

HLASOVÁ CVIČENÍ

opakování, ale trochu jinak:

Pamatujete si z minulého dílu cvičení na bránici? Trochu jsem se bál, aby to mé vysvětlování nebylo komplikované, a tak jsem hledal nějaký odborný pramen, který by vám to vysvětlil ještě lépe než já. No a byl jsem úspěšný. Na webových stránkách [školy zpěvu](#) jsem objevil to, co jsem hledal v uspokojivé podobě. Proto mám možnost vše napravit a předložit vám cvičení, která jsou dobrá na úvodní protáhnutí bránice a rozkmitání hlasivek. Jsou tam i postřehy, o kterých jsem se ani minule nezmínil, např. o ochraně hlasivek při provádění těchto drillů, a tak jsem se rozhodl tato cvičení ocitovat.

Na úvod pár slov autorky a učitelky zpěvu paní Jany Reimontové.

Tato škola zpěvu vychází z mých několikaletých zkušeností v této oblasti. Některá cvičení jsou má vlastní, jiná jsou převzatá od lidí, se kterými jsem se setkala, a kteří mi tato cvičení doporučovali.

Předem bych chtěla poznamenat, že zpěv je podle mého názoru velice individuální záležitost a nějaký obecný recept na to, jak se naučit zpívat neexistuje. Proto si musíte z následujícího výčtu cvičení vybrat ta, která vám budou nejvíce vyhovovat a na to, jak "správně" zpívat, musíte přijít především vy sami.

CVIČENÍ PRVNÍ:

Nádech provádíme nosem, nadechujeme se postupně - nejprve vezmeme vzduch z bránice, bránice se pohybuje při nádechu směrem dozadu k páteři, dále pokračujeme s nádechem nahoru do plic, hrudník se pohybuje naopak dopředu a zkušenější z vás jistě zvládnou ještě se přinadechnout až dozadu na páteř. Při nádechu nikdy nezvedáme ramena! Po tomto na první pohled složitém nádechu dech zadržíme a můžeme začít zpívat. Při zpěvu se nesoustředíme na to, kolik dechu máme vypouštět, dech se bude vypouštět automaticky, jen se soustředíme na to, abychom zůstávali stále v tomto nádechovém postavení. Důležitá je zejména bránice zatažená dozadu, na kterou při zpěvu tlačíme (směrem dopředu), takže vzniknou 2 protichůdné síly, které nám umožní naprosto neuvěřitelně zesílit hlas.

POMŮCKA pro začátečníky: Dejte si ruce na břicho na bránici a nadechněte se a přitom tlačte rukama do bránice. V této pozici zůstaňte a zkuste tlačit dechem zpět do rukou a zároveň stále tlačte ruce na bránici směrem k páteři. Pokud se vám to podařilo, znáte pocit, kterého byste měli při zpěvu dosáhnout.

CVIČENÍ DRUHÉ:

Nyní začneme se zpěvem. Nejprve vás musím upozornit na to, že pokud budete mít při jakémkoliv z následujících cvičení pocit, že vás něco svírá, bolí nebo tlačí na hlasivkách nebo v krku, okamžitě přestaňte zpívat a vraťte se zpět k tomuto druhému cvičení! To je rada **NAD ZLATO!!!**

Nejdříve se nadechněte a vydechněte nosem. Znovu se nadechněte a při výdechu nosem (ústa jsou zavřená) se pokuste říct písmeno F. Při výdechu vydechněte co nejvíce vzduchu (prosím, neprovádějte toto cvičení, pokud máte rýmu, v tomto případě si raději dejte před nos kapesník. I když musím podotknout, že s rýmou se mnohdy zpívá mnohem lépe než bez ní.) Snažte se, aby písmeno F znělo co nejvýše v dutině ústní, pokud možno v místě, kde vám končí nos, nebo ještě lépe až v hlavě. Pokud se vám zdá, že toto cvičení už zvládáte, začněte místo F říkat FŇ. Až zvládnete i FŇ, zkuste následující. Už jste určitě někdy slyšeli jak kňučí pes. Tak to teď budete provádět také vy. Takže při výdechu nosem (ústa stále zavřená) nasadte FŇ na nějakém vysokém tóně, na jednom z těch vyšších, které vyzpíváte a nejprve vydechněte vzduch potřebný k písmenům FŇ a poté nechte volně klesat tón směrem dolů až kam vám vystačí dech. Jednoduše řečeno "kňučte jako pes". Tón by se vám měl ozývat v hlavě, pokud cvičení provádíte správně. Ještě jedna poznámka, provádějte toto cvičení v dynamice piano (žádné řvaní není přípustné). Až toto cvičení zvládnete v pianu, můžete postupně zesilovat. Důležité je, abyste zpívaný tón neustále cítili v hlavě. Pokud ho v hlavě necítíte, vraťte se zpět k písmenu F.

POMŮCKA pro začátečníky: Představte si mezi krkem a hlavou spojovací sloup, který je dutý, a tímto sloupem se snažte vytlačit tón nahoru do hlavy. Nebo si alespoň představte záklopku nahoře na patře, kterou se pokuste při zpěvu otevřít, a tón nechat volně projít až do hlavy.

DŮLEŽITÉ: Musíte mít neustále pocit uvolněného krku! Netlačte na hlasivky!

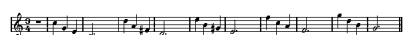
CVIČENÍ TŘETÍ:

Pokud se vám podařilo zvládnout cvičení druhé, blahopřeju a jako cvičení třetí si zkuste zpívat jakoukoliv píseň, ale způsobem popsáným ve cvičení druhém. Tj. zavřená ústa, tón se snažte dostat do hlavy a zpívejte alespoň zpočátku v dynamice piano a snažte se spíše než zpívat kňučet jako pes. Nezapomeňte na uvolněné hlasivky a krk a na nádech popsáný ve cvičení jedna. Pro uvolnění krku

při zpěvu nechejte jazyk volně položený v ústech a také bradu nechte volně spuštěnou dolů, přitom nezapomenejte mít zavřená ústa.

CVIČENÍ ČTVRTÉ:

Většinu následujících cvičení, včetně tohoto je nejlepší provádět za pomoci rozložených akordů a to shora dolů. Tzn. pokud je váš hlasový rozsah soprán, budete cvičení provádět takto: nejprve rozložený akord C dur - c2, g1, e1, c1 potom D dur - d2, a1, fis1, d1, dále E dur atd. až se dostane opět k C dur, ale tentokrát o oktávu výše tj. c3, g2, e2, c2. Rozložené akordy zpívejte podle vašeho hlasového rozsahu, a to po jednotlivých tónech stupnice (viz notová ukázka), ale i po půl tónech (tj. C dur, Cis dur, D dur, Dis dur...). Takže teď k samotnému cvičení. Rozložené akordy zpívejte na slabiku PIJ. Přitom se snažte, aby tón zněl co nejvíc v nose a v hlavě. Pokud se vám to nedaří, zopakujte si "psí kňučení" z předcházejících cvičení a až poté se vraťte k slabice PIJ. Cvičení provádějte postupně od dynamiky piano až po forte, ale nesmíte přitom cítit žádný tlak na hlasivky! Nezapomínejte se opírat o dech zadržovaný v bránici!



CVIČENÍ PÁTÉ:

Toto cvičení opět provádějte rozloženými akordy. Tentokrát půjde o skupinu slabik GIN, GEN, GAN, GON. Každá slabika připadá na jeden z tónů rozloženého akordu. Snažte se zpívat co nejvíce v nose (v horní části nosu) a v hlavě (na čele).

Další cvičení, které pro Vás mám je podle mého názoru jedno z nejdůležitějších a nejlepších. Doufám, že se mi podaří ho popsat tak, abyste ho pochopili. Zavřete ústa a vydechněte pusou (zuby nechte u sebe!). Výdechem vám jdou rty od sebe a skrz ně propouštíte vzduch. Ted' zkuste to samé s tím, že rozkmytáte rty od sebe a k sobě, tj. řekněte jakoby BRRRRRRRRRR se zavřenými ústy (BRRRRR neříkáte uvnitř pusy, tento zvuk vzniká pouze chvěním rtů, je to stejné jako když se malým dítětem předvádí zvuk auta.) Pokud se vám to úspěšně podařilo, přidejte k tomu hlasivky, tj. tóny a dělejte BRRRRRRRRR na jednotlivé tóny. Můžete si takhle zkusit zazpívat i nějakou písničku, výborně se tím uvolní krk a tóny se dostanou do správných míst, tj. do nosu a do hlavy. Výborně se tímto cvičením rozezpívávají vysoké tóny, zkuste si to sami a budete se divit, co vyzpíváte.

CVIČENÍ SEDMÉ:

Pokud vám už jdou hlavové tóny, tj. že necháváte vzduch volně plynout přes vaše hlasivky a rozezpíváte je až v lebce, zkuste následující cvičení. Uvolněte krk a bradu spusťte dolů a otevřete ústa. Nadechněte se, vzduch zadržte na bránici a zkuste zazpívat HJAAAAAAAAAAAAA.... Vše musí být úplně uvolněné a zpívejte pouze slabým hláskem. Musíte cítit pouze to, jak vám v hlavě zní tón. Tj. tón cítíte od patra v ústech nahoru do hlavy. Od patra v ústech až dolů k bránici musí být naprosté uvolnění. Další tlak je až na bránici. Ted' zkuste při zpívání HJAAAAA..... postupně více tlačit vzduch proti bránici, stále víc a víc, pokud zpíváte správně, měl by se tón postupně zesilovat. Potom zase tlak

na bránici povolujte a tón se bude zeslabovat. Provádějte toto cvičení vždy na jednom tónu. Nebo můžete provádět glissando, tj. postupně sklouzávat od jednoho tónu dolů nebo nahoru např. přes celou oktávu nebo přes celý váš hlasový rozsah.

UPOZORNĚNÍ: Zpěv je velice individuální záležitost, a tak za zlikvidování vašich hlasivek na těchto cvičeních nenesu žádnou zodpovědnost. Všechna tato cvičení provádíte jen na vlastní nebezpečí. Při dodržování všech mých zásad, zejména okamžitého přerušení zpěvu při pociťované bolesti nebo tlaku na hlasivkách, byste měli přežít bez úhony a ještě se něco úžasného naučit.

Doufám, že tato cvičení vám přijdou k duhu a se Slováckým pozdravem "Ať slúží" vás opouštím.

Jak je to se zpěvem IV.díl

Napsal uživatel Michal Pravec
Neděle, 01 Duben 2001 01:00

(pokračování příště)