

Hlasová hygiena a prevence hlasových poruch u pedagogů

MgA. Lic. Markéta Schaffartzik, DiS.

Hlasová hygiena je pojem, se kterým se hlasový profesionál ve svém životě již setkal, pedagogy nevyjímaje. Ale co to obnáší a jak případně předcházet únavě vokálního aparátu či dokonce jeho poruchám? Na základě mé tříleté zkušenosti na klinice Otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku v ostravské Fakultní nemocnici, jsem se rozhodla prostřednictvím tohoto krátkého článku nastínit tuto problematiku. Předmětem mého zkoumání je tedy – hlas.

Hlas je z foniatrického pohledu charakterizován jako zvuk, který je tvořen fonačním ústrojím člověka a je zvukovým základem mluvené řeči. Je nositelem řečových informací a signálů, avšak i sám hlas zaujímá významné místo ve verbální komunikaci, tzn. mimoslovní informace, jako jsou nálady, emoce, psychické rozpoložení apod. Například stejné slovní spojení s rozdílným charakterem (intonací, dynamikou) vyjádří rozdílnou informaci, signál. Je tedy namístě, aby si byl každý hlasový profesionál plně vědom těchto navzájem se ovlivňujících mechanismů a faktorů, které přímo ovlivňují jeho hlasový projev¹. Emoční nastavení člověka úzce souvisí s jeho somatickou funkcí. Věda, která se tímto oborem zabývá, se nazývá psychosomatika a je na ni brán čím dál tím větší zřetel.

Jedním ze základních pilířů hlasové hygieny je psychická i fyzická kondice člověka, která by se jako každá vlastnost měla kontinuálně trénovat za účelem osvojení jistých návyků. Obecně zde patří zdravý životní styl obnášející kvalitní vyváženou stravu, pohyb, relaxace, dostatek spánku, roli také hraje životní prostředí a genetická predispozice². Obecnou prevenci zánětlivých onemocnění horních cest dýchacích můžete podpořit doplňky stravy (nejlépe na přírodní bázi), bylinnými čaji (vhodná je např. šalvěj lékařská, slezový květ), ajurvédskou medicínou, z ní vycházející čínskou medicínou, homeopatií apod.

K tomu, aby se hlas regeneroval a uchovával svou kvalitu co nejdéle, je potřebná dostatečná vlhkost na sliznici celého hrtanu. Doporučuje se proto omezovat veškeré faktory vedoucí k vysušování hlasivek, protože jim škodí. Již při nádechu vzduchu do plic, ať svébytně

¹LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*. Brno: Paido, 2003, s. 114.

²VYDROVÁ, J., CHROBOK, V., eds. *Hlasová terapie*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2017, s. 174.

či při komunikaci, se doporučuje nádech nosem. Nos je vhodně uzpůsoben tak, aby svými štětinami při vdechování „přefiltroval“ poletující prach a jiné škodlivé látky, vyrovnává tlak vzduchu, funguje také jako jeho kondenzátor, zvlhčuje ho, a až poté se vdechový proud dostává přes hlasivkovou štěrbinu přímo do plic. Zvlhčování okolního vzduchu je taktéž dobré pro regeneraci hlasu. Naopak, co hlasu škodí, je kouření, alkohol, mentol, čaje s vysokým obsahem teinu, přemíra sladkého, smaženého, slaného, palmový tuk, modifikovaný škrob (vede k podráždění sliznice).³

Vokální technika taktéž spadá do oblasti hlasové hygieny. Nesprávná poloha hlasu, nepřiměřené fonační napětí (křik, šepot), či chronické návyky neustálého pokašlávání mohou vést k organickým změnám na hlasivkách způsobené nesprávnou funkcí tvoření hlasu. Tyto změny mohou být způsobeny také faktory, které nejsou spojeny s funkčním zacházením s hlasem. Jedná se například o tzv. *EER* (Extra Ezofoageální reflux – mimojícnový reflux), kdy žaludeční šťávy se dostávají mimo jícen na hlasivkovou štěrbinu, kterou poleptávají a dráždí ji. Vysychání sliznice mohou ovlivnit medikamenty kortikoidního charakteru, jako jejich vedlejší účinky (například inhalační kortikoidy při alergiích či astma). Také hormonální změny, především u žen, mohou vést k jejímu překrvování či opět vysychání. Jedním z nejvýznamnějších faktorů ovlivňující hlas je však věk a také genetická predispozice člověka.

Pokud u Vás přetrvává dlouhodobý chrapot (déle než 14 dní), vyhledejte ORL lékaře, nejlépe foniatra, který zhodnotí stav Vašeho fonačního aparátu a nastaví pro Vás vhodnou léčbu. Při chronických zánětlivých změnách na sliznici je potřebná pečlivá, pravidelná a dlouhodobá léčba, která je plně hrazena zdravotní pojišťovnou.

Jak už bylo nastíněno, významnou část v oblasti hlasové hygieny hraje psychika jedince, potažmo jak se pedagog vyrovnává se stresem⁴. Stres se stává globální civilizační problematikou západního světa a jako takový má na svědomí komplikace organismu v širokoúhlém pohledu. A proto první preventivní cvičení k jeho odbourávání se soustředí na techniky k uvolnění svalového napětí.

Jednou z technik je například „*Metoda progresivní svalové relaxace*“ dle *Edmunda Jacobsona*⁵. Tato technika může vést k dosažení tělesného i duševního uvolnění.

³DRŠATA, J., CHROBOK, V., eds. *Foniatric - hlas*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2011, s. 120.

⁴Tamtéž, s. 242.

⁵ProgressiveMuscleRelaxationTraining. In: Youtube [online]. 23.07.2015 [cit.2019-12-09]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ihO02wUzgkc>

Využívá principu střídavého napětí a následného uvolnění hybného svalstva. Toto cvičení trvá přibližně 15–20 min a je vhodné jej cvičit kdykoliv během dne v pohodlné poloze, která přímo nevyžaduje napětí motorického svalstva (například na židli, v křesle, vleže). Je zapotřebí se na cvičení plně soustředit; hlučné prostředí, časový nedostatek, tlak z okolí, či oslabený zdravotní stav můžeme tudíž považovat za faktory zhoršující kvalitu cvičení.

Při cvičení je důležité se co nejvíce uvolnit a pouze pozorovat svůj nádech (nosem) a výdech (ústy, nejlépe přes fff – aby i ucho slyšelo, že vydechujete). Také je vhodné, aby nádech byl hluboký a co nejvíce do spodní části hrudníku („břicha“ – žeberně-brániční dech – tip ten naleznete, když simulujete razantní sfouknutí svíčky). Při nádechu zkoušejte v duchu napočítat do tří, při výdechu alespoň do pěti. Po cca dvou minutách můžete začít střídat svalové napětí s následným uvolněním. Volně se nadechnete, zadržíte dech, „zatnete“ jednu svalovou skupinu na svém těle – prsty u nohou – na tři vteřiny a prudce vydechnete, prsty a celé tělo uvolníte a cca patnáct vteřin opět jen uvolněně dýcháte. Poté pokračujete zdola nahoru celým svým tělem separačně, tzn. celé chodidlo, lýtka, nohy, prsty na ruce, paže, ramena, mimické svaly apod. Více o této technice můžete naléznout na internetových stránkách v příložené literatuře.

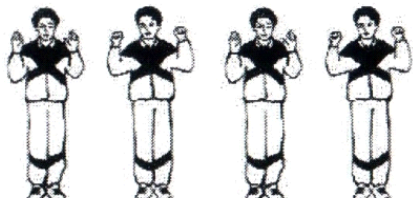
Následná aktivačně-uvolňovací technika je *dechová gymnastika Střelnikova*⁶. Tato metoda byla vyvinuta Alexandrou Severovnou Střelnikovou a dále rozvíjena její dcerou Alexandrou Nikolaevnou Střelnikovou a jejím následovníkem Michaiem Shetininem. Původním záměrem byla obnova hlasu pro zpěváky, ale později se ukázalo, že metoda je účinná pro léčbu a profylaxi široké škály onemocnění dýchacích cest, zejména astmatu, tuberkulózy a chronické bronchitidy. Hlavní myšlenkou cvičení je mít silný akcentovaný nádech nosem (čichat, „šňupat“) a zároveň stlačit plíce se současným namáháním různých svalových skupin našeho těla. Pravidla cvičení spočívají v soustředění se na krátké a silné nádechy nosem, aby nás bylo slyšet v celé místnosti. Výdech vyplývá přirozeně, nejlépe nosem, uvolněnými ústy. Každý cvik opakujeme vždy osmdesátkrát a cvičíme jej jedenkrát až dvakrát denně.⁷

⁶Дыхательная гимнастика Стрельниковой. In: *Youtube* [online]. 05.09.2016 [cit.2019-12-09]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Ec06NY2weyc&t=26s>

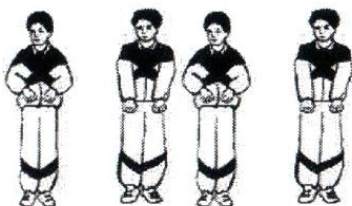
⁷Archiv kliniky Otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku, Fakultní nemocnice Ostrava, materiály k hlasové terapii.

Pro nácvik je zde vybráno pět možností, jak je možné cvičení vykonávat.

- Rovný postoj, ruce pokrčeny do svícnu, při nádechu dlaně prudce sevřeme v pěst a při výdechu otevřeme.



- Rovný postoj, ruce pokrčené před tělem, dlaně v pěst. Při nádechu prudce napneme paže před sebou, při výdechu opět skrčíme.



- Rovný postoj, ruce volně pře tělem, s každým rychlým nádechem hlavu kmitavě otáčíme do stran.



- Rovný postoj, ruce volně před tělem, s každým rychlým nádechem hlavu nakláníme na levou, poté na pravou stranu. Při výdechu je hlava na středu.
-



- Rovný postoj, hlava v předklonu, ruce volně před tělem. S každým rychlým nádechem střídáme záklon a předklon hlavy. Opět při výdechu je hlava ve středu, volně usazená.



Pro hlasovou únavu, dechovou kondici a zlepšení hlasové rezonance je vhodná metoda *Lax Vox*, jinak nazývaná také trubičková metoda. Vznikla ve Skandinávii již koncem minulého století. V současné době je popularizována finskou hlasovou terapeutkou Marketou Sihvo. Metoda trénuje jak správný nádech, tak zesílení hlasu v hlavové rezonanci. Její podstatou je fonace do zúženého prostoru trubičky ponořené do vody. Takto provedená fonace vede k odrazu akustické energie zpět do fonačního ústrojí díky většímu tlaku bráničního svalstva⁸. Velikosti trubičky (hadičky) a nádoby s vodou závisí na individuálních potřebách cvičícího. Doporučuje se však hadička o průměru 1 cm a délce cca 40 cm. Fonujeme do vody napřed pouze výdechový proud, poté i vokál „ů“. Postupně i ostatní vokály (i když mohou znít totožně, postavení hlasivek se mění). Při fonaci je důležité jemná vibrace tváří, jelikož právě tato vizuální zpětná vazba je důkazem naprostého uvolnění fonačních a orofaciálních svalů. *Lax Vox* technika funguje také jako „strečing“ pro fonační

⁸KUČERA, M. a M. FRIČ, eds. *Vokologie I*. Praha: HAMU, 2019, s. 157.

aparát. Při každé změně vokálu dochází k rozdílnému svalovému napětí na hlasivkách a trénuje se tak jejich konkrétní postavení a svalová paměť. Po správném tréninku je možné přejít také k intonačním cvičením, skrze tzv. glissanda („meluzínování“) nebo fonování písňě.

Ke zlepšení rezonance a uvolnění artikulačních (orofaciálních) svalů se také používá *Pahnova metoda (NasalReflectingMethod)* a rezonanční hlasová terapie (*ResonantVoiceTherapy*), která vychází z principu brumenda (*humming*), což je součástí tzv. principů *SOVTE (semi-occludedvocaltractexercises)*.⁹

Podstatou *Pahnovy metody* je rozeznění neutrálního vokálu při otevřených ústech a ucpaném nosu. Tento způsob fonace uvolňuje měkké patro a snižuje fonační napětí v celé oblasti hrtanu.

Vokál se vysloví se spuštěným měkkým patrem, čímž je umožněno proudění vzduchu i nosní dutinou. Při tom dochází k rezonanci nosní dutiny. Začíná se jednoduchým skluzem seshora dolů, s otevřenými ústy, cvičící může pro názornost pohyb melodie demonstrovat pohybem ruky. Sinusoidový průběh cvičení procvičuje plynulé napínání a povolování hlasivek a okolních ventrikulárních svalů. Počáteční pomůckou této metody může být ruka zařatá v pěst vložená do úst (jako by byla pěst sevřená dolní i horní čelistí). Takto směr rezonance do dutiny nosní ještě více posílíme.¹⁰

Cílem techniky *SOVTE* je dosažení co „nejčistšího“ hlasu při vynaložení co nejmenšího úsilí. Princip techniky spočívá v zesílené rezonanci při fonaci, čímž se sníží fonační napětí. Pro nácvik brumenda je dobré se pohodlně usadit, opřít si lokty o stůl a vnitřní hřebety palců na dlaních se opírat o spodní hranu lícnicích kostí, na které je tímto vyvíjen tlak. Při otevřených očích a uzavřených rtech (avšak s otevřenou čelistí!) uvnitř vokálního traktu se snažíme o nazvučení konsonanty „m“. Měli bychom cítit rezonanci (vibraci) především od tvrdého patra výše, ale i v hrudníku. Cvičení provádíme ze ztracena do ztracena, tedy s měkkým začátkem a koncem:¹¹

m m m m M m

⁹Tamtéž, s. 156.

¹⁰DVOŘÁKOVÁ, E. a M. FRIČ. Efekt tréninku hlasu pomocí rezonančních cvičení brumenda u studentů – pilotní studie, *Otorinolaryngologie a foniatrie*. 2019, 68 (2), s. 86.

¹¹KUČERA, M., FRIČ, M. a M. HALÍŘ. *Praktický kurz hlasové rehabilitace a reedukace*. Opočno: M. Kučera, 2010, s. 42.

Pro fixaci hlasových návyků je vhodné i při běžné komunikaci využívat přitakání v pozitivním i negativním vyjádření (ano-mmm? x ne-mmm!), kdy intonace v komunikaci je přirozeně melodizující v kontextu sdělované informace. A to je přesně cílem hlasové hygieny, případně prevence hlasových poruch - aplikovat do běžné denní rutiny návyky, které předcházejí hlasové únavě, funkčním, potažmo i organickým hlasovým poruchám.

V dnešní době je edukace v oblasti hlasové hygieny ve většině evropských i mimoevropských zemích běžnou součástí studia hlasových profesionálů, ať už se jedná o zpěváky, herce, pedagogy či manažery. V České republice zatím bohužel tato problematika nezapadá do školských vzdělávacích systémů, byť právě hlasový projev je primárním nástrojem při sdělování informací v mezilidské komunikaci, při edukaci, školeních apod. Na našem území se však čím dál tím více pedagogů, foniatrů a logopedů zabývá touto problematikou a vznikají tak školící centra přístupné pro kohokoliv, kdo má zájem na sobě hlasově pracovat.

PRAMENY A LITERATURA

DRŠATA, Jakub a Viktor CHROBOK, eds. *Foniatric - hlas*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2011, s. 108-122, 242-243.

DVOŘÁKOVÁ, Eva a Marek FRIČ. Efekt tréninku hlasu pomocí rezonančních cvičení brumenda u studentů – pilotní studie, *Otorinolaryngologie a foniatric*. 2019, 68 (2), s. 86-101.

FROSTOVÁ, Jana. *Základy hlasové výchovy pro učitele I*. 2. vyd., Brno: Masarykova univerzita, 2000, s.10-17.

HAHN, Aleš. *Otorinolaryngologie a foniatric v současné praxi*. 2., doplněné a aktualizované vydání. Praha: GradaPublishing, 2019.

KUČERA, Martin a Marek FRIČ, eds. *Vokologie I*. Praha: HAMU, 2019, s. 74-79, 152-158.

KUČERA, Martin, FRIČ, Marek a Martin HALÍŘ. *Praktický kurz hlasové rehabilitace a reedukace*. Opočno: M. Kučera, 2010, s. 42-45, 51-55.

LEJSKA, Mojmír. *Poruchy verbální komunikace a foniatric*. Brno: Paido, 2003, 114-121.

VYDROVÁ, Jitka a Viktor CHROBOK, eds. *Hlasová terapie*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2017, s. 138-175.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Lax Vox TherapyTechnique. In: *Youtube* [online]. 04.01.2017 [cit. 2019-12-09]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=GkD1dS_LCNA
ProgressiveMuscleRelaxationTraining. In: *Youtube* [online]. 23.07.2015 [cit. 2019-12-09]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ihO02wUzgkc>
ДыхательнаягимнастикаСтрельниковой. In: *Youtube* [online]. 05.09.2016 [cit. 2019-12-09]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Ec06NY2weyc&t=26s>

OSTATNÍ ZDROJE

Archiv kliniky Otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku, Fakultní nemocnice Ostrava, materiály k hlasové terapii.