

# ***Hudobná a obrazotvorná predstavivosť ako základ tvorivej osobnosti speváka***

***Perla Perpetua Voberová***

## ***ÚVOD***

*Svojou prácou som sa pokúsila poukázať na niektoré úskalia dnešného spôsobu spievania, názorov na jeho výchovu. Zároveň som sa snažila hľadať cestu z tohoto začarovaného kruhu nielen prostredníctvom vlastných podnetov, ale aj prostredníctvom slov a názorov významných pedagógov spevu súčasnosti i minulosti.*

*Celá práca je zameraná na poukázanie dôležitosti psychickej zložky pri speve – ale nielen psychickej, ale aj duchovnej.*

*V konkrétnej podobe zdôrazňujem najmä potrebnosť rozvoja imaginatívnych procesov a tvorivosti pri speve, v neposlednom rade vyzdvihujem v práci nanajvýš potrebné osobnostné predpoklady vo forme morálnych charakterových vlastností a prijatých vyšších duchovných hodnôt, ktoré by mal mať spevák budúcnosti okrem krásneho hlasu tiež v sebe obsiahnuté.*

*Len tak môže, podľa môjho názoru, vyvažovať to, čo dnešný svet privádza do psychických chorôb, stresu, únavy, vyčerpania.*

*Spev, pokiaľ je schopný spĺňať svoje vysoké poslanie – môže pôsobiť nanajvýš liečivo a uzdravujúco.*

## KRÍZA DNEŠNÉHO SPEVU

*Dnes je už veľmi ťažké vypočuť si živý spev vo svojom okolí. O tom ako kedysi mládež spievala s nadšením ľudové piesne, môžeme už len snívať. V školách je hudobná výchova na poslednom mieste. V populácii nastupuje všeobecná fonasténia – neschopnosť čokoľvek zaspievať. To, čo dnešné deti, mládež, ale aj dospelí prijímajú ako podnety je odživotnené - „hudba“ znejúca z masmédií, CD, DVD – väčšinou ani nie v materskej reči. Táto tzv. „hudba“ nadobúda charakter infantilnosti a slúži plytkej zábave. Dnes je moderné, keď sa niekto nazýva „spevákom“, ale jeho hlas je iba akýmsi chriplavým, chorým škrekotom, alebo nekultivovaným tvrdým a zhrubnutým, tlačným spôsobom prejavu. Ak vezmeme do úvahy aj tzv. black metal, hard rock atď. – nadobúda dokonca charakter démoničnosti. Propagovanie a realizovanie takejto „hudby“ vedie človeka pod ľudskú dôstojnosť – dokonca pod úroveň zvierat. Tým, že chýba na školách kultivovaná výchova k spevu (výchovné predmety sa považujú za nepodstatné a nedôležité, ich percentuálne zastúpenie na rozdiel od technických predmetov je mizivé), chýba základná báza a základný ľudský potenciál, ktorý by bol schopný prijímať a podporovať vyššie spevácke umenie. To má za následok, že samotní operní speváci spievajú zhrubnutým a vulgárnejším spôsobom. Sama Edita Gruberová poukazuje na skutočnosť, že sa v opere čím ďalej tým viac kričí. Skutočne kultivovaný a inšpirovaný hlas je dnes veľkou vzácnosťou. Táto hlboká kríza (prekonávaná a nesená pred úplným úpadkom len kde tu skutočnými speváckymi osobnosťami, ktoré sa držia pravdivých a pravých zásad spevu) má počiatok už približne v 17.stor., keď ľudstvo začínalo nadmieru upadávať do mechanistických a materialistických predstáv. Keď človek začal byť videný ako mechanický, odživotnený stroju podobný tvor, a keď si otolaryngoskopická veda predstavovala, že svojimi hrubo fyzickými pozorovaniami príde na koreň spevu a začala vnášať do speváckej pedagogiky neživé, suchopárne vedecké pojmy hrubo sa priečiace živému speváckemu umeniu. Už vtedy významní speváci dvíhali prst upozorňujúc na tieto nebezpečenstvá a poukazujúc na to, ako nevhodne vplyvajú na vyrovnanosť speváckeho prejavu. Veľká švédka speváčka Jenny Lind píše už v roku 1868 v jednom liste o speváckom umení, že pravý spev sa vytratil; to čo dnes môžeme počuť je kričaný alebo hovorený spev. Ani v Taliansku vraj už pravú tradíciu nenájdeme.*

*Takéto vyjadrenie o údajnom úpadku speváckeho umenia v dobe, ktorá z nášho pohľadu bola v neskalenej, zdravej sile môžeme považovať za prekvapujúce. Nesmieme však prehliadať, že krátko po Goetheho smrti sa znova presadil prúd, ktorý už v 18. storočí označil človeka za stroj.*

„Jedna vec je nápadná – čím viac sa veda zaoberala hlasom a problémami speváckej pedagogiky, tým viac sa miatli jazyky a spevácka pedagogika sa cez všetok nepopierateľný pokrok v objektívnom poznaní hlasu nemohla ubrániť stále väčšiemu úpadku, stále väčšiemu rozštiepeniu (dalo by sa dokonca hovoriť o rozklade) a nemohúcnosti. Ako je to možné? O hlase sa vedelo čím ďalej tým viac, mnohé školy boli postavené na „čisto vedeckom základe“ a výsledky boli čím ďalej tým žalostnejšie. To zapríčinil fakt, že sa spevácka pedagogika zriekla bádateľských a výchovných metód špecificky speváckych a pedagogických a dala sa zlákať a usmerňovať metódami všeobecne vedeckými. S týmto omylom sa stretávame dodnes a platíme zaň krvavú daň. Stále sa ešte neuznáva absurdnosť pojmu „vedecká spevná pedagogika“. Podmienene je možné prisúdiť vedecký charakter nanajvýš teórii spevnej pedagogiky, zahrňujúcej a triediacej skúsenosti a snažiacej sa získať všeobecnejšie platné normy a zásady. Vlastná spevácka výchova však ostane vždy umeleckým remeslom a výchovným umením!“

V školení spevu sa dosť často v poslednej epoche používa pojem spevácka „technika“. Je to pojem súvisiaci s dnešným pretechnizovaným a tým pádom trochu málo živým svetom civilizácie. Speváčka Olga Hensen vo svojej knihe „Duchovné základy spevu“ poukazuje na skutočnosť z povrchnosti spevu a dochádza k záveru: „Spev sa stáva čisto zmyslovou, navonok zameranou estetickou záležitosťou, jeho vysoká úloha je zabudnutá.“ „Prepad rapídne pokračuje! Táto elementárna skutočnosť napadne zákonite každému, kto dnes pôsobí ako hlasový pedagóg alebo učiteľ spevu. Im všetkým sa uvedená skutočnosť stáva problémom, ktorý sa pokúšajú riešiť s ohľadom na orgán, ktorý zdanlivo produkuje daný tón, na fyzický hrtan a s ním súvisiace ústroje. Ak budú aj naďalej skúmať a pracovať v tomto smere, nikdy nenájdu riešenie tejto záhady, lebo oni, aj keď hovoria o opaku, predsa len hľadajú na poli mechanického, mŕtveho, namiesto toho, aby sa vydali na cestu organického, živého a duševno-duchovného.“ Aj podľa Francizsky Martinsenovej je pojem „spevácka technika“ absurdnosť. Tvrdí, že v žiadnom druhu umenia nie je najmenší jednotlivý dielik tak silne estetickým a pohybovým objektom, ako v speve. Ku skutočne krásnemu spevu patrí celý človek. Nastoluje požiadavku, že by sa nikdy nemalo cvičiť strojovo, nikdy „nenaháňať“ technika, ale spievať krásno. Podľa nej nie je nič skvostnejšie ako: nechciet nič iné, než nechať rozplynúť celé bytie vo zvuku. Švédka speváčka Valborg Werbeck Svärdstrom vo svojej knihe Škola odhalenia hlasu poznamenáva: „Všetka práca, všetka snaha o tzv. vytvorenie hlasu – nie je v podstate nič iné, než uvoľňovanie a odstraňovanie zábran, ktoré – v bežnej reči správne vyjadrené – zabraňujú hlasu vyjsť von. Tu sa stretávame so zásadným omylom dnešnej pedagogiky spevu: ľudský hlas nepotrebuje „vytvoriť“ (za pomoci techniky), je hotový, dokonalý, ako bytosť znejúca vo svete ideí, čaká však na svoje oslobodenie! Mali by sme hovoriť oslobodenie hlasu, ešte lepšie odhalenie a nie vytvorenie hlasu.“ Výučba spevu by sa nikdy nemala zvrhnúť na mechanistické zaobchádzanie so speváckymi postupmi. „Považujeme hlas za mimoriadne jemný/ sublimovaný „materiál“ (nie náhodou hovoríme o „hlasovom materiále“). Pokúšame sa teda tento „materiál“ meniť, tak ako sa mení niečo hmotné, anorganické: mechanicky a zvonku. „S „vecou“ zvanou „hlas“ sa operuje na spôsob hmoty: „podkladá“ sa, „posúva“, „zastavuje“, rozdeľuje sa do mechanicky ponímaného registra a tak podobne. Stala sa z neho „vec“, ktorú nemáme z vnútra oslobodzovať a odhaľovať, ale práveže z vonku tvoriť a formovať. Plošné schémy, suché pojmy a dogmaticky pôsobiace definície sú v podstate nebezpečnými núdzovými riešeniami!“

Franciska Martinssenová ohľadom tejto témy píše: „ V čom teda spočíva odlišnosť týchto výrokov od najstaršieho princípu je jasné: vedľa domnejšej výlučnej kontroly ušou vystupujú do popredia vedomosti o objektívnych fyziologických postupoch. Začínajúcemu poznaniu o fyziologických postupoch, mohla byť ihneď pridelená rola, ktorá mu patrila. Je tu preto, aby pripravilo správny rámec, v ktorom sa odohrávajú pocity skutočne zúčastnených zmyslov, samozrejme len vo všeobecnom anatomickom zobrazení. To je skutočne všetko, čím môžu prispieť fyziologické poznatky k speváckej výchove. Vidíme, však len zriedka, aby sa toto hľadisko dodržiavalo. Od prvej polovice 19. stor. sa v širokej miere rozmohlo mylné užívanie fyziologickej vedy. Každý sa musí zasmiať, keď číta hymnické zvestovania, ktoré vyslal do sveta r.1861 Francúz Battaille, jeden z prvých prívržencov „ speváckej výchovy na laryngoskopickom základe“, ktorý tvrdil, že miesto fantázie prináša logiku. Ale navzdory tomuto posmechu ho ešte dnes v najširších kruhoch pod pojmom „uvedomelosť“ pri speve je skutočne mienené spievanie na základe fyziologických poznatkov a pokynov.“

Pred nerešpektovaním speváckeho ideálu varuje aj český pedagóg Jiří Bar: „Ludská prirodzenosť sa nedá beztriestne trvalo znásilňovať a teda ani ľudský hlas. Jeho krása, sila a zdravie sú priamo úmerné zachádzaniu s ním. Hranice hlasových schopností a prispôsobivosti sú široké, ale sú! Kto ich prekračuje, nech už v mene čohokoľvek, ocitá sa v anormalite, neprirodzenosti a preto ľahko v chorobnosti, neľudskosti a s istotou sa dočká aj patričných následkov.“

Aby sme si to ozrejmili, stačí otvoriť niektorú z najčítanejších učebníc spevu. Všetky prinášajú obširne vyobrazenia fyziologických procesov – to možno považovať za správne. Na istom stupni zrelosti, práve v tom štádiu, keď uvažujúci žiak prejavuje stále živší záujem o všetko, čo sa týka hlasu a vezme rád do ruky takéto dielo, môžu vonkajšie objasnenia, výklady, vyobrazenia, vždy priniesť úžitok. Ale ak sa pustíme do študijného postupu popísaného, alebo predpísaného týmito speváckymi metódami, spoznáme, že je už od prvopočiatku vybudovaný na niektorých, často veľmi ľubovoľne prispôsobených fyziologických pokynoch, ktoré príslušný autor pokladá za základ veškerého speváckeho umenia. Pri tom autori prehlasujú, že to ide nenútené a úplne prirodzene samo od seba a poskytujú tiež okrem svojich metód vytríbené a šikovné výklady, z ktorých sa každý musí radosť. Nerozoznávajú však vôbec, ako hlboko uviazli vo fyziologickej abstrakcii.

„Učenie, ktoré Battaille tak pyšne zvestoval, sa pre neho a jeho nasledovateľov nestalo slnkom, ale bludičkou. Mnohé omyly, a pokazené hlasy stroskotávajú kvôli teórii, ktorá je odvodená iba z jednostranne zameraného fyziologického poznania. A nie je to priamo výsmech každej skúsenosti a každého prirodzeného pocitu, keď všetky hlasy majú byť – pri nekonečnej rozmanitosti hlasových vlôh – podriadené tak jednostrannému systému? Omyly veľkých sa až v rukách malých stávajú osudné. Ak teraz spevácka metodika neustále hovorí pred začínajúcim žiakom o „horných a dolných napínačoch hlasiviek“, keď prikazuje, že v piane „musia byť okraje hlasiviek buď tenšie alebo viac napäté, vo forte však silnejšie alebo menej“ (prosím milý žiak, predved' mi to aspoň raz!), - ak sa z mnohostránkových výkladov môžu byť kedykoľvek námatkovo vytrhnuté vety ako: „príliš mnoho vzduchu, takže sa okraje hlasiviek pevne uzavrú a druhý napínač/M.crico thyreoid./ sa na zvýšenie tónu dostatočne nepodieľa“. Fyziologickým znalostiam autorov to robí česť a žiak to istotne bude náležito obdivovať, ale k čomu je to užitočné pochopí len vtedy ak sa

*oddá experimentálnej fonetike ako vedľajšiemu povolaniu. Podobné príklady najznámejších autorov svedčia o terajšom hlboko zakorenenom základnom omyle pri posúdení významu fyziologických poznatkov pre toho kto študuje aj pri výchove hlasu.“*

*Tento blud však ako bolo povedané, nie je už mladý a objavuje sa už u Juliusa Stoskhausena. Už u neho nachádzame vety: Žiak má... „sa učiť zadržať dych, aby činnosť napínačového a základného chrupavkového svalu nebola sťažená.“ To je najvyšší, prastarý zákon, že sa žiak musí učiť zadržať dych, ale si nemôže byť na svojom tele vedomý napínačového a základného chrupavkového svalu. Ako bojovne je možné sa hádať v speváckych kruhoch o procesoch v hrtane! Akú nevyčerpatelnú zásobu strelného prachu poskytuje speváckym pedagógom diletujúcim vo vede len fyziológia registrov, v ktorej samotná veda nie je jednotná.*

*Táto veta neznamená, že to, čo je od prírody prirodzené, že počiatočný stav funkcií, ktorý bol bezpochyby nevedomý a prirodzený, má byť chránený a opatrovaný. To by potom všetko uviazlo v naturalizme. V skutočnosti dochádza behom hlasového vývoja nielen k malým, ale k úplne významným funkčným zmenám orgánov. Tak ako je veľký rozdiel medzi kľčovitou svalovou činnosťou u zlého a ľahko hravou u dobrého huslistu, tak sú funkcie neškoleného hrtanu, ako je z vonkajšku zreteľne viditeľné, s výškou tónu závratne stúpa, ba aj pri jednotlivých vokáloch „i“, „u“ veselo skáče hore, dolu, na hony vzdialené od takmer nepostihnuteľných pohybov speváckeho hrtanu. Na tejto fyziologickej skutočnosti spočíva napr. onen vyučovací princíp, podľa ktorého musí byť hrtan od začiatku pokiaľ je to možné „postavený“, fixovaný, alebo inak dovedený do určitej zamýšľanej polohy. Proti tomu je možné namietajú, že od väčšiny automaticky pracujúcich svalových partií musí byť pozornosť úplne odvrátená, aby ich funkcie neboli neúmyselne a zvrchovane nevhodne porušené. Práve oblasti svalov, ktoré najintenzívnejšie pracujú, musia byť chránené – než sa dokonale zautomatizujú – proti každému neoprávnenému zásahu predovšetkým predstavou uvoľnenia a potom môžu túto predstavu vystriedať iné formy predstáv k dosiahnutiu toho istého alebo vyššieho zámeru.*

*Tým je stanovená vopred hranica nielen teoretického vedomia, ale aj vedomého pozorovania svalových pocitov; mnohé z nich totiž úplne mätú a musia preto úplne podliehať úmyselnej nevšímavosti. O to viac sa musí pozornosť sústrediť na tie úkony, ktoré sú bezprostredne prístupné našej vôli.*

*Sem nepatrí činnosť hrtanu v zdravom stave. Pri správnom speve nebude mať spevák v celom hrtanovom aparáte vôbec žiadne aktívne svalové pocity. Rozozná tu ako hmatové pocity iba najjemnejšie dotykové a vibračné záchvevy vzduchu. Zmienený pomer medzi napätím a uvoľnením presúva sa stále viac do zorného poľa nášho záujmu. Vzťahuje sa len na to napätie, ktoré skutočne môžeme a máme vnímať.*

*Samozrejme nemá tu byť podané žiadne hodnotenie športu a gymnastiky, ale len sa má povedať, že umenie a šport našej doby nemôžu mať nič spoločné. Pre moderný šport je totiž typické práve to, že oddeľuje organičnosť od duševna a duchovna a pri tom ich mechanizuje. Zloduch doby rozkladá to, čomu sa môže dariť len ako organizmu, keď to ostane ako celok zaradené do života, na jednotlivé súbory, ktoré sú pozorované a s ktorými sa zachádza oddelene.*

*„Hoci umelecká výchova, vďaka zvýšenej citlivosti pre všetko živé u jej učiteľov, dosť dlho odporovala, nakoniec prepadla aj ona všetko splošťujúcej bezduchosti. Metódy výuky spevu, ktoré sa dnes vynárajú pod stovkami mien sú ovplyvnené a determinované intelektuálne vyšpekulovanými metódami degradujú cvičenia umeleckého spevu na úroveň viac alebo menej mechanistických exercíí.“*

*„Vonkajšková veda vie o fyziologickej stránke spevu relatívne málo. Pokúša sa síce s vonkajšími prostriedkami, ktoré má k dispozícii dospieť k objasneniu tak funkčnej stránky spevu ako aj mystéria ľudského hlasu, ale k týmto tajomstvám sa jej takýmto spôsobom nikdy nepodarí preniknúť. Ak by sa pretvorila a pozdvihla na živú vedu, ak by získala schopnosť preniknúť do živého, aby získavala svoje pozorovania z vnútra, potom by smela dúfať, že sa priblíži k hľadaným tajomstvám. Avšak zástancovia takejto vedy budúcnosti by museli byť zároveň umelcami, a síce nie len spevákmi v bežnom zmysle slova, ale spevákmi so schopnosťou vcítiť sa do živých dejov. Až potom by sa im odhalilo mnoho fyziologických procesov, zvlášť vo vzťahu k hrtanu.“*

*Ešte varujúcejším príznakom je egoistický vzťah mnohých spevákov ku svojmu speváckemu poslaniu. Cudný, pred každým jednotlivým záujmom alebo dokonca vnútorným a vonkajším kompromisom najhlbšie strážený vzťah speváckeho umelca k jeho povolaniu, ako to bolo v starých, ešte viac v starších alebo dokonca v najstarších dobách. sa v našej dobe skoro úplne stratil. A musel sa stratiť, pretože s pokračujúcou stratou duchovnosti ľudstva bol krásny tón stále viac pocitovaný ako duševne sebecké „dal“ a stále menej ako výraz tvorivého pôsobiaceho zjavenia ducha. Hlasovo nadaní v našej dobe, ktorí sú len vo vzácných prípadoch aj skutoční umelci, sa stalo vlastníctvo krásneho orgánu skôr prostriedok k uspokojovaniu ctižiadostivosti, k nadobudnutiu slávy a peňazí.*

*„To čo spôsobovalo v starých časoch vnútornú blaženosť a ešte prv únik zo sveta, sme zabudli zákonite, pretože my – žijúc v čase materializmu a tým v dobe reálnej vlády hmoty nad duševno-duchovnom – máme fyzické orgány, ktoré stvrdli, stali sa neelastickými a nepreniknuteľnými. Fyzický hrtan ako nástroj spevu „zdrevenel“ a stvrdlo i naše rečové ústrojenstvo. Tým sa stali obe naše sústavy spevu oproti starším časom oveľa ťažkopádnejšie, nepružnejšie, nepriepustnejšie a zároveň tiež menej vhodné pre pravé spevácke umenie.*

*Toto fundamentálne poznanie nám objasní mnohé skutočnosti, ktoré by bez neho ostali viac alebo menej nepochopiteľné. Napríklad tú okolnosť, že sa stále viac a viac stenčuje hlasový rozsah spevákov.*

*Na ceste dekadencie sme zašli už tak ďaleko, že strácame samotné tóny: dnešní speváci majú v priemere čosi nad polovicu starého rozsahu hlasu.“*

*Ľudstvo pomaly zabudlo, až to úplne vypadlo z nášho časového povedomia, že máme v umení vidieť nič menšie, než dar z milosti, ktorý je však daný rovnakým právom všetkým ľuďom, teda bez výnimky. My všetci máme takú potrebu vážneho sa zaoberania s nejakým umeleckým druhom, blízky nejaký našej dotyčnej individualite ako denný chlieb.*

## IMAGINATÍVNE PROCESY A TVORIVOSŤ

***Fantázia** je duševná sila, bez ktorej by nebol žiadny vývoj, a to nielen v umení, ale aj vo vede, technike, v poznaní vôbec a vo vnútornom živote zvlášť. Bez tohoto tvorivého prvku v duševnom živote človeka by nebolo pokroku, ale len večné opakovanie toho istého.*

*V myšlienkových pojmoch viazaných na zmyslové vnímanie má človek len zrkadlový obraz sveta, jeho tieňovú reprodukciu. Silou fantázie možno naproti tomu tvoriť nové predstavy. Rozdiel medzi myslením a fantáziou sa podobá rozdielu medzi púhou fotografiou a umeleckým obrazom alebo medzi kritickou analýzou a tvorivou **syntézou**. Kritik môže myšlienkovy analyzovať určitý problém, opísať jeho stav a požadovať prípadne jeho zmenu. Ale čo sa má v záujme tejto zmeny urobiť, je možné len tvorivou silou fantázie.*

*Vo fantázii sa preto skrýva aj schopnosť určitého **predvídania**, bez nej sa nemôže zaobísť žiadny človek, ktorý chce jednať. Preto je dôležitá tzv. **morálna fantázia** ako schopnosť vytvárať zo súhrnu ideálov konkrétnu predstavu jednania. Tak môže byť zdrojom jednania slobodného človeka. Len človek, ktorý je schopný takúto morálnu fantáziu vyvinúť, je mravne tvorivý a jedná skutočne slobodne.*

*V oblasti umenia sa prejavuje tvorením stále nových foriem, ktorými možno vyjadriť zážitok aj podstatu sveta. Vo vede je vlastným zdrojom objavov, ktoré rozširujú ľudské poznanie. Vo fantázii žije tak prvok **inšpirácie** – vnútorného počutia.*

*V sile fantázie ide teda o vedomé tvorenie obrazov a predstáv, ktoré potom majú vlastný pohyb a životnosť.*

*Práve svojou životnosťou a tvorivou obrazotvornosťou má fantázia veľmi blízko k **imaginácii** – vyššiemu stupňu ako je pojmové myslenie. K schopnosti imaginácie možno dospieť jej umocnením, vystupňovaním. Fantázia vedie k obraznému vedomému videniu pri zachovaní vlastnej nezameniteľnej individuality.*

*Je treba rozlišovať medzi skutočnou fantáziou, ktorá tvorí z vnútra, z duchovnej reality, ktorú obrazne vyjadruje a medzi fantáziou, ktorá iba kombinuje útržky zmyslovej skutočnosti, ktoré ľubovoľne zostavuje, bez vzťahu k skutočnosti vnútornej. Skutočná fantázia je akýmsi mostom od pojmového myslenia k imaginácii, inšpirácii a intuícii a je preto nevyhnutnou súčasťou úsilia o poznanie a jeho aplikáciu v praktickom živote. Z tohoto dôvodu sa bez tvorivého úsilia nezaobíde žiadne úsilie, ktoré nemá byť opakovaním toho istého. Nestačia iba citácie výrokov druhých, chápaných často ako nemenné dogmy a nie ako podnety k vlastnému vývoju, v ktorom je možné dosahovať nové skúsenosti a poznatky. Cesta poznania je možná len ako tvorivá vnútorná práca, ktorá prechádza dynamicky od pojmov k obrazom a dovádza až k imaginácii, ktorú späťne prevádza v nové pojmové vyjadrenie. Každý by mal po nej kráčať sám individuálne a tvorivo. Veľkou pomocníčkou je práve fantázia.*

*Tvorivosť je špecifická psychická činnosť, ktorej výsledkom je riešenie, alebo správanie, ktoré subjekt neprevzal zo skutočnosti.*

*Riadi sa k najvyšším formám poznávacieho procesu. Je to veľmi náročná a obtiažna činnosť, v ktorej sa uplatňujú nielen intelektové ale aj motivačné a neintelektové črty osobnosti. Tvorivé myslenie má povahu hľadania. Toto hľadanie prebieha v symbolickej oblasti. So symbolmi ľudská myseľ a predstavivosť voľne zaobchádza, preskupuje ich a tvorí z nich nové variácie a kombinácie. Pre tvorivosť nestačí chladná systematika a vopred vypočítaný postup, metóda, ale je tu nutné experimentovanie. Originalita spočíva v objavovaní vždy nového prvku. Metóda bez invencie sa ľahko stáva sterilnou a dogmatickou. Tvorivosť je teda schopnosť poznávať predmety v nových vzťahoch originálnym spôsobom /originalita/, zmysluplne ich používať neobvyklým spôsobom /flexibilita/, vidieť nové problémy tam, kde zdanlivo nie sú /senzitivita/, odchyľovať sa od navyknutých schém myslenia a neopomínať nič ako pevné /živosť a premenlivosť/ a vyvíjať z noriem vyplývajúce ideí i proti odporu prostredia /nonkonformizmus/, nachádzať niečo nové, čo obohacuje kultúru a spoločnosť.*

*Beethoven, Mozart, Wagner vypovedali o svojej činnosti, že myšlienky či melódie na nich pršia a oni len vyberajú a uchovávajú tie najsprávnejšie a najkrajšie. Takýto „dážd“ myšlienok či melódií nie je možný bez opakovaného myšlienkového a emocionálneho kontaktu s oblasťou umenia a prirodzene bez vedomej alebo nevedomej aktivity, schopnej emitovať tieto najrôznejšie variácie.*

## **Faktory tvorivosti**



- **plynulost'** tvorby pokiaľ možno početných asociácií
  - slovná - schopnosť vybavovať zo slovnej zásoby rýchlo množstvo slov s určitou charakteristikou.
  - ideačná – vybavovanie predstáv a pojmov určitej kategórie
- **flexibilita**, s ktorou človek dokáže pre dôverne známy predmet definovať rozmanité spôsoby použitia
- pôvodnosť ako osobitosť odpovede
- **senzitivita** voči problémom, ktorá sa prejaví najmä pri hľadaní chýb
- **originalita** - novosť, alebo obmena kombinácie dvoch predmetov, ktoré sa majú zlúčiť do jedného zariadenia alebo prístroja, ktorý má slúžiť novému účelu
- **elaborácia** – prepracovanosť, ktorá sa prejaví pri spájaní jednotlivostí do uceleného plánu
- **intuícia** – postrehnutie relácií, bystrý odhad a hypotetický skok k záverom, ide tu o moment syntézy a završenie predchádzajúcich etáp poznania
- **imaginácia** – proces vybavovania predstáv do vyšších celkov s novými koreláciami a kvalitatívne inými vzťahmi so slobodou asociácií a mystériom voľby, mystériom sukcesie v priestore a čase, mystériom slovosledu.

### **Črty tvorivej osobnosti:**

- Tvorivé myslenie je flexibilné myslenie.
- Vnímanie a asociácie tvorivej osoby smerujú k menšej všeobecnosti a k menšej jednotvárnosti.
- Tvorivý jedinec prejavuje záujem o formu a eleganciu, ktoré ho vedú k tomu, že nie je spútaný presnosťou a starostlivosťou.
- Tvorivá osobnosť je intuitívna a emfatická /citovo pohnutá, je psychicky náladová, empatická, lebo má záujem o ľudské jednanie.
- Tvorivá osobnosť je skôr otvorená než usudzujúca, viac vníma než posudzuje a nachádza záľubenie v nových prístupoch.
- Tvorivá osobnosť je esteticky senzitívna.
- Tvorivá osobnosť je emocionálne a sociálne senzitívna.
- Tvorivá osobnosť je zložitá osobnosť.

### **Psychické bariéry tvorivosti**

Mnoho tvorivých nápadov býva potlačených alebo utlmených do podvedomia. Aj Schiller vo svojich listoch Goethemu zdôrazňuje brzdiaci vplyv intelektu na tvorivosť. Psychické bariéry tvorivosti sú analogické javu fixácie myslenia, neschopnosti odpútať sa od konvenčnosti, stereotypie apod. Preto je dôležité uvoľňovanie tvorivých síl z nevedomia založené na stimulácii nápadov a súčasnom vylúčení kritiky.

## PRÁCA S PREDSTAVAMI

*Jedinec môže vytvárať a v duchu vedome vyvolávať najrôznejšie predstavy. Môže si napr. vytvoriť predstavu samého seba hýriaceho zdravím, energiou a optimizmom, môže však tiež podliehať predstavám pesimistickým a ponurým. Čím intenzívnejšie sa určitá predstava stane, tým väčší vplyv má na psychickú a fyzickú stránku jedinca. Predstava plného zdravia napr. úplne nesporne posilňuje zdravotný stav, predstava jedla vzbudzuje určité reakcie v zažívaní. Je možné vyvolať určité žiadúce predstavy slovným pôsobením na seba samého /tzv. autosugescie/. Predstavy totiž obyčajne sprevádzajú myšlienky vyjadrené slovami. Napr. myšlienka – „som zdravý“ býva sprevádzaná predstavou osobného zdravia. Pochopiteľne platí, že čím je intenzívnejšia, plastickejšia a názornejšia predstava, ktorá určitú myšlienku sprevádza, ilustruje, tým intenzívnejší vplyv takáto myšlienka má. Myšlienky, ktoré nie sú sprevádzané žiadnou alebo veľmi hmlistou predstavou, ostávajú prakticky bez vplyvu na stav organizmu. Ak hovorím – som úplne šťastný -, ale nič si pod týmto pojmom nepredstavujem, nemá táto myšlienka prakticky žiadny autosugestívny účinok.*

*Človek môže mať vo svojom vedomí názorné obrazy vonkajších predmetov a javov aj vtedy, keď tieto práve nepôsobia, alebo ich predtým ani vôbec nevnímal. Toto nám umožňuje predstavivosť.*

*V predstavách sú presné a jasné len niektoré prvky, iné sú potlačené. Niektorí ľudia majú len šedé predstavy. Sú bledšie, menej výrazné a fragmentárnejšie, útržkovité. Predstava sa ťažšie udržuje – má tendenciu unikať. Predstavy závisia na vôli, môžeme si ich kedykoľvek vyvolávať a ľubovoľne obmieňať. Sú sprevádzané pocitom aktivity. Kombinácie predstáv neraz prekročia rámec reálnej skutočnosti, resp. reálnej skúsenosti subjektu. Vtedy sa subjekt pohybuje vo fantazijnom svete. S produktmi fantázie sa stretávame predovšetkým v pôvodnej duchovnej tvorbe a umení, no neraz tvoria aj náplň rozprávania ľudí s veľkou obrazotvornosťou.*

*Predstavová kapacita človeka sa môže rozvinúť do obrovských rozmerov. Mimoriadnu predstavivosť majú umelci /napr. Beethoven a Smetana si boli schopní vybaviť zvuk symfonického orchestra napriek hluchote.*

### *Práca s obrazotvornosťou a fantáziou*

*Obrazotvornosť spočíva v aktívnej práci s predstavami. Sústredené predstavovanie nejakého pohybu vedie k podvedomému vykonávaniu tohoto pohybu. Prežívanie pohybových predstáv vedie k stavu funkčnej pohotovosti celého zložitého komplexu vnútorných orgánov vrátane srdcovo cievnej, dýchacej a sekrečnej činnosti. Púha predstava pohybu vyvoláva teda také zmeny v organizme ako pohyb sám. /napr.*

športovec po poranení využíval predstavy cvičenia, pokiaľ mal nohu v sadre a výsledok bol prekvapujúci nastal u neho len malý pokles výkonnosti/. Tiež aj jedna klaviristka, ktorá bola dlhodobo upútaná na lôžko, neprestávala cvičiť aspoň vo svojej fantázii hru na klavíri a tak zabránila zhoršeniu svojej výkonnosti.

Nácvik nejakého úkonu prevádzaný iba vo fantázii spomalenou formou môže podstatne zlepšiť výkon. Základnou myšlienkou je, že sa trénujúca osoba dôsledne sústreďí na činnosť, predstavuje si jej posilňovanie, zlepšenie, zdokonalenie.

Takisto aj pri výchove a výučbe spevu, majú imaginatívne predstavy nezastupiteľné miesto. Hlavne starotalianska škola pomáhala adeptom spevu prekonávať začiatky používaním špecifických predstáv. Vyplýva to už z poznatkov, že samotní poslucháči pri vnímaní speváckeho hlasu majú tendencie popisovať svoje zážitky na základe obrazotvornej predstavy. Najmä výrazy, ktorými nadšení poslucháči označujú spevácke tóny. Napr. „mäkký“ tón patrí ešte do oblasti hmatového pocitu, práve tak teplý, ľahký, voľný tón. Keď ale v prívlastkoch opustíme vnímanie nižších zmyslov a priberieme skôr obrazné prirovnania: kvitnúce, strieborné, svietivé, zamatové, lesklé, žiariace, flautové, zvonkové, slávičie tóny – je tým dosiahnuté stupňovanie, ktoré sa nenachádza v oblasti zmyslového vnemu, ale v oblasti predstáv. Je to už úsudok fantázie, so zreteľom na najjemnejšie pocity krásy, ktoré je teda možné označiť len za výrazy z oblasti fantázie. Z toho vyplýva, že posúdenie kvality krásy tónu ostáva vyhradené vyššiemu zmyslu, ako je len svalový zmysel. Preto mnohé spevácke návyky, je potrebné osvojovať pomocou predstáv, obrazotvornosti a fantázie. A pocity, ktoré má žiak zažívať pri speve sa dajú dosiahnuť jedine pomocou navodzovania takýchto určitých obrazotvorných plastických predstáv. Dlhý vývoj umelého spevu vytvoril veľa predstáv, ktorých úloha spočíva v napomáhaní správneho spevu. Mnohé takéto predstavy sú po storočia prenášané z učiteľov na adeptov spevu a je zrejme, že mnohé vysoko účinné a platné obrazy sú dodnes zachované a v praxi používané. Spevácka rétorika je v tomto veľmi bohatá. Od prvých „plochých“, „dutých“, „špicatých“, „tlstých“, „úzkych“ alebo tupých tónov začínajúc, je celá cesta začiatočníka až k dosiahnutiu zrelosti posiatá priestorovými a priestorovo podmienenými obrazmi. So zreteľom k bezpočetným označeniam zvláštnych, plastických, fantazijných predstáv, ktoré sú v speváckych kruhoch bernou mincou, nie je možné hovoriť len o symbolike. Ako silno pracuje spevák vo fantázii s vedomými priestorovými ilúziami, môže pozorovať každý, kto sa hodne pohybuje v speváckych kruhoch a zameria k tomu svoju pozornosť. Je veľa takých vedomých priestorových obrazov, ktoré nie sú len osobnej povahy a uchovali sa v priebehu časov.

Napr. jedna z najlepších predstáv je tá „ tón prichádza zvonku“, „vokál znie na perách“, „ovládať pery (taliansky majstri 17.stor.).

Behom storočí sa udržalo množstvo takýchto obrazov, ktoré dostali nimbus nedotknuteľnosti. Sú to predstavy, ktoré najlepší speváci všetkých dôb na základe svojich skúsenosti uznali za dobré a podstatné a stávajú sa tak nevyvratiteľným pedagogickým vlastníctvom.

Sama Smutná Vlková poznamenáva: „Tieto predstavy zdanlivo nesúhlasia s fyziologickou funkciou pri speve, ale veľmi dobre napomáhajú a slúžia pri produkcii hlasu. Podmienkou je, že tieto predstavy sú jasné, konkrétne, ľahko pochopiteľné

*a predvádzané sugestívnou silou tak, že žiak si ich postupne osvojí a podľa nich sa riadi.... Každý učiteľ má svoje základné predstavy, ktoré prenáša na svojich žiakov... Žiak musí mať jasnú predstavu o tom, čo má vlastne robiť, aké má mať pocity a predstavy, kým nasadí určitý tón“*

*„Je náramne ťažké obliekať zážitky do slov tak, že dajú exaktný a zároveň plastický popis subtílnych, už len najtichším poryvom citu či predstavy, iritovaných a menených dejov.“ Všetky tieto obrazné pojmy, aj keď nie sú akokoľvek práve krásne a estetické, môžu byť pri speváckom dávkovaní pre výchovu neobyčajne cenné. Tieto nutné vedomé fikcie vychádzajú z prirodzenosti a niekedy môžu byť aj v rozjarenom protiklade a protiváhe k najjemnejšej senzibilite, ktorú požadujeme ako od žiaka tak aj od učiteľa. Ale napriek tomu majú svoju hodnotu, účinnosť, životaschopnosť a poskytuje veľmi cenné služby.*

*Je samozrejmé, že mnohí učitelia využívajú aj vlastné obrazy, ktoré sprostredkovávajú žiakom, aby im tak napomohli k otvoreniu hlasu a jeho odhaleniu v plnej kráse. Postupom času a praxou nachádza každý učiteľ nové a nové predstavy, ktoré prenáša na svojich žiakov. Možností predstavivosti, opisovaných pocitov pri nasadení tónu a pri spievaní je azda toľko, koľko je pedagógov. Predstavy napr. slúžia aj k tomu, aby žiak mohol ľahšie viesť tón cez správne rezonancie napr. znenie tónu v tzv „maske“. Ďalej aj na to, aby mal vlastný sluchový dojem pri správne znejúcom tóne. Ak sa odhalenie a vedenie tónu deje pomocou určitých predstáv, tak tieto priestorovo podmienené a názorné predstavy sú žiakovi v jeho vývoji veľmi užitočné a nápomocné. Zároveň: „Ak majú byť žiakovi tieto predstavy užitočné, musí sa ich učiť prežiť sám na sebe“*

## **PRIKLADY NA POMOCNÉ SILY PREDSTAVIVOSTI PRI VÝUČOVANÍ SPEVU**

*Aby nastala ideálna koordinácia a aby fyzický organizmus nerobil prekážky prúdiacemu hlasu, je potrebné hľadať cestu opisovaním pocitov, predstáv a symbolov, pretože úplne vedome sa ovládať nedajú a ani mechanicky – predstavou a precitovaním je však možné podvedomú zložku spevu ovplyvňovať. Ďalšou dôležitou psychickou vlastnosťou je sústredenie pozornosti, sebaovládanie – sú to psychologické podmienky dobrého spievania až po výraz a uvedomé vyjadrovanie spievaného slova. Kvalita hlasu je teda aj závislá na schopnosti zvrchovanej koncentrácie, bdelej pozornosti a aj samostatnosti. Spievanie je proces, ktorý sa môže za pomoci vôle, energie, pamäte, sluchu, citu, sebaopozorovania a správnych návykov i psychohygienických zdokonaľovať. Ideál krásneho tónu nie je nič iné, než schopnosť vlastnej predstavivosti – uchopenie duševne komplexnej kvality zvukovej predstavy.*

## 1. Tón

*Jiří Bar popredný český pedagóg spevu vyjadruje ideál spievaného tónu nasledovne: „Iba pravý tón umožňuje pravé piano a forte, pravú hĺbku a výšku, plastickú a výraznú hláskovú i hudobnú artikuláciu, a to ako na krátkych, tak i na dlhých tónoch, v ariách, parlandách i v recitatívoch. Nielen ich umožňuje: je tiež najvyššou normou umelecky jedine prípustného tónu, ak sa chceme pohybovať na úrovni vrcholných speváckych ideálov. Túto požiadavku nemôžu znížiť ani prípustné výnimky výrazových naturalizmov a karikatúr, ani okolnosť, že sa s pravým tónom u spevákov nestretávame pravidelne.“ „Najtrefnejšie možno obrazne vyjadriť každý jeden tón ako formu, ako obal, ktorá vedie relatívne samostatnú existenciu. Pritom táto forma či obal nemá sama zo seba žiaden vlastný obsah. Ona dáva zvukovej zložke, ktorá sa vlieva do tvaru tónu, charakteristicko-individuálne zafarbenie podmienené organizmom spievajúceho – podobne ako nádoba, do ktorej sme naliali vodu, túto neustále formuje a sfarbuje. Tón, resp. forma tónu sa, obrazne povedané, poddáva prúdu zvuku, aby sa ho ten zmocnil a vyplnil.“*

***Dobrý spevácky tón je uvoľnený v celom hlasovom rozsahu, nenapína krčné svalstvo a hlasivky zamestnáva len minimálnou činnosťou. Tón prechádza voľným hrdlom (fyzická zložka nerobí tónu prekážku). Dynamická tvárnosť, zosilňovanie a zoslabovanie sa javí ako pružnosť hladkého tónu. Sila a dôraz nesmú spôsobiť výkyvy v plynulom prúde tónu.***

*Spievaný tón, ktorý dobre rezonuje, je ľahký a nesie sa do diaľky, aj spievanie v „pp“ je dobre počuteľné.*

*Dobre postavený hlas znie v celom rozsahu jednotne. Dôležité sú znaky ako voľnosť, šírka hlbokých tónov, ľahké a mäkké ozývanie výšok. Spievaný tón musí byť čistý, intonačne presný.*

### ***Prirodzenosť tónu***

*Nasadenie tónu musí obsahovať také bohaté možnosti rozvoja, že tón musí prúdiť voľne a mohutne. Potiaľ je spevácke umenie neporovnateľné s ktorýmkoľvek druhom umenia, lebo v žiadnom inom umení nie je základný prvok, z ktorého sa všetko skladá, ktorý je v oddelenom stave estetickým objektom, sám o sebe už oduševnenou krásou, ako tomu je skutočne s ušľachtilým speváckym tónom. Preto nevyžaduje žiadna metóda akéhokoľvek iného odboru takú silu a intenzitu živej predstavivosti ako spievaný tón. Pomáhajú i predstavy starotalianskej školy – ako obrazy vrelosti, plnosti, mäkkosti a sladkosti tónu.*

*„V skutočnosti zápasí spevák v každom okamihu umeleckej tvorivosti práve o naplnenie svojich tónov zvukom, t. j. o vyplnenie svojich tónových foriem substanciálnym obsahom. To čo laik označuje ako „hlas“, nie je v skutočnosti nič iné ako charakteristické, prírodno-osobné zafarbenie /zvuku/ tónom. Laik pociťuje práve túto charakteristicko-osobnú alebo prírodnú stránku hlasu ako peknú alebo nepeknú a podľa toho posudzuje „hodnotu hlasu“.*

*Do akej miery dovoľíme tónu presadiť sa svojou zvučnosťou, nasýtiť sa znením, do takej miery sa objektivizuje, činí sám seba stále viac oslobodeným od svojho*

osobnostno-charakteristického zafarbenia orgánmi hlasu, ktoré vnímame ako pekné alebo nepekné. Môžeme jednoznačne povedať: Tón je nezvučný z dôvodu jeho materiálnej viazanosti, materiálne odpútaný tón je naproti tomu zvučný, čiže materiálne uvoľnený, zvučný ako aj „objektívny“ tón sú synonymá. Objektívny tón sa vo všetkých prípadoch osvedčí svojim strieborným, vlastne nie ľudsky-organickým zvukom. Prijíma niečo „sférické“, je to ako keby znel nie spievajúci organizmus, teda nie jeden bod v priestore, ale priestor sám, zahŕňajúci aj zvučiace telo.“

Najpôsobivejšie obrazy popisujú tón nie ako niečí výtvor, ale ako dar prichádzajúci „zvonka“. Tak to označuje starý spevácky výraz. Pomáha tomu predstava, akoby sa na nás vysypalo množstvo drobných hviezd, ako taká mana, ako jemný a svätý prúd (počkať, kým kvapne ako kvapka).

### **Posadenie tónu**

Aby sa zabránilo vyťahovanie tónov smerom nahor s nasadením nižších tónov akoby vyšrúbovaných sa používa predstava – každý tón posadiť na jeho stoličku – tým dostávajú tóny ľahké, uvoľnené nasadenie, tón má akoby „sediť, ale tak akoby našlo svoje najlepšie miesto, svoj správny priestor. Mal by akoby sedieť v hlave, vpredu a voľne. To, že tón sedí príliš hlboko v krku, sedí vzadu, pevne sú opakom – to je označenie u začínajúceho speváka, ktoré mu ukazujú, že zaspievané bolo chybné.

Predstava mäkkého nasadenia tónu na základe predstavy „na kvete perí“ – to znamená posadiť tón na prednej časti rezonátora, na perách. „Vždy pri nasadení treba cítiť na perách predovšetkým úplne jemný hladivý pocit vzduchu. Dobré pomáha aj predstava „pradenia, alebo hrania na hrebení“ Pre nenásilnosť, prirodzenosť tónu a dosiahnutie mäkkého nasadenia tónu pomáha aj predstava, akoby sme vyfúkli v poslednom okamihu pred tónom dychový balónik, akoby sme vokál najprv nemo vyslovili a potom ho postupne rozoznali. Týmto opatrným uchopením znejúceho tónu je opäť získané oboje – mäkké nasadenie a predstava stredného hlasu, ktorý sa s ním prirodzene spája. Pri správnom prevedení postrehneme za zubami jemne ľahkú vibráciu vzduchu, ktorá sa šíri smerom nahor.

„Je to akýsi éterický zvukový pocit, mäkký, vlahý, nehmatateľný.“ Ďalšie pomôcky, ktoré sa používajú – akoby sa dával bozk tomu tónu, ktorý príde. Tak sa dosahuje, že tón prichádza akoby z pier a tak sa nenamáha krk a ani hrtan. Vhodnejšia je predstava príjemného úsmevu, než vážnej úradníckej tváre. Spevák má mať predstavu, že mu znejú tóny v hlave – „ústa má medzi očami“ (profesor Masopust). Slovo „nasadenie“, tiež naznačuje, že sa jedná o nástup spievania na podklade určitých predstáv.

Jedna z pomôcok je sledovanie prirodzených prejavov – emocionálnych, dychových – smiech, plač, úsmev, kýchnutie, (nasadenie do horných rezonančných dutín), zľaknutie sa (aby vdych bol čo najrýchlejší a čo najplnší), smrkanie (aby tón rezonoval aj cez nosové dutiny).

## **2. Spievanie v maske**

„Jedna z predstáv o rezonancii v hlave je: spievať vpredu. Je to požiadavka zvučnosti, lesku a neseného tónu do priestoru. Spievanie „dopredu“ bolo výstižne formulované v talianskych speváckych školách slovom „maska“ – tam kde sa dáva maska na zakrytie tváre na maškarnom plese. U speváka malo vzbudiť predstavu o pevnom mieste v prednej časti lebky, kde má dôjsť ku koncentrácii tónu.“ – ďalšie predstavy: – koncentrovať tón do jedného bodu tesne pred seba, do bodu mierne nad ústa, spievanie do jedného bodu pred sebou, do ďalekého miesta pred sebou – každý tón je v jednej línii ďalej a ďalej. „Spevák si má predstaviť na určitom bode cieľ, ku ktorému sa nesie prúd vzduchu, aby bol tón privedený. Toto miesto sa nachádza niekde „pri koreni nosa“, „medzi očami“. Speváci túto predstavu sami rozlične vyjadrujú. Jednému je blízka predstava spievania do obličaja, do čela, medzi očami, často sa používa aj do nosa, pred seba, nad hlavu, do hlavy, do podnebia atď.“ Napr. spevák a pedagóg Granforte používa k predstave „masky“ popis vedúci k tomu, aby sa každá samohláska a spoluhláska doslovne zavesila na klenbu podnebia. Hlas nemá znieť v ústach ale nad ústami. Alebo Francizska Martinssenová používa predstavu „akoby chcel človek fúkať na trúbku zvnútra proti nosu“. Tiež pomáha aj predstava rozšírených nozdier, ako pri nejakom emotívnom vzrušení, alebo akoby niečo smrdelo.

Viedenská pedagogička Tóna Hermannová tiež využíva pomocné predstavy vo svojej metodike spevu na nasadenie tónu v maske – na začiatku nasadenie tónu treba začínať s najväčšou ľahkosťou, nesmie sa na začiatku zaťažiť. Tón by sa mal nasadzovať na správnom mieste. Napomáha i predstava, aby tón mal svoju špičku, jeden bod – a z tohoto bodu sa otvára ako vejár. Tento bod sa nazýva pocitom rovnováhy a bodom balansu. „Vnímame síce rôzne výšky tónov, ale tak, ako by pri nasadení vychádzali z jedného bodu, a tento bod, keď sa skonsolidoval, má svoje sídlo za nosovým uhlom /Nasenwinkel/, trochu hlbšie v hlave.“ Nasadenie tohoto „jedného bodu“ (rezonanciou sústredený zvuk na podnebenej čiare) vyžaduje fantáziu a cit. Predstavy pocitov koncentrovania sú individuálne. Ďalším cvičením zistíme, že „tento bod nemá žiadnu stabilitu, že je pohyblivý. Totiž medzi týmto „predbežným“ bodom a pod ním ležiacim hrtanom, vznikne istý vzájomný vzťah podobný dráhe vibrácií, ktorý sa postupne dokonca roztiahne dole, približne do výšky srdca alebo ešte nižšie.

### **3. Spievanie hlavou**

Spievať „hlavou“ (hlava plná zvuku) sa musí stať heslom, ktoré povedie spevácky prejav od prvých objavov až k najvyšším métam k virtuozite. Každý kultivovaný hlas musí mať v celom rozsahu hlavovú rezonanciu v momente nasadenia tónu. Hrudná rezonancia nesmie byť nikdy prvoradou činnosťou, ale len druhou doplňujúcou zložkou. Tento miešaný tón musí umožniť návrat tónu späť do hlavovej rezonancie. Hlavová rezonancia dáva tónu nosnosť, plynulosť, otvorenosť, guľatosť, mäkkosť, jadrnosť, svietivú kovovú farbu, jas a v piane jemnú priezračnosť, ale aj hlbokú temnú ozvenu. Hrudná rezonancia dáva tónu plnosť, tmavšiu farbu, vrúcnosť a v piane pokojnú a teplú líniu. Pre spievanie hlavou je dôležitá predstava jednoliatosti, akoby sa nad tónom klenula chvejúca sa kupola hlavy. Malo by ísť o takú zvukovú expanziu akoby sa guľovito zvuk šíril na všetky strany.

„V súvislosti s týmto rozťahnutím dráhy vibrácií nadol, nastúpi jej rozťahnutie aj smerom hore, takže pocítíme ten bod ležať oveľa vyššie. Práve tak si budeme musieť uvedomiť, že táto prúdiaca zvuková súčnosť je organizovaná predovšetkým smerom nahor, že kulminuje svojimi účinkami len v hlave človeka. Avšak s týmto stúpaním nahor dostane prúd zvuku celkom novú, oveľa väčšiu silu vibrácie, tak že sa už viac nenechá zdržiavať v hraniciach fyzického organizmu hlavy, ale znenazdajky preprúdi cez zátylok. Vonku v priestore sa potom pomaly utíši a v doznievaní utvorí druh špirálovitého závitú.

Ak si hodláme stále viac prekliesňovať zvukové dráhy nahor, tak aby sme vedeli skutočne „spievať z hlavy“, musíme si privolať na pomoc sily myslenia a predstavy. Tam hore v prostredí hlavy, nám pri tvorení organizmu zvuku výborne pomôžu duševné zložky predstavy a pozorovania, akonáhle ich tam činným vedomím skoncentrujeme. Bod sa rozvíja, premieňa a stáva sa perifériou! Neskôr, keď sa zážitok začne diferencovať, je možné cítiť nad svojou hlavou isté centrum znenia a pociťovať tento znejúci priestor aj pod svojimi nohami.“

#### 4. Správny spevácky postoj

Používa sa predstava, že máme – rovnako ako pružné napriamené orientálne dievčiny – na hlave džbán. Toto napriamenie dáva pocit prekonania vlastnej tiaže, umožňuje duševne získať sebavedomie, prehľad, istotu, sviežu pohodu a ideálnu pohotovosť vôle.

#### **Spevná forma**

Pre vytvorenie pravej spevnej formy (hmat, postoj) pomáha predstava tzv. homole (kužeľovitý, hore zaoblený útvar) – je to vonkajší obal spevnej pohotovosti, ktorej základňou je bránica a jej špičkou je široko klenutá kupola. Čím je tón kvalitnejší, tým sa spevná forma viac rozťahuje, roztvára sa – ako „plachty pri náhlom náraze vetra“. „Je treba si predstaviť, že vnútorná línia prebieha počínajúc od bránice v krásnom, rovnomerne sa vznášajúcom oblúku dýchacími cestami do hlavy. Každé neprirodzené postavenie, každé zúženie, stuhnutie svalstva, každé chybné nesenie hlavy nalamuje oblúk, s jeho jednoliatou, pokojnou, nerozkúskovanou predstavou stojí a padá vnútorná priestorová forma nástroja, jeho držanie, pokoj a ovládanie.“ Iná veľmi zaujímavá používaná predstava: „Ak si predstavíme netopiera, ako sa pazúrom svojho krídla zachytí alebo zavesí vysoko položeného oporného bodu. Takýto spiaci alebo odpočívajúci netopier je svojimi krídlami zahalený ako plášťom, visí akosi volne vo vzduchu, úplne oddaný svojmu živlu, neopiera sa na zem, je akosi uvoľnený od zeme a jej tiaže. Ak sa u niekoho dostaví naznačený zážitok, tak sa cíti akoby zahalený do pláštá zvuku a tento „zvukový plášť“ má akési „pazúre“ alebo „prsty“. Ak sa spieva, tak to je, akoby sa človek zavesil alebo zdržal pri každom zaznení tónu týmto „prstom“ v onom bode nad hlavou, v tomto hornom póle, pri čom sa dole cíti človek úplne slobodne sa vznášať vo vzduchu, obklopený znejúcim vlnením zvuku.“



## **5. Predstava napätia a uvoľnenia**

*Plecia, celý krk a spodná čeľusť je potrebné cítiť úplne uvoľnene, akoby krk neexistoval, akoby nebol k dispozícii. Na dosiahnutie uvedeného sa využíva predstava: myslíme si, že hlava je ľahko uvoľnená, že keby prišiel náraz vetra, ihneď by ju ohol. Alebo, ako u Číňanov – vybalansuje sa držanie hlavy tak, ako by ste boli jedným z žartovných čínskych porcelánových panáčikov – keď sa ich človek dotkne, pohybuje sa ich hlava v roztomilom, drobnom kývaní. Sviežo vzpriamené držanie sa môže dosahovať aj predstavou, ako balansuje napr. žonglér loptu na vztýčenom ukazováku. Ten úplne ľahko fixovaný pocit vzadu na šiji, kde je hlava akoby „zavesená na špagátiku“, slúži k tomu, aby pozornosť na akékoľvek napätie bolo odvrátená od prednej časti krku. Tiež predstava, že hlava je nesená šijou, zabraňuje jej prepadávaniu dopredu, čo by inak vyvolalo neslobodný a stiesnený postoj. Ten úplne nepatrný, takmer nezateľný voľný sklon hlavy smerom dopredu môže byť len taký, ako okamih pred ľahkým pozdravným kývnutím na ulici – v žiadnom prípade sa hlava neskláňa akoby k pozdravu. Pasívny hrtan sa cíti, akoby visel vlastnou váhou na nosohltane, alebo pružne spočíval na „vrcholku bubliny pľúc“. Podobné sú predstavy, akoby bol hrtan zavesený medzi hlavou a trupom niekoľkými tenkými, v strednej polohe mierne, vo vyššej silnejšie vypätými gumičkami. Predstava, že hrdlo ako fyzický orgán je priehľadné, ako by sme akosi spievali bez hrtanu.*

### **Napätie v hornej čeľusti a nosných dutinách**

*Aj Franciska Martinssenová popisuje pre spievanie v maske predstavu úsmevu. „Ľahké vonkajšie úsmevné napätie priaznivo ovplyvňuje nutné a nevyhnutné napätie vnútorných klenbových oblúkov, sa žiaka priamo nedotýka, pretože zmeny týchto vnútorných napätí neležia v oblasti vedomých pocitov. Pre neho je predovšetkým dôležitá predstava, ako by vytlačoval úsmevné napätie hornej čeľuste nad povolenou dolnou čeľusťou – veľmi zreteľný pocit, ktorý je spojený s trochu zdvihnutou, dopredu vyklenutou lícnou časťou tváre. Je potrebné, aby žiak prijal túto predstavu hneď, zväčšil ju a vybudoval k fantazijnému nazeraniu, akoby sa celá horná polovica tváre a hlavy klenula široko vpred, aby bola pripravená ako kopula, zvon pre tón“. Na vyklenutie dopredu – predstava zakusnutia, alebo ako keď sa chce dravec zakusnúť – len hryzákmi, či orol zobákom. Napomáha tomu aj predstava akoby preskakovania stoličiek – (vrchná klenba ponad spodnú čeľusť). Horná polovica hlavy by mala byť chápaná ako zvon nad tónom, zaguľatenie jednotlivých tónov k tomu, ako predstava, čoskoro pristúpi sama od seba.*

*Vhodné cvičenie spojené s predstavami je nasledovné: horné a dolné rezáky zovrieme energicky kolmo k sebe a snažíme sa čo najsrdečnejšie, ba rozjarene usmievať ako klaun – až k ušiam. Najvýstižnejší je výraz – „zubiť sa“. Táto snaha o široký úsmev nesmie pri všetkej intenzite vyústiť v neprirodzene krčovitú grimasu. Jazyk je v ľahostajnej uvoľnenosti v ústach. Celá hlava visí na krku vratko (uvoľnene). Treba si vychutnať a zapamätať uvedené napätia v oboch čeľustiach (kopula a dolná čeľusť) spolu s uvoľnením nosohltanu, hrtanu a jazyka a pri zachovaní všetkých zobrazených jednotlivostí sa snažiť pomaly a tiahlo obe čeľuste energicky - akoby proti odporu rozovierať, až priamo alebo ohmatom na čeľustnom kĺbe je cítiť, že dolná čeľusť „vyskakuje“ z kĺbu. Horné a dolné rezáky sú pri tom*

vzdialené asi na dva prsty. Subjektívne sa zdá akoby tieto intenzívne napätia rezonančnej pohotovosti boli len v kostiach oboch „čelustí“, zatiaľ čo mäso nosohltanu, jazyka a tváre ostávajú sviežo uvoľnené. Nesmie to však byť zamenené s křčovitou strnulosťou. Súčasné vypnutie kopule (klenby) a rozovretie čelustí ako pri radostne a energicky otvorenom A. Predstava kokosového orechu s jeho veľkým guľatým priestorom a jadrne drevitou stenou tvrdej šupky je tiež výchovne priliehavá a užitočná. Dáva to pocit celkového sviežeho, radostného, živého a oduševneného výrazu tváre.

### **Spodná čelusť**

Čelusť si treba predstaviť voľnú, padajúcu váhou svojej tiaže. Obrázok starej babičky alebo dedka, ktorí zaspali v kresle nad knihou, je pre predstavu tejto uvoľnenosti veľmi prospešný: vlastnou váhou dole poklesnutá, svalmi vôbec nedržaná čelusť. Jazyk tiež – leží kľudne, ako dieťa v postieľke. Alebo jazyk leží kľudne a uvoľnene, špičkou vpredu pri dolných rezákoch – „lahko, ako okvetný lístok ruže“.

### **Mäkké podnebie**

Pre zdvihnutie mäkkého podnebia sa najlepšie využíva zívanie a predstava zívania, pomáha aj predstava „kopule“ – ako v kostole chráme, čím väčšia kopula, tým sa viac hlas ozýva, ako v jaskyni, dokonca s ozvenou. Pokiaľ sa to robí správne, sedí tón v kopule ako uliaty. Kopula a dolná čelusť sú vlastne sokmi – z ich napätia sa rodí nielen rezonančná pohotovosť, ale aj dravosť výraznej artikulácie.

### **Udržanie zdvihnutého rozšíreného hrudníku pri spievaní**

„Je to, akoby človek chcel rozlomiť obruč, ktorá obopína hrudník, ako v rozprávke o železnom rytierovi, ktorý v úžasnej rozprávkovej symbolike po vyslobodení svojho pána mohol opäť po prvý raz voľne dýchať „ Spadla obruč z môjho srdca.“ Pri nádychu nie sú brušné svaly preto aktívne vytlačované, ale len mätko vystupujú ako dôsledok poklesu bránice. Zdá sa akoby sa svalová energia celého tela stupňovala v hrudnom koši. Rozšírený do všetkých strán vystúpi v poslednom momente pred výdychom akosi z ostatného tela a vyvolá ilúziu, že je vo voľnom previsnutí ( predstava, že vykladáme prsia na tácku, alebo ako široká ruská duša, levie srdce, široký hrudník, otvorí, roztvorí sa vzadu na chrbte krídla). Tak ostane hrudník v hmäte bez akéhokoľvek nepokoja, násilia alebo tlaku až do konca znejúceho výdychu s blaženým pocitom širokého, pokojného priestorového rozšírenia. Ďalšie napomáhajúce predstavy: šírka mora, z ktorého ráno na horizonte vychádza rude zlaté slnko, alebo do šírky sa tiahnuce na žlté rozkvinuté pole.

### **Spodná časť tela**

Musí byť naopak uvoľnená ( od bránice smerom nadol) – tomu napomáha predstava, akoby sa človek ponáral do mäkkých perín, ponorenie do príjemného kúpeľa, ako keď si sadá do mäkkého kresla a postupne sa to pod ním prebára, alebo vnára sa až do hĺbok zeme (ako sedliak, sedlička - pevne spojený so zemou), ako príjemný pocit uloženia sa, polozenia dieťaťa do postieľky, niektorí učitelia dokonca používajú : ako keď človek sedí na toalete a uvoľní sa zo všetkého prebytočného.

## **Aktívny pohyb bránice**

*Predstava hádzaného pohybu – znamená to vyhadzovanie tónov z bránice s ideou francúzskej nosovky – iba myslenej, nie predvedenej – predovšetkým úplne prirodzený spôsob, ako vylúčiť zbytočnú činnosť krku a rozvíjať ľahkosť, rezonančný pocit, osviežujúcu živosť a istotu, dôraz, švihovú energiu súčasne. Všetko čo sa deje je nutné si predstavovať elasticky, ľahko, hravo, elegantne, spoľahlivo. Hlavne pri staccate – akoby sme voľne vyhadzovali tóny smerom od bránice (ako pri plašení sliepok). Na bránicu má účinok duševné rozpoloženie. Preto sa spevák musí usilovať o pozitívne duševné naladenie, pestovanie dobrej duševnej pohody, radosti a čulosti, pozornosti a vôle so súčasným vylúčením depresívnych stavov neistoty, zábran, strachu a najrôznejších konfliktov. Vnútorňa pohoda a pozornosť, dovádzajúca radosť a svižná energia, istý hmat a sebariadenie, jasná predstava a prehľad patria rovnako tak ku pravej spevnej pohotovosti ako ju nepokoj, neistota, strach a zábrany, povrchnosť, nepresnosť a hrubé siláctvo, únava, ochablosť viac menej znemožňujú.*

## **6. Dych**

*V pokoji alebo miernom, nenamáhavom pohybe dýchame bez toho, že by sme si to uvedomili. Spevácke dýchanie je hlboké a pokojné. Vyžaduje si duševné ukludnenie s uvoľnenou sústredenosťou, sviežosťou a „úsmevnou“ aj keď nevzrušenou bdelosťou. Aj keď ide o uvoľnenie, nesmie ísť o pasivitu alebo ochablosť. Nenásilné užívanie dychu sa tiež uskutočňuje za pomoci predstáv. „Oprieť zvuk znamená priviesť hlas do masky, kde sa má rozozvučať pomocou usmerneného dychu. Spievať v maske znamená spievať na dychu. Zvuk vytvorený chvením hlasiviek musí byť doslovne nad dychom, a nie dychom zovretý. Aby sa to docielilo, je opäť potrebná predstavivosť. Spievaný tón si musíme predstaviť ako „malý zvuk“, ktorý má špičku a je „sústredený“ v bode, v ktorom má rezonovať. V maske sa tón uzavrie, usmerní, odtiaľ vychádza timbrovaný – sfarbený. Hlas sa tak stáva „postavený“. Hlas sa musí o masku opierať. Dlhšie tóny vyžadujú dobré držanie dychu, je potrebné pracovať s malým množstvom vzduchu. Preto sa dlhé tóny nemajú cvičiť hneď na začiatku.*

*Je potrebné vytvoriť si pocit spievania na „zadržanom“ dychu. Tón sa najlepšie drží vtedy, keď má spevák dojem, že vôbec nevydáva dych. Najlepšie tóny budú vytvorené s predstavou, že sa spievajú vlastne bez akéhokoľvek vydávania dychu. Pomáha tomu tiež predstava, pokúsiť sa spievať tak, aby sa ani nepohol záves z jemného hodvábu, pred ktorým spevák vo svojej predstave stojí. Pomalému prúdeniu vzduchu pomáha aj predstava horiacej sviečky, ktorej plameň sa nesmie pohnúť. Dá sa to s ňou cvičiť i priamo. Podmienkou kvalitného tónu je teda minimálne množstvo dychu – prebytočné množstvo dychu preťažuje hlasové ústrojenstvo.*

*Široké rozpätie hrudného koša, v ktorom spočíva dych, guľatá hlava, kde tón začína, poskytujú samozrejme nevedomý vizuálny obraz. Každý tón, ktorý sa mieša s trecími šelestami uchádzajúceho, tak zvaného divokého vzduchu, nie je vlastne spievaný na dychu, ale trčí vo vnútri dychu, rovnako ako každý tuhý, úzky tón, z ktorého necítíme mäkkú základňu dychu. Spevák musí byť stále schopný spievať pri výdychu*

a zároveň si vo svojom vnútri vytvoriť pocit, ktorý zodpovedá nádychu, aby sa mohli hlasivky chvejúc sa dotýkať. Preto niekedy pomôže predstava, že tón pri spievaní vsávame, vcucávame. Pre pocit uvoľneného priestoru v krku sa u starých talianov používal popis „pi hlas“! – tento návod je pre šírku a uvoľnenosť tónu vynikajúci.

Dobre slúži aj predstava vzduchoprázdna, „táto vzduchoprázdnota sa stupňuje na konci dokonca natoľko, že máme pocit akoby táto vzduchoprázdnota nasávala samohlásky zo seba z vonka do organizmu. Prichádzajú akoby z periférie, akoby zo vzdušného sveta z vonku – povedalo by sa nekonečne veľké – k nám, a je to akoby sme ich vdychovali, že s nimi splývame v jeden celok.“

## **7. Prednesové a výrazové prostriedky**

Viazanie tónov – legáto

Pre viazaný spev slúži aj predstava akejsi „kĺzajúcej sa hladkosti“, aby boli tóny na spoločnej dráhe, mali svoju vnútornú líniu. Legáto sa deje, keď sa nechá predchádzajúci tón znieť tak dlho, až sa rozozvučí nasledujúci.

Forte a piáno

Pri forte sa vytvára predstava, že tón zostupuje do hĺbky – čím viac sa rozvíja, tým hlbšie „zasahuje“

Pri **prebúdzaní citu pre svetlo a farbu tónu** sú potrebné jasné predstavy o farbách zvuku.

Spievanie **messa di voce** si vyžaduje vyššiu duševnú účasť. Ukazuje sa tu hlbší talent umelca. Jeden jediný tón je potrebné cítiť ako tvorivú formu, ako umelecké dielo a výraz. Pri messa di voce musí prebiehať dychová funkcia neuvedomene, spevák pri zosilovaní nesmie mať pocit pribúdajúceho vydávania dychu, ale nutne úplne zreteľnú predstavu, akoby sa tón zväčšoval sám od seba, vyrastal zo svojho malého guľatého jadra nasadenia a šíril sa v stále väčšom priestore.

**Koloratúry** – pri cvičení koloratúr pomáha obraz rovnomerne a dokonalo umiestnených perál vedľa seba v náhrdelníku. „Je to ako striebisté žiarenie, ktoré pôsobí v nádherne jednotiacom pásme medzi všetkými tónmi, stane sa perlovou šnúrou, ktorá prechádza stredom všetkých perál, čím sa stanú článkami jednej reťaze“.

**Spievanie stupníc, arpeggií a získanie ľahkého prejavu vo vysokej polohe ako aj rovnakého zvukového volumenu vo všetkých polohách** – žiak si má predstavovať že vzostupné stupnice nesmerujú nahor, ale do šírky. Akoby skôr padali do priepasti, ako vodopádom smerom nadol. Výška sa podobá tancu na povraze, ale bez záchranej siete – je pútavá a strhujúca, ak jej vládne umenie a sebakázeň, je smrteľná, ak sa jej zmocní ľahkovážnosť. Pre spevákov je dobré všimnúť si dokorán otvorené ústa detí pri radostnom pišťaní, vreskote vo vysokých polohách.

### **Artikulácia**

Všetku artikulačnú prácu vykonávajú pery, snažiac sa predsunutím kútikov a našpúlením o postavenie, akoby sme chceli uchopiť perami malú čerešňu. „Kto by chcel práve uvedené bezprostredne prakticky zažiť, je to celkom ľahko možné, ak by si napríklad pred sebou živo predstavil úplne hluchého človeka, ktorému má odovzdať nejakú dôležitú správu. Alebo akoby sme chceli niekomu napr. cez sklo výkladnej skrine výrazne a zrozumiteľne zaartikulovať napr. A. Prítom sa nemá ani hovoriť ani šepkať, ale iba sa pokúsiť čisto pohybom rečových orgánov slová, každú slabiku, dokonca každú hlásku tak pomaly a dôrazne ako je len možné jasne viditeľne formovať. Ak to potom dvakrát, alebo trikrát zopakujeme (lebo hluchý nám možno neporozumel) a prítom sa dôsledne pozorujeme, zistíme ako sa aktívna, formujúca sila vôle stále viac intenzívne spája s orgánmi reči. Dokonca nakoniec môžeme jednotlivé tvary hlások prežiť tak mocne, akoby ich spoluformovalo celé telo, ako keby celé ľudské telo bolo „tvarovacou hmotou“, z ktorej tvorivo-formujúca podstata vymodelovávala tvary, konfigurácie hlások. Slabiky, text si predstavujeme ako pozdvihnuté z tiaže – svetlejšie, priehľadnejšie ako keby boli spolu s tónom vdýchnuté, „nasaté“. Pociťujeme ako by boli slová ku zvukovo tónovej zložke takmer ako prinesené, a obe pociťujeme, slovo i tón, ako sa v zlúčení zjavujú na jednom a tom istom stupni.“ Ak sme obrazne naznačiť nielen tvar tónu, ale aj hláskový tvar samohlásky ako miskú. Tým sa potom dosiahne, že vyradíme akosi zo seba plastické tvary misky a uvoľníme ich. Keď ich môžeme vyniesť dopredu k centru pred ústami – potom zažijeme zrkadlenie slova – samohlások“

*Uvedomovanie si spievaného slova*

*Každé významovo plné slovo musí prostredníctvom spevu prežiť vo fantázii speváka nové stvorenie. Nie bezmyšlienkovité spievanie, ale dotváranie, nové tvorenie slova je dôležitou úlohou speváka.*

### **8. Nutnosť načúvania**

*Dokonalý spevák spieva*

*viac uchom než ústami.*

*C. Cerone*

*Celá starotalianska škola spočívala iba na sluchovom základe a hlásala výhradne výchovu prostredníctvom ucha. Girolamo Dirutta /okolo r.1600/ vraví: "Hlas nemôžeme zapísať, musíme sa naučiť uchopiť ho uchom", alebo Coclius ešte výstižnejšie – „Uši sú učiteľmi skutočného speváckeho umenia.“*

*Vo výučbe spevu záleží však na „iných ušiach“. U speváka je potrebný špecifický druh sluchu, ktorý spočíva v tom, že možno nerozozná kvartu od kvinty, ale má prekvapujúcu schopnosť posúdiť vlastné spevácke tóny a vedie tak skutočne dobre riadiť svoj hlas (naopak niektorí inštrumentalisti, ktorí majú možno „absolútny hudobný sluch“ nie sú schopní spevu a ak tak spievajú sucho a nudne“. Spevák musí mať teda vypestovaný skôr „vokálny sluch“ – cit pre čistotu spevu, farbu. Takéto „spevácke ucho“ je vlastne schopnosť zvukovej predstavy. Je to teda niečo úplne iné ako hudobný sluch, aj keď ho zahŕňa a požaduje aj túto schopnosť. Pozornosť musíme zamerať na iné subjektívne pocity než len na sluchové, hmatové a svalové vnemy. Tento psychologický proces prebieha podvedome. Vo svojom diele „Vedomé spievanie“ popisuje Franciska Martinsenová túto skutočnosť nasledovne: „Pretože, nie sme schopní ostro vnímať a formulovať podstatu len z polovice prebádaných pocitov, siahame k inému spôsobu popisu: začína sa hovoriť o hlasových postupoch názorným spôsobom, pomocou príkladov, pomáhame si výrazmi, ktoré zdanlivo patria do veľmi vzdialených až nadzmyslových oblastí a ich pomocou vykresľujeme tónové vnemy, ktoré sa neposudzujú priamo, ale cez predstavy.*

*Predovšetkým je to „celkový komplex zvukovej predstavy, ktorý je zduchovnením bezprostredného života a zážitku, je to najcennejší spevákov majetok“.*

*Stále rozličnejším započúvaním sa do vlastného hlasu a jeho skúmaním, vzniká cesta, ktorou môžu byť uvoľnené skryté tvorivé schopnosti.*

*Paul Bruns, pedagóg spevu a spisovateľ, ktorý sa vo viacerých bodoch dôverne priblížil ku naozajstným tajomstvám skutočného speváckeho umenia a jeho pedagogike, upozorňuje na túto fundamentálnu skutočnosť (hoci istotne nerozpoznal je pravý charakter). Vo svojej knihe „Problém kontra-altu hovorí: „Počúvanie sa stáva umením. Ak chceme skutočne uchopiť to esenciálne v znení hlasu, musíme k čisto zmyslovej vonkajšej percepcii prídružiť duchovné vnímanie vnútorným uchom.“*

*„Ak sa naučíme prenechať vedenie nášmu vnútornému i vonkajšiemu uchu a vyššie uvedenému „načúvaniu“ (pozornému počúvaniu latentného zvuku), potom budeme ten ozvučujúci princíp vnútorne počuť. Postupne zažiarí v našich vlastných tónoch a v ich vonkajšom znení. Stane sa stále viac zjavnejším pre vonkajšie ucho a postupne sa vyslobodí z tónov uväznených v telesnosti.“*

## CESTA K OSOBNOSTI SPEVÁKA

*L'ahko zabúdame, že už  
najjednoduchší zmyslový vnem ako  
taký, je niečo duchovné.*

*Felix Krueger*

*Za jednu z najdôležitejších zložiek spevu sa považuje zložka psychická, lebo hlas a spev sú priamymi prostriedkami, ktorými sa vnášajú emócie do vnútornej citovej oblasti poslucháčov.*

*Pre spev potrebuje začínajúci spevák nielen vývoja schopný hlasový fond, hudobný sluch, zmysel pre rytmus atď., ale aj také psychické schopnosti a danosti - ako zmysel pre poetické cítenie, oduševnený výraz v tvári, celkový temperament a najmä musí byť v práci húževnatý, vytrvalý a veľmi usilovný.*

*M. Smutná- Vlková vo svojej metodike spevu poznamenáva: „Pre spevácke umenie nestačí len krásny hlas, vývoj je závislý aj na psychologických dispozíciách, v prvom rade na osobnej vôli a zvláštnej túžbe po speváckom prejave, na zmysle pre umeleckú prácu. Poetický, hudobno-estetický cit a pravý talent býva veľkou vzácnosťou.“ Preto na inom mieste poznamenáva: „Žiak by mal byť doslovne štúdiom „posadlý“, to značí, že kadiaľ chodí, čo robí, mal by mať vždy na mysli len spev a spev. Stále by mal myslieť na problémy, ktoré sa okolo jeho spievania vyskytujú. Žiak aj sám musí hľadať nedostatky a snažiť sa ich svedomitým, ale cieľavedomým cvičením odstrániť. Zároveň musí mať dôveru k svojmu učiteľovi... Na umeleckú cestu nastupujú s úspechom aj tzv. malé hlasy, ktoré majú pred začatím štúdia obmedzený rozsah, menšiu silu, ale majú iné prednosti – napr. farbu, ľahkosť, prednes. Ak má žiak predovšetkým psychické vlastnosti umelecké, lásku k práci, vytrvalosť a sebakázeň, tvorivú predstavivosť, tak môže prekvapiť tým, že sa vypracuje na koncertný alebo operný formát... Cieľom a návykom žiaka musí byť pozorovanie seba samého a uvedomenie si nutných pocitov, aby sa dostali do sféry uvedomenia. Iba ten môže dosiahnuť dobré výsledky, kto sa naučí byť svojim vlastným kritikom. Schopnosť vidieť svoje vlastné chyby a nedostatky je najdôležitejšou podmienkou každého cvičenia.“ S tým sa nedá nič iné, než súhlasiť. Je veľké množstvo spevákov, ktorí prišli na školu s najmenším a nie práve farebne zaujímavým hlasom a usilovnou a precíznou prácou sa vypracovali na spevákov najvyššieho formátu napr. Jenny Lindová, Meschaert, Aaltje Noordewie Reddingiusová a ďalší. Napr. Lilli Lehmannová bola ako koloratúrna speváčka ozdobou berlínskej scény. Odišla do Ameriky, kde prešla na dramatický odbor, vrátila sa späť do Berlína a tu bola predovšetkým slávená ako wagnerovská speváčka. Sama Lehmannová rozpráva vo svojej autobiografii o tom, že mala pôvodne veľmi slabý spevný hlas a že preto začala svoju dráhu v činohre. V opere potom postupne spievala partie všetkých slohov od koloratúrnych až po hovorený spev. Ako zrelá umelkyňa mala vo svojom repertoári všetky významné role. Mozartovou Kráľovnou noci začínajúc a Wagnerovou Isoldou končiac. Pri pohostinských hrách vo Viedni roku 1885 spievala Lehmannová Kráľovnú noci a Kráľovnú v opere Hugenoti*

a medzitým Leonóru vo *Fideliovi* a *Isoldu*. S vrcholným speváckym umením sa s ňou snúbila i vrcholná vytrvalosť, takže v *Metropolitnej opere* v New Yorku bola schopná v šiestich dňoch spievať trikrát *Isoldu*.

Hlas záleží teda nielen na sile, zvukovej farbe, citovom obsahu zvukových vlastností hlasu, ale hlavne na schopnosti ho čo v najväčšej miere zušľachtiť. A pôvodne menej nadaní môžu byť prostredníctvom cvičení dovedení k plne harmonickému celkovému výkonu, pokiaľ majú okrem hlasových a hudobných spôsobilostí skutočne vážnu, vnútorne zanietenú umeleckú vôľu. Rozptýlené, ľahostajné, slabošské polopovahy sú aj pri najlepšom hlasovom materiáli neschopné vyššieho umeleckého výcviku. Tu rozhoduje hĺbka citového záberu, ktorá sa od napätia temperamentu, ktorý leží na povrchu, podstatne odlišuje, nepodmieňuje síce ešte žiadne špeciálne spevácke nadanie, môže ho však, aj vo svojom vplyve na krásu tónu, vo vysokej miere nahradiť. Ale, až kde oboje ide ruka v ruke, bude dosiahnutý vrchol.

**Úspešní sú tí, u ktorých hlas, talent a študijné nadšenie udržujú spoločný krok a ktorí majú vôľu chápať a učiť sa, že niečo krásne je len výsledkom vážneho usilovania o ideálny súlad všetkých týchto vlastností.**

Toto potvrdzuje aj hlasová pedagogička Francizska Martinsenová : „Každý hlas má svoje zákony, všetko závisí na individualite. A v každom štádiu sa musia „vyhmatávať“ iné pomocné prostriedky. Šablónovitosť nie je k ničomu. Mali sme napr. významné speváčky, ktoré vyčarovali najkrásnejšie perlivé výšky s takmer zatvorenými ústami a mali sme iné, ktoré to dokázali s ústami široko otvorenými; hlavnou vecou je vnútorný vzťah k danému. Vyžaduje si to minucióznu, precíznu, jemnú prácu. „... „Ak je na posudzovanie všetkých týchto najjemnejších pocitov duch raz upozornený, prispôbi sa tomu čoskoro. Prekvapivá rýchlosť narastania jemného rozlišovania cvičením, hlavne v istom strednom štádiu cvičení, bola psychológiou potvrdená. Aké veľké psychické obohatenie to pre speváka je, začína chápať so stále väčším porozumením a úžasom. Cvičiť – znamená pre neho nie spievanie jednej stupnice za druhou, ale prežívanie vedomého psychologického procesu: cvičiť pozornosť, úsudok, cvičiť predstavivosť a fantáziu. „

Český pedagóg spevu Jiří Bar sa vo svojom diele o vokálnej výchove vyjadruje ku speváckej osobnosti nasledovne: „Charakteristickým znakom speváka – umelca nie je ani veľký hlasový materiál (pokiaľ nie je náležito vypestovaný), ani veľké hudobné výrazové nadanie (pokiaľ opäť nie je vypestované) a už vôbec nie huňatý šál, výstredný účes a iné nápadné vonkajšie známky v obliekaní a správaní, ale vysoká kultivovanosť všetkých speváckych potencií a vlôh a skutočný umelecký formát.“

Tvorivá osobnosť speváka predpokladá vedomie znalosti ideálu spočívajúceho v poznaní toho, aké je ideálne spievanie, aký je ideálny spevácky tón a jeho kultúra. Jedinečnosť ľudského hlasu spočíva v tom, že človek je sám osebe nástrojom (na rozdiel od inštrumentálnej hudby). O to je úloha speváka ťažšia a náročnejšia. Ale práve preto v speve sa môže prejaviť niečo, čo nemôže dať žiadny iný hudobný nástroj. Dáva hlavne sprostredkovanie vnútorného duševného obsahu súvisiaceho priamo s človekom. Naša slovenská pedagogička M. Smutná-Vlková vo svojej metodike spevu poznamenáva: „Kultúrny spev je umelecké ovládanie ľudského hlasu, ktorý je zo všetkých nástrojov najdokonalejší, lebo do jedného celku zlučuje reč a tón.“



*Oprávnenosť stanovenia tohoto ideálu a výchovného cieľa je daná tradíciou našej európskej speváckej kultúry.*

### *SPEVÁCKE ŠKOLENIE BUDÚCNOSTI*

*Duševná práca môže teda byť  
vykonávaná veľmi rozličným  
spôsobom a postupom,  
s psychologicky zvrchovane  
neúčelnými, čas a silu  
premárňujúcimi metódami  
alebo s tým utváraním  
predstav, ktoré využívajú  
duševné sily čo  
najprospešnejšie.*

*David Neumann*

Jeden za najvýznamnejších pedagógov starotalianskej školy Tosi hovorí, že najväčším majstrom je srdce a najvznešenejší speváci sú práve jeho žiakmi. Ono práve naučí najkrásnejšiemu výrazu, najjemnejšiemu vkusu, najušľachtilejšej činnosti a zmyslovo najbohatšiemu umeniu. Aj keď cesta k dojatiu srdca je dlhá, ťažká, mnohým neznáma. Tento apel na srdce t.j. na cit a fantáziu je najlepšou cestou k úspechu. „Akýsi neviditeľný vnútorný podnet, nezrovnateľný s akoukoľvek vonkajšou príčinou spôsobuje, že vo fyzickom organizme zisťujeme účinky, ktoré nemohli vzniknúť sami zo seba. Zapríčinenie sa dá hľadať a nachádzať len v akomsi princípe vo vnútri človeka.“ Sú to práve vnútorné tvorivé sily človeka.

„Kedysi začiatočníci spevu rozumeli pojmu „spievať úplne bez svalov“. Najmä keď na príkladnom vzore učiteľa videli a počuli a tiež aj mohli vnútorne zažiť, vyhmatávať jej hlboký význam prejavujúci sa v nenásilnom, úplne prirodzenom a akoby od svalovej hmoty oprostenom spevnom hlase.“ Spevák by sa nemal svojim citom spájať s vedomím fyzických orgánov, ale viac si uvedomovať, čo za týmito fyzickými orgánmi určitým spôsobom spočíva. Dovolím si preto tvrdiť, že elementárnou základňou spevu nie je tzv. spevácka technika, ale jeho vyššie duševno – duchovné poňatie. Spievajúci človek by sa teda nemal sústreďovať na pohyb orgánov, ale cítiť, ako sa okolo neho a v ňom pohybuje vzduch a éterná zložka. Ľudské telo je znejúci nástroj, spievajúci človek ako chvejúci sa a znejúci stĺp. Staré talianske školy tento spôsob spevu označovali tak, že človek pri speve je navonok pokojný ako socha, ale v jeho vnútri prebieha živé prúdenie. Nemyslí sa tým žiadna strnulosť, ale skôr suverénny postoj človeka, ktorý zmätene nehľadá a zúfalo sa nesnaží, ale ktorý s vnútorným pokojom a pohodou ovláda všetky impulzy, prúdenia emócií, predstáv tak, ako si to vyžaduje jeho umelecky formujúca vôľa. Spevácka škola budúcnosti, by mala začať hľadať možnosti, ako oslobodiť hlas z príliš silného spojenia s telesnou substanciou. Hlasivky a celý aparát hrtana reagujú pre spev pozitívnym spôsobom na imaginácie, ktoré vyjadrujú náladu údivu, otvorenia, uvoľnenia.

„Áno, pokojne to môžeme vysloviť: Ak sa budeme šetriť, ak sa budeme pri predstavovaní, pri pozorovaní správať pasívne, a cvičiť budeme len tak, ako je to dnes bežné, a pritom budeme očakávať, že sa sami-od-seba-rozvinieme, potom toho veľa nedosiahneme. Ak si však skutočne napneme silu svojej predstavivosti, tak že predstavy budú silno a živo ovplyvňovať fyzicky, potom sa zdravým spôsobom otvorí cesta smerom hore.“

Čo teda smie a má byť pri spievaní „vedomé“? Je lepšie, ak položíme otázku najprv obrátene, teda: čo nesmie byť pri speve vedomé? A tu znie odpoveď: rozhodne nesmie byť vsunutými umelými fyziologickými pojmami rušená potrebná prirodzenosť funkcií.

„Z celku získaných obrazných spomienok vyplýva plastická tónová predstava, ktorá pre zrelého speváka znamená niečo nesmierne hmatateľné, skutočné, konkrétne, na rozdiel od všetkých abstraktných pojmov. Neumožňovať žiakovi príliš roztrieštené rozoberanie, to je hlavná úloha citlivého pedagóga“

„Toto organické sa však nepoužíva ako niečo stupídne mechanicky bábkové, ale ako niečo živo pohyblivé, niečo, čo je akosi schopné utvárania ako vlastné súcno.“

*Učenie sa spievať ako je tu jedine myslené, nemá práve ani v najmenšom nič spoločné s nejakým mechanickým spôsobom cvičenia. Umelecký spev je zosilnená súhra duchovných, duševných a telesných funkcií, z ktorých ale behom umeleckého utvárania smú vedome vládnuť len tvorivé sily.“*

*„Pre umeleckú prax musí spevák, tu ako aj inde, odmietnuť podriaďovať automatické pochody, ak to nie je nutné, svojej vôli. Príliš podrobná analýza mimoriadne sťažuje schopnosť prijímať veci vcelku.“ Toto bezprostredné uchopenie celku musí napriek všetkému rozčleneniu ostať cieľom. Akokoľvek je aj pre žiaka spočiatku nutná značná miera vedomej analýzy, čiastočne k zživotneniu a obohateniu, čiastočne tiež ku stanoveniu správneho zloženia, tak nebezpečná je jej nadmernosť. Lebo čím viac dominujú časti, o to ťažšie je uchopiť celok. A tu platí, tak isto ako v živej prírode, že celok je viac ako suma jeho častí.*

*„Avšak ako učiteľ a umelec nemôžem robiť nič iné, ako vytvárať podmienky, aj povahy nemateriálnej, v ktorých sa môžu hlasové fenomény zmyslovo prejavíť. Najbezprostrednejšími podmienkami sú samozrejme ucho, hrtan a dýchacie orgány a pre textovú zložku celé naše rečové ústrojenstvo (jazyk, pery, sánka, podnebie atď.); v skutočnosti však znie /spieva/, ako sa neskôr ukáže, celý organizmus človeka. Naozaj, dokonca k správne mu spevu zvlášť disponované celé ľudské telo môžeme jednoducho označiť za jeden veľký hrtan /rozšírený hrtan/, a úspešnosť úsilia o odhalenie hlasu možno charakterizovať nasledovne: Do akej miery, sa nám podarí naše telo ako nástroj spriepustiť pre zvuk, presvetliť ho, do takej miery bude prejavový tón krajší, alebo menej krajší. Pekne znie tón vtedy, ak mu neprekáža nič telesné pri prúde telom i mimo neho. Nepekne znie, ak ho niečo v jeho rozlete „drží“, „zachytáva“. Každý kto rozpoznal pravú podstatu „hlasu“, dá prednosť tomu z nepočuteľna sa manifestujúcemu hlasu, a jednoducho prevráti materialistický postoj naruby: Tón nevytvára hmotno-organické, ale vytvára ho zmyslovo nepočuteľný hlas na podklade hmotno-organického.“ Ak vstúpia tieto názory do povedomia nielen spevákov, ale aj širokej verejnosti, môže v budúcnosti spevácke umenie prekonať nielen dnešnú krízu spevu, ale dokonca ju povzniesť na takú úroveň, ktorá doteraz v histórii nemala obdobu. Hlavné poklady európskej tzv. „väznej“ hudby môžu v budúcnosti prinášať oživenie a ozdravenie celej spoločnosti predovšetkým prostredníctvom zušľachteného, oživeného a ducha sprostredkujúceho spevu.*

## ZÁVER

*Keby ľudia spievali, viac spievali a predovšetkým  
správnejšie spievali,*

*bolo by na zemi menej zločinov.*

*Rudolf Steiner*

*Spev je vyššou a ušľachtilejšou danosťou človeka. Cez neho sa môže približovať k niečomu, čo je vyššie od neho. Žiada si od človeka úctu a pokoru. Cesta k ušľachtilému spevu je cesta trnistá a nie jednoduchá. Na jej konci však prichádza milosť, požehnanie a povzbudenie. Realizácia daného je reálna, napriek tomu, že tu uvedené názory a poznatky sú pre mnohých ťažšie uchopiteľné (je to aj preto, že sú možno i mimoriadne ťažko popísateľné). „Obliecť do slov niečo, čo sa zjaví len v životno-prúdiacom a len na kratučký moment, dokonca zachytiť to do novej pojmovej nádoby, to je veľmi ťažká úloha. Môžeme pokojne povedať, že v podstate je ľahšie k týmto skúsenostiam samostatne dospieť – lebo ony sa dostavia na základe intenzívnej práce a istého nadania – ako ich následne popísať tak, aby boli správnym spôsobom plodné pre toho, kto ich chce prijať a používať ako ukazovatele cesty. Spievanie znamená stále dotýkanie sa nadosobnej skutočnosti, t. j. nepretržité vlievanie sa prúdu síl nadzmyslovo znejúceho sveta do foriem tónov.“*

*Správnym a pravdivým výsledkom je, že sa spevák podvolí vôľovému impulzu s takmer minucióznou precíznosťou. Pocit je potom taký, že spevák „nerobí“ takmer už nič, postaví sa iba do pohotovosti a ide to samé od seba. Kto sa dopracuje k pravému spievaniu, ten má dojem, akoby si jeho prirodzenosť sama vládla pri speve tak, ako uzná a potrebuje, aby sa všetky hlasové možnosti a zámery realizovali čo najdokonalejšie.*

*Zreteľne ohraničená fantazijná predstava – to je to, čo ostáva a odpadnutie všetkého hmotného spôsobuje, že spev znie tak, akoby všetko bolo „darom zhora“. „Telesnosť je ako temná skriňa, ktorá má vpredu vynechaný otvor v tvare živo plynúceho, zlato žiariaceho kríža. Cítíme jasne: Tak sa v človeku pretkávajú prúdy síl, keď „to“ spieva. „To“, čo spieva, je kríž! Stojaci vzpriamene ako opretý alebo vyrastený zo slnečného pletiva, dosahuje až k éternému bodu nad hlavou. V oblasti hrtanu sa kríži do*

svetelných „nosníkov“, a celé je akoby živúci organizmus zvukového svetla.“  
*Uchvátení stojíme pred skutočnosťou, že „tón“ spieva v človeku. Pred týmito tónmi ustupujeme ako pred samostatnými bytosťami. Tón už nemáme od tejto chvíle v sebe, ale vedľa seba a okolo seba.*

*Duchovné poňatie speváckeho umenia, ku ktorému by mala naša doba smerovať, sa môže budovať len na tomto základe. Jedine výučba, ktorá umeleckú prácu speváka chápe ako psychologickú úlohu, ktorá ho určitými cestami vedie do jeho vnútra a učí ho, aby to čo tam cíti pretvoril v duchovné – premení jeho predpoklady. Existuje vnútorná závislosť medzi telesno-duševno-duchovnou celistvosťou človeka a spevom.*

*Je to síce idealistická a v hlbšom zmysle správna predstava, že povolanie speváka je v podstate ako činnosť proroka duchovne povýšeného života, že to najlepšie z jeho umenia vyrastá spevákovi z hĺbok jeho citu, z naliehavej potreby výrazu, stupňovaného pocitového vyžarovania spojeného so skutočným poznaním vedomého rozvíjania speváckej kultúry. Iba toto spojenie duševných vlastností s poznaním formy a obsahu diela vedie k dokonalosti, zrelosti a k štýlu. „ Snáď môžeme tento vyšší vývojový proces porovnať s duchovným poňatím speváckeho umenia: všetko prerastá nakoniec do nadzmyslovej oblasti, nad duchovné „Ja“ a vytvára obrazy a podobenstvá. Tak bude vnútorný vzťah umenia a života vždy jasnejší a hlbší a oboje dozreje vnútorne a vzájomne v najvyššie umelecké výkony.“*

*„Ludová múdrosť poukazuje na jednu pravdu, ak hovorí o požehnaných spevákoch, alebo dokonca o „spevákoch z božej milosti“. Musíme sa skutočne opäť učiť spievať z božej milosrdenosti a nie z nášho fyzického organizmu a zo subjektívnej citovej plnosti.*

*Naozaj, nebeské milosrdenstvo sa môže zjaviť prostredníctvom ľudského spevu, sila, ktorá očisťuje, žehná a ozdravuje.“*

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- *Deighton H.: Gesang und der ätherische Ton, Goetzheanum, Dornach 1997*
- *Felber R., Reinhold S., Stückert A.: Muzikoterapie, Therapie zpěvem, Fabula Hranice na Moravě 2005*
- *Husemann A.J. : Wissenschaft und Kunst, Stuttgart 1993*
- *Jiří Bar: Vokálna výchova SPN Praha 1976*
- *Kofroň P.: V budoucnosti spadne nové operní umění s nebe z čista jasna, Host, Brno 2002*
- *Krbaťa P. – Psychológia hudby nielen pre hudobníkov Matúš Prešov 1994*
- *Linhart J. : Náhodné variace, struktura a plán v tvořivé činnosti Academia Praha 1971*
- *Maria Führmann M.: Die Praxis des Gesanges unter geisteswissenschaftlichen Gesichtspunkt*
- *Martinsenová F.: Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987*
- *Pechar J. : Prostor imaginace, Psychoanalytické nakladatelství Praha 1992*
- *Rohmert G.: Der Sänger auf dem Weg zum Klang, Dr. Otto Schmidt KG, 1994*
- *Sedlák F. – Psychologie hudebních schopností a dovedností Comenium Musicum Praha 1989*
- *Smutná-Vlková M.: Metodika spevu Vydalo ŠHV Praha-Bratislava 1962*
  - *Svärdström V.W.: Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*
  - *Zelina M. : Ako sa stať tvorivým, Fontana Šamorín 1997*

## *OBSAH*

<i>ÚVOD</i>	<i>2</i>
<i>KRÍZA DNEŠNÉHO SPEVU</i>	<i>3</i>
<i>IMAGINATÍVNE PROCESY A PREDSTAVIVOSŤ</i>	<i>12</i>
<i>PRÁCA S PREDSTAVAMI</i>	<i>16</i>
<i>PRÍKLADY NA POMOCNÉ SILY PREDSTAVIVOSTI PRI VYUČOVANÍ SPEVU</i>	<i>20</i>
<i>CESTA K OSOBNOSTI SPEVÁKA</i>	<i>37</i>
<i>SPEVÁCKE ŠKOLENIE BUDÚCNOSTI</i>	<i>41</i>
<i>ZÁVER</i>	<i>45</i>

*Hensel O.: Die geistigen Grundlagen des Gesanges, Bärenreiter, Kassel a Basel 1952 str.7*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*Felber R.,Reinhold S., Stückert A.: Muzikoterapie, Terapie zpěvem, Fabula Hranice na Moravě 2005 str.159*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*Martinsenová F. Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987 str.20*

*Jiří Bar: Vokálna výchova SPN Praha 1976 str.25*

*Martinsenová F. Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987 str.21*

*Valborg Werbeck Swärdstrom - Die Schule der StimenthüllungPhilosophisch-Anthroposophischer Verlag am Goetheanum 1994 str.*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*M.Smutná-Vlková: Metodika spevu Vydalo ŠHV Praha-Bratislava 1962 str.16,17*

*Martinsenová F. Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987 str.58*

*Jiří Bar: Vokálna výchova SPN Praha 1976 str.35*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*Martinsenová F. Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987 str.40*

*M.Smutná-Vlková: Metodika spevu Vydalo ŠHV Praha-Bratislava 1962 str.27*



*M.Smutná-Vlková: Metodika spevu Vydalo ŠHV Praha-Bratislava 1962 str.27*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*M.Smutná-Vlková: Metodika spevu Vydalo ŠHV Praha-Bratislava 1962 str.32*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*Martinsenová F. Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987 str.63*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*Martinsenová F. Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987 str.28*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*Martinsenová F. Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987 str.81*

*Bruns P.: Problém kontra-altu 1. vydanie, str. 44*

*Valborg Werbeck Swärdstrom - Die Schule der Stimenthüllung Philosophisch-Anthroposophischer Verlag am Goetheanum 1994 str.16*

*M.Smutná-Vlková: Metodika spevu Vydalo ŠHV Praha-Bratislava 1962 str.13*

*M.Smutná-Vlková: Metodika spevu Vydalo ŠHV Praha-Bratislava 1962 str.6 a 13*

*Martinsenová F. Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987 str.26*

*Jiří Bar: Vokálna výchova SPN Praha 1976 str.40*

*M.Smutná-Vlková: Metodika spevu Vydalo ŠHV Praha-Bratislava 1962 str.4*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*Jiří Bar: Vokálna výchova SPN Praha 1976 str.42*

*13 V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*Martinsenová F. Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987 str.21*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*Martinsenová F. Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987 str. 53*

*Felber R., Reinhold S., Stückert A.: Muzikoterapie, Terapie zpěvem, Fabula Hranice na Moravě 2005 str.162*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*

*Martinsenová F. Vedomé spívání SPN AMU Praha 1987 str.85*

*V. W. Svärdström – Die Schule der Stimenthüllung, Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goethanum Dornach 1994*