

ZŠ A MŠ HORKA NAD MORAVOU



ZÁKLADNÍ A MATEŘSKÁ ŠKOLA
HORKA NAD MORAVOU
společnost • environment • ekonomika

PROJEKT ABSOLVENT

SEMINÁRNÍ PRÁCE

AUTORKA: ANNA ROMANOVÁ

TÉMA: ZPĚV

ČERVEN 2019

ZPĚV



Zpěv je specifický hlasový umělecký projev, který se cíleným střídáním tónů a zpravidla i rytmičkou strukturou odlišuje od běžné řeči nebo recitace.

O výzkumu rozdílů mezi zpěvem a řečí jsou publikovány články od konce 19. století. Někteří autoři se zabývají například i rozdíly ve způsobu dýchání, kdy ve zpěvu je třeba brát ohled na to, aby nádechy nebyly přerušovány fráze, které ne vždy odpovídají mluveným větám.

Důležitá je i rozdílnost zpěvu a řeči po stránce funkce hlasového aparátu.

Zpěv je nejspíše nejpřirozenějším a nejrozšířenějším hudebním uměním. Je ho schopen prakticky každý jedinec, třeba i s nepatrným, nebo žádným nadáním.

Druhy hlasu

Mužské hlasy

tenor – vyšší mužský hlas

baryton - střední mužský hlas

basbaryton - mužský hlas ležící mezi basem a barytonem

bas – nižší mužský hlas

Ženské hlasy

soprán – vyšší ženský hlas

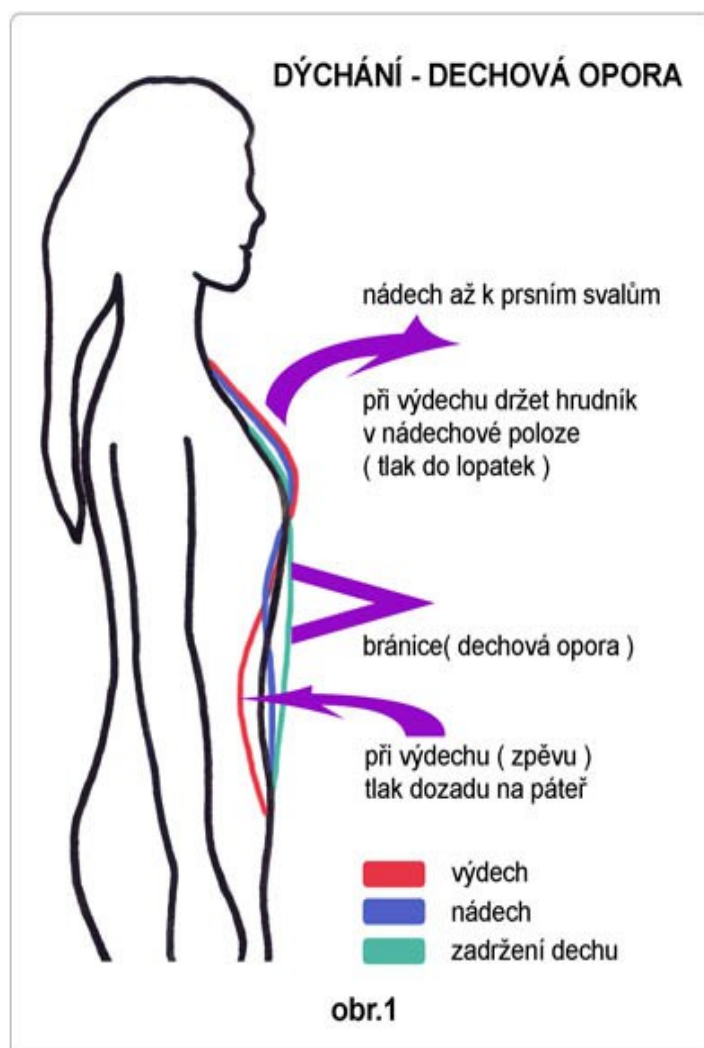
mezzosoprán - střední ženský hlas

alt – nižší ženský hlas

Dýchání

Dýchání nepodceňujte. Kdo se naučí správně dýchat a zautomatizuje si dýchání, má z pŕlky vyhráno. Finta je v tom, nenadechovat se "do hrudníku", ale "do břicha". Tam dole v břiše totiž máte bránici, sval, který je oporou pro plíce, a ta vám pomůže udržet pevný, pořádný tón. Zkusím to popsat hodně v kostce, podrobnější návody najdete všude po internetu (zkuste guglit "dýchání do bránice")

Rozeznáváme dvojí nejzákladnější dělení tónu: Hrudní a hlavový



Základní techniky

Pokud už umíte dýchat, můžete začít přemýšlet nad tím, co to z vás vlastně leze za zvuk. V zásadě jde o to, která část těla vám při zpívání rezonuje a jak. Podle

Hrudní rejstřík

Jde o vůbec nejzákladnější a nejrozšířenější techniku. Rezonují u ní hrudní dutiny a hlas má plnou barvu, proto se říká, že zpíváme "plným hlasem". V nižších polohách tak zpívá každý úplně automaticky. Měli byste si dát pozor na několik věcí:

Dech

Pokud špatně dýcháte, jde to na vašem tónu poznat. Pokud dech dostatečně nedržíte v sobě, zní to, jako by vám unikal vzduch z pneumatiky. Někdo si na takovém zpívání staví imič, mi se to moc nelíbí.

Krk

Pokud správně pracuje bránice, krční svaly by měly zůstat uvolněné. Pokud na ně tlačíte, namáháte si zbytečně hlasivky a dřív si hlas odrovnáte.

Nasazování tónu

Obecně se má za to, že nasazení tónu by mělo být lehké - na plyn nedupejte, pomaloučku ho sešlápněte. Jde zase o to, že si tím šetříte hlasivky. Někdy ale pořádný náraz prostě dobře zní, takže je to taky hodně o vkusu.

Zpívání nosem

Hodně lidí mluví a zpívá tak, že jim tón rezonuje taky v nose. Výsledný zvuk je pak více nebo méně umečený. Není to vyloženě špatně, ale třeba mi se to nelíbí. Pokud se chcete mečení zbavit, není jiné pomoci, než snažit se "těžiště" tónu přesunout jinam (níž). Jde o dlouhodobý proces, který se netýká jen zpěvu, ale i mluvení. Jednoduchá finta, jak zjistit, jestli zpíváte nosem: zacpěte si ho. Pokud zpíváte čistě hrudním nebo hlavovým tónem, na barvě zvuku se to nijak nepodepíše. V opačném případě vám to barvu hlasu změní (začnete znít jako šmoula), nebo přestanete znít úplně.

Horní polohy

To je problematika na celou knížku. Naučit se zpívat ve výškách plným hlasem je kumšt, který dělá zpěváka zpěvákem. V ideálním případě byste zase neměli vůbec namáhat krční svalstvo. Některým zpěvákům se ve výškách hlas zúží (zní ostřeji), někteří si ho udrží široký, mocný, což je těžké, ale zní to výborně. Pokud začnete zpívat pravidelně, horní hranice rozsahu se vám časem o pár tónů zvedne. Dá se to popohnat a vylepšit správnými cvičeními, např. tímto:

Hlasová hygiena

Už jsem zmínila několik zásad, které vám při zpívání pomůžou neochraptět po první písničce. Je ale taky dobré vědět, které další faktory váš hlas ovlivňují, ať už pozitivně, nebo negativně. Pokud jste svým hlasivkám špatnou macechou, dostaví se brzy hlasová únava, která se nejčastěji projevuje takto:

- Ochrapštění
- Zmenšení (hlavně horního) rozsahu
- Ztráta schopnosti zpívat falzetem (anebo to zní příšerně)

Pokud to dojde až takhle daleko, nejlepší lék je hlasový klid. Na několik dnů omezte mluvení na minimum, úplně vynechejte šeptání a hodně spěte, časem se vám hlas spraví sám. Rozhodně se nesnažte na hlas tlačit nebo násilím vytáhnout to, co vám indispozice nedovolí, to by nemuselo dopadnout dobře a mohlo mít trvalé následky. Pokud máte unavený hlas a musíte zpívat, snažte se nepouštět do hodně vysokých nebo exponovaných poloh (stříhněte je níž, nebo vynechejte).

Jídlo a pití

Jedna z nezákladnějších otázek je, co během zpívání pít. Bublínky vás nutí krkat. Sladké pití vám zalepí pusku slinami. Příliš horké nebo příliš studené pití pomáhá odvařit hlasivky dřív. A pak je tu alkohol. Ten se u každého projevuje různě, to si prostě musíte ozkoušet. Někomu pomáhá panák před vystoupením roztáhnout hlasivky, většině ale ne. Z toho vyplývá, že to nejhorší, co si můžete před koncertem dát, je třeba studená kola s rumem. Ani pivo před koncertem není úplně dobrý nápad, už jen proto, že je studené a jsou v něm bublinky. Nehledě na to, že je močopudné a zkuste si odzpívat celý koncert s překříženýma nohama a pocitem, že se za chvíli počůráte... Podle mě úplně nejlepší volba během koncertu je třeba vlažná neperlivá voda. Tím přinejmenším nic nezkažíte a ani moc neutratíte. Třeba Dan Bárta pije během koncertu Powerade, ale těžko říct, jestli to fakt pomáhá, to jsem nikde nevypátral.. Někdy zase na hlasivky pomůže zelený čaj.

Z jídel prý hlasivkám škodí ostré jídlo, které může dráždit sliznici hltanu. Dále se nedoporučují ořechy, kokos a výrobky z kokosové moučky. Na vykašlávání hlenů je prý naopak dobrý ananas.

Spánek dělá divy

Jedna z věcí, která vám hlas odrovná zaučeně, je nedostatek spánku. Pokud si před koncertem dáte i několikahodinového šlofíka, zaručeně vám to pomůže.

Nešeptejte. Šeptání namáhá hlasový aparát ještě více než normální mluvení.

Samozřejmě nekřičte. Pokud musíte zvyšovat hlas, aspoň ho nepřepínejte a správně u toho dýchejte.

Dýchejte nosem.

Pokud jste nachlazení, omezte preventivně hlasový projev na nutné minimum.

Pár slov k chrapláku

Chraplák (tím nemyslím metalové prasotechniky, ale takové to starorockové chrčivé zabarvení hlasu) není žádná technika, nýbrž patologická hlasová vada. A u někoho tahle vada prostě zní sakra dobře. Přirozený

chraplák ale není nic, co by se dalo jen tak snadno navodit. Většina rockerů na něm tvrdě pracuje kouřením a chlastáním. Jsou ale tací, kteří by chtěli tak pěkně chrčet jako Bárta nebo Stříhavka, a tak to tam prostě nacpou násilím. Ve vyšších polohách a hlasité dynamice to ještě ujde, ale v nízkých polohách to zní otřesně. Proti gustu sice žádný dišputát, ale schválně si poslechněte nějakou amatérskou rockovou kapelu, kde se na to zpěvák snaží v nižších polohách tlačit ze všech sil. Kromě toho, že tím przní svůj hlas tím nejnestoudnějším způsobem, to prostě ani nezní dobře.

Alternativní techniky

Jsem toho názoru, že by měly v písničce fungovat jako jakési koření, rozhodně by na nich neměla písnička stát. Nejsem fanda death metalu, ale i growling může znít dobře, pokud se dobře použije. Každopádně je celá plejáda zvuků a pazvuků, které můžete hlasivkami vyloudit, a je jen na vás, jak tyto možnosti využijete. Následující výčet je jen inspirace, další metalové prasozy

Obecně se metalové chrchlání dělí na screaming (který je vysoko) a growling (nízko), přičemž growling se zase dělí na exhale a inhale - podle toho, jestli zvuk děláte během nadechování, nebo vydechování. Každý poddruh má dalších plno pod-podruhů, jeden podivnější než druhý, nicméně nejrozšířenější je "normální" exhale growling, na kterém zakládá každá druhá deathmetalová kapela.

Alikvótní zpěv

Viz též hrdelní zpěv, overtone singing. Nejdřív zabrousíme trochu do akustiky a vysvětlíme, co jsou to vlastně ty alikvóty:

Výška tónu je určována jeho frekvencí, tedy tím, jak rychle kmitá těleso, které vydává zvuk. Ale většinou nekmitá jen na jedné, ale na více frekvencích, které jsou násobkem té původní. Výška tónu, kterou vnímáme, odpovídá výšce tónu té nejnižší frekvence kmitu tělesa. Ostatní frekvence vnímáme jako barvu tónu. (tedy zvuky s velkým počtem alikvótů budou barvitější a zvukově hutnější)

Alikvótní pěv se zakládá v tom, že vytvoříte prostor v ústech pro to, aby zároveň se zpívaným tónem rezonovala ještě jiná frekvence -> takže zní dva tóny najednou.

Základem alikvótního zpěvu je práce bránice a s ní související pevný stálý tón. Než se vrhnete na další cvičení, musíte mít velmi jistou bránici a čistý rovný tón.

Nyní hledejme alikvoty. Základem je artikulační cvičení U - O - A - E - I. Jedná se o velmi velmi (opravdu velmi) pomalé přezpívání této samohláskové řady. Začnete na U s velmi našpulenými rty, ty následně zformujete do O a pak pomalu otevíráte pusku do A, rozevíráte jemně do E a končíte v úsměvu v I. Je důležité si uvědomit, že tento zpěv vznikl při meditacích, kdy se tyto postupy zpívaly i dlouhé hodiny. Díky tomu pak bylo možné nalézt alikvóty. Ze začátku postačí zpívat postup na jeden nádech, celou dobu pevným

tónem z bránice. Pokud vám dojde vzduch, nevádí, zpěv usekněte. Prostě přestaňte a začněte od znova, snažte se odhadnout délku svého dechu. To je důležité poněvadž jakmile vám dochází kyslík je špatně ho lovit z rezerv -> váš tón pak začne kolísat a nabyde falešnosti ;)

Jednotlivé alikvóty je třeba trpělivě nalézat. Jedno z největších úskalí tohoto zpěvu je slyšet vlastní alikvóty. Doporučuji zpívat v místech s perfektní akustikou (chodby, haly, kostely) nebo doma do mikrofonu s echem. Ozvěna pomáhá zvykat si uchu na nové zvuky. Proces učení trvá - jak pro zpěv tak pro sluch. Alikvotním zpěvem učíte i sluch.

Zásady pěvecké techniky

ELEMENTÁRNÍ ZÁSADY PĚVECKÉ TECHNIKY

1. PĚVECKÝ POSTOJ

- stoj mírně rozkročný, váha těla spočívá rovnoměrně na obou chodidlech
- ruce visí volně podél těla - neдрžíme se vepředu ani za zády
- záda pokud možno rovná, ramena nejsou křečovitě zvednutá, ale přirozeně dole
- spodní polovina těla je více méně statická, ale vždy stabilní, horní polovina je volná a
- napomáhá nám k správnému dýchání a výrazu
- stojíme vzpřímeně s pocitem, jako bychom se lehce vypínali směrem nahoru
- hlava je vzpřímená, ale ne příliš - krk musí zůstat absolutně volný

2. PĚVECKÉ DÝCHÁNÍ

- při nádechu i výdechu zůstávají ramena a z větší části hrudník v klidu
- dlouhý nádech - před začátkem fráze - vedeme nosem. Dech cítíme na horním patře
- krátký přídech - uprostřed dlouhé fráze - ústy. Co nejkratší a nejvydatnější - s představou úleku
- zásadně se nepřefukujeme - nabereme jen tolik vzduchu, kolik budeme potřebovat
- podstatný je regulovaný výdechový proud - při zpěvu nevypouštíme téměř žádný zvduch
- využíváme bráničního dýchání v kombinaci se spodním hrudním nádechem
- ve sborovém zpěvu je podstatné sborové dýchání - tzn. fráze musí znít uceleně v celém hlase, bez ohledu na nádechy jednotlivců

3. HLAVOVÝ TÓN

- je lehký zvuk využívající k rezonanci pouze hlavové rezonátory (např. brumendo)

- nasazuje se velmi jemně a nikdy nedosahuje znělosti plného tónu
- využívá se zejména ke sjednocení barvy hlasu ve vyšších a nižších polohách
- je vhodné začínat hlavovým tónem rozezpívání

4. PLNÝ TÓN

- je tón využívající všech rezonátorů - hlavových i hrudních, při správné technice již můžeme dosáhnout plné hlasové síly
- ústa jsou vždy přiměřeně otevřená (raději více, než méně), ale hlavní je dokonale uvolněná čelist, správně vytvořený tón je schopen všech dynamických i barevných nuancí

5. ARTIKULACE

- artikulace je společně s dechovou oporou rozhodujícím faktorem pro kvalitu a znělost tónu
- vyslovujeme od konsonanty ke konsonantě, tj. od souhlásky (r, d, ř, m,) k souhlásce, vokály - tj. samohlásky - pouze krásně uvolňujeme a s dechovou oporou připravujeme další konsonantu
- každou konsonantu vyslovíme krátce, energicky a velmi zřetelně - zřetelněji než v mluvené řeči
- vokály jsou sice přirozeně uvolněné - zejména dlouhé hlásky - nicméně jejich tvar musí být zřetelně ohraničený. Od nejširších vokálů k nejužším: A, O, E, I, U = koutky úst jsou pevněji zúžené
- vokály mají být zvukově vyrovnané (samozřejmě v krajních polohách hlasového rozsahu nejsou rozdíly mezi samohláskami již tolik patrné)

6. DECHOVÁ OPORA

- je způsob využití nadechnutého vzduchu pro kvalitu tónu
- tón nasazujeme s pocitem zadržného dechu
- čím delší a vyšší fráze, tím větší dechová opora - tzn. břišní svalstvo a bránice zapojíme při "opření" sloupce vzduchu >>>spodní páry žeber se mírně rozšiřují do stran
- opíráme zejména nejvyšší tóny fráze a všechny skoky
- po překlenutí těžkého místa opření nepovolujeme, ale vydržíme až do konce fráze

Zdroje:

<http://www.muzikus.cz/pro-muzikanty-workshopy/Techniky-zpevu-zpevovy-workshop~30~srpen~2011/>

<https://pevecka-technika.webnode.cz/zasady-peveckekeho-postoje-a-peveckekeho-dychani/>