

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA HUDEBNÍ VÝCHOVY A KULTURY

K PRÁCI S HLASEM U HLASOVÉHO PROFESIONÁLA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Karolína Skuhrovcová

Učitelství pro SŠ, obor Český jazyk a Hudební výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Romana Feiferlíková, Ph.D.

Plzeň, 2022

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne 30. 6. 2022

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce Mgr. et Mgr. Romaně Feiferlíkové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu a cenné připomínky, které mi pomáhaly při vypracování této práce. Ráda bych poděkovala také všem pedagogům a studentům, kteří mi byli ochotni pomoci s výzkumem. Nesmím opomenout poděkovat také své rodině a přátelům za poskytnutou podporu, pomoc a klidné zázemí během celého studia.

OBSAH

Úvod.....	3
1 HLASOVÝ PROFESIONÁL.....	5
1.1 HLASOVÁ PŘÍPRAVA ZPĚVÁKŮ, HERCŮ A JINÝCH PROFESÍ	5
1.2 HLASOVÁ PŘÍPRAVA UČITELŮ.....	6
2 PRÁCE S HLASEM.....	8
2.1 RÉTORIKA JAKO PROSTŘEDEK HLASOVÉHO TRÉNINKU	8
2.2 TECHNIKA MLUVENÉHO PROJEVU	9
2.3 HLASOVÁ VÝCHOVA MLUVNÍHO A ZPĚVNÍHO HLASU	11
3 ZÁSADY PRO SPRÁVNÉ TVOŘENÍ HLASU – HLASOVÉ NÁVYKY A DOVEDNOSTI	13
3.1 POSTOJ, DRŽENÍ TĚLA	13
3.2 DÝCHÁNÍ A DECHOVÁ TECHNIKA	14
3.3 ARTIKULACE.....	16
3.4 REZONANCE.....	17
4 ZÁKLADNÍ CVIČENÍ EDUKACE MLUVNÍHO HLASU	19
4.1 CVIČENÍ NA POSTOJ A DRŽENÍ TĚLA.....	19
4.2 DECHOVÁ CVIČENÍ.....	20
4.3 ARTIKULAČNÍ CVIČENÍ	22
4.4 REZONANČNÍ CVIČENÍ	24
5 HLASOVÁ HYGIENA	26
5.1 HLASOVÉ PORUCHY MLUVNÍHO HLASU.....	30
5.2 PREVENCE HLASOVÝCH PORUCH	35
6 HLASOVÁ REEDUKACE PŘI NÁPRAVĚ MLUVNÍHO A ZPĚVNÍHO HLASU	37
6.1 HLASOVÁ REEDUKACE PODLE L. JONÁŠOVÉ.....	38
6.2 HLASOVÁ REEDUKACE PODLE L. ZAPLETALOVÉ.....	39
6.3 REEDUKACE HLASU PODLE PRAŽSKÉ FONIATRICKÉ ŠKOLY.....	40
7 PRAKTICKÁ ČÁST – VÝZKUM NA ZNALOST A ÚROVEŇ HLASOVÉ VÝCHOVY V PROFESI PEDAGOGA.....	41
7.1 PŘEDMĚT VÝZKUMU, CHARAKTER RESPONDENTŮ.....	41
7.2 METODA VÝZKUMU.....	42
7.3 CÍLE VÝZKUMU	43
7.4 HYPOTÉZY	43
7.5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKU.....	43
7.6 VERIFIKACE HYPOTÉZ	48
7.7 SHRNUÍ A DÍLČÍ ZÁVĚRY VÝZKUMU	50
ZÁVĚR	52
RESUMÉ.....	54
SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ	55
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	58
PŘÍLOHY	I

Úvod

Každý z nás zná jistě pocit, když po náročném hlasovém projevu či běžném přetížení hlasu naše hlasové ústrojí trpí lehkými indispozicemi. Na tom by nebylo nic špatného, stačí přece dodržet hlasový klid a nepříjemné neduhy jsou rázem pryč. Co když ale svému hlasu nedopřejeme řádný odpočinek, dnešní uspěchaná doba nám k tomu ani nedává mnoho příležitostí, a lehká hlasová indispozice přejde do závažnější formy poruchy hlasu? Co dělat s tímto problémem? Je nasnadě navštívit hlasového foniatra? Nabízí se však jiná možnost, než dojdeme do fáze, kdy bychom tento problém museli řešit ambulantně, a to včasná prevence těchto obtíží. Je ale těžké vést prevenci bez řádné znalosti, proškolení a vedení. V tomto případě nabývá významu hlasový profesionál, který je pro tyto účely vhodnou volbou.

Jako učitelka hudební výchovy a českého jazyka se velmi zajímám o to, jak šetřit své hlasivky. Hlasivky jsou totiž nástroj, který k vykonávání svého povolání potřebuji nejvíce, je tedy logické, že je během výuky neustále zatěžován. Časté mluvení a zvyšování hlasu se mi jistě nevyhne, proto mě zajímají různé způsoby, jak s hlasem pracovat tak, aby se co nejméně namáhal. Z tohoto důvodu jsem zaměřila téma své diplomové práce na problematiku práce s hlasem u hlasového profesionála.

Cílem práce je poskytnout pedagogům, studentům a zájemcům o toto téma základní informace k získání hlasových návyků a dovedností. Na teoretickou část navážu výzkumem, jehož cílem je stanovit úroveň znalosti hlasové výchovy na vybraném vzorku učitelů a studentů pedagogických fakult.

V úvodní kapitole nejprve vysvětlím, kdo je hlasový profesionál, jaká je úloha a náplň jeho práce. Poté nastíním téma hlasové přípravy u různých profesí, které mají hlas jako hlavní nástroj k výkonu povolání. Jelikož se téma práce dá aplikovat na řadu povolání a profesí, a je tedy velmi obsáhlé, vybrala jsem si sobě nejbližší a z hlediska informací pro mne nejpřínosnější povolání, a to povolání pedagoga. Další kapitoly se proto budu snažit koncipovat tak, aby téma práce směřovalo ve výzkumné a teoretické části právě k profesi pedagoga.

V následujících kapitolách teoretické části vyčlením témata, která souvisí s mluveným projevem, jedná se např. o hlasové návyky a dovednosti potřebné ke správnému tvoření

tónu a s nimi související cvičení na edukaci mluvního hlasu. Pozornost zaměřím na edukaci mluvního hlasu, jelikož ten pedagog využívá nejvíce. Výjimkou jsou samozřejmě učitelé hudebních oborů, kteří potřebují práci s hlasem zaměřit i na edukaci zpěvního hlasu, ten ale pro mou práci není stěžejní, jelikož vyžaduje poněkud specifický přístup, který by se nedal uplatnit na učitele ostatních oborů. V práci také neopomenu nastínit problematiku hlasové hygieny, reedukace hlasu a prevence hlasových poruch.

V praktické části mé práce se přiblížím problematice prostřednictvím provedeného výzkumu, který se zaměřuje na znalost a úroveň hlasové výchovy v profesi pedagoga. Tento výzkum v podstatě naváže na několik již uskutečněných výzkumů, které potvrdily absenci hlasové průpravy ve studijních plánech pedagogických fakult. Mým záměrem není tvrzení vyvracet, nýbrž jej doplnit o dopady zjištěné skutečnosti na vybraný vzorek studentů a pedagogů. Dotazník k výzkumu tedy koncipuji tak, aby na něj mohli odpovídat jak studenti pedagogických oborů, tak již praktikující učitelé. Taktéž mě zajímá míra zájmu respondentů o větší informovanost v oblasti hlasové průpravy. Očekávám totiž, že v důsledku absence hlasové průpravy na vysokých školách bude zájem vyšší.

1 HLASOVÝ PROFESIONÁL

Zamyslíme-li se nad pojmem hlasový profesionál, jaký okruh zaměstnání a profesí zahrnuje, může nás napadnout široká škála profesních oblastí, ke kterým dosahuje. Od učitelů všech stupňů škol po pracovníky v oblasti kultury a zábavy, zpěváky, herce, ale i v mediální a rozhlasové oblasti zde najdeme značně zastoupená povolání – moderátory, hlasatele aj. Pod pojmem hlasový profesionál tedy rozumíme osoby, které při výkonu svého povolání potřebují hlas, lépe řečeno dobře ovladatelný a kvalitní hlasový projev. Podle Unie evropských foniatrů byla v roce 1991 rozlišena klasifikace, která dělí hlasové profesionály do čtyř základních úrovní z hlediska požadavku na kvalitu hlasu: ¹

1. *úroveň – elitní profesionální umělci (zpěváci, herci)*
2. *úroveň - poloprofesionální elitní hlasoví umělci (studenti zpěvu a herectví)*
3. *úroveň – profesionální uživatelé hlasu (učitelé, prodavači, telefonní operátoři atd.)*
4. *poloprofesionální uživatelé hlasu (studenti učitelství, sboroví zpěváci).*

Další možné dělení hlasových profesionálů uvádí ve svém článku MUDr. Zuzana Veldová.² Zde jsou, opět podle doporučení Unie evropských foniatrů, rozlišeny následující skupiny:

1. *Zpěváci – sóloví i sboroví (požadavek na hlasovou kvalitu zcela stěžejní)*
2. *Herci, profesionální mluvčí (moderátoři, učitelé)*
3. *Soudci, lékaři, politici, manažeři, duchovní*
4. *Prodavači, kameloti.*

1.1 HLASOVÁ PŘÍPRAVA ZPĚVÁKŮ, HERCŮ A JINÝCH PROFESÍ

Hlasová příprava jakožto prostředek pro dobré a efektivní ovládnání hlasu je nezbytnou součástí v procesu přípravy hlasového profesionála. Ne každý však má možnost absolvovat takovou profesní přípravu.

¹ OBEŠLOVÁ, Miluše. *Význam hlasové výchovy při nápravě mluvního hlasu*. Hradec Králové: Tandem ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2014, s. 32.

² VELDOVÁ, Z. *Možnosti léčby hlasových profesionálů v ambulantní praxi* [online]. 2022. [cit. 2022-2-25]. Dostupné z: <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2005/11/07.pdf>

Zpěváci zdokonalují své hlasové techniky pod vedením hlasových pedagogů na uměleckých školách. Jejich hlasová příprava je důležitým bodem jejich profesní přípravy, proto je součástí vzdělání jak individuální příprava, tak i metodika práce s lidským hlasem. Během svého studia se seznamují například s fonetikou, hlasovou hygienou a fyziologií hlasu. Učí se základy jevištní mluvy a metodiky zpěvu, to vše v několikahodinové týdenní dotaci.

Herci jsou druhou, nejlépe proškolenou skupinou hlasových profesionálů. Studenti hudebně dramatických oborů se na konzervatoři či akademii mají možnost seznámit s předměty jako je Jevištní mluva, Ansámblový zpěv či Umělecký přednes.³ Ani budoucí moderátoři to s odbornou hlasovou přípravou nemají složité. Například Vyšší odborná škola herecká nabízí dva obory v rámci vzdělávacího programu Dramatické umění a moderování. V těchto oborech se studenti seznámí s předměty Hlasová výchova, Hudební a pěvecká příprava či Jevištní řeč a Rétorika.⁴

1.2 HLASOVÁ PŘÍPRAVA UČITELŮ

Poněkud složitější a komplexnější by měla být hlasová příprava u budoucích pedagogů, neboť jsou vystaveni značné hlasové zátěži. Jednak jsou vystaveni vykonávat svou profesi v mnohdy hlučném prostředí, kdy je potřeba hlas zvýšit, a tím nadměrně zatížit. V dalším případě je učitel pro žáky vzorem, který jim v rámci svých komunikačních schopností předává hodnoty, postoje aj. Jeho projev je také často žáky napodobován se všemi možnými chybami či nedostatky, proto je důležité dbát na správný hlasový projev a jeho kultivovanost. V tomto ohledu by tak učitelé měli být v rámci svých studií seznámeni jak s teoretickým základem hlasové přípravy, tak i se základem praktickým, který je stěžejní pro pochopení a ovládnutí vlastního hlasu. Miluše Obešlová však ve své publikaci došla k naprosto opačnému a překvapivému závěru. Na základě analýzy studijních programů a oborů na pedagogických fakultách zjistila, že většina budoucích pedagogů ve svých oborech nemají zastoupenou hlasovou výchovu. Hlasová výchova je zastoupena pouze u učitelů hudebních oborů či ojediněle ve studijních programech budoucích učitelů mateřských škol a učitelů 1. stupně ZŠ.

³ Učební plán Pražské konzervatoře. [online]. 2022. [cit. 2022-2-25]. Ke stažení z: <https://prazsakonzervator.cz/student/#rozvrh>

⁴ OBEŠLOVÁ, Miluše. *Význam hlasové výchovy při nápravě mluvního hlasu*. Hradec Králové: Tandem ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2014, s. 34.

„Absenci hlasové průpravy u studentů nehudebních oborů lze považovat za podstatnou mezeru ve vysokoškolské přípravě budoucích učitelů, kterou si v současné době uvědomují zejména hlasoví pedagogové, kteří se věnují nejen hlasové a pěvecké výchově, ale i nápravě hlasu.“⁵

⁵ OBEŠLOVÁ, Miluše. *Význam hlasové výchovy při nápravě mluvního hlasu*. Hradec Králové: Tandem ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2014, s. 37.

2 PRÁCE S HLASEM

Pokud chceme umět hlas správně používat, musíme s ním umět správně pracovat. Existují různé podoby práce s hlasem, které se ovšem liší v závislosti na profesi, kterou vykonáváme. Jinak bude s hlasem pracovat zpěvák, jinak například moderátor či pedagog. Jedno východisko však zůstává stejné, je jím skutečnost, že zpěvní a mluvní hlas jsou postaveny na stejném základu, tudíž můžeme některé techniky nácviku využít pro širokou škálu zaměstnání i profesí. Pokud se například naučíme pracovat s hlasem zpěvním, neměli bychom mít podstatný problém s mluveným projevem.⁶ Obzvláště učitelé by měli klást na svůj projev značný zřetel, jelikož jej žáci kriticky hodnotí, mnohdy ho napodobují se všemi chybami i nedostatky. Mluvený projev učitele je pro žáky vzorem, prostředkem kultivovanosti, ke kterému často vzhlížejí. Nejen učitelé by si proto měli dát pozor, nebo si aspoň v nemalé míře uvědomovat správné dýchání, artikulování, tempo řeči, frázování, větné přízvuky, ale i správnou intonaci a dynamiku, aby jejich projev nepůsobil příliš monotónně. Správná technika mluvy tak spočívá v neustálém zdokonalování, sebereflexi a především v soustavném nácviku a hlasovém tréninku.⁷

2.1 RÉTORIKA JAKO PROSTŘEDEK HLASOVÉHO TRÉNINKU

Jazykový projev je součástí každodenního komunikačního procesu. Je v zájmu každého člověka, aby uměl správně komunikovat a vyjadřovat své myšlenky, neboť právě dobrá mluva a komunikace zajišťuje porozumění mezi lidmi ve společnosti a s ním přímo úměrné postavení člověka ve společnosti. Správný řečník si totiž vždy uměl získat srdce publika, už v dobách starověkého Řecka byla výchova řečníků stěžejním bodem ve vzdělávání. Připravovala a vzdělávala budoucí velitele lidu či vysoko postavené úředníky, kteří měli být schopni pomocí svého řečnického umu vést celá impéria. Nejinak je tomu i dnes, kdy se rétorika stává nezastupitelnou součástí v přípravě a vzdělávání hlasového projevu. Mimo teorii a praxi řečnictví se však obracíme k poněkud základnějšímu principu, a to k výměně myšlenek a názorů mezi jednotlivými účastníky promluvy a ke správnému pochopení jazykových obsahů. *„Rétorika tedy učí, jak dospět prostřednictvím přesvědčivého a*

⁶ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. 2., nezměň. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, s. 52.

⁷ PASTYŘÍK, Svatopluk. *Cvičebnice mluveného projevu pro učitele*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006, s. 13.

přesvědčujícího jazykového projevu spolu s prostředky mimojazykovými k volbě nejlepší alternativy jednání lidí ve společnosti.“⁸

2.2 TECHNIKA MLUVENÉHO PROJEVU

Abychom uměli mluvit a vhodným způsobem využívat své mluvní orgány, je zapotřebí věnovat pozornost dechové technice a schopnosti správně tvořit hlásky. Jedině správnou technikou mluveného slova docílíme ovládnutí mluvních orgánů, jako jsou například zuby, rty, jazyk a patro. Další, neméně důležitou podmínkou je přesné tvoření hlásek a znalost a zachování jazykových norem. Mezi základní techniky mluveného projevu patří tři důležité a zcela zásadní složky. Složka dechová, hlasová a artikulační.

Proces dýchání musí být přesně nacvičený, abychom se mohli zaměřit pouze na to, co říkáme. Pozornost je třeba věnovat pravidelným nádechům a plynulým výdechům, které mají vliv na pevnost hlasu, barvu a plynulost projevu. V rámci nácviku dechové techniky je zapotřebí dodržovat pár podstatných zásad: Před začátkem promluvy se dostatečně nadechneme, ne však moc, aby nedošlo k výdechovému rázu. Vydechujeme pozvolně, úsporně a plynule. Při nádechu se nadechujeme jak nosem, tak současně ústy, abychom tak podpořili tzv. obličejovou rezonanci. Vypjatý hrudník podpoří lepší cirkulaci vzduchu v dechovém ústrojí, podporuje tak smíšené hrudní a brániční dýchání. Mluvíme ve střední hlasové poloze, hlas zbytečně nezvyšujeme, aby nedocházelo k větší námaze hlasu a zároveň vyšší spotřebě vzduchu.⁹

Mezi základní otázky hlasové techniky patří navození měkkého hlasového začátku. Na dodržení této zásady je nutné vést představu vytvořeného zvuku napřed, a to jak v barvě, měkkosti, dynamice, tak i poloze. Pohotová příprava artikulačního ústrojí je v tomto případě nutnou podmínkou, která se vytváří současně s představou zvuku. Každý ovšem nemusí být tak zdatný při navozování této představy, proto je nasnadě soustředit se na jednoduché pomocné gesto, které nám pomůže tuto představu lépe utvrdit a zajistit. Jedná se o měkký a vláčný pohyb ruky, podobný gestu, jako bychom pobízeli návštěvu k usazení se na místo. Tento pohyb ruky, gesto, má významný podíl nejen na posazení měkkého

⁸ PEŠOVÁ, Marie. *Rétorika - umění mluvit a jednat s lidmi*. Brno: CERM, 1998. ITEM., s. 3.

⁹ PEŠOVÁ, Marie. *Rétorika - umění mluvit a jednat s lidmi*. Brno: CERM, 1998. ITEM., s. 6.

hlasového začátku, může nám být i významným pomocníkem pro celkové uvolnění osobnosti.

Další, velmi důležitou zásadou hlasové techniky je upevňování rezonance jakožto základu hlasové zvučnosti a pevnosti. Ne každému člověku byl však dán do vínku pevný a zvučný hlas, který závisí z velké části na vyváženosti hlavové a hrudní rezonance. Obě tyto rezonance by měli být ideálně ve vyváženém poměru v každé poloze rozsahu našeho hlasu.

Mezi hlavní zásady při tvoření zvuku z hlediska postavení hlasového ústrojí patří také postoj, který má být vzpřímený, ale zároveň uvolněný. Důležitou roli hraje také uvolněné hrdlo a správný nádech. Jako pomůcka nám může postačit představa přičichnutí ke květině či představa nádechu nosem v přírodě na čerstvém vzduchu. Dolní čelisti a brada klesají volným pohybem dolů, dbáme na to, abychom je nevysunovali vpřed. Můžeme si pomoci kontrolou ruky, kterou zlehka přiložíme na místo, kde se čelist rozevírá. Ústa směřujeme do tvaru písmena o, přičemž rty mírně našpulíme, aby se přispělo k lepší artikulaci a průchodu vzduchového proudu. Abychom zajistili příznivé podmínky pro hlasovou rezonanci a zvučnost hlasu, kleneme měkké patro. Toho dosáhneme tak, že si představíme například zívání nebo zakusování se do jablka.¹⁰

Na vytváření řeči se podílí mnoho dalších činitelů, pozornost je třeba věnovat také gestům, mimice, správné artikulaci, aby nevznikaly tzv. řečnické kazy, které jsou pro plynulý a dobrý jazykový projev nežádoucí. Mezi řečnické kazy můžeme zařadit například zakoktání, tiky či časté řečnické otázky typu „že ano, že ano“. Správnou artikulační technikou docílíme srozumitelné výslovnosti, základem je pružnost a pohotovost ústního ústrojí. Pozornost zaměřujeme mimo jiné na jednotlivé vokály, kdy dbáme, aby byly zvukově jednotné a barevně vyrovnané. Bereme v potaz charakter jednotlivých hlásek, ku příkladu výraznější „o“ nebo „a“. U hlásek „e“ nebo „i“ zaměřujeme pozornost na to, aby nezněly příliš ostře, „a“ křiklavě a „u“ staženě. Velmi důležitou roli hraje i barva, při vyslovování jednotlivých hlásek tedy dbáme na to, aby se zbytečně neměnil tvar rtů, který by případně barvu jednotlivých vokálů změnil. Největším problémem bývá monotónnost, která zadá celému projevu ospalý až nudný ráz. Naopak přílišné vykřičení projevu s cílem zdůraznit jednotlivé pasáže také není příliš vhodné, celý projev se tak stává spíše nepříjemným hlukem. Mezi

¹⁰ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *O kultuře mluveného projevu*. Praha: Svoboda, 1983, s. 28.

nepříjemné hlasové projevy řadíme také zadýchávání, příliš uspěchaný proud řeči, který vede často k nesrozumitelnému a překotnému projevu. Je také zapotřebí být si vědom výšky svého hlasu, barvy a v neposlední řadě také modulace hlasu, která činí celý projev zajímavým a příjemným zpestřením oproti všedním, monotónním projevům.¹¹

Projev na veřejnosti není v mnoha ohledech jednoduchý a je zapotřebí ho neustále cvičit a zdokonalovat. I ti nejzdatnější řečníci si svůj projev před vystoupením nejprve vysloví pro sebe a hlavně nahlas. V nejlepším případě je vhodné si daný projev nahrát na magnetofon či jiné zařízení a poté zpětně analyzovat. Zásady mluveného projevu tak nelze studovat pouze teoreticky, je zapotřebí objevovat a cvičit stále nové mluvní techniky, metodické pokyny a pomůcky k jeho zdokonalování.

2.3 HLASOVÁ VÝCHOVA MLUVNÍHO A ZPĚVNÍHO HLASU

Lidský hlas se svými projevy, funkcemi a výzkumy dotýká nepřeberného množství různých disciplín, je výrazným prostředkem v sociologii, psychologii, pedagogice, akustice, ale i umění. Mluvní projev člověka je zaměřen převážně na komunikaci a fungování člověka ve společnosti. Zpěvní projev zahrnuje formu umělecké komunikace, jakýsi umělecký přednes, který nám svým obsahem sděluje různá poselství. Mluvní projev je komunikačním prostředkem obzvláště v oblasti profesní, celá řada profesí je tedy závislá na jeho kvalitě. Při procesu mluvení, který jinak probíhá ve značné míře automaticky a spontánně, ale může vyvstat řada situací, při kterých hlas selhává. Jedná se zejména o situace, kdy hlas velmi přetěžujeme a vyčerpáváme, nebo jsme v nějakém psychickém vypětí či máme trému. V takovém případě nabývá významu hlasová výchova, která je v oblasti kultivace mluvního a zpěvního hlasu naprosto stěžejním a nepostradatelným společníkem.¹²

Základem hlasové výchovy je nácvik dechové, artikulační a rezonanční techniky. Jedině pomocí správných dechových návyků, artikulace a dobře posazeným hlasem v rezonanci docílíme lepší kvality jak po stránce zpěvní, tak i mluvní. Stěžejním cílem hlasové výchovy

¹¹ KOHOUT, Jaroslav. *Rétorika: umění mluvit a jednat s lidmi*. 4. dopl. vyd. Praha: Management Press, 2002, s. 64.

¹² OBEŠLOVÁ, Miluše. *Význam hlasové výchovy při nápravě mluvního hlasu*. Hradec Králové: Tandem ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2014, s. 19.

je dosáhnout zdravého hlasu schopného ustát nástrahy komunikace v každodenním životě s přihlédnutím ke specifickým požadavkům mluvčího a k jeho konkrétní profesi. ¹³

Základem výchovy zpěvního hlasu je správné zvládnutí dechové techniky, klíčem k úspěchu je ovládnutí tzv. brániční opory, která je založena na kvalitním nádechu a spolupráci bránice s břišními, zádovními a bederními svaly. Tato koordinace svalů umožňuje správné zadržení dechu a následný postupný a řízený výdech bez toho, aniž bychom větším způsobem namáhali hlasivkové ústrojí.

Výchova mluvního hlasu se zaměřuje zejména na zlepšení kvality zdravého hlasu, v případě poškození hlasu na případnou reedukaci hlasových poruch. V edukaci mluvního hlasu se mimo dechových, artikulačních a rezonančních cvičení objevují cvičení na pohybovou koordinaci a různá relaxační cvičení. ¹⁴

Současná koncepce hlasové výchovy se ale mimo samotné edukace hlasu zaměřuje i na emocionální projev. Současný hlasový výzkum přistupuje k hlasové výchově jako k tzv. psychosomatické disciplíně, při níž se klade důraz na význam psychiky, především pak emocionality. Moudře prováděná kultivace hlasu má tedy značný dopad na utváření psychiky člověka. Eva Vyskočilová ve své publikaci dokonce uvádí, že *„mezi hlasem a osobností člověka je příčinná provázanost.“* Z tohoto důvodu tedy vyvozuje hlasovou výchovu jako *„psychosomatickou disciplínu, která komplexním rozvíjením hlasotvorných a psychosomatických předpokladů navozuje a udržuje harmonii duševních a tělesných funkčních napětí – ta jsou základním předpokladem optimální hlasotvorné aktivity.“* ¹⁵

Z tohoto závěru můžeme konstatovat, že v novém pojetí hlasová výchova nesměřuje jen k umělecko-interpretačnímu cíli, nýbrž projevuje značný zájem o psychoterapeutické dopady na lidskou psychiku a samotnou strukturu lidské osobnosti.

¹³ VYDROVÁ, Jitka. *Praktická cvičení k hlasové výchově pro pedagogy*. Praha: Medical Healthcom, 2014, s. 11.

¹⁴ VYDROVÁ, Jitka. *Praktická cvičení k hlasové výchově pro pedagogy*. Praha: Medical Healthcom, 2014, s. 15.

¹⁵ VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. Vyd. 2. V Praze: Akademie múzických umění, 2007, s. 25.

3 ZÁSADY PRO SPRÁVNÉ TVOŘENÍ HLASU – HLASOVÉ NÁVYKY A DOVEDNOSTI

Pokud bychom sledovali hlasový projev běžné populace, narazili bychom jistě na množství nedostatků, zejména ve zvukové podobě mluvního projevu. Může se jednat o dyšné či chraplavé složky v hlase nebo špatné zacházení s hlasem v oblasti dynamiky, tempa, hlasové polohy aj. Na vině je samozřejmě hned několik faktorů, které ovlivňují kvalitu hlasového projevu. Tuto kvalitu ovlivňují již vzory z raného dětství, které závisí zejména na množství kvalitních podnětů pro hlasový projev, velikým nedostatkem je omezená komunikace v sociálních skupinách, zejména v primární skupině – rodině, která je pro rané období vývoje jedince tak důležitá. Převaha komunikace pomocí sms zpráv také jistě nezadá kvalitnímu základu pro hlasový projev.

Hlasová kultura z hlediska kvality hlasového projevu v sobě zahrnuje obecné znaky stejné jak pro mluvní, tak i pro zpěvní hlas. Pro správné vedení obou typů těchto hlasů je třeba znát a dodržovat základní techniky a postupy, které nám pomůžou hlas správně kultivovat, edukovat, a zamezit tak do jisté míry vznik různým nežádoucím odchylkám v samotné tvorbě hlasu.¹⁶

3.1 POSTOJ, DRŽENÍ TĚLA

Správný postoj a držení těla má velmi těsnou vazbu s realizací jak dechových, artikulačních, tak i rezonančních cvičení. Bez nácviku a osvojení správné techniky držení těla bychom si nebyli schopni tato cvičení dostatečně osvojit. Nácvik postoje a držení těla je tedy stěžejním předpokladem pro úspěšné zvládnutí správné techniky tvorby hlasu. Základními svaly, které se podílejí na kvalitním postoji člověka, jsou bránice, pánevní dno a hluboké svaly břicha a zad. Mezi nimi je třeba najít tzv. těžiště, což je jakýsi střed těla v oblasti podbřišku. Svaly tohoto těžiště se zapojují do všech základních lidských činností a projevů, jako je např. pláč, smích, kašel, kýchání aj. Břišní svaly by se měly zapojovat při všech denních činnostech, měly by tedy pracovat stále. Častým problémem je zapojování vnějších břišních svalů namísto vnitřních, ke kterým toto těžiště patří. To vede například k nesprávnému prohnutí páteře a k jejímu vyklenutí v oblasti beder směrem dopředu. Mezi další problémy a poruchy držení těla patří i kulatá záda, pozor bychom si měli dát i na správné zatažení lopatek

¹⁶ OBEŠLOVÁ, Miluše. *Význam hlasové výchovy při nápravě mluvního hlasu*. Hradec Králové: Tandem ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2014, s. 83.

a ramen do přirozené pozice – tzv. je mít zatažené vzad a směrem dolů. Prevence a náprava těchto nedostatků spočívá ve výběru vhodných zpevňovacích cvičení, svaly, které se podílejí na správném držení těla, je třeba také pravidelně protahovat.¹⁷

Při nácviu správného postoje dbáme na mírný stoj rozkročný, přičemž jedna noha, u leváků zpravidla levá, u praváků pravá, se nachází v předsunuté pozici. Stojíme rovně, dbáme na pevný postoj, kolena propnutá a váhu celého těla rozkládáme na obě dvě nohy. Hlava tvoří jakousi přímkou s rovnými, narovnanými zády, ovšem bradu směřujeme mírně dolů. Pozornost je třeba zaměřit také na ruce, které necháme volně podél těla, netřeba je zaměstnávat různými, avšak nežádoucími pohyby, nebo je spojovat za zády či před tělem. Postoj celého těla musí být aktivní, pokud chceme dosáhnout pevného, nosného hlasu. Zvládnutím této zásadní techniky vytvoříme prostor pro kvalitní nádech pomocí bráničního svalu.¹⁸

3.2 DÝCHÁNÍ A DECHOVÁ TECHNIKA

Základem pro účinné vedení lidského hlasu je správná dechová technika a cílevědomý trénink hlasu. Zpěv a mluva si žádají pečlivě a efektivně vedený dech, který má být přiměřeně dlouhý a stejnoměrný. Naše dýchání můžeme rozdělit na tři fáze. V první fázi vydělujeme nádech, přičemž se můžeme nadechovat ústy a nosem zvlášť, ale i ústy a nosem současně. Nádech nosem je vhodnější než nádech ústy, jelikož je vydatnější, klidnější a hygieničtější. Cestou nosními dutinami se totiž vzduch pročišťuje a otepluje. Nevýhoda nádechu nosem však spočívá v jeho rychlosti, neboť je pomalejší, proto, vyžaduje-li to délka fráze řeči, se doporučuje občasný přídech ústy. Nejefektivnějším a nejzdravějším nádechem je nádech do oblasti bráničního svalu. Tento nádech můžeme celkem dobře navodit různými představami. Nejznámější představou je například přivonění k parfému či květině, velmi efektivně se ale také jeví pocit úleku, radosti či nácviu zívnutí.¹⁹

V druhé fázi následuje uklidnění dechu neboli zadržetí dechu. Dech je v této fázi uklidněn, zkoncentrován a připraven na poslední výdechovou fázi. Ve fázi uklidnění dechu se ani nenadechujeme, ani nevydechujeme, dbáme ovšem na to, aby tato fáze nenabyla

¹⁷ OBEŠLOVÁ, Miluše. *Význam hlasové výchovy při nápravě mluvního hlasu*. Hradec Králové: Tandem ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2014, s. 178.

¹⁸ VYDROVÁ, Jitka. *Hlasová a mluvní výchova pro pedagogy*. Praha: Medical Healthcom, 2014, s. 33.

¹⁹ KIML, Josef. *Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas - poruchy - prevence*. Praha: Supraphon, 1989, s. 73.

křečovitého dojmu a přílišného soustředění se na onen „zásek“ dechu. Vše probíhá uvolněně, s klidným soustředěním na výdechovou fázi. V poslední, výdechové, fázi tvoříme hlas. Začátek výdechu tvoříme měkce, soustředujeme pozornost na to, aby celek výdechu působil řízeně a bez nárazů. Pravidelným cvičením se délka výdechu zpravidla prodlužuje.²⁰

Podle toho, které nádechové svaly při dýchání zaměstnáváme, v jakém směru se hrudník rozšiřuje a které části plic se z velké části naplní vzduchem, rozlišujeme čtyři typy dýchání:²¹

- a) **Dýchání svrchní neboli klíční.** Během tohoto typu dýchání se naplňují svrchní části plic. Plíce vyvíjejí tlak na hrtan, který se následně vytlačuje ze své obvyklé nízké pozice. Tento typ dýchání není vhodný, neboť je příliš unavující, dech není plný a během zpěvu uniká, což můžeme i slyšet.
- b) **Dýchání hrudní neboli žeberní.** Při tomto typu zapojujeme především hrudní část, hrudník se rozpíná do všech stran, typická je také vtažená břišní stěna a bránice zůstává ve stejné, neměnné pozici.
- c) **Dýchání brániční neboli břišní.** Tento typ zapojuje bránici a břišní svaly. Během tohoto dýchání je omezena činnost hrudního koše, vzhledem k nízké poloze bránice se břišní stěna vyklenuje směrem dopředu.
- d) **Dýchání žeberně – brániční neboli smíšené.** Tento typ dýchání je nejvhodnější pro tvorbu tónu. Spojuje totiž dýchání hrudní i brániční, celé plíce se tak naplňují dostatečným množstvím vzduchu. Žeberně - brániční dýchání umožňuje také šetrné zacházení s hlasem. Díky zapojení bránice a mezižebních svalů můžeme lépe a vědomě pracovat s nadechnutým vzduchem a následně výdechem. Dále je tento typ šetrný k hlasivkám, jelikož minimalizuje tlak vyvíjený vzduchem na hlasivky, který tak zůstává záměrně na svalech bránice a břišních svalů.

Nejde však jen o dodržování správného a prospěšného typu dýchání. Je zapotřebí se také vyvarovat několika zásadních základních chyb v oblasti dýchání. Dbejme proto, ať je jakýkoli nádech dostatečný a přiměřeně dlouhý, krátkým nádechem narušíme celkovou rovnováhu

²⁰ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *O kultuře mluveného projevu*. Praha: Svoboda, 1983, 24.

²¹ OBEŠLOVÁ, Miluše. *Význam hlasové výchovy při nápravě mluvního hlasu*. Hradec Králové: Tandem ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2014, s. 20.

a spád řeči, fráze textu je ukončena předčasně. Další častou začátečnickou chybou je neschopnost udržet dech rovný a klidný. Vzniká tak nerovnoměrný a rozechvělý tón, kterému obvykle chybí i dostatečná hlasová opora. Pozor dejme též na špatnou vyváženost dechu, která souvisí s příliš podepřeným a výrazným fonačním tlakem.²²

3.3 ARTIKULACE

Schopnost dobře artikulovat „*znamená užívat foneticky správnou, pružnou, pohotovou a srozumitelnou výslovnost.*“²³ Mezi artikulační ústrojí, které se podílí na schopnosti srozumitelně vytvářet řeč, patří rty, čelisti, zuby, tvrdé a měkké patro a nejdůležitější orgán - jazyk. Se zapojením všech těchto mluvních orgánů tvoříme konsonanty a vokály, přičemž každý z nich vyžaduje specifické postavení k tomu, aby vyzněly zcela správným způsobem. Při výslovnosti samohlásek je zapotřebí, aby byla dutina ústní zcela volná, měkké patro nazdvižené, neboť tím uzavírá vstup do nosní dutiny. Při tvoření souhlásek se do cesty výdechového proudu staví různě postavené mluvní orgány. Výslovnost souhlásek je zcela stěžejní, jelikož má hlavní podíl na celkové srozumitelnosti řeči i zpěvu.²⁴ Vlastností souhlásek by měla být určitá přesnost, určitost a ohebnost při přechodu na samohlásku, nutné je také rozlišovat správné legato při výslovnosti, koncová souhláska slabiky by tedy měla plynule navazovat na slabiku následující. Konsonanty na konci slov nevyslovujeme příliš tvrdě, ideálně je vyslovovat měkce a zřetelně. Za povšimnutí stojí také rozlišení výslovnosti předního a zadního „n“ v blízkosti souhlásek „k“ a „g“, například ve slovech banka, Kongo apod. Pozornost samozřejmě věnujeme i jednotlivým vokálům, kdy se zaměřujeme převážně na to, aby byly vyrovnány jak zvukově, tak i barevně. Soustředíme se přitom i na jejich celkový charakter, který nemá být nijak setřen či zastřen, ku příkladu u výrazného „o“, „a“ nebo „e“ apod.

Zapomenout také nesmíme na časté nedostatky při výslovnosti, mezi které patří například nedostatečně pohyblivý a lenivý jazyk, který souvisí i s nedostatečnou pohyblivostí kruhového svalů úst. Velmi častým a poněkud oblíbeným nedostatkem je celková ledabylost a nedbalost při výslovnosti, nedostatečně zapojené rty, které vytváří velmi malý

²² LOHMANN, Paul. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava: hlasový poradce v otázkách a odpovědích*. Praha: Supraphon, 1968, s. 48.

²³ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *O kultuře mluveného projevu*. Praha: Svoboda, 1983, s. 33.

²⁴ ČEŠKOVÁ, Olga. *Pěvecká výchova*. Čtvrté vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2017, s. 12.

prostor pro tvorbu konsonantů a vokálů. Při nácviu artikulace by naše pozornost proto měla být směřována hlavně na uvolnění spodní čelisti, krku a především na rozpohybování a uvolnění mluvních orgánů, které tak budeme lépe a pohotově ovládat. Správné ovládnutí mluvních orgánů nám zajistí nejenom přesnou a zřetelnou artikulaci, ale především zdokonalení celkové kvality hlasu. Kvalitu hlasu sice zařazujeme mezi vyšší stupeň výuky, pamatujme však na to, že „*správná artikulace je věcí píle a sebekázně.*“²⁵

3.4 REZONANCE

Na kvalitě našeho hlasu má význačný podíl také rezonance, při které získává hlas teprve svoji specifickou a jedinečnou podobu. U zpěvního i mluvního hlasu rozlišujeme rezonanci hrudní (tělesnou) a hlavovou, kterou pociťujeme v oblasti lebky, nosu a v zadním ústním prostoru ve spojitosti s nosohltanem a hltanem. Hlavová rezonance určuje především nosnost tónu společně s alikvotními tóny, dále se podílí také na barvě a lesku hlasu. Oproti tomu rezonance hrudní předurčuje objem tónu a dokresluje jeho barvu. Hrudní rezonanci není těžké navodit, vzniká téměř automaticky, nesmí však mít převahu nad rezonancí hlavovou, jelikož by byl jejím nadměrným využitím hlas zbytečně zatěžkán. Při delším užívání by poté hrozil vznik organických i funkčních poruch hlasu. Na co by měla být zaměřena naše pozornost, je systematické rozvíjení a zdokonalování rezonance hlavové. Velkého významu při nácviu hlavové rezonance zde nabývá prostorová představivost, díky které snáze navodíme otevřenost prostorů v oblasti hlavy, úst, nosohlтанu atd. Konkrétně práce s rezonančním prostorem v oblasti nosohlтанu vytváří individuální zabarvení a odstín hlasu – tzv. hlasový témbr.²⁶

U termínu hlavové rezonance pracujeme s pojmem „maska“ a „kopule“, podle toho, v jaké části rezonančních prostor rezonance probíhá. Rezonance masky vymezuje prostor přední části obličeje a hlavy, dodává hlasu nosnost a lesk. Naproti tomu rezonance kopule probíhá v zadních lebečních prostorách a nosohlтанu. Typická je měkkost a kulatost vytvořeného tónu. Východiskem pro hlavovou rezonanci je tzv. hlavový tón, který je třeba co nejefektivněji nalézt. Nácvik provádíme brumendem či některou vhodnou nosovkou. „M“,

²⁵ COBLENZER, Horst a Franz MUHAR. *Dech a hlas: návod k dobré mluvě*. Praha: Akademie múzických umění, 2001, s. 83.

²⁶ VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. Vyd. 2. V Praze: Akademie múzických umění, 2007, s. 29.

jakožto nosovka ústní, navozuje pocit kulatosti vokálu, „n“ slouží k nácvičku rezonance masky a „ng“ nejlépe navodí pocit rezonance kopule.²⁷

Jaroslav Majtner ve své publikaci radí, že je vždy dobré při nácvičku rezonance *„vnímat fyzicky jeden bod v masce, ve kterém cítíme hlas doslova „brnět“ a tento bod je třeba hledat v úrovni kořenů horních zubů, pod nosem a výše a snažit se tento vjem maximálně koncentrovaně využít a zafixovat.“*²⁸

Ideálním výsledkem nácvičku rezonancí je dosáhnout tzv. rezonance smíšené, která je kombinací rezonance hlavové a hrudní. Pamatujme proto, že správně tvořený a vedený hlas využívá rezonanci hlavovou, nebo kombinaci hlavové a hrudní, nikdy však pouze izolovanou hrudní. Hlavová rezonance by tedy měla vstupovat do celého hlasového rozsahu, dokonce i při nasazení nízké polohy hlasu. Hrudní rezonance nám tudíž slouží pouze jako doplňující složka barvy a objemu tónu.

²⁷ *Hlasová rezonance a hlasové rejstříky* [online]. 2022. [cit. 2022-3-26]. Dostupné z: <https://pevecka-technika.webnode.cz/hlasova-rezonance-a-hlasove-rejstrik/>

²⁸ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. 2., nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, s. 48.

4 ZÁKLADNÍ CVIČENÍ EDUKACE MLUVNÍHO HLASU

4.1 CVIČENÍ NA POSTOJ A DRŽENÍ TĚLA

Jak už bylo zmíněno v předchozích kapitolách, na správné tvoření hlasu má vliv i postoj a držení těla. Proto uvádíme několik cvičení a poloh, při kterých můžeme cvičit správné držení těla.

Cv. 1 – Lehneme si zády na zem nebo na podložku. Pokrčíme nohy v kolenou a mírně je roztáhneme od sebe. Ruce jsou podél těla a směřují dlaněmi k zemi. Hlava nevybočuje od těla, je v rovné ose s páteří. Chodidla máme pevně zapřená o zem, záda cítíme po celé délce. Tato poloha je zaměřená převážně na dechová cvičení, pokud přidáme polohu vsedě či ve stoje, můžeme provádět i cvičení hlasová a mluvní.

Cv. 2 – Dalším typem cvičení je cvičení vsedě na židli. Na židli se posadíme tak, abychom chodidly stáli pevně na zemi a neopírali se zády o opěradlo. Ruce můžeme nechat volně viset podél těla nebo je položit na stehna. V této poloze můžeme provádět dechová, artikulační i rezonanční cvičení, které si následně můžeme zpestřit i různými druhy pohybu (v předklonu, otočení se, ve vzpřímeném postoji aj.) Při cvičení dbáme též na to, abychom nezvedali ramena, taktéž nemáme hlavu vytyčenou dopředu a nevystřkujeme bradu.

Cv. 3 – Následující cvičení spočívá v chůzi. Chodíme po místnosti v různém tempu a přeříkáváme vybraný text, přičemž dbáme na vzpřímený postoj, ruce podél těla, ramena dole, hlavu držíme rovně, v ose s páteří. Můžeme střídat krátké i dlouhé kroky podle tempa řeči, rychlost chůze měníme současně se změnou tempa řeči.

Cv. 4 – Stoupneme si to podřepu, jako bychom jeli na lyžích, a upažíme ruce směrem dopředu. Pohyb vykonáváme v kolenou střídavým směrem nahoru a dolů, přesně jako při jízdě na lyžích. Dbejme na pevný postoj, pokud budeme balancovat ze strany na stranu, pohyb nebude vykonáván správně. Při tomto cvičení zapojujeme břišní svalstvo a dosahujeme ideálního postoje v ose.

Cv. 5 – Závěrečným cvičením na správné držení těla je známý „trik“ s knihou. Postavíme se rovně, váha těla je přenesena na obě chodidla. Na hlavu si položíme knihu nebo sešit

a snažíme se vybalancovat předmět tak, aby z hlavy nespadl. Při správném postoji by se tak stát nemělo. Opět dbáme na rovné posazení hlavy souběžně s osou páteře.²⁹

4.2 DECHOVÁ CVIČENÍ

Na nácviku dechových cvičení závisí hlavně kvalitní nádech a výdech, jehož délka by se měla postupně zvyšovat. Nezaměřujeme se však jen na kvalitu nádechu a délku výdechu, nýbrž i na uklidnění nadechnutého vzduchu, neboť to vše je východiskem k správně zvládnuté dechové technice. Mnoho jedinců má problém odhadnout, kolik dechu budou potřebovat na souvislý mluvený úsek, proto se z obavy o nedostatek dechu nadechují nadměrně. Přebytečný vzduch poté uniká a řečník se má potřebu znovu nadechovat, neboť mu uniklý vzduch posléze chybí. Proto je zpočátku nutné naučit se odhadnout spotřebu vzduchu na jednotlivé fráze, nápomocny nám mohou být jednoduchá dechová cvičení.

Nácvik nádechu a výdechu

Zpočátku je vhodné kontrolovat si řádným způsobem fáze nádechu a výdechu. Přiložíme si dlaně k dolní části hrudního koše, klině se nadechujeme a vydechujeme. Po nějaké době fáze nádechu a výdechu zrychlujeme a naopak zpomalujeme, střídáme tempa. Po celou dobu tohoto cvičení uvědoměle sledujeme pohyb hrudního koše.

K uvědomělejšímu ovládnutí dýchacích orgánů nám také pomůže toto cvičení: přiložte pravou ruku pod pravou paži tak, aby byla co nejbližší a nejvýše k hrudnímu koši. Levá ruka opisuje mírný oblouk přes hlavu, přičemž pravá silně tlačí do oblasti hrudního koše. Pokud se silně a kvalitně nadechneme, tělo se nám automaticky naklání na pravou stranu a my se nadechujeme pohybem žeber levé strany. Cvičení opakujeme samozřejmě i na druhé straně.

Hra na hadráčky

Další dechové cvičení by se dalo nazvat jakousi hrou na hadráčky, jelikož bychom si při provádění tohoto cviku měli připadat jako hadroví panáčci vznášející se ve větru. Nejprve se předkloníme - můžeme si představit, že jsme jako hadroví panáčci přehozeni přes

²⁹ VYDROVÁ, Jitka. *Praktická cvičení k hlasové výchově pro pedagogy*. Praha: Medical Healthcom, 2014, s. 46 – 47.

zábradlí, dále je zapotřebí se řádně uvolnit a nechat celé své tělo volně vlát ve větru. To znamená, že ruce jsou bezvládně spuštěné směrem k zemi, hlava spuštěná ke kolenům. Představíme si jarní větřík, který s námi volně pohupuje a uvolňuje celé naše tělo. V této pozici se několikrát zhluboka nadechujeme a vydechujeme, cítíme, jak se svaly našeho hrudníku pomalu uvolňují. Na závěr se v předklonu nadechneme, pomalu se napřímíme a vydechujeme. Opět se vrátíme do předklonu a se zavřenými ústy, bez zbytečného tlaku pomalu stimulujeme hlas do brumenda. Vše opakujeme ještě jednou, ovšem místo brumenda proneseme jednoduchá slova, např. dobrý den či vítám vás. Zvuk hlasu je posléze sice slabý, ale již dostatečně uvolněný, lehký a rezonující. Naposledy se v předklonu nadechneme a již ve vzpřímeném postoji proneseme stejná slova. Ve stoje se dech přirozeně zpěvní a zadrží, v předklonu ale zůstane hlas uvolněný a lehký.³⁰

Nácvik bráničního dýchání

Lehneme si na záda, zavřeme oči a několikrát se důkladně nadechneme a vydechujeme. Dbáme na to, abychom měli uvolněné břicho, které se při nádechu nazdvihuje a nafukuje v důsledku práce bránice, nikoli stahováním břišních svalů. Nádech je pomalý, klidný a hlavně tichý, vždy je vedený nosem, a to i při výdechu. Tento pohyb kontrolujeme pomocí dlaně, kterou si přiložíme na břicho, loket však necháváme opřený o zem. Pozor dejme také na to, abychom po celou dobu cvičení měli uvolněná záda, žebra a hrudní koš se nesmějí hýbat.

Nácvik hrudního dýchání

Toto cvičení provádíme naopak vsedě. Nejprve několikrát vydechujeme, abychom vyprázdнили vzduch. Poté zatneme břišní svaly, které zabrání břišního, bráničního dýchání. Přiložíme dlaně na boční stranu žeber tak, aby prsty směřovali dopředu. Několikrát se nadechneme tím způsobem, že se snažíme co nejvíce oddálit dlaně spolu s žebry, ale směrem do stran k bokům, nikoli před sebe. Pokud cítíme při nádechu větší odpor vzduchu než při dýchání břišním, děláme tento postup zcela správně.

³⁰ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *O kultuře mluveného projevu*. Praha: Svoboda, 1983, s.26.

Nácvik úplného dýchání

Tento typ dýchání, nazývaný též jako jógový, zapojuje všechny tři typy dýchání – brániční, hrudní a klíční. Třetí zmíněný typ je vhodný pouze tehdy, jeli součástí dýchání jógového, které zahrnuje všechny ostatní typy dýchání. Nácvik tohoto dýchání se provádí vleže na zádech. Nejprve zhluboka a pomalu vydechneme, poté se zhluboka nadechneme směrem do břicha. Ve chvíli, kdy cítíme, že se již více do břicha nadechnout nemůžeme, zapojíme žebra, která se snažíme co nejvíce rozpínat a přijímat tak ještě více vzduchu. Jakmile máme i žebra co nejvíce rozevřena, zapojíme klíční kosti, které nazdvihneme, a tím získáme optimální podmínky pro získání dalšího množství vzduchu. Dbejme však na to, že nádech má být přirozený a pohodlný, nikoli nepříjemný. Nadechujeme se pomalu a přirozeně, jako pomůcka nám může posloužit představa naplňujícího se džbánu, který se naplňuje ode dna až po okraj a pak se pomalu vylévá.³¹

4.3 ARTIKULAČNÍ CVIČENÍ

Nejvhodnějším způsobem, jak procvičit správnou artikulaci, jsou různá artikulační cvičení spočívající v přeřikávání jednoduchých vět či textů. Věty vyslovujeme nejprve pomalu a zřetelně, poté tempo zrychlujeme. Dbáme na důrazné vyznění vokálů, dlouhé vokály podpoříme protažením dolní čelisti přesně tak, jako bychom zívali.³² Níže uvádíme několik vět, které jsou vhodné k procvičení správné artikulace a k tzv. rozmluvení mluvidel.

Cvičení výslovnosti samohlásek

A - *Strach z mála dával láskám tvar – u Dunaja stála, napájala páva*

E - *Jede jede vozejšek, má placatý nosejšek – Jene, Jene, čert si tě veme*

I – *Co se dlí, to se mdlí, co se klátí, nevymlátíš - rybíz vybízí rty Filipíny*

O - *Svatý Prokop zelí okop – prorokoval probošt Prokop*

U – *fárám dolů do dolu a doluju rudu - kup, Kubo, kup tu kupu hub*

³¹ PASTYŘÍK, Svatopluk. *Cvičebnice mluveného projevu pro učitele*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006, s. 40.

³² VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *O kultuře mluveného projevu*. Praha: Svoboda, 1983, s. 35.

Cvičení výslovnosti souhlásek

C – *Otec chytil na udici lína, cejna i bělici*

Venca chytal, chtěl mít víc a nechytil vůbec nic.

K – *Máma kluka kolébala, kukačka jim kukávala:*

„Kuku, kuku, kuku! Kampak koukáš, kluku?“

L – *Hlava jako koule, na ní klobouk - boule!*

Kdopak ti ten klobouk dal? Kdo ti bouli udělal?

R – *V krámě mají horké párky, vedle zase různé dárky*

Marta volá: „Karlíku, kup mi párek v rohlíku!“

Ř – *Řehořovi chvála patří, to je kuchař – nejmiň za tři.*

U něho se řádně vaří, tam se také dobře daří.

S – *Na návsi se pasou husy, jsou to samé velké kusy.*

Na návsi je pastvy kus, tam se pase hejno hus.

Ž – *Žába žábě žaluje, na žabáka hubuje.*

Že ji žene, jak jen může, že je pánem u kaluže.³³

Mluvení s korkovou zátkou

Toto tradiční cvičení budou nejvíce znát herci, kteří ho praktikují nejčastěji před hereckým vystoupením, aby lépe rozcvičili a rozpohybovali jazyk. Potřebujeme k němu jen jednu korkovou zátku, kterou si vložíme mezi řezáky a tvrdě zkousneme. Následně zkoušíme přes tuto zátku mluvit co nejzřetelněji, aby nám bylo co nejvíce rozumět. Zpočátku našeho snažení nám půjde výslovnost jednotlivých slov hůře, ale pokud vytrváme, dostaví se výsledek ve formě lepší a výraznější výslovnosti. Zkousnutí zátky totiž značně zhorší artikulační schopnosti, což vede k vědomé snaze klást větší důraz na výslovnost.³⁴

³³ PASTYŘÍK, Svatopluk. *Cvičebnice mluveného projevu pro učitele*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006, s. 71 – 73.

³⁴ COBLENZER, Horst a Franz MUHAR. *Dech a hlas: návod k dobré mluvě*. Praha: Akademie múzických umění, 2001, s. 84.

4.4 REZONANČNÍ CVIČENÍ

Rezonanční cvičení provádíme nejprve ve střední poloze hlasu, při prvním nádechu se nadechujeme nosem, příděchy provádíme ústy. Poté můžeme přecházet do vyšší polohy hlasu, vždy maximálně o 2 tóny a zpět. Dbáme na to, aby byl zvuk znělý, volný a prováděn se stejnou intenzitou až do dalšího nádechu. Zpočátku volíme slabiky a kratší slova, přičemž postupně navyšujeme počet slov podle délky výdechového proudu. Níže uvádíme některá slova a slabiky vhodná pro rezonanční cvičení: ³⁵

- *Mami, momi, mumi, memi, mimi. Mini, mene, mana, mono, munu.*
- *Bim, bam, bom, bum. Brim, bram, brom, brum.*
- *Mango, mongo, mengo, mingo, mungo.*
- *Jí, jé, já, jó, jů.*

Zvukové obklady

Toto cvičení má za úkol rozšířit zvuk hlasu v jednotlivých rezonančních prostorách pomocí hmatu, sluchu a vnitřního pocitu. Provádíme ho vsedě na židli tak, že přikládáme své dlaně na různé části hlavy, krku a hrudníku a necháme svůj hlas rezonovat ve střední poloze pomocí slabiky „bim bam“. Dbáme na to, aby se „m“ vyslovilo vždy dlouze, tím vznikne lepší prostor pro rezonanci. Nejprve přiložíme své dlaně do oblasti kolem nosu a úst. Při prvním nádechu se nadechneme vždy nosem a naladíme svůj hlas do střední polohy pomocí hlásky „mmmm“. Při druhém nádechu se již nenadechujeme nosem, nýbrž ústy, a ve stejné hlasové poloze proneseme slabiky „bimmmbamm“. Postup opakujeme s obměnou míst, kam přikládáme své dlaně. Po nosu a ústech následuje čelo, poté temeno, zátylek, krční páteř, šíje, krk a hrudník. Při dotyku dlaní vnímáme vždy mravenčení v prstech a šíření hlasu v rezonančních prostorách.

Světlo majáku

Při tomto cvičení stojíme rovně, vzpřímeně, dbáme na to, abychom při provádění cvičení drželi trup rovně. Nadechneme se nosem a ruce posouváme stranou směrem nahoru.

³⁵ VYDROVÁ, Jitka. *Praktická cvičení k hlasové výchově pro pedagogy*. Praha: Medical Healthcom, 2014, s. 27.

Tento pohyb zastavíme až ve chvíli, kdy nádech ukončíme. Ve fázi výdechu vyslovujeme slabiky „maaaauuuu“ a rukama opisujeme vnější kruh před sebou, široce ruce rozevíváme a pomalu se pokrčujeme v kolenou. Znění slabiky ukončíme až ve chvíli, kdy ruce uzavřou oblý kruh. Postup opakujeme s obměnou slabik „meeuu“, „miiuuuu“, „muuúú“ apod.³⁶

³⁶ VYDROVÁ, Jitka. *Praktická cvičení k hlasové výchově pro pedagogy*. Praha: Medical Healthcom, 2014, s. 26.

5 HLASOVÁ HYGIENA

Mezi nedílnou součástí práce s hlasem a jeho správného uchopení a zachování patří hygiena hlasu. Dodržováním zásad hlasové hygieny docílíme toho, že nám bude hlas správně fungovat a hlavně, vydrží zdravý a svěží i do vysokého věku. Z výzkumů vyplývá, že téměř polovina populace trpí nějakými hlasovými poruchami. Příčiny mohou být různé. Nejčastější příčinou vzniku nežádoucích odchylek v hlase je pobyt ve špatném prostředí, např. zakouřeném či prašném. Další neméně závažnou chybou je špatná životospráva či právě nesprávná hlasová technika, která vlivem nešetrného a nehygienického zacházení s hlasem vede k mnoha nepříjemným hlasovým poruchám. Proto je velmi důležité, abychom si hlasové návyky, které budou vést ke správnému a šetrnému zacházení s hlasem, vypěstovali včas. Je tedy žádoucí, abychom svůj hlasový orgán neustále rozvíjeli, posilovali, ale i šetřili a otužovali.

Jak už bylo řečeno v předchozích kapitolách, základním východiskem k práci s hlasem je zvládnutí dechové, artikulační a rezonanční techniky. O zvládnutí této techniky můžeme hovořit až poté, co tyto zásady začneme automaticky využívat, aniž bychom nad nimi museli složitě přemýšlet. Hlasovou techniku je nejenom třeba vybudovat, ale i udržovat. Vedle studia odborné literatury je tak třeba techniku pravidelně cvičit. Před každým hlasovým výkonem je tedy zapotřebí hlasové ústrojí zaktivizovat užitím vhodných cvičení. Ovšem nezapomínejme na skutečnost, že práce s hlasem není krátkodobou záležitostí. Jedná se o dlouhodobý proces, který lze označit za celoživotní, jelikož je neustále co zlepšovat a nabízí se nepřeborné množství poznatků k jejich novému využití.

Dnešní mladé generace často zacházejí se svým hlasem nezodpovědně a často z neukázněnosti a nevědomosti nevěnují dostatečnou pozornost hygieně hlasu. „*Není v silách pedagoga techniky hlasu či zpěvu, aby za jednu hodinu týdně napravil to, co student často škodlivým zacházením s vlastním hlasovým orgánem na jeho zdraví napáchal.*“³⁷ Mějme proto na paměti, že hlas je důležitou součástí pro výkon našeho budoucího (či již vykonávaného) povolání a vyvarujme se těmto nejčastějším prohřeškům proti hlasové

³⁷ GAUDLOVÁ, L. *Technika mluvy a zpěvu herce: Úvod do problematiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981, s. 83.

hygieně, které bychom mohli označit v jejich opačném slova smyslu za hlavní zásady hlasové hygieny:³⁸

a) Přepínání síly hlasu

Přepínání síly hlasu je častý a nepříjemný zlovyk, který může hlas nepříjemně narušit. Je třeba si uvědomit, že silného a nosného hlasu nedosáhneme pouze nešetrným zacházením, ale hlavně technikou. Jedině tak lze dosáhnout silného a zvučného hlasu, aniž bychom si hlas zbytečně poškozovali.

b) Dlouhodobé zatěžování hlasového ústrojí

Denodenně se dostáváme do situací, kdy je zapotřebí neustále hlas zapojovat a zatěžovat. Mysleme proto také na kvalitní hlasový odpočinek, který je důležitý k tomu, aby se hlas správně zregeneroval a byl připraven na další náročný den. Jako ideální doba odpočinku se uvádí v rámci jednoho týdne 1 den, v rámci jednoho roku pak 1 měsíc klidového režimu.

c) Nepřirozené zvyšování hlasu

Během mluvního projevu je časté užívání hlasu ve vyšší poloze, než je opravdu nutné. Příčin může být mnoho. Ať už snaha zvýšit polohu hlasu pramení z úsilí zvládnout větší prostor, trémy mluvího, překřikování či rozčilení, každé toto nemalé zvýšení má za následek zbytečnou únavu hlasivkového ústrojí.

d) Příliš vysoká či naopak hluboká poloha hlasu

Stejně tak jako mluva ve vysoké poloze nesvědčí hlasu ani dlouhodobá mluva v hlubší poloze. Jako ideální poloha hlasu se tedy vyznačuje poloha střední, která je pro každý hlas individuální vzhledem ke konkrétním hlasovým dispozicím každého jedince. V této poloze není hlas zbytečně namáhán a zatěžován požadavky na vyšší či hlubší polohu hlasu.

³⁸ GAUDLOVÁ, L. *Technika mluvy a zpěvu herce: Úvod do problematiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981, s. 81 – 87.

e) Tvrdý hlasový začátek

Pokud to nevyžaduje charakter výrazného projevu, měli bychom se tvrdým hlasovým začátkům vyhýbat. Nejlépe je tedy volit začátky měkké, k hlasu šetrnější, které závisí na dobrém zvládnutí dechové techniky a správného posazení hlasu.

f) Používání zdravotně nezpůsobilého hlasu

V době, kdy náš hlas trpí nějakou indispozicí, je zapotřebí s ním zacházet velmi opatrně a s plným vědomím si možných následků. Je tedy vhodné vyhýbat se větší námaze hlasu při indispozicích, jako je chrapot při chřipce nebo nachlazení, či dokonce různých zánětech dechového ústrojí. Pro hlas nevhodná je i tělesná či duševní námaha, která brání v zaktivizování všech složek hlasového ústrojí. Pokud je to opravdu nutné a hlas je i přes všechna omezení třeba použít, dbejme na zásady správné hlasové techniky i za následek toho, že hlasový výkon nebude zcela hodnotný.

g) Zbytečně pokašlávat

Pokašlávání naprázdno je nepříjemný zlovyk, kterým mluvčí maskuje pocit nervozity pramenící ze sucha v ústech či zahlenění. Následkem však může být únava hlasu, která může hlasivky překrvit, a dokonce poškodit. Proto je nutné se tento nechtěný návyk co nejdříve odnaučit a pomocí pevné vůle ho trvale odstranit.

h) Kouření a silný alkohol

Kouření a přemíra pití alkoholu se vždy považovaly za nechtěný společenský a zdraví škodlivý jev. Nejinak je tomu ani při práci s hlasem, kdy oba tyto zlovyky škodí hlasovému a dýchacímu ústrojí, hlasivky se nepříjemně zduřejí, sliznice vysychají a hrubnou. Jejich struktura se mění s trvalými následky. Nadměrné kouření může vést až k chronickému zánětu na sliznici dýchacích cest. Pití alkoholu v nemalém množství např. rozšiřuje cévy hlasivek, na kterých se poté vytvoří nepříjemný otok, hlas nepřírozeně zhrubne. Alkohol se však nemusíme vyhýbat zcela, ideální je dodržet hranici 2 dcl vína za den či 0,5 l dvanáctistupňového piva. Tvrdším destilátům je lépe se vyhnout úplně, tudíž bychom je měli požívat jen ve výjimečných situacích.

i) Pobyť v nepříznivém prostředí

Pro hlasové zdraví je pobyt v nepříznivém prostředí neméně škodlivý. Pokud to situace dovolí, měli bychom se vyhýbat zakouřenému a prašnému prostředí, prostředí se suchým vzduchem, které poznáme tak, že je často místnost velmi přetopená, suchý vzduch se také nachází v dopravních prostředcích, zejména v letadlech. Stejně tak bychom se měli vyhýbat přechlazeným místům a prostředím s prudkými změnami teplot, nejčastěji jsme tak vystaveni např. klimatizaci, jež nepříznivě ovlivňuje sliznice dýchacích cest. Publikace MUDr. Jitky Vydrové uvádí, že ideálně by se hlasový profesionál neměl vystavovat teplotnímu rozdílu většímu, než je 6 °C. Pokud tak pobýváme v prostředí, kde je např. 30 °C, neměli bychom se náhle ocitnout v místě, kde teplota klesne pod 24 °C.³⁹ Za zmínku stojí také špatně větrané prostory či prostory s vysokou koncentrací různých dráždivých a aerosolů, které opět vytvářejí podmínky nevhodné pro tvorbu hlasu. Všechny tyto pro hlas nepříznivé prostory mají za následek záněty hrtanu a horních cest dýchacích. Ne vždy se však lze nehygienickému prostředí vyhnout úplně. V takovém případě se nabízí otázka, zda je lepší dýchat nosem, nebo ústy. Pokud je to možné, dýcháme ústy, v opačném případě se snažíme dýchat alespoň nosem a ústy současně.

j) Špatná životospráva

Špatná životospráva má nemalý podíl na fungování celého organismu. Dostatek živin, vitaminů a minerálů je důležitý nejenom pro celkové zdraví organismu, ale především i pro správné fungování hlasového ústrojí. Zdravá strava má být doplněna dostatečným spánkem, odpočinkem, ale i celkovým tělesným a duševním zdravím. Přiměřená fyzická aktivita a sportování pomáhají odbourat napětí a stres, doporučuje se pravidelnost pohybu alespoň dvakrát týdně po dobu jedné hodiny. Hlasový výkon souvisí také s duševní pohodou a klidným rodinným zázemím. Psychika má na hlas jako takový nezanedbatelný vliv, proto je nutné udržovat se jak ve fyzické, tak i duševní pohodě.

³⁹ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009, s. 150.

Každý hlasový profesionál by měl každý den věnovat alespoň 5 minut hlasovému cvičení. Cvičení provádíme ve střední hlasové poloze, abychom hlas příliš nezatěžovali. Cvičení lze provádět i několikrát denně, zejména jako přípravu před několikahodinovým hlasovým projevem. Mimo jiné se hlasovým cvičením odstraňují též přebytečné hleny, které pokrývají sliznice a brání čistému a souvislému projevu.⁴⁰

5.1 HLASOVÉ PORUCHY MLUVNÍHO HLASU

Pokud hlas vystavíme dlouhodobě špatnému vlivu a nebudeme se o něj patřičně a svědomitě starat, narůstá tím možnost, že se budeme potýkat s nějakou nepříjemnou poruchou hlasu. Mimo projevy nepříjemného škrábání, lechtání a pálení v krku se však malá porucha může stát výrazným problémem, který je následně potřeba řešit s odborným lékařem. Níže uvádíme výčet nejběžnějších hlasových poruch.

Poruchy hlasu se velmi často rozdělují na organické a funkční. Organické poruchy mají viditelné poškození nejčastěji v hrtanu či jiné části ústního ústrojí. Může se jednat o poškození hlasivek, záněty hltanu a hrtanu či různé nemoci vzniklé opotřebením hlasivkového orgánu. Mezi funkční poruchy hlasu patří ty poruchy, jejichž příčina vzniku není viditelná poškozením hlasivkových orgánů, nýbrž tím, že uživatel používá hlas chybně, příliš na něj tlačí apod. Mimo jiné též může být na vině příčina psychická, nejistota a strach mluvčího často spjatý s trémou či napětím před mluvním projevem. Ačkoli je toto rozdělení poruch v celku zažitá a vyděluje jej nepřeborné množství odborných publikací, v dnešním pojetí se nabízí možnost ústupu od takového rozdělení. Řada organických poruch se totiž zpočátku projevuje jako porucha funkční a naopak, projevy funkčních poruch končí jako poruchy organické.⁴¹

Rýma

Rýma je jedním z nejčastějších onemocnění hlasového ústrojí. Mezi základní typy patří rýma bakteriální a virová. Virová rýma se projevuje tekutou čirou sekrecí z nosu, nosní sliznice je zduřená, a tím ucpává nosní průduchy. Při léčbě tohoto typu rýmy stačí užívat nosní kapky, dbejme však na to, aby doba užívání nepřekročila jeden týden, nosní kapky jsou návykové.

⁴⁰ ČEŠKOVÁ, Olga. *Pěvecká výchova*. Čtvrté vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2017, s. 31.

⁴¹ VYDROVÁ, Jitka. *Hlasová a mluvní výchova pro pedagogy*. Praha: Medical Healthcom, 2014, s. 65.

Bakteriální rýma se od té virové liší barvou nosního sekretu, které je nejčastěji zelenavě až žlutavě zbarveno. Pokud taková rýma nezmizí do jednoho týdne, je nutné nasadit léčbu antibiotiky buď ve formě nosních kapek, nebo ve formě antibiotických tablet. Vedle těchto základních typů rozlišujeme také rýmu alergickou a vazomotorickou. Sekrece alergické rýmy je čirá, avšak sliznice u tohoto typu je extrémně zduřená, mezi další projevy patří též kýchání a slzení očí. Vazomotorická rýma je speciální formou tohoto onemocnění. Příznaky jsou podobné jako u rýmy alergické, extrémně zduřenou sliznici doplňuje její fialové zbarvení. Tato rýma však není reakcí na vdechované alergeny, nýbrž na změnu teploty. Protialergické léky na takový typ rýmy nepůsobí, proto je dobré dbát na včasnou prevenci v podobě otužování, které můžeme začít pomalým každodenním střídáním studené a teplé vody během sprchování.

Záněť nosohltanu

Dalším velmi častým, ba dokonce vůbec nejčastějším, onemocněním horních cest dýchacích je záněť nosohltanu. Nosohltan je malá kapsa, která odděluje prostor dutiny nosní s dutinou ústní. Zcela přirozeně se v nosohltanu vyskytují viry a bakterie, které tvoří běžnou mikroflóru jeho prostředí. Pokud dojde k narušení rovnováhy této mikroflóry, sliznice nosohltanu zduří a v jeho prostředí se začne produkovat velké množství hlenu. Mezi hlavní příznak patří bolest v krku, která je typická hlavně v ranních hodinách. Po konzumaci jídla a pití během dne odezní a objeví se opět ráno. Tím se liší od angíny, jelikož u angíny bolest krku neodezní, přetrvává celý den a naopak se ve večerních hodinách zhoršuje. Záněť nosohltanu je velmi častým onemocněním i z hlediska končin a nadmořské výšky, ve které žijeme, to je totiž tolik typické častými teplotními výkyvy. Lidská sliznice je velmi náchylná na změny teplot, jeli mezi teplotními výkyvy rozdíl větší než 6 °C, sliznice reaguje zduřením a zahleněním v oblasti nosohltanu. Pro hlasového profesionála je tento typ onemocnění velmi nepohodlný a nepříjemný. Nejenže způsobuje nadměrné zahlenění, ale díky tomu, že patří k rezonančním dutinám, je jeho indispozicí schopnost rezonance značně omezena.⁴²

⁴² VYDROVÁ, Jitka. *Hlasová a mluvní výchova pro pedagogy*. Praha: Medical Healthcom, 2014, s. 66.

Záněty hltanu a angíny

Zánět hltanu úzce souvisí se zánětem nosohltanu a projeví se, je-li sliznice hltanu podrážděna dlouhodobě a taktéž dlouhodobě zahleněna. Mezi nejčastější projevy patří opět bolest v krku. Zánět nosohltanu a hltanu odezní spontánně, není-li v této oblasti přítomna bakteriální infekce.

Angína je závažnější formou onemocnění, při které je zasažena oblast krčních mandlí. Nemoc je o to závažnější, protože se infekce posléze šíří krví do celého těla. Kromě zduřelých, zarudlých krčních mandlí a jejich typické bělavé barvy se žlutými povlaky, se nemoc projevuje vysokou teplotou těla a silnou bolestí krku. Je tedy zapotřebí co nejdříve nasadit léčbu pomocí antibiotik.

Záněty hrtanu

Zánět hrtanu patří opět k velmi častým poruchám a onemocněním hlasivkového ústrojí. Na vině může být buďto bakteriální, nebo virová infekce, odtud potom virový a bakteriální zánět hrtanu. Setkat se můžeme též s alergickým zánětem, který se projevuje otokem sliznice hrtanu a pocitem trvalého tlaku v krku a dráždění ke kašli. Mezi základní projevy zánětů hrtanu patří chrapot a kašel. Pokud příznaky přetrvávají delší dobu, infekce postihuje celý organismus a objevuje se teplota, malátnost a únava.⁴³

Hlasové uzlíky, otoky, polypy a cysty

Všechny tyto poruchy patří mezi nezánetlivá onemocnění vokálního traktu a způsobují různé nerovnosti na hlasivkách. Hlasový uzlík je obávaným postrachem všech zpěváků, při kterém dochází k poškození sliznice hlasivek, toto poškození má za následek poruchu kmitání hlasivek, mluvčí je proto nucen vyvíjet na hlasivky větší fonační tlak. V důsledku špatného kmitání hlasivek a velkém fonačním tlaku dochází v oblasti jemné hlasivkové tkáně k potrhání drobných cévek a často také k výtoku krve. Uzlík vzniká navíc v oblasti největšího kmitání hlasivek, tudíž v místě, které je nejvíce namáháno. Nutno podotknout, že příčinou tohoto onemocnění je v první řadě nešetrné a chybné používání hlasu, uživatel nedbá správných hlasových technik a vyvíjí příliš velký tlak na hlasivky. Pokud není včas

⁴³ MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. 2., nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, s. 22.

nastolen hlasový klid a posléze dodržování správné techniky hlasu, uzlík zůstane natrvalo a již jej nebude možno vyléčit.

Polyp je označován jako vodnaté prosáknutí tkáně. Postižení se týká většinou jedinců trpících alergií, jelikož na sliznici, jejíž struktura je změněná alergií, nasedne zánět. Léčba spočívá v chirurgickém odstranění vyčnívající tkáně, většinou bez dalších následků. V rámci prevence tohoto onemocnění se alergikům doporučuje pečlivé a svědomité doléčení všech zánětů.

Cysta je typ onemocnění, které se může vyskytnout v kterémkoli orgánu těla, kde se nachází žlázy. Cysta vzniká ucpáním vývodu žlázy, sekret produkovaný žlázou se nemůže dostat ven, tudíž dojde k vyklenutí postižené části. V případě hlasivkové cysty se postižené místo ucpe hlenem. Tak jako u ostatních cyst se postižené místo může po nějaké době vyprázdnit samo. Pokud problém přetrvává, je nutné podstoupit chirurgický zákrok.

Dalším z velmi častých problémů hlasivkového ústrojí je hlasivkový otok. Hlasivkový otok je typickým onemocněním silných kuřáků, jelikož vdechovaný cigaretový kouř trvale mění strukturu hlasivek a dráždí hlasivkovou sliznici. Takové hlasivky se poté vyklenují a jsou obaleny sklovitým otokem, hlas hrubne a získává typický chraplavý příznak. Mizí také schopnost realizovat vyšší hlasový rozsah, hlas ulpívá v hlubší poloze a má rozsah maximálně 7 až 8 tónů.⁴⁴

Fonastenie, dysfonie a afonie

Další skupinu hlasových poruch zařazujeme mezi takovou skupinu nemocí, které vznikly nepřiměřenou hlasovou zátěží, či má jejich původ nějaký psychogenní charakter. Častou příčinou dalších hlasových poruch bývá v první řadě hlasová únava, tzv. fonastenie, která vzniká po nepřiměřeném, namáhaném hlasovém výkonu. Okraje hlasivek jsou překrvené a jejich kmity jsou zkrácené, hlasivkové štěrby nedrží u sebe a dochází k jisté nedomykavosti hlasivek. Takový hlas potom není zvučný, nosný a působí dyšně a šustivě. Fonastenie ovšem není typická jen u zpěváků a učitelů, s hlasovou únavou se potýká nespočet povolání a profesí, které k výkonu svého povolání potřebují hlas. Už jen pobyt v příliš hlučném prostředí hlas unavuje, v takovém prostředí totiž musíme hlas zbytečně

⁴⁴ VYDROVÁ, Jitka. *Hlasová a mluvní výchova pro pedagogy*. Praha: Medical Healthcom, 2014, s. 72 – 75.

zvyšovat a vyvíjet na něj nepříjemný tlak, abychom zvýšili dynamiku projevu. Pozor si musí dát také zpěváci, kteří se učí např. náročný part nebo dlouhodobě imitují nepřírodní zvuky či jiné projevy, na které hlas není zvyklý. Pokud nedojde k včasnému uchopení problému a hlas nepodrobíme dostatečnému odpočinku, může problém přerůst v jiná onemocnění, jakými jsou např. hlasivkové uzlíky, nedomykavost hlasivek aj.

Dalším druhem onemocnění je dysfonie, která je způsobena chybným tvořením hlasu. Rozlišujeme dysfonii hyperkinetickou, hypokineticou a psychogenní. Hyperkinetická dysfonie vzniká v dětském věku a provází jedince celý život. Při tvorbě tónu jedinec vyvíjí vysoký fonační tlak na hlasivky, hlasivky se k sobě pevně přimykají a způsobují poškození sliznice hlasivek, na kterých pak vlivem hojení vznikají tuhé vazivové jizvičky. Vazivové jizvičky poté způsobují nerovnosti na hlasivkách a vzniká nedomykavost. Hlas takového jedince je chraptivý, dyšný a poněkud tlačný, je však výrazný vysokou hlučností, neboť se takové dítě na sebe snaží většinou upozornit. Při léčbě se tedy učí, jak s hlasem správně pracovat a jak používat rezonanční prostory k tomu, aby mohl hlas zdravě posílit. Takové dítě totiž většinou neumí k zesílení hlasu používat rezonanci.

Na hyperkinetickou dysfonii navazuje dysfonie hypokineticá, kdy překřičený, zhrubělý a přetížený hlas postupně slábne a ztrácí svou znělost, sílu a postupně i rozsah. U hlasivek můžeme zaznamenat jejich viditelnou nedomykavost. V takovém typu postižení hlasivek je tedy nutná aplikace hmoty do oblasti střední čáry hlasivek, která danou oblast vyplní a zafixuje. Následuje reedukační léčba zaměřená na dechová a rezonanční cvičení.

Vedle těchto dvou zmíněných typů dysfonií rozlišujeme též dysfonii psychogenní, která je vyvolána a podmíněna psychickým stavem jedince. Tato porucha, která spočívá ve strachu mluvčího o dispoziční svého hlasu, může mít za následek zcela destruktivní poruchy lidského hlasu. Tyto poruchy jsou vyvolány pravidelnou úzkostí, tísní a duševní nerovnováhou.

Následující psychogenní poruchou je afonie, která je definována jako naprostá ztráta mluvního i zpěvního hlasu. Afonie je reakce většinou na nějakou silnou, vypjatou emoci. Postižený jedinec náhle ztrácí hlas a nemůže ze sebe vydat ani hlásku. Snaží se komunikovat alespoň pomocí mimiky a gest. Léčba takového problému spočívá v návštěvě psychiatra, znovu úspěšně navodit hlas ale zvládne i zkušený foniatr. Jedno je však jisté, psychogenní afonie je poruchou, která značí vážnou psychickou nemoc postiženého a je nutné co

nejdříve navštívit odborníka, který tuto formu psychické poruchy dokáže zmírnit či trvale odstranit.

Hlasových poruch je skutečně mnoho. Jedno však mají společné. Včasným rozpoznáním, léčbou a především prevencí lze jejich výskyt trvale snížit.⁴⁵

5.2 PREVENCE HLASOVÝCH PORUCH

Hlasovým poruchám je nejlépe předcházet účinnou prevencí, kterou lze jejich vzniku plně předejít. Neúčinnější prevencí hlasových poruch je dodržování zásad hlasové hygieny, které jsme zmiňovali již výše. Vhodnou hlasovou hygienou se zvýší nejen odolnost zpěvního a mluvního hlasu, ale také celého organismu. Stejně tak mají významný podíl i hlasová cvičení, díky kterým se též zvyšuje výkonost a odolnost celého organismu. Mimo hlavních zásad hlasové hygieny připomínáme např. pravidelný pohyb a tělesné cvičení, dále zdravou a vyváženou stravu, vyhněme se prudkým váhovým výkyvům a přejídání, které mají na hlasový výkon též negativní vliv. Vhodnou prevencí je také pravidelné otužování organismu, které se doporučuje zejména v období přechodu léta na podzim. Vyvarujme se chladným nápojům a jídlům, jelikož jejich konzumací může vzniknout chraptivost hlasu, v krajních případech přechodná ztráta hlasu, vyznačována jako afonie. Škodlivé vlivy alkoholu, nikotinu a kofeinu již snad nemusíme znovu připomínat. Za zmínku stojí také skutečnost, že nejlepší denní doba pro zpěv je pozdě odpoledne a večer, brzo ráno bychom se proto vypjatým hlasovým výkonům měli vyvarovat, jelikož na ně hlas není ještě dostatečně připraven.

Další základní prevencí je začít pečovat o hlas již v raném dětství. Hlasový pedagog by měl děti neustále upozorňovat na možné následky používání příliš křiklavého a hlučného hlasu, měl by dítě obeznámit se správnou výslovností, artikulací a též by měl pečovat o vhodnou polohu a rezonanci hlasu dítěte v běžné komunikaci. Je také zapotřebí při výchově zpěvního hlasu dbát na vhodný výběr písní dle věku dítěte a jeho individuálních dispozic. V období mutace je zapotřebí hlas šetřit, vyhýbáme se proto velkým dynamickým změnám, naopak se doporučuje použití středně tichého až středně silného hlasu. Řádným vedením si dítě

⁴⁵ VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009, s. 100 – 104.

nevědomky utváří návyky a zásady správného tvoření mluvního a zpěvního hlasu, a tím předchází rovněž hlasovým poruchám v pozdějším věku.⁴⁶

Jak už bylo zmíněno výše, jednou z nejčastějších příčin hlasových poruch je hlasová únava a dlouhodobé přetěžování hlasu. V rámci prevence proto dbejme na přiměřený čas strávený nad hlasovým tréninkem a hlavně na dobu pro následný odpočinek, který je důležitý pro celkovou regeneraci hlasu. Doba cvičení zpěvního hlasu je individuální, je doporučeno cvičit zpěvní hlas jen tak dlouho, dokud se neprojeví, byť jen malé, příznaky únavy. Pro připomenutí znovu uvádíme všeobecně známé pravidlo: jeden den v týdnu a jeden měsíc v roce bez zpěvu a mít hlas v co největším klidu.

⁴⁶ KIML, Josef. *Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas - poruchy - prevence*. Praha: Supraphon, 1989, s. 112.

6 HLASOVÁ REEDUKACE PŘI NÁPRAVĚ MLUVNÍHO A ZPĚVNÍHO HLASU

Při léčbě hlasových poruch, kterými jsme se zabývali v předchozí kapitole, je také nedílnou součástí hlasová reedukace mluvního a zpěvního hlasu. Provádí ji speciálně vyškolený odborník, v tomto případě buď foniatr, nebo hlasový pedagog, ten se zaměřuje spíše na reedukaci hlasu uměleckého. Na některých speciálních pracovištích pro školení hlasu je samozřejmá spolupráce foniatra či logopeda, častá je ale i spolupráce foniatra a hlasového pedagoga, jelikož hlasový pedagog má výborné předpoklady k tomu, aby perfektně vedl hlasovou nápravu. Během individuální práce s klienty a žáky je totiž schopen díky svému vytříbenému sluchu analyzovat všechny chybné složky v oblasti dechové, artikulační a rezonanční techniky, což je pro tuto práci nepostradatelným přínosem. Dále dokáže vhodným způsobem vést a usměrňovat žákovu vnitřní představu o dobře vedeném tónu a podávat mu zpětnou vazbu k jeho hlasovému výkonu. K tomu všemu je zapotřebí mít výborný sluch, který je buďto vrozený, nebo získaný zkušenostmi. Teprve poté je hlasový pedagog schopný s jistotou určit tzv. ideální tón, na jehož základě pozná všechny nesprávně tvořené, nehotové tóny. Dovednost sluchové analýzy a syntézy hlasových kvalit jedince je tedy považována za základní předpoklad pro úspěšné vedení práce hlasového pedagoga.⁴⁷

Hlasová reedukace hlasu vyžaduje zkušeného a vzdělaného pedagoga. O tom, že hlasový pedagog potřebuje k výkonu svého povolání nespočet specifických kvalit a vlastností, dokládá nespočet publikací. My uvádíme definici, která pochází ze Sborníku abstraktů a příspěvků 2. symposia Umělecký hlas: *„Hlasový terapeut musí znát a ovládat základní a specifické postupy a musí umět vybrat, modifikovat a aplikovat nejvhodnější techniky pro konkrétního pacienta. Musí být schopen je předvést a vysvětlit pacientovi, ve zpětné vazbě vnímat a rozeznat chyby i správnost provedení, a podle toho obměňovat obsah i náročnost cvičení. U poruch hlasu po léčbě a po rehabilitaci, tedy uvedení mluvního hlasu do stavu před nemocí, nastupuje hlasová edukace zaměřená na zkvalitnění a zlepšení hlasu a případně na odstraňování přetrvávajících problémů.“*⁴⁸

⁴⁷ ROSNER, Robert. *Bel canto a moderní hlasová pedagogika*. Praha: Státní hudební vydavatelství, 1963, s. 14.

⁴⁸ BENDOVÁ, O. a kol. *Rehabilitace hlasových poruch, edukační a reedukační postupy*. In: *Sborník abstraktů a příspěvků 2. symposia Umělecký hlas*. Praha: Hlasové a sluchové centrum, 2010. Dostupné z: <https://doczz.cz/doc/94670/zde---hlasov%C3%A9-centrum-praha>

Z tohoto tvrzení lze konstatovat, že kromě teoretické připravenosti a schopnosti ji následně aplikovat do praxe, musí terapeut jednotlivé postupy a techniky vybírat podle individuálních potřeb každého jedince. Hlasový terapeut proto musí hlasové techniky a metody reedukace dobře znát, musí je umět jednotlivým klientům dobře podat, a zároveň vidět a umět ocenit jejich dílčí pokroky. Jedině tak získá klient či žák správnou motivaci k svědomité práci a důvěru ve své schopnosti, též ve schopnosti hlasového terapeuta. Nezapomínejme také na skutečnost, že výuka by měla probíhat v příjemném a přátelském prostředí, které bude klienty inspirovat a podněcovat je k ideálnímu hlasovému výkonu spějícího k úspěšné nápravě zpěvního i mluvního hlasu. Pro představu uvádíme výčet neznámějších a nepoužívanějších systémů hlasové reedukace.

6.1 HLASOVÁ REEDUKACE PODLE L. JONÁŠOVÉ

Tento systém⁴⁹ hlasové reedukace, navržen hlasovou pedagožkou Libuší Jonášovou, spočívá především ve správné technice navozování měkkých začátků, dále v tzv. ozvučování, které se provádí nejčastěji na hlásku „m“. S touto hláskou se pak vytvářejí různá slova a slovní spojení nebo se jednoduše přechází na jiné, různé vokály. Ozvučovací cvičení se také kombinují s masáží hrudníku či hrtanu, následně se získané poznatky uplatňují v mluveném projevu a ve čteném textu. Reedukace hlasu podle této autorky probíhá ve třech etapách:

1. Psychoterapie

První etapou je psychoterapie, která si klade za cíl především získání klientovy sebedůvěry v procesu zpětného získávání zdravého hlasového projevu. V tomto období, které trvá přibližně měsíc, se terapeut zaměřuje například na cvičení recitace slabik, a to vždy v mírnějším rozsahu. Vhodná je např. recitace slabiky „no“, nejprve na jednom tónu ve střední dynamice, následně zvyšujeme rozsah na rozmezí půl tónu až jednoho tónu.

⁴⁹ Systém rozveden v této publikaci: MARÍK, Antonín Ferdinand a Libuše JONÁŠOVÁ. *Abeceda hlasových cvičení*. Praha: Panton, 1971, 146 s.

2. Rehabilitace hlasu

Tato etapa je zaměřena na obnovu pěveckých dovedností, které měl zpěvák před onemocněním. Je zaměřena na sestupná cvičení s malým množstvím tónů a na uvolněnou recitaci tónů vzdálených.

3. Další budování hlasových dovedností

V tomto období jsou uplatňovány další cviky a metody tvoření hlasu k rozvoji hlasových dovedností.

Délka trvání této hlasové reedukace se pohybuje v rozmezí půl až jednoho roku podle toho, jakým druhem hlasové poruchy postižený trpí či jaké má individuální a hlasové dispozice. Libuše Jonášové se ve svém systému zaměřuje především na nápravu zpěvního hlasu, i když se v jejím přístupu dá uplatnit několik technik i na hlas mluvní. Většina cvičení se však zaměřuje převážně na celkovou obnovu zpěvního hlasu.

6.2 HLASOVÁ REEDUKACE PODLE L. ZAPLETALOVÉ

Hlasová pedagožka Ludmila Zapletalová zaměřila svůj přístup⁵⁰ na pacienty s funkčními hlasovými poruchami. Vycházela tak ze skutečnosti, že základem jakéhokoli pohybu člověka je nervosvalový proces, tudíž je takový proces základem i při tvorbě hlasu. Pokud je takový proces narušen nadměrnou, či naopak nedostatečnou nervosvalovou činností, může být jedinec postižen funkční hlasovou poruchou. Při hlasové reedukaci se autorka zaměřuje na obnovu fyziologických procesů hlasu, jejich upevnění a zautomatizování. Její systém reedukace spočívá hlavně v uplatnění samostatných dechových cvičení bez fonace, v uplatnění různých typů bráničních cviků, dále v artikulačních cvičeních, která jsou prováděna šepotem s důrazem na výslovnost a celkový pohyb artikulačního ústrojí. Systém uplatňuje též ozvučná cvičení na hlásku „m“, přičemž využívá krátkých, dvou až čtyř slovních vět, v nichž se několikrát objevuje nosovka „m“ nebo „n“. Cvičení a hlásky k ozvučování vybírá autorka individuálně podle potřeb každého jedince a libovolně je také střídá. Podle autorky je hlavní příčinou hlasových poruch špatné posazení nízkých tónů mluvního hlasu a absence hlavového tónu v nejnižších polohách hlasu. Tento špatný způsob

⁵⁰ Popsán v kapitole s názvem: ZAPLETALOVÁ, L. *Reedukace hlasu jakožto druhá relevantní funkce hlasového pedagoga*. In *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis*. Č. 6. Musica 4. V Olomouci: Státní pedagogické nakladatelství, 1993, s. 154.

tvoření hlasu se tak často zafixuje a přesune i do vyšších poloh hlas. Mnohdy pak tento nesprávný a vadný postup tvoření hlasu postihne jeho celý rozsah.

Názory a metody, které tato autorka propaguje, jsou v souladu s požadavky správné hlasové techniky a reedukace hlasu. Tuto skutečnost potvrzuje ve své publikaci i Miluše Obešlová, která přístup této autorky shledává jako velmi podnětný, inspirující a výzkumem ověřený. K tomu dodává, že *„stanovisko L. Zapletalové ohledně špatného posazení hlasu v nejnižších polohách konverzačního hlasu s absencí hlavového tónu v nejhlubších polohách hlasového rozsahu je třeba považovat za zcela zásadní a nezbytné při vnímání příčin hlasových obtíží i při stanovení způsobů jejich nápravy.“*⁵¹

6.3 REEDUKACE HLASU PODLE PRAŽSKÉ FONIATRICKÉ ŠKOLY

Postup pražské foniatické školy při reedukaci hlasu se stal uznávaný natolik, že z něj vychází nespočet uznávaných autorů a hlasových odborníků. Jejich systém představuje třístupňovou reedukaci, která zahrnuje nejen nácvik dýchání, rezonance a správné hlasové techniky obecně, ale provádí i pohovor s pacientem při každém setkání, kde příslušný foniatr provede s pacientem rozbor konkrétní situace hlasového výkonu. Postup pražské foniatické školy při reedukaci hlasu lze brát jako komplexní systém, který zahrnuje celkovou nápravu a prevenci hlavních příčin hlasových poruch, jako je např. hlasový začátek, rezonance, dechové návyky či problémy ovládání břišního svalstva, které souvisí s fonačním tlakem na stěny tohoto svalstva. Je třeba brát v potaz také hudební nadání pacientů, mezi které se řadí např. hudební sluch, paměť, představivost aj. Hudební nadání má v hlasové reedukaci stěžejní roli, jelikož představuje velmi široký podíl úspěšnosti hlasové nápravy. Alexej Novák proto klade velký důraz na *„pozitivní vliv hudby a zejména na školní hudební a hlasovou výchovu při nápravě hlasu.“*⁵²

⁵¹ OBEŠLOVÁ, Miluše. *Význam hlasové výchovy při nápravě mluvního hlasu*. Hradec Králové: Tandem ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2014, s. 119.

⁵² NOVÁK, Alexej. *Foniatric a pedaudiologie*. 2. přeprac. vyd. V Praze: A. Novák, 2000, s. 140.

7 PRAKTICKÁ ČÁST – VÝZKUM NA ZNALOST A ÚROVEŇ HLASOVÉ VÝCHOVY V PROFESI PEDAGOGA

V této kapitole se zaměřím na celkové pojetí svého výzkumu a prezentaci výsledků a závěrů, které jsem vyvodila z dotazníkového šetření. Výzkum formou dotazníkového šetření probíhal v březnu roku 2022 a byl zaměřen na dvě skupiny respondentů – studenty pedagogické fakulty, tedy budoucí učitele, a již praktikující pedagogy, kteří mají za sebou několik let vykonávané praxe. V dalších podkapitolách uvedu metodu a cíle výzkumu, předpokládané hypotézy a závěry, které následně s hypotézami porovnám.

7.1 PŘEDMĚT VÝZKUMU, CHARAKTER RESPONDENTŮ

Předmětem výzkumu bylo zjištění úrovně a znalosti hlasové výchovy a hygieny v profesi pedagoga. Jak již dokládají jiné odborné publikace,⁵³ na základě analýzy studijních programů a oborů na jednotlivých fakultách různých univerzit není mnoho možností, jak přijít ke znalosti hlasové výchovy a hygieny. Nejvíce jsou předměty s touto tematikou zastoupeny na katedrách hudební výchovy, kde je hlasová výchova základním východiskem ke zvládnutí pěvecké techniky. Jako součást povinných hudebních předmětů mají hlasovou výchovu také ve studijních plánech budoucí učitelé mateřských škol, ojediněle se prvky hlasové výchovy a hygieny vyskytují např. ve studijních programech učitelů českého jazyka.

Z tohoto důvodu se dá předpokládat, že znalost hlasové výchovy a hygieny u ostatních učitelů nebude příliš vysoká, proto jsem se rozhodla tuto hypotézu přímo potvrdit či vyvrátit svým výzkumem, v němž jsem formou dotazníkového šetření oslovila značnou část respondentů jak z řad již praktikujících učitelů, tak i z řad studentů Pedagogické fakulty ZČU, kteří se na svou roli učitele teprve připravují. Konkrétně bylo osloveno 26 učitelů s různou délkou vykonané praxe, a to v rozmezí od 1 roku po 45 let v oboru. Zde se nabízí zajímavé srovnání odpovědí respondentů s nižší vykonanou praxí a naopak odpovědí respondentů,

⁵³ Výzkumy v těchto publikacích:

HRABALOVÁ, Jarmila. *Dech, hlas a řeč od praxe k teorii a zpět*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2016, s. 7 – 15.

OBEŠLOVÁ, Miluše. *Význam hlasové výchovy při nápravě mluvního hlasu*. Hradec Králové: Tandem ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2014, s. 36-37.

KOZELSKÁ, I. *Profesionální hlasová příprava budoucích učitelů*. In *Hudební výchova*, 2008, roč. 16, č. 3. s. 40 – 42.

kteří pedagogickou činnost vykonávají např. déle než 15 let. Toto srovnání uvádím v následujících kapitolách. Dále bylo osloveno celkem 28 studentů s různou aprobací, nejčastěji s aprobací Učitelství pro 1. stupeň ZŠ a dále český jazyk v kombinaci s jiným oborem. V odpovědích se objevoval český jazyk v kombinaci s historií, výchovou ke zdraví, výchovou občanskou, tělesnou, výtvarnou a hudební, dále s jazykem anglickým a německým, tudíž téměř se všemi možnými aprobacemi.

7.2 METODA VÝZKUMU

Pro svůj výzkum jsem zvolila metodu dotazníku, která se mi jevila jako nevhodnější metoda k uchopení mého výzkumného cíle. Dotazník obsahoval 6 dílčích zjišťovacích otázek, které se dále dělily na občasné doplňovací otázky. Respondenti tedy převážně vybírali z možností ano/ne, v některých případech měli možnost otázku doplnit svou vlastní odpovědí. U studentů pedagogické fakulty byla navíc zjišťována studijní aprobace, u praktikujících učitelů pak délka vykonávané praxe.

Struktura dotazníku

Jak už bylo zmíněno výše, dotazník obsahuje 6 zjišťovacích otázek, na některé z nich lze libovolně odpovědět a doplnit tak svou odpověď (viz příloha 1). Poté, co studenti a praktikující učitelé vyplnili svou aprobaci a délku vykonané praxe, jsem se zaměřila na první stěžejní otázku, a to jestli vůbec znají pojem hlasová výchova a hygiena. Dále jestli dostali příležitost se o těchto dvou tématech dozvědět během studia na vysoké škole. Následně pro mě bylo klíčové, zda v případě, že se o hlasové výchově a hygieně neměli možnost dozvědět, je tato skutečnost nějak limitovala, omezovala ve vykonávání učitelské profese, či vůbec přímo omezovala jejich mluvní projev. Zde měli respondenti možnost nastínit konkrétní hlasové problémy, se kterými se potýkali. Následující otázka vedla k problematice hlasové hygieny, zaměřovala se totiž na zásady hlasové hygieny - zda je respondenti uplatňují, nebo se alespoň nějakým způsobem snaží šetřit svůj hlas. V závěru dotazníkového šetření jsem se zaměřila na otázky týkající se budoucího zájmu o danou problematiku, zdali respondenti mají zájem se o hlasové výchově, potažmo hygieně, dozvědět více informací a zdali by využili této možnosti i ze strany zaměstnavatele nebo MŠMT. Důležitá pro mě byla i forma vzdělávání a její četnost, tudíž bylo na výběr z několika možností, které respondenti mohli zvolit nebo opět libovolně doplnit.

7.3 CÍLE VÝZKUMU

- *Nastínit úroveň znalosti hlasové výchovy a hygieny u vybraného vzorku studentů pedagogické fakulty a u již praktikujících učitelů.*
- *Vyvodit důsledky neznalosti hlasové přípravy v oblasti mluvního projevu, stejně tak odhalit znalost zásad hlasové hygieny, či zdali se respondenti alespoň snaží nějakým způsobem šetřit svůj hlas a pečovat o něj.*
- *Zjistit případný zájem o informovanost a vzdělávání v oblasti hlasové výchovy a hygieny, dále také preferovanou formu a četnost vzdělávání.*

7.4 HYPOTÉZY

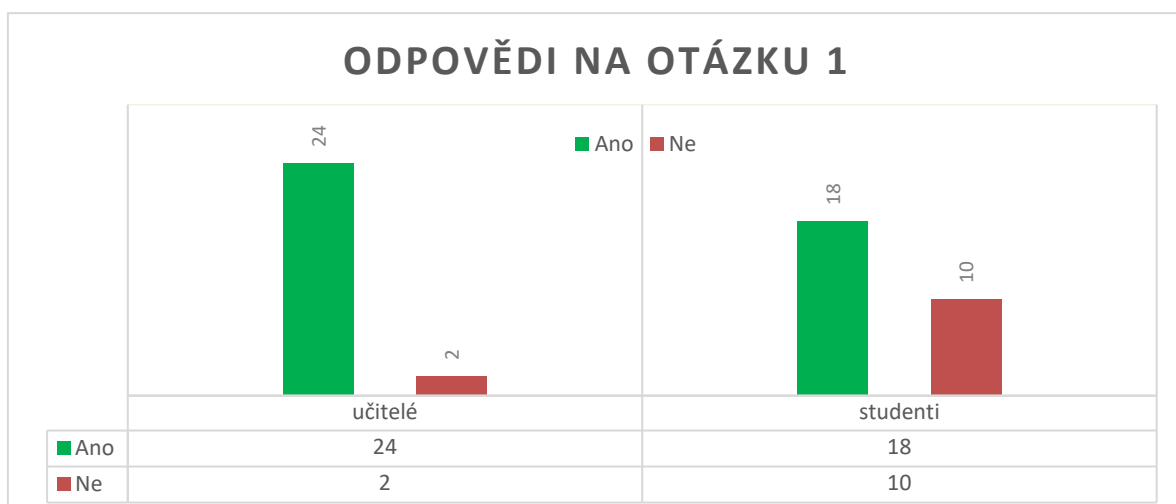
- *Na základě již proběhnutým výzkumů na výskyt předmětů o hlasové přípravě v různých studijních plánech a programech předpokládám, že respondenti nedostali příležitost se o hlasové výchově a hygieně dozvědět během studia na vysoké škole.*
- *Domnívám se, že ani úroveň znalosti hlasové výchovy a hygieny nebude u respondentů příliš velká.*
- *Domnívám se, že u již praktikujících učitelů s víceletou praxí by tato úroveň znalosti mohla být podstatně vyšší než u studentů či začínajících učitelů.*
- *Pokud se potvrdí moje domněnka, že úroveň znalosti hlasové výchovy a hygieny není příliš velká, předpokládám, že tato skutečnost zvýší zájem u obou skupin respondentů se o této problematice dozvědět více informací, ba dokonce využít možnosti větší informovanosti ze strany zaměstnavatele/MŠMT.*

7.5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKU

Otázka č. 1: *Víte, co to znamená pojem hlasová výchova a hygiena?*

Úvodní otázka dotazníku byla čistě zjišťovací, tudíž zde respondenti zaškrtovali pouze možnost ano/ne. V převaze byly většinou kladné odpovědi, to znamená, že většina respondentů je obeznámena s pojmem hlasová výchova. U již praktikujících učitelů zná tento pojem téměř většina, pouze 2 respondenti z 26 dotazovaných hlasovou výchovu

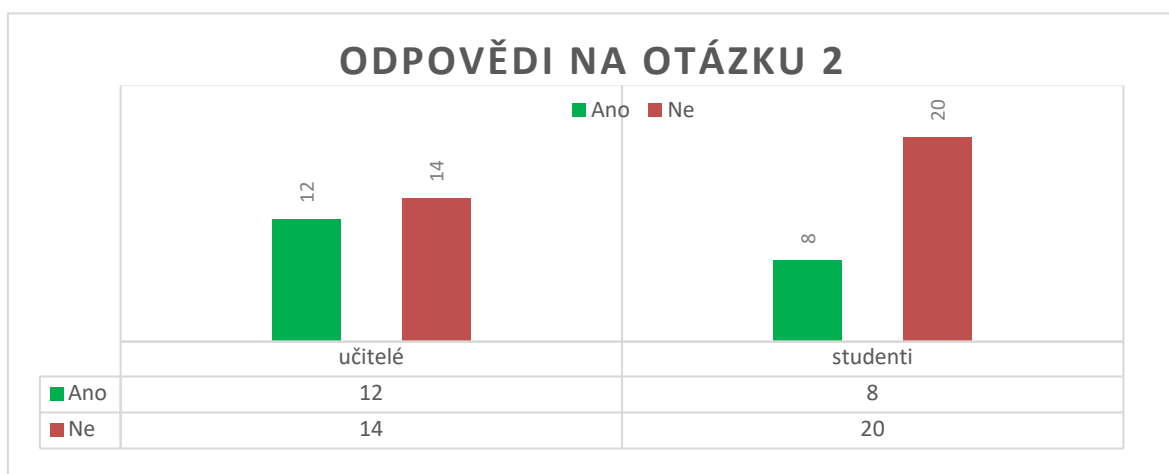
a hygienu neznají. U studentů se rozdíl v odpovědích nepatrně snížil, tedy 18 studentů z 28 dotazovaných zná tyto pojmy, 10 nikoli.



Graf 1 – četnost odpovědí na otázku č. 1

Otázka č. 2: *Dostali jste příležitost se o těchto tématech dozvědět během Vašeho studia?*

Tato otázka byla stěžejní, neboť potvrzuje stanovisko již zmiňovaných výzkumů na absenci hlasové průpravy ve studijních plánech vysokých škol. Z výzkumu totiž vyplynulo, že pouze 8 studentů z 28 dostalo příležitost se o těchto tématech dozvědět na vysoké škole, přičemž je třeba zdůraznit, že tato menšina studentů se skládala převážně ze studentů s aprobací Hudební výchova se zaměřením na vzdělávání a Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Studenti těchto aprobací tedy mají předměty s hlasovou přípravou zajištěny v rámci studia hudební výchovy. U praktikujících učitelů je rozdíl v odpovědích téměř vyrovnaný, 12 učitelů příležitost dostalo, 14 nikoli.

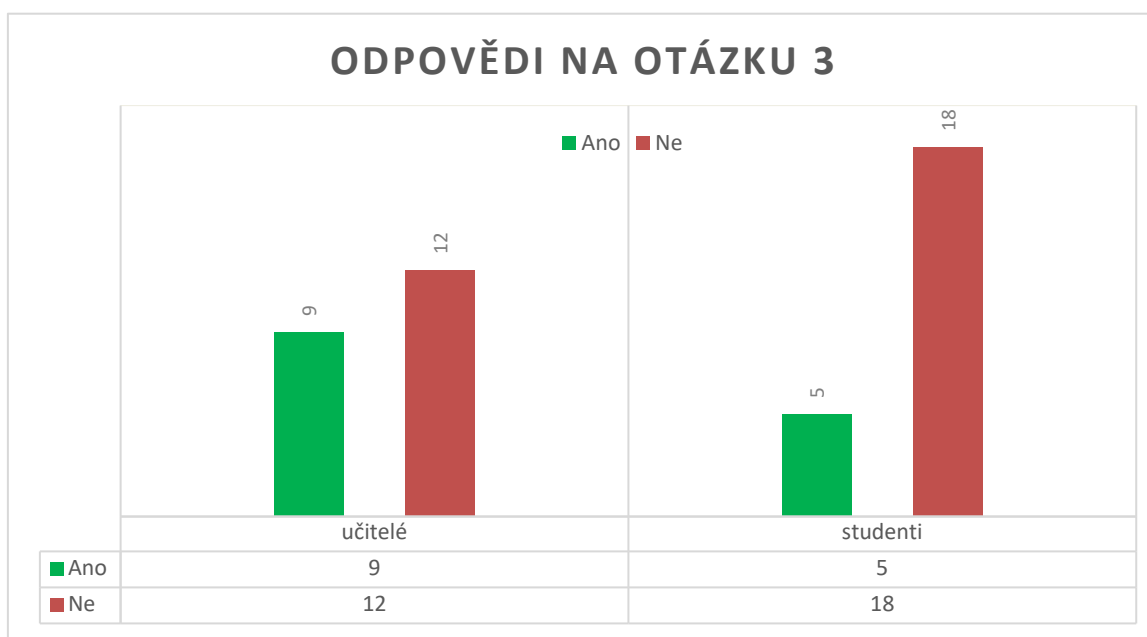


Graf 2 – četnost odpovědí na otázku č. 2

Otázka č. 3: Pokud jste neměli příležitost se o hlas. výchově a hygieně dozvědět, měli jste někdy pocit, že by Vás tato nevědomost hlasové průpravy nějak ovlivnila/limitovala?

Na třetí otázku odpovídala většina respondentů záporně, neměli tedy pocit, že by je nevědomost hlasové průpravy nějak limitovala v jejich profesním životě. Takový pocit mělo konkrétně 12 učitelů a 18 studentů. Kladných odpovědí ovšem také nebylo málo, celkem 9 učitelů a 5 studentů odpovědělo na tuto otázku ano, 5 učitelů a 5 studentů na tuto otázku neodpovídalo.

Kladně odpovídající respondenti posléze uváděli způsoby, kterými je tato nevědomost ovlivnila, limitovala. Nejvíce učitelů uvedlo v odpovědích ztrátu hlasu, další např. námahu hlasu či jinou občasnou indispozici. Některým tato skutečnost ovlivnila i celkový výkon v zaměstnání.



Graf 3 – četnost odpovědí na otázku č. 3

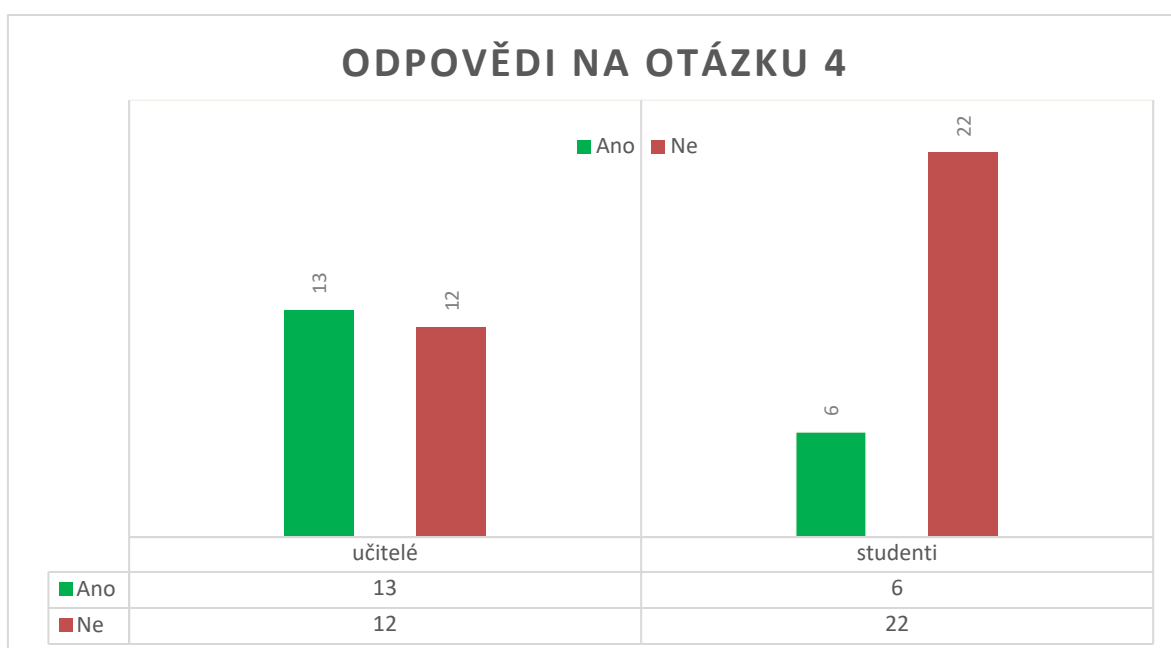
Otázka č. 4: Uplatňujete zásady hlas. hygieny? Snažíte se nějakým způsobem šetřit svůj hlas a dbát o něj?

Odpovědi na tuto otázku byly ze strany učitelů téměř vyrovnané, 13 učitelů odpovědělo ano, 12 nikoli. Jeden učitel odpověď nezaznamenal. U studentů byl rozdíl v odpovědích patrný, pouze 6 studentů se snaží zásady hlasové hygieny uplatňovat a 22 nikoli, přičemž je třeba zmínit, že kladně odpovídali opět studenti hudebních oborů a Učitelství 1. stupně ZŠ.

Je tedy zřejmé, že hlasová průprava a obecně širší pojetí o práci s hlasem se pěstuje pouze v oborech, které mají studenty připravit na výuku hudební výchovy, v ostatních oborech je práce s hlasem bohužel opomíjena.

Kladně odpovídající respondenti uváděli i způsoby, kterými svůj hlas šetří a pečují o něj. Učitelé se nejčastěji snaží hlasivkové ústrojí příliš nepřetěžovat, dodržovat hlasový klid, hlas zbytečně nepřepínat, nekřičet. Často se také snaží vyhýbat frontální výuce, kde by zbytečně hlas přetěžovali dlouhými monology, místo toho převádí zodpovědnost na žáky a soustředí se na kolektivní výuku nebo na metody práce, které kladou důraz na samostatnost žáků. Místo přebytných slov také používají gesta, podle kterých žáci poznají, co po nich vyučující požaduje, stejně tak píše na tabuli různá zadání a úkoly. Učitelé též uklidňují namožený hlas pomocí různých bylinek a vitaminů, v odpovědích zazněl konkrétně islandský lišejník a panthenol. V neposlední řadě je, dle jejich slov, důležité dodržovat pitný režim a pravidelně pít i během vyučování.

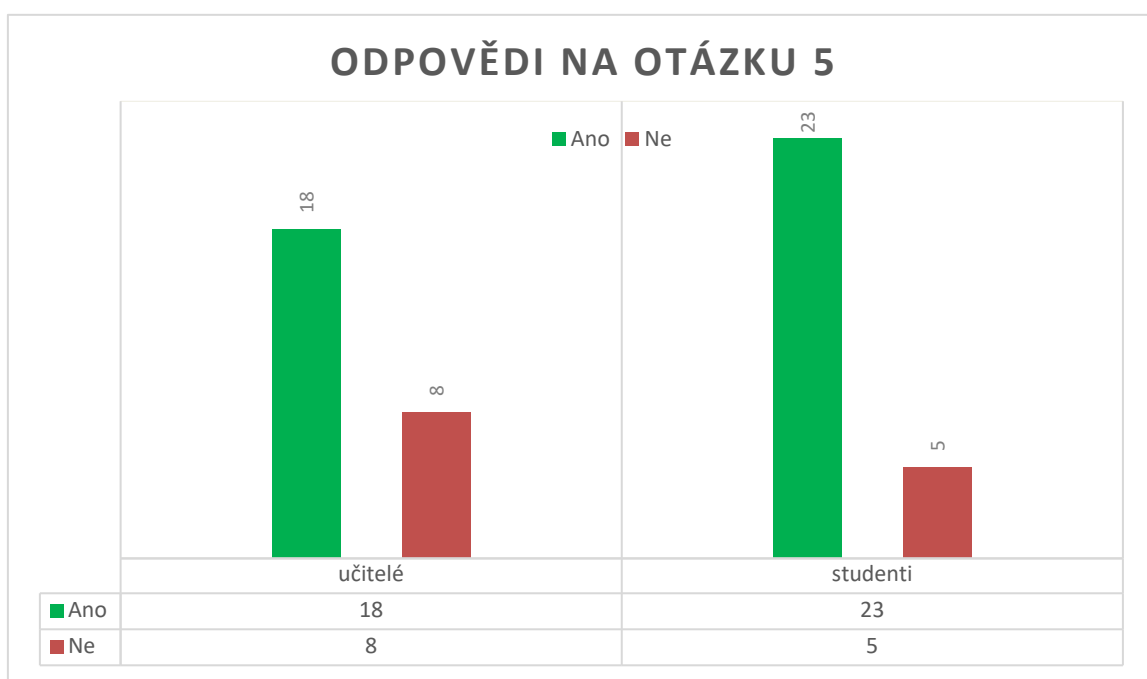
Ani malé množství studentů, kteří uvedli kladnou odpověď, se nenechalo zahanbit a ve svých odpovědích nabídli pár zajímavých tipů. Svůj hlas především nepřetěžují zbytečným šepotem a křikem, nevystavují se velkým teplotním změnám, vyhýbají se studeným nápojům a špatným nápojovým kombinacím (např. džus a káva), též dbají na správnou dechovou techniku s využitím bránice.



Graf 4 – četnost odpovědí na otázku č. 4

Otázka č. 5: *Chtěli byste se o hlas. výchově/hygieně dozvědět více informací? Jakou formou?*

Pátá otázka se zaměřovala na celkový zájem respondentů se o tematicke dozvědět více informací. Obě skupiny respondentů odpovídaly vesměs kladně, konkrétně 18 učitelů a 23 studentů by chtělo získat více informací a vhodnou formou se v tomto odvětví vzdělávat. Jako formu získání informací zvolila většina studentů i učitelů online semináře a kurzy, přičemž online semináře ztelně převažovaly u studentů, u učitelů byl počet odpovědí jak u kurzů, tak u online seminářů shodný. Individuální přístup by upřednostnilo pouze 6 učitelů a 1 student.

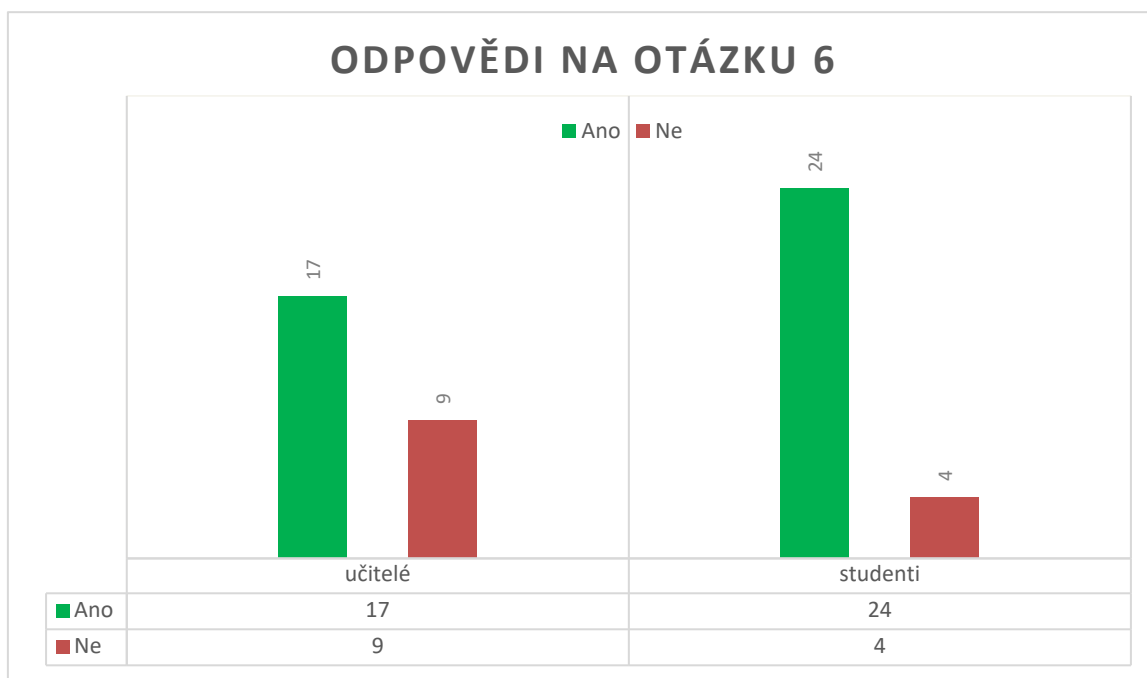


Graf 5 – četnost odpovědí na otázku č. 5

Otázka č. 6: *Využili byste možnosti se o hlas. hygieně dozvědět více ze strany zaměstnavatele/MŠMT? Jakou formou a jak často?*

Závěrečná otázka navazovala na předchozí a zjišťovala zájem respondentů v případě, že by jim možnost vzdělávat se v oblasti hlasové průpravy nabídl zaměstnavatel nebo, v případě studentů, přišel podnět ze strany ministerstva školství. Obě skupiny respondentů odpovídaly většinou kladně, dokonce i respondenti, kteří na předchozí otázku odpovídali záporně. Konkrétně tedy odpovědělo 17 učitelů kladně, 9 záporně. U studentů byl zájem podstatně vyšší. Kladně odpovědělo 24 studentů, záporně pouze 4 studenti. Co se týče

formy vzdělávání, nejvíce respondentů upřednostnilo skupinovou práci či vzdělávání ve skupině, našli se ale i tací, kterým nebyla cizí ani individuální výuka. Zkoumána byla také četnost podávaných informací, pro studenty by bylo nejvhodnější 1x za 14 dní, pro pedagogy dokonce méně často.



Graf 6 – četnost odpovědí na otázku č. 6

7.6 VERIFIKACE HYPOTÉZ

Hypotéza 1: *Na základě již proběhnutým výzkumů na výskyt předmětů o hlasové průpravě v různých studijních plánech a programech předpokládám, že respondenti nedostali příležitost se o hlasové výchově a hygieně dozvědět během studia na vysoké škole.*

Hypotéza 1 se potvrdila. U obou skupin převažovala záporná odpověď, a to konkrétně u 20 studentů a 14 učitelů. Malý rozdíl je pouze u praktikujících učitelů, tam byl poměr odpovědí poměrně vyrovnaný, jelikož z 26 respondentů odpovědělo 14 kladně, 12 záporně. Tento malý rozdíl může být dán různě dlouhou praxí u učitelů, jelikož odpovídali učitelé, kteří jsou v oboru v rozmezí od 2 až po 45 let. Lze tedy předpokládat, že učitelé s víceletou praxí měli před několika lety jinou hlasovou průpravu, jelikož jejich studijní plány byly jinak koncipované. Naopak u studentů převažovalo více záporných odpovědí, rozdíl byl zcela patrný, pouze pár výjimek (8 studentů), ze kterých byla většina respondentů studenty

hudebních oborů nebo Učitelství 1. stupně ZŠ, odpovídalo kladně. Tyto obory hlasovou přípravu v plánech mají, jelikož připravují studenty na učitelství hudební výchovy. Tento výsledek tedy vede k zamyšlení, zda je absence hlasové přípravy u jiných oborů správné řešení, hlas je přece jedním z nejdůležitějších parametrů pro vykonávání učitelské profese, proto je zapotřebí znát alespoň základní problematiku hlasové přípravy.

Hypotéza 2: *Domnívám se, že ani úroveň znalosti hlasové výchovy a hygieny nebude u respondentů příliš velká.*

Hypotéza 2 se nepotvrdila. Ačkoli se potvrdila předchozí hypotéza o absenci hlasové přípravy na vysokých školách, hlasová výuka a hygiena je pro většinu respondentů známým pojmem. Kladně odpovídalo celkem 24 učitelů (z toho pouze 2 záporně) a 18 studentů, přičemž 10 studentů neví, co tyto pojmy znamenají. Rozdíl je sice nepatrný, ale lze konstatovat, že více záporných odpovědí bylo právě u studentů, což mě navádí na myšlenku, zda za tuto větší neznalost může právě absence hlasové přípravy na vysokých školách. Ať tak či onak, většina respondentů odpověděla kladně, což znamená, že i přes tuto skutečnost se měli možnost o hlasové výchově a hygieně dozvědět jiným způsobem.

Hypotéza 3: *Domnívám se, že u již praktikujících učitelů s víceletou praxí by tato úroveň znalosti mohla být podstatně vyšší než u studentů či začínajících učitelů.*

Hypotéza 3 se potvrdila částečně. V dotazníku odpovídala většina učitelů kladně, pouze 2 učitelé pojem hlasová výchova a hygiena neznají. U studentů sice opět převažují kladné odpovědi, těch je ale o poznání méně než u učitelů. Po srovnání odpovědí ze strany učitelů z hlediska délky jejich vykonávané praxe toto stanovisko potvrdit nemůžeme, jelikož učitelé s vyšší praxí a učitelé s délkou praxe do 3 let odpovídali shodně, tedy kladně. Z tohoto důvodu se hypotéza potvrdila jen částečně. Co ovšem předpokládat lze, je skutečnost, že jsou učitelé v oboru hlasové výchovy a hygieny vzdělanější i z toho důvodu, že po dobu několikaleté praxe měli jistě nespočet možností se o těchto tématech dozvědět více informací jak ze strany zaměstnavatele, tak z vlastní zvědavosti a zájmu.

Hypotéza 4: *Pokud se potvrdí moje domněnka, že úroveň znalosti hlasové výchovy a hygieny není příliš velká, předpokládám, že tato skutečnost zvýší zájem u obou skupin respondentů se o této problematice dozvědět více informací, ba dokonce zvýší zájem využít možnosti větší informovanosti ze strany zaměstnavatele/MŠMT.*

Hypotéza 4 se potvrdila částečně. První domněnka se sice potvrdit nepodařila, navzdory nepřítomnosti předmětů hlasové výchovy na většině vysokých škol je ale převážná většina učitelů a studentů s hlasovou výchovou obeznámena. Tato skutečnost nicméně nemá vliv na druhou část mé hypotézy, která předvíдалa většinu kladných odpovědí v zájmu o větší vzdělanost a informovanost hlasové průpravy ze strany zaměstnavatele či ministerstva školství. Pokud by totiž tyto dva subjekty poskytly možnost se v tomto odvětví vzdělávat, většina respondentů by nabídku přijala. Tato skutečnost mě navádí na myšlenku, zdali by opravdu nebylo nasnadě, aby zaměstnavatelé či ministerstvo školství zadali podnět k vytvoření různých vzdělávacích kurzů a seminářů v oblasti hlasové průpravy, neboť by se tak redukovala mezera v nevědomosti této problematiky. Ideálním řešením ze strany ministerstva školství by pak bylo vytvoření jednotného vzdělávacího plánu pro vysoké školy, který by obsahoval předměty zaměřené i na hlasovou výchovu budoucích pedagogů.

7.7 SHRNUTÍ A DÍLČÍ ZÁVĚRY VÝZKUMU

Výzkum se zabíral tematikou hlasové výchovy a hygieny. Zkoumal znalost učitelů a studentů na toto téma, dále zdali dostali příležitost se o těchto tématech dozvědět během studia na vysoké škole. První část dotazníku byla pro výzkum stěžejní, jelikož doplňuje další výzkumy ohledně absence hudební průpravy na většině vysokých škol. Bohužel se potvrdila moje první hypotéza, a to že se studenti a již praktikující učitelé neměli možnost dozvědět o problematice hlasové výchovy na vysoké škole. Výjimkou jsou studenti hudební výchovy a Učitelství 1. stupně ZŠ, kteří se připravují na výuku hudební výchovy, ti se problematikou hlasové výchovy zabývají. Z těchto závěrů se tedy dalo předpokládat, že znalost hlasové výchovy a hygieny nebude u respondentů vysoká. Nicméně tato skutečnost neměla vliv na znalost tématu a vyvrátila tak moji další domněnku a hypotézu.

Vzhledem k absenci hlasové průpravy na většině vysokých škol by se také dalo předpokládat, že respondenty tato neznalost bude nějakým způsobem limitovat či ovlivňovat. Toto tvrzení se však neprokázalo a většina respondentů neměla pocit, že by jim neznalost hlasové průpravy udávala nějaké limity. Dotazníkové šetření ukázalo, že většina respondentů neuplatňuje zásady hlasové hygieny. Zde byl však patrný rozdíl mezi odpověďmi učitelů a studentů. Zatímco valná většina studentů zásady neuplatňuje (ovšem kromě studentů hudebních oborů), polovina respondentů z řad pedagogů ano, přičemž

poskytli i zajímavé rady a tipy, jakými způsoby svůj hlas šetří a pečují o něj. Dá se tedy předpokládat, že během své učitelské kariéry dospěli k názoru, že je nutné o svůj hlas pečovat, a tím zamezit riziku vzniku hlasových poruch, na které má vliv hned několik faktorů.

Poslední část dotazníku zjišťovala zájem respondentů o budoucí vzdělání v oblasti hlasové výchovy a hygieny. Zde se částečně potvrdila má hypotéza - většina respondentů souhlasila a chtěla by se v této problematice dále vzdělávat. Tato skutečnost ovšem neměla vliv na můj další předpoklad, a to že se zájem o další vzdělávání zvýší na základě nízké znalosti hlasové výchovy a hygieny. Většina respondentů tyto pojmy zná, nicméně mají zájem svou znalost více prohlubovat a rozšiřovat. Je zde však stále malé procento respondentů, které tyto pojmy nezná nebo o nich ví jen velmi málo. Proto by bylo žádoucí, aby zaměstnavatelé či ministerstvo školství zadali podnět k uskutečnění vzdělávacích kurzů a seminářů. Tím by se jednak vyhovělo zájmu respondentů se o problematice dozvědět více informací a jednak by se mezera v neznalosti hlasové výchovy a hygieny co nejvíce eliminovala. Ideálním řešením by pak bylo vytvoření takového vzdělávacího plánu napříč všemi obory pedagogických fakult, ve kterém by hlasová výchova budoucích pedagogů měla své nezastupitelné místo.

ZÁVĚR

Ve své diplomové práci jsem se věnovala problematice hlasové výchovy a edukaci mluvního hlasu u budoucích a již praktikujících pedagogů. V teoretické části jsem uvedla charakteristiku hlasového profesionála a vyčlenila několik základních povolání a profesí, kterých se týká práce s hlasem. Svou práci jsem posléze záměrně zaměřila na edukaci mluvního hlasu u pedagogů, čímž jsem zúžila rozsah tématu a přiblížila tak teoretickou část k mému výzkumu.

Výzkumná část se zabývala znalostí a úrovní hlasové výchovy v profesi pedagoga. Mým záměrem bylo navázat na již vzniklé výzkumy, které dokazovaly absenci hlasové průpravy na pedagogických fakultách, a potvrdit tak jejich stanovisko v praxi a ve vzdělání vybraného vzorku učitelů a studentů. Ačkoli se zdálo, že znalost a povědomí o hlasové výchově a hygieně mezi pedagogy nebude příliš vysoká, opak je pravdou. Navzdory již řečeným skutečnostem tyto pojmy respondenti znají, nicméně většina z nich potvrdila, že této vědomosti nenabyli během studia na vysoké škole. Dalším užitečným zjištěním byl jistě fakt, že převážná většina odpovídajících učitelů a studentů neuplatňuje zásady hlasové hygieny a nepečuje o svůj hlas. To je, dle mého názoru, velká škoda, protože o co jiného by se měl pedagog starat více v rámci péče o zdraví než právě o svůj hlas – nástroj, který potřebuje k vykonávání svého povolání nejvíce a který je také nejvíce zatěžován. V závěrečné fázi výzkumu bylo zjištěno, že navzdory těmto nepříznivým okolnostem má většina respondentů zájem o to více rozvíjet a prohlubovat znalosti v oblasti hlasové výchovy. Bylo by tedy žádoucí, aby bylo tomuto zájmu vyhověno a realizace proběhla např. formou vzdělávacích kurzů a seminářů, které by praktikujícím učitelům nabídl zaměstnavatel. Ideálním řešením by pak bylo vytvoření takového vzdělávacího plánu pedagogických fakult, ve kterém by předměty zaměřené na hlasovou výchovu měly své nezastupitelné místo.

V rámci stanoveného cíle bylo zjištěno, že mnozí učitelé neznají pojem hlasová výchova a hygiena, a tím pádem nevědí, jak se svým hlasem pracovat. V tomto případě lze předpokládat, že ani nemají možnost předcházet hlasovým obtížím nebo své problémy s hlasem řešit s odborníkem, jako je hlasový profesionál. Výsledky dotazníkového šetření poukázaly na nedostatečnou přípravu v oblasti hlasové průpravy na vysokých školách.

Proto doufám, že má práce zprostředkuje zájemcům o tuto problematiku užitečné poznatky a poukáže na tolik potřebnou nutnost hlasové přípravy u pedagogů.

RESUMÉ

Diplomová práce je zaměřena na problematiku práce s hlasem u hlasového profesionála. Hlavním záměrem této práce bylo představit několik možností práce s hlasem u hlasového profesionála, nastínit důležité kapitoly z oblasti hlasové výchovy a prostřednictvím pedagogického průzkumu zjistit úroveň a znalost hlasové výchovy v profesi pedagoga. Tento výzkum má poukázat na nedostatečnou hlasovou přípravu na pedagogických fakultách a vyvodit důsledky, které z této skutečnosti vyplývají u budoucích a již praktikujících učitelů.

Výzkum byl realizován formou dotazníkového šetření v březnu roku 2022 a účastnilo se jej celkem 28 studentů Pedagogické fakulty Západočeské univerzity a 26 učitelů základních škol.

Summary

The topic of this diploma thesis is to determine how voice professionals manage working with a voice. The main point of this thesis was to introduce several options of working with the voice as a voice professional as well as outline major chapters from the field of vocal education. Furthermore, the thesis utilizes pedagogical research to determine the level and knowledge of vocal education in the pedagogical profession. This research is intended to highlight the lack of vocal education in teacher education faculties and to draw out the implications of this for already practicing teachers.

The research was conducted through a questionnaire survey in March 2022 and involved a total of 28 students of the Faculty of Education, University of West Bohemia and 26 primary school teachers.

SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ

- COBLENZER, Horst a Franz MUHAR. *Dech a hlas: návod k dobré mluvě*. Praha: Akademie múzických umění, 2001. ISBN 80-85883-82-1.
- ČEŠKOVÁ, Olga. *Pěvecká výchova*. Čtvrté vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2017. ISBN 978-80-7331-436-1.
- GAUDLOVÁ, L. *Technika mluvy a zpěvu herce: Úvod do problematiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981.
- HRABALOVÁ, Jarmila. *Dech, hlas a řeč od praxe k teorii a zpět*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2016. ISBN 978-80-7460-096-8.
- KIML, Josef. *Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas - poruchy - prevence*. Praha: Supraphon, 1989. ISBN 80-7058-053-4.
- KOHOUT, Jaroslav. *Rétorika: umění mluvit a jednat s lidmi*. 4. dopl. vyd. Praha: Management Press, 2002. ISBN 80-7261-072-4.
- LOHMANN, Paul. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava: hlasový poradce v otázkách a odpovědích*. Praha: Supraphon, 1968.
- MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. 2., nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1534-8.
- MAŘÍK, Antonín Ferdinand a Libuše JONÁŠOVÁ. *Abeceda hlasových cvičení*. Praha: Panton, 1971. Edice přátel hudby.
- NOVÁK, Alexej. *Foniatrie a pedaudiologie*. 2. přeprac. vyd. V Praze: A. Novák, 2000.
- OBEŠLOVÁ, Miluše. *Význam hlasové výchovy při nápravě mluvního hlasu*. Hradec Králové: Tandem ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2014. ISBN 978-80-86901-28-2.
- PASTYŘÍK, Svatopluk. *Cvičebnice mluveného projevu pro učitele*. Hradec Králové: Gaudemus, 2006. ISBN 80-7041-260-7.
- PEŠOVÁ, Marie. *Rétorika - umění mluvit a jednat s lidmi*. Brno: CERM, 1998. ITEM. ISBN 80-7204-076-6.

-
- ROSNER, Robert. *Bel canto a moderní hlasová pedagogika*. Praha: Státní hudební vydavatelství, 1963.
 - ŠPAČKOVÁ, Alena. *Trénink techniky řeči: naučte se mluvit barevně*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5578-6.
 - VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. Vyd. 2. V Praze: Akademie múzických umění, 2007. ISBN 978-80-7331-087-5.
 - VÁŇOVÁ, Hana a Jiří SKOPAL. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. 3., aktualizované vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3621-4.
 - VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *O kultuře mluveného projevu*. Praha: Svoboda, 1983.
 - VYDROVÁ, Jitka. *Hlasová a mluvní výchova pro pedagogy*. Praha: Medical Healthcom, 2014. ISBN 978-80-905554-4-0.
 - VYDROVÁ, Jitka. *Praktická cvičení k hlasové výchově pro pedagogy*. Praha: Medical Healthcom, 2014. ISBN 978-80-905554-5-7.
 - VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1.
 - ZAPLETALOVÁ, L. *Reedukace hlasu jakožto druhá relevantní funkce hlasového pedagoga*. In *Acta Universitatis Palackianae Olomuncensis. Facultas paedagogica. Musica* sv. 4, *Hudební věda a výchova* sv. 6. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993. ISBN 80-7067-043-6.

Seznam internetových zdrojů

- BENDOVIÁ, O. a kol. *Rehabilitace hlasových poruch, edukační a reedukační postupy*. In: *Sborník abstraktů a příspěvků 2. symposia Umělecký hlas*. Praha: Hlasové a sluchové centrum, 2010. Dostupné z: <https://doczz.cz/doc/94670/zde---hlasov%C3%A9-centrum-praha>
- *Hlasová rezonance a hlasové rejstříky* [online]. 2022. [cit. 2022-3-26]. Dostupné z: <https://pevecka-technika.webnode.cz/hlasova-rezonance-a-hlasove-rejstriky/>
- ROUS, Jakub. *Testování hudebních schopností studentů učitelství 1. stupně ZŠ*. Plzeň, 2021. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/45353/1/Testovani%20hudebnich%20schopnosti%20studentu%20ucitelstvi%201.%20stupne%20ZS%20-%20BP%20ROUS.pdf>
- Učební plán Pražské konzervatoře. [online]. 2022. [cit. 2022-2-25]. Ke stažení z: <https://prazskakonzervator.cz/student/#rozvrh>
- VELDOVIÁ, Z. *Možnosti léčby hlasových profesionálů v ambulantní praxi* [online]. 2022. [cit. 2022-2-25]. Dostupné z: <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2005/11/07.pdf>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Graf 1 – četnost odpovědí na otázku č. 1	44
Graf 2 – četnost odpovědí na otázku č. 2	44
Graf 3 – četnost odpovědí na otázku č. 3	45
Graf 4 – četnost odpovědí na otázku č. 4	46
Graf 5 – četnost odpovědí na otázku č. 5	47
Graf 6 – četnost odpovědí na otázku č. 6	48

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Dotazník k výzkumu

Příloha 1

Dotazník pro pedagogy

Dotazníkové šetření – Znalost a úroveň hlasové výchovy v profesi pedagoga

Jak dlouho učíte? _____

1. **Víte, co to znamená pojem hlasová výuka a hygiena?** ANO/NE
2. **Dostali jste příležitost dozvědět se o těchto tématech během Vašeho studia?** ANO/NE
3. **Pokud jste neměli příležitost se o hlas. výchově a hygieně dozvědět, měli jste někdy pocit, že by Vás tato nevědomost nějak ovlivnila/limitovala?** ANO/NE
Pokud ano, jakým způsobem?

4. **Uplatňujete zásady hlas. hygieny? Snažíte se nějakým způsobem šetřit svůj hlas a dbát o něj?** ANO/NE
Pokud ano, jak?

5. **Chtěli byste se o hlas. výchově/hygieně dozvědět více informací?** ANO/NE
Pokud ano, jakou formou byste se o ní chtěli dozvědět?
Kurzy / online semináře / individuální výuka / jiné:

6. **Využili byste možnosti se o hlasové hygieně dozvědět více ze strany zaměstnavatele/MŠMT?** ANO/NE
Pokud ano, jak často byste chtěli na hlasové hygieně pracovat? Jakou formou?
Několikrát do týdne / 1 – 2 x týdně / 1x za 14 dní / méně často
Forma: skupinová práce / individuální výuka

Dotazník pro studenty

Dotazníkové šetření – Znalost a úroveň hlasové výchovy v profesi pedagoga

Jaký obor studujete? _____

1. Víte, co to znamená pojem hlasová výuka a hygiena? ANO/NE

2. Dostali jste příležitost se o těchto tématech dozvědět během Vašeho studia? ANO/NE

3. Pokud jste neměli příležitost se o hlas. výchově a hygieně dozvědět, měli jste někdy pocit, že by Vás tato nevědomost hlasové průpravy nějak ovlivnila/limitovala? ANO/NE

Pokud ano, jakým způsobem?

4. Uplatňujete zásady hlas. hygieny? Snažíte se nějakým způsobem šetřit svůj hlas a dbát o něj? ANO/NE

Pokud ano, jak?

5. Chtěli byste se o hlas. výchově/hygieně dozvědět více informací? ANO/NE

Pokud ano, jakou formou byste se o ní chtěli dozvědět?

Kurzy / online semináře / individuální výuka / jiné:

6. Využili byste možnosti se o hlasové hygieně dozvědět více ze strany zaměstnavatele/ MŠMT? ANO/NE

Pokud ano, jak často byste chtěli na hlasové hygieně pracovat? Jakou formou?

Několikrát do týdne / 1 – 2 x týdně / 1x za 14 dní / méně často

Forma: skupinová práce / individuální výuka