

METODICKÁ PRÍRUČKA

pre sólistov spevákov a spevácke skupiny prezentujúcich ľudové piesne

Najdôležitejším faktorom pri spievaní v súbore, ale aj u sólistov ľudových piesní je zachovanie našej tradície. Preto tieto riadky sú odporúčaním pre každého, kto má záujem zdokonaľiť sa a svoje spievanie povýšiť na krásny dar pre poslucháčov a milovníkov ľudovej piesne.

Hlasová výchova pre jednotlivca a spevácke zbory

Ludský hlas sa od prvopočiatkov vyvíjal pod vplyvom podnetov okolitého sveta a vďaka neustálemu zušľachtovaniu sa stal kľúčovým prostriedkom sprostredkovania informácií a vyjadrenia širokej škály emócií. Spev predstavuje komplikovaný proces, v ktorom sa v synergetickej jednote aktivizuje komplex sluchových a vokálnych zručností, fyziologických a psychologických procesov prehlbovaný emocionálnym nábojom. Dalo by sa povedať, že spev je proces v ktorom fantázia ako taká hrá veľmi veľkú úlohu. Základné princípy sólovej a zborovej speváckej techniky sú totožné. Optimálny spevácky tón rešpektuje predovšetkým prirodzené hlasové danosti speváka, čo možno považovať za najlepší východiskový bod k ďalšej speváckej špecializácii. My sa ale nechceme zamerať len na prirodzené danosti každého jednotlivca, ktorý by bol vhodným kandidátom na úspešné zvládnutie základných technických prvkov ale v neposlednom rade priblížiť i neprofesionálnym spevákom hlasovú výchovu tak aby čo najjednoduchšie zvládli i túto časť spevu a to sú základy používania hlasu ako takého. V oblasti vokálnych činností dochádza v podmienkach zborového spevu ku komplexnému rozvoju hlasovej techniky a s ňou prepojeného vokálneho a harmonického sluchu. V porovnaní s individuálnou hlasovou výchovou, pri ktorej je formovanie speváckych návykov iné a prebieha pod neustálou kontrolou pedagóga, skupinová spevácka činnosť vedie k zintenzívneniu vnútorných receptorov a to je komplex sluchových a svalových pocitov. Kontrola intonácie pri kolektívnej práci je teda iná a nie menej náročná ako pri individuálnej výučbe. Tak ako pri individuálnej výučbe i pri zborovom nácviku je potrebná hlasová rozcvička ktorá napomáha uvoľneniu hlasového aparátu, správneho dýchania a prípravu na ďalšiu prácu zborového dirigenta.

Hlasová výchova jednotlivca alebo v speváckom zbore má mimoriadny význam. Jej prvoradou úlohou je prevencia hlasových zlozvykov a hlasového preťažovania. Toto riziko v sebe nesie samotný zborový spev ako skupinová forma spievania, pri ktorej je pre hlasového pedagóga či dirigenta takmer nemožné postrehnúť hroziace hlasové chyby individuálnych spevákov. Je tiež samozrejmé, že ani tá najkrajšia skladba neodhalí svoju krásu, ak jej ujmú hlasovo indisponovaní a nepripravení speváci. Systematický rozvoj hlasového potenciálu zborového speváka by mal mať preto na zreteli každý zodpovedný zbornajster.



Základné poznatky o anatómii a fyziológii hlasového ústrojenstva

Pri školení hlasu sa môže spevák naučiť rozlišovať všetky nuansy zvuku svojho hlasu. Rozvinutie hlasu je podmienené umením predstavivosti vytvorenia kvalitného, technický správneho tónu. Hlasový orgán sa skladá zo štyroch častí: Dýchací orgán- nos, hrudný kôš s pľúcami, priedušnica. Fonačný orgán- hrtan. Rezonančné priestory- hltan,ústna dutina, nosová dutina, prínosové dutiny, priedušnica. Artikulačný orgán- jazyk, podnebie, zuby, ústna časť hltana. Hlasivky sú najdôležitejšou časťou hrtana z hľadiska jeho fonančnej funkcie, t.j. z hľadiska tvorenia hlasu. Pri dýchaní sú hlasivky od seba vzdialené a vzduch medzi nimi voľne prúdi. Pri fonácii sa hlasivky k sebe priblížia sťahom hrtanových svalov. Pri výdychu sa pod hlasivkami zväčší tlak vzduchu a hlasivky roztvorí. Hlas vzniká rytmickým prerušovaním výdychového prúdu hlasivkami. Ľudský hlas prechádza cez rezonančné priestory a získava v nich charakteristické vlastnosti, podľa ktorých rozlišujeme zvláštnosti hlasu každého človeka. Keď hovoríme o rezonančných priestoroch ľudského tela, môžeme povedať, že siahajú od bránice po lebku. Zvykneme hovoriť o rezonančnom hrudnom a hlavovom priestore. Hrudný rezonátor má svoju podstatu vyjadrenú v názve. Je to všeobecný pojem pre rezonancie hlboké, ktoré dávajú zvuku tmavú farbu. Hlavová rezonancia je súčin rezonancie ústneho priestoru, hlavových dutín a hrtana. Medzi priestory hlavovej rezonancie patria aj čelústné a čelové dutiny, tiež tzv. prínosové dutiny a dutina kosti klínovej. Pri vzniku hlasu sú dôležité dýchacie orgány, medzi ktoré patria pľúca. Pľúca sú uložené v hrudníku, ktorý sa skladá z 12 párov rebier. Hrudnú dutinu od brušnej oddeľuje pružný sval - bránica, ktorý je v pokojnej fáze vyklenutý smerom nahor. Stenu brušnej dutiny tvoria silné, no ľahko poddajné svaly brušného lisu. Veľkú úlohu pri dýchaní zohrávajú medzirebrové svaly, ktoré rozširujú rebrá pri nádychoch do strán, čím sa rozširuje hrudný kôš a pomáha zaplniť pľúca vzduchom. Pri nádychu bránica klesá do brušnej dutiny. Pri výdychu sa uvoľňuje funkcia nádychových svalov a aktívne sa realizujú len svaly medzirebrové a brušný lis. Otázka správneho dýchania pri spievaní bude stále vážnym problémom, pretože tvorenie hlasu závisí od dýchania. Základom hlasového vzdelávania je správne ovládanie dychovej opory. Tento termín sa často používa vo vokálnej i rečovej pedagogickej praxi. Základné princípy speváckeho dýchania sú- pokojný nádych, zdvihnutie mäkkého podnebia, nie príliš dlhé zadržanie dychu pred začatím fonácie a pružná distribúcia dychu. Pri spievaní rozlišujeme niekoľko typov dýchania: Bránicové dýchanie, tzv. hlboké- brušné (abdominálne). Kombinované hrudno - brušné dýchanie (kostoabdominálne). Je to ideálne spojenie dvoch typov dýchania - hrudného a bránicového. Ďalším je hrudné dýchanie (kostálne). Vieme, že pri spievaní sa môže dýchať rôznymi spôsobmi.

Hygiena hlasu a prevencia

Hlasová hygiena je pre každého speváka veľmi dôležitá. Zdravý hlas predpokladá zdravie celého tela, preto je dôležitá životospráva ako aj fyzický a duševný stav človeka. Hygiena hlasového aparátu vyžaduje pri jeho činnosti citlivé zaobchádzanie. Vylúčime príliš hlasitú hovorovú reč, tvrdé hlasové začiatky pri fonácii, návykové pokašliavanie, ktoré spôsobuje únavu nervosvalového hlasového ústroja. Polohu hovorového hlasu príliš nezvyšujeme ani neznižujeme a samozrejme neforsirujeme hlas pri speve. Najdôležitejšia je hlasová rozcvička.

Spievanie prospieva zdraviu najmä v hygienických podmienkach, preto je potrebné vyvarovať sa spevu a hovoru v prašnom a chladnom vzduchu. Nočný spánok a prechádzky sú vhodné. Stravovanie musí byť kaloricky výdatné a pravidelné. Nepreťažujeme organizmus ťažkou stravou, príliš korenistou, najmä pred vystúpením. Alkoholické nápoje a fajčenie sú pre zdravie a nervovú sústavu škodlivé. U žien nemožno zabudnúť aj na menštruačné dni, pri ktorých hlasivky reagujú citlivejšie. V období mutácie je možné spievať. Fyziologicky správne a opatrné cviky hlasu podporujú a dokonca urýchľujú dobrý priebeh mutácie. Ak sa mutácia prejavuje búrlivými príznakmi je nutný hlasový klud. U dievčat je mutácia menej nápadná ako u chlapcov. K hygiene hlasu patrí raz za čas prekonzultovať funkciu hlasového a dychového orgánu s pedagógom spevu.

Každý jednotlivec má iný hlasový aparát a teda iné danosti, čo znamená inú farbu hlasu a taktiež rozsah. Už dieťa má svoj síce ešte obmedzený rozsah, ale už od útleho detstva má každý jednotlivec určitú farbu hlasu a danosti, ktoré sa vývojom každého z nás menia a formujú. Rozoznávame dané skupiny hlasov:

Ženský hlas – alt, mezzosoprán, soprán, koloratúrny soprán (tento hlas je v najvyššej polohe je ľahší ako iné hlasy).

Mužský hlas – bas, barytón, tenor

Ďetský hlas – aj dieťa má priemerný hlasový rozsah tercie až kvarty v polohe od d1- a1, dieťa v polohe sexty to je od c1- h1, dieťa spieva niekedy aj v rozsahu celej oktávy od c1- c2. Ide samozrejme o orientačné údaje, pretože niektoré priemerné deti tento rozsah nedosiahnu a nadané ho môžu presiahnuť, hlasový rozsah dieťaťa by na konci predškolského obdobia mal byť od d1- a1.

Čo je to vlastne hlasová rozcvička a fyzická príprava.

Samotnej hlasovej príprave má predchádzať príprava celého tela, ktoré v širšom ponímaní predstavuje hlasový nástroj speváka. Vedomie tela ako nástroja speváka, je kľúčovým východiskom pre každú vokálnu metodiku, ktorá má viesť k plnohodnotnému rozvoju hlasového potenciálu speváka. Samotný hlasový aparát nikdy nepôsobí v autonómii. Je známe, že funkčný stav a činnosť toho aparátu do značnej miery závisí od stavu orgánov a systémov ktoré sa bezprostredne nezúčastňujú na fonácii (fonácia je tvorenie hrtanového zvuku)

Hlasová rozcvička napomáha k postupnému rozospievaniu hlasového aparátu a pri správnom postupe i jeho správne posadeniu do rezonátorov. Predchádzame tak k predčasnej únave hlasu . Čo znamená že pri správnom rozcvičovaní hlasového aparátu –hlasu nedochádza ku poškodeniu hlasu ale práve naopak prispieva k jeho uvoľneniu a posadeniu ktoré je nevyhnutnou prípravou pred speváckym vystúpením . Je množstvo variácií, ktoré by sme mohli použiť napríklad na slabiky **no ,na, ni, ma ,me , mi, mo , mu**, a z toho môžu byť rôzne kombinácie. Spievame stúpajúce a klesajúce tóny napr. v tvare akordov od základného tónu napr. **C**, čiže stúpajúci sled akordov by bol v praxi : **c e g** a ďalej by sme pokračovali v poltónoch čiže : **des f as, d fis a** atď. Taktiež je dôležité aby hrtan (hrdlo), sa v priebehu spevu nachádzal v slobodnej a prirodzenej polohe. Existuje množstvo rozcvičiek, ktoré by sme mohli použiť avšak musíme dbať nato, aby boli splnené 3 základne postupy a to :

Artikulácia (vyslovnosť)

Správne dýchanie

Posadenie tónu do rezonančného bodu

Posadenie tónu do rezonančného bodu

Čo sa týka artikulácie, výslovnosti ,slová alebo slabiky vyslovujeme na perách. Keďže hlasová príprava zborového speváka deformuje zrozumiteľnosť textovej zložky interpretovanej skladby je potrebné artikulovať veľmi precízne. Spevák má mať na pamäti, že samohláska nesie tón a spoluhláska pomáha posadiť tón. Na dosiahnutie rezonančného bodu pracuje spevák so svojou fantáziou tak , aby dostal tón do takzvanej masky, a to znamená, že tón prichádza do dutín a okolitých kostí. Tým že správne posadíme tón môžeme hovoriť o rezonancii a tá je ako východiskový bod farby a sily speváckeho tónu veľmi dôležitý.

Cvičenia, ktoré sú zamerané na rozvoj rezonancie, sú napríklad:

V predklone spievame brumendo, ktoré smerujeme do čela postupne sa vzpriamujeme, pričom udržiavame miesto rezonancie. Kvalitu rezonovania v maske môžeme skontrolovať pomocou brumenda s pootvorenými ústami.

Dvíhame sa z predklonu so spevom: ú- najvyšší tón umiestnime v polovici dvíhania pri ďalšom dvíhaní už tón klesá aby sme sa vyhli vytlačeniu dohora a vysúvaniu brady. Počas brumenda ohmatávame miesta rezonancie, čelo, temeno, záhlavie, krk, hrud'.

Fonácia – tvorenie tónu je teda základná predstava tvaru tónu, ktorým je „slza,, alebo gotický oblúk. V tejto oblasti využívajú pedagógovia širokú škálu predstáv pohľad zhora, alebo zameranie sa do jedného bodu. Variácií je mnoho.

Správne dýchanie - kvalita dychu – kvalita tónu

Existuje priama spojitosť medzi dýchaním a uvoľnenosťou telesného aparátu. Napätie prináša úbytok energie a v uvoľnenom stave práve naopak. Nevyhnutné je aby jednotlivec bol uvoľnený a nedochádzalo teda k žiadnemu napätiu ktorý by mohol správne dýchanie akokoľvek blokovať. Tok vzduchu kt. prúdi je teda veľmi dôležitou súčasťou správneho dýchania.



Dychové cvičenia: Návrik prirodzeného speváckeho dychu – spev je nesený na voľnom ale riadenom výdychu nič netlačíme len usmerňujeme snažíme sa o udržanie nádychovej pozície a pocitu otvorenosti (rozšírené rebrá, mierne vyklenutá brušná stena).

Predstavy: nádych cez nos prechádza celým telom a výdych na ľahké „a,, vdychujeme nosom a cítime ako sa nám rozširujú rebrá pričom pod bruško je spevnené , čiže spevníme pod bruško a nadýchneme sa nosom pričom myslíme na to , že rebrá sa nám rozširujú do strany, mierny predklon celého tela napomáha správne dýchaniu do bránice.

Pomôcka môže byť aj do podrepu s výdychom na „s,, pri vzpriamovaní sa prirodzene nasáva vzduch nosom a ústami do bránice. Pri správnom nádychu do bránice zadržíme už dych kt. v bránici máme a vypúšťame na „s,, zastavíme do dýchneme a opakujeme takého cviky tiež napomáhajú pri správnom dýchaní do bránice.

Zásady pri hlasovej rozcvičke

Poloha tela vzpriamená ale uvoľnená

Správne dýchanie a artikulácia, primeraný rozsah o pol tón nižší

a aj vyšší rozsah následnej piesne, plynulý priebeh v pravidelnom

tempe, nekričíme

Modely hlas. rozcvičky - známa pieseň, umelý model, na jednom tóne alebo viacerých a obmieňať – unisono, viachlas, melodicky a rytmicky výraz text

Artikulačná technika – vplyv na motoriku, uvoľnenie artikulačných orgánov , výslovnosť, ovplyvňuje zvukovú a farebnú vyrovnanosť otvorených a zatvorených vokálov. Výrazné otváranie ust prehnaný zvislý pohyb spodnej sánky pri výslovnosti, nemeniť príliš tvár úst, koncovky slov nevyraziť ani nezhltnúť, kontrola a koordinácia všetkých speváckych činností.

Dychové cvičenia- vyvetraná miestnosť , poloha tela, koordinácia cvičení, mierny predklon, výdychovú fázu pri každom cvičení predlžovať, pohyb pliec kontrolovať, treba dodržať aktuálnosť dychových cvičení.

Hlasová rozcvička

Spev je prirodzeným prejavom každého človeka. Vychádza z materinského jazyka, foneticky správnej artikulácie národného jazyka. Spievať dokáže každý, kto má zdravé hlasivky, ktoré vytvárajú tón. Na to, aby bol dostatočne kvalitný je nutné venovať sa posilňovaniu svalstva, keďže hlasivky sú svalom.

Používanie správnej dychovej opory, využívanie vysokého nasadzovania, rozozvučanie všetkých rezonátorov, psychická a fyzická pohoda prispievajú ku kvalitne podanému výkonu.

Hlasovú rozcvičku môžeme začať v prípade, že spevák má dobrú zdravotnú kondíciu. Hlasivky po vyšetrení foniatrom nemajú žiaden defekt, sú zdravé, ako aj celé zapájané ústrojenstvo a je možné ich prirodzene, speváckymi technikami zaťažiť. Spevák neužíva antibiotika, nepociťuje subjektívne ťažkosti pri dýchaní a pri tvorení tónu.

Priebeh hlasovej rozcvičky

Hlas je potrebné voľne rozozvučať. Využívame na to rôzne melodické postupy. Začíname brumendom, ktoré sa stará o rozrezonovanie hlavových dutín, tzv. “prebudenie hlasu” i o voľné nasadzovanie a tvorenie tónu. Brumendo sa tvorí veľmi jemným nasadzovaním, skoro až polohlasom. Dôležité je, aby bolo posadené na správnom mieste.

Prakticky: Brumendo sa ozýva na mieste, kde je koreň nosa. Po nasadení cítime mierny tlak v ústnej dutine na hornom podnebí v spojení s koreňom nosa. Miesto tlaku môžeme precítiť jemným “zakrochkaním”, predstavou privoňania k fialkám alebo predstavou precítenia nádychu mrazivého vzduchu. Miesto precítenia nám ostáva pod miernym tlakom počas celej doby spievania, až po dobu, kedy dospievame, vydýcheme a potom povolíme toto miesto. Môžeme precítiť počas znenia brumenda šteklenie na perách. Brumendo nám v tomto postavení pomôže najviac precítiť používanie vysokého nasadenia.

Pojem **vysoké nasadenie** je vo význame používania zdvihnutej hornej časti ústnej dutiny (klenby). Pri nádychu precítime tieto miesta:

- od visiaceho čapíka v ústnej dutine smerom nahor,
- po klenbe smerom dopredu
- cez koreň nosa smerom vpred od tváre (vonku).

Celá predstava je vedená veľmi úzko a štíhlo, nie do šírky.

Príklad: Predstava okrúhlejšej úzkej hadice (napr. od vysávača), kam vstupujú všetky tvorené vokály (samohlásky: a, e, i, o, u, ä)

Intonačné cvičenia si vyberáme od najjednoduchších po náročnejšie. Nie je dôležité spievať dlho a náročne, ale málo a s kvalitným nasadením. Často postačia dve tri cvičenia, ktoré opakujeme pravidelne pri každom rozospievaní. Pravidelnosťou a správnymi návykmi si postupne vypracujeme kvalitné rozospievanie.

Pri spievaní ľudových piesní speváci využívajú svoj prirodzený hlas, tzv. spievanie “na hrdle”. Napriek tomu je nutné spomenúť a využívať pri tvorbe tónu hlavovú rezonanciu,

hrudnú rezonanciu a ich kombináciu. Spievanie na hrdle nemá mať charakter krčmového spievania. Pomocou techniky sa dá tvoriť kultivovaný prejav.

Kultivovaný prejav je charakteristický v tom, že vedenie tónov a melódie je cieľavedome usporiadané, správne vyartikulované. Spievanie je intonačne čisté a charakterový prejav spievaných piesní je prirodzený.

Každé cvičenie, ktoré použijeme počas rozcvičky má mať svoj význam. Cvičenia si vytvárame podľa vlastnej dispozície, ale veľmi dôležité je klásť dôraz a dbať na:

Artikulácia:

- prirodzená a správna artikulácia
 - **vokály** sú tvorené jednoliatym spôsobom, do jedného formátu (napr. do "o")
 - **spoluhlásky** sú pevne artikulované, fonácia správne tvorená. (Ak spevák má artikulačné a fonačné problémy je dôležité navštíviť logopéda, a konzultovať s ním deformácie, nevyvinuté jazykové pohyby alebo nesprávne postavenie ústneho ústrojenstva pri fonácií.)
- Konzonanty a ich spievanie:

"j" - ostro vyslovené

"m" - prepojené z brumenda (ktoré je správne opreté v a na koreni nosa)

"r" - správne postavenie špica jazyka nám pozdvihne postavenie klenby

"l" - jazyk má mať špicaté postavenie, cez ktoré sa fonácia oprie a zvuk sa vynesie dopredu

Jazyk:

- špica jazyka sa dotýka dolných zubov počas spievania vokálov
- koreň jazyka leží dole, až sa prepadáva do hrdla - navodíme si to zívaním
- telo jazyka nie je široké a vytláčané dopredu na zuby alebo hore, ale skôr sa formuje do trojuholníka ku špici jazyka

Klenba:

- používame zdvihnutú klenbu cez úsmev, cez predstavu zahryznutia do jablka
- správne nasadenie a vedenie tónu. V predstave je to vedenie tónu cez oblúk (ako výskok delfína) dopredu, do diaľky

Rezonancia:

- používanie hlavovej rezonancie - využívame pri všetkých hlasoch (soprán, alt, tenor, bas) pri tvorení a nasadzovaní tónov
- používanie hrudnej rezonancie - tón znejúci v hrudi (hlboké tóny u každého hlasu)
- používanie hrdelného spievania - prirodzene posadený a znejúci tón
- spájanie a prepájanie rezonancií - je potrebné na to, aby tóny v rámci jednej piesne zneli farebne rovnako

Dychová opora:

- dychová opora
- dychový stĺpec
- bránica

Tón:

- rovné, priamočiare vedenie tónu
- používanie predstavy protipohybu na udržanie rovného vedenia tónu

Súborové spievanie:

- spoločné nástupy, odsadenia i nádychy
- rytmicky presné spievanie všetkých spevákov pri tvorbe fráz
- používanie rovnakých ozdôb pri kolektívnom spievaní
- charakter piesne podporiť výrazom, vnútorným prežívaním, emóciou, gestikulačným prejavom.

Sólové spievanie:

- využívame sýty hlas
- striktne dodržiavame artikuláciu
- používame výrazové prostriedky

