

Hudebně-jazykové prostředky TERAPIE ZPĚVEM

Andrea Stuckert

Prvky tón, zvuk a hláska

Při zpěvu se svět tónů a hlásek spojuje v jednu říši. Zpěvák se stejnou měrou pohybuje a vzdělává ve dvou uměních, „ve zpěvu a v řeči“. Teprve intenzivním cvičením a nakonec spojením obou zcela protikladných směrů, kterými se tato umění vydávají, vzniká ideál zpěvu.

Ze všech prvků hudby žije zpěvák nejvíce v melodii, v plynutí a v proudění. V této oblasti je prvku znění nejbliže. V instrumentální oblasti můžeme lehce pozorovat rozdíl mezi tónem a zvukem nástroje: třeba jsou nástroje pouze znějící, u kterých je těžké vy- poslouchat jednoznačný tón., např. triangly atd. Na druhé straně existují nástroje, které jsou naladěny na určitý tón, jako např. harfy, lyry, klavír, akordeon. A přesto mají tón a zvuk cosi společného. Zvuk může existovat bez jednoznačné výšky, ale přirozený tón bez zvuku neexistuje.

Paní Werbeck popisuje zvuk jako působící „proud, který nese všechny tóny, může se všech tónů dotýkat a který usiluje zjevit se ve všech druzích tónů.“ Dále pokračuje: „Tento ‚proud‘, ... tato ve všech tónech živoucí esence je právě zvuk, který musíme přesně rozlišovat od tónu. Na řece tohoto zvuku můžeme dosáhnout každý jednotlivý tón, pevně ho podržet, proměnit a konečně jej také přivést k tomu, aby se připojil do řady se svými sourozenci a stal se tak jedním z článků, dokonalou perlou v náhrdelníku.“

Dále musíme rozlišit také zvuk a hlásku. Tento rozdíl mezi artikulací plasticky působícími a v řeči formujícími prvky (konsonanty a vokály) a mezi melodicky proudícími zvukovými prvky znovu velmi názorně popsala paní Werbeck ve své knize: „Mnoha lidem současnosti pojmy zvuk a hláska splývají, jsou pro ně stejné, takže jejich podstatu při všeobecném používání slov sotva kdy rozlišují.

A tak se nemůžeme divit, že lidé už vůbec nic nevědí o tak důležitých skutečnostech, že zvuk a hláska reprezentují dva odlišné světy...

Když zpíváme, pohybujeme se v prvku zvuku, v oblasti takřka nadřazené hlásce. V melodii se nám zjevuje svět hudby, spojený s city. Pokud chceme opravdu zpívat, musíme intenzivně prožít zvuk melodie. Když chceme ke zpívanému tónu, k melodii přidat slova, pak připojujeme k primárnímu prvku prvek sekundární.“

V terapii zpěvem jsou v rovnováze cvičení zaměřená na tón a cvičení zaměřená na hlásky. Abychom vyvážili disharmonické tělesné a duševní procesy, hledáme při terapii pokaždé novou individuální cestu.

Souhlásky

Při tvoření souhlásek jsou nástroje řeči, horní a dolní patro, zuby, jazyk a ústa vždy zaměstnány vnitřním pohybem a silou. Proto je možné souhlásky rozčlenit podle místa jejich vzniku v ústní dutině:

1. retné: M, B, P
2. retozubné: F, V
3. zubné: S, C, Z
4. zubodásňové: L, N, D, T, S, R
5. patrové: G, K, Q, R, J, CD

Pro terapii zpěvem je důležité následující pozorování: vytváření souhlásek vždy spočívá na tom, jak na sebe artikulační orgány a celý organismus vzájemně působí. Když se rty uvolňují z připraveného napětí k vytvoření hlásek „B“ a „P“, vzniká pukající síla, která se klene ven. Je zřetelná při dobře vysloveném „B“ v rozšíření břicha a tím také v oživení této oblasti. - Zajímavé je, že formu, která při vytváření hlásek vzniká, můžeme spatřit i ve vzduchu. Johanna Zinke



Obr. 2: forma hlásky „B“ ve vzduchu



Obr. 3: forma hlásky „P“ ve vzduchu

podrobně popisuje své výzkumy z této oblasti. K hláskám „B“ a „P“ říká:

„B“ dává určitý pocit bezpečí... obrázek (č. 3) ukazuje hlásku „P“... byla vyslovována s kouřem v ústech způsobem, jakým se při výuce mluví na neslyšící děti. Duše je (při „P“) v náladě opovržení. Rty jsou odmítavě zavřeny, vzduch se v ústech hromadí. Při náhlém otevření úst vzduch bleskurychle proudí ven a zazní „P“.. Celý proud formy brání, ochraňuje. Vnitřní obrana se venku stává obrazem, nejenom obrazem, ale dějem: stejně jako při obraně předpažíme ruku s napřímenou dlaní, vychází z úst horizontální proud, který vytváří obrannou frontu nejen nahoru jako ruka, ale šíří se do všech stran.“

Další možnost rozdělení souhlásek vyplývá z jejich charakteru znění:

1. ražené (výbuchové): G, K, D, T, B, P, M, N
2. bokové: L
3. kmitavé: hrtanové, jazykové a retné R
4. středové: H, CH, S, Z, Š, F, V

Terapeuti zpěvem došli ve svých studiích fenoménů k poznání, že při vzniku každé hlásky dochází ve vzduchu specifickým způsobem k „plastické činnosti“, která ovlivňuje orgány a funkce celého organismu.

Názorně to můžeme ukázat na jedné zvláštní hlásce, na takzvaném retném „R“. (Často je také nazýváno „dětským „R“, protože ho děti většinou snadno vyslovují). U retného „R“ je vibrující pohyb, který u jazykového „R“ obvykle provádí špička jazyka, přenášen na rty. Ty jsou při chvějícím se pohybu udržovány ve stálé rovnováze mezi napětím a uvolňováním. Tato rovnováha však může být udržena pouze tehdy, když k tomu vytváří předpoklad v organismu mnohem hlouběji uložené - ve výšce bránice a přilehlého dýchacího svalstva - elasticky pohyblivé napětí. A obráceně tyto svaly krátké a rytmicky opakované, úderné „retné R“ uvolňuje, takže se mohou stále lépe a vypracovaněji podílet na funkční činnosti artikulace.

Samohlásky

Pokud se v práci se souhláskami rozpracovává funkce orgánů řeči a jejich vztahu k pohybu dechu a tím k lidské postavě, pak samohlásky spíše otevírají prostor pro různá duševní působení.

Rozličnou duševní kvalitu vokálů může každý vysledovat z vlastních zážitků. Kdo ještě nikdy nezažil při rozbalování dárků napjatou náladu plnou očekávání, která se při rozbalení uvolnila v radostném „ááá“ nebo „óóó“, nebo výkřik „ach“ při zdolání vrcholu hory, na kterém jsme se pohledem mohli zatoulat do dálky?

Při obraně oproti tomu člověk reaguje citoslovci „ííí“ nebo „ééé“; když z teplého prostoru přejdeme do studené zimní krajiny, spontánně nám uklouzne „hůůh“.

Další zajímavou oblastí, kterou můžeme ve studiích fenoménů pokračovat, jsou na jedné straně vzájemné vztahy mezi určitými gesty rtů, jazyka, měkkého patra a mimického svalstva, které můžeme cvičit intenzivním posloucháním zvuků vokálů, a na druhé straně vjemy, které tím v ústech vznikají.

Podstatné při tvoření co nejčistšího vokálu přitom není postavení orgánů, nýbrž to, „jaké pohyby dělá vzduch v nás a okolo nás“. Tak dochází při vzniku „U“ k jemnému, ale přesto pevnému paralelnímu napětí rtů a současně k měkkému poklesnutí zadní části jazyka, kořenu jazyka. A zatímco při tichém zpěvu „U“ vychází proud vzduchu z úzce otevřených rtů rovně kupředu a nechává „U“ vznikat před ústy, může zpívající člověk citem více uchopit tmavý, dovnitř směřující prostor zvuku.

Při zpěvu „O“ je vzduch oválnou formou úst propouštěn dopředu ještě klidněji. Uvnitř úst však můžeme prožít zvuk, který formuje celá ústa v kulatě klenutou jeskyni, „vsává“. Toto cvičení může často způsobit zívání.

K ještě většímu otevření, které vede až do jícnu, dochází při formování a zpívání „A“. Při tom mohou vyplout úzkosti a problémy, které jsou uloženy hluboko v nevědomí. - Pomoci může silně zazpívané „I“, zdravé sebehodnocení a objevení radosti. V „E“, které můžeme vyjádřit v mnoha barvách od „AE“ po „IE“ a od „OE“ až po „UE“, může nakonec vzniknout určitý střed, ve kterém se člověk pevně zažívá sám v sobě.

V tomto mnohvrstevném prožívání vokálů mohou být znovuobjeveny a prožity zcela určité, původní pocity člověka. Hlubší vážnost a klid v „U“, podivení v „O“, oddaný údiv v „A“, sebevědomí v „I“, síla uvádějící v pohyb v „E“.

Při práci se samohláskami tak můžeme prožít sílu, která působí ve světě vnitřních obrazů a snů, která duši oživuje a uvádí do pohybu. Lidé, kteří se někdy, např. při terapii, setkali s působením samohlásek, popisují malebné zážitky barev: od radostně světle žlutého „I“ až po hluboké tmavě modřefialové „U“.

Pokud samohlásky takové pocity oživují, můžeme jejich zpěvem působit přímo na fyzické tělo. Tak například „U“ často posiluje rovnoběžnost svalů zad a nohou; obvykle je ještě doprovázeno pocitem proudícího tepla v dolní oblasti lidského organismu. Oproti tomu zažíváme při cvičeních na „O“ jakési opakované vytváření klenby v patře - rozšiřování a uvolňování hrudního koše, obzvláště v oblasti srdce.

Tímto způsobem můžeme popsat mnohvrstevné souvislosti mezi působením vokálů a člověkem, od čistě duševně prožitých „barev“ až k hlubokým fyziologicko-funkčním účinkům.

Hláška „NG“

Dvojháška „NG“ má mezi ostatními hláskami zvláštní postavení. Paní Valborg Werbeck Svärdström ji označuje jako „nadhlásku“, která dokáže naplnit všechny ostatní hlásky plným zvukem:

„Dvojháška „NG“ určitým způsobem stojí mimo normální znění. Nepatří ani mezi samohlásky ani mezi souhlásky, spíše bychom ji mohli vnímat jako přechod mezi prvkem vokálním a konsonantním. Při správném zazpívání hlásky „NG“ se prostupuje oblast konsonantů a vokálů.“ K tomu však může dojít teprve po dlouhém čase cvičení a pozorování. „Pokud tuto hlásku správně vytvoříme, máme v ní prvek, který je všem ostatním kvalitám hlásek nadřazen nebo se nachází na jiné úrovni. Zákonitost, která žije ve formující činnosti hlásek, se u znění této kombinace hlásek zmenšuje na minimum a určitým způsobem toto znění uvolňuje, takže když se proud zvuku nyní spojuje s touto mezi- nebo nadhláskou, může vzniknout znění ve své největší izolaci a neposkvrněnosti od hlásek.“

Hlávka „ng“ mŕže po nŕjake dorbŕ cvičenŕ pomoci oŕivit vŕechny ostatnŕ hlávky jakoby zevnitř tŕm, ŕe ji pŕed nimi zámŕrnŕ zpŕváme, nebo tŕm, ŕe ji vŕdomŕ tvoŕíme ve slovech, která ji obsahujŕ, napŕ. gong, bongo, Kongo. Pomáhá hlasu správnŕ se „usadit“. Pŕsobŕ jako brána, kterou mŕže ŕlovŕk dojt k hudebnŕ tvoŕivŕmu ŕivotu a setkat se s nŕm v kaŕdŕm tŕnu, v kaŕdŕm intervalu, v kaŕdŕe melodii. Celŕ postoj ŕlovŕka, kterŕ takto zpŕvá, vŕce smŕŕuje k tomu, aby tŕn pŕijŕmal, neŕ aby ho vydával ze sebe. Pŕi cvičenŕ tuto hlávku - na rozdŕl od plasticky artikulovanŕch souhlásek - pokud moŕno neformujeme.

Kromŕ toho, ŕe dvojhávka „NG“ podporuje ostatnŕ hlávky, je v terapeutickŕm procesu dŕleŕitá k vyvolánŕ vŕŕe popsaneho naslouchánŕ a k rozŕŕenŕ celŕho prostoru ŕst. Panŕ Fŕhrmann k tomu pŕŕe: „Tŕn nejlŕpe zaznŕ na souhlásce, která ale sama o sobŕ nese substanci znŕnŕ... (zde) se nejlŕpe hodŕ „N“, protoŕe uvolŕuje cestu k nasazenŕ. Kdyŕ pŕidáme „G“, dosáhneme rozŕŕenŕ na „NG“. Ve spojenŕ hlásek „HNG“ proŕiváme cosi jako mŕkkŕ pocit zŕvnutŕ, kterŕ se podobá uvolnŕnŕ a pŕivádŕ dolnŕ ŕelist k potŕebnŕ pruŕnosti... U zpŕvajŕcŕho ŕlovŕka vzniká pocit prostoru, kterŕm se mŕže spojit s vnitřnŕm sluchem.“ Na poli tŕnu, zvuku a hlávky se vylŕčenŕm zpŕsobem otevírá pracovnŕ pole, na kterŕm mŕžeme kaŕdŕ vnŕjŕŕ pŕhyb zpŕvajŕcŕho ŕlovŕka (drŕenŕ tŕla, pŕhyby), kaŕdŕ hudebnŕ i hlasovŕ pŕvek (konsonan- ty, vokály, charakter zvuku, melodie, harmonie, rytmus, dynamika, tempo atd.) vnŕmat v jeho terapeutickŕm, stejnŕ jako diagnostickŕm vŕznamu, viz také kapitola o „diagnostice“.