

FIGURES FOR VOICE THE VOCAL METHOD ESTILL VOICE TRAINING

HLASOVÉ FIGURY VOKÁLNEJ METÓDY ESTILL VOICE TRAINING

PaedDr. Miriam Žiarna, PhD., ArtD.

Katedra hudby PF Ku v Ružomberku, Slovensko

ABSTRACT

This paper deals with a detailed description of the "Figures Voice", that is, selected organs of the vocal tract, whose control and management are part of the vocal method "Estill Voice Training" (EVT) and its first stage of study. The author is an opera singer and voice pedagogue, Jo Estill, who based on scientific research, has built an independent and modern system of teaching singing, which can be used in the interpretation of the vocal repertoire from classical as well as non-classical styles of music.

Key words: Figures for Voice, Estill Voice Training, vocal tract, vocal technique, vocal method.

ABSTRAKT

Príspevok sa zaoberá podrobným popisom hlasových figúr, tzn. vybraných orgánov fonačného aparátu, ktorých kontrola a ovládanie je súčasťou vokálnej metódy Estill Voice Training (EVT) a jej prvého stupňa štúdia. Autorkou je operná speváčka a hlasová pedagogička Jo Estill, ktorá na základe vedeckých výskumov vybudovala samostatný a moderný systém výučby spevu, ktorý možno použiť v interpretácii repertoáru nonartificiálnej i artificiálnej hudby.

Kľúčové slová: Hlasové figúry, Estill Voice Training, Vokálny aparát, Vokálna technika, Vokálna metóda.

Keď v roku 2016 vystúpila Cristina Ramos Pérez v Got Talent Španielska asi šokovala viacerých hlasových pedagógov, keď zaspievala áriu Olympie z Hoffmannových poviedok od J. Offenbacha, a zároveň Highway to Hell od AC/DC. Jej vokálne majstrovstvo sa od toho okamihu stupňovalo a každý rok zverejňovala množstvo ďalších kombinácií klasického repertoáru s rockovým. Cristina Ramos je absolventkou Konzervatória z Las Palmas de Gran Canaria (Kanárske ostrovy), kde získala klasické vzdelanie pod vedením významných operných spevákov: Isabel Rey, Suso Mariategui, Cristina Gallardo, Mirella Freni, Carlos Mena, Isabel Álvarez, ale nachádza sa medzi nimi aj Paul Farrington, ktorý je propagátorom vokálnej techniky Estill Voice Training (EVT), Alexander Technique a iných. V tom čase sa však o EVT nebolo možné dozvedieť nič bližšie, pretože metodika bola a stále je prísne strážená a sprostredkovaná len na základe zakúpených kurzov a workshopov (v súčasnosti už aj online v rôznych jazykoch) u certifikovaných inštruktorov, publikácií a špeciálneho softwaru zostrojeného na účely štúdia a skúšok, ktoré sa nachádzajú na oficiálnej webovej stránke <https://www.estillvoice.com/>. Pri hľadaní odpovedí na otázky ohľadom možnosti uvedenej interpretácie boli dostupné na internete workshopy a prednášky Cathrine Sadolin a jej Complete Vocal Technique (CVT), ktorá do určitej miery zodpovedala na niektoré otázky, napríklad ako dosiahnuť uvedené hlasové zmeny v rámci speváckej techniky, ale

neobsahovala všetky fyziologické zmeny hlasového ústrojenstva. Absolvovaním kurzov Estill Voice Training (EVT) – stupeň 1 Figúry na ovládanie a kontrolu hlasu (Figures for Voice Control) a stupeň 2 Kombinácie figúr šiestich vokálnych kvalít (Figures Combinations for Six Voice Qualities) som sa oboznámila s jej hlavnými princípmi a možnosťami využitia vo výučbe spevu artifičialneho i nonartifičialneho repertoáru.

Základom prvého stupňa štúdia Estill Voice Training (EVT) je dokonalé ovládanie vybraných orgánov fonačného aparátu, ktoré EVT označuje ako Figures for Voice (Hlasové figúry) (Salsbury 2014, s. 11). Názov pochádza z odvodenia krasokorčuliarskych figúr, v ktorých je potrebné dodržať presne stanovené držanie tela a pohyby. Každý orgán a každá zmena v jeho polohe alebo postavení má osobitný grafický znak a gesto (Fabris 2018, s. 43).

Hlasové figúry tvoria:

1. HRTAN

Má schopnosť meniť svoju polohu, čím ovplyvňuje výšku tónu a jeho kvalitu. Zmeny polohy hrtana umožňujú svaly (suprahyoidei a infrahyoidei musculi), ktoré sa nachádzajú nad a pod jazykou, zviačať hltana, vonkajšie svaly jazyka a mäkkého podnebia. Jeho poloha môže byť vysoká, stredná alebo nízka. Hrtan v nízkej polohe vytvára pohodlný pocit otvoreného priestoru v hrdle, čo spôsobuje farebnejšie, tmavšie znenie hlasu alebo tónu. Naopak vo vyššej polohe uzatvára cestu do dýchacích ciest a spôsobuje stiahnutie tohto priestoru, čím sa hlas alebo tón stáva jasnejší, svetlejší, tenší a ostrý. Pri prehltaní alebo zívaní hrtan prirodzene klesá nadol, pri dýchaní alebo tichom hovorení stúpa do strednej pozície, ktorú možno udržať uvoľnením svalstva pod a nad jazykou. Do vysokej polohy sa dostáva pri stúpaní melódie, pri modulácii hlasu alebo spievaní vo vyššej hlasovej polohe, kde je dôležité, aby došlo k oddialeniu nepravých hlasových väzov a ekonomickému využívaniu dychu (Fabris 2018, s. 61 – 64).

2. PRAVÉ HLASIVKOVÉ SVALY/NASADENIE A UKONČENIE TÓNU

Tón sa vytvára vibráciou dvoch hlasových vlákien pravých hlasivkových svalov, ktoré spôsobujú pravidelné otváranie alebo zatváranie hlasovej štrbiny (glottis) na základe tlaku výdychového prúdu vzduchu. Hlasový začiatok a koniec závisí od toho, akým spôsobom tón začína a končí. EVT ich rozdeľuje na: tvrdý (hlasivkový ráz), dyšný (náhly a postupný) a mäkký (Salsbury 2014, s. 11). Okrem mäkkého hlasového začiatku, ktorý je preferovaným typom najmä v artifičialnej hudbe sa venuje aj štúdiu dyšného začiatku a ukončenia tónu, ktorý sa používa najmä v nonartifičialnej hudbe, ale občas si nájde priestor na uplatnenie aj v emocionálnych pasážach artifičialnej hudby. Na rozdiel od mnohých iných vokálnych techník EVT učí správne tvoriť aj tvrdý hlasový začiatok, ktorý je súčasťou interpretácie mnohých zahraničných spevákov, dramatických či komických postáv hercov, ale aj nápravných cvičení pri odstraňovaní nedomykavosti hlasu a iných disfunkcií hlasu vo foniatrácii.

3. ŠTRUKTÚRA PRAVÉHO HLASIVKOVÉHO SVALU BODY-COVER (hmotavrstva)

Okraje hlasiviek tvoria štyri vrstvy a ich hrúbku možno počas fonácie ovládať. Prvú tvorí epitel, druhú tenká veľmi elastická vrstva Cover a ostatné väzivo a svalstvo tzv. Body. Keď je hlasivková hmota hrubá, hlasivky vibrujú celé zhora nadol, ale keď je tenká, tak iba vrchné časti, čo je spôsobené stenčením objemu hlasivkovej hmoty a znížením intenzity hlasu. Ich hrúbku a dĺžku určuje aktivita svalov thyro-arytaenoideus a crico-thyreoideus, ktorých

synchronizácia, spolu so správne regulovaným výdychom je rozhodujúcim činiteľom pri tvorbe messa di voce a forte-subito piano. Podľa hrúbky, napätia a okrajov hlasiviek sa rozdeľuje Body-Cover na:

- uvoľnený (vocal fry), keď sú hlasivkové svaly uvoľnené a tvoria výzgový, chrčivý zvuk;
- hrubý (speech): keď sú hlasivky hrubé, vibrujú po celej dĺžke a vytvárajú prirodzene znejúci hovorový hlas alebo tón prevažne v hrudnom registri;
- tenký (mix): keď sú hlasivky a ich okraje sploštené a vytvárajú mäkký tón;
- napätý (falzetový): keď sú hlasivky natiahnuté, pevné a mierne oddialené s počuteľnou zastretosťou až dyšnosťou v hlase (Fabris 2018, s. 51 – 54).

Pri nácviku vocal fry ide o napodobnenie výzvania dverí, pri ktorom je potrebné uvoľnenie vokálneho aparátu a vystríhanie sa akéhokoľvek tlaku počas expirácie. Ak sa toto cvičenie realizuje počas inspirácie, tak pôsobí relaxačne na hlasivkové svalstvo. Hrubý Body-Cover sa nacvičuje v pohodlnej hovorovej polohe smerom nahor a nadol na jednotlivé vokály a pri miernom natiahnutí kútikov úst do strán, ktorým sa dosahuje potrebné napätie a sploštenie hlasivkového svalstva vzniká tenký. Je počuteľne mäkkší a jasnejší oproti spechu a používa sa na vyšších tónoch hlasového rozsahu v nonartificiálnej hudbe. Do napätého typu je možné prejsť automaticky prechodom do vyššej hlasovej polohy alebo spôsobom akéhosi „prikrytia“ tenkého typu. Dochádza pri ňom k zapojeniu vonkajšieho napínača vnútorného hrtanového svalstva (cricothyroideus) alebo vnútorného hrtanového svalstva (arytaenoideus). Zameraním pozornosti na vlastnú činnosť hlasiviek na rozdiel od preferovania rezonančnej a dychovej zložky, sa zaoberal vo svojej metodiku spevu František Tugendlieb. Konkrétne vonkajšieho napínača, tzv. falzetového (cricothyroideus), ktorý ovplyvňuje dĺžku a hrúbku hlasivkového svalstva a vnútorného napínača hlasiviek (thyroarytenoideus internus) a ich ovládania nepriamo na základe hlasových cvičení (Tugendlieb 1979, s. 13).

4. NEPRÁVÉ HLASOVÉ VÄZY (nepravé hlasivky, ventrikulárne riasy, komorové záhyby alebo krkvy)

Nachádzajú sa nad pravými hlasivkami a tvoria ochranný systém hrtana a celého dýchacieho aparátu. V prípade hlasovej námahy sa náhle stiahnu, čo môže spôsobiť nepríjemné pocity, šteklenie v hrdle, dráždenie na kašeľ až poškodenie (traumu) hlasiviek. Ich postavenie môže byť: zúžené, stredné (používané v hovore alebo v speve bez námahy) a oddialené. Práve ich oddialené postavenie umožňuje tvoriť voľný tón a ľahké stúpanie do výšok s pocitom otvoreného hrdla. Dosahuje sa nastavením úst do úsmevu, kedy sa pociťuje mierne napätie vo vrchnej časti hrtana ťahom nepravých hlasových väzov do strán, čo sa časom musí docieľiť len navodením si uvedeného pocitu. Široký úsmev sa často používa v opernom alebo muzikálovom speve na ľahké vyspievanie výšok alebo prekonanie intervalových skokov. Stiahnutie nepravých hlasových väzov je zase spojené s pocitmi strachu a bolesti so zadržaným dychom, kedy sa pociťuje zúženie priestoru vo vrchnej časti hrtana a nacvičuje sa v sede, pritiahnutím rúk a trupu o okraje stoličiek (Fabris 2018, s. 56).

5. ŠTÍTNÁ CHRUPKA (cartilago thyroidea)

Nachádza sa v prednej časti hrtana a môže byť nezávisle ovládaná svalmi, ktoré ju obklopujú, najmä musculus cricothyroideus. Podľa jej polohy môže byť: vertikálna alebo naklonená dopredu. Vo vertikálnej polohe sa nachádza chrupka v uvoľnenom stave, pri pokojnom dýchaní, v hovorovej reči alebo speve v hrudnom registri (speech). Jej

naklonenie dopredu spôsobuje predĺženie a stenčenie hlasivkových svalov, čo ovplyvňuje kvalitu a výšku tónu. Používa sa na dosiahnutie jemného, mäkkého, kultivovaného a školeného tónu a prispieva k tvorbe vibrata. Možno ju kontrolovať hmatom v prednej časti hrtana a dosahuje sa pocitom plaču pri spievaní s výraznou grimasou na tvári (Fabris 2018, s. 59 – 60). U niektorých operných spevákov sa objavuje trvalé naklonenie aj v hovorovom prejave, čo spôsobuje problémy pri dosahovaní jej vertikálnej polohy, ktorá je potrebná pre tvorbu tónov inej kvality alebo techník, ktoré sa používajú v nonartificiálnej hudbe.

6. PRSTIENKOVITÁ CHRUPKA (cartilago cricoidea)

Nachádza sa v spodnej časti hrtana a je ovládaná svalstvom ligamentum cricotracheale, cricothyroideum a cricopharyngeum. Môže mať polohu vertikálnu alebo naklonenú. Vertikálna poloha je jej prirodzená poloha, ako pri pokojnom dýchaní alebo hovorí, kedy znie hlas mäkko a prirodzene. Naklonením sa stáva svalová hmota hlasiviek Body-Cover hrubšia a kratšia, čo má za následok dosiahnutie väčšej intenzity hlasu s minimálnym úsilím (hlas je jasný, prierny, silný), preto sa používa pri tvorbe beltingu, kriku alebo im príbuzných hlasových efektov (Fabris 2018, s. 78). Naklonenie chrupky je náročné a vyžaduje si ovládanie elementárnych základov EVT. Pre jeho správny nácvik sa odporúča imitácia nadšeného výkriku niekoľko krát za sebou na „Jé!“. Najskôr však bez hlasu, len na uvedomenie si pocitov v hrtane (oddialené nepravé hlasové väzy, naklonenie prstienkovitej chrupky) a výdychu (rýchly a krátky) a až potom s hlasom (Fabris 2018, s. 104).

7. ARYEPIGLOTICKÝ ZVIERAČ

Ide o skupinu svalov v hrtane, ktoré sa nachádzajú hneď nad nepravými hlasovými väzmi v supraglotickom priestore. Podľa spôsobu manipulácie s nimi sa tento priestor rozširuje alebo zužuje, čo spôsobuje otvorený alebo koncentrovaný (jasný, zvučný, prierny) tón bez väčšej námahy. EVT rozoznáva jeho dve pozície: otvorenú alebo zúženú, pričom jeho stiahnutie sa môže ešte regulovať podľa miery a aktivity zapojeného svalstva (Salsbury 2014, s. 12 – 13). Zúženie priestoru ovplyvňuje hrúbku a dĺžku hlasivkovej hmoty Body-Cover, čo znamená, že sa stáva kratšou a hrubšou, a tým sa predlžuje fáza uzatvorenia hlasovej štrbiny. Pri pokojnom dýchaní zostáva aryepiglotický zvierač uvoľnený, priestor je otvorený a hlas je prirodzený, príjemný a voľný, chýba mu však pevný zvuk, jas a energia. Dôležitú úlohu zúženia aryepiglotického zvierača a uzatvorenia otvoru do hrtanu príchlopkou pre potreby zlepšenia znelosti tónu si už v roku 1855 všimol Manule Rodrigez Garcia vo svojich výskumoch hlasových funkcií. Objavením novej možnosti dosiahnutia koncentrovanosti tónu, na základe zúženia aryepiglotického zvierača a experimentovania s možnosťami rôzneho stupňa otvorenia a zatvorenia suprabglotického priestoru, sa spevákov naskytne úplne nová skúsenosť dosiahnutia koncentrovanosti tónu bez akejkoľvek námahy v hlasovom aparáte. (Fabris 2018, s. 74 – 76). Niektorí speváci sa snažia dosiahnuť zvučnosť, intenzitu, koncentrovanosť tónu alebo vyrovnávanie vokálov pridaním dychu, násilným opieraním za alebo o predné zuby, do tvrdého podnebia, do nosa, do masky, čo má za následok napätie v hlasovom aparáte, nekomfortný pocit pri speve dokonca zlyhanie hlasu.

8. ČAPIK MÄKKÉHO PODNEBIA (uvula)

Je sliznicou potiahnutý sval, ktorý rozdeľuje prúdenie vzduchu cez nosovú alebo ústnu dutinu. Jeho pozícia môže byť: vysoká, stredná alebo nízka (Salsbury 2014, s. 13). Čapík v nízkej polohe sa opiera o jazyk, velofaryngeálny (podneбно-hltanový) uzáver je široko tvorený a vytvára zvuk, ktorý je úplne nazálny [m] alebo [ŋ], v strednej pozícii je

velofaryngeálny uzáver mierne otvorený a vzduch prúdi nosovou i ústnou dutinou čo vytvára zvuk podobný francúzskym nazálnym samohláskam [ã], [ẽ], [õ], [uẽ], [jõ] a vo vysokej polohe, kedy je úplne prerušené prúdenie vzduchu do nosa zdvihnutím mäkkého podnebia (velofaryngeálny uzáver je úplne uzatvorený), nazalitu vôbec nepočuť, pretože zvuk prechádza len cez ústnu dutinu (Fabris 2018, s. 66 – 68). Manipuláciu s mäkkým podnebím a nacvičovanie jednotlivých pozícií sa vo výučbe spevu artificiálnej i nonartificiálnej hudby realizuje prostredníctvom brumenda na [m], [ŋ], kombináciou vokálov s konsonantmi: m, n, ñ, ng, g, k. EVT má ako súčasť 1. stupňa aj špeciálne cvičenie siréna, ktoré slúži nielen na rozcvičenie hlasu, ale aj ako rehabilitačné cvičenie na odstránenie hlienov a katarov. Je zamerané na správny hlasový uzáver a napätie hlasiviek, elasticitu hrtana, dychovú a rezonančnú súhru, vyrovnávanie registrov a rozširovanie rozsahu. Realizuje sa na konsonant [ŋ] so široko otvorenými nosovými dierkami, zatvorenými ústami, minimálnou spotrebou dychu, od najnižšieho po najvyšší tón hlasového rozsahu s použitím glisanda, čo pripomína húkanie sirény auta. Treba sa vyvarovať tlaku vzduchu na hlasivky, aj keď sa spočiatku pri prekonávaní prechodu do vyššej polohy môže pociťovať mierne napätie, ktoré treba čo najskôr, správou činnosťou, eliminovať.

9. JAZYK

V zmysle EVT nie je jazyk len artikulačným nástrojom, ale je veľmi významný v súvislosti s pozíciou hrtana, jazykou a mäkkým podnebím. V tejto spojitosti má veľmi dôležité postavenie jazyka, na ktorú sa upínajú svaly jazyka, sánky, hltana, hrtana, hrudnej kosti i lopatky. Správnou polohou a pohybmi jazyka sa udržuje hrtan na svojom mieste alebo sa dosahuje jeho flexibilita. Jazyk sa môže nachádzať vo vysokej (pri samohláske i), strednej, nízkej (pri samohláske a) a v špeciálnej tzv. komprimovanej (stlačenej) polohe (špička zahnutá smerom nahor, chrbát nadol a nahor), ktorá sa používa v klasickom (opernom) speve (Salsbury 2014, s. 13). Paolo M. Fabris (2018, s. 70) uvádza, že je dôležité správne ovládanie chrbtovej časti jazyka, ktoré je nevyhnutné na dosiahnutie vyšších tónov a vyrovnanej vokalizácie. EVT učí artikulovať špičkou jazyka a izolovať ju od chrbta, čo je nevyhnutné pre správne členenie slov a zrozumiteľnosť (Fabris 2018, s. 71 – 72).

10. DOLNÁ ČEĽUSŤ

Väčšina hlasových pedagógov sa zameriava na vertikálne pohyby dolnej čeľuste a jej uvoľňovanie, aby sa dosiahol voľný a farebný tón, ale EVT kladie dôraz aj na jej pozíciu v horizontálnej polohe. Rozlišuje jej polohu a pohyby: predsunutú (zo stredu dopredu), strednú (normálne zahryznutie zubov), zasunutú (zo stredu dozadu) a nízku (zo stredu nadol) (Salsbury 2014, s. 13). Samozrejme, že je dôležité vyhýbať sa akýmkoľvek napätiam a neprirodzeným pohybom, najmä pri výraznej artikulácii v cudzojazyčných skladbách, pretože sa tým prenáša napätie na jazyku, ktorá ovplyvňuje ďalšie komponenty vokálneho aparátu, ako je hrtan, jazyk a mäkké podnebie. EVT sa zameriava na ich izolovanie, čo je dôležité najmä pri pohyboch dolnej čeľuste a jazyka, a tým dosiahnutie nezávislosti od ich pohybov a postavenia (Fabris 2018, s. 81). Pohyby dolnej čeľuste je potrebné kontrolovať v zrkadle a venovať jej zvýšenú pozornosť, pretože vo veľkej miere ovplyvňuje nielen zvuk, či tón, ale aj zrozumiteľnosť spievaného textu. V prípade problémov s akýmkoľvek jej pohybom (bolesť, obmedzený pohyb, zaseknutie) treba realizovať cvičenia opatrne a absolvovať odborné vyšetrenie, aby sa problém čo najskôr odstránil.

11. PERY

Majú veľký význam pre správnu a zrozumiteľnú artikuláciu a svojou polohou ovplyvňujú dĺžku vokálneho traktu, tzn. našpúlením sa predlžuje a pridávajú sa hlbšie alikvotne tóny, natiahnutím (do úsmevu) sa skrúti a hlas sa obohatí o vyššie alikvotne tóny. Pery môžu byť v polohe: predsunutej (našpúlenie), strednej alebo natiahnuté (do úsmevu), pričom ich rôznym postavením sa mení aj samotný zvuk alebo tón (Fabris 2018, s. 83 – 84). Podobne ako pohyby dolnej čeľuste, tak aj pier spadajú do oblasti tvorby tónu, ktorá významne ovplyvňuje jej kvalitu a zrozumiteľnosť. Veľkú úlohu zohráva aj funkčné napätie pier, ktoré pomáha pri udržiavaní správneho artikulačného a rezonančného miesta. Ich prílišné napätie podobne ako ich uvoľnenie sa môže prenášať aj na ostatné orgány a negatívne ovplyvňovať kvalitu speváckeho i hovorového prejavu.

12. UKOTVENIE/STABILIZÁCIA HLAVY A KRKU

Výskum EVT zistil, že ak sú aktivované a stabilizované niektoré vonkajšie svaly vokálneho traktu, tak svaly podieľajúce sa na tvorbe hlasu môžu vykonávať presnejšie a bez väčšej námahy svoju činnosť, najmä čo sa týka zosilnenia tónu, zmeny jeho výšky, zvukového vyrovnania prechodných tónov hlasových registrov alebo v technicky náročných pasážach. Ide najmä o predný sval krku, tzv. zdvíhač hlavy (musculus sternocleidomastoideus), ku ktorému je pripojená hlava k trupu (Salsbury 2014, s. 14). Okrem neho zohrávajú dôležitú úlohu v stabilizačnom procese svaly mäkkého podnebia: zdvíhač (musculus levator), napínač (musculus tensor), sval podnebnójazykový (musculus palatoglossus), podnebnohltanový (musculus palatopharyngeus) a horný hltanový zvieráč (musculus constrictor pharyngis superior) a ich súhra prispieva k tvoreniu pevného a silného zvuku v náročných melodických frázach. V prípade, že spevák spieva pre neho v pohodlnej hlasovej polohe alebo strednej hlasovej intenzite, tak nie je potrebná stabilizácia hlavy a krku, ale je dôležité ich správne držanie. Z uvedeného vyplýva, že EVT rozlišuje dva stavy hlavy a krku: ukotvený/stabilizovaný alebo uvoľnený (Fabris 2018, s. 84 – 86). Ukotvenie sa dosahuje rozšírením nosových dierok, pri ktorom sa pociťuje napätie v nosohltanovej dutine cez čapík mäkkého podnebia až ku krčnej chrbtici, čo je veľmi dôležité pri realizovaní cvičenia siréna. Pomôckou môže byť aj predstava rastu špičky nosa dopredu ako u Pinocchia, pričom treba pociťovať ťažisko až v oblasti krčnej chrbtice. Určitý variant uvedenej hlasovej figúry sa nachádza aj v slovenskej speváckej škole, tzv. privoňanie ku kvietku, ktoré sa využíva pri nácviku správneho nádychu a nasadenia tónu už u žiakov v ZŠ, ZUŠ alebo na konzervatóriách. Ak je realizované intenzívne počas spevu splňa požiadavky EVT.

13. UKOTVENIE/STABILIZÁCIA TRUPU

EVT definovala aj ďalšiu skupinu svalov, ktorá sa podieľa na správnej hlasovej funkcii svojím aktivovaním a stabilizovaním. Navrhuje dostať pod kontrolu svaly trupu a brucha, a to konkrétne: veľký prsný sval (musculus pectoralis major), chrbtový sval (musculus latissimus dorsi) a štvorhlavý driekový sval (quadratus lumborum), a tým získať nielen dychovú, ale aj fonačnú istotu. Táto stabilizácia má priamy vplyv na dych a jeho ovládanie, pretože svaly: prsný a chrbtový, ktoré sa aktivujú fixujú chrbticu a hrudný kôš, spolupracujú pri zdvíhaní hrudnej kosti a rozširovaní hrudnej dutiny. Driekový sval sa pripája k voľným rebrám v spodnej časti hrudníkovej dutiny, ktorá je najnižším bodom pripevnenia bránice k chrbtvej časti. Jeho stabilizácia vplýva na regulovanie ako vysoko a rýchlo bránica stúpa počas výdychu do svojej výdychovej polohy. Ukotvenie trupu vyrovnáva chrbticu, podporuje

správne a ideálnejšie držanie tela a prispieva k stabilnejšiemu a silnejšiemu hlasu alebo tónu. Naopak uvoľnený stav trupu sa objavuje u spevákov začiatočníkov bez speváckych skúseností, ktorí neabsolvovali hlasové školenie a u školených len v strednej hlasovej polohe a v strednej hlasovej intenzite bez väčšieho hlasového a fyzického nasadenia. Z uvedeného vyplýva, že EVT rozlišuje len dva stavy trupu: ukotvený/stabilizovaný alebo uvoľnený. Stabilizácia trupu je dôležitou pomocnou hlasovou figúrou, ktorej účinky sa líšia podľa toho, v akých vokálnych technikách a podmienkach sa používa. Je dôležitá na získanie kontroly nad dychom, jeho prúdením a dychovou oporou pri výstavbe melodickej frázy, tvorbe legata a počas vokalizácie, preto by sa mala používať vždy bez ohľadu na repertoár alebo žáner. Je dôležité, aby spevák vedel správne ovládať a regulovať aktivitu svalstva najmä, ak sa počas spevu vyžaduje vyššia intenzita tónu alebo dychová výdrž a kapacita (Fabris 2018, s. 88 – 90). Stabilizácia uvedených svalov sa vykonáva dvoma spôsobmi. Prvý sa nacvičuje stláčaním stredne veľkých imaginárnych lôpt pod pazuchu a druhý zlomením imaginárnej palice držanej v úrovni hrudníka s aktiváciou svalov ramien, hrudníka a chrbta. Pri nacvičovaní je potrebné postupné zvyšovanie napätia svalstva, uvedomovanie si zapájania jednotlivých svalov a regulovanie ich aktivity v rámci stavu stabilizácie.

Hoci EVT popisuje dychovú činnosť veľmi podrobne, vo svojom systéme sa jej bližšie nevenuje, aj keď v začiatkoch sa jej autorka vyjadrovala aj na túto tému. EVT vysvetľuje, že ešte prebiehajú výskumy ohľadom vplyvu bránice na dychovú a hlasovú činnosť, no doposiaľ neboli publikované žiadne závery. V problematike dychovej činnosti odporúča prirodzené dýchanie, bez preferovania niektorého z typov (reberné, brušné alebo zmiešané) tak, ako to robia mnohé iné metódy, čo sa nevyhlo kritike. Veľmi apeluje na primeraný nádych a postupný výdych a vystríhanie sa akéhokoľvek tlaku výdychového prúdu vzduchu, aby sa nezmenili podmienky pre správnu realizáciu jednotlivých hlasových figúr. Požiadavku zvyšovania množstva vzduchu, intenzity tónu, prekonávania hlasových polôh a nasadenia vo vyššej hlasovej polohe kompenzuje EVT stabilizáciou hlavy, krku a trupu, odstupňovaním aktivity a napätia svalstva a zúžením aryepiglotického zvierča.

Grafické a ručné symboly všetkých hlasových figúr je potrebné naučiť sa správne vykonávať počas spevu a postupne dospieť k ich zautomatizovaniu. Okrem samostatných figúr sa precvičujú ich rôzne kombinácie, k čomu slúžia etudy so sprievodom a symbolmi jednotlivých figúr. Estill Voice International LLC ponúka aj počítačový software Estill Voiceprint Plus™ (EVPP), ktorý pomáha pri nácviku jednotlivých figúr pri samoštúdiu a online individuálnych alebo skupinových hodinách spevu.

ZÁVER

Výskumy EVT priniesli do fyziológie fonačnej činnosti nové poznatky, ktoré veľmi podrobne popisujú činnosť jednotlivých orgánov, ktoré sa podieľajú na tvorbe hlasu. Práve pre svoje detailné zameranie sú uvedené informácie dôležité nielen pre hlasových pedagógov, aby poznali proces tvorby tónu, interpretov, aby rýchlejšie nadobudli potrebnú hlasovú techniku, ale aj pre foniatrov a logopédov, aby efektívne odstraňovali fonačné a rečové poruchy, pre hercov a moderátorov, aby vedeli správne ovládať svoj hlas, ale aj pre všetkým, ktorí chcú nadobudnúť istotu v hovorovom alebo speváckom prejave. Po oboznámení sa s hlasovými figúrami a ich správnym realizovaním, sa výrazne zefektívni a skrátí celý proces

technického napredovania, preto by bolo vhodné, aby sa s nimi oboznámili všetci, ktorým sú uvedené vedomosti a schopnosti potrebné pre vlastnú profesijnú činnosť.

BIBLIOGRAFIA

1. Fabris, M. P. (2018). *The Deployment of Estill Voice Training (EVT™) in community Choirs* [online]. Charles Darwin University: 2018 [cit. 2020-05-27]. Dostupné z https://ris.cdu.edu.au/ws/portalfiles/portal/24642829/Thesis_CDU_24577653_Fabris_P.pdf
2. Salsbury, K. (2014). *Estill Voice Training: The Key to holistic voice and speech training for the actor* [online]. Virginia Commonwealth University: 2014 [cit. 2020-05-27]. Dostupné z <https://scholarscompass.vcu.edu/etd/3384>
3. Tugendlieb, F. (1979). *Hlasová výchova spevákov populárnej hudby*. Bratislava: Osvetový ústav, 1979. ISBN 80-238-8292-9.

Contact

PaedDr. Miriam Žiarna, PhD., ArtD.

Katolícka univerzita, Ružomberok, Slovensko

miriam.ziarna@ku.sk