

Vojtěch Filip  
Staň se  
pěveckou  
hvězdou



Vojtěch Filip

STAŇ SE PĚVECKOU HVĚZDOU

## **Copyright:**

Autor: Vojtěch Filip

Vydal: Martin Kolářek – E-knihy jedou

2014

ISBN:

978-80-7512-042-7 (ePub)

978-80-7512-043-4 (mobipocket)

978-80-7512-044-1 (pdf)

## VĚNOVÁNO PRVÉMU

### Úvod

Jeť srdce pěvců nejčistší  
a všeho hněvu prosté,  
a co vám zpíval od srdce,  
to ve svém srdci noste!  
To ve svém srdci noste!

*Vítězslav Hálek – úryvek z Večerní písně*

# KAPITOLA I: TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU

## ÚVOD DO STUDIA PROFESIONÁLNÍHO SÓLOVÉHO ZPĚVU

Tato kniha se nerozepisuje o slavných lidech, o pikantnostech a skandálech, ale je praktickou příručkou, která má za cíl naučit vás skutečně zpívat. Pěvecká cvičení jsou napsána z pohledu profesionální praxe mého otce, započaté populárním zpěvem a ukončené zpěvem sólisty Národního divadla Praha ve velkých operách, a to především ze Skandinávie, Německa, Rakouska a Švýcarska. Otcova úspěšná praxe trvala přes 45 let.

Naše výuka je rychlá, srozumitelná, jdoucí přímo na „dřeň“ toho, co je skutečně potřebné, bez zbytečně složitých popisů, nesrozumitelných výrazů a konstrukcí. Zaměřuje se nejen na zpěv samotný, ale i na psychologickou přípravu pěvce – budoucí hvězdy. Psychologie je při studiu klasického i populárního profesionálního zpěvu důležitá, ale zároveň často nesprávně opomíjená. Tento nedostatek v knize napravíme.

Umění zpěvu je disciplína nejen libozvučná, ale také „magická“. Zpěvem okouzlíme krásnou dívku i chlapce, prosadíme politický světónázor nebo přesvědčíme lidi reklamní znělkou. Lidovým popěvkem se dají svrhnout

vládcové, sloužit liturgie, motivovat vojáci ve válce, dokonce také léčit. Zpěvem je možné vydělávat peníze, vyhrávat televizní soutěže, získat slávu a bohatství, krásné ženy či muže, dojít váženosti a obdivu, majetku a požitků. Proto, kdo ovládne umění zpěvu, má otevřené dveře do světa luxusu, přepychu a smetánky společnosti. Ať se vám tedy v krásném umění daří.

## **NÁSTIN SYSTÉMU VÝUKY**

Každá kapitola knihy je rozdělena do dvou částí, nejprve na část teoretickou a poté na část praktickou. Žák by neměl mít nikdy pocit, že obsahu nerozumí. Vše musí postupně vyplynout ze cvičení ruku v ruce s přirozeným postupem přivykání si svalů, hlasivek, dechu a bránice. Důležité je nic neuspěchat. V knize jsou uvedena nejen pěvecká cvičení, ale i cvičení ústní tradice, rétoriky, práce s novináři, práce s publikem, základy herectví, psychologie osobnosti, psychologie publika, využití koncentrace, použití emocí, vyvolání archetypů, práce s trémou, cvičení na posílení sebevědomí a mnoho jiného. Tato výuka je zcela komplexní.



## **UPOZORNĚNÍ**

Veškerá cvičení, která jsou v knize uvedena, jsou určena k provádění pod odborným dohledem hlasového pedagoga. Každý, kdo je cvičí individuálně a sám, cvičí je pouze na vlastní nebezpečí a zodpovědnost.



## KAPITOLA II: PROFESIONÁLNÍ PĚVECKÁ PRAXE

### ČÁST PRAKTICKÁ – ZÁKLADY PĚVECKÉ HVĚZDY

#### Krásný zpěv a superstar

V těle člověka existuje jen jeden orgán hlasu, a tudíž také všechny obory školeného zpěvu mají ve skutečnosti jediný a identický základ. Zpočátku proto není potřeba rozlišovat cvičení popového a muzikálového zpěvu (typu kantilény) od cvičení zpěvu rockového, (zpěvně) metalového nebo operního. Svůj specifický individuální výraz si později každý zvolí sám. Správné základy hlasové techniky jsou pro všechny obory stejné. Druhou věcí je ustálení a zafixování podvědomých „reflexů“ pěvce k automatickým reakcím ve svalové paměti. K takovým drilům patří vytvoření „místa“, postavení zubů, vytrénované svaly krku, hlasivek, bránice a také pěkný přednes a znělost, tak zvaná „špička“. Kdo se naučí ovládat tyto základy, zazpívá správně vždy a všude – na koncertu, v muzikálu, před porotou televizní soutěže nebo jen tak s kamarády při karaoke party.

## **Obstarejte si několik základních pomůcek ke studiu**

Několik těžkých knih, svíčku, záznamové zařízení, malý přenosný elektronický klavír, pitnou vodu a klidné místo, kde vy nikoho ani nikdo vás nebude rušit. Tolik k počátkům cvičení. Tato škola je koncipována především prakticky. Žádné složité a dlouhé teorie neobsáhnou podstatu zpěvu lépe, než že si každý vše prakticky vyzkouší a posoudí to ze svého individuálního hlediska. Jeden gram praxe je lepší než tuna teorie. Může se proto zdát příliš strohá, nicméně vše v ní uvedené je prakticky a úspěšně odzkoušeno.

## **Kondice**

Podle zkušeností mnohých předních interpretů je špičkový zpěv podobný zaměstnání, ve kterém vydáváte energii, která je srovnatelná s výdejem energie těžce pracujícího horníka. Tyto vydané zásoby je potřeba nějak doplnit. Nejsnadnější cestou je jídlo. Všimněte si, že mnoho pěvců a pěvků má korpulentní tvary. Je to způsobeno tím, že pozdním jídlem nahrazují energetický dluh po představení. Tomuto profesnímu jevu je potřeba předejít a naučit se ztracenou energii doplnit i jiným způsobem. Paradoxně vám nejvíce energie doplní, kromě pozdního jídla, fyzické cvičení. Kdo má dobrou kondici a zdravé tělo, vydrží více zátěže ve stresovém prostředí i bez dalších zdrojů doplňování energie. Taková výdrž je nutná i z důvodu zpěvu při pohybové aktivitě. Proto je nutné začít pravidelně aerobně cvičit (na výdrž – kardiovaskulární cvičení, běh, plavání, tanec atd.) a zvykat si na námahu již od počátku pěvecké dráhy. Vyšetřete si na takové cvičení alespoň 30 minut třikrát týdně.

## „Místo“

Pro každou začínající operní, muzikálovou nebo popovou hvězdu je nejdůležitější osvojit si tak zvané „místo“, tj. postavení rezonančních prostorů v hlavě, ústech a v hrudi. Takové rezonance jsou ne nepodobné rezonanci hudebního nástroje. Bez jejich dokonalého ovládnutí nebudeme nikdy dobře zpívat. Z počátku cvičení se vám může začít točit hlava. Způsobuje to nezvyklost vašeho počínání, vibrace a tlak. Vždy přestaňte a chvíli setrvejte v klidu. Tento jev je u začátečníků normální. Pokud vás začne škrábat v krku nebo začnete být ochraptělí, přestaňte cvičit minimálně do druhého dne nebo dokud vás škrabání nepřejde. Každý si musí uvědomit, že bez profesora zpěvu nebo alespoň předchozích pěveckých zkušeností, cvičí na vlastní zodpovědnost a nebezpečí. Je proto nutné, aby především začátečníci cvičili opatrně a s rozumem, nejlépe pod odborným vedením.

## Tajemství mistrovské rezonance

V ústech jsou dvě hlavní rezonanční místa – horní a dolní –, která se v pozdějším výcviku spojí v jedno. Kdo ke zpěvu využívá pouze horní místo, má hlas sice pěkný, ale až nepříjemně úzký. Naopak, při využívání pouze dolního místa je sice pěvcův tón široký, ale nenese se a je jakoby „huhňavý“ a nepřírozně zabarvený. My se naučíme používat nejprve spodní místo, které dodává pěvcům hrdinný, sytý hlas. Po jeho osvojení přejdeme k vrchnímu místu, tak zvané „špičce“. Nakonec je obě spojíme v jedno pod starobylou technikou pěveckých mistrů.

## **„Jogínské“ cvičení dechu a bránice**

Základy většiny tělesných i duchovních systémů světa se točí okolo dechu. Dech je náš život, kdo umí správně dýchat je vitálnější, snese větší zátěž, má delší výdrž. Proto je nutné osvojit si základy správného dýchání.

Rozcvičte svou bránici. Syčte jako had. Syčte jakoby do dálky písmeno SSSS, které bude rychle vibrovat (jako při mečení) tak, abyste intervaly mezi sykotem zeslabení a zesílení měli pokud možno stejné, ovládnuté a neměnicí samovolně svou, vámi zvolenou rychlou nebo pomalou, frekvenci. Energie SSSS je před rty, ne před bránicí.

Nyní si lehněte si na rovnou podlahu. Na břicho si dejte několik těžkých knih a uvolněte se. Poté se soustřeďte na pomalé dýchání do břicha. Pozorujte knihy, jak se zvedají a klesají spolu s vaším dechem. Pokud se knihy třesou a naklánějí ze strany na stranu, potřebujete zesílit bránici. Cílem cvičení je posílení dechu při zátěži. Knihy při nádechu i výdechu musí zůstat co nejvíce v klidu. Po zvládnutí tohoto cvičení na zemi cvičíme ve stoje již bez pomůcek.

Ve stoje se postupně učíme nadechovat na bránici, pokračujeme s nádechem do hrudníku, čímž se bránice uvolní a pokračujeme v nádechu mezi žebra do stran. Toto je příprava dechu před vydáním prvního tónu. Musíme si uvědomit, že zpíváme bez tlaku na bránici, proto se všechna cvičení provádějí bez tlaku nebo přehánění. To je klasické pěvecké cvičení dýchání.

Poslední cvičení provádíme vsedě. Posadte se před hořící svíčku a vodorovně foukejte do jejího plamene. Cílem je opět rovný dech, kdy plamen svíčky zůstává relativně v klidu, ohnut vaším dechem do pravého úhlu. Čím více se plamen třepotá, tím méně je váš dech lehce stálý a „rovný“.

Bránice a dech hrají v krásném zpěvu klíčovou roli. Tón necvičeného pěvce bývá „rozklepán“ vibrátem, které vzniká tlačáním na dech a tím i na tón. U profesionála je tomu naopak, tón je lehce hladký a rovný, bez vibráta, které interpret použije pouze tehdy, když to sám uzná za vhodné. Ať se jedná o zpěv opery, muzikálu, popu nebo rocku, je to vždy stejné.

Dál do tabulky si zapisujte cvičení, jejich délku, datum a výsledky. Všechna cvičení a jejich průběh je potřeba nahrávat na záznamové zařízení a následným přehráním korigovat své chyby. Bez toho se neobejdete. Cvičení dechu provádějte alespoň týden před dalším druhem cvičení. Poté je provádějte ještě alespoň měsíc společně s dalším druhem cvičení a studiem.

Datum	Výsledky

## ČÁST TEORETICKÁ

### Psychologie pěveckých hvězd

Psychický stav pěvce či pěvkyně působí na počátku každého snažení jako nejdůležitější faktor budoucího úspěchu hvězdy. Proto se ve druhé kapitole knihy zaměříme na aspekty naší mysli, předpoklady studia, které interpret musí mít, a také na postupnou metodiku práce na sobě. To vše jako nezbytný úvod do studia profesionálního sólového zpěvu.

### Co je znakem profesionality

Profesionalita obnáší schopnost vědomě utvářet svou náladu. Zvítězit nad chmurami, vášněmi a náladami. Jinými slovy, je to schopnost stát se silným, neotřesitelným a houževnatě odolným vůči stresujícím faktorům okolí i naší vlastní mysli. Profesionál vždy zaujímá postoj „usměvavého filozofa“, což v zásadě znamená osvojit si schopnost NAUČIT SE KLIDU VŮČI DRUHÝM LIDEM!

Aby se člověk naučil a dokázal ovládnout tuto filozofii slavných osobností a aplikovat ji za všech okolností vůči sobě i druhým, musí se stát nejprve optimistou. Kdo je notorický pesimista, cholerik nebo smýšlí negativně, nebude schopen takový klid zachovat. Když už přeci jen nějaká negace do mysli hvězdy přijde, umí si ji uvědomit, vnitřně se ztišit, může na pár sekund zavřít oči, zhluboka se nadechnout a pak hodí vše za hlavu. Vnitřně se usmívá,

hvězda je si sebou jistá, zároveň myslí na něco pěkného, a tak dokáže zcela vypustit starost a zachovat si svůj klid a soustředěnost. Je třeba se v tom stále cvičit.

### **Kde se berou dobré a špatné nálady a jak jejich poznání pomáhá k úspěchu ve zpěvu?**

Většinu nálad zapříčiňuje naše podvědomí, vliv prostředí, dědičnost, temperament a geny. Naštěstí existují metody, jak tyto vlivy rozpoznat a ovládnout. K tomu slouží rozbor podvědomí zpěváka či zpěvačky.

Když přijdete k dobrému psychologovi, začne otázkami o vašem dětství, následně postupuje k dospělosti a hledá příčiny vašich bloků, malého sebevědomí, depresí, nepřekonatelné trémy atd. Hledá příčiny právě ve vašem podvědomí, chcete-li ve vašem nevědomí.

Tyto příčiny, které ovlivňují naše nálady a city, se dají popsat jako podvědomé sugesce, vzory chování, které zapříčiňují většinu toho, co cítíme a kdo jsme. City obecně ovlivňují chování člověka až z 90 procent. Poznat a ovládnout své city a z nich plynoucí myšlenky je vždy znakem vyspělé a silné osobnosti. Pro každého pěvce či pěvkyni na sólové dráze je poznání těchto mechanismů klíčové. Musíme si uvědomit, že lidská mysl je příčinou vzestupu i pádu ve všech oborech lidského snažení, zpěv nevyjímaje. Pokud bude naše mysl „křehká“, nevyhneme se v životě pěvecké hvězdy silným duševním otřesům.



## **Osobnost pěvecké hvězdy – „Být lustrem, nebo můrou“**

Silná osobnost – profesionální pěvec či pěvkyně – má moc vytvářet kolektivní ovzduší, a to nejen při představení, ale i v běžném životě. Silná osobnost je vždy samostatná a nepodléhá vlivu a náladám okolí.

Existuje spousta lidí, kteří nevytvářejí své vlastní ovzduší, ale žijí a myslí podle ovzduší jiných lidí. Jejich nálady se řídí podle druhých lidí a kolektivního „ducha“ dané doby a místa. Vlastně přestávají myslet sami za sebe a ztrácejí mnoho ze své individuality. Tyto lidi poznáte v každé složité situaci. Chovají se vždy podle převládající nálady a ovzduší. Na takové lidi se nelze spolehnout, protože nejednají sami za sebe, ale pouze jako součást většího celku.

Pro nás je důležité, nedat tolik na druhé lidi a především se jimi nenechat ovlivnit. K vytvoření takového postoje je klíčová víra v sebe i víra ve vyšší moc, o kterou se lze „opřít“. Tak se vytvoří duševní hradba, která zabrání nechtěnému, aby nás ovlivnilo. Je to forma sebeobranu, kdy do svého srdce pustíme jen toho, koho chceme. Zároveň vytváříme své vlastní silné ovzduší osobnosti.

Jako hvězda si každý takovou hradbu mezi sebou a ostatními lidmi musí vytvořit, již z důvodu zachování si svého duševního zdraví. Nikdo ať si takovou hradbu neplete s pýchou, jde vždy o racionální mechanismus ovládnutí sebe i vlivu prostředí, ve kterém se nacházíme.