikdy obavy, že nám publikum nerozumie. Keď so svojím telom a myslou splyneme v jedno, nezostane priestor na žiadne obavy, pochybnosti a ani napätie. Naučme sa mať radi svoj hudobný nástroj a naslúchajme mu. Veď spievať je niečo tak krásne!

Zoznam použitých zdrojov

Odborná literatúra

- ESPOSITO, Janet E. *Jak překonat strach z veřejného vystoupení*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3680-8.
- GOLLA, Zdeněk. *Příčiny mentálních potíží při veřejném vystupování a jejich odstraňování*. Ostrava: Grafie, 1995.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HOLAS, Milan a Jan HYNOUNŠ. *Psychická a fyzická příprava hudebníka*. Praha: Akademie múzických umění, 1996. Knižnice Metodického centra HAMU.
- HONIG, Margreet a Gordana CRNKOVIC. *Skutečný zpěv: kniha rozhovorů s Margreet Honig o dýchání a lidském hlasu*. Přeložil Markéta CUKROVÁ. [Česko]: VoiceWise, [2022].
- LEHMANN, Lilli. *Umění zpívat: Praha mého dětství a mládí (1853-1868)*. Praha: Edition RESONUS, [2004?]. ISBN 80-902827-3-3.
- MULLER, Marie-France. *Jak překonat strach z vystupování na veřejnosti: tajemství úspěšné komunikace*. Praha: Pierot, 2009. For life. ISBN 978-80-7353-143-0.
- NOVÁK, Tomáš. *Tréma - jak s ní bojovat*. Praha: Grada, 2014. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-4775-0.
- SMUTNÁ-VLKOVÁ, Mária. *Metodika spevu pre poslucháčov Štátného konzervatória a diaľkove študujúcich v Bratislave*. Praha: Štátne hudobné vydav., 1962.
- STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0.
- VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1.
- ZVÍROTSKÝ, Michal. *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-661-1.

Internetové zdroje

- As You Like It, Act II, Scene VII [All the world's a stage] by William Shakespeare - Poems | poets.org. poets.org | Academy of American Poets [online]. Copyright © Academy of American Poets, 75 Maiden Lane, Suite 901, New York, NY 10038 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://poets.org/poem/you-it-act-ii-scene-vii-all-worlds-stage>
- Co je to jóga | joga-terapie.cz. joga-terapie.cz [online]. Dostupné z: <https://www.joga-terapie.cz/joga/co-je-to-joga#>
- Co nám může jóga přinést do života? | Jóga spirit. Jóga spirit | Útulné studio s kavárnou | Praha Žižkov [online]. Dostupné z: <https://www.joga-spirit.cz/blog/co-nam-muze-joga-prinest-do-zivota>
- Dechová cvičení proti stresu: jak je správně provádět? - Zdraví.euro.cz. Zdravotnictví a medicína - Zdraví.euro.cz [online]. Copyright © 1997 [cit. 28.04.2023]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanky/dechova-cviceni/>
- Jacobsonova progresívna relaxácia - Joga pre Zdravie. Joga – cesta lepšieho života - Joga pre Zdravie [online]. Copyright © 2020 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.jogaprezdravie.sk/relaxacia/item/38-jacobsonova-progresivna-relaxacia>
- musicians - Respiro e Movimento® by Giuseppe Ravi. - Respiro e Movimento® by Giuseppe Ravi [online]. Copyright © 2020 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://respiroemovimento.org/musicians/>
- „Nepřekonatelná tréma neexistuje.“ 6 snadných tipů psychoterapeuta | Dvojka. Český rozhlas Dvojka [online]. Copyright © 1997 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/neprekonatelnna-trema-neexistuje-6-snadnych-tipu-psychoterapeuta-7449509>
- Pranayama - síla dechu - Umění medítovat. Umění medítovat [online]. Dostupné z: <https://umenimeditovat.cz/pranayama-sila-dechu/>
- Q&A Part 1 - Singing Technique - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2023 Google LLC [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=b5zxbFIZHUU>
- Schultzov autogénny tréning - Joga pre Zdravie. Joga – cesta lepšieho života - Joga pre Zdravie [online]. Copyright © 2020 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.jogaprezdravie.sk/relaxacia/item/69-schultzov-autogenny-trening>
- Tréma, strach z vystupování na veřejnosti | NZIP. NZIP – Národní zdravotnický informační portál [online]. Copyright © cunaplus [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/721-trema>

- Wellness - Relaxace: Relaxační techniky: Jak správně dýchat a myslet pozitivně?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář* [online]. Copyright © 2008 [cit. 24.04.2023]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/wellness/wellness-relaxacni-techniky-jak-spravne-dychat-a-myslet-pozitivne>