

## **Pohyb a možnosti jeho využití pro sborové rozezpívání**

*Mgr. Věra Marhevská, Ph.D.*

### **Úvod**

Sborové rozezpívání (v anglicky mluvících zemích používaný termín *choral warm-up*) je obecně chápáno jako přípravná část samotné sborové zkoušky nebo ve své kratší podobě jako rozcvičení, zahřátí hlasu před sborovým vystoupením. Většinou se jedná o soubor hlasových, dechových a artikulačních cvičení navozujících určitý stupeň připravenosti ke zpěvnímu výkonu, přičemž jde o probuzení nejen hlasového a sluchové ústrojí, ale „nastartování“ celého těla.<sup>1</sup> V běžné sborové praxi se setkáváme s chápáním rozezpívání jako účinného nástroje hlasové výchovy, procesu cíleného směřování různých druhů cvičení vedoucích k rozvoji a kultivaci pěvecké techniky sborových zpěváků. Délku a průběh rozezpívání ovlivňuje sbormistr nebo hlasový poradce sboru, který při své práci vychází z individuálních potřeb daného seskupení a též hlasových možností zpěváků. Zahraniční i české studie se shodují na obdobné průměrné době, kterou sbormistři věnují rozezpívání, přičemž se mírně liší podle věku zpěváků. Pohybuje se v rozmezí od deseti do třiceti minut, čím mladší zpěváci, tím kratší rozezpívání, nejčastěji však trvá deset až patnáct minut.<sup>2</sup>

Problematikou koncepce a náplně rozezpívání se zaobírají snad všichni aktivní sbormistři. Pokud každá sborová zkouška a příprava na koncert začíná správnou a zdravou přípravou na pěvecký výkon – rozezpíváním, pak hrozí nebezpečí, že se po čase bude opakovat, což může svádět zpěváky ve sboru k rutinnímu provádění až automatizaci zvolených cvičení. Laičtí i profesionální sbormistři většinou disponují svými „osvědčenými“ a „oblíbenými“ cvičeními, zároveň se však stále pídí po získávání nových a zajímavějších modelů, neboť jak bylo naznačeno v předchozím textu, po dlouhodobém opakování stejného cvičení upadá pozornost zpěváků nebo se objevuje nuda.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Přesnou definici rozezpívání česká odborná literatura neuvádí, heslo není obsaženo ani v on-line verzi Českého slovníku hudební kultury.

<sup>2</sup> Brazilská studie uvádí časové rozmezí rozezpívání okolo patnácti minut. Podrobně Viz RIBERO, Veis Vanesa, FRIGO, Fernandes Letícia, BASTILHA, Rodrigues Gabriele, CIELO, Aparecida Carla. *Vocal Warm-up and cool-down: systematic review*. In: *Revista CEFAC* Nov-Dez 2016, s. 1456.

Česká autorka Anna Mundilová ve své práci také komentuje délku sborového rozezpívání, které by nemělo být kratší než deset až patnáct minut. Viz MUNDILOVÁ, Anna. *Rozezpívání jako součást pěvecké výchovy sborového zpěváka*. Bakalářská práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2011.

<sup>3</sup> HEIZMANN, Klaus. *200 cvičení na rozezpívání pro sbory a sólisty*. Praha: Jan Juříček - Křesťanské hudební vydavatelství, 2001.

Rozezpívání by nemělo být opomíjeno ani nedoceňováno, mnohdy hraje v rozvoji hudebních schopností zpěváků důležitější roli než samotné cvičení repertoáru, jeho přínos pro prevenci hlasových problémů je klíčový a nezpochybnitelný.<sup>4</sup> Absentující rozezpívání, rozezpívání jen pro „rozezpívání“, rozezpívání orientované pouze na technickou stránku zpěvu, rozezpívání bez vědomé spolupráce zpěváků, příliš krátké rozezpívání, rozezpívání prováděné jen částí sborových zpěváků, rozezpívání bez motivace k činnosti ze strany sbormistra jsou pak nejčastějšími nešvary běžné sborové praxe.

Začátek sborové zkoušky je klíčovým momentem scházení celé skupiny, kdy se řeší organizační i jiné sborové záležitosti, někdy je velmi těžké zpěváky vytrhnout z vlastního vnitřního světa a koncentrovat na společnou činnost. Jak tedy uchopit rozezpívání, aby naplňovalo svůj aktivizační cíl a zároveň spolehlivě pečovalo o nejcitlivější a nejchoulostivější nástroj, jakým lidský hlas dozajista je?

### **Pohyb a rozezpívání**

Jednou z nabízených možností, jak sestavit efektivnější, zároveň inovující rozezpívání, je cílené zapojení pohybového aparátu. Nejedná se o novou, převratnou myšlenku, neboť v českém sborovém prostředí nacházíme řadu erudovaných autorů z oblasti hlasové výchovy, kteří na pozitivní vliv pohybu jako neoddelitelné součásti hlasových cvičení poukazují léta. Pěvecké sbory v rámci rozezpívání hojně používají tzv. „pukrle“ Jarmily Vrchotové – Pátové<sup>5</sup>, kdy si zpěváci představují nejvyšší tón v melodickém modelu cvičení vpředu a pomáhají si pohybem ruky dopředu. Dalším příkladem je metoda houpání v kolenou s podsazenou pánví hlasového pedagoga a v prostředí dětských pěveckých sborů známého hlasového poradce Josefa Fryščáka<sup>6</sup>. Výše zmíněný pohyb pomáhá plynulému vnesení fráze melodického modelu, soustřeďuje pozornost k dechové opoře a předchází tlaku a napětí v oblasti krku a hrtanu. S využíváním široké škály hlasových cvičení vázaných na provedení v somatické úrovni také komplexně pracuje Alena Tichá<sup>7</sup>, která v rámci svého dlouholetého

---

<sup>4</sup> Brazilská studie z roku 2016 uvádí výsledky výzkumu rozezpívání a jeho vlivu na hlas pomocí širokého spektra použitých výzkumných metod od akustického měření hlasivek, aerodynamického měření fonace, přes percepční vnímání hlasu a sebeevaluaci respondentů. Konstatuje prokazatelně pozitivní vliv rozezpívání na změřené pozitivní změny hlasu účastníků výzkumu. Podrobně viz RIBERO, Veis Vanesa, FRIGO, Fernandes Letícia, BASTILHA, Rodrigues Gabriele, CIELO, Aparecida Carla. *Vocal Warm-up and cool-down: systematic review*. In: *Revista CEFAC* Nov-Dez 2016, s. 1456 – 1465.

<sup>5</sup> VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. 2002. ISBN 80-7082-842-0.

<sup>6</sup> FRYŠČÁK, Josef. *Hlasová výchova dítěte*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity. 2003.

<sup>7</sup> TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru*. Praha: NIPOS Praha, 2004. ISBN 80-7068-186-1.

působení ve výběrových dětských i dospělých sborech dokázala pomocí svého unikátního přístupu také úspěšně napravit řadu problémů zpěvních hlasů.

Metoda využívání pohybu při sborovém rozezpívání je v českém sborovém prostředí chápána většinou ve formě rozcvičky před samotnými hlasovými cvičeními. Běžně sborníci používají cviky k rozhybání, uvolnění trupu a končetin jako kroužení rameny, vytahování rukou z pasu, úklony trupu na stranu a dopředu, houpání hlavy, svěšení trupu do předklonu, vyrovnávání pěveckého postoje s vytaženou hlavou, kroužení jazyka, cvičení mimických svalů obličeje, masáže těla i párové masírování zad a šíje. Konkrétní výzkumy zpracovávající téma pohybu v rámci sborových zkoušek však v českém prostředí chybí, absentuje i obsáhlejší metodická literatura zacílená na sborové prostředí a sborníci tak obvykle získávají zkušenosti v rámci praktických sborníkových workshopů a dílen<sup>8</sup> nebo hledají náměty a inspiraci na internetu.

S používáním pohybového aparátu se hojně setkáváme v koncepcích rozezpívání dětských sborů, kdy psychologickými disciplínami poučení sborníci pracují s pohybem jako vítaným transformátorem nahromaděné energie, která se tělesnou aktivitou ventiluje směrem ven z těla dětí. Po takovémto vhodném hospodaření s energií v úvodní části zkoušky může později dojít k procesu zklidnění, navození fenoménu *Flow*<sup>9</sup> potřebného pro soustředěné studium sborového repertoáru.

Pohyb také zažívá renesanci v oblasti sborové choreografie a současný trend vysloveně směřuje k uvolnění statického sborového postoje, motivuje sborová tělesa k rozhybání a klade do popředí zájmu promyšlenou, choreografy odborně kultivovanou koncepci práce se zpěváky v prostoru.<sup>10</sup>

Správně zvolený pohyb kombinovaný s hlasovými cvičeními v průběhu rozezpívání může přinést zpěvákům řadu výhod. V první řadě lze pozitivně komentovat v obecné rovině společně pro relaxační cvičení, jakým je například jóga. V průběhu tělesné činnosti se aktivizuje a urychluje propojení centrální nervové soustavy s tělem, ta vysílá informace putující do svalových skupin, zároveň přichází odezva z těla směrem do mozku, který vyhodnocuje tělesné pocity, dochází k vyplavování hormonů a navození příjemných

---

<sup>8</sup> Například NIPOS-ARTAMA: LSD – Letní sborová dílna v Lomnici, Letní seminář klubu sborníků v Kutné Hoře, Porta Musicae v Novém Jičíně.

<sup>9</sup> Fenomén Flow - termín z oblasti pozitivní psychologie, jedná se zaujetí, hluboké ponoření, vplynutí do činnosti, spojován s intenzivním pocitem smysluplnosti a nadšení z prováděné činnosti. Podrobně viz MAGYÁRODI, T., NAGY, H., SOLTÉSZ, P., MÓZES, T., OLÁH, A. *Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire*. In: *Journal of Happiness and Well Being* 2013 1 (2), s. 86 – 92.

<sup>10</sup> KRATOCHVÍLOVÁ, Nikol. *Uplatnění pohybu v pěveckém sboru*. In: *CANTUS* č. 2, r. 2018, s. 27- 29. ISSN 12-10 7956.

pocitů z tělesné aktivity. Prohlubuje se dýchání, okysličuje se krev a následně i mozek. Prováděním pohybu je mozek ještě víc soustředěn na danou činnost, odbourává se „odbíhavé“ myšlení, přichází stav plné koncentrace člověka. Vnímání příjemného nastavení těla se následně kladně odráží v mimice obličeje zpěváka, v rámci skupiny se přenáší z jednoho zpěváka na druhého, dochází k navození příjemné atmosféry v celé skupině.<sup>11</sup>

Pohybová stránka však může přispět i k rozvoji řady pěveckých aspektů ovlivňujících zvukovou kvalitu sboru. Pohyb uvolňuje napětí provázející soustředění při intonačních cvičeních, pomáhá fixovat dechovou oporu při provádění melodických běhů, vazba na tělesný pohyb konkretizuje různé představy o zvuku, barvě, pružnosti hlasu, o vzdálenostech tónů. Umožňuje všemi smysly sledovat momenty zrychlení a zpomalení ve sborové agogice a umocňuje intenzitu prožitku sborové dynamiky.

Zapojení pohybu v rozezpívání je z hlediska sborových návyků dlouhodobým procesem vědomých změn, které sahají daleko za hranice stávajících zažitých schémat rozezpívání. Pokud sbor s pohybem nemá žádné zkušenosti, mohl by principiálně pohyb odmítat, bagatelizovat nebo zesměšňovat. Větší nároky jsou také kladeny na přípravu sbormistra, který by měl pracovat s jasnou představou o možnostech a potřebách sboru. Očekává se od něj, že zpěvákům poskytne bezpečnou oporu a pohyby bude schopen názorně ukázat a kultivovat. Také je potřebné vytýčit okruhy hlasových cvičení vhodných k použití pohybu, modifikovat je podle typu sboru a zejména stále pracovat s představou zpěvu na bázi zapojení celého těla.

## **Praktické náměty k zapojení pohybu při sborovém rozezpívání<sup>12</sup>**

### **1. Probuzení těla: provádí se vstoje;**

- zpěváci uvolňují napětí pomocí postupného „vyklepání“, „vytřepání“ rukou, nohou, ramen a dalších partií, nakonec celého těla jako by byli zasaženi elektrickým proudem, přidají kroužení v ramenou, v pase, poskoky, protažení rukou a nohou, vytažení hlavy z krku ven do „žirafího krku“;

---

<sup>11</sup> CARTER, Tom. *Choral CHARISMA. Singing with Expression*. Santa Barbara Music Pub. 2005. ISBN-13: 978-0964807150

<sup>12</sup> Uvedené praktické náměty jsou výsledkem sbormistrovské činnosti autorky předložené studie, která jejich funkčnost průběžně ověřuje v praxi v dětském sboru, mládežnickém sboru, amatérském dospělém sboru a v pedagogické činnosti při přípravě studentů oboru Sborníctví na Katedře hudební výchovy Pedagogické fakulty Ostravské univerzity.

- prochází se po zkušebně, zdraví se „placákem“ a zřetelně artikulovaným pozdravem, který si sami vymyslí, je možné určit téma pozdravu (v cizím jazyce, jen na určitá začáteční písmena a podobně).

**2. Probuzení mysli:** provádí se vsedě, dle možností i vleže na podložce;

- zpěváci sledují uvnitř těla zrnění „vyklepaných“ částí těla, pracují s představou vnitřní cesty tělem se zavřenýma očima, tělo je jako dům, kde lze navštívit vybrané pokoje, sboristé se zaměří na místa, kde se cítí dobře, pokud je něco bolí nebo táhne, zkusí to prodýchat a „opravit“.

**3. Práce s dechem:** provádí se vsedě;

- cvičení začíná uvolněním vsedě s položením váhy rukou do klína, zpěváci pracují s představou starého člověka sedícího na zápraží domu a vyhřívajícího si tvář na slunci, vnímají tíhu nádechu a tíhu výdechu, s dalším opakováním jim postupně klesá hlava na hrudník a kdo to zvládne, může si položit hlavu až na stehna a prodýchat protažení zad, dýchání přechází postupně až v mručení a vzdychání, které je velmi dlouhé, s každým vzdechem odchází z těla napětí a s každým nádechem přichází blahodárná energie, zpěváci se soustředí na cirkulaci vzduchu a distribuci nádechu po celém těle.

**4. Práce s dechem a rytmem:** provádí se vstoje;

- sbormistr luská na 4 doby, zpěváci začínají kvalitním výdechem, následuje nádech na 4 doby, zadržení dechu na 4 doby, výdech na 8 dob a s dalším opakováním se interval výdechu prodlužuje na 10, 12, 14, 16, 18, 20 dob, cvičení provádí s úklonami do stran a s výdechem se snaží o maximální protažení žeberních svalů, s nádechem vždy trup vrací do roviny.

**5. Sirény, glissanda, bzučení, artikulační cvičení, rozhýbání mluvidel:** provádí se vstoje;

- zpěváci houkají jako sirény, houkání spojí s pohybem paží od nohou směrem nad hlavu, když jde hlas nahoru, tělo se napřimuje a naopak, slabiky je možné obměňovat na *hú, jú, vrrrrr, tú, žú, šú, mú*, posléze rozhoupou paže a s výskokem *héj* a výsknou *juch* ve vysoké poloze hlasu, houkají jako sanitky a otáčejí trup za zvukem projíždějící sanitky, pomalu otáčí hlavou zprava doleva při artikulačních cvičeních a jazykolamech, předvedou, jak sníst obrovský hamburger, jazykem si vyčistí zuby z vnějšku i uvnitř úst;

- sboristé si vytvoří ze dvou prstů (ukazováček, prostředníček) panáčka, se kterým si pochodují po ruce nebo i v prostoru a jeho rytmické pohyby doprovází různými zvuky (dup dup, bžum, cink, cupy, dupy), mohou si vymyslet celý příběh, co panáček dělá (jde k výtahu, vyjede nahoru, rozhlédne se v údivu, zapne si padák, letí dolů).

**6. Brumendo:** provádí se vstoje;

- při *brumendu* zpěváci velmi pomalu otáčejí hlavou, rotují v rytmu melodického cvičení kolem osy těla, přešlapují při *brumendu* v rytmu cvičení nohama, kreslí rukama před tělem velké bubliny.

**7. Cvičení vokálů s podporou pohybu:** provádí se vstoje, pracuje se s konkrétními představami při zpěvu;

- při zpěvu melodického modelu na vokálu *i* zpěváci vytahují rukou špagetu z pusy, u vokálu *e* vytahují rukou z pusy kousek pomeranče, u vokálu *o* kreslí před sebou prstem kulaté bublinky, u vokálu *a* mávají před pusou rukama jako by chtěli zchladit horké jídlo v puse, u vokálu *ú* vrtají prstem směrem nahoru od pupku lezoucí žížalu ven z hlíny.

**8. Cvičení zaměřená na zpěv opřený o bránici s podporou pohybu:** provádí se vstoje;

- při cvičení *staccata* si zpěváci představují chůzi s trekingovými holemi a střídavě energicky kmitají rukama podél těla, při provádění *legata* ruce kopírují pohyb křídel labutě nebo kopírují pohyb zpívané melodie.

**9. Podpora intonace s použitím pohybu:** provádí se vstoje;

- při zvládnutí intervalových skoků pracují zpěváci s představou pingpongového míčku nebo imaginárně před sebe rukou hází klíče, pro které se musí natáhnout, aby je sebrali ze země, padající intonaci klesající melodie mohou zvednout kruhovým pohybem obou paží před tělem, nečistou intonaci stoupající melodie naopak ovlivnit krátkým zatlačením rukou do steh.

**10. Práce s pohybem a dynamikou:** provádí se vstoje po hlasových skupinách (například soprán, alt, tenor, bas);

- hlasové skupiny předvádí „mexické vlny“ podle průběhu dynamiky cvičeného melodického modelu nebo skladby, zpěváci musí přesně číst pohyby svých sousedů a pokusí se bez většího přerušení nastoupit, zároveň vnímají pohyb ostatních skupin.

**11. Pohybová hra na zrcadlo:** provádí se ve dvojici, vsedě i vstoje;

- první z dvojice zazpívá úryvek z cvičené písně, druhý kreslí ve vzduchu obraz a posléze se vymění;
- první z dvojice artikuluje text studované skladby, druhý partner z dvojice se snaží odezírat a text opakovat, tato činnost podporuje i zapamatování textu.

#### **12. Hra na tělo:** provádí se vstoje;

- k vhodně zvoleným skladbám je možné přidat hru na tělo jako podupávání nohama na těžké doby metra písně s doprovodem rukou ukazujících fráze, nohy mohou vydupávat rytmus a ruce ukazují průběh melodie;
- v rozezpívání mohou být zařazeny také jednoduché písně typu „Hlava ramena kolena palce“ v různých variacích dle tvořivosti sbormistra.

### **Závěr**

Pohyb a zpěv patří mezi přirozené projevy člověka. Pokud se sbormistrům podaří ideálně spojit přednosti obou výše zmíněných aktivit a uchopit rozezpívání jako komplexní činnost, při které vznikají specifické neurofyziologické vazby, otevře se jim prostor k práci s prožitky hravosti, soustředění, zábavy, zklidnění, dynamiky, odlehčení, maximální koncentrace i hlasové relaxace, ačkoli v základu stále půjde o různé druhy cvičení bez hlubšího hudebního obsahu. Kvalitně rozezpívaná skupina naladěná v příjemné atmosféře pak tvoří výživné sborové podhoubí připravené efektivně růst a nasát náročný hudební materiál bez pocitů únavy, přetížení, napětí a nesoustředění.

### **LITERATURA**

CARTER, Tom. *Choral CHARISMA. Singing with Expression*. Santa Barbara Music Pub. 2005. ISBN-13: 978-0964807150.

FROSTOVÁ, Jana, VANIÁKOVÁ, Mária. *Základy hlasové výchovy pro učitele I*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity v Brně, 1995. ISBN 80-210-1229-3.

FRYŠČÁK, Josef. *Hlasová výchova dítěte*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity. 2003.

GISH, Alison Kimberly. *Vocal warm-up practices and perceptions in vocalists: a pilot survey (2010)*. Master's These. [online]. [cit. 7. 9. 2018]. Dostupné z: [https://digitalcommons.lsu.edu/grand-school\\_theses/3012](https://digitalcommons.lsu.edu/grand-school_theses/3012).

HEIZMANN, Klaus. *200 cvičení na rozezpívání pro sbory a sólisty*. Praha: Jan Juříček - Křesťanské hudební vydavatelství, 2001.

KOLÁŘ, Jiří, ŠTÍBROVÁ, Ivana. *Základní problémy sborové interpretace*. [online]. [cit. 7. 9. 2018]. Dostupné z: <https://www.jirikolar.cz/sbormistrum-sborum/zakladni-problemy-sborove-interpretace/>.

KRATOCHVÍLOVÁ, Nikol. *Uplatnění pohybu v pěveckém sboru*. In: *CANTUS* č. 2, r. 2018, s. 27- 29. ISSN 12-10 7956.

MAGYÁRODI, T., NAGY, H., SOLTÉSZ, P., MÓZES, T., OLÁH, A. *Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire*. In: *Journal of Happiness and Well Being* 2013 1 (2), s. 86 – 92

RIBERO, Veis Vanesa, FRIGO, Fernandes Letícia, BASTILHA, Rodrigues Gabriele, CIELO, Aparecida Carla. *Vocal Warm-up and cool-down: systematic review*. In: *Revista CEFAC* Nov-Dez 2016, s. 1456 – 1465.

ROBINSON, Russel, ALTHOUSE, Jay. *The Complete Choral Warm-Up Book*. Alfred Publishing Co, 1995. ISBN 0-88284-657-4.

Slovník české hudební kultury. Portál Centra hudební lexikografie při Ústavu hudební vědy Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. [online]. [cit. 7. 9. 2018]. Dostupné z: <http://www.ceskyhudebnislovník.cz/chs/records.php?letter=R/>.

TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru*. Praha: NIPOS Praha, 2004. ISBN 80-7068-186-1.

TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-976-X.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. 2002. ISBN 80-7082-842-0.