

**Akademie múzických umění v Praze  
Hudební a taneční fakulta**

Jazzová hudba

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Hlas a tělo. Jak tělo ovlivňuje hlas a naopak  
Ozdravné účinky zpěvu na tělo**

**Anežka Matoušková**

Vedoucí práce: David Dorůžka

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, červen 2023

**The Academy of Performing Arts in Prague  
Music and Dance Faculty**

Jazz Studies

**BACHELOR'S THESIS**

**Voice and Body. How the body affects the voice and vice versa  
Healing effects of singing on the body**

**Anežka Matoušková**

Thesis supervisor: David Dorůžka

Academic title: BcA.

Prague, June 2023

## **P r o h l á š e n í**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem

Hlas a tělo. Jak tělo ovlivňuje hlas a naopak. Ozdravné účinky zpěvu na tělo

vypracoval(a) 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 .....

.....

Anežka Matoušková

## **Poděkování**

Děkuji učitelům, kteří mě na cestě studiem provázeli. Děkuji za skvělý kolektiv plný podpory na naší katedře. Děkuji mé sestře Kláře, Janu Vinklerovi za poslední hodiny, kdy už si člověk není jistý ničím. Děkuji kamarádům, kteří na mě dohlíželi. A děkuji, za možnost napsání této práce.

## Abstrakt

Tato práce se zaměřuje na ozdravné účinky zpěvu na tělo. Jakým způsobem můžeme s hlasem a tělem pracovat, a jak se navzájem ovlivňují. V první kapitole nejprve popíšu hlas z hlediska fyziologie. Kde se tvoří a z čeho je tvořen hlasový aparát. V další kapitole se zaměřím na vnímání hlasu. Co můžeme z pouhého poslechu hlasu poznat. Ve třetí kapitole rozebírám pojem „blok“, podle Alexandra Lowena z jeho knihy *„Bioenergetika – Terapie duše pomocí práce s tělem“*. Co jsou to bloky, jak vznikají a jak s nimi můžeme pracovat. V další kapitole zaměřuji pozornost na praktickou část. Uvádím různé způsoby práce s hlasem a tělem podle Diane Austin a Ivany Vostárkové. V závěru popíšu svůj vlastní pohled na to, jak může hlas léčit.

V této práci jsme se snažila ukázat způsoby, jak skrze odlišné přístupy a metody k hlasu a k tělu můžeme pozvednout náš osobnostní růst, vyjadřovat se volněji a přijmout se. Oporou mi byly knihy specializovaných odborníků a mé vlastní poznatky.

## Abstract

This work focuses on the healing effects of singing on the body. How we can work with the voice and the body and how they influence each other. In the first chapter I will describe the voice in terms of physiology. Where the vocal apparatus is formed and what it is made of. In the next chapter I will focus on the perception of the voice. What we can tell from just listening to the voice. In the third chapter I discuss the concept of "block", according to Alexander Lowen from his book *"Bioenergetics - Therapy of the Soul through Bodywork"*. What blocks are, how they are created and how we can work with them. In the next chapter I focus on the practical part. I present different ways of working with the voice and body according to Diane Austin and Ivana Vostárková. In the last chapter I describe my own view of how the voice can heal.

In this work I have tried to show different ways how through different approaches and methods to the voice and the body we can elevate our personal growth, express ourselves more freely and accept ourselves. I drew information from books by specialized experts and from my own knowledge.

# Obsah

Úvod .....	1
1 Hlas .....	2
1.1 Fyziologie hlasu .....	2
1.2 Centrum hlasu .....	3
1.3 Hlasivky .....	4
2 Jak vnímáme lidský hlas .....	6
2.1 Jak slyšíme hlas? .....	6
2.1.2 Proč zpíváme? .....	7
2.2. Propojení hlasu, emocí a organismu .....	8
2.3. Co můžeme z hlasu vyčíst? Co z něj můžeme poznat? .....	9
2.3.1. Lhaní hlas přiškrcuje .....	9
2.4. Propojení hlasu a těla .....	10
3 Bloky v našem těle i v hlase .....	11
3.1 Bloky v těle z hlediska bioenergetiky .....	11
3.1.1 Co je to životní energie .....	12
3.1.2 Koncepce nabití a vybití .....	14
3.1.3 Druhá přirozenost .....	14
3.2 Jak funguje odblokovávání? .....	15
4 Jak můžeme s bloky pracovat, jak pomáhá zpěv. Plus příklady cvičení. ....	16
4.1 Diane Austin – hlasová psychoterapie .....	16
4.1.1 Průběh terapie .....	17
4.2 Ivana Vostárková .....	18
4.2.1 Pohled na problematiku z psychologického hlediska .....	19
4.2.2 Práce a přístup k hlasu a k člověku .....	20
4.2.3 Konkrétní cvičení .....	20
4.3 Moje vlastní zkušenost .....	22
4.3.1 Mentální příprava ke zpěvu .....	23
4.3.2 Cvičení .....	24

5	Jak mně osobně práce s hlasem pomohla? .....	27
	Závěr .....	29
	Seznam použitých zdrojů .....	31

## Úvod

Jako téma mojí bakalářské práce jsem si vybrala Hlas a tělo. Jaký má zpěv ozdravný účinek na naši psychiku a na naše tělo? Jako zpěvačka vnímám svůj hlas již od útlého věku. Začala jsem si všimnout, jak se cítí moje tělo poté co se nějak hlasově vyjádřím. Také mám od mala problém s hlasem. Snadno se unaví a nezní zdravě. většinou se všichni diví, když řeknu, že jsem zpěvačka a když slyší můj zastřený hlas. Ale možná i proto, jsem si vybrala toto téma, které zpracovává, jak se můžeme hlasem léčit, protože vím, že ačkoliv hlas používám skoro denně a je pro mne velmi důležitý, cítím, že mám velké mezery, jak ve správném posazení hlasu, technice, tak i přijetí svého hlasu. Hlas je pro mne velmi důležitým faktorem v celém mém životě. Čím více se poslouchám, a i to, jak mluví nebo zpívají ostatní, tím více mi dávají smysl souvislosti, o kterých v této práci budu mluvit.

V první kapitole nejprve představím fyziologii hlasu. Ve druhé se budu snažit popsat, co můžeme z hlasu poznat, co je slyšitelné. Ve třetí kapitole jsem čerpala převážně z knihy Bioenergetika od Alexandra Lowena, kde rozebírám bloky na našem těle, potažmo v hlase a v duši, které se projevují tím, že nemůžeme plně a funkčně používat naše tělo, protože nám v tom brání zadržované emoce, touhy, přání, strachy, které se projevují stažením některých částí našeho těla. Nakonec bych chtěla uvést několik přístupů k práci s hlasem a tělem, které se tématu léčení hlasem zabývají. Na závěr popíšu, co mě osobně pomohlo a na co jsem za tu dobu, co se této problematice věnuji, přišla.

Jelikož mám sama se svým hlasem problémy, chtěla bych se na toto téma více zaměřit. Na to, co mně osobně pomohlo, a co si myslím, že je důležité. Třeba to někdy pomůže někomu, kdo má stejné problémy jako já. Nakonec je třeba nebude brát jako problémy, ale jako cestu, jak svůj hlas, potažmo sebe přijmout.



# 1 Hlas

Co je to hlas? Je to zvuk, který slyšíme a pomocí kterého se dorozumíváme s ostatními? Mnozí odborníci tvrdí, že pouze 7 % porozumění je odvozeno z toho, co je řečeno slovy, 38 % sdělení prozradí tón hlasu a 55 % řeč těla.<sup>1</sup> Je to jenom zvuk, nebo je to i něco víc? Někteří lidé dokáží rozpoznat tělesný a duševní stav člověka, aniž by předtím museli změřit jakýkoliv údaj o jeho zdraví. Ivan Vyskočil, zakladatel katedry autorské tvorby na Damu tvrdí: „Jestliže někdo nemá hlas, nemá osobnost. Má-li někdo hlas narušený, má také tak nebo onak narušenou psychiku. Není svobodně sám sebou.“<sup>2</sup> Podle toho, je-li hlas zastřený nebo výrazný, můžeme soudit, jaký má asi člověk vztah sám k sobě. „Hlas je tak úzce spjat s osobností člověka, že může lékař jen z analýzy hlasu diagnostikovat neurózu. Hlas ale v tomto případě nemusí být pouhým diagnostickým nástrojem, nýbrž také prostředkem k odhalení příčin problému. Jak bylo již zmíněno, hlas je prostředek k seberealizaci, sebevyjádření své osoby. Pokud je tedy narušen hlasový projev, je třeba, aby člověk našel opět cestu ke zdravému sebevyjádření. Cesta k sebevyjádření je oprostěním se od všech bloků, které nám k tomu brání.“<sup>3</sup>

## 1.1 Fyziologie hlasu

Abychom ale mohli vůbec mluvit o ozdravných účincích zpěvu na tělo, musíme nejprve ukázat, jak takový hlasový aparát funguje a kde se náš hlas tvoří. V této podkapitole zkusím stručně popsat hlasový aparát. „To, co je nám dáno geneticky, to, jak s hlasem pracujeme, jak se vyvíjíme a jak ho používáme, to vše má dopad na to, jaký bude náš hlas. Hlasový aparát a psychosomatické předpoklady jedince – tedy nejen naše fyziologická výbava nám předurčuje, jak budeme „znít“.“<sup>4</sup>

Myslím, že spousta lidí není se svým hlasem spojena, nezaintegrovali ho do svého přemýšlení o svém těle a o sobě. Vnímám to i na sobě, když vím, že mám podrážděné hlasivky nebo nemocný hlas, mluvím jako bych můj hlas ani nechtěla slyšet – je zastřený, ztracený. Jako bych ho vyčleňovala ze svého těla. Myslím, že je to přirozené. Když nás něco bolí, nebo i když máme nějaký psychický problém, často se nám stává, že se ho bojíme, nebo si říkáme, že bychom ho neměli mít, a nechceme o tom s nikým mluvit. A tak se ho snažíme ze své mysli

---

<sup>1</sup> Klapetek, Milan. *Komunikace, argumentace, rétorika*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2652-6. str. 113.

<sup>2</sup> Die Válková, Libuše. *Hlas individuality*. V Praze: Akademie múzických umění, 2005. ISBN 80-7331-034-1. str. 22.

<sup>3</sup> Nováková, Markéta. *Hlas jako komunikační prostředek ve vztahu ke člověku a společnosti*. Filozofická fakulta, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita. str. 20

<sup>4</sup> Válková, Libuše. *K psychologickým aspektům výchovy k profesionálnímu hlasovému a zpěvnímu projevu*. Praha: AMU, 2000. str. 135.

vypudit, dělat že tam není, ignorovat ho. To ale myslím nejde. Podle mě se v našem postoji, hlase nebo kdekoliv v našem těle ukládá a hromadí.

Schopnost vytvářet zvuky mají kromě člověka i zvířata. Například: „Opice po stránce funkční anatomie má prakticky stejné ústrojí jako člověk, avšak nemá tu vysokou diferenciaci nervové organizace.“<sup>5</sup> „Specifická vlastnost u člověka při tvorbě hlasu je tedy nervové ústrojí hlasu a jeho organizace v mozkové kůře. (Dle: Kiml J., Co máme vědět o hlasu. str. 10).“<sup>6</sup>

„Díky vyspělým mozkovým funkcím jsme schopni rozvinout základní hlasový potenciál. Pojdme se ale ještě podívat na základní otázky, kde a jak vlastně hlas vzniká. Zvuková forma jazyka vzniká koordinovanou činností mluvních orgánů. Na tvorbě, produkci a zpracování hlasu se podílí tři hlavní centra.“<sup>7</sup>

- Ústrojí dechové (respirační): dodává energii důležitou pro tvorbu hlasu.
- Ústrojí hlasové (fonační): zde se vytváří hlas, je uloženo v hrtanu.
- Ústrojí modifikační (v užším smyslu artikulační): zde se hlas upravuje, modifikuje

„Dech je alfou a omegou našeho bytí.“<sup>8</sup> „Při dýchání nejde jen o souhrn složitě rozvětvených procesů, zajišťujících výměnu plynu v krevním oběhu a o fonaci. Proces dýchání nejen ovlivňuje vyšší mentální funkce: vitalitu, emocionalitu, motorickou pohyblivost, pozornost, soustředění, paměť, myšlení, fantazii a vůli, ale je vlastně základem a východiskem pro nápravu a rozvoj celé naší přirozenosti, včetně našeho přirozeného hlasu.“<sup>9</sup>

## 1.2 Centrum hlasu

Na dechové ústrojí přímo navazuje ústrojí hlasové. Jeho základní složkou je hrtan, kde se také nachází centrum hlasu. Hrtan navazuje na hltan, v jehož ústí je kryt hrtanovou příklopkou – ta se při polykání zavírá a zabraňuje tak vdechnutí jídla. Podle toho, jaký prostor ponechává neuzavřený, se podílí na vytváření hlasu. Hrtan člověka je posazen poměrně hluboko v krku.

---

<sup>5</sup> KIML, Josef. *Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas - poruchy - prevence*. Praha: Supraphon, 1989. ISBN 80-7058-053-4. str. 10.

<sup>6</sup> Dle NOVÁKOVÁ, Markéta. *Hlas jako komunikační prostředek ve vztahu ke člověku a společnosti*

<sup>7</sup> KRČMOVÁ, Marie. *Fonetika a fonologie* [online]. Filozofická fakulta, 2008 [cit. 2023-06-28]. Dostupné z [5.1 Mluvní orgány a jejich funkce \(muni.cz\)](#). Dle NOVÁKOVÁ, Markéta. Str. 10

<sup>8</sup> ŽÍLOVÁ, Věra. *Kapitoly o zpěvu, především o dechu*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996. ISBN 80-7067-668. str. 7.

<sup>9</sup> VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlasové poruchy*. Rokycany: DDM Rokycany, 2008. Str. 15

Toto hluboké uložení je nezbytné pro tvorbu řeči. Umožňuje větší pohyblivost jazyka při vydávání jednotlivých zvuků. I jeho délka funguje při řeči jako rezonanční komora a dovoluje člověku výrazně kvalitnější výslovnost samohlásek.<sup>10</sup>

Hrtan vykonává řadu funkcí při dějích spojených s dýcháním a tvorbou hlasu.<sup>11</sup>

- Tvorba hlasu – fonační funkce
- Vznik řeči - dotváření hlasu a vznik řeči, jejích samohlásek a souhlásek probíhá v ústní dutině a hltanu. Samohlásky vznikají rezonancí, kdy každé z nich odpovídá určitý tvar ústní dutiny podle polohy jazyka a postavení rtů.
- Dýchání – které je spojeno s otvíráním hlasové štěrbiny.
- Účast při polykání – probíhá tak, že se v průběhu polknutí uzavírá hlasová příklopka.
- Účast při kašli – při němž jde o krátký uzávěr hlasové štěrbiny.

„Vlastní stavba hrtanu je složitou soustavou devíti chrupavek navzájem spojených membránami a vazy. Tělo hrtanu je pokryto vrstvou sliznice. Na tvorbě hlasu se svým způsobem podílejí jednotlivé části hrtanu, kdy každá z nich sehrává svou specifickou úlohu. Důležitou součástí je i správné uspořádání a fungování hrtanového svalstva a jeho svalových vláken. (Dle: Marieb Elaine N., Mallat Jon, Anatomie lidského těla, str. 610. Čihák R., Anatomie 2, str. 187 – 188. Petrovický P., Anatomie s topografií a klinickými aplikacemi, str. 187 – 191. Sinělnikov R.D., Atlas anatomie člověka, str. 135- 140)“<sup>12</sup>

### 1.3 Hlasivky

Lidský hlas je periodickým zhušťováním a zředováním vzduchu (stejně tak i jako jiné přírodní zvuky). Základem hlasového ústrojí jsou dva hlasové vazy pokryté sliznicí, tzv. **hlasivky** (chordae vocales). Jsou napjaty mezi chrupavkou štítnou (vpředu), kde se navzájem stále dotýkají, a chrupavkami hlasivkovými. Hlasivkové chrupavky jsou umístěny vzadu na rozšířené části chrupavky prstencové a jsou částečně pohyblivé, mohou se různým způsobem otáčet, sblížovat, měnit sklon.

Jejich kloubní spojení s prstencovou chrupavkou je mimořádně složité, také způsob jejich svalového a nervového ovládní je velmi komplikovaný a nebyl dosud v úplnosti popsán a

---

<sup>10</sup> NOVÁKOVÁ, Markéta. str. 11

<sup>11</sup> NOVÁKOVÁ, Markéta. Str. 11

<sup>12</sup> Dle NOVÁKOVÁ, Markéta. str. 12

vyložen. Samy hlasivky jsou složeny z vazivové části, podél níž jsou hlasivkové svaly, které se podílejí na napínání hlasivek spolu s posuny chrupavek tvořících hrtan a chrupavek hlasivkových. Mezi hlasivkami se vytváří **hlasivková štěrbina (*glottis*)**. Má tvar trojúhelníku s vrcholem vpředu v klenbě chrupavky štítné a její dvě třetiny jsou ohraničeny blanitou částí hlasivek; zadní třetina je tvořena okrajem hlasivkových chrupavek, pokrytým podobně jako hlasové valy jemnou, snadno zranitelnou sliznicí.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> KRČMOVÁ, Marie. *Fonetika a fonologie* [online]. Filozofická fakulta, 2008 [cit. 2023-06-28]. dostupné z [5.2.2 Ústrojí hlasové \(fonační\) \(muni.cz\)](#)

## 2 Jak vnímáme lidský hlas

Každý má jiný hlas, a každý i jinak vnímá to, co slyší. Chtěla bych v této podkapitole ukázat, jak je náš hlas spojený s našimi emocemi, a co se všechno dá z našeho hlasu vyčíst, jestli vůbec něco. Jak to, že je na hlase tolik věcí poznat, a můžeme vůbec něco poznat? Nejsou to jen subjektivní pocity jednoho člověka, který si myslí, že tomu druhému vidí tzv. do hlavy?

„Dovednost sluchové analýzy a strukturální hlasová představivost, dva základní kameny pedagogického umění, nejsou a ani nemohou být bezvýhradně přesvědčivou argumentací v polemice o kvalitě hlasu. Je tedy logické, že se špičkoví hlasoví pedagogové obracejí se zájmem k vědeckému bádání a výzkumy moderní technologie v oblasti hlasu se stávají vítaným inspiračním zdrojem pro kladení otázek a odpovědí na dané téma. I když pro mnohé hlasové odborníky, foniatry, neurology a další odbornou veřejnost nejsou mnohé nové poznatky moderní techniky plně přesvědčivé, nesou v sobě příslib možnosti diagnostikovat přesněji hlasovou strukturu a výsledky analýzy šířeji aplikovat na psychologický výzkum a další obory lidské činnosti.“<sup>14</sup>

Jak by bylo možné kvalitativně měřit a ověřit, že to, co jeden člověk prožívá, může druhý člověk poznat skrze svůj sluch a vnímání? Dá se empatie měřit? „Subjektivní pocity, jež máme z tělesného projevu člověka, patří k nejdůležitějšímu pracovnímu materiálu – a není snad ani jeden psychiatr, který by tyto údaje neustále nepoužíval. Přesto se psychiatři – a také veřejnost – bojí považovat tyto informace za spolehlivé, protože se nedají ihned objektivně verifikovat.“<sup>15</sup> Děti se narodí od nás spoléhají jenom na své smysly. Lingvista J. Lotz zastává názor, že až z devadesáti devíti procent je při komunikaci důležitá hlasová stránka, zatímco zbylé procento využívá jazykových možností.<sup>16</sup>

### 2.1 Jak slyšíme hlas?

„Každý sval hlasového orgánu, každý z jeho pohybů, dává hlasu vlastní zvukový odstín. Podle charakteru tohoto zvuku se dají poměrně přesně rozeznat poměry panující v orgánu, to

---

<sup>14</sup> VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. V Praze: Akademie múzických umění, 2005. ISBN 80-7331-034-1. str.24

<sup>15</sup> LOWEN, Alexander. *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. Vyd. 3. Přeložil Oldřich TEGZE. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0864-8. str. 80

<sup>16</sup> KITTELSON, Mary Lynn. *Sounding the Soul: The Art of Listening* [online]. Einsiedeln: Daimon, 1996 [cit. 2023-06-28]. dostupné z [Sounding the Soul: Listening to the Psyche - Mary Lynn Kittelson - Knihy Google](#) str. 104. Dle NOVÁKOVÁ, Markéta str. 38

znamená, které svaly – také dýchací svaly – jsou například při vydávání hlasu aktivní, činnost kterých je akcentována a kterých naopak oslabena.“<sup>17</sup>

V knize „Hlas Individuality Libuše Válková píše o zastoupení hlavových a alikvótních tónů v hlase člověka, který nám má napovědět, co v hlase (potažmo v těle) „chybí“, nebo jestli je stav člověka úplný. Úbytek harmonických tónů v hlase prý signalizuje disproporce v oblasti psychických i somatických procesů. „Stává se příznakem disharmonie složitého nástroje organismu a příznak je, jak víme, somatickým zhuštěním toho, co chybí ve vědomí. /.../ Kvalita hlasu není jen hodnotou estetickou, je zrcadlem osobnosti, výpovědí o lidském organismu a psychice, o kvalitě a harmonii lidské psychosomatiky.“<sup>18</sup>

Zastánci bioakustiky tvrdí, že tělo každého z nás produkuje vlastní, jedinečný, neverbální zvuk, který je vzorcem frekvencí individua a odráží psychický a fyziologický stav člověka. „Pomocí spektrální analýzy lze např. Vyčíst z lidského hlasu, které frekvence a harmonické hodnoty v něm chybí, anebo jsou díky nemoci v určité disproporci.“<sup>19</sup>

## 2.1.2 Proč zpíváme?

Libuše Válková dále píše: „Chceme-li hlouběji uvážit smysl a působení hudby v životě člověka, začněme u zpěvu. Ten, jakožto lidsky nejnítěrnější hudebně-umělecké sdělení, stál historicky a nadále stojí u zrodu hudby, ale i u rozvoje psychosomatiky člověka. Zatímco myšlené a psané slovo aktivizuje lidský intelekt, hudba, zpěv, zpívané slovo, vokální sdělení vyjadřuje bezprostředně prožívaný a cítěný stav podstaty lidské psychosomatiky ve vztahu ke světu, k prostředí, ke konkrétní lidské situaci a k existenci.“<sup>20</sup>

Proč vůbec zpíváme? Proč se vyjadřujeme pomocí zpěvu? Já myslím, že když mluvíme, zapojujeme jiné části mozku, a i jiné orgány, než když zpíváme. Možná bychom měli přistupovat ke zpěvu i mluvenému projevu stejně, ale myslím, že to neděláme. Nejednou jsem slyšela, že bych měla mluvit tak, jak zpívám. Když zpívám, zaměřuji se na svůj hlas mnohem více, koncentruji svou pozornost na to, abych dokázala emočně vyjádřit to nejnítěrnější a

---

<sup>17</sup> HUSLER, Frederick a Yvonne RODDOVÁ-MARLINGOVÁ. *Zpěv*. Ostrava: F-print, 1995. s. 10

<sup>18</sup> VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. str. 28

<sup>19</sup> HOUŠKA, Tomáš.: *Co vše lze vyčíst z lidského hlasu*. In *Nový prostor* 25. 3. 2002, s. 26-27. Dle Válková L., *Hlas individuality*. Praha: AMU v Praze, 2005. Str. 25

<sup>20</sup> Op. Citace VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. str.18

nejhlubší co mám v sobě, ale zároveň se snažím, aby můj hlas zněl srozumitelně. Takže spojuji emocionální i racionální část mé osobnosti.

Když je mým cílem, abych projevila, co cítím, přirozeně se musím nejprve uvolnit. Není to úplně lehké, protože to může být dost zranitelné, dávám ostatním možnost, že mě „uvidí“. Může chvíli trvat, než se člověk uvolní, protože v sobě často může pocítit (blok), který mu brání v sebevyjádření. (Tomuto fenoménu – bloky v těle – se budu více věnovat ve třetí kapitole). Ale jakmile se člověku podaří tyto bloky uvolnit, najednou cítí, jak se napětí rozmělnuje, dýchací cesty se uvolní, stanou se průchozí, člověk se cítí volně, a přitom pln síly. Má v těle prostor.

Zpěv je nejvýraznější hlasovou kvalitou. Je vytvářen vědomými i nevědomými cestami prostřednictvím důmyslně vybaveného fyzického mechanismu za spoluúčasti imaginačních schopností a sluchu. Jung se těmito otázkami propojenosti zpěvu a emocí také zabýval a dospěl k závěru, že zpěv je stylizací lidské mluvy, která je druhou vývojovou fází vědomí. Člověk přechází do této fáze vydáváním nonverbálních zvuků. Jazyk se používal a byl systémem emotivních a napodobivých zvuků, které vyjadřovaly hrůzu, strach, hněv, lásku, to je zvuků napodobujících živly, plynutí a zurčení vody, dunění hromu, skučení větru, skřeky zvířat... „Jazyk – zpěv – hudba byly ve svém původu v podstatě systémem zvuků – znaků-symbolů zaznamenávajících reálné skutečnosti a jejich ozvěnu v lidské duši. /.../ I ten nejabstraktnější filozofický systém není ve své metodě a smyslu nic víc než mimořádně důmyslná kombinace přírodních zvuků.“<sup>21</sup>

## **2.2. Propojení hlasu, emocí a organismu**

„Jung se zabýval do hloubky zvláště funkčními kvalitami hlasu při změnách emocionálního naladění psychiky a organismu. Paul Newham v článku Psychologie hlasu k tomu dodává: „Jung si poprvé všiml významu mimoslovní kvality v hlasu v době, kdy pro svou diplomovou práci studoval mimořádný případ patnáctileté dívky, která sloužila jako médium pro hlasy mrtvých. Jung navštěvoval její pravidelné seance a sledoval, jakým způsobem byly změny dívčina hlasu užívány k označení charakteru jednotlivých zesnulých. Dospěl k závěru, že zjevené charaktery reprezentují rozdílné aspekty samotné dívky. Později Jung dospěl k poznatku, že nikdo z nás není jeden, nýbrž množství, které je za takzvaně normálního stavu zdravého jedince drženo pohromadě. Ve zvláštní situaci jsou tyto psychické procesy volně

---

<sup>21</sup>Dle VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. V Praze: Akademie múzických umění, 2005. ISBN 80-7331-034-1. str 19.

spojené a mohou být zvukovým projevem sdělovány. /.../ Tím byly položeny vědecké základy k poznatku, že hodnota profesionálního projevu není jen ve „zvukové kráse“ hlasu, ale že tato zvuková krása má v profesionálním projevu zcela konkrétní obsahový základ vyvěrající z nitra interpreta, vyjadřující konkrétní skutečnost. Prostředníkem mezi interpretem a reálnou skutečností je umělecké dílo. Do jeho hloubi interpret proniká poznáním a toto poznání v jeho nitru probouzí specifickou energii, která se projevuje jedinečnou kvalitou hlasového projevu.<sup>22</sup> Alfred Wolfsohn byl přesvědčen, že rozsah hlasu nezávisí na výjimečné fyzické virtuozitě nebo na nepřirozené či narušené anatomii, nýbrž na praktickém zkoumání hlasového vyjádření psychologických obrazů a emocí. /.../ Rozsah, síla a barva hlasu nejsou determinovány velikostí a tvarem hrtanu, hlasivek nebo hrudního koše, ale jedinečnými faktory.<sup>23</sup>

### 2.3. Co můžeme z hlasu vyčíst? Co z něj můžeme poznat?

Charakteristikami hlasu se zabývá Maggie Garfield<sup>24</sup>

Slabý hlas odhaluje stydlivého člověka, sípavý zase člověka, který se bojí nebo je ve velkém stresu. Zastřený a těžko slyšitelný hlas člověka, který se snaží něco skrýt. Živý a zvučný hlas naznačuje, že člověk nadšeně věří svým plánům a jde za svým vnitřním přesvědčením. Hlasy těch, kteří si nejsou zcela jisti, o čem mluví, používají jen tóny vyšší, zatímco jim ty nízké chybí. Uzavřená osoba má přísný a vzdorovitý hlas. V hlase se může odrážet i náš přístup k životu a připravenost ke změně. Slabý, nebo unavený hlas patří člověku, který má pocit, že nemá dostatek energie a chuť k životu. Monotónnost hlasu nám říká, že člověk nezažívá žádné vzrušení, naopak hysterické tóny mohou znamenat strach nebo nestabilitu. Když někdo mluví krátce a úsečně, můžeme usoudit, že se jedná o odměřenou a netrpělivou osobu. Skřípavý podtón mívají osoby, které se nacházejí v těžkém, neustálém stresu. Optimistickou osobu odhalí svěže naladěný hlas, který bývá přirozený.

#### 2.3.1. Lhaní hlas přiškrcuje

„**Strach** - posouvá hlas výš a v úzkosti se chvěje a slábne. Čím je strach větší, tím je to zřetelnější. Strach také výrazně zvyšuje počet přechů, nedokončených vět a dalších mluvních omylů. V úzkosti se nám „plete jazyk“. V panice se hrdlo stahuje a výsledkem je tenký vysoký

---

<sup>22</sup> Op. Citace VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. str.20.

<sup>23</sup> Dle VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. str. 20

<sup>24</sup> GARFIELD, Leah Magie, *Léčení zvukem*. Praha: Talpress, 1997. str. 29.



hlas. Ne náhodou se český výraz úzkost váže k pocitu zúženého hrdla, stejně jako medicinské slovo pro úzkost – anxietas – je z latinského ango-škrám. Někdo může koktat.

**Hněv** - zase posouvá hlas tonálně výš. Máme tendenci mluvit hlučněji a křičet, mluvní tok bývá rychlejší. Hněv má na plynulost řeči kupodivu pozitivní dopad. Jsme-li řádně rozzlobeni, máme více energie, mluvíme plynuleji a s podstatně menším počtem přeřeků a chyb.

**Smutek** - hlas naopak snižuje a mluvní projev omezuje. Jako bychom ztráceli slova. Máme chudší slovní zásobu a mluvíme méně, tišeji a mluvní tok se zpomaluje.

**Lhaní** - kdo lže, má o něco výše položený hlas, který působí dojmem přiškrcenosti.<sup>25</sup>

Zajímavé je pozorovat, jak se mění hlas ženy v závislosti na plodnosti. Když žena vysloví i jednoduchou větu, pokud má plodné dny, její hlas je výše položený. Poloha mužského hlasu často ženám slouží jako základní měřítko pro posouzení mužnosti perspektivních partnerů.<sup>26</sup>

## 2.4. Propojení hlasu a těla

V knize Bioenergetika, píše A. Lowen o neupřímnosti těla, což se také může projevit na hlase samotném. Když je někdo neupřímný, cítíme a slyšíme, jako by jeho hlas nezněl přirozeně. Mnohokrát se můžeme přesvědčit, že člověk nám říká nějakou informaci, ale jeho tělo nám ve skutečnosti ukazuje něco úplně jiného. Lowen říká, že jakmile není tvrzení a řeč těla v souladu, okamžitě toto tvrzení zpochybní.

„Tělo nelže. Dokonce když se člověk pokouší skrýt své skutečné pocity za nějakou masku, když se snaží o nějaký tělesný postoj nebo výraz tváře, který např. signalizuje něco jiného, vytvoří tím tělesně napjatý stav, jenž ho prozradí.“<sup>27</sup>

Tím, že člověk vytvoří ve svém těle napjatý stav, vytvoří strnulý pás, blok, který pak brání volnému projevu hlasu, emocí, zpěvu a dechu. Této tematice bych se chtěla věnovat v další kapitole.

---

<sup>25</sup> POSPÍŠILOVÁ, Jana, *Co na vás prozradí hlas?* [online] 2010 dostupné z <https://trendyzdravi.cz/medicina/co-na-vas-prozradi-hlas.html>

<sup>26</sup> Tamtéž

<sup>27</sup> LOWEN, Alexander. *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. str.7

### **3 Bloky v našem těle i v hlase**

Jak jsem již psala výše, někdy, když nás něco bolí, tak to nechceme cítit, nebo jsme našťvaní, že to vůbec cítíme a snažíme se té bolesti zbavit. Samozřejmě záleží na druhu bolesti, teď nemám na mysli když si zlomíme nohu, nebo máme otevřenou ránu – to je pochopitelné, že nás to bolí. Ale myslím tu bolest, kterou dokážeme těžko identifikovat, těžko vidíme příčinu oné bolesti. Někteří lidé tuto bolest podceňují, jiní se jí zase bojí až moc. Někdy si ale nechceme ani přiznat, že je v našem těle něco špatně. Podobně jako když máme psychický problém, který je třeba choulostivý, nechceme o tom s druhými mluvit, abychom nevypadali jako blázni, nebo aby si o nás ostatní nemysleli, že nejsme normální.

I tak třeba přemýšlím, když pociťuji blok ve svém těle. Často ho vnímám jako neventilovanou sraženou energii v sobě, nebo pocit, který jsem si nechtěla připustit, nebo nevyjádřenou emoci. Podle mě, když potlačujeme vztek, tak se nám někde v našem těle ukládá. Myslím, že to je vlastně docela jednoduché – zákon zachování energie. Když cítím napětí, které nesprávně ventiluji nebo vůbec neventiluji, musí přece někde zůstat, nemůže se samovolně vytratit. Když máme vztek, máme většinou zatnutý hrudník, jsme připraveni se bránit, připraveni reagovat, ale často cítíme, že je tato emoce nevyžádaná. Nejsme oprávněni k tomu jí cítit, nebo spíše není ostatními schvalována, jak mezi blízkými, tak už vůbec ne v nějakém formálním prostředí. A myslím, že když vás něco nebo někdo šťve, a vy to potom nemůžete vybit, ukládáte to v sobě, a ono se to hromadí. Nechcete si ten pocit přiznat, protože byste si připadali, že děláte něco špatně.

Já osobně nemám ráda, být na někoho našťvaná. Je to nepříjemné, zvlášť když se bojím, že nemám právo se cítit našťvaná. Myslím, že v naší kultuře je otázka projevování vzteku a nespokojenosti celkově velmi málo diskutována. Proč nemůžeme projevit emoce? Proč nemůžeme projevit vztek?

Protože se bojíme, že když dáme najevo vztek, tak nás ostatní zavrhnou. Myslím si, že cítit vztek nemusí být vždy racionálně podložené. Někdy cítíme naprosto iracionální vztek, jen je potřeba s tím něco udělat. Někde ho ventilovat.

#### **3.1 Bloky v těle z hlediska bioenergetiky**

V dnešní předimenzované době myslím neexistuje člověk, který by neměl ve svém těle nebo duši žádné bloky či napětí. Všichni v sobě máme určitá napětí, ať už ty, co jsme si přinesli

z dětství nebo ty které se nám nashromáždili během našeho života. Některá mohou být k užítku, vždyť vlastně strach a stres je do jisté míry obranný mechanismus, který nás upozorňuje na to, že se děje něco pro nás neznámého, nebo nepřírozeného.

Ale já bych v této kapitole ráda mluvila o napětí z pohledu bioenergetiky. Alexander Lowen ve své knize *Bioenergetika* píše o tomto napětí jako o zadržované životní energii. Bienergetika „má za cíl osvobodit člověka od zafixovaných traumatických zážitků jeho minulého života, jež se manifestují jako křečovitost a chronické napětí v těle. Abychom ale dosáhli tohoto cíle, musí si člověk napětí uvědomit a naučit se chápat, jak a proč vznikla. Musí svůj současný stav cítit a svůj dřívější stav poznat.

To lze získat bezprostřední prací s tělem: energie se mobilizuje dýcháním, pohybem a vyjadřováním emocí. /.../ a také navázáním kontaktu s vlastní minulostí. Což je analytický proces srovnatelný s psychoanalytickým přístupem. Zahrnuje analýzu obranných mechanismů, výklad snů a chování. Oba přístupy, psychologický i tělový musí tvořit jednotu.<sup>28</sup>

### 3.1.1 Co je to životní energie

Autor knihy píše, že prý není tak důležité odhalit podstatu životní energie. Existuje spousta teorií a každá se k ní vztahuje trochu jinak. Základní teze na které se ale mohou shodnout je: „že tato energie je přítomna u všech životních procesů – pohybu, emocí a myšlení – a že by skončily, kdyby došlo k těžkému narušení zásobování organismu energií. Jak víme, nedostatek potravy může narušit zásobování energií tak vážně, že organismus zemře. Také snížení přísunu kyslíku nějakými zásahy do dýchání by mohlo vést ke smrti. Tentýž účinek mají jedy, které blokují látkovou výměnu těla, a tím zmenšují nebo ochromují jeho energii.“<sup>29</sup>

Nejsme zvyklí posuzovat osobnost z hlediska energie, ale přitom jsou od sebe tyto dvě složky neoddělitelné. „Kolik energie člověk má a jak ji použije, o tom rozhodne jeho osobnost, ve které se tato energie odráží“<sup>30</sup>

Vztah mezi energií a osobností můžeme nejlépe vidět na depresivních lidech. „Depresivní člověk má do slova a do písmene depresivní reakce, to znamená potlačované energetické

---

<sup>28</sup>LOWEN, Alexander. *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. str. 9.

<sup>29</sup> Tamtéž str. 36

<sup>30</sup> Tamtéž str. 36

hospodářství.<sup>31</sup> Depresivní člověk dělá asi o polovinu spontánních pohybů méně než zdravý jedinec. Má často pocit, že mu chybí energie. Stěžuje si na malátnost, aniž by byl přitom unavený. „Jeho potlačená energetická hladina se projevuje v úbytku všech energetických funkcí. Dýchá pomaleji, má menší chuť k jídlu a mimořádně zeslabený sexuální pud. /.../ V pravém slova smyslu nemá energii, aby vyvinul zájem. /.../ „Nejrychlejší metoda spočívá v tom, že se podporuje příjem kyslíku“<sup>32</sup>

„Lidé s nedostatkem energie špatně dýchají, jejich dýchání je povrchné a stažené. Nedostatečné dýchání není jevem vědomým, nýbrž výsledkem chronického svalového napětí, které tělu překáží v dýchání. Toto napětí se objevuje ve svalstvu brady, krku, svalech ramen, hrudníku, zádoovém svalstvu, svalstvu břicha i svalstvu v pánevní oblasti, a je výsledkem emocionálních konfliktů, které mohou zasahovat až do našeho dětství, jež mají blokovat a kontrolovat ty impulzy, s nimiž se člověk nechce vyrovnávat. Tak např. Napětí ve žvýkacích svalech má „zkrotit“ potřebu kousnout a sát, zatímco napětí ve svalech krku má odvrátit impulz udeřit, to znamená napadnout druhého člověka. Takové a podobné impulzy jsou nejen tlumeny, nýbrž dokonce i vytlačovány z našeho vědomí, čímž se má zredukovat intenzita těchto emocí: člověk nemá potřebu uhdit, protože není rozhněvaný, nepotřebuje plakat, poněvadž není smutný, netouží dotýkat se druhého člověka, neboť necítí žádnou lásku. Emoce jsou redukovány, když je hladina energie na nízké úrovni. Děti se naučí již velmi brzo, že bolestivé pocity lze potlačit nebo zeslabit tím, že se zadržuje dech.“<sup>33</sup>

Děti po odstavení matčina prsu křičí, a dožadují se svého objektu lásky, protože to je jediný způsob, jak umí dát najevo to, co cítí. Když se to setká s matčíným nesouhlasem, dítě si uvědomí, že musí svou touhu potlačit, tím zúží průchod, přestane plakat, ale přestane také volně dýchat. Potlačí přirozený průchod emocí a energie, aby nepřišlo o lásku své matky. Toto se často děje i dospělým, že se naplno neprojeví, protože se bojí, že by to ostatní nepřijali, že by je zavrhlí. A tak se projevují méně.

„Chronická svalová napětí, jež blokují volný průběh vzruchů a citů, se objevují často v bránici, ve svalech, které jsou v oblasti pánve a v horní polovině nohou. Rozpouštíme je kombinováním fyzické a psychologické terapie a dodáváme člověku pozvolna opět pocit, že má „spojení“.“<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Tamtéž str. 36

<sup>32</sup> Tamtéž str. 37

<sup>33</sup> Tamtéž Str. 9

<sup>34</sup> Tamtéž Str. 69

### 3.1.2 Koncepce nabití a vybití

Platí pravidlo, že přijímáme jen tolik energie, kolik můžeme vydat.

„Je-li omezováno právo člověka na sebevyjádření, zmenšuje se také jeho šance vnímat slast a žít tvořivě. Stejně je, když schopnost člověka projevovat sám sebe, své myšlenky a názory je omezována vnitřními silami (zábrany a chronická svalová napětí). Jeho schopnost prožívat slast se smršťuje. V takovém případě sníží dotyčný příjem své energie, aby energetická bilance těla zůstala vyrovnaná.

Hladinu energie člověka nemůžeme pozvednout jednoduše tak, že ho nabádáme, aby se nabil prostřednictvím lepšího dýchání. Cesta k sebevyjádření pohybem, hlasem a očima musí být nejdříve otevřena, aby bylo možné vybit více energie. Často k tomu dochází spontánně, již při nabíjení. Dech člověka se může stát hlubším, pakliže zaujme vhodný postoj, když se například „položí“ na dechovou stoličku.“ (Lowen měl speciální stoličku, uzpůsobenou proto, aby co nejlépe otevřela dýchací cesty a člověka neomezovala v jeho volném prodýchávání)

„Možná začne náhle plakat, aniž by věděl proč. Hluboké dýchání otevřelo hrtan, nabilo jeho tělo a aktivovalo potlačené emoce. Výsledek: pocit smutku si doslova proklestil cestu. Někdy se objeví zlost. Ve většině případů se však nestane nic, protože dotyčný má příliš mnoho strachu otevřít se a dát volný průchod svým pocitům. Potom si ale uvědomí tuto hráz a pocítí svalové napětí v hrtanu a na hrudi, které je vyjádřením těchto pocitů blokováno. Někdy se musí bariéra prolomit přímou prací s tělem a chronickým svalovým napětím.“<sup>35</sup>

### 3.1.3 Druhá přirozenost

Abychom ale mohli chápat poselství našeho těla, musíme s ním být v neustálém kontaktu. V naší kultuře žije jen velmi málo lidí, kteří jsou zbavení svalového napětí, jež strukturuje jejich reakce a vyznačuje jim roli, kterou hrají v životě. Tyto vzorce napětí odrážely traumata z jejich dětství a dospívání – odmítnutí, odvrhnutí, svedení, útlak a frustrace. Když dítě například zažívalo neustálé odmítání, vytvořilo si schizoidní vzorec jednání, který uspořádává jeho osobnost nejen fyzicky, ale i psychicky a který se pak stal jeho tzv. „druhou přirozeností“.

---

<sup>35</sup> Tamtéž str. 39

„Označení „druhá přirozenost“ je mnohdy používáno pro popis psychologických a fyzických postojů, jež jsou sice nepřirozené, ale natolik se staly součástí člověka, že mu připadají zcela přirozené.“<sup>36</sup> To píše Lowen ve své knize Bioenergetika. Těžko ale říct, co znamená nepřirozené. Je to vlastně odpověď těla na podnět, kterému je vystaveno. A tak si vytvoří onen vzorec chování, díky kterému bude tento podnět snášet lépe. Například tím, že ho bude třeba ignorovat, anebo se zařídí jinak. Takže bych spíše řekla, že první přirozenost je vlastně ideální stav, kdy nejsme vystaveni žádným negativním situacím, což je v lidském životě myslím nevyhnutelné.

### 3.2 Jak funguje odblokovávání?

Z knihy můžeme vyčíst, jak Lowen pracoval s odblokováním těla pomocí správného dýchání. Jemně tlačil na různé části těla, přitom se snažil neustále připomínat důležitost správného dýchání. „Důraz neustále leží na dechu, emocích a pohybu. Současně však usilujeme o to, abychom našli souvislosti mezi současnou energetickou situací pacienta a jeho dosavadním životem. Při tomto dvojím nasazení se uvolňují pozvolna vnitřní síly (konflikty), jež mu v tom brání a vyčerpávají jeho energetický potenciál. Pokaždé, když se uvolní některý z vnitřních konfliktů, stoupá u dotyčného hladina energie. Přijímá i odevzdává více energie při tvořivé činnosti, kterou považuje za příjemnou a uspokojující.“<sup>37</sup> Tyto blokády jsou často spojeny se sexuální blokací. Se zadržováním sexuální energie.

Často se stává, že když se člověk hluboce prodýchává, stoupá v jeho organismu energie a pocit vzrušení. Bohužel, když člověk neví, jak tuto energii vybit, protože je brzděn ve svém sebevyjádření, začne být nervózní a dostává se úzkost. Pokud člověk neprojeví tuto nahromaděnou energii – pláčem, křikem,... zastaví cvičení a omezí své dýchání. Nejprve se musíme naučit dovolit si svobodně se vyjádřit a přijmout to. Teprve pak může nahromaděná energie vyjít ven.

Jsme obklopení restrikcemi a zákazy. Strach z toho že by o nás někdo zjistil, že cítíme něco jiného, než je v „normě“, ochromuje nás i naše tělo.

---

<sup>36</sup> Tamtéž str. 83

<sup>37</sup> Tamtéž str. 39

## **4 Jak můžeme s bloky pracovat, jak pomáhá zpěv. Plus příklady cvičení.**

To, jakým způsobem mluvíme i zpíváme o nás a o našem sebepojetí může říci opravdu mnoho. Můžeme z pouhého zvuku hlasu poznat, jak se člověk asi cítí, a jak např. přistupuje sám k sobě. Když jsem se zaměřila na svůj hlas při mluvě, jak ho vnímám, uvědomila jsem si, že znám, jako bych ani znít nechtěla. Někteří lidé mají zastřený, přiškrcený hlas. A slovo přiškrcený opravdu naznačuje, jak kdyby je někdo škrtil a zakazoval jim dýchat. Ale není to nikdo zvenčí, to oni sami sebe škrtili, zakazují si přijímat dostatečné množství vzduchu do plic, uvolnit dýchací cesty a zvučně mluvit, protože nechtějí být slyšet. Třeba se bojí, že cokoliv řeknou, nebude správně, nebo stejně nebude nikoho zajímat.

Zažívám často podobné pocity, ale zajímavé třeba je, že když zpívám, tak se začnu cítit úplně jinak. Najednou začnu i jinak dýchat. Cítím, že mám najednou dovoleno prožít veškeré pocity co ve mně jsou. Mohu se z nich vyzpívat. Je to možná proto, že se nějakým způsobem schovávám za píseň, kterou jsem sama nenapsala. Odzpívávám slova, které na mě působí, tím si zvnitřním pocit, který díky nim zažívám, zvědomím si ho a můžu ho nahlas přede všemi vyjádřit. Když navíc cítím podporu od spoluhráčů nebo publika, utvrdí mě to v tom, že se mohu takto projevat. Naštěstí se mi to dnes daří i v písních, které jsem sama napsala, ale je to stále citlivé téma. A myslím že i pro ostatní muzikanty, kteří píší svou hudbu. Je to dlouhá cesta budování sebedůvěry a odvahy v sobě.

V této kapitole bych chtěla představit některé osobnosti, které se věnují ozdravným účinkům zpěvu, a krátce popsat jejich způsob práce. Na závěr popíšu svou vlastní zkušenost jako pedagoga.

### **4.1 Diane Austin – hlasová psychoterapie**

Dr. Diane Austin je ředitelkou hudebně psychoterapeutického centra v New Yorku, kde vyučuje dvouletý postgraduální program ve vokální psychoterapii. Doktorka Austinová provádí svou praxi již přes 25 let, je profesorkou v New Yorkském Steinhardt a také hlavní poradce diplomových prací v programu vokální terapie. Vyučovala po celém světě, její práce byla

zveřejněna v několika člancích, knihách a přeložena do Korejštiny, Japonštiny, Řečtiny a Portugalštiny.<sup>38</sup>

Austin ve své knize „The theory and practise of Vocal Psychotherapy: Songs of the self“ popisuje, jak pracuje s hlasem a psychickými problémy. Tato kniha představuje nespočet možností pro možnosti osobnostního růstu a změny pomocí nové techniky zaměřené na hlas, kde jsou zvuky hlasu vyjádřeny, vyslyšeny a vysvětleny za účelem přijmout a zpřístupnit nevědomé aspekty sebe a oživit vzpomínky, obrazy a pocity z minulosti. Kombinováním teorie s praxí kniha vysvětluje základy vokální psychoterapie a dále zkoumá její využití v klinické praxi. Kniha integruje důležité pojmy z hlubinné psychologie, jako je regrese, práce s přenosem a protipřenosem a praxí vokální muzikoterapie. Na základě více než dvacetiletého výzkumu autorka využívá případové studie k ilustraci konkrétních hlasových intervencí, včetně improvizčních technik, volný asociativní zpěv a psychodramatický zpěv. „Vokální psychoterapie“ zdůrazňuje hodnotu hlasové práce jako nedílné součásti psychoterapeutického procesu a poskytuje model pokročilé klinické práce.<sup>39</sup>

Měla jsem možnost shlédnout několik jejich videí na youtube, kde vokální psychoterapii s klienty provádí.

#### 4.1.1 Průběh terapie

Diane Austin ve videu říká, že hlas je jako nástroj, ne-li nejdůležitější nástroj v psychoterapii. Spousta klientů je na terapiích zvyklá mluvit stále dokola, ale nespojí se tak úplně snadno se svými pocity. Zpěv nám může pomoci spojit se s tím co cítíme. Někteří lidé, především lidé, kteří zažili nějaké trauma umí těžko popsat slovy, co je trápí. Díky této vokální psychoterapii mohou začít s tím, že své emoce zkusí nejprve vyjádřit melodií, „která k nim přijde“, a slova se mohou objevit vzápětí. To jim pomůže ventilovat uloženou bolest, kterou mají v sobě.

Austin si s klientkou sedne za klavír, zjistí její stav, několikrát se spolu zhluboka nadechnou a vydechnou. Postupně se uvolňují, dýchají už více a více uvolněně a Diane začne hrát různé melodie. Po chvíli s klientkou najdou tóninu, která je pro ni vhodná. Diane ji vybízí, aby začala, až to ucítí. Nejprve jen s melodií a slova mohou přijít později, jestli vůbec. Ve videu také zdůrazňuje spojení nás s naším tělem a hlasem. „Mnoho lidí je bohužel odtržených od sebe

---

<sup>38</sup> Diane Austin: *Music Adjunct Faculty* [online]. NYU Steinhardt [cit. 2023-06-29]. Přeloženo a dostupné z: <https://steinhardt.nyu.edu/people/diane-austin>

<sup>39</sup> Diane Austin: *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy: Songs of the Self* [online]. NYU Steinhardt [cit. 2023-06-29]. Přeloženo a dostupné z <https://www.amazon.com/Theory-Practice-Vocal-Psychotherapy-Songs/dp/184310878X>



samých. Když začneme zpívat, naše tělo a náš hlas se stane jedním nástrojem, jsme ihned napojeni na zdroj zvuku a vibrace. V tu chvíli vytváříme hudbu, jsme v ní ponořeni a jsme hudba sama. Když hluboce dýcháme, abychom udrželi tón který jsme vytvořili, náš srdeční tep se zpomalí a náš nervový systém se zklidní. Když používáme ve zpěvu i slova, náš hlas rezonuje v našich tělech a vyjadřuje naše pocity. Jak je slyšíme vyřčené, pomůžou nám se lépe spojit s námi samými. Zpěv může pomoci vyjádřit lidem nevyjádřitelné. Dát hlas všemu, co chce být vyslyšeno, a spojí vše v písni, která integruje.“<sup>40</sup>

Někdy když se dostanou k větě, která je pro klienta zvláště důležitá, začnou ji opakovat několikrát dokola jako mantru. Někdy se klienti spontánně rozpláčou, protože i jen připustit si něco nepříjemného je velmi těžké, natožpak to zazpívat. Nevím, čím to přesně je, možná že lidé když zpívají, vypnou teoretické uvažování, tzv. „vypnou mozek“ a nechají mluvit jen emoční stránku své osobnosti, a pak už tolik neanalyzují. Tím že ty věty několikrát zopakují, se blok který mají i fyzicky v sobě (nejčastěji třeba ztuhlý krk) postupně uvolňuje, jak tělo dostává signál, že tyto zadržené emoce může uvolnit a pustit. Myslím, že nejdůležitější na tomto procesu je rozměňování nahromaděné energie, kterou máme v sobě a o dovolení si prožívat i nepříjemné emoce a připustit si je.

„Nejčastější chybou v prožívání smutku bývá to, že se tyto pocity snažíme co nejrychleji přehlušit veselostí a rychle překonat. Přitom, pokud se nám stane něco opravdu smutného, například úmrtí blízkého člověka, je důležité a potřebné smutek pociťovat a naplno ho prožít. Dochází však i k extrémním případům, kdy se smutku příliš oddáme a zabydlíme se v něm. Přesto se jedná o proces a proto, ustrne-li klient v jedné fázi tohoto procesu, lze mu pomoci smutnějšími melodiemi, písněmi nebo improvizací na téma smutek. Tím může dojít ke krátkodobé symptomatické úlevě nebo se mohou dokonce otevřít dříve prožité situace, které s ustrnutím souvisí.“<sup>41</sup>

## 4.2 Ivana Vostárková

Ivana Vostárková, pedagožka, herečka, loutkoherečka, absolventka KALD DAMU je mimořádná osobnost na poli práce s hlasem. Věnuje se hlasu jak v umělecké oblasti, tak i terapeutické. „Tato práce jí dovolila nalézat širší souvislosti mezi rozmanitými oblastmi našeho bytí. Nevěnuje se jen pouhému hlasovému projevu. I ti, kdo k ní přicházejí pouze pro rozvoj

---

<sup>40</sup> Vocal Psychotherapy-Free Associative Singing-Diane Austin. *Youtube* [online]. 2016 [cit. 2023-06-28]. čerpáno z <https://www.youtube.com/watch?v=IkJja3RgUHg>

<sup>41</sup> GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021. Str. 115

svých hlasových schopností, se brzy začnou proměňovat po všech svých stránkách. Vede lidi k hledání své přirozenosti bez ohledu na vnější soudy. Pozoruhodná je její schopnost věci pojmenovat bez náznaku kritiky. Díky přímosti a laskavému přístupu umožňuje člověku se projevit, otevřít, pravdivě se na sebe podívat. Zjistit, jak se sebou nakládá, jak se sám k sobě chová.“<sup>42</sup>

Na její práci je pozoruhodné také to, že se k tomu co dělá, dostala skrze hlasové komplikace. Ve druhém ročníku na Damu pociťovala stále větší a větší hlasovou únavu, která se nakonec odrazila i na jejich hlasivkách. Foniatři ji tvrdili, že s tím „co má v krku“ by se už neměla nikdy profesionální práci s hlasem věnovat.<sup>43</sup>

#### 4.2.1 Pohled na problematiku z psychologického hlediska

„Při jakékoli pedagogické činnosti se psychologii a jejím dílčím disciplínám (například psychologii komunikace nebo psychologii osobnosti) nevyhneme, což platí i v oblasti hlasové pedagogiky. S ohledem na skutečnost, že hlasová pedagogika je psychosomatická disciplína, nedá se omezit na pouhá cvičení, nýbrž musíme brát v potaz lidského jedince jako celek.“<sup>44</sup>

„Ivana Vostárková si při práci dává pozor na to, aby byla skupina pozitivně naladěna a aby se studenti cítili dobře a svobodně. Aby neměli pocit, že musí dosahovat předem nastavených cílů, což bývá u studia běžné. Snaží se oklikou navádět svoje studenty k tomu, aby nekontrolovali svůj projev intelektem, a aby nabídnutá cvičení nebrali jako úkol, ale jako prožitek a zbytečně se tak neomezovali.“<sup>45</sup>

„Ivana Vostárková cvičení skrze nápodobu zvířecích zvuků na hodinách vysvětluje takto: „Čím to cvičení bude větší kravina, tím je účinnější. Intelekt to není schopný kontrolovat.“ Navíc se nápodobou zvířecích zvuků vlastně nenápadně dostáváme k rozvíjení muzikálních dovedností – když člověk napodobuje psa nebo opici, zcela jistě se dostává do hlavových tónů, jejichž podíl v mluvním projevu je pro barevnost hlasu také důležitý. Nicméně postupuje přirozeně, hrou a rozhodně se tak pro práci nezablokuje, spíš bývá zpětně překvapený z toho, jak vysoké tóny se ozývají.“<sup>46</sup>

---

<sup>42</sup> VOSTÁRKOVÁ, Ivana. *Dech a hlas: O Ivaně* [online]. [cit. 2023-06-29]. Dostupné z <https://www.dechahlas.cz/ivana-vostarkova/>

<sup>43</sup> FAJMONOVÁ, Lenka. *Ivana Vostárková - přístupy k práci s hlasem*. Brno, 2016. Bakalářská práce. Janáčkova akademie múzických umění. Dostupné z: <https://theses.cz/id/ian4gn/>. Str. 16

<sup>44</sup> Tamtéž str.23

<sup>45</sup> Tamtéž str.23

<sup>46</sup> Tamtéž str. 24

## 4.2.2 Práce a přístup k hlasu a k člověku

Na její práci s hlasem mě nejvíce zaujala informace, že naše tělo je mnohem chytřejší, než si myslíme, a že když mu dáme prostor a bude jednat přirozeně, dokáže věci, které jsme ani netušili. Navíc jsou cvičení hravá a radostná. Když se tělo cítí dobře, vykonává pak své funkce daleko volněji. „Pojmout své tělo jako nástroj znamená, se na něj jako na nástroj i podívat – zjistit, zda je v pořádku, a pokud není, je potřeba jej vrátit do původního stavu, aby se na něj posléze dobře hrálo.“<sup>47</sup>

„Některé části svého těla si neuvědomujeme. [...] Nejlépe si uvědomujeme ty části těla, které v každodenním životě nejvíc užíváme. [...] Ten, kdo neumí zpívat, nemůže pociťovat to, co pociťuje zpěvák, který vnímá úzké propojení své ústní dutiny se svým sluchem a dechem. Ten, kdo neumí skákat, neuvědomuje si plně ty části těla, které se na provádění této činnosti podílejí.“<sup>48</sup>

„Feldenkraisova metoda, takzvaná, pracuje hlavně s kostrou a ta kostra je úžasně provázána ve všech možných pohybech. Když se vrátím k blokádě té kostry a umožním jí, aby se tam projevilo propojení – a já to cítím fyzicky, že najednou tu kostru, tu pánev, mám – tak si dokonale připravím kosterní svalstvo, které se vrátí do původního vybavení. To má k dispozici malý prcek, který se geniálně neomezeně hlasově vyjadřuje. Tělo je připraveno použít hlasotvornou fyziologii a najednou já cítím, že nemusím nic. Myslet na mnoho různých instrukcí, tělo si to umí uchopit samo.“/.../ Hlavní je „abychom se dostali k samoobslužnosti toho mechanismu.“<sup>49</sup>

„Co hlas vyvolává v člověku, je zvýšená emocionální hladina.“<sup>50</sup>

## 4.2.3 Konkrétní cvičení

Já bohužel (zatím) na žádném z kurzů Ivany Vostárkové nebyla, takže nemohu ze své zkušenosti popsat, co se přesně na takovém kurzu děje. Ale díky disertaci Lenky Fajmonové na téma „Ivana Vostárková“, ze které také čerpám, tu můžu zprostředkovat její zkušenosti.

---

<sup>47</sup> Tamtéž str. 25

<sup>48</sup> FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebeuvědomění*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-058-3., str.36

<sup>49</sup> FAJMONOVÁ, Lenka. *Ivana Vostárková - přístupy k práci s hlasem*. str.27

<sup>50</sup> VOSTÁRKOVÁ, Ivana. Cyklus přednášek: Za hranice procesové práce. Hlas. Youtube [online] Zveřejněno 10. 12. 2014 [vid. 2014-04-16]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=OZD\\_dZLG78w](https://www.youtube.com/watch?v=OZD_dZLG78w) Dle FAJMONOVÁ, Lenka str. 28

## Rozehřívací cvičení pro uvědomění a nastartování našeho těla

„Aktivita 1. Účastníci si stoupli do kruhu a měli se hlasem vyjádřit tak, aby z nich vycházely jejich momentální emoce. Nechala aktivitě volný průběh, aby si každý vlastním tempem uvědomil své tělo a následně hlasem vyjádřil to, co cítí uvnitř. Většina lidí si zavřela oči a s výdechem zapojila hlas. Byly to jakési úlevné vzdechy, se kterými se uvolnilo napětí v těle. Když během toho chtěla něco říct, řekla „stop“, vzápětí však účastníky „poučila“, že vždycky, když zastaví, tak tím nezastavuje cvičení okamžitě, ale je důležité nechat jej doznít.“<sup>51</sup>

„Nelze popsat posloupnost, kterou Ivana Vostárková dodržuje v hlasových cvičeních. Dalo by se říct, že je volí a mění jejich zařazení v práci velmi intuitivně. Naproti tomu však práce s tělem, která všemu vždy předchází, má jasný systém. Ivana Vostárková nejprve věnuje svoji pozornost pohybům jednotlivých částí těla – tedy s konkrétním zaměřením například na cvičení pohybů pánve – následuje chůze po prostoru, abychom si uvědomili, co se změnilo. Cvičení bývají dlouhá, obvykle jedna část těla zabere třeba i hodinu a půl. Ivana Vostárková k tomuto faktu poznamenává: „Tak dlouhé je to proto, aby to mozek dostal zpátky, aby neurony vytvořily zase průchodnost k původnímu pohybovému programu, k CNS (centrální nervová soustava, pozn. autora). Proto je to tak dlouho. Protože když to uděláme rychle, mozek si to nepřebere.“<sup>52</sup>

### Pohyby pánve

„Toto cvičení je inspirováno Feldenkraisovou metodou a je popsáno v knize Pohybem k sebeuvědomění. Vleže na zádech nejprve účastníci pomocí otázek svoje tělo zevnitř „prohlíželi“, potom se hlavní pozornost přesunula právě k pánvi. Po pokrčení nohou v kolenu účastníci následovaly níže popsané variace pohybů. Celé cvičení trvalo více než hodinu a půl, kdy se každý jedinec plně soustředil na to, aby jeho právě prováděný pohyb byl co nejpomalejší a plynulý, ale přesný.“<sup>53</sup>

- Kostrč přitlačíme k podlaze a zase vrátíme zpátky. Je důležité, že jenom překlápíme pánev, pohyb je malý.
- Kostrč se bude chtít podívat na strop a zase zpátky.
- Natáhnout obě nohy a odpočinout. Jak se vám leží? Je důležité se neprotahovat a dýchat.

---

<sup>51</sup> FAJMONOVÁ, Lenka str. 33

<sup>52</sup> Tamtéž str. 35

<sup>53</sup> Tamtéž str. 36

- Pohyby se propojí mezi sebe. Kostrč k podlaze a poté ke stropu. Stane se z toho taková kolébka.

A tak dále...

„Vostárková k tomu říká: „Je důležité mezi tím projít odpočinky. Mozek si to potřebuje přeorganizovat. A člověk není schopný se tak dlouho soustředit na tělo.“ Dále také mluvila o tom, že často opomíjíme důležitost pánve. „Když se probudí pánev, má tělo možnost probudit se celé. Všechny problémy proudí z pánve.“ Po této zážitkové regeneraci vlastního těla Ivana Vostárková uvedla důvody, proč taková cvičení zařazuje. Prvním je důležitost pánve ve spojení s psychosomatikou jedince a tím, jak se cítí ve svém těle: „Celé je to o pánvi. To je takový podnět, který si můžete případně odnést, že je důležitý pro to, aby člověk byl zdravě v sobě, aby byl v tom sebezpřijetí, v tom nesebehodnotícím sebezpřijetí. Je důležité, aby měl propojenou pánev a hlavu. Tam máme páteř, řekneme si, musím chodit rovně... Ale ono je potřeba cítit kontakt hlava-pánev, který se propojuje dechem.“<sup>54</sup>

„Vzhledem k předešlé přípravě těla Ivana Vostárková nežadávala víc než právě situační představy, emoce, role, do kterých se účastníci měli pokoušet vcítit. Když však měla pocit, že něčí hlas je směřován tam, kam by neměl (tedy pokud například člověk příliš tlačil na hlasivky, jeho tělo je nedostatečně aktivní, bránice povolena), jednoduše pouze vymyslela jinou emoci či situaci, díky které člověk přirozeně změnil nastavení těla, a to většinou pomohlo (od křeče, líné bránice, neaktivního těla). Jako příklad takové pomoci mohu uvést úlekový nádech či úžas a údiv.“<sup>55</sup>

### 4.3 Moje vlastní zkušenost

V uplynulém roce jsme měla možnost vést dva kurzy zpěváků začátečníků, t.j. lidí co vždy chtěli umět zpívat, ale nikdy se nikam neodvážili přijít, nebo třeba zpívali ve sboru, ale díky neindividuální práci s hlasem si přivodili špatnou technikou spoustu hlasových i emočních bloků a problémů.

---

<sup>54</sup> Tamtéž str. 37

<sup>55</sup> Tamtéž str. 38

Rozhodla jsem se učit proto, protože jsem už před časem dala čas od času někomu lekci a začalo mě bavit, jak moc se s hlasem (potažmo se sebepojetím člověka) dá pracovat. Učím jak individuálně, tak i ve skupině.

To jak zníme naznačuje, jak se chceme světu prezentovat.

Po několika lekcích se vývoj hodiny už ustálil a ráda bych tu předvedla, na co jsme dokázali přijít. Nedá se přesně určit nějaký univerzální model, který by pomohl všem. Musíme k člověku přistupovat individuálně. Každá hodina by podle mě měla probíhat vzhledem k tomu, co skupina potřebuje.

### **4.3.1 Mentální příprava ke zpěvu**

Nejprve si zvykneme na prostředí, ve kterém jsme a zároveň i na ostatní lidi. Poté se postavíme do kroužku, zavřeme oči a já začnu provázet svým hlasem. Je to taková společná meditace. Nejprve se zaměříme na zvuky, které slyšíme. Uvědomíme si sluchem, co nás obklopuje a možná to i za zavřenými víčky vidíme. Představitost, se kterou pracuje spousta jiných terapeutů, zpěváků, pedagogů, je pro mě v práci s hlasem také velmi důležitá.

Představujeme si, že dokážeme slyšet několik kilometrů daleko. Pocit prostoru a rozšíření je pro zpívání důležitý. Cítit, že mám v sobě prostor, a mohu tedy volně dýchat. Poté obrátíme pozornost k nám samotným. Do našeho nitra. Chci, aby si lidé uvědomovali, jak se ve svém těle cítí, aby se v něm opravdu „zabydleli“. Nejprve pozorujeme, co se v nás odehrává. Zkoušíme nehodnotit, jen vše necháváme plynout, jako bychom byli někdo cizí. Necháváme myšlenky plynout. Dovolujeme jim být takovými jaké jsou.

Myslím, že u spousty z nás probíhají různé pochody a myšlenky, a ne všechny musí být příjemné. Myslím si, že já osobně se zaměřuji raději na ty nepříjemné, ale je to také proto, protože se s nimi chci naučit pracovat. Myslím, že příjemné emoce přijímáme snadněji než ty nepříjemné. A abychom se cítili celistvě, měli bychom přijmout veškeré části našeho těla a mysli.

Necháváme tedy myšlenky plynout. A hlavně! Nezapomínáme dýchat! To je velmi důležitá věc. Dech je život. A když třeba tyto nepříjemné pocity pozorujeme, zjišťujeme, že začneme dýchat mělčeji, protože se podvědomě trochu svíráme. Ale my bychom měli jen pozorovat, a tím dávat průchod tyto nahromaděné emoce prodýchat. Neustále opakuji, ať necháme všechno spadnout. Výdech nám může ty věci nechat spadnout. Stále dýcháme.

Po chvíli se zaměříme na místo v našem těle, kde cítíme nashromážděnou energii, nebo tlak, nebo bolest. Nemusí to tak mít všichni, já to ale často cítím, jako bych v sobě měla kamínek uvnitř hrudníku, na srdci, v žaludku nebo v krku. Zaměříme se na tento „kámen“, chvíli ho pozorujeme, vybízím je, aby se nebáli ho pozorovat, aby se nebáli toto nepříjemné místo nechat rozvinout. Může to být ze začátku velmi nepříjemné, protože musíme snášet opravdu nepříjemné pocity, a ještě je nechat se rozvíjet. Necháváme bolest bolet, což nemusí být příjemné, ale může to být uzdravující. A poté, když to místo máme více zmapované, přeneseme svoji pozornost přímo do toho bolavého místa, „oblečeme si kabát tohoto místa“, nebojíme se cítit jako to místo samotné. Často to u sebe cítím, že je tvrdé jak kost, a já se tedy musím stát tou kostí. Musím to tak cítit na celém své těle. Musím se cítit jako ta kost. Celá ztvrdlá. Ale když přijmu tuto skutečnost, tuto část a prodýchám to, prodýchám tuto ztvrdlost, začne se pomalu uvolňovat. Už jen tím, že tuto část svého těla a své osobnosti přijmu. Není to ale vůbec jen tak, je to podle mě velmi důležitá a obtížná část procesu. Přijmout něco nepříjemného na sobě nebo v sobě. Nebát se v tom uvolnit, dovolit tomu být, protože je to část v nás a my se tomu nevyhneme. A hlavně, tento nepříjemný pocit není určující vlastnost celé naší osobnosti, často je to jen energie, která se neprožila a musíme ji dovolit dostat se ven, uvolnit ji. Někdy ani nemusí jít o nějaký nepříjemný traumatický zážitek, jen dlouhodobě nahromaděnou energii, která se neměla kdy a jak projevit.

Po chvíli se začneme cítit velmi dobře. Pokud necháme tento proces celý proběhnout, uvolní se v nás spousta napětí a my máme tělo připravené ke zpívání.

### 4.3.2 Cvičení

Své zkušenosti čerpám od všech pedagogů, foniatrů, zpěváků, muzikantů a kamarádů se kterými jsem se za celý život potkala. A také z knížek, poslechu lidí a sebe. Protože na sobě člověk nejvíce cítí, co mu opravdu funguje a co ne. Ví, co je pravdivé a co není, a ví, že když si to zažije „na vlastní kůži“ tak to pak může aplikovat na ostatní, ví potom, jak ostatním lépe pomoci a jak jim zprostředkovat to, co jim chce vysvětlit.

- Cvičení velkého obra

Cvičení na uzemnění a na prostor v sobě i kolem sebe. Představujeme si, že jsme velcí obři, máme obrovitánské ruce a nohy. Velké, těžké a závažné tělo. Obrovský pupek, vypadáme jak kamenožrouti z nekonečného příběhu 😊

Dobré je mít vždy konkrétní představu, co nejvíce do detailu si představit, jak místo které popisujeme vypadá, jak se cítíme, jaké má barvy, jména, a i jak nám to třeba voní nebo chutná. Tím vším se člověk více a více může s danou představou ztotožnit. Čím více smyslů zapojíme, tím se nám s ní lépe identifikuje. Spojíme hlas s naším tělem, které potřebujeme. Zkoušíme se pohybovat prostorem jako velcí obři, poté taky mluvíme jako velcí obři, kteří mluví samozřejmě velmi pomalu a velmi hluboko. Představuji si, že dělají takové neurčité, hluboké bručivé, trochu hloupé zvuky. Toto cvičení pomáhá uvolnit stažené svaly na krku a čelisti. Pomáhá také rozvibrovat hrudní rezonanci, která je pro zpěv důležitá. Dále uzemňuje, zajišťuje pocit pevnosti a spojení s tělem.

- Cvičení s vrcholky hor

Tentokrát jsme v horách. Všude kolem je sníh. Nám ale zima není. Jsme lehčí a přitom stabilní, uzemnění. Vrcholky hor jsou zase výšky tónu. Toto cvičení ráda používám u vysokých tónů, u kterých se cítím, že se „škrtím“. Rozezpívávám se, a když cítím, že už jsou tóny pro mě moc vysoko, tak si je představím jako vrcholky hor, kopce. Nejprve si rukou ukážu, jak moc vysoko je vidím, a když jsou nad moji hlavou, nebo výše než je můj hrudník, a cítím, že už jsou pro mě těžko dosažitelné, představím si neviditelný výtah. Výtah může popojet výš, podle toho jak se nadechnu. Svým nádechem se vylehčuji a posouvám se nad onen vrcholek, který chci pokořit. Někdy trvá delší dobu se do této představy dostat. Někomu pomáhá si představit, že je orel, nebo jiný horský dravec, který krouží nad vrcholky. Je majestátný, a přitom dokonale lehký a je pro něj velmi jednoduché létat vysoko. Nádechem vždy popojedu kousek výše, až mám daný tón (vrchol) pod sebou a můžu na něj v klidu došlápnout. Jakmile cítím, že jsem nad tím vším, že jsou všechny tóny pode mnou a já na ně šlapu, pokořím i tóny, které se mi předtím zdali velmi obtížné. Jakmile mám představu, že to zvládnou, a že jsem nad tím, jde mi to mnohem lépe. Výborné je taky představovat si, že jsme na kopci a voláme do dálky.

Velmi důležitá je ve zpěvu důvěra v sama sebe, nebo důvěra učitele.

Ráda kombinuji představy s tělem. Někdy je to opravdu i fyzicky náročné, myslím, že velmi pomáhá spojit se s pánví, což říká bezpočet zpěváků i pedagogů. Všichni proto mají nějaké cvičení. Mně se líbí jedno, u kterého si člověk představí, že má hlasivky v pánvi. Čím víc je krk unavený, tím víc by se měl člověk opřít do pánve. Nejprve je ale opravdu důležité ji procítit.



Co se v naší skupině osvědčilo, je cvičení „mluvit jak blbec“. Zatnutá dolní čelist znamená sebekontrola. Častokrát se stane, že chce člověk něco říct, ale nakonec to neřekne, jelikož se stydí nebo má jiné důvody. A když to takto probíhá už delší dobu, usazuje se mu tento tlak, tato nevyřčená slova v čelisti. A my zkoušíme tyto bloky rozmělnovat. Takže na sebe mluvíme jak na blbce. Vyluzujeme nejrůznější zvuky a děláme přitom neskutečné grimasy, které vypadají opravdu divně, trapně, nevhodně. A čím víc člověku připadají trapnější, tím je to lepší, když se mu je podaří odbourat a ukázat ostatním. Dělat toto cvičení ve skupině je skvělé v tom, že vidíte, že ostatní lidé také vypadají divně, a dělají divné zvuky a působí divně. Ale když se nebojí se odvázat, tak vy můžete taky, a dáváme si navzájem podporu se uvolnit. Tím že se člověk uvolní a udělá ze sebe blbce, naznačí ostatním, že je přijímá a je v pořádku, když udělají to samé. A pak je skvělé, když se lidé jen předhánějí, kdo udělá divnější zvuk nebo grimasu. Je to opravdu osvobozující pocit, dostat ze sebe vše, co jsme neřekli, necítili, nemohli nebo nechtěli, co jsme se báli říct, nebo nenašli odvalu, nebo nám připadalo až moc hloupé.

Myslím, že spousta lidí nechce být hloupá a já k nim patřím. Ale je velmi zdravé si uvědomit, že člověk není nedokonalý tvor a že jsme i ve spoustě věcech neznalí, a ani nemáme kapacitu obsáhnout vše, tak v tom nemusíme balamutit ostatní. Oni také nejsou dokonalí. A toto je krásné si uvědomit. Žádný člověk není dokonalý. I když se nám zdá. V každém najdeme něco nedokonalého. Jde samozřejmě o to, co s tím člověk pak udělá. Ale to by bylo téma na jinou práci 😊

## 5 Jak mně osobně práce s hlasem pomohla?

### *Cítit své tělo*

Proč když si spolu lidé zazpívají v kostele, na oslavě, doma, nebo když slyší zpívat sbor, proč je to pro ně tak povznášející pocit? Myslím, že je to pocit určitého spojení, jak s ostatními, tak s námi samými. Skrze zpěv komunikujeme na jiné úrovni, než jsme zvyklí. Pokud se tomu plně odevzdáme, bude to vycházet přímo z našeho srdce. Také to může samozřejmě člověka úplně zablokovat, pokud je zpěv spojený s něčím vynuceným.

Jelikož už dlouhodobě cítím, že mám svůj hlas nemocný, potřebovala jsem najít způsob, jak ho zregenerovat. Myslím, že je důležité být někde v klidu a mít hlas v klidu. Pro každého to znamená něco jiného. Být na klidném místě, ideálně v přírodě, mít pocit, že mě nic netlačí, nemám před sebou žádné výzvy. Mohu volně dýchat i mluvit. Mohu si dát načas s prožíváním svých emocí. To, jak se cítíme v našem těle, co pro sebe děláme, se odráží na našem hlase. Je cítit, když se přepínáme a máme přitom neustále pocit, že toho děláme málo. Náš hlas bude také přepnutý.

Když v sobě cítím neklid, začnu zhluboka dýchat a soustředím se na svůj dech. Snažím se procítit místa kudy dech proudí a zaměřit se na celkový prožitek. Zkouším se ještě více nestahovat, když cítím, že můj dech proudí s obtížemi. Je důležité se nejprve do svého hlasu dostat, a znít tak, aby nám v našem těle a hlase, bylo příjemně. Aby nám to nedělalo potíže, aby nás to spíše uvolňovalo, než svazovalo. Pozoruji proud, pozoruji i bolavé místo. Objímám bolavé místo a nechám ho padnout. Myslím, že v tomto procesu jde nejvíce o přijmutí. Poté zkouším zpívat melodie, které mi v tu chvíli přijdou, že se mnou rezonují. stačí jen poslouchat svůj vnitřní kompas, abychom věděli kudy jít. Poslouchat ho trpělivě a neodbočovat. Melodie se rozvine a někdy přijdou i slova. Díky slovům si spojíme konkrétní věc, skutečnost s pocitem. Tím si ho zvědomíme a víme, že ho poté můžeme poslat dál. Bude dál odeznívat jako melodie a s ní postupně odezní i bolest, která se přetvoří v kus hudby.

Jedině můj hlas mě zanesou na místa, kam mě jiné přístupy nezanesou. Zanesou mě na „moji cestu“. Následuji-li svůj hlas, následuji i svůj vnitřní kompas. Vlastně by se dalo říct, že když cítím, že přijímám svůj hlas a řídím se jím, jsem s ním v souladu, znám tam, kde ho cítím a je mi to příjemné, tak vím kudy mám jít. Přijetím svého hlasu, přijímám i sebe. To by myslím mohl být další ozdravný účinek zpěvu.

Je důležité uvědomit si svůj stav a důvěřovat svým pocitům. I když budeme dlouho fungovat relativně dobře při přetížení našeho organismu, jednou nám tělo řekne dost, a už nebude tak jednoduché, vrátit se zpět do původního stavu. Takže si myslím, že je důležité si uvědomit, že to, co cítíme je v pořádku, a měli bychom to přijmout, ať už to znamená cokoliv. Nic víc, nic míň. Pokud to cítíme dlouhodobě, asi to nějakým způsobem odpovídá našemu dlouhodobějšímu stavu, ve kterém se nacházíme. Když cítíme, že jsme dlouhodobě unavení, je potřeba s tím něco dělat a nenechávat to, až na dobu, kdy se nám to projeví na naší psychice.

Když v sobě cítím blok, který mi zabraňuje naplno prožívat a využívat můj energetický potenciál, musím najít způsob, jak nechat svou energii volně plynout. Když budu tlačit silou a budu se přemáhat, nepomůže mi to. Pokud tato energie nemůže projít, protože v tom místě cítím blok, nemohu ji ani využívat. A to platí i ve zpěvu. Když cítím, že jsem na sebe našťvaná, protože mám například unavený hlas, nebo nevyzpívám to co ostatní, přirozeně se dostaví úzkost, strach a já se „zaseknu“. Tento blok nejprve musím přijmout a uvědomit si ho. Moje tělo je uzpůsobeno, aby zvládlo více než si myslím. Ano, lidé mají různě posazené hlasy. Někdo má hlas hlubší a někdo vyšší, díky drobným odchylkám ve fyziologii. Já ale věřím, že pokud budeme k našemu tělu a hlasu přistupovat zdravě a s respektem, můžeme najít způsob, jak překonat naše obtíže, a zpívat lépe. Kdybych neměla hlas který mám, určitě bych zpívala jinak. Možná že právě zastřenost mého hlasu mi pomohla vypořádat se s obtížnými situacemi a pocity díky zpěvu. A je zároveň i odpovědí na to, jak s hlasem pracuji.

Když má člověk problém, měl by si ho nejprve osahat. Uvědomit si ho a procítit ho, což je podle mě první krok k vyřešení onoho problému. Někdy s věcmi co se staly nebo nestaly, dějí nebo nedějí, stanou nebo nestanou, nejde nic dělat. Ale tím, že je přijmeme ve svém těle, tím je vlastně můžeme vyřešit. Protože se s nimi spojíme a můžeme je nechat jít. Nebo je naopak připustit, nechat je v nás být po dobu co je potřeba, a poté se samovolně odplaví samy, nebo je necháme odplavit my. Podle toho, jak to cítíme. Můžeme to takto zkusit i s naším hlasem. Skrze pocítění krku, hrudníku, postupně celého našeho těla. Zaměřit se na jedno místo v našem těle, pocítit ho, a „vyloudit“ samovolně zvuk.

Když nějaký problém stále v těle cítím, znamená to, že je tím pádem ještě v rámci procesu. Dlouho jsem se bála, že ve smutku přetrvávám až moc dlouho. Ale svým strachem jsem vlastně jen zastavila proces, který běžel. I když mi to přijde trochu šílené, není to tak, že jsem šílená já. Jde jen o to najít způsob, jak se s problémy vyrovnat. Pro naši psychickou pohodu je prospěšné vyrovnávat se s problémy. Jakmile se konflikt v nás uvolní, pocítíme přívál energie. Což nám dá motivaci pokračovat dál v cestě.

## Závěr

Cílem práce bylo zjistit, zda má zpěv ozdravný účinek na tělo. Zmapovala jsem také dostupné prameny, které se touto problematikou zabývají. Nejde s jistotou říct, čím to je, že nám zpěv může pomoci. Snad je to soustředěním se na správné dýchání, nebo schopnost koncentrace a vědomé zapojení těla, které je pro hlas tak prospěšné. Nepodařilo se mi získat exaktní údaje o ozdravných účincích zpěvu, ale ze své zkušenosti cítím, že pokud je k tomu člověk veden správně, může se díky zpěvu spojit více sám se sebou a se svým tělem.

Téma této práce bylo vlastně velmi těžko uchopitelné, mohlo by se zdát k smíchu se chtít tímto zabírat. Je velmi složité o takových věcech psát, protože to často může vyznít velmi fádně. Myslím si ale, že všichni, kdo jsou ve svém životě nějakým způsobem propojeni s hudbou mohou potvrdit, že při poslechu nebo přímo při hře pocítili častokrát velmi silné pocity, které jim přišli až transcendentální. Nevíme čím to je, a možná se to ani dozvědět nemáme. „V poslední době je ale stále častěji slyšet názor, že emocionální inteligence (EI) není opakem inteligence racionální, že pilířem emocionální inteligence je nadání rozpoznat, co vlastně cítíme. Když se emocionální reakcí začneme vědomě zabývat neboli, řečeno fyziologicky, když ji zpracuje mozková kůra, zlepší se šance na její zvládnutí, dosáhneme obsažnějšího, lidsky hlubšího emocionálního projevu. /.../ Současný hlasový výzkum směřuje k pojetí hlasové výchovy jakožto psychosomatické disciplíny, která je si vědoma, že mezi hlasem a osobností člověka je příčinná provázanost. Moudře prováděná hlasová kultivace má hlubinný, ve svém dopadu stále ještě ne zdaleka ne zhodnocený význam pro psychické i somatické utváření člověka.<sup>56</sup>

Jsem velmi vděčná, že jsem dostala prostor a čas se tímto tématem více zabývat. Cítím velkou možnost pro seberozvoj v této oblasti. Je zajímavé k hudbě přistupovat racionálně i emočně, anebo tyto dva způsoby kombinovat. Možnost napsat tuto práci je pro mě osobně velkým přínosem, který mi pomohl jednak utřídit si myšlenky, a za druhé zabývat se tímto tématem více do hloubky díky četbě jiných autorů. Získala jsem spoustu nových poznatků, které jsem dříve přehlížela, a lépe jsem si je definovala.

Proč je pro hlas tak důležité mít tělo a psychiku v pořádku? A jak se dá zároveň zpěvem dát do pořádku psychika a tělo? Když dojdeme do fáze, že zpíváme, nebo hrajeme opravdu z

---

<sup>56</sup> VÁLKOVÁ, Libuše, *Hlas Individuality* str. 22.

našeho nitra, zníme přirozeně. Tedy vhodně pro naše tělo. A tak, jelikož hudba rezonuje celým tělem, může nám pomoci se správně nasměrovat.

## Seznam použitých zdrojů

### Knižní Zdroje

VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. V Praze: Akademie múzických umění, 2005. ISBN 80-7331-034-1.

KLAPETEK, Milan. *Komunikace, argumentace, rétorika*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2652-6.

NOVÁKOVÁ, Markéta. *Hlas jako komunikační prostředek ve vztahu ke člověku a společnosti*. Filozofická fakulta, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

VÁLKOVÁ, Libuše. *K psychologickým aspektům výchovy k profesionálnímu hlasovému a zpěvnímu projevu*. Praha: AMU, 2000.

KIML, Josef. *Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas - poruchy - prevence*. Praha: Supraphon, 1989. ISBN 80-7058-053-4.

ŽÍLOVÁ, Věra. *Kapitoly o zpěvu, především o dechu*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996. ISBN 80-7067-668-X.

VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlasové poruchy*. Rokycany: DDM Rokycany, 2008.

LOWEN, Alexander. *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. Vyd. 3. Přeložil Oldřich TEGZE. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0864-8.

HUSLER, Frederick a Yvonne RODDOVÁ-MARLINGOVÁ. *Zpěv*. Ostrava: F-print, 1995.

HOUŠKA, Tomáš.: *Co vše lze vyčíst z lidského hlasu*. In *Nový prostor* 25. 3. 2002.

GARFIELD, Leah Magie, *Léčení zvukem*. Praha: Talpress, 1997.

GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021.

FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebeuvědomění*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-058-3.

## Internetové zdroje

KITTELSON, Mary Lynn. *Sounding the Soul: The Art of Listening* [online]. Einsiedeln: Daimon, 1996 [cit. 2023-06-28]. dostupné z [Sounding the Soul: Listening to the Psyche - Mary Lynn Kittelson - Knihy Google](#)

KRČMOVÁ, Marie. *Fonetika a fonologie* [online]. Filozofická fakulta, 2008 [cit. 2023-06-28]. dostupné z [5.2.2 Ústrojí hlasové \(fonační\) \(muni.cz\)](#)

POSPÍŠILOVÁ, Jana, *Co na vás prozradí hlas?* [online] 2010 dostupné z <https://trendyzdravi.cz/medicina/co-na-vas-prozradi-hlas.html>

Vocal Psychotherapy-Free Associative Singing-Diane Austin. *Youtube* [online]. 2016 [cit. 2023-06-28]. čerpáno z <https://www.youtube.com/watch?v=IkJja3RqUHg>

FAJMONOVÁ, Lenka. *Ivana Vostárková - přístupy k práci s hlasem*. [online]. Brno, 2016. Bakalářská práce. Janáčkova akademie múzických umění. Dostupné z: <https://theses.cz/id/ian4gn/>.

VOSTÁRKOVÁ, Ivana. *Dech a hlas: O Ivaně* [online]. [cit. 2023-06-29]. Dostupné z <https://www.dechahlas.cz/ivana-vostarkova/>

*Diane Austin: Music Adjunct Faculty* [online]. NYU Steinhardt [cit. 2023-06-29]. Přeloženo a dostupné z: <https://steinhardt.nyu.edu/people/diane-austin>

*Diane Austin: The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy: Songs of the Self* [online]. NYU Steinhardt [cit. 2023-06-29]. Přeloženo a dostupné z <https://www.amazon.com/Theory-Practice-Vocal-Psychotherapy-Songs/dp/184310878X>

VOSTÁRKOVÁ, Ivana. Cyklus přednášek: Za hranice procesové práce. Hlas. *Youtube* [online] Zveřejněno 10. 12. 2014 [vid. 2014-04-16]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=OZD\\_dZLG78w](https://www.youtube.com/watch?v=OZD_dZLG78w)