



Jak jsem hledal svůj hlas



Text a foto:
Pavel Ovsík

Uslyšel jsem volání svého hlasu. Mluvil slabě, sotva slyšitelně. „Najdi mě,“ špítal. A že už je dlouho schovaný a čeká na mě. Tak pozor. Tři, dva, jedna: „Už jdu!“

Práce šlechtí člověka

To už jsme slyšeli a často to opakujeme. Ví ale někdo, odkud vítr vane? Kdo to řekl první? Ve slovníku je k tomu uvedeno pouze „české přísloví“. To přísloví si předává už pár generací. A je to „šlechtění“ někde vidět? Tolik práce vykonáno jest! A posun? Jsme šlechtnější? Nebo alespoň vyšlechtěnější? Ne. Nemáme ale srovnání, jací bychom byli, kdybychom nepracovali. Ve šlechtění nepracujícího lidu nejsem též velký optimista. Jediná věc, kdy toto přísloví nelze zpochybnit, je práce na sobě. Dnes se tomu říká osobní rozvoj. Jsou na to kurzy, workshopy, přednášky a na nich se šlechtíme... prací. Naposledy jsem zapracoval na hledání síly svého hlasu. Chtěl bych tu sílu nalézt. Používat ji.



Kde se bere síla hlasu?

Sešlo se nás několik „hledáčů“, spíše hledáček. Už jsem si všiml, že ženy jsou o hodně pracovitější. Nebo si volím divné kurzy. Ale na většině cvičení jógy, přepisu něčeho z minulosti, zpívání manter či meditací ženy převažují. Pracují na sobě bez úmoru, řekl bych. Takže jeden muž, několik hledáček hlasu, lektorka Simona a organizátorka kurzu Marta sedí v úvodním kroužku. Všechny kurzistky zde mají v popisu práce mluvení před lidmi. Přednáší, vyučují, lektorují. Je jasné, proč se chtějí zlepšit v práci s hlasem. Já jsem zde trochu ze zvědavosti, trochu ze známosti, trochu jako reportér. A samozřejmě, proč si to nepřiznat, i já bych rád občas mluvil hlasitěji, silněji, pevněji a nedřel se u toho zbytečně. Kdo z přítomných dam je lektorka, je zřejmé. Když Simona promluví, mluví nahlas, vyslovuje správně, síla jejího hlasu jí ihned získá pozornost. Hmm, tak to chci.

Kdo hledá, najde

Simona je zpěvačka, herečka, učitelka němčiny a sólového zpěvu, sama tedy s hlasem pracuje často. Přestože vystudovala klasický zpěv na konzervatoři, z jejího úvodního příběhu vyplynulo, že po celou dobu studia a dlouho potom mluvila a zpívala hlasem (soprán), co vlastně nebyl její. Nebyl to přirozený hlas, kterému můžeme dát bez námahy největší sílu. Byl to hlas naučený, umělý, nepřirozený. Sic! Člověk proleze celým školským systémem, aby po pár letech prozřel a musel začít znovu hledáním svého plného hlasu! Simona prošla



Simona

rukama (nebo ušima) několika hlasových učitelů. Sama říká, že na svém hlase pracuje již 15 let a stále se učí, zlepšuje, posiluje, objevuje.

Málokdo mluví svým skutečným hlasem

Kam ten svět spěje. Nejenom že mnozí z nás říkají nesmysly, ještě mluví cizím hlasem. Kdo uvnitř nás tedy hovoří? Simona si myslí, že problém nastává už v dětství. Pod nejrůznějším tlakem okolí se děti naučí svůj hlas „dusit“ nebo všelijak (většinou podvědomě) měnit, aby vyhověly představám o tom, jaké mají být. A v dospělosti pak hledáme zpět místo, odkud hlas vychází, kde je zdroj naší síly, naše centrum. Učíme se znovu být si při mluvení vědomí sami sebe.

Potíž je i s našimi ochablými svaly, máme málo fyzické zátěže, takže svaly potřebné pro správné fungování hlasu jsou slabé. Břišní svaly, bránice, držení celého těla. To vše pak vede k tomu, že mluvíme tak, jak to jde... a ne tak, jak by to mohlo jít.

Jak funguje hlas?

Můžeme uvažovat o hlase jako o zvuku. Zvuk je chvění. Vibrace. Velmi zjednodušeně to funguje takto: Plíce vdechnou vzduch – to dělají stále, nejen kvůli mluvení. Pak pošle mozek dolů signál: „Připravte se, vypadá to, že se bude mluvit,“ a bránice se zpevní. Následuje další pokyn shora: „Jdeme na to, přichází slovo.“ Nato se pomocí vydechovaného proudu vzduchu rozkmitají hlasivky a vpustí do úst vzduch správně nařazený a rozkmitaný. Ten narazí na nejrůznější dutiny a vytvoří základní tón. A pak už jazyk, patro, zuby a vše, co moduluje slova, koná svou naučenou práci a my mluvíme. To je zvuk. Potom je zde ale ještě obsah. Co to vlastně říkáme? A to je neoddělitelná a podstatná část síly našeho hlasu. Když nejsme vědomí, nejsme spojeni s obsahem našeho mluveného slova, nemůžeme získat tu správnou pozornost, nemůžeme dát svému projevu tu pravou sílu. Pak mluvíme například rychle a vyšším tónem. Bránice je ale napojena na limbický systém a tomu vládnou emoce, záměr. Jestliže se vcítíme do obsahu sdělení (příběhu písně, emoce divadelní role), pak se teprve mohou začít dít divy. Já tady a teď mluvím a to, co říkám, také cítím! Věřím tomu, co říkám? Slyším se? Vnímám své tělo? Je mi dobře? Vyjde-li záměr ze sebe sama, zevnitř, pročitěný, na síle svého hlasu to hned poznáte. A pozná to i posluchač.

Cvičení hlasu = cvičení těla

Obsahem čtyřhodinového kurzu jsem byl překvapen. Až v mé pozdní dospělosti jsem pochopil, co dělají hlasivky a co dělá bránice. Hodně jsme cvičili. Ne mluvení. Celým tělem. Třepali jsme se, uvolňovali, kroužili pánví, posilovali jádro, protahovali záda, prodýchávali hrudník. Jak se ukázalo, mluvíme celým tělem více, než jsem si myslel po přečtení knížky o nonverbální komunikaci. Po rozcvičení pracujeme s dechem. Soustředíme se na správný nádech, výdech. Sledujeme, jak probíhají samovolně a jak pod tlakem. Dechových cvičení a zvuků zná Simona hodně. Trochu zpocení děláme zvuky opičky, psa, králíka... zkusíme vyrážecí souhlásky. Kdo se stydí, je tady špatně. Všichni jsme teď opičky: „Huhuhu.“ ☺

Jaký k tomu zaujmeme postoj?

Poslední část kurzu se učíme správně stát. Rozložit váhu, narovnat se, dát tělu důstojný vzhled – to je jen druhotný zisk. Jde hlavně o volné proudění energie, o předávání informací shora (hlava, hlasivky mluvidla) dolů (plíce, bránice, břicho). Všechno běží jako na drátku, energie proudí. Teď se jen ztotož-

Marta – organizátorka kurzu



nit s obsahem, sladit emoce naše a sdělovaného, mluvit vědomě celým tělem. Být v souladu. Být svůj. Každému je jasné, že to, co se Simona učí 15 let, nemůžeme pochyťat za pár hodin. Ale na počátku bylo slovo. Slovo vyřčené silou svého hlasu. A to slovo znělo: „Krása.“ Krása, když to sedne a vy sílu svého hlasu ucítíte. To přeji každému. I sobě.

Více na:
spravnymkurzem.cz