

Obsah

ÚVOD.....	7
1 ANATOMIE A FYZIOLOGIE HLASU.....	10
1.1 DECHOVÉ ÚSTROJÍ (RESPIRAČNÍ)	10
1.1.1 <i>Dechové fáze</i>	12
1.1.2 <i>Typy dýchání</i>	12
1.1.2.1 Horní dýchání	12
1.1.2.2 Spodní dýchání	13
1.1.2.3 Kostální dýchání = žeberní spodní.....	14
1.1.2.4 Kostoabdominální dýchání	14
1.1.2.5 Abdominální dýchání.....	14
1.2 ARTIKULAČNÍ ÚSTROJÍ.....	15
1.3 HLASOTVORNÉ ÚSTROJÍ	16
1.4 HLASOVÁ HYGIENA	17
1.4.1 <i>Vliv okolního prostředí</i>	18
1.4.2 <i>Vliv kouření a alkoholu</i>	19
1.4.3 <i>Věk a hlas</i>	20
1.4.3.1 Dospívání a hlas.....	21
1.4.3.1.1 Premenstruační syndrom.....	21
1.4.3.1.2 Mutace	21
1.4.3.1.3 Poruchy hlasu v době mutace	23
2 ZPĚVNÍ HLAS A PĚVECKÝ SBOR.....	25
2.1 DIAGNOSTIKA HLASU.....	25
2.1.1 <i>Hlasové rejstříky</i>	25
2.1.2 <i>Rozsahy jednotlivých hlasů</i>	27
2.2 SUBJEKTIVNÍ POTÍŽE ZPĚVÁKA	27
2.2.1 <i>Tréma</i>	28
2.2.1.1 Uvolňovací cvičení	29
2.3 ROZDĚLENÍ SBORŮ.....	30
2.3.1 <i>Rozdělení sborů dle počtu zpěváků</i>	30
2.3.2 <i>Rozdělení sborů podle složení</i>	31
2.3.2.1 Ženské sbory	32
2.3.2.2 Mužské sbory	32
2.3.2.3 Smíšené sbory	33
2.3.2.4 Dětské sbory	33
2.3.2.4.1 Dívčí.....	33
2.3.2.4.2 Chlapecké.....	34

2.3.2.4.3	„Smíšené“	34
2.3.3	<i>Amatérské X profesionální sbory</i>	35
3	ÚKOLY SBORMISTRA	36
3.1	SBORMISTR - PEDAGOG	36
3.2	SBORMISTR – MANAŽER	37
3.3	SBORMISTR – UMĚLECKÝ VEDOUCÍ	39
3.4	ZÁKLADNÍ KRITÉRIA PRO NEDILETANTSKE VEDENÍ SBORU	39
3.4.1	<i>Forsírování</i>	39
3.4.2	<i>Otázka vizuálního vjemu</i>	40
3.4.3	<i>Neznalost partu</i>	41
3.4.4	<i>Zachování hlasové homogenity</i>	42
3.4.5	<i>Rytmické zákryty</i>	42
3.5	PRÁCE S REPERTOÁREM	42
3.5.1	<i>Výběr repertoáru</i>	42
3.5.2	<i>Nácvik repertoáru</i>	44
3.6	NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V HLASOVÉM PROJEVU	46
3.6.1	<i>Vokály</i>	50
3.6.2	<i>Konsonanty</i>	52
3.7	HLASOVÁ CVIČENÍ A ROZEZPÍVÁNÍ	55
3.7.1	<i>Dechová technika</i>	55
3.7.2	<i>Rozezpívání</i>	56
3.7.3	<i>Nácvik intonace a rytmu</i>	57
3.7.3.1	<i>Intonace</i>	58
3.7.3.2	<i>Rytmus</i>	60
3.7.4	<i>Konkrétní cvičení</i>	60
3.7.4.1	<i>Dechová cvičení</i>	60
3.7.4.2	<i>Konkrétní příklady hlasových cvičení (příloha I)</i>	61
3.7.4.2.1	<i>Nazvučení a usazovací cvičení</i>	62
3.7.4.2.2	<i>Hlavová rezonance</i>	62
3.7.4.2.3	<i>Hrudní rezonance</i>	62
3.7.4.2.4	<i>Cvičení stupňovitých postupů</i>	62
3.7.4.2.5	<i>Skočné postupy</i>	63
3.8	VEŘEJNÁ VYSTOUPENÍ	63
4	SBOR LDS	67
4.1	CO JE SBOR LDS	67
4.2	DOMÁCÍ PŘÍPRAVA	68
4.2.1	<i>Notový materiál</i>	70
4.2.2	<i>Hlasová cvičení</i>	71

4.2.3	<i>Narodil se Kristus Pán (příloha II)</i>	74
4.2.4	<i>Gaudete, gaudete (příloha III)</i>	75
4.2.5	<i>Tears in Heaven</i>	77
	Láska pravá – Tears in Heaven (text)	78
ZÁVĚR		79
SEZNAM LITERATURY		81
SEZNAM PŘÍLOH		83
ABSTRAKT		90

Úvod

Proč jsem se rozhodla psát diplomovou práci právě na toto téma? Sborový zpěv mě velmi zajímá už dávno. V současné době vedu jeden malý ansámbl. Proto se chci také touto formou více vzdělat.

Mé hudební zkušenosti nejsou nasbírané za celý můj dosavadní život, ale za posledních devět let. K aktivně provozované hudbě jsem se dostala až po zahájení studia prvního ročníku gymnázia. Tehdy jsem se začala jako samouk učit na kytaru. Tak jsem mohla doprovázet svůj zpěv. Zpívala jsem vždy velice ráda, ale ne moc často. Nyní jsem začala pravidelně zpívat a hrát na kytaru. A to i několik hodin denně.

Ve hře na kytaru jsem se neustále zlepšovala. Ve zpěvu ale tolik ne, protože jsem dělala neustále ty samé technické chyby. Když jsem začala chodit do ZUŠ na hodiny zpěvu, zjistila jsem, že mám mnoho špatných návyků. Dosud jsem je však nedokázala všechny zcela odstranit.

Mezi tím jsem také od prvního ročníku na Biskupském gymnáziu navštěvovala pěvecký sbor. Tam jsem nasbírala první sborové zkušenosti jakožto člen. Do tohoto sboru jsem chodila do konce jeho trvání, tedy celých devět let. Sbor za tuto dobu změnil několikrát svou tvář.

V prvních letech pod vedením pana Karla Fráni a později pana Teodora Pártla jsme zpívali převážně skladby s církevní tematikou. A to jednodušší i složitější. Poté jeden rok po změně sbormistra jsme zpívali skladby Jaroslava Ježka. V té době nás vedl pan Martin Kubát. Následně se nás ujala Mgr. Eva Drančáková, která nás vedla až do konce. S ní jsme se specializovali především na spirituály, tradicionály a staré balady. V našem repertoáru nechyběly ale ani písně renesanční.

Během těchto devíti let, kdy jsem navštěvovala tento sbor, jemuž jsme později dali název Spirituál Tucet, jsem velice pokročila ve svých hudebních dovednostech. Před tím jsem měla pouze minimální znalosti z oblasti not a vůbec celé hudební nauky. Nyní mohu zpívat jednodušší skladby z listu, dělám aranže některých písní sboru. Také v posledních pěti letech jsem dělala neoficiální zástupkyni naší sbormistryně, dokonce jsem proto náš sbor vedla při několika koncertech na festivalu gymnázia. Bylo to mé první veřejné vystoupení v čele sboru.

Mimo jiné pro tento sbor jsem také psala české texty k anglickým spirituálům a napsala jsem také text k jedné hebrejské písni.

Má samostatná tvorba ale nezahrnuje pouze texty. Píšu také vlastní písně. A to od prvního ročníku na této fakultě. Měla jsem zde ve studentském divadle SUD také svůj první recitál.

Za své znalosti a hudební zkušenosti velice vděčím naší škole, Teologické fakultě Jihočeské univerzity. Jmenovitě zejména panu Mgr. Pavlu Malhockému, který vedl předmět „Hudební dílna“, ve kterém jsem se naučila velmi mnoho z hudební nauky a též si vše prakticky vyzkoušela. Dalším pedagogem je pan Mgr. Jiří Kováč, vyučující na zdejší fakultě hru na klavír. U něho jsem získala většinu svých nynějších znalostí o akordech. Posledním člověkem, ne však důležitostí, je Mgr. Ludmila Peřinová PhD. Ta mne vyučovala dvěma předmětům: „Hlasová výchova a práce s pěveckým sborem“ a „Muzikoterapie“. Mgr. L. Peřinová PhD. je zároveň vedoucí mé diplomové práce. Tito tři lidé mi velice pomohli a inspirovali mě k dalšímu hudebnímu rozvoji. V roce 2006 jsem ukončila absolventským koncertem první cyklus v oboru „sólový zpěv“ na Základní umělecké škole na Piaristickém náměstí v Českých Budějovicích ve třídě paní učitelky Věry Zabílkové.

Díky všem těmto svým zkušenostem jsem se v říjnu roku 2005 rozhodla založit a vést pěvecký sbor. Zatím má velikost ansámblu, ale předpokládám, že se bude dále rozrůstat.

Toto vše mne inspirovalo k napsání diplomové práce právě na toto téma. Práce nese název Zpěvní hlas a pěvecký sbor. Z názvu již vyplývá, že se v ní zaměřuji jednak na hlas jakožto hudební nástroj, ale také na hlas jako součást pěveckého sboru. K prvnímu tématu se zcela vztahuje první oddíl. Další oddíly jsou věnovány spíše zařazení hlasu do sboru a pěveckým tělesům obecně.

V kapitole anatomie a fyziologie hlasu jsou popsány nejhlavnější složky tří důležitých částí, za pomoci kterých tvoříme hlas. Těmi nejdůležitějšími částmi lidského organismu jsou dechové, artikulační a hlasotvorné ústrojí. Správnou funkci hlasu ovlivňují však i jiné důležité faktory mimo správné funkce těchto tří složek. Důležité je to, jak se zpěvák o svůj hlas stará. O některých pravidlech o údržbě hlasu se zmiňuji v podkapitole Hlasová hygiena.

Druhá kapitola s názvem Zpěvní hlas a pěvecký sbor má za úkol nastínit některé problémy diagnostiky hlasu a subjektivních potíží zpěváka. V kapitole Diagnostika hlasu mluvím zejména o hlasových rejstřících a oborech. Současně by mohla posloužit jako jakýsi návod na rozlišení hlasů ve sboru do jednotlivých hlasových skupin. Podkapitola Subjektivní potíže zpěváka má za úkol poradit, jak se můžeme vypořádat s trémou a nervozitou na jevišti. Poslední částí této kapitoly je podkapitola s názvem Rozdělení sborů. Zde hovořím o různých specifikách pěveckých těles.

Ve třetí kapitole Úkoly sbormistra se již dostávám dovnitř pěveckého tělesa. Ve všech podkapitolách a jejich částech se setkáváme s problémy, které významnou měrou leží na sbormistrovi. Na osobu sbormistra zde nahlížím z několika hledisek. Přitom významná část je věnována některým kritériím pro nediletantské vedení sboru. Významnou roli zde má také otázka výběru a následného nácviku repertoáru. Na konec této kapitoly jsem zařadila hlasová cvičení, jimž předchází ještě podkapitola zabývající se výslovností.

Čtvrtá a zároveň poslední kapitola zahrnuje dosavadní zkušenosti z mé praxe vedení pěveckého tělesa. Přibližuji zde sbor LDS a práci s ním. Zařadila jsem sem ukázky repertoáru a poukázala na některé problémy související s vedením. Zároveň jsem dodala řešení, které se v mé praxi osvědčilo.

1 Anatomie a fyziologie hlasu

Cílem této práce je prezentovat jakýsi návod na to, jak začít utvářet pěvecký sbor a jak s ním pracovat. Vzhledem k tomu, že hlavním hudebním „nástrojem“ je lidský hlas je nezbytné mít základní znalosti o anatomii a fyziologii hlasového a dýchacího ústrojí, včetně znalostí o tvoření hlasu, o jeho diagnostice a také o tom, jak hlas co nejlépe používat, aby pravděpodobnost hlasových poruch byla co nejmenší.

Jsme zvyklí používat svůj hlas při mluvení, křiku, pláči, zpěvu nebo smíchu a považujeme jej za samozřejmost. Nikoho nepřekvapí to, že člověk vyluzuje artikulované či neartikulované zvuky a že my je můžeme slyšet, stejně jako nikoho nenapadne pozastavovat se nad tím, co se stane s vdechovaným vzduchem v lidském organismu. Lidský hlas – a zpěvní už vůbec ne – není záležitostí pouze hlasivek, jak se mnozí mylně domnívají, ale na jeho správném tvoření a používání se nezbytně podílí několik soustav lidského organismu, z nichž každá je nepostradatelná. Při zpěvu se zapojuje¹ *dýchací ústrojí, hlasové (nebo též fonační) ústrojí, artikulační ústrojí* a svou nepostradatelnou úlohu zde má též *ústrojí sluchové*.

Lidský hlas je obvyklým a jedním z nejpoužívanějších nástrojů komunikace a mnohým se může zdát, že věnovat celou kapitolu tomu, aby se řeklo, že hlas vzniká rozechvíváním hlasivek, je až zbytečné. Není to ale pravda, protože kvalitní zvuk lidského hlasu můžeme slyšet pouze za předpokladu, že se na jeho vzniku podílejí různá ústrojí organismu, tedy nejen hlasivky, jak jsem se už výše zmínila.

1.1 Dechové ústrojí (respirační)

Organismus přijímá z ovzduší kyslík, aby ho zužitkoval, a vylučuje oxid uhličitý. Tuto výměnu obstarává v lidském organismu dechové ústrojí, které se skládá z několika částí, horních a dolních cest dýchacích.

¹ Lacina, O., Fyziologie a hygiena hlasu pro III, ročník konzervatoří (zpěv). Praha: SPN, 1986, str.9

Horní cesty dýchací zahrnují nosohltan, hrtan, průdušnice, průdušky a průdušinky.

Nejdůležitějším orgánem dechového ústrojí jsou bezesporu plíce, které zajišťují výměnu plynů mezi organismem a vnějším prostředím. A to pravá plíce, která má tři laloky a levá plíce s laloky dvěma. Do plic se vzduch dostává nosní nebo ústní dutinou, nosohltanem a hrtanem, tedy výše zmíněnými horními cestami dýchacími, průdušnicí a průduškami do plicních sklípků – dolní cesty dýchací².

Plíce jsou chráněny hrudním košem. Ten je tvořen 12 páry žeber a hrudní kostí. Žebra jsou napojena jak na páteř tak na hrudní kost kromě posledních 5 párů žeber. Všechny spoje jsou pohyblivé, neboť jsou tvořeny pomocí kloubů či chrupavek a mohou se tedy pohybovat, a tím umožňovat roztahování a stahování hrudního koše, což umožňuje změnu objemu plic- tedy nádech a výdech. Vizualní efekt je takový, že se s nabíraným vzduchem do plic zvětšuje hrudník.

Důležitou funkci při dýchání zastávají tzv. dýchací svaly. Jsou to především mezižeburní dýchací svaly a bránice (diafragma), která je hlavním dýchacím svalem. Při vdechu proudí vzduch do plicních sklípků, čímž se roztahují plíce a tedy i hrudní koš a bránice³ naopak klesá.

Mezižeburní svaly jsou dvojího druhu. Jedny jsou upevněny zvnitřku, a proto se jmenují vnitřní stahovače neboli vydechovací svaly. Druhé jsou zevní rozpínače. Říká se jim také svaly nadechovací.

Bránice je nepárový příčně pruhovaný sval. Je uložena mezi hrudní a břišní dutinou.

Vnitřní objem hrudníku je vystlán blánou – pohrudnicí. Plíce jsou potaženy poplicnicí. Mezi těmito blanami je tělní tekutina, která zajišťuje jejich vzájemný hladký a bezbolestný pohyb.

² Vrchotová-Pátová, J., Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997, ISBN 80-7082-381-X, str. 6

³ Chvalovský, K., Pěvecká výchova. Praha: Státní hudební vydavatelství, 1962, str. 7

1.1.1 Dechové fáze

Skladba dechových fází je různá při fonaci nebo bez ní.

Dýchání bez fonace má tři fáze:

1. nádech
2. výdech
3. pauza

Tento cyklus se stále opakuje.

Dýchání s fonací (mluva, křik, zpěv,...) má o jednu fázi více, tedy fáze čtyři:

1. nádech
2. pauza
3. výdech
4. pauza

Fonace zde probíhá pouze při výdechu. Všechny fáze se cyklicky opakují.

1.1.2 Typy dýchání

Jsou dva hlavní typy dýchání. Horní a spodní.

1.1.2.1 Horní dýchání

K hornímu neboli svrchnímu nebo také ještě ramennímu dýchání mají dispozici spíše ženy a děti. Dá se také říci, že toto dýchání je nešvarem přecivilizovaného světa. Při něm se zaplňují vzduchem pouze horní části plic. Jsou to ty části, které se nacházejí pod klíční kostí. Proto u lidí, kteří takovýmto způsobem dýchají, můžeme pozorovat zdvihání ramen. Toto je důvod, proč se jmenuje tento typ dýchání ramenní.

Je nutné stále upozorňovat zpěváky, aby si dávali pozor a takto v žádném případě při zpěvu nedýchali. Je to pro zpěv velmi nevhodné dýchání.

Nevýhody u tohoto způsobu dýchání jsou např.:

krátký dech (člověk nemůže vměstnat do
tak malého kousku plic tolik vzduchu, kolik by potřeboval)
neekonomický nádech
deficit vzduchu roste
zvedání ramen
zvedání hrtanu – hrtan se vytahuje a tím
zužuje. Zadopatrový prostor se zmenší a tím vzniká tzv. „knedlík“ v krku. Je to
způsobeno tím, že měkké patro se sníží, choany se uzavřou a tón nemůže projít do
resonančních hlavových dutin. Můžeme také mluvit o „škrcení“ tónu. Čelisti ztuhnou,
dostanou se do křeče, brada se zvedne. Tento dech bývá slyšitelný a zbrklý. Vysouší
sliznice a také hlasivky, které se tak velmi rychle unaví.

Tento způsob dýchání je nejenom škodlivý, ale také velice neestetický. Je
proto nutné zpěváky učit spodnímu dýchání a soustavnému zapojování bránice.

1.1.2.2 Spodní dýchání

Při spodním, bráničním nebo také diafragmatickém dýchání jde nadechovaný
vzduch do všech laloků plic. Objem nadechnutého vzduchu je mnohem větší než
u dýchání svrchního. Průvodním jevem není zvedání ramen, ale roztažení hrudního
koše.

K tomuto dýchání můžeme zpěvákům navodit různé představy. Například
představy typu: *Představte si, že zíváte.* nebo *Představte si, že vyjdete z vydýchané
třídy do svěžího čerstvého lesního vzduchu.* nebo *Jako když přičichnete ke květině.* atp.
Můžeme také evokovat dýchání do kyčlí nebo do nohou.

Tlak vzduchu v hrudním koši způsobí přímou reakci bránice. Tento příčně
pruhovaný sval poklesne k břišní dutině. Tím se vyklene břicho. To znamená, že
člověku, který dýchá hluboce, se zvětší hrudník a zároveň vypoulí břicho.

Spodní dýchání můžeme ještě rozdělovat na několik typů podle tělesné konstituce člověka:

1. kostální dýchání (costa = žebro)
2. kostoabdominální dýchání
3. abdominální dýchání (abdomen břicho)

1.1.2.3 Kostální dýchání = žeberní spodní

Toto dýchání převažuje především u žen s křehčí konstrukcí a u dětí. Také ho můžeme pozorovat u těch nejkřehčích mužů. Vizuální efekt je takový, že se rozedme hrudník, ale břicho se nevypoulí.

1.1.2.4 Kostoabdominální dýchání

Tímto způsobem dýchají povětšinou ženy, které mají větší kostru a muži s vyšším či středním hlasem a průměrnou konstitucí. Toto dýchání znamená vizuálně najednou vyklenutý hrudník i břicho.

1.1.2.5 Abdominální dýchání

Jak už název napovídá, jedná se o dýchání do břicha (abdomen = břicho). Tento způsob dýchání využívají zpravidla jen robustnější muži – basy.

Při vedení sboru musíme věnovat velkou pozornost hrudníku, tedy dýchání. Měli bychom ve zpěvácích vyvolat takovou představu, aby měli pocit neustálé apostace hrudníku. Tím by měla být také zaktivována bránice. Zde je výhodou navodit si pocit jako při zívání, protože tím se otevře hrtan a také choany. To znamená, že tón bude rezonovat v masce. Tón bude mít stále dechovou oporu – appoggio della voce a tím bude znít pevně. Pokud dechová opora zmizí, můžeme zařadit cvičení podporující zapojení bránice. Jsou to například hlasová cvičení, které obsahují *p*, *t*, *k* nebo *s*, *s*, *s*. To by mělo bránici opět zaktivovat.

Pozn.: Velmi účinné je také cvičení, které se doporučuje trénovat i při pouhé mluvě. Člověk si dá dlaně rukou z boku na hrudník a nesmí mu dovolit splasknout.

Velice důležitý je při zpěvu také celkový postoj zpěváka. Je nutné dbát na to, aby se zpěváci drželi vzpříma a měli ramena dozadu. Aby nebyli schouleni, i když drží noty před sebou. Postoj by měl být aktivní, ale uvolněný. U praváků má být těžiště na levé noze. Naopak u leváků by váha měla spočívat na noze pravé.

Maximálně uvolněný musí být také hrtan. Pokud není totiž dostatečně uvolněný, tuhne zároveň i šíje, a tím také spodní čelist. Proto je dobré se před zpěvem rozcvíčit i tělesně a držet vzpřímenou hlavu rovně (nezaklánět ji).

1.2 Artikulační ústrojí

K vytvoření hlásek by tón sám o sobě nemohl stačit. Hlásky jsou tvořeny pomocí mluvidel. Mluvidla jsou umístěna v rezonančních dutinách nad hrtanem. Rozlišujeme tři rezonanční dutiny – ústní, nosní a hltanovou⁴. Samotné artikulační ústrojí tvoří rty, čelisti, zuby, tvrdé a měkké patro a jazyk.

Každá hláska se tvoří jiným postavením mluvidel. Hlásky dělíme na samohlásky a souhlásky. Samohlásek, neboli vokálů máme v češtině pět. Jsou to A, E, I, O, U. Při reprodukci vokálů je ústní dutina volná, pro každou samohlásku jsou části artikulačního ústrojí v různých polohách. Měkké patro je nadzdvíženo a uzavírá vstup do nosní dutiny. Dále dělíme vokály na krátké a dlouhé. Při dlouhých jsou od sebe čelisti vzdálenější, tzn. že čelistní úhel je větší⁵ a jazyk se tolik nepřibližuje k patru.

Další dělení vokálů je na přední, střední a zadní. Předními rozumíme samohlásky E a I. Při výslovnosti je jazyk posunut kupředu. Střední vokál je A a k zadním patří O a U, kdy je jazyk spíše vzadu.

⁴ Frostová, J., Vaniaková, M., Základy hlasové výchovy pro učitele I.. Brno: Masarikova univerzita v Brně, 1995, ISBN 80-210-1229-3, str. 16

⁵ Vrchotová-Pátová, J., Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy, Vydavatelství Západočeské univerzity, Plzeň, 1997, ISBN 80-7082-381-X, str.11

Při zpěvu, ale i řeči konsonant – souhlásek je plynulý proud vzduchu narušen různě postavenými mluvidly. Tak vznikají konsonanty, které dělíme na dvě skupiny:

- | | |
|------------|--|
| párové | - znělé (b, d, d', g, v, z, ž) |
| | - neznělé (p, t, t', k, f, s, š, c, č) |
| samostatné | - znělé (m, n, ň – nosové) |
| | - neznělé (ch) |

Samohlásky l, r, m, n nazýváme slabikotvorné, protože ty mohou tvořit slabiky (kr-tek, sl-za,...)

Řeč a zpěv jsou srozumitelné tehdy, pokud jsou hlásky vyslovovány správně. Tedy tehdy, když správně artikulujeme. Je tedy velice nutné dbát již při rozezpívání na precizní výslovnost.

1.3 Hlasotvorné ústrojí

Hlasotvorné ústrojí tvoří hlasivky. Hlasivky jsou párový orgán. Hlasivkové vazy jsou uloženy v hrtanu. Hrtan je velmi pružný závěsný mechanismus. Visí se shora z kosti jazykové a nasedá na průdušnici. Ta je také pružná, protože je stejně jako hrtan tvořena chrupavkami.

Pro hlasivky jsou nejdůležitější dvě chrupavky:

chrupavka štítná

chrupavka prstěncová

Hlasivky jsou napnuty mezi přední vnitřní stěnou chrupavky štítné a zadní vnitřní stěnou chrupavky prstěncové.

Hlasové vazy jsou vlákna, která tvoří dva snopce. Ty se v přední části spojují a připojují k chrupavce štítné. Tento spoj nazýváme přední komisura. Zadní část, kde se tyto vazy připojují ke chrupavce prstěncové, nazýváme zadní komisura. Hlasivky v klidovém stavu tvoří tzv. hlasovou šterbinu, která se nazývá glottis. Tudy může při dýchání procházet vzduch.

Pokud se chystáme použít nějakým způsobem hlas, ať už k mluvě nebo ke zpěvu, mozek vyšle signál a hlasová štěrbina se uzavře. Hrtan je tak hlasivkami vodorovně rozdělen na dvě poloviny. Když se člověk nadechne, pod semknutými hlasivkami se vytvoří tlak, tzv. subglotický tlak. Ten se tvoří v plicích a člověk má pak tendenci k výdechu. A tímto tlakem se od sebe hlasivky při fonaci oddálí a opět zase semknou. Je to velmi blesková akce. Hlasivky kmitají a tím vytvářejí zvuk.

Podle toho, jak velký je subglotický tlak, taková je hlasitost tónu. Čím větší tlak, tím také větší rozkmit hlasivkových vazů a tím také větší hlasitost.

Výška tónu přímo závisí na délce hlasových vazů. Tím, jak je hrtan pružný, se hlasové vazy mohou prodlužovat nebo zkracovat. Přední část chrupavky štítné se dokáže oddálit od chrupavky prstencové. Čím větší napětí vazů, tím vyšší tón. Tomu také napomáhají různé svaly. Jsou jimi zejména:

vnitřní stahovače
zevní napínač

Pokud zpíváme vyšší tón, mozek dá impuls zevnímu napínači a ten oddálí od sebe výše uvedené chrupavky a hlasové vazy se napnou. U hlubokých tónů se zase zapínají vnitřní stahovače, které stahují vazy a vzniká tím hluboký tón. Ve středních polohách je působení obou těchto svalů zhruba v rovnováze.

1.4 Hlasová hygiena

Mluvíme-li o sborovém zpěvu nebo o jakémkoliv zpěvu, je krajně nezbytné, abychom se také zmínili o hlasové hygieně. Tedy o tom, jak musíme o hlas pečovat, abychom zachovali jeho kvality a mohli rozvíjet nové. Velikým problémem jsou hlasové obtíže lidí činných v profesích, kde musí svůj hlas často používat např. učitelé, prodavači, herci apod. Hlasová hygiena se tedy netýká pouze zpěvního hlasu, ale také hlasu mluvního.

Hygiena hlasu sama o sobě nemůže být dostačující, nesouvisí-li zároveň s hygienou duševní⁶. Do té patří zejména dostatek spánku, správná životospráva, aktivní odpočinek a také správné prostředí.

Abychom si udrželi dobrou psychickou i fyzickou kondici, což je nezbytné pro kvalitní pěvecký výkon, je důležité správně střídat aktivitu a odpočinek. Pro hlas je také nutný přísun dostatečného množství tekutin. musíme si však dát pozor na velmi studené či horké nápoje⁷. Obzvláště ve velkých parnách je pro hlasivky nebezpečné napít se ledové limonády. A pozor si musíme dát i na zmrzlinu. Také po hlasové zátěži, kdy jsou hlasivky rozežhřáté, musíme být opatrní.

1.4.1 Vliv okolního prostředí

Okolní prostředí může významně ovlivnit zpěvákův hlasový výkon. Tyto změny však eliminuje dokonalá pěvecká technika, odolnost dýchacího a hlasového ústrojí a výborná psychická kondice⁸. Pokud chybí nějaká tato dispozice, nebo není tak dokonalá, vliv prostředí je velmi viditelný.

Zpěvák má zpívat v dobře větrané místnosti, protože při zpěvu je kladen vysoký nárok na vzduch. Velmi nepříznivě působí také prašné prostředí. Prach vysušuje sliznice a ty se překrývají. Podobně jako při přebývání v zakouřené místnosti. To vše vede k zahlenění a tím ke zhoršení fonace. O výparech z barev a jiných chemikáliích nemusím snad vůbec mluvit. Ty dráždí sliznic a nutí zpěváka ke kašli.

Velice významnou roli hraje také stálá teplota. Nejčastějším problémem při vystoupeních bývají přetopené šatny, zatímco na jevišti bývá chladno. Případně opačně. Ideální teplota pro zpěv je individuální. Pohybuje se však mezi 16 – 23°C. Vyšší teplota mnohem rychleji vysušuje sliznice v ústech a krku. To má velký vliv mimo jiné na nervozitu zpěváka. Pokud je v místnosti horko, mělo by být pamatováno na vlhkost vzduchu. Studený vzduch v danou chvíli takové nebezpečí pro hlasový

⁶ srov. Vrchotová-Pátová, J., Zásady hlasové hygieny, článek

⁷ Frostová, J., Vaniaková, M., Základy hlasové výchovy pro učitele I.. Brno: Masarikova univerzita v Brně, 1995, ISBN 80-210-1229-3, str. 31

⁸ Lacina, O., Problémy zpěvního hlasu. Praha: Panton, 1977, str. 81

výkon nepředstavuje. Následky zpěvu v chladu se totiž projeví většinou až druhý den. Zpěvák ochraptí, kašle atd.

Dalším faktorem ovlivňující pěvecký výkon jsou akustické podmínky. Zde platí, že čím zkušenější zpěvák, tím menší dopad těchto podmínek na jeho psychiku. Také zpěvák, který zpívá na mikrofon, má stejné pocity slyšitelnosti svého hlasu. Jiné je to bez zvukové techniky. Méně zkušený zpěvák se může cítit zmatený, pokud v prostředí, kde zpívá, jsou jiné akustické podmínky, než na které je zvyklý. Hůře pak odhaduje dynamiku, pokud nemá zafixované stereotypy zpívání dané skladby. Může se stát, že potom příliš tlačí na hlas nebo zpívá pasivně. Nelze než doporučit udělat předem akustickou zkoušku. Před pěveckým vystoupením sboru by se mělo stát samozřejmostí vyzkoušení nástupu a postavení sboru, aby také vizuální efekt byl dobrý a zároveň provést akustickou zkoušku.

Za zmínku stojí také prostředí, které vytvářejí diváci. Pokud zpěvák cítí vstřícné publikum, jeho výkon je také jistější, a tím lepší. Čím pasivnější publikum, nebo dokonce publikum, které ruší, baví se, odchází atd., tím hůře se zpěvákovi zpívá. Bývá nervóznější a roztěkanější.

V pěveckém sboru jsou více než důležité vztahy mezi jednotlivými členy a stejně tak mezi členy a sbormistrem. Pokud panuje dobrá atmosféra v rámci celého sboru, na jevišti se to kladně projeví. Na publikum bude sbor působit jako jeden dobře fungující organismus.

1.4.2 Vliv kouření a alkoholu

Pokud pomineme negativní vliv kouření na celý lidský organismus, můžeme se zmínit o jeho škodlivosti na hlasový orgán. Kouření, a to i mírné, dráždí hrtan a jeho sliznice. Ty se překrvují a schnou. Silnější kuřáci dojdou až k trvalým patologickým změnám hrtanu⁹. Vnitřní hrtanová sliznice zbytní, hlas je tím hrubší a zastřený. Objevuje se i trvalý chrapot. Kouřící zpěváci tedy mají méně jasný hlas. A protože mají větší sklony k suchosti sliznic dýchacích cest, jsou také daleko méně

⁹ Lacina, O., Problémy zpěvního hlasu. Praha: Panton, 1977, str. 86

odolní vůči různým infekcím. Omezen je také hlasový rozsah a možnosti rozvoje hlasu.

Alkoholické nápoje, zejména lihové, nepříznivě ovlivňují pocity v rezonančních prostorách¹⁰. Mimo jiné také bezprostředně dráždí sliznice, což se také odrazí na pěveckém výkonu.

1.4.3 Věk a hlas

Tak jako stárne celý lidský organismus, stárne i hlas. Jedná se o nenávratné změny. Rychlost stárnutí hlasu závisí na odolnosti celého organismu, zvláště pak na odolnosti struktur, které se přímo podílejí na tvorbě hlasu: na odolnosti dýchacího, hlasového a artikulačního ústrojí. Správné dodržování hlasové hygieny pomůže zmírnit tyto změny. Kvalitní hlas si tak může zpěvák udržet až do pozdního věku. Většina autorů uvádí jako kritický věk kolem šedesáti let¹¹. Ale není to přesná hranice. Hlas může být velice opotřebovaný a starý i ve třiceti letech. Zde hraje ve většině případů důležitou roli právě nedodržování zásad hlasové hygieny. Také nesprávná pěvecká technika zapříčiňuje rychlejší stárnutí hlasu. Naopak ale jsou nebo byli zpěváci, kteří měli stále kvalitní hlas ve vysokém věku, značně převyšujícím hranici šedesáti let.

Nejzásadnější změna, která se při stárnutí děje, je ztráta pružnosti hrtanu. Dále je to ztuhlost hrtanových kloubů a svalová hypotonie. Se stárnutím organismu se ztenčují sliznice. Dále se postupem věku ztrácí pružnost hrudního koše a tím dochází také ke zmenšení objemu plic. Na hlase se toto vše podepíše jako ubývání hlasového rozsahu. Zpěvák ztrácí výšky, případně vysoký tón není schopen déle držet. Hlas není již tak silný, ale je naopak ostřejší, drsný, chraplavý.

¹⁰ Frostová, J., Vaniaková, M., Základy hlasové výchovy pro učitele I.. Brno: Masarikova univerzita v Brně, 1995, ISBN 80-210-1229-3, str. 31

¹¹ Lacina, O., Problémy zpěvního hlasu. Praha: Panton, 1977, str. 77

1.4.3.1 Dospívání a hlas

Na zpěvní hlas má významný vliv pohlavní dospívání. O samotné mutaci a hlasu v dospívání však budu mluvit v jedné z dalších částí. Nyní se zaměřím na některé anatomické obecnosti.

1.4.3.1.1 Premenstruační syndrom

Výraznou roli na hlas má premenstruační syndrom. Některé ženy si uvědomují hlasové obtíže 4 – 14 dnů před započatím menstruace¹². Tyto potíže rostou s přibývajícím věkem. Nejvíce obtíží přichází mezi 30. a 40. rokem ženina života. Za tyto problémy může nahromadění hormonu estrogeneru. Obecně se hlasová indispozice z těchto příčin nazývá premenstruační larynghopatie. Sliznice hlasivek je zduřelá a zahleněná. Může se objevit až přechodná nedomykavost hlasivek. Hlasivkové vazy jsou totiž povolené. Hlas je v těchto dnech rozechvělý a nepevný. Žena nesmí v tomto období hlas přetěžovat, protože tím dochází k jeho většímu opotřebení a stárnutí. A to dokonce také u žen, které necítí žádné subjektivní potíže. K velmi podobným změnám dochází také v těhotenství. I zde je na místě hlas šetřit.

Vliv na hlas mají anabolika. Hlas je snadno unavitelný a nevytrvalý. Dále jsou popisovány změny v hlasovém rozsahu. Může se stát, že hlas se láme a drsní. Tyto změny však nezmizí po ukončení jejich užívání. Již z obecného zdravotního hlediska se doporučuje vyvarovat se užívání anabolických steroidů.

1.4.3.1.2 Mutace

Během dospívání dochází k pohlavnímu zrání jedince. V této době dochází k rychlému růstu celého organismu a tím i hrtanu. Hlasivkové vazy zesilují a mění se také nervová zakončení. Růst není stejnorodý, což má za následek nestejný poměr jednotlivých částí dětského hlasového orgánu¹³. Hlas proto kolísá mezi hlubokými

¹² Lacina, O., Problémy zpěvního hlasu. Praha: Panton, 1977, str.71

¹³ Frostová, J., Vniaková, M., Základy hlasové výchovy pro učitele I. díl.. Brno: Masaríkova univerzita v Brně, 1995, ISBN 80-210 1229-3, str.22

a vysokými polohami. Mluvíme o tzv. lámání hlasu. V tomto období nastává hlasová přeměna z dětského hlasu na hlas ženský nebo mužský.

U dívek tato změna – mutace probíhá mnohem nenápadněji než u chlapců. A to mezi 11. a 13. rokem. Dívčí hlasivky se prodlouží průměrně o 3 – 4 mm. Hlas se tím sníží zhruba o tercii a zároveň zvýší o sekundu. U chlapců dochází k tomuto jevu průměrně o dva roky později. Tedy mezi 13. a 15. rokem. Zde se tato změna projevuje daleko výrazněji. Chlapecký hlas přeskakuje z fistule do hrudního rejstříku, přičemž dětské tóny jsou dětsky slabé, zatímco tóny v hrudním hlasu daleko silnější. Hlas je velice křehký a musí se používat co nejopatrněji. Toto období trvá kolem půl roku. Může však trvat i déle. Hlasivkové vazy se u chlapců prodlužují o 5 – 10 mm. Hlas se prohlubuje asi o oktávu. Horní hranice se zvedá o sextu.

Období hlasové přeměny se děje ve třech fázích¹⁴:

1. Přípravné období (premutační fáze) – hlas je v tomto období velmi rychle unavitelný. Pohasíná barva hlasu, hlas hrubne a ztrácí vysoké tóny. V tomto období se sice může zpívat, ale pouze v krátkých časových úsecích a s největší opatrností. Šetřit hlas se však musí hlavně při mluvení. Škodlivé pro hlasový orgán je zejména zesilování a zvyšování hlasu. Ve sboru často takoví zpěváci přechází do nižších hlasů.
2. Období vlastní hlasové krize – toto je nejvýraznější fáze. Celé toto období je provázeno neustálým chrapotem. Je zde pocit neustálého zahlenění. Hlas je stále velice rychle unavitelný. Někdy se dostavují i nepříjemné pocity v hrtanu. Mohou se projevit jako bolest nebo určitý tlak. Nejvíce vystihuje toto období přeskakování a lámání hlasu. Je nezbytně nutné zachovávat všechna doporučení hlasové hygieny. Pokud je průběh této fáze velmi bouřlivý, doporučuje se přestat zpívat úplně. Mluvení má probíhat zejména v hlubších polohách a raději slabě. Nezatěžujme v tomto období hlas a důraz dávejme zejména na artikulaci. Tato fáze trvá většinou asi tři měsíce. U dívek získává hlas průbojnost a výraznou barvu, zatímco chlapecký hlas ztrácí rozsah až k pouhé sextě. Nejmenší potíže mají ti chlapci, kteří před svou mutací zpívali altem a po mutaci se z nich vyvinou

¹⁴ Vrchotová-Pátová, J., Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí hlasové pedagogy. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997, ISBN 80-7082-381-X, str.12

tenoristé¹⁵. Nejvíce strastí přináší mutace těm, kteří byli hudebně úplně pasivní.

3. Období vyzrávání hlasu (postmutační úprava hlasu) – v této době se již ustalují anatomické a fyziologické poměry a změny v hrtanu. Hlas už má svou specifickou barvu a zesiluje se. Zůstává však i nadále křehký. Proto je důležité s ním dobře pracovat. Nejlépe pod vedením zkušeného pedagoga, aby nedocházelo k přepínání hlasu a aby se nenarušily nově vytvořené funkce. Jedinec se musí naučit správně pracovat s novým hlasem, v čemž je role pedagoga nezastupitelná, zvláště při podpoře rozvoje zpěvního hlasu.

Hlasová cvičení se provádějí v hlubších polohách nebo v polohách, které vyhovují hlasu nejvíce, v jeho přirozené poloze. A to pravidelně, ne však příliš dlouho. Hlas nesmí být přepínán ani mohutnou dynamikou.

Dřívější názory lékařů, kteří zpěv při mutaci zakazovali, je již zcela vyvrácen. Nyní zkušenosti pedagogů, ale i lékařské výzkumy dokázaly, že cvičí-li se řádně s hlasem v období mutace, její průběh není tak bouřlivý. Hlas je pak vyzrálější a pevnější. Musí se však zachovávat pevná pravidla hlasové hygieny. Ukázalo se, že velkou roli v průběhu mutace hraje předchozí hudební výchova.

1.4.3.1.3 Poruchy hlasu v době mutace¹⁶

Fistulový hlas

Jde o odbouratelnou poruchu. Fistulový hlas je chlapecký hlas, který zůstává v dívčích polohách. Toto se objevuje zejména u chlapců, kteří velice rychle vyrostli. Hrtan se rychle zvětšil a hlasivky prodloužily. Tento hlas bývá laicky spojován mylně s poruchou pohlavních funkcí. Chlapci mají v době mutace strach z posměchu okolí kvůli nápadnosti a přeskokování hlasu. Proto úmyslně udržují fistulový hlas, místo aby používali hrudní rejstřík. Tuto poruchu lze dobře odstranit během dvou až tří týdnů speciálními hlasovými cviky. Jde potom o trvalé odstranění.

¹⁵ Lýsek, F., Vox liberorum. Brno: Nakladatelství Blok, 1976, str.52

¹⁶ Frostová J., Vniaková, M., Základy hlasové výchovy pro učitele, I.. Brno: Masarikova univerzita v Brně, 1995, ISBN 80-210-1229-3, str.22

Inverzní mutace

Toto je porucha, která se vyskytuje výhradně u dívek. Hlas se po mutačním období posune do takových hloubek, které nejsou obvyklé u ženských hlasů. Je to však velmi řídká se objevující porucha.

Nedokončená mutace

Jak už z názvu vyplývá, jde o poruchu, kdy hlasová přeměna nebyla zcela dokončena. Hlas nikdy úplně nevyzrává a zůstává křehký. Mívá malý rozsah a hlasová poloha je vyšší než obvykle. Hlas je velice snadno unavitelný a bývá také zastřený. Co se týká školení hlasu, nejsou k němu dobré předpoklady.

2 Zpěvní hlas a pěvecký sbor

2.1 Diagnostika hlasu

U školených hlasů můžeme podle barvy a do určité míry i rozsahu určit na první poslech, do jaké hlasové skupiny ho zařadíme, je-li to soprán, mezzosoprán, alt, tenor, baryton, bas. U operních hlasů rozlišujeme ještě, zda se jedná např. o dramatický, lyrický či koloraturní soprán atd. Zde se totiž oborovost odvíjí od operních oborů – operních rolí. Tuto oborovost však u sborového zpěvu neaplikujeme.

Pokud se jedná o hlas neškolený, nemluvíme zde o sopránu, altu, tenoru či basu, ale o hlasu vyššího, středního a nižšího typu.

2.1.1 Hlasové rejstříky

Nejprve tedy musíme diagnostikovat hlas. Hlasová diagnostika je věcí sbormistra. Sbormistr na základě různých hlasových testů zjišťuje, do jaké hlasové skupiny zpěvák podle svých hlasových možností patří. Hlavní úlohu zde hraje zpěváková přechodová poloha.

Přechodové polohy jsou v rozsahu lidského hlasu dvě. Mezi hrudním a středním rejstříkem a mezi středním a hlavovým rejstříkem. Mezi těmito rejstříky jsou u každého hlasu před vyškolením jakési můstky.

Účelem hlasové techniky je co nejvíce eliminovat slyšitelnost těchto kolísavých zlomů. Konečným cílem je vytvořit tzv. voixmixte, což znamená hlas smíšený. Ten má jednotnou barvu v celém hlasovém rozsahu. Spodní přechodová poloha je prakticky u všech lidí stejná. Přechodové, neboli amfoterní tóny, jsou kolem tónu e_1 a f_1 . U mužských hlasů je to o oktávu níže. Pro diagnostiku hlasu je důležitý horní přechod. Každý zkušený pedagog tento přechod pozná podle toho, že v této poloze je hlas intonačně nejistý, slabší či šelestivý apod.

Přechodové tóny jednotlivých typů hlasů:

- hlas vyššího typu – $es_2 - f_2$
- hlas středního typu – $c_2 - d_2$
- hlas nižšího typu – $a_1 - h_1$

Pokud je přechod na hranici ($d_2, \dots$), je rozhodující barva hlasu a horní mez rozsahu.

U mužských hlasů platí totéž, avšak o oktávu níž.

Podle těchto přechodů rozdělujeme hlasy do jednotlivých sborových oborů. V žádném případě nepřihazujeme členy do hlasů podle toho, kde kdo chybí. To je známka diletantského vedení. Zpěvák pak bude v tomto hlase trpět. Jeho přidělená hlasová poloha mu nebude přirozeně znít, protože jeho hlasová fyziologie odpovídá jiné poloze. A tím si bude fixovat hlasové chyby. Hlasu to potom může velice uškodit, protože pokud se zpěvák delší dobu potýká s nevyhovujícím repertoárem, učí se zlozvyky, které se pak velice těžko odstraňují.

Někdy – zpravidla u dětských sborů, ale nejenom u nich – se chopí jejich vedení pedagog, který nemá žádné hudební vzdělání ani školení nebo není ani sám zpěvákem. Jsou to různé kroužky nebo sbory při základních školách. Pokud se vedení ujme někdo bez zkušeností, zařadí zpěváky podle toho, aby měl početně vyrovnané hlasy. To může dětským hlasům velice uškodit, někdy také na celý život. Proto je velice důležité jednotlivce pořádně prozkoušet, než je zařadíme do některé z hlasových skupin.

Pedagog se musí potýkat ještě s jedním problémem, a to, že děti většinou chtějí zpívat pouze první hlasy, neboť jsou nejmelodičtější a tím jednodušší. Dobrý pedagog musí umět děti přesvědčit, že ostatní hlasy jsou také nutné a že by si zpíváním jiného hlasu mohly velice uškodit. Toto platí ovšem i u sborů dospělých.

Nemůžeme se dát zmást ani rozsahem hlasu. Ten totiž není rozhodující pro zařazení do hlasové skupiny z fyziologického hlediska. Tím nejdůležitějším je zde právě přechodová poloha a tzv. tessitura – přirozená poloha pro hlas.

Tessitura sborového oboru (tenor, bas ...) a přirozená fyziologická tessitura každého jedince musí být ve vzájemné shodě. Toho docílíme jedině správnou diagnózou hlasu.

Při zařazování do středních hlasů (tzn. u ženských hlasů – II. soprán a I. alt, u mužských hlasů II. tenor a I. bas a u smíšených sborů II. a III. hlas) musíme dbát také na hudebně sluchové schopnosti jedince. Tyto hlasy jsou totiž nejobtížnější na intonaci a na „udržení se“. Nejsnazší jsou první hlasy nesoucí většinou vedoucí melodii. Dále pak party v protihlasu – ty nejhlubší.

2.1.2 Rozsahy jednotlivých hlasů

Rozsahy sborových oborů jsou menší než u sólových hlasů koncertně nebo operně vyškolených.

- I. soprán – $c_1 - a_2$ tessitura kolem $d_2 - g_2$
- II. soprán – $h_1 - e_2$
- I. alt – $g_1 - d_2$
- II. alt – $(e) g - c_2$

Toto platí i pro mužský sbor, ale o oktávu níž.

2.2 Subjektivní potíže zpěváka

Dalšími faktory, které nepříznivě ovlivňují hlasový projev zpěváka jsou různé druhy subjektivních potíží¹⁷. Jsou to například indispozice, o kterých zpěvák vůbec nemusí vědět, jako jsou smutek, různá trápení. Tyto problémy se ale často snadno překonají. Nejošidnějším problémem bývá tréma.

¹⁷ Lacina, O., Problémy zpěvního hlasu. Praha: Panton, 1977, str. 24

2.2.1 Tréma

Tréma je jak psychický tak fyzický stav. Není to úkaz, který by se objevil náhle. Může vzniknout už v dětských letech. Například v rodinném prostředí¹⁸. Rodiče mohou dítě přehnaně či nevhodně kritizovat. Dále může být příčina na ZŠ nebo při setkání s pěveckým pedagogem. Tam bývá problém v nevhodném komentování chyb nebo v přetěžování zpěváka. Tak vzniká první nejistota sebou samým. Proto je dobré nezastavovat žáka pokaždé, když udělá chybu, ale pochválit ho a k chybám se jako mimochodem vracet. Další příčinou vzniku trémy je nezvládnuté vystoupení. Potom je třeba mluvit o tom, co zpěvák nezvládl. Pouhé ujišťování, že příště se to nestane, nemůže být dostatečné. Velkou roli při vzniku trémy hraje samotná osobnost zpěváka. Někdo je tzv. pódiový typ a nic ho nevyvede pře diváky z míry. Jiní musí neustále pracovat na tom, aby svou trému zvládli a ta jim nebránila podat dobrý výkon na pódiu.

Tréma se projevuje různě. Zpěvákovi se potí ruce, třesou nohy nebo se mu stáhne hrdlo. Může mít krátký dech a nemusí být schopen zazpívat vysoký tón. Mohou se také vyskytovat vážné technické chyby. Běžné je vynechávání paměti, ale zpěvák může také dokonce odmítat výstup.

Proti trémě můžeme ale účinně bojovat. Velice důležité je působení sbormistra, ten by měl umět navodit příjemnou atmosféru. A to nejen před vystoupením, ale také už při zkouškách. Velkou výhodou je také precizní příprava na vystoupení. Můžeme nalézt různé opěrné body, kterých se budeme během výkonu „chytat“. Písně připravované na vystoupení musíme také velmi dobře nastudovat a důkladně zažít.

Velmi pomůže seznámit se také s místem vystoupení. Tedy pokud je to možné, můžeme udělat také prostorovou a akustickou zkoušku. Postavíme se na to místo, kde budeme zpívat, pokud možno již v koncertním oblečení a přesně v té pozici a v tom složení, v jakém se chystáme vystoupit.

Trémě předcházíme také tím, že zhodnotíme výkon. Nehovoříme však jen o chybách, ale hlavně o tom, co se podařilo. Sbormistr musí býti v této otázce vzorem.

¹⁸ Vrchotová-Pátová, J., Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997, ISBN 80-7082-381-X, str. 59

O trémě zbytečně nehovoří a snaží se probouzet koncentraci. Sboroví zpěváci mají oproti sólovým tu výhodu, že se mohou, ba dokonce musí soustředit na sbormistra. Nemusí se soustředit na to, kam s očima. Sbormistr je pro ně jistý záchranný bod.

Proti trémě mohou pomáhat také různé talismany a amulety. Samy o sobě nemohou zapříčinit úspěch, ale působí dobře na svého majitele. Jeho psychika je potom vyrovnanější a on se může více soustředit na svůj výkon. Velice důležitým prvkem, který působí proti trémě je pocit uvolnění. Různými cvičeními můžeme navodit klid celého těla a tím i klid psychický. Sbor má před sólisty tu výhodu, že panuje-li tam přátelská atmosféra, může se stát takové cvičení společnou zábavou. Pocit sounáležitosti je také velice důležitý pro překonání trémy. Z takovýchto mentálních cvičení se může stát rituál, který sbor potom provádí před všemi vystoupeními.

2.2.1.1 Uvolňovací cvičení

Nejprve je nutné uklidnit dech. Velice důležitou součástí takového cvičení je vyrovnaný hluboký břišní dech. Dech nelze ovlivnit, protože je to jev pasivní¹⁹. Odrážejí se v něm všechny pocity, které máme. Strach, nadšení, radost, zlost a neklid ... Cílem tohoto cvičení je dýchat ve správném a přirozeném rytmu. Každý jedinec má však svůj rytmus nádechů a výdechů jiný. Frekvence nadechnutí za dvacet čtyři hodin se pohybuje mezi 20 000 a 25 000. Každý si musí najít optimální, přirozený rytmus sám. Pokud se to podaří, snažíme se dech prohlubovat. Naší metou je přirozené spontánní dýchání. Toto cvičení je třeba trénovat. Klidný dech je rozhodující součástí uvolnění. Klidným dechem se šíří klid a vyrovnanost také do celého organismu.

Neexistují však pouze uvolňovací cvičení pro dýchání. Když se chceme zbavit trémy a negativních pocitů, musíme cítit uvolnění v celém těle. Měli bychom mít tedy uvolněné všechny svaly. K tomu jsou dobrá cvičení podobná relaxaci. Tato cvičení vyžadují klid. Mělo by být při nich ticho. Samozřejmě je provádět je ve vyvětrané místnosti. Nemusíme ležet na zemi, i když je tato poloha nejpohodlnější. Pro uvolnění před vystoupením je však většinou zcela nemožná. Nám postačí, když se posadíme na židli. Máme-li klidný dech, můžeme si v duchu představovat, jak se nám uvolňují

¹⁹ Gola, Z., Příčiny mentálních potíží při veřejném vystupování a jejich odstraňování. Grafie, str. 12

jednotlivé svaly. Sbormistr může také tyto „kouzelné formule“ pronášet i nahlas k celému sboru. Je na každém, jaký styl vět zvolí. Jedinou podmínkou je, že tyto věty musí být pronášeny klidným hlasem. Také mezi jednotlivými větami je dobré nechávat delší pauzy, aby si všichni zúčastnění mohli uvědomit smysl vět a dosáhnout tak správného pocitu.. Pro příklad můžeme použít věty typu:

Jsem úplně klidný a vyrovnaný.----- Prociťuji svou pravou ruku.----- Cítím konečky prstů, celé prsty, paže a ramena.----- (totéž pro levou ruku)----- Můj dech je klidný a hluboký.----- Cítím harmonii celého těla.----- S každým nadechnutím proniká do mého těla klid a mír.-----...

Takových příkladů může být celá řada. Záleží na fantazii a na tom, co vyžadují naše pocity. V žádném případě však nesmí nikoho sbormistr k takovýmto cvičením nutit. Záleží na každém zvlášť, zda mu takovýto způsob vyhovuje. Někomu mohou tato cvičení, která většinu lidí uvolňuje, vysloveně vadit. A kvůli tomu se ještě více stresuje. V každém případě proti trémě pomůže velkou měrou to, pokud sbor zvládá dokonale zpívané skladby, včetně melodie, textu a dynamických prvků. Na pódiu pak působí jistějším dojmem a to ocení zvláště publikum, které si utvoří o sboru dobrý dojem. Pak vládne v sále dobrá atmosféra, což zpětně přispívá k dobré pohodě zpěváků.

2.3 Rozdělení sborů

Sbory můžeme dělit podle různých kritérií. Podle počtu zpěváků, podle složení, tzn. podle pohlaví a věku atd. Různé sbory zpívají různý repertoár a jsou na ně kladeny také trochu jiné požadavky. Nemůžeme chtít, aby stejně zazpíval skladbu 10členný ansámbl jako 80členný sbor.

2.3.1 Rozdělení sborů dle počtu zpěváků

- do 12 členů – ansámbl

Práce s ansámblem má určitá specifická kritéria, ale základ je stejný jako u ostatních sborů. Specifika vyplývají právě z malého počtu členů. Například nemůžeme zde

uplatňovat techniku střídavého dechu ve skladbách. To znamená, že členové by se měli nadechovat na stejných místech, aby nedocházelo ke slyšitelným nádechům jednotlivců. Pěvecká fráze by tím byla porušena.

- do 25 členů – komorní sbor
- 25 – 40 členů – sbor středního typu
- 40 a více členů – sbor většího typu
- existují také velké sbory, které čítají 80 i 100 členů – do jejich repertoáru patří skladby typu velkých oratorií, kantát, symfonií s vokální složkou atd.

Obecně platí, že čím větší je sbor, tím se kladou menší nároky na jednotlivce. Důležití jsou proto také ti členové, kteří nemají příliš výrazný hlas. Ti jsou potřební pro dosažení barevné homogenity sboru. Tlumí výrazné hlasy, které by jinak příliš vyčnívaly nad ostatními. Takto výrazné hlasy nazýváme v pěvecké hovorové terminologii *chorovody*.

Chorovod – jednatel, který drží hlasovou skupinu. Vůdčí typ hlasu. Hlasová skupina může mít chorovoda jednoho i více. Méně schopní jedinci se jimi dají vést. Chorovodi mají většinou silný, výrazný hlas. Je na sbormistrovi, aby je usměrnil, aby ze sboru nevyčnívali. Sbor totiž stojí na popírání individuality. Proto se některým sólovým zpěvákům (např. z konzervatoře či ZUŠ) nedoporučuje zpívat ve sboru, protože učitel sólového zpěvu potřebuje pracovat správně s individuálními specifiky zpěváka. Pokud hlas není ještě zcela technicky vyspělý, může se nechat strhnout sbormistrem, který ho bude neustále utišovat. Tento hlas bude potom sám sebe oklešťovat a usměrňovat, a to bude v rozporu se sólovým školením.

2.3.2 Rozdělení sborů podle složení

- ženské sbory
- mužské sbory
- smíšené sbory
- dětské sbory
 - o chlapecké
 - o dívčí
 - o “smíšené“

2.3.2.1 Ženské sbory

4 hlasové skupiny:

- I. soprán
- II. soprán
- I. alt
- II. alt

Tyto hlasové obory jsou důležité, aby sbor mohl zazpívat harmonický čtyřhlas – základ pro tradiční sborový repertoár. Jsou však i dvojhlasé i trojhlasé skladby, při nichž se slučují některé hlasové skupiny. U dvojhlasů se slučují I. a II. soprán a I. a II. alt. U trojhlasů zase většinou střední hlasy, to znamená II. soprán a I. alt apod.

Existují však i více než čtyřhlasy, např. šestihlasy. Zde se rozdělují jednotlivé sborové obory podle potřeby skladby ještě na dvě nebo tři skupiny.

Pozn.: V tzv. nizozemské polyfonii můžeme najít ale i desetihlas i vícehlas. Do naprostého extrému je hnaná 39hlasá skladba, na jejímž provedení se už podílí více sborů najednou. Nemůžeme zde také hovořit ani o základním harmonickém čtyřhlasu, protože ten vzniká až po roce 1600 a toto je vrcholná renesanční hudba. Takovéto skladby jsou složeny z na sobě naprosto nezávislých melodických linií, často i samostatně otextovaných. Na textu však příliš nezáleží. Jedná se o jakýsi velice barevný doprovod k bohoslužbám. Texty jsou obvykle všeobecně známé liturgické texty, většinou latinské. Jednotlivé hlasové party jsou psané s matematickou přesností.

2.3.2.2 Mužské sbory

4 hlasové skupiny:

- I. tenor
- II. tenor
- I. bas
- II. bas

Analogicky platí totéž, co u ženských sborů

2.3.2.3 Smíšené sbory

4 hlasové skupiny:

- soprán
- alt
- tenor
- bas

Velice důležitý je také u sborů výběr repertoáru. Ten musí být vybírán s ohledem na technické dovednosti sboru a také na počet zpěváků.

2.3.2.4 Dětské sbory

Dělí se na dívčí, chlapecké a „smíšené“.

Dětské sbory vznikají většinou při základních školách nebo při základních uměleckých školách, či jako samostatné kroužky. Sbory při základních školách případně většina kroužků často nemá příliš velké ambice. Interpretují nejčastěji dvojhlasé případně trojhlasé skladby. Pokud jsou v repertoáru zařazené čtyřhlasy, musí tomu odpovídat počet dětí i hlasová struktura sboru..

U dětských sborů někdy existují také tzv. přípravky. Ty můžeme nalézt u známých sborů s vyššími ambicemi, jako je např. královéhradecký chlapecký pěvecký sbor Boni pueri, liberecký Severáček atd. Uvedené sbory si vychovávají zpěváky už od tří let. V této fázi s dětmi různými činnostmi (hrami) rozvíjejí jejich rytmické cítění, probouzejí hudebnost a provádějí jednoduchá hlasová cvičení. Kolem sedmého nebo osmého roku jsou tito zpěváci zařazováni do koncertního sboru. Děti, které se neosvědčí v přípravce, do tohoto sboru zařazeny nejsou.

2.3.2.4.1 Dívčí

- | | |
|-----|--------|
| I. | soprán |
| II. | soprán |
| I. | alt |
| II. | alt |

v případě čtyřhlasých skladeb

- I. soprán
- II. soprán
- I. alt
- II. alt

2.3.2.4.2 Chlapecké

(všichni chlapci před mutací)

- I. hlas
- II. hlas
- III. hlas

v případě čtyřhlasých skladeb

- I. soprán
- II. soprán
- I. alt
- II. alt

Chlapecké sbory mají jedno specifikum. Buď se jedná o sbor, který je složený pouze z chlapců před mutací, nebo je to sbor, který už pracuje částečně s chlapci po mutaci. Přičemž první z nich má podobnou barvu jako dívčí a druhý jako smíšený. Neodmutovaní chlapci mají podobnou barvu jako ženské hlasy. Ale pouze podobnou, protože ženský hlas je již dospělý, kdežto dětský zůstává dětským. Ale rozsahem se velmi blíží ženským hlasům, však ne příliš školeným. Pracujeme zde tedy jak s ženským, tak s mužským rozsahem. Proto má podobnou barvu dospělého smíšeného sboru. Původní repertoár pro chlapecké sbory je pouze chrámový.

2.3.2.4.3 „Smíšené“

(někteří chlapci již po mutaci)

- soprán
- alt
- tenor
- bas

Dětské sbory, které jsou složené z děvčat i chlapců, mají jiné dělení hlasů než smíšené dospělé. Pokud sbor zpívá trojhlas, mluvíme o I., II. a III. hlasu. V případě čtyřhlasých skladeb nenajdeme zde tenor ani bas, ale je zde členění stejné jako u ženských sborů: I. a II. soprán a I. a II. alt.

2.3.3 Amatérské X profesionální sbory

O profesionálních pěveckých sborech můžeme hovořit tehdy, pokud mají výdělky z koncertních vystoupení. Profesionální sbor by měl být umělecky kvalitnější než amatérský, ale ne vždy tomu tak skutečně je. Existuje mnoho amatérských sborů, které na soutěžích a festivalech předstihují sbory profesionální.

V amatérském sboru pracujeme spíše s hlasovým průměrem. To znamená s hlasy, které neprošly žádným nebo jen minimálním hlasovým školením. Zde je velice důležité, jak a podle jakých kritérií budeme zařazovat zpěváky do určitých hlasových skupin.

Dále existují také sbory poloprofesionální. Ty mohou dostat honorář, ale ten jde na cestovné, na kostýmy atd. Vydělané peníze se nerozdělují jednotlivým členům, ale na potřeby sboru.

3 Úkoly sbormistra

3.1 *Sbormistr - pedagog*

Vztahy jsou nesmírně důležité pro atmosféru v kolektivu sboru. Zejména ale v dětských sborech je nutné, aby sám sbormistr znal jednotlivé členy. A to nejenom z hlediska pěveckých vlastností a dispozic, ale také z hlediska lidských povahových rysů. Přátelský vztah je nejlepším přístupem, protože tím si sbormistr také získá autoritu. Pedagog však musí stále zůstat v roli dospělého vedoucího. Musí si umět zachovat kázeň a disciplínu členů. V tom mu pomáhají jeho pedagogické schopnosti a jeho pěvecká a sbormistrovská erudice. Laicky řečeno, musí rozumět tomu, co dělá.

Sbormistr hledá vhodnou metodu pro práci se svým sborem. Nejtěžší práce v tomto ohledu bývá s vedením dětských sborů, v nichž se členové stále obměňují. Jak děti dorůstají, odcházejí do mládežnických nebo dospělých sborů. Mimoto se dětské hlasy neustále vyvíjejí, zatímco dospělý hlas je již plně fyziologicky vyvinutý. Pokud sbormistr najde metodu, jak děti zaujme, získává si jejich úctu a oddanost. Zde musí sbormistr vědět, jak nejlépe rozvíjet dětskou tvořivost a dovednosti. Tzn., že každý sbormistr musí být zároveň také psychologem.

O hudebních znalostech a dovednostech sbormistra můžeme říci, že ten, kdo vede jakýkoli pěvecký sbor, musí být vzdělán v oblasti sbormistrovských gest, repertoáru, rytmu, intonace a techniky zpěvu atd. Musí být velice vnímavý k jakýmkoli intonačním nebo rytmickým chybám. V tom případě je nutné, aby na ně byl schopen hned reagovat a zjednat nápravu. Záleží zde ale také na tom, jakým způsobem vysvětlí chyby. Jakožto pedagog pracující s lidmi, musí brát ohledy na individuální stránku každého člena sboru. Pokud jeden člen udělá nějakou chybu, musí sbormistr podporovat jeho dobré vlastnosti a zdravou sebedůvěru i tím, že ho nebude před ostatními členy ponižovat. Je třeba na chyby upozornit, ale vyvarovat se jakéhokoliv zesměšňování a snižování důstojnosti chybujícího člena. Někdy je nutné dojednat si s členem individuální schůzku, na které mu vysvětlí problém, případně rovnou podnikne kroky k nápravě. Pokud je to nutné, nabídne možnost odchodu ze sboru. To je však až krajní řešení. Toto řešení se zpravidla používá v případě neodbouratelných chyb.

Velkým problémem může být také disciplína. Pokud sbormistr nemá dostatečnou autoritu, nemůže si udržet řádnou kázeň na zkouškách. Ty se pak stávají neefektivními. Proto je dobré hned na začátku dát jasná pravidla chování. A to platí jak u dětských sborů tak také u dospělých. Ani dospělí totiž nejsou mnohdy schopní nebo ochotní udržet si kázeň a pracovat s nasazením. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že v tomto ohledu je s dospělými mnohem větší práce než s dětmi. Do takových pravidel je nutné zahrnout začátek a konec zkoušky. Ale naznamená to, že když má zkouška začít např. v 15:00, členové v tuto hodinu teprve přichází. Pokud má sbormistr takové zkušenosti a nedaří se mu je odbourat, musí zahrnout do časového plánu i toto, tzn., že může stanovit začátek o čtvrt hodiny dříve. To je ovšem zase problémem pro ty, kteří chodí včas.

Pravidlo přesné doby začátku je velice důležité, protože na začátku se provádějí hlasová a dechová cvičení pro přípravu hlasivek ke zpěvu. Pozdní příchody zpěváků tak jednak narušují plynulý běh této činnosti a také těmto členům potom tato příprava chybí. Velkým problémem je, pokud pozdě přichází je sám sbormistr. Ten musí jako první dbát na to, aby dodržoval daná pravidla. Jinak sám snižuje svou autoritu a podněcuje zpěváky k nekázní. Jako správný pedagog musí sám jít příkladem ve všem, co vyžaduje po ostatních.

Největší chybou může být nepravidelnost zkoušek. Zkoušky by měly být přesně stanoveny na určitý den v týdnu a určitou hodinu. Neměly by se přesouvat ze dne na den. Taková nesystematičnost vede členy sboru k nedostatku kázně, případně až k nechuti sbor navštěvovat. Z práce sbormistra musí být zřejmý zamýšlený systém činnosti. Nutné je precizní příprava programu zkoušky, tzn. kolik času věnuje cvičením dechu a hlasu, nácviku kterých skladeb atd.

3.2 *Sbormistr – manažer*

Sbormistr nemůže fungovat pouze v roli pedagoga a uměleckého vedoucího, ale také v roli manažera, neboť má za úkol vést si záznamy o jednotlivých členech sboru, shánět a zařizovat vystoupení, komunikovat se zřizovatelem sboru (pokud jím není sám) atd. Neopomenutelnou součástí, na kterou zapomínají sbormistři zvláště

malých těles, je registrace skladeb ve společnosti OSA (Ochranný svaz autorů pro práva k dílům hudebním).

OSA

Před každým živým veřejným vystoupením sboru musí provozovatel akce zaplatit poplatky za použití skladeb chráněných Ochranným svazem autorů (dále jen OSA). Pokud je provozovatelem někdo jiný než sám sbor, je nutné dodat seznam zpívaných skladeb provozovateli. A to i lidových, kde rozhoduje autor úpravy písně. OSA sama vybere, které skladby podléhají poplatkům. Jestliže je pořadatelem organizace, která je zároveň zřizovatelem sboru, je mnohdy situace pro sbormistra obtížnější. Zde záleží na domluvě se zřizovatelem, kdo zařizuje právní formality. V každém případě zodpovědný je zřizovatel sboru. Zvláště u sborů, které fungují při středních a vysokých školách neumeleckého zaměření se vyskytují problémy v komunikaci mezi sbormistrem a samotným zřizovatelem, který se často distancuje od jakékoli podpory sboru.

Pro mnohé sbormistry je obtížným problémem shánění a dojednávání vystoupení. Proto většina zvláště školních sborů vystupuje pouze minimálně. Spokojí se pouze s akcemi školy, které nebývají příliš početné a většinou ani nijak významné. Ale pro radost ze zpěvu mohou postačit. Sbormistr má několik možností, jak docílit častějších vystoupení sboru. Může se domluvit se zřizovatelem a nabízet možnost vystoupení na jeho internetových stránkách, případně si může sbor založit vlastní internetovou stránku. Další možností, které jsem hojně využívala ještě jako členka gymnaziálního sboru, je nabízet své služby na odborech kultury na magistrátech města nebo v podobných institucích. Konkrétně od těchto institucí jsme měli vždy nejvíce možností.

Spolupráce s magistrátem města má pro sbor ještě jinou výhodu. Poskytuje granty. Tedy finanční dotace, které mohou pokrýt alespoň část nákladů amatérského sboru. Sbormistr musí však pečlivě sledovat termíny, do kterých požádat o grant. Mimo jiné také musí vyplňovat zprávy a dělat vyúčtování, pokud příspěvek na činnost sboru dostane.

3.3 Sbormistr – umělecký vedoucí

Sbormistr nesmí opomíjet důslednost jak při nácviku skladeb, tak také při všech cvičeních. Vidí-li, že některý zpěvák neprovádí dobře dechové cvičení, nestačí pouze konstatovat chybu. Je nutné říci, v čem chyba je a navodit pocit pro opravu. Stejně tak při zpěvu skladby. Pokud zpěv sboru není intonačně čistý, mnoho sbormistrů se spokojí s opakováním celé skladby. V takovém případě však nestačí říci: „ZNOVA!“ Je nutné, aby si sám sbormistr uvědomoval konkrétní chyby. A také to, proč tyto chyby vznikají. Zda jejich příčinou je neznalost partu nebo technické chyby nebo něco jiného. Sbormistr nesmí své svěřence přeceňovat. Chybou se stává to, když skladba je příliš obtížná. Zpěváci nemohou pak zvládnout svoje hlasy a výsledkem bývá až nechut' zpívat.

3.4 Základní kritéria pro nediletantské vedení sboru

Stěžejním problémem sborového zpěvu bývá intonace. Zpravidla nenajdeme problém ve sluchových schopnostech členů, ale ve špatné pěvecké technice. Členové sboru bez dřívějších pěveckých zkušeností nevědí, jak hlas správně používat, a proto je na sbormistrovi, aby je vychoval k dobré hlasové technice. Velmi důležité je, aby uměl navodit ty správné a účinné pocity, které budou zpěvákům pomáhat ve zvládnutí tohoto problému. O nejčastějších příčinách špatné intonace se zmíním v dalších odstavcích.

3.4.1 Forsírování

Křičení, zpívání příliš nahlas neboli forsírování je typický diletantský defekt sboru. To plyne z myšlenky, že čím hlasitější zvuk, tím lépe. Jednotlivé hlasy se ale překřikují a navzájem se neposlouchají. Tím nemohou ovládat sborovou intonaci. A ani jednotlivec, pokud tlačí na hlas, nemůže korigovat svou vlastní intonaci. Zejména u malých sborů je rentabilní piano a nižší dynamika, a tak se dá pracovat na velmi vysoké úrovni. Malé sbory by nikdy neměly zpívat ve forte, protože takový

15členný sbor nemůže nikdy dosáhnout zvuku forte jako 50členný sbor. Forte je však relativní pojem, mělo by být úměrné počtu zpěváků ve sboru, aby se nepřekřikovali.

S tím také souvisí nácvik skladby. Skladby by se měly nacvičovat maximálně v mezzoforte nebo nejlépe v pianu. Nikdy ne ve forte. V nižších dynamikách se totiž lépe ovládá hlas. A to jak ve smyslu celé hlasové skupiny, tak jako hlasový orgán jednotlivce. Je totiž potřeba se slyšet. K tomu také slouží hlasová cvičení na „rozeslyšení“ se.

Pokud je nutné zařadit do skladby forte, je dobré ho zařazovat až tehdy, pokud je skladba pořádně nacvičena, a když jsou zvládnuté veškeré intonační a dechové detaily.

Někteří sbormistři dělají chybu, že tuto fázi nedocení a uspěchají ji. Důležitým prvkem je také výběr vhodného repertoáru. Je třeba si uvědomit, že malému sboru nemůžeme dát skladbu zkomponovanou pro velké sbory, která vyžaduje velké dynamické gradace. To sbor totiž svádí právě k forsírování a k dalším různým defektům. A to nejen po stránce intonační, ale také po stránce hlasové homogenity a pěveckého dechu. A výsledek potom nemůže být adekvátní velké skladbě a vynaložené námaze k jejímu nacvičení.

Pozn.: *Pro malé sbory je vhodná starší hudba, například raně renesanční nebo naopak hudba pozdní renesance, která už nevyužívá tolika hlasů. V ní neexistuje ani hraniční dynamika.*

3.4.2 Otázka vizuálního vjemu

Máme-li stoupající melodii, automaticky to svádí také k intonačnímu stoupání. Zpěvák vidí stoupající noty, proto má tendenci „šplhat“ za nimi. Zaměřuje se na to, aby šel dostatečně vysoko za nimi. To ale vede k forsírování nebo se dostane výš než má a tím se odchýlí od správné intonace. Většinou se to stává sopránům a na ně pak reagují ostatní hlasy. Tím se dostane výš celý sbor. Tomuto odchýlení intonace směrem vzhůru říkáme distonace.

Případně klesající melodie může mít za následek intonační pokles celého sboru. V tomto případě mluvíme o tom, že sbor detonuje. Na klesající melodii reaguje ale celé tělo tím, že sníží dechové napětí, dechovou oporu a tím vymizí resonance. Výsledný tón pak není pevný a je neznělý.

Sbormistr může evokovat opačný postup melodie. Pokud melodie stoupá, navodíme pocit klesání a naopak. Sbormistr zde může uplatnit i gestiku. Stoupá-li melodie, ruka jde dolů, klesá-li, ruka jde nahoru. Nejenom sbormistr však může toto ukazovat, ale také každý jedinec. Ruka je totiž podvědomě spojená s hrtanem. Tudíž aby hrtan nestoupal, ruka jde dolů.

Zpěváci si také mohou do partitury sami nakreslit schody, které jdou opačným směrem. Tyto vizuální efekty napomáhají také tomu, aby zpěvák neupínal pozornost při klesající melodii k tomu, že musí klesat hlasem. Obvykle se stává, že zpěvák se dostává pod tón. Což je častá známka amatéra a zpěváka bez předešlých pěveckých zkušeností.

Pro nejvyšší hlasové skupiny bývají intonačně nejobtížnější nejvyšší hlasové polohy, v nichž jsou buď nad nebo pod tónem. Pokud není v silách sbormistra řešit tento problém technikou, je třeba se zamyslet nad výběrem repertoáru. Druhým problémem jsou přechodové polohy. Tam je řešení ve správné diagnostice hlasu. Tyto polohy by měly být zpívány slaběji, se silnou koncentrací vedení tónu do masky. Kdo má problémy se svou přechodovou polohou, musí zeslabit a nesmí na svůj hlas „tlačit“.

3.4.3 Neznalost partu

Pokud zpěváci nevědí, co mají zpívat, je těžko mluvit o sborovém zpěvu. Všichni členové sboru musí umět celý part, aby sbor mohl dosáhnout dobrého výsledku. Záleží plně na sbormistrovi, aby naučil všechny členy skladbu dobře. Případně si musí ověřit, že se tak skutečně stalo. V některých sborech funguje individuální přezkušování všech zpěváků, případně zpěváků vybraných namátkou.

Aby mohl být sbor považován za dobrý, musí být zachována určitá kritéria jeho správného vedení.

3.4.4 Zachování hlasové homogenity

Hlasová skupina, která zpívá jeden hlasový part, by měla být homogenní. Stejně tak i celý sbor dohromady. To znamená, že zpěváci musí v rámci celého sboru zachovat homogenitu. A to jak dynamickou tak barevnostní. Členové sboru musí stejně vokalizovat a artikulovat. Stejná vokalizace znamená stejné vyslovování všech vokálů neboli samohlásek. Artikulace zase výslovnost konsonant čili souhlásek.

3.4.5 Rytmické zákryty

Celý sbor musí důsledně dbát na přesnou výslovnost konsonant. Hlavně v koncovkách může být problém. Tam záleží na tom, jak všichni zpěváci vnímají sbormistrova gesta. Nejdůležitější jsou nástupy a konce frází. Záleží také ovšem na tom, aby sbormistrova gesta byla jasná a dostatečně výmluvná a aby byl na ně sbor zvyklý.

3.5 Práce s repertoárem

3.5.1 Výběr repertoáru

Všechny sbormistrovi kvality musí být také bezpodmínečně podloženy hudebními znalostmi. Pokud pomineme nezbytné hudební a sbormistrovské znalosti a dovednosti, můžeme se zaměřit na výběr repertoáru. Ten leží s konečnou platností na sbormistrovi. I když může také podle dohody respektovat návrhy členů sboru.

Kvalita skladby

K výběru repertoáru musíme přistupovat velmi opatrně. Záleží zde na několika hlediscích²⁰. Prvním velice důležitým hlediskem je kvalita skladby. Skladba musí být

²⁰ Vrchotová-Pátová, J., kol. autorů, Metodika práce s mládežnickým pěveckým sborem. Praha: Ústav pro kulturně výchovnou činnost, 1983, str.48

kvalitní jak po hudební stránce, tak po stránce textové. Pokud má skladba nádhernou melodii, ale textově je podprůměrná, zpěváci ji nemohou procítit plnohodnotně, což se poté projeví ve zvuku sboru. Posluchači také nebudou mít z této skladby takový zážitek, který čekali. Stejně tak tomu je i v případě opačném, bude-li text plně vyhovující, ale melodie k němu bude nevhodná, např. svou přílišnou jednoduchostí nebo naopak složitostí. Případně nebude-li vyhovující jiným způsobem. Obě složky musí být tedy vyvážené a co nejkvalitnější.

Zvládnutelnost a vhodnost skladby

Dalším hlediskem je zvládnutelnost a vhodnost skladby. Skladba bude pro sbor vyhovující tehdy, pokud budou její technické a výrazové nároky v souladu s hudební vyspělostí sboru. Důležitou roli zde hraje průměrný věk členů, počet zpěváků ve sboru, přiměřenost skladby a rozmanitost skladeb. Jinak vybíráme repertoár pro sbor dětský a jinak pro mládežnický nebo dospělý. To souvisí s fyziologickou vyspělostí hlasů ve sboru.

Důležitou složkou je dýchání. Děti mají kratší dech než dospělí zpěváci²¹. Dospělý jedinec má dechovou frekvenci dvanáct až šestnáct dechů za minutu, zatímco dítě do pěti let až 26 dechů za minutu. Postupem věku se dech vyrovnává. Ve věku kolem patnácti let dítěte je počet dechů za minutu kolem dvaceti. V dalším vývoji se postupně vyrovná úplně. Z výše uvedeného vyplývá, že nejvhodnější pro mladší sbory jsou rychlejší skladby, které mají kratší fráze. Skladby pomalé vyžadují mnohem více úsilí, zvláště vyskytují-li se zde dlouhé držené tóny. Významnou roli hraje, jsou-li ve sboru chlapci ve věku kolem čtrnácti až sedmnácti let. V těchto případech nejsou vhodné například skladby s širokou dynamickou růzností. Takovéto hlasy totiž ještě nejsou schopny zazpívat silněji hluboké ani vysoké polohy. Tento chlapecký zpěv často ještě splývá s dívčími hlubšími hlasy.

Mimo jiné také musíme brát v úvahu to, že děti nedokážou výrazově správně podat skladby se závažnějšími tématy. Z počátku je zajímá pouze forma zpívané skladby. O obsah se začínají zajímat až ve věku pozdějším. Vliv zde má postupné citové vyžívání jedinců. I když skladby budou vybrány správně a pečlivě, posluchači se začnou nudit, pokud si budou všechny v jednom pásmu podobné. Je velkým omylem si myslet, že rychlé skladby posluchače zajímají více, a proto do jednoho vystoupení zařadit pouze skladby ve svižném tempu. Ani svižné, rytmické a veselé

²¹ Lýsek, F., Dětský sborový zpěv. Praha: SPN, 1958, str.31

skladby, pokud je jich více, než posluchači snesou, nemohou zabránit nudě. Musíme také brát v úvahu vhodnost repertoáru pro danou příležitost.

Různorodosti docílíme střídáním skladeb zazpívaných a capella se skladbami s hudebním doprovodem. Mnohdy se hodí zařadit také unisono. Každému sboru vyhovuje něco jiného. Jednomu například renesanční repertoár, jinému černošské spirituály a jinému zase chorální skladby. To je dáno celkovým založením členů sboru a leccos může ovlivnit také osobnost sbormistra. V žádném případě však není vhodné vybírat neustále materiál z téhož „šuplíku“. Také pokud je sbor plně zaměřen na jeden hudební žánr, je vhodné sáhnout i do jiného období a stylu. Zde je plně na sbormistrovi, aby tyto zvláštnosti pro sbor zařazoval.

Výběr repertoáru záleží také na počtu členů. Jiné nároky na výběr skladeb klade velký 80členný sbor a jiné 12členný ansámbl. Malé sbory nemohou dodržet dynamické prvky skladby psané pro velký sbor. Mohou pak znít nepřiměřeně. To nemůže odbourat ani nejlepší sbormistr sebedelším nácvikem. V současné době můžeme najít skladby pro jakkoliv velký sbor z většiny časových období.

3.5.2 Nácvik repertoáru

Před tím, než začne sbormistr vybranou skladbu nacvičovat s celým sborem, je nutné, aby si ji sám plně osvojil. Aby pochopil význam skladby, seznámil se s textem, melodií, rytmem, dynamickými odlišnostmi atd. Perfektně se musí naučit všechny jednotlivé hlasy. Poté si promyslí stavbu celé skladby pro svůj sbor. Určí tempo, dynamické změny, zdůraznění jednotlivých hlasových skupin, nástupy, ... Skladbu se musí naučit zcela z paměti. Je nežádoucí dirigovat a soustředit se při tom na partituru. Sbormistr se musí plně soustředit na sbor. Všemi gesty, pohyby paží a rukou udávat tok skladby. Důležitá jsou nejenom gesta rukou, ale také výraz v očích. Sbormistr diriguje nejenom rukama a tělem, ale také očima a ústy a pohyby hlavou.

Sbormistrovská gesta musí být přesná. Sbormistr má mít gesta jednotná a neměl by je měnit. Sbor si musí zvykat na gesta, proto změna gesta pro tentýž úkon zpěváky zmate. Musí se pak soustředit nejenom na skladbu, ale ještě vynaloží značné úsilí na pochopení sbormistrovských gest. Gesta musí být jasná a rytmicky přesná.

Někteří sbormistři se dopouštějí té chyby, že zpívají se sborem a to i při vystoupení. Je to chyba, neboť potom neslyší samotný sbor. Mohou jim pak uniknout důležité chyby.

Vybral-li sbormistr s konečnou platností skladbu, kterou bude sbor připravovat, je jeho úkolem připravit vhodnou metodu nácviku skladby. Nebudu se zde zabývat tím, že první složkou je rozdělení členů do jednotlivých hlasových skupin. Počítáme již se zavedeným sborem. I když u dětských a mládežnických sborů se předpokládá, že umístění dětí se mění. Zejména v případě dospívajících chlapců.

Při nácviku je dobré, aby sbormistr střídal skladby. U zpěváků pak nepoklesne zájem o danou věc. Sbormistr tím také zabrání únavě. Zvláště pokud střídáme skladby s různými nároky. Po náročné skladbě zařazujeme takovou, která klade na zpěváky menší nároky. Stejně tak střídáme skladby s hudebním doprovodem se skladbami a capella nebo vícehlasé skladby s unisonem.

Unisono je jednohlasý sborový zpěv, zdá se tudíž, že je to nejjednodušší forma sborové skladby. Ale to je velký omyl. Zvláště, zpívá-li sbor jednohlas a capella. Zde se projeví veškeré nešvary a chyby sboru. Ať už je to problém s intonací, s rytmem nebo pěveckým dechem. Dobrý dojem je také velmi narušen nesprávnou výslovností, jestliže artikulace vokálů není u všech zpěváků stejná, tzn. pokud má každý zpěvák jinak otevřené A, někdo široké, druhý až přehnaně úzké atd.. Také frázování a dynamické změny musí být v unisonu perfektní. V různých soutěžích sborů bývá dokonce podmínkou účasti zařazení jednohlasé skladby bez jakéhokoliv hudebního doprovodu. Ta totiž odhalí každou nepřesnost a ukáže, jak je sbor homogenní.

Velmi široký výběr jednohlasých písní najdeme v lidové tvorbě. Tyto písně může sbormistr ozvláštnit vhodným výběrem hudebního doprovodu nebo střídáním mužských a ženských hlasů. Výhodné je i zařazení sólového zpěvu, kde sbor funguje jako jakási odpověď. Lidové písně skýtají nepřeborné množství možností úprav, záleží jen na sbormistrově hudebním cítění a představivosti, jakou formu pro svůj sbor využije.

Nácvik vícehlasých skladeb podporuje rozvoj harmonického cítění zpěváků. Nejčastěji můžeme slyšet od dvojhlasu až po čtyřhlasé úpravy skladeb. Ve dvojhlasech začneme kánony, které mají velmi blízko k jednohlasým skladbám. U kánonu zpívají totiž oba (případně i více) hlasy to samé, ale druhý začíná se zpožděním několika taktů. Pokud se jedná o dvojhlas s polyfonně vedenými hlasy, má sbormistr také více

možností, jak skladbu nacvičit. Může buď využít ženské hlasy jako první a mužské jako druhý hlas nebo spojit soprán s tenorem a alt s basem, kdy je zvuk barevnější. Zde opět může sbormistr využít šance k použití sóla nebo dua a prokládat je se sborovým zpěvem a případně i s instrumentální složkou. Jak už jsem zmínila, možností je nepřeberné množství.

Stejně je to také s trojhlasým zpěvem. Ten je pro každý sbor nenahraditelný a měl by ho zařazovat pro své svěřence každý sbormistr²². Trojhlasé skladby rozvíjejí sbor a posunují ho umělecky do vyšších vrstev. Kladou vyšší nároky na rozvoj harmonické představivosti a pěvecké dovednosti. Musí neustále sluchově kontrolovat správnou intonaci nejen ve své melodii, ale také v souzvuku s ostatními hlasovými skupinami. Trojhlas je předstupněm pro čtyř a vícehlasy. Sbormistr však musí správně určit, která skupina bude zpívat který hlas. Nesmí opomenout tu skutečnost, že chlapecké a mužské hlasy zní o oktávu níže. Mohlo by být tedy neestetické, kdyby mezi jednotlivými hlasy byl přehnaně velký interval.

Poslední z nejpoužívanějších úprav skladeb je čtyřhlas. Ten poskytuje velice mnoho možností pro sbormistra i všechny členy sboru. Funguje zde klasické rozdělení do hlasových skupin (soprán, alt, tenor, bas). To dává široký prostor pro experimenty. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že velice dobře zní (alespoň v malých sborech a ansámblech), pokud sbormistr zařadí jeden nebo dva čisté soprány mezi tenory, což ovšem nelze použít u všech čtyřhlasých skladeb. Soprán zde plní funkci jakéhosi zvonku, takže je nutné pečlivě rozvážit, kde takovou úpravu můžeme použít. Často velice dobře zní v renesančních, zvláště pak vánočních písních a různých irských a keltských skladbách.

3.6 Nejčastější chyby v hlasovém projevu

S chybami v hlasovém projevu se setká, zejména při vedení amatérského sboru, každý sbormistr. Ne vždy mají ale stejné projevované chyby stejný původ a ne vždy jedna podmínka

²² Vrchotová-Pátová, J., kol. autorů, Metodika práce s mládežnickým sborem. Praha: Ústav pro kulturně výchovnou činnost, 1983, str.56

pro vznik hlasové chyby má stejný dopad na tón. Pedagog by měl být dostatečně fundovaný k poznávání chyb a jejich eliminaci stálou péčí o každý hlas.

Příčinou chyb může být řada faktorů. Některých si může člověk všimnout hned na první pohled, a to například z celkového postoje zpěváka²³. Pokud se poloha těla vždy násilně změní se začátkem zpěvu, můžeme začít přemýšlet o chybě. Také o ní uvažujeme, jestliže si všimneme, že postava je při zpěvu křečovitě strnulá, případně ramena nebo šíjové svaly nepřírozeně aktivní a ani přílišné pomáhání pažemi nemůžeme považovat za přirozený způsob postoje při zpěvu.

První pomocí je zde určitě dbaní o správný postoj těla při zpěvu, kdy se organismus dostane do harmonie. To znamená, že zpěvák stojí volně, ne však zkrouteně, nehraje si nervózně s prsty, nepřenáší váhu z nohy na nohu, ale zkrátka stojí v klidu připravený ke zpěvu.

Další chyby, které však nemůžeme rozpoznat pouhým okem jako předchozí, jsou chyby vznikající nesprávným používáním dechu. Nejpatrnější je dechová chyba tehdy, když nám dech nestačí na delší frázi nebo když je tón nerovnoměrný špatným vydáváním dechu. Musíme si tedy uvědomit, jakou chybu děláme, abychom ji mohli napravit. Odstranění takových chyb je běh na dlouhou vzdálenost. I někteří pokročilí zpěváci se s tímto problémem dlouhodobě potýkají. K odstranění těchto chyb je nutné zařazovat taková hlasová cvičení, která zároveň poslouží také jako dechová.

Velice špatným dechovým návykem je dýchání mezi rameny a klíčními kostmi²⁴. To je totiž velice zatěžující pro hrtan, který za těchto podmínek nemůže být zcela uvolněný a ještě k tomu nemůžeme dech opřít o bránici a vzniká tak v mnoha případech dyšný tón. Nesprávným používáním dechové opory můžeme způsobit také přílišnou aktivitu břišních svalů, což zapříčiňuje přehnanou námahu hlasivek a to vede až k násilnému vydávání tónu.

²³ Lohman, P., Chyby hlasové techniky a jejich náprava. Editio Suprafon, Praha – Bratislava, 1968, str.112

²⁴ Lohman, P., Chyby hlasové techniky a jejich náprava. Editio Suprafon, Praha – Bratislava, 1968, str.114

Velice nepříjemně slyšitelnými chybami jsou chyby v artikulaci, které mají ovšem různé příčiny. Jednou z důvodů bývá špatné postavení jazyka. Pokud je jazyk ztuhlý křečí nebo jinak nepřírozený, zvuk hlasu se obratem změní. Jestliže například jazyk není schopen se bleskově přizpůsobovat, musíme zařazovat taková cvičení, která budou podporovat a zrychlovat funkci jazyka, tedy cvičení, ve kterých procvičujeme rychlou techniku mluvy.

Dalším problémem v případě jazyka bývá jeho špatné postavení, které zapříčiňuje také změnu postavení hrtanu. Jazyk musí být vždy v uvolněné pozici, nesmí se křečovitě stahovat, protože tón je pak nepřírozený, kořen jazyka se tlačí dozadu a současně zadní stěna hrtanu se vysouvá dopředu a tím vzniká pocit „knedlíku“ v krku.

V ústní dutině ale není pouze jazyk, který je zdrojem chyb. Převážně u sopránů můžeme hledat pocity únavy, které vznikají z přehnaného napínání měkkého patra²⁵, což kromě únavy může způsobit také to, že se měkké patro dostane do křeče. Tón se pak stává tvrdým, ostrým a plochým a artikulace ztrácí svou přirozenost v podobě nepřírozených *konsonant*.

Vedle křeče je velkým problémem také ochablost měkkého patra. To se projevuje huhňáním a opět nesprávným tvořením konsonant. Převýchova je zde velice nesnadná, protože ochablost ze zvyku může představovat téměř druh ochrnutí.

Nejlepší zbraní proti těmto chybám jsou cvičení, ve kterých se používají závěrové souhlásky např. „p, t, k“, aby přinutily měkké patro k pevnější uzávěrové činnosti. Za druhé jsou nutná k dosažení elasticity rychlá parlandová cvičení s tvořením slabik, ve kterých má měkké patro precizně pracovat, například „*gang, danna, bamma*“ atd., ve velmi živém sledu. Za třetí musí být vypracováno rozpětí měkkého patra do šíře, které ve vysokém procentu způsobí to, co zpěvák má vůbec rozumět pod pojmem širokého rozpětí. K tomu slouží zejména „široké“ vokály „e, a, i“

²⁵Lohman, P., Chyby hlasové techniky a jejich náprava. Praha - Bratislava: Editio Suprafon, 1968, str. 117

a především všeobecná cvičení rozšiřování, která v tomto případě mají bezpodmínečně zachovat širokou formu. Také mimické tvoření šíře (úsměvně, intrikánsky, výsměšně) podporuje šíři měkkého patra.“²⁶

Artikulační chyby eliminuje také správné postavení rtů a otevírání úst. Co se týče rtů, existují dva způsoby učení²⁷. První způsob vychází z úsměvného postavení rtů, druhý od tzv. „čumáčku“.

Příliš široký úsměv ale zapřičiňuje napětí, protože tím se vysune hrtan nahoru a můžeme slyšet neohebný, příliš světlý tón. Na druhou stranu také „čumáček“ může být zdrojem chyb, pokud je přeháněn. Tam totiž může docházet k hlubokému postavení hrtanu, které má na svědomí příliš tmavé tóny, které znějí nuceně.

Nejlepší způsob zabraňování těmto chybám je tyto dva způsoby prolínat. Tam, kde má zpěvák problémy s příliš širokou výslovností, kde znějí tóny v hloubce příliš světle, měla by nastoupit výchova k „čumáčku“, to znamená k předsunutým ústům, a kde znějí naopak vysoké tóny až přehnaně tmavě, je nutné široké rozpětí.

S postavením rtů také přímo souvisí problém, který zahrnuje, jak mají být při zpěvu rozevřená ústa. Velkým zpěvákovým nedostatkem je prudké otevírání úst do široka a druhým extrémem je téměř nulové otevírání úst. Měli bychom se snažit o zlatý střed, ze kterého snadno přejdeme jak do otevřenější polohy, tak do uzavřenější.

V široce otevřených ústech ztrácíme rezonanci, protože rezonance vyžaduje spíše semknutost a naopak při spíše zavřených rtech se dostáváme do jakési ztuhlosti, kdy svalstvo zabraňuje přirozeným pohybům jazyka, čelisti jsou semknuté a přirozený tón dostatečně nezní.

²⁶ Lohman, P., Chyby hlasové techniky a jejich náprava. Praha – Bratislava: Editio Suprafon, 1968, str. 119

²⁷ Lohman, P., Chyby hlasové techniky a jejich náprava. Praha – Bratislava: Editio Suprafon, 1968, str. 119

Krásný tón také neuslyšíme, pokud zpěvák nezvládne dobře vokalizaci, tedy bude-li mít nesprávně nastavená mluvidla při zpěvu samohlásek, ale ani když nezazní ze zpěvákových úst správně vyslovené konsonanty – souhlásky.

3.6.1 Vokály

Tvar vokálu závisí na různých polohách různých částí ústní dutiny a na ostatních faktorech. Třídíme je tedy²⁸:

podle posunu jazyka
podle pohybu rtů
podle účasti měkkého patra
podle účasti hlasivek
podle svalového napětí
podle provedení artikulačního úkonu
podle výšky formantů (*formant* = *tón tvořící*
*akustický základ hlásky, jedna ze složek rozhodující o barvě hlasu*²⁹)
podle trvání dojmů

Jazyk a rty, nebo lépe řečeno jejich postavení, přímo určují samotný vokál. Špatná poloha jazyka zapříčiňuje chybnou vokalizaci, zejména pokud je kořen jazyka křečovitě stažen směrem k hltanu nebo příliš vyklenutý atd. Našpulení rtů a otevření úst tvoří vokál. Rozlišujeme vokály zaokrouhlené, těmi jsou O a U a nezaokrouhlené A, E, I.

Vokál A

Vokál A je vokál střední nízký. Jazyk je v klidovém postavení. Neposunuje se ani dopředu ani dozadu a ve vodorovném směru. Leží uprostřed ústní dutiny. Je posunut dolů do spodiny ústní. Procvičováním vokálu A cvičíme vnitřní napínače. V nejlepším případě se hlasová štěrbina úplně uzavře.

²⁸ Lacina, O., Fonetika pro zpěváka, Edition Resonus, Praha, 1996, ISBN 80-901907-6-6, str.7

²⁹ Linhart, Jiří a kol., Dialog, Litvínov, 2002, ISBN 80-85843-61-7, str., 127

Vokál O

Při zpěvu vokálu O je jazyk posunutý vodorovně do zadní části ústní dutiny. Označuje se tedy jako vokál zadní. Svislá poloha je ve výšce střední. O je tedy zadní středový vokál.

Vokál U

Postavení jazyka u vokálu U je ve vodorovném směru totožné jako u O, ale svislá poloha se liší. Vokál U je zadní vysoký. Považuje se za otvírač hrdla. Procvičuje hlavně svaly, na kterých je zavěšen hrtan. Ten je tažen dopředu a dolů. Zároveň je však držen vzhůru. To zapříčiňuje ještě doplňkové natahování hlasivek³⁰.

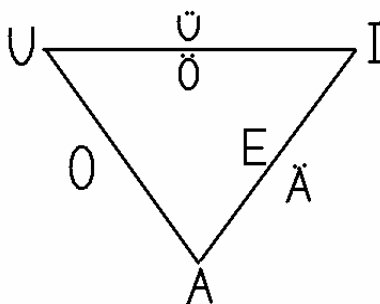
Vokál E a Ö

Jazyk je posunut do přední části ve vodorovném směru. Tím se zmenší prostor ústní dutiny, ale naproti tomu se zvětší prostor hrdelní. Přitom špička jazyka spočívá za dolními řezáky. Ve svislém směru je jazyk v klidové poloze. Vokál E je tedy přední středový. Při zpěvu vokálu Ö, což je temné E, je jazyk posunut více dozadu. Svislá poloha je ale stejná, tzn., že tento vokál nazýváme zadním středovým.

Vokál I

Vokál I se nazývá vokálem předním vysokým. Jazyk je v přední poloze jako vokál E, ale ve svislém směru se posunuje vzhůru.

Podle toho tedy můžeme určit, že dutina ústní se postupně zmenšuje směrem od vokálu U v řadě: U, O, A, E, I (nemluvíme ale o velikosti rozevření rtů). Toto můžeme také vyčíst z tzv. samohláskového trojúhelníku podle Hellwaga.



³⁰ Husler, F., Roddová-Marlingová, Y., Zpěv, vrozené fyzické vlastnosti hlasového orgánu. Ostrava: Nakladatelství F-print, 1995, ISBN 80-901883-0-3, str.98

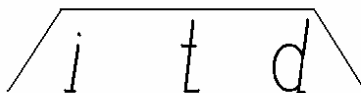
3.6.2 Konsonanty

Konsonanty neboli souhlásky jsou nejpočetnější skupinou hlásek ve většině jazyků. Nenesou tón, ale utvářejí charakter a srozumitelnost zpívaného slova. Přes svou důležitost, mají konsonanty podřadnější kvantitativní význam. Označujeme je jako šumy, protože se tak jeví v akustickém spektru. Vzniknou totiž tím, jak proud výdechového vzduchu procházejí přes mluvidla. Rozdělujeme je na znělé a neznělé. Znělé neboli hlasné zní za přispění hlasu, tzn., při vyslovování je použit hrtanový tón. U neznělých čili nehlasných tomu tak není. V češtině je celá řada samohlásek, které vznikají na stejném místě, ale liší se pouze znělostí (př. *b – p, v – f, d – t,...*). Do znělých souhlásek patří B, Č, D, G, H, V, Z, Ž. K neznělým řadíme C, CH, P, T, K, F, S, Š. Další skupinou jsou konsonanty nepárové a sem se řadí M, N, Ň, J, L, R, Ř.

Většina hlásek jsou šumové, ale konsonanty L, M, N, a R nazýváme jako sonorní nebo sonoranty. Ty se podobají spíše vokálům. Zde je totiž dominantní hlas, protože třetí šum je minimální. Nosní konsonanty, jako jsou M, N, Ň vyžadují minimum artikulační energie. Velká část výtlačového vzduchu uniká nosem. Proto se tyto hlásky jmenují nazální.

Tvorba konsonant má tři fáze³¹:

1. počáteční fáze = intenze (i) – mluvidla se dostávají do artikulačního postavení z klidového stavu
2. vrcholová fáze = tenze (t) – mluvidla jsou v postavení typickém pro danou konsonantu
3. závěrečná fáze = detenze (d) – návrat mluvidel do klidového postavení (u závěrových konsonant se používá někdy také označení exploze)



³¹ Lacina, O., Fonetika pro zpěváka. Praha: Edition Resonus, 1996, ISBN 80-901907-6-6, str.14

Konsonanty **B, P, M**

Toto jsou souhlásky obouřetné a závěrové. Vznikají semknutím obou rtů a při jejich oddálení vznikne krátký šum. Ten je provázen buďto hlasem nebo nikoliv. B je hláska znělá, P neznělá. M je sonoranta.

Konsonanty **D, T** a případně také **Ď, Ť**

Toto jsou hlásky dásňové. Největší úlohu při jejich tvorbě hrají totiž dásně. D a Ď je hláska znělá. T a Ť jsou neznělé.

Konsonanty **G, K**

Obě tyto hlásky patří mezi měkkopatrové (zadopatrové). Zadní část hřbetní strany jazyka tvoří úplný závěr s měkkým patrem. Znělost najdeme u hlásky G.

Konsonanty **Č, C**

C i Č jsou konsonanty dásňové. C je ale dásňová přední, zatímco Č dásňová zadní. Obě řadíme k polozávěrovým. Někdy jsou nazývány jako polosykvavky.

Konsonanty **Z, S, Ž, Š**

Všechny tyto konsonanty jsou zubodásňové a úžinové neboli sykvavky. Z a S jsou přední čili ostré. Při jejich výslovnosti totiž vzniká ostrá vysoká sykvavost. Špička jazyka se lehce dotýká dolních řezáků. Rty jsou celkem v klidu. Jsou mírně prodlouženy a v koutcích mírně zaostřeny. Při zpěvu těchto konsonant se tedy zpěváci musí snažit dávat důraz spíše na další hlásky. Průchod pro proud vydechovaného vzduchu u výslovnosti Š a Ž je už o něco širší. Proto nezní tak ostře. Nazýváme je tedy hláskami zadními a tupými. Rty se více zaokrouhlují a mírně vyšpulují dopředu.

Konsonanty **V, F**

Znělá hláska V a neznělá F jsou hlásky zuboretní úžinové. Spodní ret se přiblíží při jejich výslovnosti k horním řezákům, kde se vytvoří úžina. Přes tu pak prochází proud vzduchu a tvoří tak tyto hlásky. Jazyk je v neutrálním postavení.

Konsonanta **J**

J je předopatrová úžinová znělá souhláska. Na tvorbě se velkou měrou podílí jazyk. Přední část jazyka tvoří úžinu s tvrdým patrem. Okraje jazyka se přímo přitisknou na tvrdé patro. Uprostřed zůstává šterbina. Postavení mluvidel při artikulaci J je podobná jako při výslovnosti vokálu I.

Konsonanta **CH**

Tato zadopatrová neznělá úžinová souhláska je tvořena přiblížením zadní části jazyka k měkkému patru. Proto tuto vzniklou úžinu nazýváme měkkopatrová úžina. Konsonanta CH se tvoří obdobně jako K a G, ale s volným průchodem uprostřed. Rty mají neutrální postavení.

Konsonanta **H**

Souhlásku H nazýváme hrtanovou neboli glottální konsonantou. Úžina je totiž tvořena přímo v hrtanu mezi hlasivkovými vazy. Proto se tato úžina označuje termínem hlasivková (glottální) úžina. H je tedy úžinová znělá hláska. U této hlásky je výjimečné postavení hlasivek. Dá se říci, že jejich poloha je jako u šepotu.

Konsonanta **L**

Tato znělá konsonanta jako jediná je boková. Výdechový proud vzduchu je totiž veden po obou bocích ústní dutiny. Oba boční otvory jsou dostatečně volné. Hlavní složkou ve výslovnosti je zde hlas, proto tuto konsonantu označujeme jako vokálovou. Cvičením souhlásky L nejčastěji ve spojení s nějakým vokálem se procvičuje pohyblivost a mrštnost jazyka.

Konsonanty **R, Ř**

Konsonanty R a Ř jsou konsonantami kmitavými znělými. Také se používá název *vibrant* (lat. *vibrare* = *kmitat*, *chvět se*). Artikulace těchto hlásek má dvě složky: napjatostní a přetlakovou³². Napjatostní složka se projevuje jako svalová pohotovost hrotu jazyka. Tlak výdechového proudu vzduchu se zvětší a tím vzniká přetlaková složka. Na výslovnosti R se podílí do značné míry hlas, třecí šum je minimální. Kmity jazyka jsou zde jeden až dva.

Při artikulaci Ř je třeba zesílit tlak výdechového vzduchu. Hrot jazyka je více napjatý než u výslovnosti R. Tvoří se více kmitů, které jsou také rychlejší. Ř má podobný charakter jako Ž. Je to tím, že čelisti u artikulace těchto hlásek se více přiblíží. Tím dochází také k sykavosti hlásek. Hláska Ř se v českém jazyce nachází jako znělá, ale také jako neznělá. Jako znělou ji najdeme na začátku slov před vokály, mezi dvěma vokály a vedle znělých konsonant (*řemen*, *bořit*, *vřít*,...). V ostatních případech je Ř souhláska neznělá (*třímat*, *křik*,...).

³² Lacina, O., *Fonetika pro zpěváka*. Praha: Edition Resonus, 1996, ISBN 80-901907-6-6, str.20

3.7 Hlasová cvičení a rozezpívání

Jedna z důležitých činností nebo dokonce vůbec nejdůležitějších před zahájením nacvičování a upevňováním skladeb je rozezpívání. Hlasová cvičení jsou nutná nejen u sólistů nebo sboristů, kteří se zpěvu věnují v nějaké instituci, ale také u každého amatérského zpěváka. I když je cvičení jednoduché a pouze to nejzákladnější, velmi nám usnadní následný pěvecký projev. Hlas je pak dokonalejší a čistší. Rozezpívání úzce souvisí i s hlasovou hygienou, neboť připraví hlasové ústrojí na zatížení při zpěvu. Zpěvák díky rozezpívání získá také hlasovou jistotu, kterou mohou ocenit také posluchači.

Před samotným zpěvem je dobré zařadit nejenom hlasová cvičení, ale také dechová a artikulační. Je nutné, aby sbormistr i během takovýchto cvičení opravoval chyby, které vznikají například špatným dýcháním nebo špatnou artikulací.

Délka trvání cvičení je individuální. Obecně platí, že hlasová cvičení provádíme, dokud prospívají rozvoji hlasu³³. Vhodným pomocníkem je nějaký akordický hudební nástroj. Nejčastěji se setkáváme s používáním klavíru. Ten vede k dobré intonaci. Proto musí být vždy perfektně naladěný. U hlasových cvičení se ale klavír nepoužívá jako doprovod. To by bránilo dobré kontrole hlasu. Většinou se tedy zahraje pouze první tón nebo se hraje akordové modulace.

3.7.1 Dechová technika

Pro začátek rozezpívání je vhodné dechové cvičení. Správný dech při zpěvu je nutný k dosažení dobrých pěveckých výkonů. Proto je dech nutné cvičit. V pěveckém dechu rozeznáváme tři fáze³⁴:

1. nádech
2. uklidnění dechu
3. výdech

³³ Chvalovský, K., Pěvecká výchova. Praha: Státní hudební nakladatelství, 1962, str. 113

³⁴ Vrchotová-Pátová, J., Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy. Plzeň: Vydavatelství západočeské univerzity, 1997, ISBN 80-7082-381-X, str.18

Tato cvičení provádíme vestoje (i když ideální je nádech v předklonu³⁵). Postoj zpěváka je důležitým prvkem celého zpěvu. Postoj zpěváka musí být uvolněný. Paže volně podél těla. Žádná část těla nesmí být křečovitě stažena či vypnuta. Nadechnout se můžeme nosem, ústy nebo současně obojím. Hlavní nádech však raději provádíme nosem. Nádech je tak vydatnější a pomalejší. Tím zároveň klidnější. Ale protože při krátkých pauzách není čas na pomalý nádech nosem, přidechujeme současně také ústy. Rychlý nádech nosem je sice také možný, ale vzhledem k jeho hlasitosti neestetický.

Sbormistr však musí zabraňovat také tomu, aby se zpěváci nadechovali příliš mnoho. Pokud má organismus přemíru vzduchu, snaží se přebytečný vzduch vypudit. Tón je potom dyšný a organismus se mnohem rychleji unavuje. Velké množství vzduchu nelze dobře a efektivně ovládat. Proto se tento přebytek podepíše také na intonaci. Pro vizuální kontrolu správného pěveckého dechu slouží rozšiřování hrudníku do stran a vyklenutí břišní stěny dopředu.

Po nádechu následuje uklidnění dechu. V této fázi se dech připravuje k výdechu. Dech se koncentruje a stává se ovladatelným. Běžně se užívá pro tuto fázi termín zadržení dechu. To však může být zavádějící. Zvláště u začátečníků může vyvolat pocit křečovitosti. S výdechem potom tvoříme tón. Neznamená to ovšem, že tón „vyrazíme“. Začátek tónu musí být nasazen měkce.

3.7.2 Rozezpívání

Samotné rozezpívání začínáme vždy od nejjednodušších cvičení. Můžeme začít nejprve pouze na jednom tónu³⁶. Tehdy si můžeme všimnout vokalizace. Postavení rtů všech zpěváků při zpívání jednoho vokálu by mělo být stejné. Jeden zpěvák nesmí zpívat ten samý vokál široce a druhý s úzkým postavením rtů.

První cvičení se zpívají volněji a vždy ve středních dynamických polohách. Teprve když zvládneme toto, můžeme začít střídát dynamické odstíny a zrychlovat tempo. Při ménětónových cvičeních se snažíme o legato, to znamená, že tóny dobře

³⁵ Vrchotová-Pátová, J., kol. autorů, Metodika práce s mládežnickým pěveckým sborem. Praha: Ústav pro kulturně výchovnou činnost, 1983, str. 23

³⁶ Vrchotová-Pátová, J., Metodika práce s mládežnickým pěveckým sborem. Praha: Ústav pro kulturně výchovnou činnost, 1983, str. 21

vážeme. Zpěvákům může sbormistr navodit pocit táhnoucího se medu, proudu vody nebo jiných představ.

Poté můžeme zařadit vícetónová cvičení. Většinou obsahují pět až šest tónů. Zde připadají v úvahu většinou akordové rozklady nebo stupnice. Ale je na každém sbormistrovi, aby poznal, co jeho zpěvákům nejvíce vyhovuje. Nejprve začínáme v nižší střední poloze, protože tam je hlasový průměr sboru. Poté přecházíme do vyšších poloh. Krajní polohy cvičíme však jen s těmi zpěváky, kteří jsou schopni tyto polohy zvládnout. Vysoké polohy zpíváme se soprány a nízké naopak s basy. Ostatní hlasy při rozezpívávání v těchto polohách čekají.

Pokud zpěváci zpívají falešně, upozorníme je na to. Nestačí však, abychom řekli, že tón je moc nízko nebo naopak vysoko, ale opravujeme techniku zpěvu. Má-li zpěvák příliš široké postavení rtů, a proto hůře intonuje, opravujeme postavení rtů a nikoli přílišnou výšku či hloubku.

Kromě hlasových cvičení je užitečné provádět cvičení pro rozeslyšení. Zpěvák musí být uvolněn a soustředěn. Na úroveň sluchu má nepříznivý vliv únava, nezáměr o danou skladbu, neznalost skladby aj. Výhodou je, když se cvičení volí s ohledem na zpívaný repertoár. Je možné použít také přímo některé úryvky nebo takty z nacvičované skladby. Velký důraz klademe na představu a kontrolu sluchu.

3.7.3 Nácvik intonace a rytmu

Správné intonování a rytmus jsou krajně nezbytné složky pěveckého projevu každého člena sboru pro dobrý zvuk celého tělesa. Také jsou obvykle největším a nejčastějším problémem zpěváků. V té chvíli je plně na sbormistrovi, aby pomohl tyto nedostatky odstranit. Vhodnými metodami může docílit toho, aby se zpěvák naučil správně intonovat a správně cítit rytmus. U špatné intonace je zpravidla problém v nesprávné technice pěveckého dechu. Pomineme-li to, že zpěvák má nedostatečný hudební sluch.

3.7.3.1 Intonace

Slovo intonace je ve sborové pěvecké praxi často používaným pojmem. Většinou ho používáme ve významu: správná intonace = nefalešný zpěv, špatná intonace = falešný zpěv. Výraz intonace má původ v latinském *intonere*, což znamená zazvučet, zaznít. Případně v italštině, kde se překládá jako udat tón, zanotovat, dát do not³⁷. Intonace se používá také v souvislosti s hrou na hudební nástroj. My se ovšem budeme zabývat intonací pouze ve smyslu pěvecké intonace. Je více způsobů, jak může zpěvák vytvářet melodii - intonovat.

1. z not

- intonačně uvědoměle: zpěvák zpívá melodii z listu, vědomě, podle tónových představ a intervalů, a to i v případě zcela neznámé melodie
- intonačně neuvědoměle: zpěvák se dívá do not, ví, dokáže i přibližně odhadnout výšku tónů, ale odposlouchává melodii z hudebního nástroje (klavíru, houslí,...) nebo jiného hlasu

2. bez not

- neznámou melodii zpěvák zazpívá napodobováním slyšeného
- známou melodii zazpívá zpěvák napodobováním slyšeného

Pěvecká intonace je podmíněna několika faktory. Především jde o správný pěvecký dech, hlasovou dispozici, techniku zpěvu a psychologické podmínky. V psychologických podmínkách jde hlavně o představy tónů a jejich interpretaci, což už je stránka fyzická, kdy ke každé představě náleží jedno postavení hlasivek. Intonace není v žádném případě vrozená. Musí se rozvíjet a upevňovat.

U dětských sborů můžeme použít pro rozvoj intonace různé hry. První fází jsou hry na slyšení³⁸, kde se děti učí slyšet bez zrakové kontroly. Mohou poznávat se zavázanýma očima zvuky, které vydávají různé předměty. Použít můžeme cokoliv. Chrastění klíčů, cinkání skleniček, odrážení míče, rozezvučení struny kytary atp. Možností je celá řada a děti většinou tato hra velmi baví. Chceme-li zkusit tuto hru také s dospělými, musíme si však uvědomit jejich charakter. Jednoduše musíme vzít v úvahu, že ne každý dospělý považuje dětské hry za důstojné. Ale tam, kde vládne přátelská atmosféra, by neměly být takové experimenty problémem. A možná bychom

³⁷ Lýsek, F., Intonace a rytmus, nápěvková metoda. Praha: SPN, 1960, str.5

se divili, jak si právě dospělí dokáží hrát. Zmíněnou metodu můžeme však lépe uplatňovat pouze v menších sborech.

Další oblíbenou hrou je poznávání hlasu spolučlenů. Ti nejdříve řeknou jedno nebo dvě slova svým normálním hlasem. Ostatní se zavázanýma očima poznávají toho, kdo to řekl. Ztížením hry je to, že mluvčí změní hlas. Další obměnou může být to, když mluvčí říká pouze slabiky. Např. la la la nebo mo, mo, mo aj..Poslední složitější metodou může být, říká-li pouze jednotlivé hlásky: m, m, m, apod. Ani tuto hru by některé dospělé menší sbory nebo ansámby neodmítly.

Velice výhodné je zařazování opakovacích cvičení. Sbormistr zazpívá krátký jednoduchý melodický úsek a zpěváci ho zopakují. Poté sbormistr melodii prodlužuje a zařazuje složitější melodické prvky. Totéž můžeme provést s vytleskáváním pro rozvoj rytmického cítění. Dále můžeme zpívat známou píseň, kterou budeme doprovázet např. na klavír, kytaru nebo jiný harmonický nástroj. Doprovod pak hrajeme schválně špatně, ale zpěváci musí udržet správnou melodii. Těžší je, pokud zpěváci mají zpívat v pianissimu nebo pianu, ale doprovod hraje ve forte. Zvláště, pokud jde o složitější melodický nápěv. Takto můžeme mást i rytmus. Záleží zde na sbormistrovi, jaká metoda nejlépe vyhovuje jeho svěřencům.

To, co může pomoci rozvinout hudební představivost a intonaci, je také střídání zpěváků po krátkých úsecích. Alespoň v mé praxi se to výborně osvědčilo. Začínáme opět od jednodušších melodií a pokračujeme ke složitějším. Jednotlivou melodii rozdělíme po taktech. Každý takt zazpívá někdo jiný, ale tak, aby nevznikla mezi takty žádná pauza a aby se ani nepřekrývaly. Zkrátka aby byl plně správně dodržen rytmus celku. Můžeme zde použít také metronom. To ale spíše práci ztěžuje, neboť zpěváci jsou znervózněni striktním odměřováním času. O něco těžší je také to, když předem nerozdělujeme, kdo který takt zpívá. Ale vždy na poslední dobu taktu můžeme ukázat na toho, kdo bude pokračovat. Necháme ho pak zpívat libovolně dlouho. Vždy, když chceme interpreta změnit, na poslední dobu ukážeme na někoho jiného. Můžeme také ukazovat na poslední polovinu doby. To záleží na rychlosti melodie. Čím rychlejší melodie, tím složitější.

Velice těžká je variace taková, že použijeme vícehlasou skladbu. Na začátku začne zpívat např. někdo z druhého hlasu svou melodii. Ostatní hlasové skupiny si

³⁸ Lýsek, F., Intonace a rytmus, nápěvková metoda, Praha: SPN, 1960, str.40

musí představovat v duchu melodii svého hlasu. Opět sbormistr ukáže na někoho jiného např. ze čtvrtého hlasu a ten musí pokračovat, avšak ve své melodii. Takto pokračujeme, než zazpíváme celou melodii nebo frázi. Pro zjednodušení můžeme zadat, že nebudeme vybírat jednotlivce, ale celé hlasové skupiny.

3.7.3.2 Rytmus

Rytmus má oproti intonaci výhodu v tom, že už velmi rané projevy každého dítěte se zaměřují na vyjádření rytmu. Ať už je to „jak jedou koně“ nebo „jak pochodují vojáci“. Nejenom pro sboristy je zajímavé cvičení, když z not mají za úkol vytleskávat rytmus. Tento postup uplatňuji u dětí, které učím hrát na flétnu a u všech se ukazuje jako efektivní. Některé děti sice postupují rychleji a některé pomaleji, ale pokrok díky tomuto cvičení můžu vidět u všech. U sboru je vhodné touto metodou zkoušet zvláště obtížnější rytmické pasáže.

Výborným cvičením, které se sborem provádím, když mají zpěváci problém s rytmem písně, kterou právě zkoušíme, je prosté odříkání textu písně. Ale v tom rytmu, který píseň vyžaduje. Je to zvláště v místech, kde dochází k tomu, že každá hlasová skupina má v tom samém místě jiné rytmické členění.

3.7.4 Konkrétní cvičení

3.7.4.1 Dechová cvičení

- Nejprve se několikrát volně nadechneme nosem a vydechneme ústy. Snažme se uvědomovat si pocit uvolnění.
- Poté se nadechujeme a vydechujeme v daném poměru - 3:1 (nádech na tři doby a výdech na jednu).
- Nádech – 3 doby, uklidnění dechu – 2 doby, výdech ústy.
- Následuje nádech – 3 doby, uklidnění dechu – 2 doby, výdech na sykavku S – 6 dob. Zvuk sykavky musí být pravidelný a plynulý. Tento bod opakujeme asi čtyřikrát, přitom se plně soustředíme. Neustále kontrolujeme zvuk sykavky sluchem.

- Poslední fází tohoto cvičení je opakování zcela volného vdechu nosem a výdechu ústy pro uvolnění.

Ve čtvrté fázi můžeme počet dob prodloužit. Není však nutné délku výdechu přehánět. Podstatou tohoto cvičení je totiž osvojení si správného nádechu, uklidnění dechu a správného nasazení výdechu. Nádechy musí být klidné. Nesmíme při nich nadechovat přílišné množství vzduchu. Dechová cvičení neprovádíme příliš dlouho. Spíše je prokládáme cvičeními hlasovými.

Cvičení k navození uvolněnosti při nádechu:

- Volně se předkloníme. Můžeme si navodit pocit, jako kdybychom od pasu dolů viseli přes zábradlí. Ruce volně svěsíme. Nehmítáme a díváme se na vlastní kolena. Uvolněně dýcháme. Při nádechu v předklonu se prokrví mozek, ale zpěvák se přitom nepředýchne.
- Při jednom z nádechů se vzpřímíme. Poté nevydechujeme, ale už ani nepřidechujeme.
- Nyní můžeme plynule nasadit tón.

Pokud někdo trpí závratí, stačí, když se opře o opěradlo židle a předkloní se alespoň částečně.

3.7.4.2 Konkrétní příklady hlasových cvičení (příloha I)

Všechna cvičení začínáme v poloze, která zpěvákům vyhovuje nejlépe. Dynamicky se začíná vždy ve střední poloze – mf. Poté můžeme zesílit až do forte. Musíme ovšem dát pozor na to, aby zpěváci nekřičeli a nepřepínali hlasivky. Nakonec zeslabujeme až do piana.

Cvičení provádíme na různé slabiky: ve, no, mi, la, pi, vu, do, me, hm, ... Vokály cvičíme ve spojení s konsonantami. Notový zápis je uveden na konci této kapitoly.

3.7.4.2.1 Nazvučení a usazovací cvičení

U těchto cvičení zpíváme vnitřní N. To je stejné N, které vyslovujeme ve slovech banka, mangan, maminka,

3.7.4.2.2 Hlavová rezonance

Pro správnou představu hlavové rezonance slouží to, že víme, že tóny vznikají a znějí v přední části úst a obličeje. Ideální pomůckou k dobrému provedení hlavové rezonance je, skousne-li zpěvák lehce předními zuby zápalku. Dbáme ale na to, aby vznikl nazální tón. Měli bychom docílit toho, aby cvičení zněla v pianu nebo dokonce pianissimu. Před nasazením tónu můžeme předsunout hlavové „n“ nebo „ng“³⁹.

3.7.4.2.3 Hrudní rezonance

Na cvičení hrudní rezonance není tak nutné klást velký důraz. Většina hlasů totiž nemá se zvládnutím této rezonance problémy. Zvláště u hlubokých mužských hlasů zní naprosto přirozeně. Ale ani hlasy vyššího typu nemají těžkosti.

3.7.4.2.4 Cvičení stupňovitých postupů

Diatonické nebo chromatické postupy jsou buď vzestupné nebo sestupné. Pro čistý zpěv této látky je nutné dobře ovládat hlasové ústrojí a to hlavně hlasivky. Z fyzikálních pouček o pružné (elastické) deformaci vyplývá to, že pružný materiál se vrací po skončení působení deformující síly do své původní polohy. Stejně tak je tomu i s hlasivkami. Po mírném odchýlení mají tendenci vracet se zpět. V těchto postupech jde o malé vzdálenosti ve výškách tónů. Proto je obtížné udržet hlasivky ve správném napětí. Tato cvičení jsou tedy velmi důležitá k čistému intonování takovýchto melodií.

Zpočátku se cvičení stupňovitých postupů zpívá v pomalejším tempu. Postupně můžeme zrychlit.

³⁹ Fuchs, J., Antologie pro účely sborového zpěvu. České Budějovice: Pedagogická fakulta, 1979, str.5

3.7.4.2.5 *Skočné postupy*

Vzdálenost tónů od sebe je větší než u postupů stupňovitých. Čím větší vzdálenost, tím je cvičení těžší. Zvláště při postupu dolů je velmi obtížné dosáhnout čistého plynulého spojení dvou tónů. V sestupném směru jsou kladeny na hlasivky zvýšené požadavky. Napjaté hlasivky musí totiž náhle povolit. A to navíc do té jediné správné polohy⁴⁰. Opět platí, čím je větší skok, tím prudší trhnutí hlasivkových vazů. Tedy rozdíl v napětí a povolení hlasivek. To způsobuje falešné znění tónu. Odpomoci se této chybě dá nenápadným portamentem, tzn. nenápadným klouzavým postupem od výchozího tónu k výslednému. Při vzestupných postupech není portamento nutné. Tyto postupy se dají totiž většinou dobře vycvičit.

Tón má být veden představou, že naráží na přední část ústní dutiny. Tak bude zachována stejná barva hlasu. Barvu a výšku tónu je třeba neustále kontrolovat. Tempo je opět ze začátku pomalejší. Po čase můžeme zrychlovat. Záleží zde na schopnostech zpěváků.

3.8 *Veřejná vystoupení*

Veřejná vystoupení předpokládají kvalitní přípravu repertoáru. Důležité jsou ale i jiné přípravy, kterými jsou přípravy organizační k zabezpečení toho, aby každý člen sboru i samotný sbormistr měli vše, co potřebují na cestu na vystoupení, zvláště, odehrávali se vystoupení v jiném městě nebo dokonce státě, nebo přímo k předstoupení před publikum.

To, co je nutné na cestu, záleží na tom, kam jedeme, jakým způsobem, kde zařizujeme cestu atd. Zkrátka je příliš mnoho alternativ, abychom se tím zde zabývali. V každém případě je však na sbormistrovi, aby rozdal pokyny pro cestu spolu se seznamem potřebných věcí. Nejlépe písemně. Pro samotné vystoupení by měl sbormistr dbát na to, aby všichni zpěváci byli vybaveni vším potřebným. Určitě velmi důležitou součástí výbavy sboristy a sbormistra by mělo být pití. V místnostech, které

⁴⁰ Chvalovský, K., Pěvecká výchova, Praha: Státní hudební nakladatelství, 1962, str. 131

jsou určeny pro čekání na vystoupení, je často přetopeno. Proto musíme neustále doplňovat tekutiny.

Během doby čekání a posledních příprav na vystoupení zkontrolujeme, zda máme vše potřebné. Pokud má sbor jednotný oděv, musí sbormistr dbát na to, aby ho skutečně všichni měli. Jestliže sbor zpívá z not, je estetičtější, když všichni používají na noty jednotné desky. Noty by měly být v deskách připevněny pevně. Nejvíce se osvědčily kroužkové desky s notami zasunutými do fólií. To umožňuje srovnávat si před každým vystoupením noty tak, aby nedocházelo ke zbytečným zmatkům nebo šustění papíry v sále. Máme-li ve sboru také instrumentalisty, je nutné dbát na několik zásad. Předně nástroje musí být připraveny již před vystoupením. Platí to o naladění jednotlivých nástrojů, případně také o sladění všech dohromady. Potřebujeme-li notové stojánky, umístíme si je předem do sálu tak, abychom s nimi už nemuseli později hýbat. Pokud je to nemožné, máme nastavenou alespoň výšku.

Bezprostředně před vystoupením si můžeme udělat akustickou zkoušku, která je velice vhodná. Zjistíme, jak sbor zní v prostoru. Sbormistr může ještě udělat nějaké změny v rozestavení zpěváků, pokud zjistí, že zvuk bude potom lepší. V čase, kdy sbor předstoupil před publikum, není vhodné, abychom se různě představovali. Působí zmateně a někdy až groteskně, když na pódium vstoupí sbor, jehož členové přebíhají z jedné strany na druhou a vrážejí do sebe, zvláště pokud sbormistr ještě divoce gestikuluje, aby zpěváky uklidnil a usměrnil, prudce to snižuje důstojnost sboru.

Vystoupení nezačíná až s prvním tónem, ale už s příchodem na jeviště. Je proto důležité trénovat nástup vícekrát, aby i estetický dojem byl dobrý. Nemusíme trénovat přímo na místě. Sbormistr si předem zjistí, jak přibližně sál vypadá a podle toho se zařídí. Při vstupu na jeviště musí zpěváci působit jistým dojmem. Tak, jako si uvědomujeme, že při styku s neznámým člověkem rozhoduje první dojem, je to stejné v případě sboru a diváka. Záleží na prvním dojmu, který si divák o sboru vytvoří. Podle toho vznikne také určitá atmosféra v sále.

Těsně před vstupem na pódium by měli zpěváci, i sbormistr, udělat krátkou pauzu a zkoncentrovat se. Opraví si v této chvíli držení těla a výraz ve tváři. Na pokyn sbormistra vystoupí na pódium. Chůze by měla být rozvážná, nikoli však pomalá, ale sebejistá. Postoj těla je vzpřímený, ale uvolněný. V obličeji by se měl objevovat drobný úsměv, aby byl vyjádřen přátelský vztah k publiku a radost z vystupování. Během cesty na své místo se však na diváky nemusíme dívat. Pohled směřujeme

k posluchačům až tehdy, stojíme-li všichni na svých místech. Díváme se spíše do zadní části hlediště a v žádném případě si neprohlížíme jednotlivé diváky. Nemůžeme spoléhat na to, že si našich pohledů nevšimnou, když jsme součástí sboru. Poté následuje krátká úklona. Sbormistr je do této doby otočen směrem k divákům a většinou stojí na jedné straně sboru. Nikoli uprostřed, aby neclonil žádnou část sboru. Často také na pódium vystoupí sbor a po potlesku a uklidnění publika vyjde sbormistr a ukloní se. Po úkloně se postaví před sbor zády k divákům a plně se věnuje sboru. Stejně jako zpěváci se už soustředí na svého sbormistra.

Pokud znají zpěváci dobře gesta svého sbormistra stejně jako skladby, které zpívají, neměl by se vyskytnout při vystoupení žádný problém. Ale velice mnoho může způsobit tréma, nesoustředění se na zpěv nebo na sbormistra, ... Může se stát, že sbor udělá chybu ve své produkci. Je na sbormistrovi, jak se potom zachová. Takových chyb může být celá řada. Příliš brzký nástup některého z členů, který strhne také ostatní. Sbor se potom „rozhodí“. Záleží na flexibilitě sbormistra a rychlosti reakcí sboru na jeho gestech, jak závažná se z toho stane chyba. Dalšími omyly jsou takové, jako přehození dvou slok, přeskočení repetice, selhání sólisty nebo sólistů, případně instrumentální složky. Nejčastější chybou je intonační zakolísání.

Návod k tomu, jak se má reagovat na takovéto chyby, neexistuje. Víme jen, že pokud se chyba vyskytne ze začátku skladby, je nejlepší, aby sbormistr zastavil zpěv a po krátké odmlce zahájil produkci znovu. V takovém případě by se měl sbor zmobilizovat a další průběh by měl být hladký. Pokud by sbormistr sbor nezastavil, mohlo by se stát, že sbor bude nejistý a bude dlouho trvat, než nabude u této skladby jistoty, pokud vůbec. Jednou jsme se sborem zpívali v jednom freistadtském radničním sále francouzskou trojhlasou píseň. Hned ve třetím taktu jsme se intonačně úplně rozpadli. Naše sbormistryně nás zastavila. Všichni jsme moment očekávali se zatajeným dechem reakce publika. Publikum se najednou mile rozesmálo. Byla z toho cítit podpora našeho sboru. Poté jsme se rozesmáli také. Sbormistryně dala nový nástup a nakonec byla tato píseň zazpívána tak výborně, jak jsme ji ještě nikdy nezazpívali.

Horší případ je, pokud k chybě dojde uprostřed skladby. Tam už skladbu zastavit nemůžeme. Pokud se jedná o záměnu sloky, sbormistr může ukázat další průběh písně na prstech nebo jinak naznačit, jak se bude pokračovat. Stejně tak gesty naznačí další průběh skladby, ve které celý sbor intonačně slezl nebo stoupl. Je-li však chyba závažná natolik, že se takto jednoduše opravit nedá, je nutné sbor zastavit

a začít znovu i v tomto případě. Ale podmínkou je velmi dobrá znalost skladby. Toto ukáže nejenom posluchačům, že se sbor nespokojí se špatným provedením, ale také zpěvákům, že jejich sbormistr dá přednost tomto radikálnímu řešení před špatným provedením. Uvědomí si tak také svoji zodpovědnost za to, jak vystoupení dopadne.

To, jak se chová sbormistr na pódiu, ukazuje mnoho o sboru. Dobré chování působí dobře jak na diváky, tak také na sboristy samotné. Chová li se sbormistr klidně, rozvážně a přitom rozhodně, působí na zpěváky uklidňujícím dojmem. Po každé skladbě by se měl sbormistr na své svěřence usmát. Dodává jim tak odvahu k dalšímu vystoupení. Pohledy nebo úsměvem je podporuje po celou dobu produkce. Neustále však stojí na jednom místě. Vypadá neesteticky, pokud přechází z jedné strany na druhou nebo se dokonce dohaduje se členy sboru, což je zcela nepřípustné. Sbormistr v roli dirigenta se musí vyvarovat jakýchkoli činností, které nesouvisejí s touto činností. Jinak prudce snižuje vybudovanou důstojnost dirigenta, a tím i důstojnost celého sboru.

4 Sbor LDS

4.1 Co je sbor LDS

Prvotní myšlenka, že vznikne pěvecký sbor LDS přišla v září 2005. Nejprve k tomu, co to vlastně sbor LDS je. Jedná se o pěvecký ansámbl (dále pouze sbor LDS), který vznikl při církvi Ježíše Krista Svatých posledních dnů v odbočce České Budějovice a jehož zakladatelkou a sbormistryní jsem se stala. LDS je anglická zkratka této církve (celý název zní The Church of Jesus Christ of Latter Day Saints).

V době vzniku zpívali tři stálí členové a čtyři misionáři, kteří se měli každé dva měsíce obměňovat. Misionáři jsou většinou Američané, i když v současné době máme ve sboru také jednoho Němce. Většina byla nezpěváků s minimálními nebo vůbec žádnými pěveckými zkušenostmi. V září a říjnu jsme vždy poslední neděli v měsíci zazpívali na nedělní bohoslužbě jednu píseň, která byla známá pro všechny členy. Tento repertoár jsme zkoušeli asi půl hodiny za týden. 16. listopadu jsme měli první oficiální zkoušku, která trvala 1,5 hodiny, a od tohoto data se pravidelně 1x týdně scházíme. Počet členů se za tuto dobu upravoval. Sbor vznikl jako mužský ansámbl, ale postupem času jsme se stali smíšeným pěveckým tělesem. Nyní se počet členů pohybuje kolem 12 zpěváků.

V prvních fázích fungování sboru LDS jsem zařadila vánoční repertoár, který se narozdíl od předchozích písní skládá z písní, které jsou pro všechny zpěváky zcela nové. Proto bylo nezbytně nutné přistoupit ke zcela novému vedení zkoušek. Nyní jsem se začala na zkoušky sboru mnohem pečlivěji připravovat. Bylo nutné zamyslet se nad programem zkoušky, abychom tento čas využili co nejefektivněji.

4.2 Domácí příprava

Sbor LDS je prvním sborem, který vedu. Před tím jsem byla členkou jednoho takového pěveckého tělesa osm let. Co se týče mé přípravy, pokusím se zde nastínit, nad čím vším jsem se musela zamyslet, aby sbor mohl dosáhnout dobrých výsledků. Nejprve bylo důležité ujasnit si, kdo vlastně sbor navštěvuje. Kolik členů, jaké mají hlasy, jak jsou hudebně schopní a jak jsou pokročilí ve sborové pěvecké oblasti. Podle toho jsem mohla vybírat repertoár.

Sbor LDS měl pouhých sedm mužských členů ve věku od 19 do 52 let. Jeho členové byli různí. Jeden člen byl hudebně nadaný baryton, další čtyři hudebně průměrně nadaní. Když se tito zpěváci důkladně naučí svůj hlas, dokáží ho udržet i proti jiným hlasům. Dva z nich jsou spíše, třetí bas a čtvrtý baryton. A poslední dva členové, jeden bas, druhý baryton, se hůře učí svoje party. Nejsou schopní udržet svůj hlas proti jiným. Pouze pokud zpívají s nějakým druhým silným hlasem, mohou udržet melodii.

Skladba sboru LDS vypadala tedy v této době takto:

V případě nacvičování dvouhlasých skladeb (Narodil se Kristus Pán)

I. hlas	4 zpěváci
II. hlas	3 zpěváci

Skladby s trojhlasou úpravou (Na koledu)

I. hlas	3 zpěváci
II. hlas	2 zpěváci
III. hlas	2 zpěváci

Podle potřeby lze změnit složení trojhlasu na:

I. hlas	2 zpěváci
II. hlas	2 zpěváci
III. hlas	3 zpěváci

Čtyřhlasé skladby (Panáček spí)

I. hlas	2 zpěváci
II. hlas	2 zpěváci
III. hlas	1 zpěvák
IV. hlas	2 zpěváci

Čtyřhlasé písně můžeme zařadit pouze pod podmínkou, že alespoň dva z měnicích se čtyř členů jsou schopní dobře zvládnout svůj hlas.

Všichni nemají ještě své hlasové projevy rozvinuté natolik, abych poznala, do kterého hlasu je zařadit. Zpočátku se tedy rozdělili sami podle toho, jaký hlas se jim podle nich samotných bude zpívat nejlépe. Ku příkladu zpěvák A neměl žádné pěvecké zkušenosti. Zařadil se do prvního hlasu, protože chtěl zpívat hlavní melodii. Většinu církevních písní znal již dobře, aby se v nich cítil relativně jistý. Hned po první zkoušce jsem ho ale přeřadila do hlasu druhého. Na vysokých tónech se škrtl a tím se mu stahoval krk. Po dalších zkouškách jsem začínala uvažovat také o tom, přeřadit ho do třetího hlasu. Jeho hlas se totiž ukázal být nejjistější právě v hlubších polohách. Musel však ještě na hlasových cvičeních svůj hlas upevnit a naučit se ovládat. Proto jsem ho na nějakou dobu ještě nechala v druhém hlase.

Kladla jsem si otázku, zda jsem mohla poznat už dříve, že hlas tohoto zpěváka patří do třetího až čtvrtého hlasu. Jeho hlasový projev byl nejistý ve všech polohách. Až po různých hlasových cvičeních a po několika zkouškách začal dostávat nějaké určité zabarvení a výšku. To ale ještě nemusí znamenat, že je to přirozenost jeho hlasového aparátu. Zatím musíme počkat a snažit se, aby se jeho hlas správně vyvíjel pomocí vhodných hlasových cvičení. Čas vždy nejlépe ukáže, co v člověku je.

Na prvních dvou zkouškách jsem udělala velkou chybu. Nezařazovala jsem hlasová cvičení. Tón nebyl potom ani dobře nasazený a ani pevný. Podlehla jsem omylu, že pokud zkoušíme večer, zpěváci jsou již dobře rozmluvení. Rozezpíváním by se pouze zabíral čas potřebný k nacvičování skladeb. Čas jsem neušetřila, spíše naopak. Nastávaly intonační problémy, které by po alespoň drobných cvičeních vymizely. Při sezpívání tří hlasů velice dlouho trvalo, než se dobře nasadil první akord. Tato hrubá chyba zapříčinila to, že jsme nacvičili méně a v horší kvalitě. Čas jsme neušetřili, a ještě tento neúspěch členy demotivoval. Po této zkušenosti přibyla tedy ještě k přípravě notového materiálu příprava hlasových cvičení. Zde jsem se inspirovala svou zkušeností ze členství ve sboru a z hodin sólového zpěvu.

4.2.1 Notový materiál

Jako první vánoční píseň jsem zvolila Na koledu. Je to trojhlasá vánoční píseň, která splňuje některé požadavky, které jsem na první skladbu měla. Je relativně jednoduchá, přesto, že je složena ze tří hlasů, a přes svou jednoduchost velice pěkně zní. Tím by měla členy motivovat k práci na těžších skladbách, když uvidí, že mají schopnosti na to, zazpívat novou neznámou skladbu tak, aby byli spokojeni jak posluchači, tak i samotní zpěváci. Další skladbou je Gaudete, gaudete. Tato skladba je v latině a je rozepsána pro čtyři hlasy.

Nejprve jsem všechny skladby napsala tak, aby byly přehledné pro všechny. K tomu mi velice dobře posloužil počítačový program Sibelius. Práce s ním je relativně jednoduchá a orientace v něm také. Ze začátku jsem musela napsat text pod každý hlas zvlášť, aby zpěváci mohli snadněji zkombinovat text s melodií. Měla jsem usnadněnou práci také tím, že jsem mohla napsat píseň v jakékoliv tónině a pokud bylo třeba, program sám ji transponoval do jiné.

Potom jsem se musela pečlivě naučit všechny hlasy obou písní, abych je mohla jednotlivě předzpívat jednotlivým hlasům. Zároveň také musím každou melodii bezchybně udržet oproti ostatním v případě, že některý hlas bude potřebovat ze začátku pomoci. K tomuto účelu mi velice dobře posloužil diktafon. Nahrála jsem si na něj jeden hlas, ke kterému jsem si zpívala druhý, třetí, ... Takto jsem zkombinovala všechny hlasy, abych si byla jistá ve všech. To se při zkouškách ukázalo být velmi vhodné. Je totiž mnohdy nutné, abych zpívala kousek skladby s jedním, další zase s jiným hlasem. Tato metoda mi velice usnadnila a urychlila mou přípravu.

4.2.2 Hlasová cvičení

Jak už jsem se zmínila, začala jsem si připravovat také hlasová cvičení. Použila jsem ta, která se podle mého názoru osvědčila v mé pěvecké praxi ve sboru nebo v sólovém zpěvu. Před tím jsem ale ještě zařadila cvičení dechová, která mají za úkol uklidnit a zkoncentrovat dech. Jsou jimi hluboké prodýchnutí a jiné cviky popsané v předešlých kapitolách (kapitola Konkrétní hlasová cvičení).

Ke konci hlasových cvičení ještě zařazuji taková, kdy zpíváme některé obtížné části melodie ze skladby, kterou nacvičujeme. Těchto několik taktů cvičíme stejně jako v případě normálních cvičení v různých tóninách. Zpěváci si je tak mnohem lépe upevní.

Bylo nutné hned ze začátku fungování sboru LDS si stanovit určitá pravidla. Po příchodu se všichni shromáždíme v kapli, kde zkoušky probíhají. Je zde také klavír, který slouží k udávání tónů nebo k jednoduchému přehrání melodie. Zatím procujeme a capella, protože nám chybí zručný klavírista. Do budoucna však doufáme, že nějakého najdeme a budeme moci přidat i písně s doprovodem. Pokud píseň vyžaduje hudební doprovod, poslouží dobře kytara. Tu jsme však začali používat až v poslední době.

Jako první činností po příchodu se stalo to, že odstraníme řečnický pult. Stávalo se, že se o něj zpěváci během zpěvu a učení se nových písní opírali. Chyběl jim tak aktivní postoj a tím také aktivní mysl a správný dech. Dále po přivítání členů může začít samotná zkouška. Ještě před tím, než začneme s hlasovými cvičeními, provedeme nějaká dechová cvičení. To by mělo zaktivovat mysl i tělo účastníků. Proto by mělo probíhat v dobře vyvětrané místnosti. Nesmí být však ani zima, ani horko. Na úvod se snažíme nejprve téměř úplně vydýchnout. Poté následuje krátká pauza, po které provedeme hluboký nádech. Nejlepší navození pocitu pro správný nádech, se kterým jsem se zatím setkala je představa:

„Představte si, že stojíte zády opření o zed'.Jste až přilepení. Ramena jsou také přilepená. Celá záda se dotýkáji zdi a nemohou se odlepit. Nadechněte se tak, abyste zůstali opření. A dýchejte.“

Toto cvičení nemusí probíhat pouze v představě. Zvláště na začátku, když je toto pro zpěváky nové, se vyplatí zkusit to reálně. Sbormistr má také potom možnost opravovat chyby v postoji a držení těla. Zpěváci si mohou uvědomit, že nemohou zvedat s každým nádechem ramena. Dech při zpěvu musí být i vypadat zcela nenásilně. V jiném případě nám to poukazuje na nesprávné zvládnutí dechu.

Dále si zazpíváme některá jednodušší hlasová cvičení, jejichž obtížnost stupňujeme. Po těchto cvičeních ještě trénujeme střídavý dech. Ze zkušenosti vím, že nějaký čas trvá, než zpěváci dobře takto dýchají, což je pro sborový zpěv velmi důležité. Musí se proto stále opakovat a připomínat, aby byl prováděn automaticky. Nasadíme tón, který pak držíme tak dlouhou dobu, aby se všichni museli několikrát nadechnout. Nadechnutí musí být ale provedena tak, aby nikdy nevznikla pauza a tón byl stále co nejrovnější. Nesmí se tedy nadechnout více zpěváků současně na jednom místě. Při jednotlivých písních je třeba na to zpěváky upozornit. Slovně nebo gesty určit, kde se určitě nemají nadechnout.

Pokud toto zvládneme, můžeme také na tomto cvičení trénovat dynamiku. Jednoduchými gesty udávám, kdy mají zpěváci zesílit či zeslabit. Gesta jsem předem vysvětlila, aby nevznikala žádná nedorozumění.

Zpočátku tato cvičení na dynamiku vypadala tak, že když jsme zpívali středně silně a já jsem pokynula k zesílení, zpěváci uposlechli tak, že najednou začali křičet. Proto jsme se museli naučit měnit dynamiku pozvolna. Nejprve na jednotlivých tónech, později na melodiích. Nyní dynamiku přidáváme k některým hlasovým cvičením. Poznala jsem, že účastníky tato cvičení nyní více baví. Někdy více, než samotný nácvik písní.

Zpočátku mne vždy znervózňovalo, když členové některá cvičení brali velice humorně. To jsme totiž pak už nic nezaspívali. Jednalo se zpravidla o cvičení, kdy vokál ve spojení s konsonantou byl podobný nějakému citoslovci. Například cvičení slabiky „me me me“, „kiju kiju kiju“ atd. Takových cvičení byla celá řada. Nebyla jsem si potom jistá, zda to, co dělám, je správné. Mám tu zkušenost, že pokud se začne jeden či dva smát, nemá cenu v danou chvíli pokračovat. Cvičení proto zkusíme ještě jednou později. Po několika zkouškách také tato cvičení začínají brát členové jako samozřejmost a přestávají být problémy se zvládnutím pocitů.

A nyní už konečně přecházíme k nacvičování konkrétních skladeb. Byla doba před Vánoci a tak jsme se připravovali na vánoční vystoupení. To se skládalo ze tří písní. Jako první a uvítací jsme zařadili píseň Na koledu, další byla Gaudete, gaudete, u které jsme si až téměř do konce nebyli jistí, zda ji vůbec budeme moci zařadit a jako poslední byla koleda Narodil se Kristus Pán. Zkusím zde popsat a rozebrat dvě. První, jednodušší dvojhlas Narodil se Kristus Pán a druhou, čtyřhlasou vánoční píseň Gaudete, gaudete.

4.2.3 Narodil se Kristus Pán (příloha II)

Tato koleda je v Čechách velice známá, ale protože v tomto sboru jsou také cizinci, musíme se nejprve důkladně seznámit s textem. To se děje tak, že vždy přečtu jeden verš nebo nějaký kratší textový úsek. Poté ho všichni zopakují. Po takovémto přečtení každé sloky ji přečteme ještě jednou, tentokrát celou najednou a společně. Takto se seznámíme s textem celé písně. Případné nesrovnalosti opravuji během čtení nebo až při zpěvu, pokud uslyším nějakou chybu. Pokud je nutné, můžeme se k čtení textu ještě vrátit.

Velký důraz musíme dávat na krátké a dlouhé samohlásky, protože Američané mluvící česky většinou délku vokálů nerozlišují. Řídí se pouze délkou noty, což je u českého jazyka nedostačující. Aby se tato problematika dobře zvládla, chce to cvik. Určitě nestačí jedna zkouška za týden, ale každý člen musí trénovat také doma, což je ale problém. Není v mých silách toto nějak kontrolovat. Zatím ale musím říci, že nedostatky plynoucí z délek samohlásek se daří korigovat.

Nejprve začínáme nacvičovat druhý hlas. Zde jsem musela řešit problém, který se nevyskytoval pouze u této písně, ale u většiny vícehlasých. Osazenstvo druhého hlasu si začalo stěžovat, že druhé hlasy jsou nudné a že by raději zpívali jakýkoliv jiný. Bylo nutné jim tedy nějakým způsobem ukázat, že není tak docela pravda to, co říkají. Poukázala jsem na důležitost a nepostradatelnost druhých hlasů, což zpěváky trochu zklidnilo a my jsme mohli v klidu pokračovat v nácviku. Druhý hlas totiž, zvláště v případě dvouhlasých skladeb, dává skladbě hloubku.

Druhý hlas této koledy je vcelku jednoduchý. Nejobtížnějším místem byl pro zpěváky dvanáctý takt, kdy jde melodie ve čtvrtových notách z *f* do *e*, poté opět na *f*, ale potom až do *es*. Zpěváci měli již představu intervalu *f-e* a najednou museli zazpívat *f-es*. V ostatních úsecích nebyly problémy. V první hlasové skupině byli dva zpěváci, kteří koledu dobře znali, proto s nácvikem melodie prvního hlasu nebyly žádné těžkosti.

4.2.4 Gaudete, gaudete (příloha III)

Gaudete, gaudete je vánoční píseň, do češtiny přeložená jako Radujte se, radujte se. Tato píseň je, jak se později také ukázalo, o mnoho složitější než předchozí. V první řadě je ve čtyřhlasé úpravě, ale to pouze refrén. Sloky jsou napsané v unisonu.

Nejprve jsme opět přečetli text, který je latinsky. Odbourali jsme některé nesrovnalosti, co se týče anglické výslovnosti latiny. Například slovo „virgine“ američtí členové četli z počátku jako „virdžine“, což je anglická výslovnost a nikoli latinská. Píseň je také vcelku rychlá, proto musela být textově dobře zvládnutá.

*Gaudete, gaudete! Christus est natus,
Ex Maria Virgine, gaudete!*

Po zvládnutí textu refrénu jsem přezpívala každý hlas, aby si zpěváci udělali představu, jak znějí, než se je začnou učit. Nahrávku této skladby jsem bohužel nesehnala. Začali jsme prvním hlasem, který je zároveň také vedoucí melodií. Zde se vyskytl ještě jeden problém. Tato píseň je zvláštní tím, že se v refrénu neustále střídá rytmus. Ze čtyřčtvrt'ového taktu přechází do šestiosminového, poté do dvoučtvrt'ového a to samé se opakuje znova. Tyto změny jsou v každém taktu. Refrén sice není dlouhý, pouze šest taktů, ale pro zamotání hlav účastníků zcela dostatečný. Zde bylo lepší, aby si zpěváci naposlouchali melodii podle mého předvedení, aby se v rytmu udrželi a nepletli. To se podařilo v jednotlivých hlasech vcelku dobře.

Učení dalších jednotlivých hlasů proběhlo stejně hladce. Problém byl pouze tam, kde byl větší skok mezi tóny, což se ve větší míře vyskytuje u čtvrtého hlasu. Dalším problémem byla však repetice. Zpěváci nemohli pochopit, že mezi posledním a prvním tónem při opakování není žádná pauza. Proto jsem musela vždy znásobit intenzitu taktovacích gest ve spojení s velmi přehnanou artikulací textu.

Dalším úkolem bylo secvičit píseň dohromady. Myslela jsem si, že to bude jednoduché, podle toho, jaké výkony předvedli zvlášť. A také podle zkušenosti

z předchozí písně, kde sezpívání proběhlo hladce. V tomto bodě jsem se však zmýlila. Už jsem zvyklá, že musím dávat důraznější nástup. Také celý počáteční akord držíme ze začátku déle, aby si všichni zvykli na tuto harmonii a mohli ji pak plně a kvalitně nasadit. První tón byl tedy správný, ale další už bohužel ne. A už v prvním taktu se celá harmonie rozsypala.

Musela nastoupit tedy jiná taktika. Zkoušela jsem dát dohromady hlasy postupně. Nejprve jsem chtěla slyšet třetí a čtvrtý. Ti začínají od stejného tónu a pokračují jinak. Na poprvé jsem udala pomalejší tempo, aby se stihly jednotlivé hlasy navzájem také poslouchat a reagovat na sebe. Objevilo se několik míst, která tak úplně neladila a proto tyto problémové souzvuky měli držet zpěváci déle, než si zvykli, jak znějí správně. Víím z vlastní pěvecké zkušenosti, že z takto trénovaných míst jsou rychleji odstraněny intonační chyby.

Po delší době, kdy se pořád nedařilo secvičit tuto píseň, aby zněla dohromady stejně dobře jako zvlášť jsme tento úsek opustili. Začali jsme se věnovat nácviku sloky, který je pouze jednohlasý. Zpěváci byli rozladění, proto jsem se snažila zpříjemnit jim tento dosavadní neúspěch tím, že jsme se začali věnovat dalšímu úseku skladby, který by měli zvládnout bez větších problémů. Dospěla jsem k názoru, že kdybychom nyní, v této situaci začali pracovat s úplně jinou skladbou, stejně by všichni stále cítili neúspěch z té předešlé. A proto jsem se rozhodla zůstat u té samé, vzít pouze jinou její část.

Opět jsme nejprve přečetli text sloky. Tím jsme zabrali dost času, protože některé úseky se účastníkům nevyslovovaly dobře. Ale i toto se později překlenulo. Nejobtížnější byl úsek „*hoc quod*“. Zpěváci nejčastěji vyslovovali „hod kvo“ místo „hok kvod“. Ale i tento problém se cvičením překlenul.

*Tempus adest gratiae hoc quod optabamus,
Carmina laetitiae devote redamus.*

A nyní jsme se mohli pustit opět do nácvičku melodie. Tu zde nebudu uvádět, protože zde se nevyskytuje žádné větší problémové nebo jinak významné místo a bylo by to tedy zbytečné.

4.2.5 Tears in Heaven

Někdy je nutné nějakým způsobem upravit nebo změnit píseň pro účely sboru. Našemu sboru se toto stalo celkem nedávno, kdy jsme měli jet zpívat na církevní konferenci do Prahy. Vybrala jsem píseň Erica Claptona Tears in Heaven. Je to velice silná skladba svým významem. Hluboký je jak text tak melodie. Není se co divit. Eric Clapton tuto píseň napsal poté, co se mu zabil jeho tříletý syn.

Vyskytl se zde ale problém s významem textu. Ten nebyl zcela vhodný pro tuto církevní příležitost. Ale protože se nám všem tato píseň líbila, chtěli jsme ji zařadit. Proto bylo nutné text změnit. Píseň je v originále v anglickém jazyce. Na konferenci ale mělo být české publikum, proto bylo lepší, aby text byl pro všechny dostatečně srozumitelný, tedy v češtině. Napsat český text na danou melodii pro mě není velkým problémem. Tento měl však jiné specifické požadavky. Text musel samozřejmě dávat smysl a musel být napsán na nějaké vhodné církevní téma. Nejvýznamnějším specifikem však bylo, aby text vyhovoval nedokonalé výslovnosti některých zpěváků. Neměli jsme mnoho času na nacvičování písně, proto jsem ji musela co nejvíce usnadnit textově. Chtěla jsem tedy dodržet pravidlo, aby se na dlouhé noty zpívaly dlouhé vokály a na krátké noty krátké vokály. Dávala jsem ještě pozor, aby nedocházelo k výskytu vokálu I na příliš vysoké noty. Při těch by se zpěváci totiž škrtili.

Posledním problémem, který se vyskytl byly dva závěrečné takty. V angličtině se zde totiž opakuje jeden výraz: begging please (vysl. begin' plís). Nejprve se však zpívá v rytmu „-.-“, tzn. beg je dlouhá, ging krátká a please opět dlouhá nota. Naproti tomu při opakování je to už rytmus „...-..“. Tedy beg a ging – krátká a please dlouhá.

Sáhla jsem tedy k řešení takovému, že poslední výraz opakovat nebudu, ale radši zachovám délky vokálů podle délky not.

Láska pravá – Tears in Heaven (text)

Za čím můžu jít? Duše strachem ses chvěje.
Jediné, co mám, je víra bez naděje.
Zbytečný pláč, když ptáš se nač.
Sám už vím, je vzácnější láska pravá.

Kdybych znáti měl, jak se dá hýbat světem,
dal bych zprávu všem lidem dobrým a dětem.
Za láskou jdem nocí i dnem.
Sám už vím, splní můj sen láska pravá.

V srdci zůstává, sama vést tě smí.
Věčně zářivá, v očích má věčné tajemství.

.....

Za láskou jdem nocí i dnem.
Sám už vím, splní můj sen láska pravá.

(Notový zápis s anglickým textem viz příloha IV)

Závěr

Na závěr bych ráda podotkla, že studium literatury a materiálů, které byly nezbytné k napsání mé diplomové práce s názvem Zpěvní hlas a pěvecký sbor, mi přineslo řadu nových poznatků a upevnilo mnohé zásady mně známé z dosavadní hudební praxe.

Můj zájem o hudbu a zejména sborový zpěv mne přivedl k výběru výše uvedeného tématu diplomové práce.

Ráda bych připomněla staré pořekadlo „Co Čech, to muzikant.“ Bohužel však dnes se soužití s hudbou omezuje na pasivní přijímání, tedy na poslech hudby prostřednictvím zejména audiotechniky.

Mládež hudbu aktivně provozuje minimálně, a když, tak zejména hudbu módní často lacinou. Náročnější hudba se jim zdá mnohdy vzdálená jejich životu, ať už je to hudba klasická, či lidová, naše či zahraniční.

Pozitivní vztah k hudbě získáme nejsnáze tím, že ji budeme sami aktivně provozovat. Nezáleží při tom na žánru. Hrajeme-li na nějaký nástroj, zpíváme-li sólově či ve sboru, začínáme hudbu jinak vnímat, jinak přijímat, začínáme se v ní lépe orientovat a cítit její krásu i v drobných nuancích.

Sborový zpěv lze připodobnit k orchestru, kde záleží na každém jednotlivci a jeho hudební projev pomáhá spolu s dalšími jemu podobnými vytvořit z jednotlivostí harmonický celek. Jedinec se stává nedílnou součástí celku, článkem řetězu, k jehož roztržení stačí právě selhání toho jednoho článku. Zpěvák pociťuje radost z dobře provedené skladby a zároveň si je vědom svého podílu na celkovém výsledku. Následkem tohoto je vlastně nenásilně vychováván k ohleduplnosti a odpovědnosti vůči sobě i kolektivu.

Práce s vedením sboru přináší nejen radost z hudby, ale také radost z práce s lidmi, vidí-li člověk, že pod jeho vedením se rozvíjejí jednotlivé osobnosti a tím i sbor jako celek, a to jak umělecky, tak i lidsky.

Vím, že má práce nevyčerpala všechny možnosti práce s pěveckým sborem. Chci svou praxí dokázat, že i člověk bez hudebního vzdělání může v oblasti hudby užitečně pracovat. Jak jsem ukázala, je nezbytné se připravit nejprve sám třeba samostudiem a samozřejmě tvrdou cílevědomou prací. Takto hudebně vzdělaný člověk lépe chápe problémy laiků ve sboru, neboť sám poznal obtížnost této cesty.

Cílem mé práce bylo i povzbudit ty, kteří začínají od píky, dodat jim optimismu k další práci a nastítnit jim návod k práci. Budu jen ráda, bude-li má práce mít následovníky, kteří budou podporovat muzikálnost našeho národa.

Seznam literatury

FROSTOVÁ, Jana, VANIAKOVÁ, Mária, *Základy hlasové výchovy pro učitele I.* Brno: Masarikova univerzita v Brně, 1995, ISBN 80-210-1229-3

FUCHS, Jiří, *Antologie skladeb pro účely sborového zpěvu.* České Budějovice: Pedagogická fakulta, 1979

GOLA, Zdeněk, *Příčiny mentálních potíží při veřejném vystupování a jejich odstranění.* Grafie

HUSLER, Frederick, RODDOVÁ-MARLINGOVÁ, Yvonne, *Zpěv, vrozené vlastnosti hlasového orgánu.* Ostrava: Nakladatelství F-Print, 1995, ISBN 80-901883-0-3

CHVALOVSKÝ, Karel, *Pěvecká výchova.* Praha: Státní hudební nakladatelství, 1962

LACINA, Oldřich, *Fonetika pro zpěváka.* Praha: Edition Resonus, 1996, ISBN 80-901907-6-6

LACINA, Oldřich, *Fyziologie a hygiena hlasu pro III. ročník konzervatoří (zpěv).* Praha: SPN, 1986

LACINA, Oldřich, *Problémy zpěvního hlasu.* Praha: Panton, 1977

LINHART, Jiří a kol., *Dialog.* Litvínov, 2002, ISBN 80-85843-61-7

LOHMAN, Pavel, *Chyby hlasové techniky a jejich náprava.* Praha-Bratislava: Editio Supraphon, 1968

LÝSEK, František, *Dětský sborový zpěv.* Praha: SPN, 1958

LÝSEK, František, *Intonace a rytmus.* Praha: SPN, 1960

LÝSEK, František, *Vox liberorum, dětský hlas, výzkum jeho znaků a vývoje.* Brno: Blok, 1976

POLEDŇÁK, Ivan, KULKA, Jiří, PRAŽÁKOVÁ, Zdeňka, *Psychologie pro konzervatoře*. Praha: SPN, 1988

SOUKUP, Vladimír, *Škola zpěvu – Bel Canto*. Praha: Editio bel canto, 1991

STAŠEK, Čestmír, *ABC začínajícího sbormistra*. Praha: Editio Supraphon, 1981

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila, *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997, ISBN 80-7082-381-X

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila, kol. autorů, *Metodika práce s mládežnickým pěveckým sborem*. Praha: Ústav pro kulturně výchovnou činnost, 1983

Seznam příloh

Příloha I – Hlasová cvičení

Příloha II – Gaudete, gaudete!

Příloha III – Narodil se Kristus Pán

Příloha IV – Tears in Heaven

Příloha I

NAZVUČENÍ A USAZOVACÍ HLAS CVIČENÍ

mo ŋ bo ŋ mo ŋ bo ŋ muŋ miŋ meŋ moŋ muŋ

mu nu mu nu % mo no mo no ma na ma na

mu nu mu nu mu nu nu nã mũ nó ma' na'

CVIČENÍ HLAVOVÉ REZONANCE

mu mu mu % % % nũŋ

muŋ mu mu mu % %

mi-ni-li mi-ni-li % % mni mni mni

CVIČENÍ HRUDNÍ REZONANCE

ló ló ló nó vi

me lo lo li li

vu vu % % vu

vu vu vu vu vu vu vu vu

STUPŇOVITÉ POSTUPY

no (la, me, ...) % mi (ne, vo, ...) %

vi (pu, va, ...) %

to (no, vi, ne, ...) %

SKOČNÉ POSTUPY

va % ma % tu %

pi % me %

lu % me %

po %

Příloha II

Gau-de-te, gaude-te, Chris-tus est na-tus ex Ma-ri-a

Gau-de-te, gaude-te, Chris-tus est na-tus ex Ma-ri-a

Gau-de-te, gaude-te, Chris-tus est na-tus ex Ma-ri-a

Gau-de-te, gaude-te, Chris-tus est na-tus ex Ma-ri-a

vir-gi-ne, gau-de-te!

vir-gi-ne, gau-de-te!

vir-gi-ne, gau-de-te!

vir-gi-ne, gau-de-te!

Příloha III

Na - ro - dil se Kris - tus Pán, ve - sel - me se, zřů - že kví - tek

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat). The lower staff is in bass clef with the same key signature. The melody is written on the upper staff, and the lyrics are placed below it. The accompaniment is written on the lower staff.

6
vy - kvet nám, ra - duj - me se z ži - vo - ta ěis té - ho

The second system of the musical score starts at measure 6. It continues with two staves in the same key signature. The melody and accompaniment are shown, with the lyrics placed below the upper staff.

11
z ro - du krá - lo - vské - ho nám nám na - ro - dil se.

The third system of the musical score starts at measure 11. It continues with two staves in the same key signature. The melody and accompaniment are shown, with the lyrics placed below the upper staff.

Tears in Heaven

1. Would you know my name if I saw you in Hea—ven?

Would you know my name

Would you know my name if I saw you in Hea—ven?

Would you be the same if I saw you in Hea—ven

Would it be the same

Would it be the same if I saw you in Hea—ven

I must be strong and ear—ry on 'Cause I know

'Cause I know

'Cause I know

I don't be—long here in Hea—ven.

I don't be—long here in Hea—ven.

I don't be—long here in Hea—ven.

Handwritten musical score on a single staff, featuring a melody line and lyrics. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The lyrics are:

3. Time can bring you down, time can bend your knees.
Time can bring you down, time can bend your knees. Time can bring you down
Time can bring you down, time can bend your knees. Time can bring you down
Time can break your heart have you beg-ging please
time can bend your knees beg-ging please
time can bend your knees have you beg-ging please
beg-ging please.
beg-ging please.
beg-ging please.

Abstrakt

Diplomová práce Zpěvní hlas a pěvecký sbor má za úkol přiblížit nádhernou práci s pěveckým sborem. Ta však přináší i spoustu úskalí. První velký oddíl zahrnuje anatomii a fyziologii hlasu. Věnuje se anatomii tří hlavních složek, které se podílejí na tvorbě hlasu. Jsou jimi dechové, artikulační a hlasotvorné ústrojí. Tyto části lidského organismu nemohou být samy o sobě dostačující pro používání zpěvního hlasu. Každý zpěvák se o svůj hlas musí patřičně starat. Udržovat jeho pružnost a vyvarovat se různých nešvarů, které hlasu škodí. Toto všechno spadá do hlasové hygieny.

Druhý oddíl se zabývá praktickým použitím zpěvního hlasu. Kapitola obsahuje návod na to, jak správně diagnostikovat hlas. Třetí oddíl si všímá osoby sbormistra. Zabývám se zde různými rolemi sbormistra. Zahrnuji zde práci s repertoárem, chybami, které se mohou objevit a problémy s veřejným vystupováním. Svou praxi popisuji v posledním oddílu. Zde se snažím přiblížit sbor LDS od jeho založení. Na příkladech z praxe ukazuji aplikaci některých teoretických metod.

KLÍČOVÁ SLOVA

pěvecký sbor
anatomie
fyziologie
hlasová hygiena
sbormistr

Das gesungene Wort und der Chor

Diese Diplomarbeit „Das gesungene Wort und der Chor“ hat zur Aufgabenstellung ihnen die wunderbare Arbeit mit dem Chor näher zubringen.

Diese Arbeit bringt natürlich auch einige Schwierigkeiten mit sich. Der erste große Teil beschäftigt sich mit der Anatomie und Fysiologie der körperlichen

Organen, welche Anteil an der Bildung der Stimme haben – das Atmungsorgan, artikulations- und stimmbildende Organe. Diese Teile des menschlichen Organismus sind allerdings an sich unzureichend zur Verwendung der Stimme.

Jeder Sänger muss sich um seine Stimme genügend kümmern, seine Stimmelastizität erhalten und sich vor verschiedenen negativen Verhaltensweisen in Acht nehmen. Dies alles umfasst die stimmliche Hygiene.

Der zweite große Teil befasst sich mit der praktischen Verwendung der Stimme beim Gesang. Dieses Kapitel enthält eine Anleitung darüber, wie man seine Stimme richtig diagnostiziert.

Der dritte Teil beschäftigt sich mit der Figur des Chorleiters. Ich befasse mich hier mit den verschiedenen Rollen des Chorleiters. Es geht um die Arbeit mit dem Repertoire, um einige Fehler, die geschehen können, und um öffentliche Veranstaltungen.

Meine praktischen Erlebnisse beschreibe ich im vierten Teil. Ich versuche ihnen dort den Chor „LDS“ von seiner Gründung an nahezubringen. Anhand der Praxis zeige ich einige theoretische Methoden auf.

SCHLÜSSELWÖRTER:

- Anatomie
- Fysiologie
- Stimmliche Hygiene
- Stimmenverteilung
- Chorleiter