

HLASOVÁ PRÍPRAVA A VÝCHOVA SPEVÁKOV – ČASŤ I.

(prevzaté z časopisov INFORMÁTOR ZDHS)

Úvod k metodickéj pomôcke pre spevákov.

Na pomoc spevákom, kapelníkom a dirigentom dychových hudieb budeme na tomto metodickom liste i osobitne prinášať praktické rady a skúsenosti spevákov a pedagógov spolupracujúcich zo Združením dychových hudieb Slovenska. V ďalšom tiež získané metodické materiály z ostatných dostupných zdrojov s upozorneniami na dostupnosť literatúry v tejto problematike, so zameraním na populárny spev dychovej hudby. Veríme, že bude prospešná pre všetkých, ktorý takú potrebu pocítia.

(ZDHS ZSDH)

Tvorba hlasu pri speve je nesmierne zložitá, je riadená do všetkých podrobností nervovou sústavou človeka. Pre umelecké hlasové výkony je dôležité, aby sa hlasové ústrojenstvo podrobilo podľa možností dlhodobému odbornému školeniu, čím sa z hlasu vytvorí dokonalý hudobný nástroj, na ktorom neskôr môžeme bez problémov prejavovať celú škálu hudobných, myšlienkových, výrazových a citových vnemov.

Hlasový rozsah u školených hlasov je väčší ako u hlasov neškolených, preto treba dávať na túto skutočnosť pri výbere repertoáru veľký pozor.

V dychových orchestroch spievajú speváci s hlasom školeným, ale tiež veľmi často bez školy. Skladby preto treba vždy vyberať správne podľa hlasového rozsahu speváka, nikdy nie inak, lebo krása ľudského hlasu sa tým znehodnotí. To znamená, že ak má speváčka farbu hlasu a rozsah altový, nevyberať veci v sopránovom rozsahu. Najviac pre mezzosoprán a pod.

Nemenej dôležitý význam pre speváka má správne dýchanie. Dychovými cvičeniami pri hlasovom výkone sa oslobodíme od chybného, nepekného dvíhania ramien a tiež od tlaku krčného svalstva zaťažujúceho voľný hlasový prejav. Tieto cvičenia robíme zásadne šeptom tvoreným výhradne na pernej a zubnej úžine, pružným a nenásilným dychovým prúdom. Tento spôsob šepotu je prvotriednou pomôckou pri fixácii bráničného dýchania a pri zosílení dychového prúdu.

Používame pri nich hlavne explozívne spoluhlásky ako sú P-T-K, D-T-N, B-P-M. Tieto sa vyslovujú šeptom na perách, stacato v rytmicky v rôznych obmenách.

Fonácia – čiže tvorba hlasu pri speve sa má diať bez akéhokoľvek napätia vonkajších krčných svalov a s maximálnym uvoľnením vnútorného hrtanového svalstva. Správne školenie hlasu vyrovnáva naturálne registre do tej miery, že nastane v celom hlasovom rozsahu plynulý prechod. Hlavový hlas a hlavová rezonancia sú najväčším pokladom speváka. Spolu so správnym ovládaním dychovej funkcie je veľkým tajomstvom dobrých spevákov, ktoré im zachováva hlasovú krásu až do vysokého veku.

Zásady, ktoré by mal spevák vždy dodržiavať:

- Hrdlo držať vždy otvorené, nikdy netlačiť na hlas a nenarážať dychom na hrtan.
- Bojovať proti všetkým zlovykom a chybám (*intonačná a rytmická nepresnosť, chyby pri dýchaní, odstránenie ostrosti a kričania pri speve, nezvučnosti v hlase, hltanie koncoviek a pod.*)
- Vždy dodržiavať správnu výslovnosť samohlások a tým neuberať svojmu prejavu na kvalite.
- Akýkoľvek spevácky prejav podporiť krásnym prednesom, mimikou, s vkusom a tiež krásnym držaním tela a vystupovaním na javisku.

Danka Štrauchová – pedagóg ZUŠ

(Spracované s pomocou odborných materiálov)

Základné pojmy spojené so spevom a ľudským hlasom

Artikulácia

Rozumieme ňou článkovanie. Je funkčne späté s hrtanovým vchodom, dolnou časťou hltanu zvanou (hypofarynx), strednou časťou hltanu (mezofarynx), dutinou ústnou a jej predsieňou medzi zubami a perami. Ústnym otvorom sa zvuk vyžaruje do priestoru. Ak je mäkké podnebie spustené pridružujú sa k tejto ceste ďalšie rezonátory a to dutina nosohltana a obe nosné dutiny.

Izolovaný hrtan vydáva pri rozozvučaní zvuk, ktorý ničím nepripomína ľudský hlas. Až pri pripojení týchto nástavných priestorov dostáva vzniknutý hlas ľudské zafarbenie. Nástavnú trubicu teda považujeme za akúsi sústavu rezonátorov, ktoré ovplyvňujú tvorbu spoluhlások a samohlások.

Fonácia

Pod týmto pojmom rozumieme tvorbu hlasu. Táto sa deje v hrtane, ktorý nasadá na horný koniec priedušnice. Základom kostry hrtanu je prstencová chrupavka a ďalšie dve pohyblivé. Na ne a na štítnu chrupavku sa upínajú tzv. hlasové väzy, medzi ktorými vzniká hlasivková štrbina, ktorá je ovládaná množstvom svalov a pohybmi chrupaviek.

Hlas vzniká v hrtane podobným spôsobom ako v jazýčkových píšťalách, (tzv. Ewaldova píšťala) na priblíženie napr. hoboj. Rozkmitanie hlasiviek spôsobuje práve vzduch z uzatvorených priestorov dýchacích ciest a rôzny kmitočet tak charakterizuje ľudský hlas a tiež výšku tónu pri speve.

Dýchanie

Dýchacím orgánom sú pľúca, do ktorých sa privádza vzduch priedušnicou a prieduškami. Pohyby dýchacích svalov menia objem hrudnej dutiny v ktorej sú uložené pľúca a tým sa vzduch nasáva a vypudzuje.

Sú dva systémy **dýchacích** svalov:

- **medzirebrové svaly**, ktoré zaisťujú tzv. hrudné dýchanie pohybom rebier, pričom vonkajšie z nich vykonávajú vdych a vnútorné výdych;
- **brušné svaly**, z ktorých **bránica** zabezpečuje vdych a **brušný lis** zabezpečuje výdych.

Pri tvorbe hlasu majú hlavnú úlohu svaly **výdychové** (medzirebrové vnútorné a brušný lis). Svaly **vdychové** nie sú pritom v nečinnosti, ale kladú vdychovým svalom pružný odpor.

(prevzaté z knihy o hudbe)

HLASOVÁ PRÍPRAVA A VÝCHOVA

SPEVÁKOV - ČASŤ II.

(prevzaté z časopisov INFORMÁTOR ZDHS)

V predchádzajúcej kapitole sme sa zaoberali otázkami tvorby hlasu, čiže fonáciou, dýchaním a artikuláciou. Dôležitou zložkou pre prípravu speváka je však aj správne rozospievanie. Po spánku je dôležité nespievať aspoň dve hodiny, pretože ak má byť rozospievanie správne a uvedomelé, organizmus musí byť dostatočne prebudený a pripravený na spievanie.

Priamo pred tým, ako začneme spievať je dôležité uvoľniť všetky svaly (hlavne krčné) a precvičiť si krátkymi cvičeniami bránicu. **Príklad:** Postavíme sa rovno, hlava je v prirodzenej polohe nedávame ju ani hore, ani dole, aby sme neprepínali krčné svaly. Nádych musí byť voľný „cez ústa“ s otvoreným hrdlom, aby dych mohol plynulo a bez prekážok sploštiť bránicu.

Vysvetlenie: hrudná dutina sa rozširuje a rozšírením pľúc smerom dole vyvoláva silnú nasávaciu činnosť. Potom sploštená bránica vytláča brušnú stenu dopredu a do strán. Po nádychu nasleduje pauza na krátke zadržanie dychu a spomalený výdych na spoluhlásku „s“.

Kontrola správnosti cvičenia: spočíva v stálom a neprerušovanom „s“ a v sledovaní pomalého návratu bránice do pôvodného stavu.

Druhým cvičením môže byť rýchle rozprávanie spoluhlások „r, t, k, p, b“ (jednotlivo napr. rrr, ttt ap.) na hovorovom tóne strednej sily, kde bránica máličko podporí každú spoluhlásku. Precvičovanie týchto spoluhlások má za úlohu dostať tón dopredu na pery, aby aj pri neskoršom spievaní tón zostal prirodzene vpredu a nepadol do krku a tak mohol prirodzene znieť.

Kontrola účelnosti cvičenia: po čase by mal spevák dokázať tieto spoluhlásky na podporu cvičenia bránice hovoriť čo najrýchlejšie za sebou.

Takto pripravení môžeme začať s rozospievaním. Rozospievanie začíname na hovorovom tóne. Na každom poltóne opakujeme všetky samohlásky „i-e-a-o-u“ (za sebou) na jeden dych. Môžeme si pomôcť spoluhláskou „n“, čiže „ni-e-a-o-u“, aby sme prirodzene nasadili tón. Vydychujeme len také množstvo vzduchu aké je potrebné, dych nepretláčame tzn. „nevydychujeme a neakcentujeme tieto samohlásky nasilu“.

Cvičení na ďalšie rozospievanie je veľa o niektorých iných si napíšeme v ďalších kapitolkách postupne.

Jednotlivé príklady harmonicky posúvame poltónovými intervalmi (využijeme harmonický nástroj, klavír ap.) podľa rozsahu vlastného hlasu nahor i dole. Neprepíname však príliš jeho možnosti.

Janka

Príklad 1.

ma ma ma ma má
me
mi
mo
mu

Príklad 2.

ma ma ma ma má
me
mi
mo
mu

Príklad 3.

ma ma ma ma ma ma ma má
me
mi
mo
mu

Príklad 4.

ma ma má
me
mi
mo
mu

Doplňujúce pojmy spojené so spevom

NIEČO O DYCHU

Dýchanie - ako podvedomý proces - robí každý z nás od kolísky, až do konca svojho života. Dýchanie je pre väčšinu ľudí samozrejmosťou a vôbec o nej nepremýšľajú. A predsa by to tak nemalo byť. Dýchanie predstavuje jedno z veľkých tajomstiev života. Bez živototvorného dychu by nebol život, spev ani reč. Naš organizmus nemá žiadne zásoby kyslíka a zastavenie dýchania vedie po niekoľkých minútach k zastaveniu činnosti srdca a tým aj ku klinickej smrti.

Pre účely spevného a hovorového umenia musíme túto vrodenu činnosť urobiť činnosťou uvedomelou, aby sme tak správne ovládali naše hlasotvorné ústrojenstvo a správne koordinovali činnosť hrtanu (hlasiviek), hovorových orgánov a rezonancie. Už starí Indovia a Gréci (Hippokrates) vedeli, že sa dá vedome cvičiť prirodzený životný rytmus (pravidelnosť dychu a tep srdca), na ktorom spočíva všetok život. Vedeli tiež, že predpokladom každej harmónie je rytmus. Celé žitie je rytmus a najvýznamnejší je rytmus srdca a pľúc. Usilovali sa tiež pomocou jednoduchých rytmických dychových cvičení riešiť ovládanie dychu vôľou a zlepšiť tak rytmus života. Ak je teda dych jednou z najhlavnejších podmienok života nášho organizmu, máme na zreteli jeho dôležitý význam v speve.

Prvý zákon techniky spevu znie: aby spev bol normálnym umeleckým a estetickým prejavom, musí byť založený na normálnom a rytmickom dýchaní. Musíme vedieť zvučný výdych - čiže hlas - zoslabovať, zosilovať, zadržať, prerušiť, zrýchliť a spomaľovať tempo, aby hlásky a slabiky, slová i celé vety zodpovedali umeleckému zameraniu a interpretácii speváka.

Správne dýchanie nám pomáha nielen pri upevňovaní správnych spevných funkcií, ale je súčasne i zdrojom našej energie, nášho snaženia, rozhodovania a stabilizuje tiež našu duševnú rovnováhu. Spevák spája túto kombinovanú činnosť dychu, ktorá mu pomáha uvoľňovať hlas od kŕčov, od zbytočného svalového napínania každého druhu, aby tak súčasne nasýtil svoj hlas emóciami, umeleckým cítením a dramatickým zvýraznením vlastného prejavu.

(Robert Rosner - Abeceda speváka pop music)

HLASOVÁ PRÍPRAVA A VÝCHOVA SPEVÁKOV - ČASŤ III.

(prevzaté z časopisov INFORMÁTOR ZDHS)

Rozospievanie hlasu

V tejto kapitole (možno v dvoch) sa skúsime detailnejšie zaoberať rozospievaním hlasových skupín. Ženský a mužský hlas môžeme rozdeliť na dve základné skupiny: a to hlasy vyššieho výskového rozsahu, väčšinou svetlejšej farby hlasu, čo je u žien soprán a u mužov tenor; a na hlasy hlbšieho (nižšieho) rozsahu, ženský alt a mužský bas.

Keďže sa tieto dve základné skupiny líšia hlavne tónovým rozsahom, je prirodzené, že rozospievanie musí byť prispôbené charakteru hlasu.

Poznámka: rozospievanie neznamená zaspievať si pár tónov pred vystúpením, aby sa (tak povediac) hlasivky rozohýbali a zahriali, ale má najmä za úlohu za niekoľko minút dostať hlas do formy, aby bol pripravený ukázať nie len svoju výšku alebo hĺbku, ale aj svoju farbu. S tým samozrejme súvisí (napr. na vystúpení) suverénnejšie pracovanie na vyjadrení charakteru piesne, ktorú sme pripravení spievať. Určite je tiež každému zrejmé, že nemôžeme spievať piesne rôzneho charakteru (či už smutné, alebo veselé) rovnakou farbou a intenzitou hlasu. Ľudský hlas je naozaj dokonalým hudobným nástrojom, ktorým sa dá vyjadriť smútok, radosť, smiech, láska... a preto myslím, že tých pár minút rozospievania pred každým spievaním stojí za tú nádhru a navyše u neškolených hlasov je čiastočnou ochranou pred poškodením hlasiviek nesprávnou technikou spevu.

Začneme od hlasov nižších. Hneď pri hovorenej reči je rozoznať či hlas znie nižšie, alebo vyššie. Toto závisí od veľkosti hlasiviek a stavby rezonančných priestorov, ktoré sú hrudné a hlavové. U hlasov nižších sa prejavuje viac hrudná rezonancia, preto znejú hutnejšie a širšie, to však neznamená, že nízke hlasy nepoužívajú hlavovú rezonanciu. (Všetky hlasy nutne znejú v oboch základných rezonančných priestoroch avšak v rozdielnom pomere.)

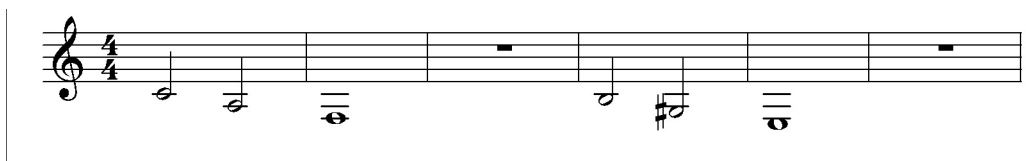
Tým, že sú nižšie hlasy postavené viac na hrudnej rezonancii pôsobia dojmom tmavším a ťažším. (Preto vlastne nemôžu spievať tak vysoko ako soprány, alebo tenory, lebo im to nedovolí ich hutnosť, čo zasa samozrejme súvisí s už spomínaným celkovým hlasovým ústrojenstvom). Ak sa chceme správne rozospievať nemali by sme zabúdať na kvalitu, šírku a práve tak nádhernú hutnú farbu nízkeho hlasu, ktorú by si mal hlas udržať po celej hlasovej šírke svojho rozsahu. K tomu stačí štyri - päť krátkych cvičení.

Začneme jednoduchým cvičením pri ktorom rozospievame základnú polohu hlasu a rozozvučíme rezonančné priestory. Pri každom rozospievaní a teda spievaní vôbec by sme mali mať na mysli (čo sa neskôr zautomatizuje), že základným bodom rozochvetia tónu je nosná kosť (najlepšie je si predstaviť bod medzi očami) z ktorej sa rezonancia prepája do hlavových, lícných a hrudných rezonančných priestorov. (Čo sa pri spievaní deje samozrejme okamžite.) Každý si toto môže overiť malým cvičením: „položíme si prst na nos, bruško prsta do priehlbiny medzi očami, zvyšok prsta po celej dĺžke nosa a teraz spievame slabiku hmm... (zahmkáme) na ľubovoľnom tóne priemernej sily: hmm... . Najskôr sa pokúsime posadiť hmm... len do jamky medzi očami a potom sa ho pokúsime rozšíriť na lícne rezonančné priestory a ďalej pomaly na hrudné rezonančné priestory. Pri správnom postupe tohto cvičenia by sme mali cítiť jemné chvenie na nose a postupným rozširovaním hmm... na ďalšie hlasové rezonátory by sa mal hlas prirodzene otvárať a plnšie zafarbovať. Pri poslednej fáze kedy sú rozozvučané všetky rezonátory – to je farba vášho hlasu. Možno ste doteraz spievali bez toho aby ste sa sústredili na nejaké zvláštne zafarbenie hlasu, ale určite mi dáte za pravdu, že teraz keď znejú všetky rezonančné priestory je vaša farba hlasu krajšia, príjemnejšia a má svoju hĺbku, pretože to ste vlastne vy, teraz znie celá vaša osobnosť a pritom je to tak jednoduché, len sa uvoľniť a nechať priestor hlasu, aby sa rozozvučal vo svojej plnej sile a kráse.

Poznámka: Tieto základné pravidlá rezonancie ako aj cvičení platia rovnako aj pre vysoké hlasy, kde však je viac zreteľnejšie rozvinutie hlavovej ako hrudnej rezonancie. Ale pozor! Vysoké hlasy nikdy nezabúdajte aj na svoje hrudné prednosti, pretože aj keď je hlas vysoký, práve otvorením aj hrudnej rezonancie mu môžete dodať tú správnu šľavu a zamat.

Takže na rezonanciu treba myslieť hlavne pri rozospievaní, pretože ak ju poriadne rozochvejete, už sa jej len tak ľahko nezbavíte a zistíte, že váš hlas bude znieť krajšie a bude sa vám aj príjemnejšie spievať.

Prvé cvičenie pre nižšie hlasy:



posúvame stále o pol tónu nižšie

Pomaly rozochvievajte každý tón, aby šiel do svojej prirodzenej hĺbky. Nie násilím!

Po prvom cvičení, kedy sme hlas prirodzene rozozvučali, prejdeme k pohyblivejšiemu cvičeniu s mierne vyšším rozsahom.

Cvičenie 2

va - - - - ú a - a va - - - - ú a a
mf *pp* *mf* *pp* *mf*

posúvame stále po pol tóne nahor maximum po d²

Na všetkých tónoch legátové a jedine najvyšší tón zatvorenejšie ú. Prečo? Prírodná tendencia je že chceme zaspievať hneď silný vysoký tón. CHYBA!! najvyšší tón tohto cvičenia musí byť čo najmenejší a samohláska ú nás k tomu svojou zatvorenosťou prirodzene navedie. Opatrnosť šetrí hlasivky!

Po týchto základných cvičeniach, kedy je hlas už trochu rozohriaty, môžeme pristúpiť ku kreatívnejším a rýchlejšim cvičeniam.

Cvičenie 3

ja ja ja ja ja ja ja ja ja ja a - a - a
mf
 (len legato a)

Začiatok cvičenia na opakovanom tóne nám rozhýbe jazyk a uvoľní aj hrdlo, druhá časť cvičenia hlas odľahčí a stane sa pohyblivejším. Celé cvičenie spievať len *mf* v rýchlejšom tempe a veľmi uvoľnene.

Podobné cvičenie pohyblivosť a ľahkosť hlasu.

Cvičenie 4

vi ~~~~~ - v rýchlejšom tempe
 ve ~~~~~ - odporúčam na zatvorené vokály:
 vu ~~~~~ e,i,u - hlas sa dostane viac dopredu

Pre vyššie hlasy čo sa týka rezonancie všetko základné už bolo spomenuté. Prevažný charakter vysokých hlasov - je hlas svetlý, viac pohyblivejší ako hlas nižší a prevažne nesie hlavnú melódiu piesne, preto by sme si mali dať záležať na tom aby znel príjemne uvoľnene, ale napriek tomu veľmi prezentačne. Rovnako platí, ako pre nižšie hlasy, tak aj pre vysoké: hneď pri rozospievaní myslieť na rezonanciu a používať ju!

Prvé cvičenie pre vyššie hlasy:

va *mf* va *mf* - po pol tóne stále vyššie
- v *mf*, maximum c2, uvoľnene

Na najvyššom tóne dlhšie postáť, tendencia zaspievať tón v *piano*, postupne crescendo maximálne do *mf* a hladko zliezť opäť dole.

Kombinácia zatvoreného vokálu z otvoreným, prinesie vyrovnanie všetkých samohlások.

Cvičenie 2

mf vi ja vi ja vi ja vi ja vi *mf* vi ja vi ja vi ja vi ja vi
ve jo ve jo ve jo ve jo ve ve jo ve jo ve jo ve jo ve

- postupuj po pol tóne stále vyššie
- maximum c2, v rýchlejšom tempe
- *mf*

keď je stredná hlasová poloha rozospievaná, pomaly rozospievame vyššie tóny, všetko uvoľnene. V žiadnom prípade s pocitom tlaku.

Cvičenie 3

vi ~~~~~ ja ~~~~~ a - postupuj po pol tóne stále vyššie
ve ~~~~~ jo ~~~~~ o - až do výšky podľa možnosti hlasu
- opatrne

Uvoľnenejšie na jeden dych, v rýchlejšom tempe.

Veľmi praktické cvičenie, ale trochu náročnejšie je staccatové cvičenie. Skúste ho !

Cvičenie 4

mf vi i i i í vi i i i í
ve e e e é ve e e e é
vo o o o ó vo o o o ó
va a a a á va a a a á

- postupuj po pol tóne vyššie
- do výšky podľa možnosti
- rýchlejšie tempo, *mf*
- predstava odskakovania od tónov

Každé z týchto cvičení netrvá dlhšie ako dve minúty, takže do desiatich minút ste pripravení spievať.

Aby som nezabudla. Pre hlasy, ktoré sú položené akosi v strede týchto dvoch základných skupín, tým myslím mezzosoprán a barytón, vyskúšajte kombináciu z cvičení na rozospievanie pre oba hlasy a určite si nájdete tú správnu variantu.

Nikdy nezabudnite „Ako si usteliete, tak budete spať“ teda „Ako sa rozospievate, tak sa vám bude spievať“.

Hlas je jedinečný dar s ktorým treba opatrne narábať, ak ho budeme zle používať, môžeme ho stratiť a už sa to nebude dať napraviť. Preto si ho vážte a doprajte mu pár minút rozospievania ešte pred tým ako začnete naplno spievať. Ušetríte ho tak od šoku, ktorý dostane zakaždým, keď začnete spievať bez rozospievania.