Napsal uživatel Michal Pravec
Pátek, 01 Červen 2001 01:00

Pojďme se se podívat na tématiku o zpěvu očima sportovců. Abychom dosáhli špičkového výkonu, musíme trénovat. Trénovat znamená posilovat ty svalové partie, které k výkonu potřebujeme. U zpěváků jsou to samozřejmě hlasivky. Vysokou trénovaností však může dojít ke zkrácení svalů a šlach a to znamená nebezpečí zranění. Co to znamená pro zpěváka, je jasné. Ztráta hlasu, barvy hlasu, hlasového rozsahu. Pokud tomu sportovci nevěnují dostatečnou, pozornost může to pro ně znamenat i konec závodní dráhy. Mluvíme o špičkových sportovcích, tj. o vytížených zpěvácích. Uzlíky na hlasivkách jsou téměř neodstranitelnou vadou a nepomůže vám pak ani svěcená voda. I když jsou známy i případy, že to některým barvu hlasu naopak vylepšilo, ale nevím, jestli chceme být všichni chraplaví zpěváci.

Jak se tedy bránit?

Prevence především. Před každým sportovním výkonem se borci rozcvičují. Provádějí protahování neboli strečink. U zpěvu je to též možné. Je mi znám jen jeden model, a to je cvičení střídání plného hlasu s falzetem. Falzet, kterým se cvičení začíná, se zpívá s výrazně slabším výdechem, má rozechvět uvolněná střední vlákna a pomalu hlasivky navyknout na zátěž. Začínáte zpívat od nejvyššího tónu rozsahu, na slabiku MO nebo NU vždy zazpíváte 3 x jeden tón, pak seskočíte o tón níž a opět 3 x zazpíváte MO, MO, MO atd. a pomalu protahujete celé hlasivky ta vlákna, která jsou zodpovědná právě za ten daný tón. Další cvičení je takové, že přecházíte z falzetu do plného hlasu . 4 horní tóny ve stupnici zazpíváte falzetem na slabiku Máááá a 4 následující plným hlasem. Další cvičení: horní tón (8) ve stupnici zazpívat falzetem a 5., 3., 1. tón (sestupný kvintakord) v plném hlase. Cvičení se dá otočit: začnete plným hlasem 1., 3., 5. tón ve stupnici a přeskočíte do falzetu na 8. tón. Další cvičení oktávové skoky 8. tón falzetem a 1. tón plným hlasem. Stupnice zvyšovat či snižovat postupně ve vašem rozsahu. Pokud vám je popis cvičení nepříliš jasný a srozumitelný, tak si vzpomeňte na jódlování, o to tu vlastně jde. Ten, kdo umí jódlovat, může si hlas udržet hodně let v dobré kondici a dokáže s ním spoustu věcí.

Další prevencí proti zranění je životospráva. Nejdůležitější pro zpěváka je spánek. Pokud máte na druhý den koncert, nehrajte si na hrdiny a večer před tím moc neflámujte, hlas vám to pak vrátí. Jak poznáte, že máte unavené hlasivky? Dobrým indikátorem je první dnešní cvičení falzetem. Pokud nemůžete lehce a čistě zazpívat slabiku MO či NU, na místo toho šeptáte, trochu chraptíte - nevede se vám to vyzpívat, nejlepší chvíle na to nezpívat. Zbytečně hlasivky pak přepínáte a pokud je to na festivale a zpíváte 2 x za den, tak už možná nebudete moci podruhé ani zpívat . Věřte, mluví ze mě vlastní zkušenost. Na Zahradě, kdy s naší skupinou zpíváme několikrát za den (na recitálech, po hospodách, i mimo ně), se nedospánek a řvaní sakramentsky vždy vymstilo a když jsme šli zpívat při přebírání krtka, tak mě jako zázrakem uzdravila sedmička frankovky.

Tak a tady jsem nakousnul dopink a svalové přetížení. Dopink na rozdíl od sportovců je dovolený. Je kolem toho spousta fám a dohadů. Syrová vejce jsou dle mého fáma a becherovka s heřmánkem vyložený blud. Tvrdý alkohol a heřmánek zásadně nedoporučuji, jelikož vysušuje sliznice. Pivo vám ani nepomůže ani nepřitíží (no 3 a více ano). Víno a medovina jsou nápoje bohů a to je to pravé, co vás nakopne. Má učitelka zpěvu doporučuje více bílé, ale já mám dobré zkušenosti i s vínem červeným.

Co se týká jiných rizik - kouření - kuřte si, ale nijak vám to nepřidá. Když jsem se zeptal Vlasty Redla co dělá, když jej v den koncertu bolí v krku, řekl mi asi toto: "No, mockrát se mi to nestalo, ale když to cítím v krku, tak v ten den míň kouřím..." Tak si to přeberte.

Další rada k údržbě hlasivek zní - Nepřeřvat se. Takové to hecování před koncertem "Teď to do diváků napálíme" zní hezky, ale smrdí to průserem pro hlasivky. První 3 písně si nechte na rozjezd, no a pak to do nich naperte jak je libo.

Další rada zní: nebuďte citlivky, ale když je to vážné, utíkejte na ORL. Hrát v zakouřeném prostředí, chodit v zimě bez šály, jezdit v autě s otevřeným okýnkem, to vše je OK, ale jakmile vás skutečně bolí v krku, nepodceňujte to a mazejte k lékaři specialistovi. Já měl chronický zánět hlasivek a lékaři mi předepisovali různá antibiotika a k ničemu to nebylo. Pomohly mi až výtěry a inhalace. Předejít zdravotním potížím se dá především trénovaností hlasivek. Můj kamarád (také zpěvák) vždy na podzim a v zimě trpěl bolestmi v krku. Začal ale učit (denně mluvil 5 hod.) a vyučovat hudební výchovu na druhém stupni ZŠ a po roce nemá již žádné potíže.

Tak to by bylo na závěr vše, co jsem vám chtěl sdělit. Doufám, že některá má doporučení padla na úrodnou půdu a někomu pomohla. Mějte se krásně a zpívejte a zpívejte, až se budou hory zelenat.