

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Dramatická umění

Autorské herectví a teorie autorské tvorby a pedagogiky

**TEZE DISERTAČNÍ PRÁCE**

**Výchova k hlasu  
cesta k vědomé osobnosti**

**(Hlas a Dialogické jednání)**

Mgr. et MgA. **Tereza Janda Roglová**

Vedoucí práce: prof. PhDr. Jana Pilátová, Mgr. Pavla Sovová, Ph.D.

Oponent práce: PaedDr. Alena Tichá, Ph.D., doc. Michal Čunderle, Ph.D.

Datum obhajoby: září 2015

Přidělovaný akademický titul: Ph.D.

Praha, 2015

## ABSTRAKT

Práce zkoumá možnosti rozvoje hlasu při Dialogickém jednání – profilovém studijním předmětu Katedry autorské tvorby a pedagogiky. První část práce představuje autorčin náhled na hlasovou pedagogiku a hledání souhry mezi hlasem, dechem a tělem studenta. Druhá část těží z praktických zkušeností s rozvojem hlasu v dialogickém jednání. Vlastní zkušenosti srovnává autorka se zkušenostmi kolegů – asistentů dialogického jednání. Zachytila je v rozhovorech s nimi a prověřuje je v dialogu s prof. Ivanem Vyskočilem. Třetí část sleduje, jaký obraz hlasu se objevuje v reflexích studentů KATaP z dialogického jednání a porovnává je s reflexemi z individuálních hodin hlasové výchovy. V závěru jsou „sběrné portréty“ několika studentů, vytvořené srovnáváním jejich reflexí a videozáznamů z hodin dialogického jednání v průběhu několika let. Dokládají růst vnímavosti vůči vnitřním i vnějším procesům, vývoj schopnosti hlasem jednat a budovat svou psychosomatickou kondici pro tvořivé sdělování. Tím, že se zvukem a řečí v dialogickém jednání vychází ze sebe a přichází opět zase k sobě, vzniká prostor k sebepoznávání, sebeobjevování i sebepřijetí; na této cestě se výchova k hlasu a dialogické jednání setkávají a mohou se účinně podporovat.

*Klíčová slova:* psychosomatická kondice, hlasová výchova, hlas, dialogické jednání, sebepoznávání, sebeuvědomování

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	.....
<b>1 OBRAZ HLASU</b>	.....
1.1 PSYCHOSOMATICKÝ PŘÍSTUP K HLASOVÉ VÝCHOVĚ	.....
1.2 PEDAGOGICKÝ PŘÍSTUP	.....
Vnitřní a vnější přístup k práci s hlasem	.....
Přístup k výuce a mé kořeny	.....
Struktura hodin hlasové výchovy a pedagogický proces	.....
Cíl hodin hlasové výchovy	.....
Příklad vědomého zapojování hlasu a práce s rezonancemi	.....
Cíl hlasové výchovy	.....
1.3 VĚDOMÁ PRÁCE S HLASEM	.....
Vědomé vnímání vlastního hlasu	.....
Rezonanční prostory	.....
Vokály v hlasové výchově a harmonické tóny	.....
Hlasové vibrato	.....
Slyšení a sluchová analýza	.....
Míra stylizace a nadsázka	.....
1.4 VĚDOMÁ PRÁCE S DECHEM	.....
Vnímání dechu	.....
Vědomá práce s bránicí	.....
Dech a emoce	.....
Proces zvědomování klidového prohloubeného dýchání	.....
Průběh hlubokého nádechu před začátkem fonace	.....
Dechové návyky studentů	.....
1.5 TĚLO NÁSTROJ HLASU	.....
Uvolnění těla	.....
Základní – výchozí postoj	.....
Základní vodivé napětí	.....
1.6 PROSTOR, HLAS A ČAS	.....
Hlas v prostoru	.....
Prostorové vnímání	.....
Práce s časem	.....
Osobní zkušenost v práci s časem a prostorem	.....
<b>2 HLAS A DIALOGICKÉ JEDNÁNÍ</b>	.....
2.1 CÍL A POSTUP ZKOUMÁNÍ VZTAHU HLASU V DIALOGICKÉM JEDNÁNÍ	.....
Co je to dialogické jednání?	.....
2.2 HLAS V DIALOGICKÉM JEDNÁNÍ	.....
Fáze vnímání hlasu v dialogickém jednání	.....
Vztah k hlasu	.....
Vlastnosti hlasu nejen v dialogickém jednání	.....
Přínos prozpěvování	.....
Sluch, zpětná vazba	.....
Uvědomování hlasu v rámci dialogického jednání	.....
2.3 DECH A TĚLO V DIALOGICKÉM JEDNÁNÍ	.....
Emocionalita a dech	.....
Průzkum dechu, pohybu a hlasu	.....

	Tělové napětí, gesto a intenzita zvuku.....
	Práce s hlasem a dialog jako změny napětí.....
	Gesto a otázka spontaneity .....
2.4	VNÍMÁNÍ TEMP A, RYTMU A PROSTORU .....
	Tempo a rytmus, „tajmování“ .....
	Vnímání prostoru .....
2.5	DALŠÍ MOŽNOSTI SEBEPOZNÁVÁNÍ .....
	Chyba a sebepoznávání .....
	Vnější vlivy a vnitřní zážitek.....
<b>3</b>	<b>PRŮZKUM OBRAZU HLASU V REFLEXÍCH A VE</b>
	<b>VIDEOZÁZNAMECH .....</b>
3.1	PRŮZKUM OBRAZU HLASU V REFLEXÍCH Z DIALOGICKÉHO JEDNÁNÍ .....
3.2	PRŮZKUM REFLEXÍ Z HLASOVÉ VÝCHOVY .....
3.3	PORTRÉTY NĚKOLIKA STUDENTŮ.....
	Purmová Bára .....
	Čejka František.....
	Třešňák Martin.....
	Pitterová Zuzana.....
	Pellarová Petra.....
	Drábková Anička.....
	Závěrem k portrétům jednotlivých studentů .....
	Podněty pro pedagogickou práci .....
	<b>ZÁVĚR.....</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>
	<b>DODATKY.....</b>
<b>1</b>	<b>DIALOGICKÉ JEDNÁNÍ .....</b>
<b>2</b>	<b>ÚČASTNÍCI ROZHOVORŮ .....</b>
	PROF. IVAN VYSKOČIL.....
	DOC. MICHAL ČUNDERLE, PH.D. ....
	MGR. MARTINA MUSILOVÁ, PH.D. ....
	MGR. IRENA FEITHOVÁ.....
<b>3</b>	<b>VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA .....</b>
<b>4</b>	<b>PROUDĚNÍ ENERGIE .....</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>

## ÚVOD

Tato práce na téma hlas se opírá o základní poznatky, jako je anatomie, fyziologie, hlasotvorba, práce s dechem a tělem – a opomíjí různé pěvecké techniky; jejich srovnávání by vydalo na samostatnou práci. Zde se zaměřuji na psychosomatickou disciplínu Katedry autorské tvorby a pedagogiky (dále KATaP), na dialogické jednání (rovněž DJ), které je v mnoha ohledech příbuzné práci s hlasem a na hlase. Hlavním pojítkem je zcitlivování jedince vůči vnímání vnitřních pochodů – jak psychických, tak fyzických.

Možnosti hlasu v dialogickém jednání vnímám hlavně z pozice interpreta a moje hledání i průzkum jsou touto zkušeností zásadně ovlivněny. Vystudovala jsem operní zpěv na Státní konzervatoři v Praze a na Hudební fakultě Akademie múzických umění. Metodika oboru a pedagogika nebyly tehdy v centru mého studia. Vždy jsem však hledala alternativy užití hlasu v interpretaci operních děl, divadelních a jevištních písní, nebo v improvizaci. Hledání souvislostí vnitřních (tělo, dýchání, hlas) i vnějších (práce s prostorem, vnímání a komunikace na jevišti i s divákem) bylo a je mým hlavním zájmem.

Ke studiu na Katedře autorské tvorby a pedagogiky mě přivedlo dialogické jednání jako zkoumající disciplína. Zde mě po hlasové stránce vedla Libuše Válková, propagátorka hlasové výchovy jako psychosomatické disciplíny, která ovlivnila mou hlasovou zkušenost i pohled na pedagogiku a metodiku oboru. Dialogické jednání pod vedením jeho tvůrce Ivana Vyskočila mi otevřelo eventuality průzkumu vnitřního světa a vnímavosti vůči vnitřnímu dění při sebepoznávání, i v pohledu na hlas jako prostředek komunikace. Profesor Vyskočil mi také dodal odvalu k pedagogické práci. Už během studia jsem začala na KATaP učit individuální hlasovou výchovu.

Touto prací obhajuji přesvědčení, že dialogické jednání pomáhá objevování vlastního hlasu. Přínosem je nejen zkoušení hlasových možností v něm, ale i podstatná role účastníka – pozorovatele, který může sledovat proměny a díky empatii tyto procesy také spoluprožívat, uvědomovat si jejich významy a porovnávat je s vlastní zkušeností ve stejném procesu. To vede k přesnějším rozpoznávání vnitřních pochodů, jednotlivých aspektů tvorby hlasu a také k práci s vnitřním partnerem během interpretace na scéně. V práci uvádím, že zkušenost

s dialogickým jednáním prohloubila můj kontakt s divákem při představeních nebo na koncertech. Poučena zkoušením dialogického jednání a osobními pěveckými aktivitami jsem zjistila, jak důležité je otevřít tvůrčí pohled na práci s hlasem. Vedení studentů ke hře s vlastním hlasem, zjemňování vnímavosti vůči vnitřnímu dění v hlasotvorbě a vnímání interpretačních rozdílů je východiskem pro mou pedagogickou činnost.

Předkládanou práci soustředím na tato základní témata: Co víme o hlase jako nástroji a o složkách, které jej tvoří a spolupracují na jeho tvorbě; vysvětlím, jak s nimi můžeme pracovat. Na základě svých znalostí a zkušeností a ve spolupráci s těmi, kdo pedagogicky vedou dialogické jednání, se zde snažím zachytit obraz hlasu v něm. V reflexích a videozáznamech nalézám obraz hlasu, jak jej vytvářejí studenti. Proč „obraz“? Hlas slyším a cítím zevnitř i zvenku. Když o něm píšu, vzdaluji se mu, převádím to, co slyším a tuším, do slov. Snad mohu ale doufat, že má slova umožní vznik vašich představ a vytvoří obraz slyšitelného.

## **OBRAZ HLASU**

**Psychosomatický přístup k hlasové výchově** je celostný, vnímá člověka jako celek a přestože se věnuje i jednotlivostem, jsou tyto jednotlivosti součástí celku a je důležité na ně tak nahlížet. Je to jako pohled na mapu, kdy si jednotlivé části můžeme zblízka prohlédnout, lupou nahlížet detaily, a po chvíli zase poodstoupit a prohlédnout si vše z odstupu.

Studenty se snažím navádět k souznění s hlasem, aby byli schopni využívat své možnosti a schopnosti s hlasem spojené ve prospěch svého záměru.

**Pedagogický přístup** dělím na vnitřní a vnější. Vnitřní souvisí s introspekcí a sebepoznáním skrze hlas. Jde o tvořivé hledání, sledování procesu proměn, experimentování s určitým rizikem a bez nároků na dohledný, okamžitý úspěch. Vnější můžeme nazvat „hlasový trénink“, kde jsou přesná pravidla: rozcvičky, cvičení určená a zaměřená na konkrétní problematiku, cvičí se zde hlasová technika, trénuje se rozsah a bravura hlasu. To nás vede za určitým výsledkem, pěstuje i kritický postoj a navádí k autokritice. Oba se navzájem doplňují.

Proces sdělování a sdílení zkušenosti s hlasem je komplikovaný. Učitel se snaží přenést své niterné pocity na studenta, jenž je další samostatně a osobitě vnímající bytostí. Působení na dech, hlas, tělo i další aspekty studentovy osobnosti je tvůrčí činnost s mnoha hledisky, jak vystihla Libuše Válková: *„K přesvědčivému sebevyjádření může dojít pouze tehdy, je-li navozen systém psychosomaticky odpovídajících, pro každý organismus optimálních hlasových funkcí. Navození a realizace tohoto sebevyjádření vyžaduje celou škálu psychosomaticky podmíněných hlasových dispozic a návyků. Ty úzce souvisí se stupnicí a intenzitou afektivních, fyziologicky podmíněných procesů, které hlasový projev organizují /.../ v souladu s normální dechovou funkcí. /.../ Kombinace hlasových cvičení s prvky psychické aktivizace a s individuálně voleným rozvíjením fantazie a představivosti je velmi přínosná.“*<sup>1</sup>

Osnovu práce s hlasem v hodinách tvoří tři aspekty. Je to vyladěné tělo, tím myslím aktivně uvolněné nebo uvolněné v aktivitě, dech ve spolupráci s bránicí a vědomé využití rezonancí.

Představy, které hlasová pedagogika využívá, neodpovídají přesné fyziologické funkci a mnohdy přesahují i tělo fyzické. Pomáhají však zdravě

---

<sup>1</sup>Válková, L., SAD 1993, č. 1, s. 102–103.

zapojenému hlasu a vedou ho do prostoru. Cílem hlasové výchovy je dovést studenta k vědomému užívání hlasu a povědomí o hlase. Hlas ke své životnosti potřebuje jak naše tělo, tak duševní účast, proto může být hledáním, zkoumáním a nalézáním nás samých.

Mnozí studenti pociťují **práci s hlasem** jako zvláštní disciplínu a zapomínají, že zpěv a hlasový projev je ten nejpřirozenější. Nejprve lidé využívali hlasu na principu zpěvu, proto je podstatné naučit se pracovat s dechovou oporou a rezonancemi. Vokály se v hlasové výchově, oproti abecednímu řazení vyučují v postupu u – o – a – e – i, což souvisí i s vytvářením harmonických tónů, skrze které se dostáváme k čisté intonaci. Vibrato, které se také ve zpěvu využívá, však tuto čistotu narušuje. Dá se ale uplatnit jako prostředek ke stylizaci hlasu, která vede ke změnám charakteru projevu. Učit se naslouchat vlastnímu hlasu je komplikované faktem, že sluchové a hlasové ústrojí spolu úzce souvisí. Díky tomu je vnitřní slyšení našeho hlasu jiné než zvuk, který slyší posluchači. Správnost vnitřního slyšení hlasu nám upřesňuje a potvrzuje učitel a v prvopočátcích práce s hlasem je to nutné, aby si student uvědomil, co vlastně hledá.

Pro zdravé zapojení hlasu vycházíme z hlubokého bráničního **dýchání**. Aktivně zapojená bránice evokuje emoce a naopak – pomocí konkrétních emotivních cvičení se můžeme dostat ke správnému zapojení bránice. Projevují se zde změny v tempu a rytmu dechu. V této kapitole uvádím dvě cvičení, která se dotýkají pozorování klidového dechu a nádechu před začátkem fonace.

**Tělo je nástrojem hlasu**, je jeho ozvučnicí a oporou. Pro uvolnění těla vycházím ze základního, neutrálního postoje, ve kterém jsou všechny síly vyvážené. Tělové napětí je v nás, energii můžeme vysílat mimo sebe. V hlasové výchově je podstatné zvědomovat obé.

Svůj hlas slyšíme nejen uvnitř sebe, ale prostupujeme jím do **prostoru**, vymezujeme se jím vůči prostoru a zvuk se k nám vrací jako zpětná vazba. Každý prostor již nabízí tempo, kterým se v něm bude pracovat s hlasem. Má tedy svou rychlost a zpomalení. Zde nastává vědomá **práce s časem**. Ten vnímáme jako tempo a rytmus, základem je tep srdce a klidové dýchání.



## **HLAS A DIALOGICKÉ JEDNÁNÍ**

Ve druhé kapitole propojuji studium hlasu s dialogickým jednáním. Vycházím z osobních zkušeností s hlasem a se zkoušením dialogického jednání a konfrontuji své poznatky se zkušenostmi prof. Vyskočila a kolegů,<sup>2</sup> dlouholetých asistentů dialogického jednání, aby je doplnily, potvrdily nebo rozšířily. Vedla jsem s nimi rozhovory, které mi prohloubily pohled na vztah k hlasu a jeho komplementaritu s vnímáním pohybu a prostoru, na tvůrčí cestu k vlastní identitě. Pohled jednotlivých účastníků se liší od komplexních teorií, vyjádření jsou hovorová, pracovní, aby tím bezprostředněji vypovídala o konkrétních zkušenostech a hledání jednotlivých lidí.<sup>3</sup>

Záměrem této kapitoly je nahlédnout možnosti a uplatnění hlasu v dialogickém jednání jako průzkumu sebe sama skrze vědomé užití hlasu.

### *Co je to dialogické jednání?*

Celý název této psychosomatické disciplíny je **dialogické jednání s vnitřním partnerem**. Protože disciplína není široce známá, představuji ji v této kapitole i v Dodatcích. Zde jen nejstručněji: Skupina zkoušejících pod vedením prof. Vyskočila nebo asistentů se sejde v učebně; každý zkoušející předstoupí před skupinu a vede dialog se svým vnitřním partnerem, často podobný našim vnitřním rozhovorům, jen zveřejněným, tedy pronášeným nahlas. U tohoto dialogu lze sledovat, jak se mění tělové napětí, jaké změny probíhají v hlase, rytmu, dynamice atd., a tím můžeme začít rozpoznávat své vnitřní partnery. Takovým zkoušením se dostáváme ke zkušenostem, které se týkají našeho sebevnímání, soustředění, schopností, kreativity, fantazie, představivosti atd. Dovídáme se, *jak to v nás a s námi hraje*, jak říká prof. Vyskočil.

**Kvalita zvuku** inspiruje vznik dialogu vnitřních partnerů, dává jim charakter, pomáhá jejich odlišení jak vnímáním jednotlivých složek hlasu, tak i zvukových celků, jak vnímáním vnitřních pochodů, tak zpětné vazby – tedy sluchového vjemu zvnějšku.

Hlavními složkami práce s **dechem** je jeho hloubka, spolupráce s brániční oporou, jeho tempo a rytmus. Nelze jej plně separovat, při jednání je většinou propojen **se zvukem nebo tělem**. Dech bude vždy spíše spolupracovníkem než

---

<sup>2</sup> Účastníci rozhovorů jsou uvedeni ve 2. dodatku. (Ivan Vyskočil, Martina Musilová, Irena Feithová, Michal Čunderle.)

<sup>3</sup> V rozhovorech se snažím zachovat ráz původních výpovědí, užívám ale jen jejich vybrané části.

hlavním aktérem dialogického jednání. I když téma dechu jako vědomého vedoucího partnera by stálo za prozkoumání.

**Práce s časem** je pro dialogické jednání důležitá. Ivan Vyskočil často upozorňuje studenty na uspěchanost a nabádá ke zpomalování. Není to míněno v rámci chronometrického času, ale jako dodání prostoru v čase. Každá myšlenka, má-li být povšimnuta, uchopena a realizována, má určité trvání. Tento proces zvědomování a realizace myšlení pohybem a hlasem má svůj rytmus. Má i své tempo, které v běžném životě bývá mnohdy překotné.

Hlasem si vymezujeme **prostor** a ten proměňuje naše tělové napětí, z toho vyplývá i změna hlasového projevu. Prostor a hlas se navzájem ovlivňují. Jsme-li citliví, intuitivně přizpůsobíme intenzitu hlasu velikosti prostoru. Hlasem můžeme prostor přehlušit, nebo nenaplnit a to jak nechtěně, tak záměrně. V obou případech je to však kontraproduktivní, protože jsme buď nesrozumitelní, nebo ohlušení. Nemůže nastat zpětná vazba, důležitá pro vedení dialogu s vnitřním partnerem. Prostor můžeme ovlivnit svou energií a zvukem, svou imaginací, kterou si neužíváme sami jako jednající, ale i diváci. Imaginace může prostor měnit: v tu chvíli se jeden prostor stává mnoha prostory, podle toho, kolik je přítomno lidí.

Díky doktorandskému projektu kolegyně, který se týkal prostoru, jsem si mohla vyzkoušet dialogické jednání v různých prostorech, mimo jiné ve studiu Granada v Křemencové ulici, v Národním divadle a v Divadle na Zábradlí na scéně. Zkušenost s velkými prostory přinesla jiné kvality jak v nastavení, tak ve vydávání energie, v intenzitě hlasového projevu a nabídla vizi možností, kudy by se mé dialogické jednání mohlo ubírat. Kolegyně Irena, která se projektu také účastnila, v rozhovoru uvedla své pocity:

*„Nad námi bylo čtyřicet metrů, a člověk byl jako trpaslík na náměstí. Já jsem tam tak nějak vykřikla, bylo to takové zvolání a uvědomila jsem si, že to chce ještě víc a najednou se to dotklo skoro až stropu. Takový byl můj pocit, nevím, jaké to bylo zvnějšku, ale byl to neuvěřitelný hlasový zážitek.“*

*Cesta k sebe – vědomí*

Součástí **sebepoznávacího procesu** je rozpoznání a pojmenování **chyby**. Dovolit si udělat chybu je i otázkou odvahy a vnitřního schválení, jak říká v dialogu se mnou profesor Vyskočil:

*„Ta chyba do celku patří, do toho zkoušení, a vlastně i do určité kvality toho tvaru. A tady ten moment, aby se lidi nebáli, aby byli trochu víc hazardéři – ne divocí, ale aby v tomhle tak trochu hráli vabank. Potom můžete k té zkušenosti, /.../, k tomu setkání se sebou samým dojít trochu dřív. Ona je to stejně otázka psychiky. Co si dovolíte zkoušet, jak dalece si dovolíte hledat, jak dalece si dovolíte poznávat, co je a co není plus.“*

*Tereza: „Jsme naučení k výkonnosti a k tomu snažit se být dokonalí.“*

*Vyskočil: „Ano, jednak dokonalí a jednak podávat výkon. Jenže ono nejde o výkon, ale jde o hledání, než může dojít k výkonu.“*

*Tereza: „Studentům připadne, že je to méně zodpovědné.“*

*Vyskočil: „Je to tak. Jako, že jsi trochu lajdák, nebo flink. To není pravda. To není vůbec pravda. Naopak. Je to daleko větší, dalo by se říct, podíl práce, než když to sledujete jako výkon. /.../ Lidi si v soukromí udělají plus a potom to předvedou dotyčnému, který to jako plus schválí. Ale ono to plus není plus, protože kolem toho plus chybí to, kdy to nebylo ono. A ono to tam všechno patří, protože to souvisí s dispozicemi toho člověka. S jeho bytostí.“*

Všichni cítíme, jak je současná doba uspěchaná, přeplněná informacemi, na všechny je nakládána velká zátěž. Lidé jsou přetížení, i z jejich reakcí se pozná, že jsou v přepětí. Je to znát už v neuvědomovaném držení těla, v dýchání, i v hlasotvorbě. **Vnější tlak na nás** budí protitlak - vnitřní odpor – a tedy další zvýšení napětí. Proto mnohým studentům připadne zpomalení, zklidnění, pohled na sebe sama a chybování jako cosi nepatřičného, připadají si, *jako lajdáci, nebo flinkové*. Dialogické jednání právě jim nabízí příležitost ke svobodnému a soustředěnému hledání a **vnitřnímu uchopení** sebe a svých možností.

## **PRŮZKUM OBRAZU HLASU V REFLEXÍCH A VE VIDEOZÁZNAMECH**

Ve třetí části práce se věnuji obrazu a odrazu hlasu v reflexích studentů KATaP z dialogického jednání a doplňuji je paralelním průzkumem písemných výpovědí studentů o zkušenostech z individuálních hodin hlasové výchovy. V závěru se pokouším o portréty proměn hlasů několika studentů. Opírám se o jejich reflexe a videozáznamy jejich zkoušení při dialogickém jednání během delší doby – někdy i několika let.

### *Průzkum obrazu hlasu v reflexích z dialogického jednání*

Zde jsem sledovala, co je pro studenty při DJ v práci s hlasem důležité, jak jej vnímají, jak o něm píší, zda je zajímavá v disciplíně, která hlas využívá ve všech jeho možnostech, nebo je pro ně tak bezděčnou záležitostí, že ho jen užívají jako prostředek ke sdělování. V neposlední řadě jsem hledala inspiraci pro svou činnost pedagoga hlasové výchovy.

Díky iniciativě prof. Vyskočila vznikl archiv písemných reflexí účastníků dialogického jednání, který jsem využila. Zaměřila jsem se na interní studenty KATaP kvůli srovnatelné kondici, získávané v psychosomatických disciplínách včetně hlasové výchovy, při nichž jsou ovlivněni stejnými pedagogy. Pro vytvoření obrazu hlasu v reflexích dialogického jednání jsem prostudovala přes čtyři sta reflexí vznikajících od roku 1994 až po rok 2014 – od 111 reflektujících. Reflexe jsou svobodné, je na každém, o čem a jak bude psát, obsahují různá témata a motivy, liší se v zaujetí pisatelů i ve formě.

Při čtení jsem si dělala poznámky, o čem student píše, a zmínky o hlase jsem si opsala jako citaci. Reflexe jsem rozdělila na ty, které nepíší o hlase vůbec, které píší jen o souvislostech s hlasem, a které píší o hlase. Poznámky a citace jsem rozčlenila podle témat a zaměřila se na ta, která se týkají hlasu přímo, nebo jsou součástí vnímání vlastního hlasu, nebo souvisí s hlasotvorbou, nebo muzikalitou. Zkoumala jsem, jak studenti vnímají hlas a zvuk, který vytváří právě ty nuance, jež pomáhají rozpoznat partnery v dialogu.

Zjistila jsem, že o hlase a o práci s ním se zmiňují nemnozí (jedna třetina), a tak jsem se věnovala **hledání stop**, které vedou k hlasu a zvuku – tedy zmínkám o práci s tělovým napětím, o dynamice, používání emotivního

zabarvení, hudebního slovníku, práci s rytmem, zmínkám o zpětné vazbě nebo slyšení se. Dále jsem sledovala termíny jako je věcnost, artikulace, zpomalení, soustředění, tady a teď, přítomný okamžik, intenzita, napětí, energie atp. Nejzajímavější pro průzkum jsou konkrétní reflexe o průběhu zkoušení a postřehy, které zahrnují také hlas. Těch, které se o hlase vůbec nezmínily, je dvacet, jsou psané nejčastěji formou dopisu, dialogu, básně, snové úvahy, někdy jsou zde obrázky a komiksy, někdy i životopisy; tito studenti napsali od jedné do šesti reflexí.

O hlase se zmínilo třicet pět studentů, napsali od jedné do třiceti reflexí. Formou je převážně úvaha, dopis, deníkový záznam, někdy jsou v nich i kresby, náčrtky z hodin. Většina reflexí, které jsem četla, byla psána rukou, další na psacím stroji a nejmladší byly v elektronické podobě.

Mnohokrát se autor dlouho rozepisuje, a když už se dostává k jádru věci, psaní ukončí. Zajímavé je, že z rukopisů číší osobnost a nálada pisatele. Některé reflexe jsou o KATaP, dále autoři uvažují o dialogickém jednání a ujasňují si postoj k němu, objevují se i reflexe asistentské. V prvních reflexích si téměř každý zkouší pojmenovat, co se s ním na place během dialogického jednání děje, vyrovnává se s nezvyklou situací, nachází si vztah k tomu, co v něm a díky němu hledají. Přestože se v reflexích o hlase nezmiňují, neznamená to, že s ním nepracují kreativně při zkoušení. Předpokládám, že v procesu sebeuvědomování, který dialogické jednání navozuje, se v prvních fázích dostaneme k vnímání těla, tělového napětí, gesta, jeho naplnění a našich pocitů. Vnímání hlasu pak znamená být pokročilejší ve vnímání sebe a svého jednání. Svět hlasu, který je tak patrný a barvitý při zkoušení, se v reflexích vytrácí proto, že s hlasem není nakládáno vědomě. Podstatné je také větší povědomí o propojení všech psychosomatických disciplín.

**O hlase v souvislosti s Dialogickým jednáním** píše J. Hančil : „*Jak vlastně vzniká na základě jednání hra, o které je řeč ? - Vzniká spolu s reakcí na Hlas. Hlasem s velkým počátečním písmenem rozumíme výrazné jednání. Odpověď vnitřního partnera je právě relativizování Hlasu, uvedení Hlasu do kontextu světa.*“<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Hančil, Jan, Dialogické jednání jako otevřená otázka, sborník z konference 13.a14.11. 1997, str. 8, ISBN 80-85883-29-5

Student píše: „*Co to je dialogicky jednat? Skrze slovo jednat. Skrze slovo být. Vše vyřčené je zároveň jednané (konané) a naopak. Ideální, nám toužebný stav plnosti (radosti). Určitá trojjedinost hlasu, těla a času. Tím, že hlas přesahuje naše tělo a šíří se do prostoru, dochází k zveřejnění (hlasem zpřítomnělé jednání).*“

### *Průzkum reflexí z hlasové výchovy*

V letním semestru 2013/2014 jsem zadala studentům reflexi na téma: **Práce s hlasem v dialogickém jednání, dialog v hlase**. Slibovala jsem si od toho, že se studenti zamyslí nad tím, jak cítí svůj hlas v dialogickém jednání, jak s ním pracují při zkoušení, jestli si ho vůbec všimají a nehledí jen na verbální projev. Nejvíce mě zajímala proměna hlasu při transformaci partnerů v dialogu a průběh práce s hlasem. Téma „dialog v hlase“ je širší, než vnímání hlasu v dialogickém jednání, týká se vnitřního dialogu, který probíhá při práci s hlasem, ať už se týká „hodnocení“ provedení a úpravy nastavení ve prospěch výsledného zvuku, nebo práce se zpětnou vazbou, tedy slyšením se. Zajímalo mě opačný pohled než v předchozí subkapitole: v reflexích z dialogického jednání jsem hledala stopy hlasu a zde v reflexích z hlasové výchovy stopy dialogického jednání v hlase.

Z deseti studentů pouze dva nezakomponovali do své reflexe téma dialogického jednání, nebo dialogu v hlase. V reflexích z hlasové výchovy se objevila podobná témata jako v reflexích z dialogického jednání. Jen jedna studentka se zmínila o dialogu v hlase.

Student prvního ročníku píše: „*Hlas jsou naše tykadla /.../ Tykadla, kterými si můžeme ohmatat prostor nejen na dialogickém jednání, ale kdekoli jsme. V dialogickém jednání pak takovéto ohmatání může sloužit k uvolnění. Díky hlasu se můžeme v místnosti cítit bezpečně. Víme totiž, kde jsme a jak se prostředí k nám chová. Odráží nám náš hlas, nebo jej pohlcuje? Pokřivuje ho? Zesiluje ho? Tlumí? Všechny tyto poznatky jsou zaprvé nahrávkami k dialogickému jednání jako takovému a zároveň jsou to uklidňující informace pro toho v nás, který tím pádem může vylézt a povídat si s námi.*“

Jediná zmínka o vnitřním dialogu v souvislosti s hlasem: „*Dalo by se to přirovnat k dialogickému jednání, protože je to vnitřní dialog a pro mě hlas a jak pracuju s hlasem a vědomím je pořád jedno a totéž.*“

Vznik „postavy“ popisuje studentka se čtyřletou zkušeností: *„V době, kdy jsem byla se svým zkoušením nejspokojenější (asi v druhém semestru druháku), jsem hodně vycházela z pohybu a hlas se k pohybu přidával přirozeně sám. Nejprve se mi ‚postava‘ ‚vyvinula‘ fyzicky a z toho fyzického pocitu teprve vyplýval hlas, což je pro mě nejspíš nejlepší směr, nejlepší cesta.“* /.../„Anebo to potom šlo tak, že se z toho mého úvodního zachrchlání nebo odkašlání vyvinul nějaký typ, který jsem pak dál rozvíjela i fyzicky, a vznikaly mi zajímavé situace. Často mi zkoušení dialogického jednání umožnilo i experiment s hlasem, zkoušela jsem si něco říkat na víc způsobů, hledala jsem, jaké tělové napětí je pro ten hlas typické a naopak, jaký hlas vznikne při určitém tělovém napětí.“

Dostáváme se k vnímání hlasu v dialogickém jednání. Můžeme a nemusíme mít k němu pozitivní vztah: *„Toho, jak a jestli používám hlas při zkoušení dialogického jednání, si od začátku všímám dost. Ze začátku tohle ‚všímání si‘ bylo dost kritické, negativní a hodnotící, postupem času se snažím dospět k tomu, aby to ‚všímání si‘ bylo co nejvíc hravé, experimentující, nabízející, podporující a povzbuzující. Jak a kdy se to daří nebo nedaří, ale rozhodně to ve většině případů bývá mnohem pozitivnější než dřív.“* Dokonce si ho někteří zapomenou všimnout: *„Byla jsem překvapená, že hlas, který je můj prioritní nástroj, pomocí něž se prezentuji, a na němž stojí má práce, tak jak ho v DJ fatálně opomím.“*

Z reflexí je patrné, že verbální složka hlasu není jedinou, které si studenti všímají. Podstatným zjištěním je pro mne, že vidí souvislost dech – tělo – hlas. Hlas jim také přináší soustředění, naslouchají mu a tak se dostávají i ke zpětné vazbě z prostoru. Vnímají intenzitu svého projevu a pracují s ní.

### *Portréty několika studentů*

Zde se dostáváme k nejkonkrétnější, podrobné úrovni výzkumu, k níž jsem vybrala několik současných studentů KATaP. K jednotlivým portrétům jsem užila dostupné reflexe vybraného studenta. Vznikaly od roku 2008-2014. Oproti práci s reflexemi v první části výzkumu jsem je zde nechávala, pokud možno, v původní podobě, jen jsem k nim vpisovala komentáře týkající se hlasu samotného, nebo souvislostí vedoucích k práci s hlasem. K nim jsem přiřadila časově odpovídající videozáznamy těchto studentů z dialogického jednání (2010-2015). U videozáznamů jsem nejprve poslouchala pouze zvukovou stopu bez

obrazu<sup>5</sup>, pak jsem sledovala obraz beze zvuku, a až nakonec jsem si pustila videozáznam kompletní. Hlas i tělo ve všech komentářích sleduji v podobných kategoriích: zvuk; pohyb; dynamika, tempo, rytmus, srozumitelnost, legato, staccato, energie, napětí, intenzita – a také propojení hlasu a těla.

### *Závěry k časosběrným portrétům studentů*

Jak jsem se domnívala, srovnání reflexí s videozáznamy potvrzuje, že studenti, i když o hlasu nepíší přímo, s ním při zkoušení pracují aktivně a kreativně. I v těchto portrétech se opakují témata, která se objevila v 3.1. V prvním roce zkoušení se nejčastěji opakuje téma **soustředění** (zmiňuje 5 ze 6 studentů), pak **tělo** a **zpomalení** (4 studenti), na dalším místě je **gesto, cenzor, zpětná vazba, prostor, ovlivnění skupinou** (3 studenti), na posledním místě – společném pro portrétované – jsou **hlas, zvuk, pohyb, propojení těla a hlasu, proměny vnitřních partnerů (postav)**, pak přicházejí individuální témata. Ve druhém roce studia (celkově 4 portrétování) jsou nejčastější témata **intenzita**, tempo – hlavně **zpomalení** a práce s **cenzorem**. Ve třetím roce (2 portrétované) je zmiňován **pohyb – gesto, proměna vnitřních partnerů, ladění, napětí, energie, sebevímání, prostor, nadhled**. Ve čtvrtém roce studia se u studentky objevuje téma **intenzity, napětí, soustředění, zpomalení a rytmu**.

### *Podněty pro pedagogickou práci*

Průzkum mi ukázal, že pro vědomé **uchopování hlasu** je pro studenty důležité poznat, jakým způsobem a v jakém momentálním stavu ze sebe hlas vydávají, aby byli schopni pomocí sluchové analýzy svůj hlas proměňovat. Je třeba jim dodat chuť k improvizaci, k odvaze s hlasem pracovat tak, aby jej dovedli modulovat pro své potřeby. Během tohoto procesu je podstatné navozovat správné návyky a zdravé zacházení s hlasem, aby studenti získali **sebedůvěru** a víru ve vlastní schopnosti, a také ochotu ke změnám, aby měli chuť **objevovat svůj hlas v jeho různých kvalitách**. Zde narážím na utkvělý náhled, že hlasová výchova je učení se zpěvu, ale to je jen jedna z možností, jak se dá s hlasem pracovat.

---

<sup>5</sup> Zde jsem uváděla i zvuky pozadí, neboť ovlivňovaly zkoušení studentů, ať už byly využity nebo ne.



Většina hlasových problémů tkví v sevřenosti, zatuhlosti celého těla, kterou způsobuje stres z toho, že na sebe studenti mají už předem vysoké nároky (krásný zpěv, nebo zpěv vůbec), ambice na předem předpokládaný výkon, ctižádost k hotovému tvaru, které si s sebou na KATaP přinášejí. Výkonnost, v naší současné společnosti tak glorifikovaná, může totiž být spíš brzdou než pomocníkem. K vědomému uchopování hlasu je podstatné postupné **uvolnění psychických zábrán** (ambice „hned teď“, stres „to nemohu dokázat“), s tím souvisejících **somatických spasmů** (mnohdy si tělová napětí neseme jako stereotypy, např. v držení těla) a **otevření se hře** (chuti zkoumat, experimentovat, dovolit si chybovat – abychom zjistili, proč to nefunguje nebo proč to škodí) a **rozvíjení fantazie** s využitím hlasu na základě jeho zdravého užívání.

To vše si může student vyzkoušet v **bezpečném prostředí** za empatického dohledu pedagoga. **Omyly a chyby** může věcně komentovat a rozvíjet tím vnímání studenta, aby se učil analyzovat zvuk i tělové napětí a mohl se časem osamostatnit. **Individuální přístup** je podstatný i svou „intimitou“ neboť hlas je mnohými považován za velmi zranitelnou oblast ve vnímání sama sebe. Hlas je vnímán velmi osobně a intimně, paradoxně k jeho všednodennímu užívání. Mnozí studenti, ba lidé obecně, se domnívají, že jejich vnímání hlasu je už neměnné. Speciálně méně hudebně zdatní se nesnaží vyvíjet aktivitu ke změně. Jiní propadají jakési jistotě, že už je to zvládnuté. V tom se ale mýlí obě strany.

V hlase, který užíváme už od narození, je uloženo velké množství jistot, o které se můžeme opírat. Málokdo zpochybňuje hlas mluvní, oproti časté kritice zpěvního, pravděpodobně právě proto, že mluvní hlas užíváme v běžném životě. Přitom si neuvědomujeme, že mluvní hlas je většinou v mnohem horším stavu: „prostě to tak mám a tak mě všichni berou“, „ráčkuju a mnohým se to líbí“, „šlapu si na jazyk, mnozí tvrdí, že je to roztomilé“, „nemám čas se tomu věnovat“, „chrapot je sexy“, atd. Ale tím se ochuzují, protože v tomto stavu nemohou užívat svůj hlas ve všech jeho možnostech, kvalitách, dynamice a rytmech, kterých je schopen.

Pro práci s hlasem je inspirativní **vycházet ze hry** na bázi „improvizace“ – podobné dialogickému jednání, kde je pro hlas podstatná chvíle **proměny – změny** tělového napětí, ze kterého „nový“, „jiný“, „opozitní“ hlas vzniká. Je to například velký interval používaný ve zpěvu, kde měníme své tělové napětí.

Při této práci je podstatné bytostné soustředění. Toto **tady a ted' – přítomný okamžik – soustředění se** (termíny známé z dialogického jednání) na proces, který se uvnitř těla, tedy i ve všech složkách hlasu, odehrává, je podstatné pro uchopování a zvědomování hlasu.

Důležité je i **propojování psychosomatických disciplín** ve vědomí studentů. Je potřeba více zdůrazňovat schopnosti související s hlasotvorbou a podstatnost hlasového projevu pro sdělování. K vědomému jednání v osobním životě i na jevišti to rozhodně dle mého patří. **Osobnost jedince je tak cele propojená.**

## ZÁVĚR

**Práce s hlasem** je bytostný, individuální niterný proces související s osobnostním zráním, závisí na osobních dispozicích, na míře nadání – a je nesnadno postižitelný teoreticky, tudíž se ani v hlasové výchově nedá příliš zobecňovat. Proto je předložená práce spíše vhladem do procesu zvědomování vlastního hlasu, jehož hledání a nalézání je tak podobné procesům vnímání v dialogickém jednání. Je rovněž pohledem na to, čeho si lze ve sféře hlasu všimnout, s čím a jak se dá zacházet, co se dá zlepšovat a kudy lze hlas dále prozkoumávat.

Své zkušenosti jsem doplnila úryvky z rozhovorů o vnímání hlasu prostřednictvím dialogického jednání s profesorem Vyskočilem a s asistenty dialogického jednání.

Pracovala jsem s časosběrnými videozáznamy a reflexemi studentů z dialogického jednání, které mi dopomohly k náhledu na komunikaci (nejen) s vlastním hlasem. Zjistila jsem, že o hlase píše pouze třetina reflektujících. S přibývajícimi zkušenostmi a s nabýváním jistot ve zkoušení dialogického jednání houstne i množství zmínek o hlase. Povětšinou studenti totiž píšou o tématech souvisejících s ním. Při srovnání práce s hlasem v reflexích a na videozáznamech je patrný rozdíl mezi psaním o hlase a faktickou praxí, což ukazuje na rezervy v uvědomování si reality, na čemž se dá dále pracovat.

Z pozice pedagoga zkoumajícího hlasovou výchovu shledávám v dialogickém jednání jednu z možných a žádoucích forem hledání vztahu ke svému hlasu, k jeho osvobození a chuti k experimentům, které podporují a otevírají cestu k tvůrčí činnosti, poznávání sebe sama a vedou také k vědomé osobnosti.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Bar, J. *Pravý tón a pravé pěvecké umění. Svazek I. (část teoretická)*, Praha: Supraphon, 1976. 138 s.
- Coblenzer, H. a Muhar, F. *Dech a hlas*. 1.vyd., Praha: AMU, 2001, ISBN 80-85883-82-1. 125 s.
- Durdilová, T. *Budování vztahu s prostorem jako předpoklad autorské kondice*. (Disertační práce) Praha: DAMU, 2013. 216 s.
- Felber, R., Reinhold, S., Stückert, A. *Muzikoterapie. Terapie zpěvem*. 1. vyd., Hranice : Fabula, 2005, ISBN 80-86600-24-6. 242 s.
- Kröschlová, E. *Jevištní pohyb*. 4. doplněné vyd., Praha: NAMU, 2003. ISBN 80-85883-32-5. 242 s.
- Lysebeth, A. Van *Jóga*, 2. vyd., Praha: Olympia, 1978. 275 s.
- Marek, V. *Tajné dějiny hudby*. 1. vyd., Praha: Eminent, 2000. ISBN 80-7281-037-5. 214 s
- Mistr Lam Kam Chuen, *Čchi-kung. Cesta energie*. 1. vyd., Praha: Svojtka & Co., 2007. ISBN 978-80-7352-673-3. 191 s.
- Oswaldová, P. *Feldenkraisova metoda, dech a hlas*. (Disertační práce) Praha: DAMU, 2014. 223 s.
- Saint Cheron, Michaël de: *Elie Wiesel – Zlo a exil*, Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-433-8. 208 s.
- Válková, L. *Hlas individuality*. 1. vyd. Praha: AMU, 2005. ISBN 80-7331-034-1. 78 s.
- Válek, J. *Italské hudební názvosloví*, 5. vyd. Praha: Panton, 1987. 150 s
- Vydrová, J. *Rady ke zpívání*. 1. vyd. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1. 159 s.
- Vyskočil & kol. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem I*. Praha: Brkola, 2012. ISBN 978-80-905152-5-3. 85 s.

## SBORNÍKY A ČLÁNKY

Čunderle, M., Slavíková, E.(red.). *Hlas, mluva, řeč – Řeč, mluva, hlas*. 1. vyd. Praha: AMU, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví, 2006. ISBN 80-7331-074-0. 120,117 s.

Čunderle, M., Švec, V.(red.). *Psychosomatické disciplíny v teorii a praxi*. 1. vyd., Praha: NAMU ve spolupráci s Brkolou, 2011, ISBN 978-80-7331-193-3. 162 s.

Válková, L. K problematice hlasové výchovy herců a jejímu řešení. *Svět a divadlo*, 1993, roč. 4, č. 1, s. 99–109. ISSN 0862-7258.

Vyskočilová, E.(ed.). *Dialogické jednání jako otevřená otázka*, Praha: AMU, 1997. ISBN 80-85883-29-5. 96 s.

## **DALŠÍ LITERATURA související s tématem disertační práce:**

Bar, J. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*. Svazek II. (část praktická). Praha : Supraphon, 1976. 138 s.

Borlenghi, P. C. *Educazione fisica il fiato*, Busseto: Edizione della Associazione nazionale „Giuseppe Verdi“. IT/ICCU/PAR/0997707. 31s.

Brook, P. *Pohyblivý bod*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství studia Ypsilon, 1996. ISBN 80-238-0632-7. 246 s.

Caruso, E. *Jak se má zpívat*. Praha: Chronos, 1999. ISBN 80-902534-1-5. 42 s.

Čunderle, M., Roubal, J. *Hra školou*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 2001. ISBN 80-902482-5-X. 195 s

Dannenberg, R. *Katechismus umění pěveckého*. Praha: Mojmir Urbánek, 1905. 136 s.

Danzer, G. *Psychosomatika*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-456-7. 244 s.

Dahlke, R., Neumann, A. *Léčivá síla dýchání*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, k. s. a Ikar, 2005. ISBN 80-249-0597-3. 220 s.

Dimon Jr., T. *Anatomie těla v pohybu*. Praha: Pragma, 2009. ISBN 978-80-7349-191-8. 259 s.

- Donnellan, D. *Herec a jeho cíl*. Praha: Brkola, 2007. ISBN 978-80-903842-1-7. 247 s.
- Feldenkreis, M. *Feldenkreisova metoda*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-058-3. 185 s.
- Guardini, R. *O podstatě uměleckého díla*. 1. vyd. Praha: Triáda, 2009. ISBN 978-80-87256-03-9. 165 s.
- Heirich, J. R. *Voice and the Alexander Technique*. 2. vyd. California: Mornum Time Press, 2011. ISBN 978-0-9644352-9-2. 174 s.
- Hrabica, M. *Co nám tělo říká aneb po stopách nemocí*. 2. vyd. Otrokovice: M. Hrabica, 2007. ISBN 978-80-902322-7-3. 193 s.
- Jonáš, J. *Křížovka života*. 4. vyd. Litvínov: Dialog, 1991. ISBN 80-85194-27-9. 268 s.
- Jung, C.G. *Analytická psychologie – její teorie a praxe – Tavistocké přednášky*. 2. vyd. Praha: Academia, 1993. ISBN 80-200-0480-7. 205 s.
- Katayama, Z. *EFT pro každého*. Praha: Katayama 2009. ISBN 978-80-254-4213-5. 85 s.
- Kolektiv čínských odborníků a členů nakladatelství lékařské literatury *Čínský recept na zdravý a dlouhý život*. Praha: Pragma, 2006? ISBN 80-7349-003-X. 292 s.
- Koneční, A. a J. *Taiči – tradiční čínská cvičení*. Olomouc: Votobia, 2002. ISBN 80-7198-422-1. 179 s.
- Koukolník, F. *Mozek a jeho duše*. 3. vyd. Praha: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-314-3. 263 s.
- Koukolník, F. *Sociální mozek*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1242-3. 269 s.
- Kubátová, H. *Herci zpívají*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1985. 162 s.
- Lévi, V. *Umění jednat s lidmi*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1985. 197 s.
- Lewis, D. *Tao dechu – naučte se správně dýchat*. Praha: Pragma, 2000. ISBN 80-7205-735-7. 159 s.

- Love, R. *Set your voice free*. Boston, New York, London: Little, Brown and Company, 1999. ISBN 0-316-44179-1(hc)/ 0-316-44158-9(pb). 227 s.
- Lukavský, R. *Kultura mluveného slova*. 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění, 2000. ISBN 80-85883-61-9. 105 s.
- Lurija, A. R. *Malá knížka o velké paměti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. 86 s.
- van Lysebeth, A. *Pránájama – technika dechu*. 1. vyd. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-172-4. 304 s.
- van Lysebeth, A. *Tantra*. 1. vyd. Praha: Argo, 1995. ISBN 80-85794-40-3. 486 s.
- Martienssenová-Lohmannová, F. *Vzdělaný pěvec*. Kora, 1994. ISBN 80-85644-04-5. 294 s.
- Mařík, A. F. *Pěvecké metody a falzetový výcvik*. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1960.
- Ming-tchang, S., Martynovová, T. *Čchi-kung. Čung-jüan*. 1. vyd. Bratislava: Eugenika, 2002. ISBN 80-88913-88-8. 379 s.
- Mrkvička, J. *Knížka o radosti*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1984. 169 s.
- Nakonečný, M. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7. 270 s.
- Nakonečný, M. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0. 336 s.
- Ong, Walter, J. *Technologizace slova*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1124-4. 236 s.
- Petříček, M. *Úvod do současné filosofie*. Praha: Hermann & synové, 1997. ISBN 80-238-1741-8. 178 s.
- Petříček, M. *Myšlení obrazem*. 1. vyd., Praha: Herrmann & synové, 2009. ISBN 978-80-87054-18-5. 201 s.
- Piaget, J., Inhelderová, B. *Psychologie dítěte*. 3. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-407-9. 143 s.
- Poněšický, J. *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-459-4. 215 s.

- don Ruiz, M. *Láska, vztahy a přátelství*. Praha: Pragma, (orig. 1999). ISBN 80-7205-940-8. 156 s.
- don Ruiz, M. *Čtyři dohody*. Praha: Pragma, 2001. ISBN 80-7205-826-6. 134 s.
- don Ruiz, M. *Hlas poznání*. Praha: Pragma, (orig. 2004). ISBN 80-7205-148-2. 214 s.
- Růžička, R., Sosík, R. *Čchi kung – Cesta ke zdraví a dlouhověkosti*. Olomouc: Poznání, 2002. ISBN 80-86606-01-5. 176 s.
- Sacks, O. *Musicophilia*. 1. vyd. Praha: Dybbuk, 2009. ISBN 978-80-86862-92-7. 375 s.
- Sacks, O. *Muž, který si pletl manželku s kloboukem*. 2. vyd. Praha: Dybbuk, 2008. ISBN 978-80-86862-59-0. 255 s.
- Sacks, O. *Na čem si stojím*. 2. vyd. Praha: Dybbuk, 2009. ISBN 978-80-86862-82-8. 172 s.
- Schirner, M. *Dechové techniky*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-107-8. 120 s.
- de Souzaenelle, A. *Symbolismus lidského těla*. 2. vyd. Malvern, 2010. ISBN 978-80-86702-65-0. 442 s.
- Stuchlíková, I. *Základy psychologie emocí*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9. 227 s.
- Tolle, E. *Moc přítomného okamžiku*. Praha: Pragma (orig.1999). ISBN 80-7205-839-8. 178 s.
- Válek, J. *Evropská opera*. 1994. 209 s.
- Válek, J. *Nástin vývoje hudby a umění*. Praha: Pěvecká konservatoř Praha s příspěvím Obchodních novin, 1995. 15 s.
- Vojta, V. *Umění tchaj-t'í čchüan*. 1. vyd. Praha: Vodnář, 2001. ISBN 80-86226-27-1. 159 s.
- Vyskočil, I. *Nedivadlo Ivana Vyskočila*. 1. soub. vyd. Praha: Český spisovatel, 1996. ISBN 80-202-0604-3. 374 s.
- Vyskočilová, E. *Psychosomatické pojetí hlasové výchovy*. 1. vyd. Praha: AMU, 2005. ISBN 80-7331-034-1. 119 s.



Weischedel, W. *Zadní schodiště filosofie*. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-7198-015-3. 279 s.

Weiss, M. *The Alexander Technique and the Art of Teaching Voice*. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller – Aktiengesellschaft and co. KG, 2009. ISBN: 978-3-639-12293-0. 175 s.

Wittemann, A. S. *Intelligence duše*. Praha: Pragma, 2000. ISBN 80-7205-906-8. 235 s.

Wittemann, A. S. *Architektura vnitřního světa člověka*. 1. vyd. Praha: Maitrea, 2011. ISBN 978-80-87249-16-1. 374 s.

Zi, N. *Umění dýchat*. Praha: Pragma, 2009. ISBN 978-80-7349-190-1. 256 s.

#### SBORNÍKY A ČLÁNKY

Čunderle, M.(red.). *Hic sunt leones*. 1. vyd. Praha: NAMU, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví, 2003. ISBN 80-7331-001-5. 183 s.

Čunderle, M., Hamzová Pulicarová, I., Malaníková, H.(red.). *Osobnostní herectví – učitelství*. 1. vyd. Praha: AMU, 2010. ISBN 978-80-7331-194-0. 151 s.

Čunderle, M., Kratochvílová Z., Pulicarová, I., Malaníková, H.(red.). *Psychosomatika a pohyb*. 1. vyd. Praha: AMU, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví, 2008. ISBN 978-80-7331-135-3. 195 s.

Hamzová Pulicarová, I.(red.). *Osobnostní herectví a cesta k němu*. 1. vyd., Praha: AMU Div. fakulta, 2009, ISBN 978-80-7331-134-6. 69 s.

Hančil, J. Hlas individuality. *Svět a divadlo*, 1993, roč. 4, č. 1, s. 98–99. ISSN 0862-7258.

Hanzelín, M. V. *Cesta otevřená – Rozvoj osobnostních kompetencí*. Rokycany: DDM Rokycany, 2008. ISBN 978-80-254-1649-5. 93 s.

Šmahelová, I. a Štědroň, M. Janáčkovy nápěvky mluvy: objekty vědeckého zkoumání melodie řeči nebo skici operního dramatika? *Svět a divadlo*, 1993, roč. 4, č. 1, s. 109–113. ISSN 0862-7258.

#### ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Pecháčková, M. *Chci znát váš příběh*. (Rozhovor s P. Kolářem), dostupné z: <http://www.cuni.cz/IFORUM-14110.html>, 15. 2. 2013, s. 6. (18. 1. 2014).