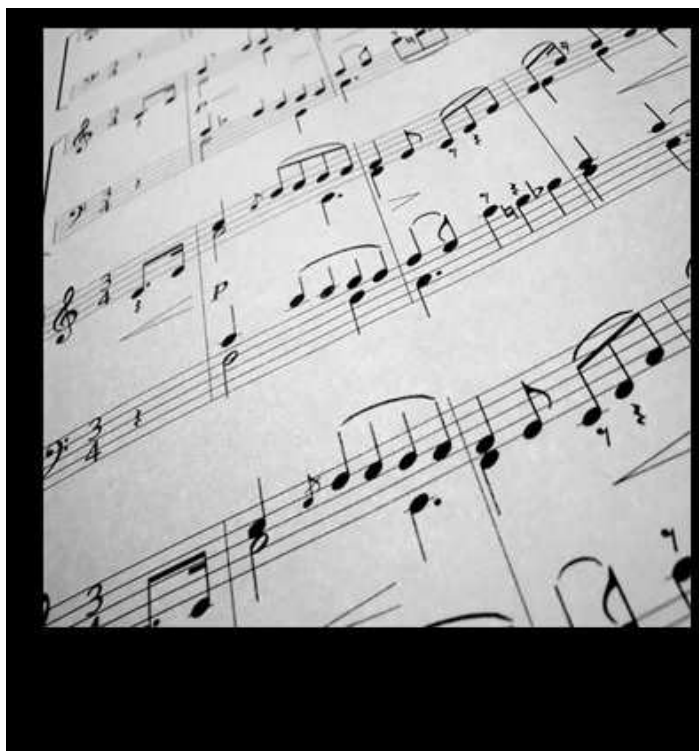


VZDĚLÁVACÍ MATERIÁL

k řemeslnému kurzu

Hlasový seminář



v rámci projektu **PODNIKÁNÍ A LIDOVÁ ŘEMESLA NA VENKOVĚ**

Realizátor projektu: **Farmářské centrum VLTAVA, o.s.**

Organizátor projektu: **OS Tatrmani**

datum konání: 18. - 23. července 2011



PROGRAM ROZVOJE VENKOVA

Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí

Výchova k hlasu je psychosomatická disciplína, která komplexním rozvíjením hlasotvorných a psychosomatických předpokladů navozuje a udržuje harmonii duševních a tělesných napětí, která jsou základním předpokladem optimální hlasotvorné aktivity.

Hlas je přirozeným nástrojem sebevyjádření a člověk jím projevuje rozmanitou škálu sebeprožívání, není tedy pouze prostředníkem sdělení, ale je sdělení samo a má individuální vypovídající hodnotu. Hlasotvorná aktivita působí potom svými důsledky zpětně jako hybná síla rozvoje osobnosti. Mezi hlasem a osobností člověka je příčinná souvislost. Hlasová kultivace má hlubinný, ve svém dopadu stále ještě nezhodnocený význam pro psychické i somatické utváření člověka.

Podmínkou zdravého hlasového projevu, mluvního i pěveckého, je dokonalá vzájemná souhra hlasotvorných funkcí.

Jsou to činnosti ústrojí : dechového, hlasového, artikulačního.

Narušení této souhry vnímáme akusticky jako defekt. V současné době vnímáme masivní nárůst rozmanitých hlasových nedostatečností, která jsou prezentována jako projev hlasové profesionality (televize, rozhlas, divadlo, film) a tím vedou k ovlivňování veřejnosti. Příčinou těchto projevů jsou rozličné dopady civilizačních vlivů . Budoucnost hlasové kultivace nesměruje v nejbližších letech pouze k umělecko-interpretacním cílům, ale narůstá zájem o její psychotherapeutický dopad na lidskou psychiku a strukturu lidské osobnosti.

Dýchání

Zdravé dýchání zahrnuje harmonickou koordinaci nejen mezižeberních, břišních a bráničních svalů, ale i mnoha dalších svalů.

k těm patří například extenzor, který udržuje tělo ve vzpřímené pozici, nebo bederní svaly, které spojují bederní obratle a dolní hrudní obratle s pánevními a stehenními kostmi a umožňují pohyb páteře a kyčlí. Zbytečné a dnes tolik časté napětí vyjmenovaných svalových oblastí zvyšuje hladinu oxidu uhličitého v krvi a narušuje koordinaci dýchacího procesu. Tím dochází ke stimulování sensorických nervů a to má neblahý vliv na fungování celého těla. Cyklus nadechování a vydechování se v bdělém stavu opakuje přibližně dvanáct až čtrnáctkrát za minutu, ve spánku asi šest až osmkrát. Rychlost našeho dechu závisí na tom, co děláme, nebo, co cítíme. Ti, kteří provádějí dechová cvičení, jsou schopni regulovat větší přívod kyslíku a odvod oxidu uhličitého. Jsou rovněž schopni vědomě nakládat s vedením dechu do hlasivek. Ze všech respiračních svalů je nejdůležitější bránice, jejíž flexibilita je úzce propojena s pružností mezižeberního svalstva a je úzce propojena se sebeprožíváním (limbický systém). To významně ovlivňuje hlasotvornou funkci, při které dochází k rozeznávání hlasivek prouděním výdechového proudu zprostředkovaného hlavně těmito dvěma svalovými skupinami.

Hlas

Vzniku hlasu slouží vokální ústrojí, které je umístěno v hrtanu. Hrtan je velmi citlivý nástroj, který má i méně složitou úlohu: funguje jako ventil hlídající vstup do plic. Jsou to především hlasivky - dva hlasivkové vazy, chrupavky a závěsný systém, jehož úkolem je udržovat celý komplex vokálního ústrojí ve vyváženém postavení. Patří k mechanicky nejsložitějšímu lidskému ústrojí.

K jeho aktivaci dochází především působením výdechového proudu a složitými inervačními propojeními. Hlasivky fungují jako jazýček v dechových hudebních nástrojích. Tvoří je dvě jemná ligamenta (vazy) podobná rtům. Tyto vazy se otevírají a zavírají podle toho, jak přes ně proudí vzduch. Jeden konec se připojuje k páru pohyblivých chrupavek (hlasivkových) a druhý ke chrupavce štítné, která je částí hrtanu. Hlasivkové chrupavky mění polohu a tím se proměňuje prostor mezi hlasivkami (hlasivková štěrbinu) od tvaru širokého "V" při mluvení až po úzkou štěrbinu při polykání. Vibrace hlasivek při vzniku tehdy, když se hlasivková štěrbinu zúží a vzduch z plic je hlasivkami a hrtanem vytlačován. Tento proces nazýváme samotnou fonací. Hlasitost zvuku reguluje síla, s jakou je vzduch vypuzován z plic, výšku zvuku určuje délka a napětí hlasivek. Přirozená barva a hloubka hlasu závisí na tvaru a velikosti hrtanu, muži mají obecně delší a silnější i ochablější hlasivky, ženy potom kratší, tenčí a napjatější. Ústa jsou úzce spojena s formováním zvuků a významně se spolupodílejí na vzniku řeči. Fonace - vytváření hlasu - je navázána na centrální nervový systém, odkud je řízena navazující funkce spojena s hlasem a tou je řeč.

Artikulace

Řeč je jedním z nejsložitějších a nejjemnějších úkonů, které musí lidský organizmus zvládnout. Mluvenou i vnímanou řeč řídí a koordinuje mozek, jmenovitě řečová centra, kde se rozeznávají slova a odesílají signály ke stovkám svalů v plicích, hrdle a v ústech, které se zúčastňují na tvorbě řeči. Nejdůležitější roli hrají svaly hrtanu, jazyka, mimických svalů a rtů. Při přeměně jednoduchých zvuků, které vycházejí z hlasivek na srozumitelná slova, hrají svou úlohu jazyk, měkké patro a dutiny, dodávající hlasu rezonanci. Rezonanční dutiny zahrnují celou ústní dutinu, dutiny čelistní, čelní, oční, nosní dutiny (choany) a v určité míře i hrudní dutinu. Řeč je tvořena kombinací vokálů a konzontanů, vokály jsou tvořeny hlasivkami a modelováním tvarů v zadopatrovém prostoru úst, konzontanu jsou tvořeny stavěním překážek výdechovému proudu v různých částech úst.

Řeč a s ní spojené funkce jsou obvykle soustředěny do jedné mozkové hemisféry, u praváků jsou v levé a u leváků v pravé mozkové hemisféře. Tato oblast mozku je rozdělena na motorické řečové centrum, řídicí činnost svalů úst a krku a senzorické centrum, které interpretuje zvukové signály přiváděné nervy z uší.

Při formování osobnosti člověka zastává rozvíjení hlasových, pěveckých i mluvních schopností mimořádnou úlohu.

Součástí tohoto procesu je

- rozvíjení tělového citění,
- sluchové, prostorové a zvukové představivosti
- intuice a fantazie
- hlasové a psychické provokace vedoucí k odstranění chybných hlasových stereotypů

Rozvíjením tělové uvolněnosti, vokálního vědomí, vokálního dýchání a vědomí rezonancí, jako základních složek hlasotvorného procesu a jejich vzájemnou funkční souhrou umožňujeme vytvořit optimální podmínky pro otevírání individuálního tvůrčího potenciálu jedince.