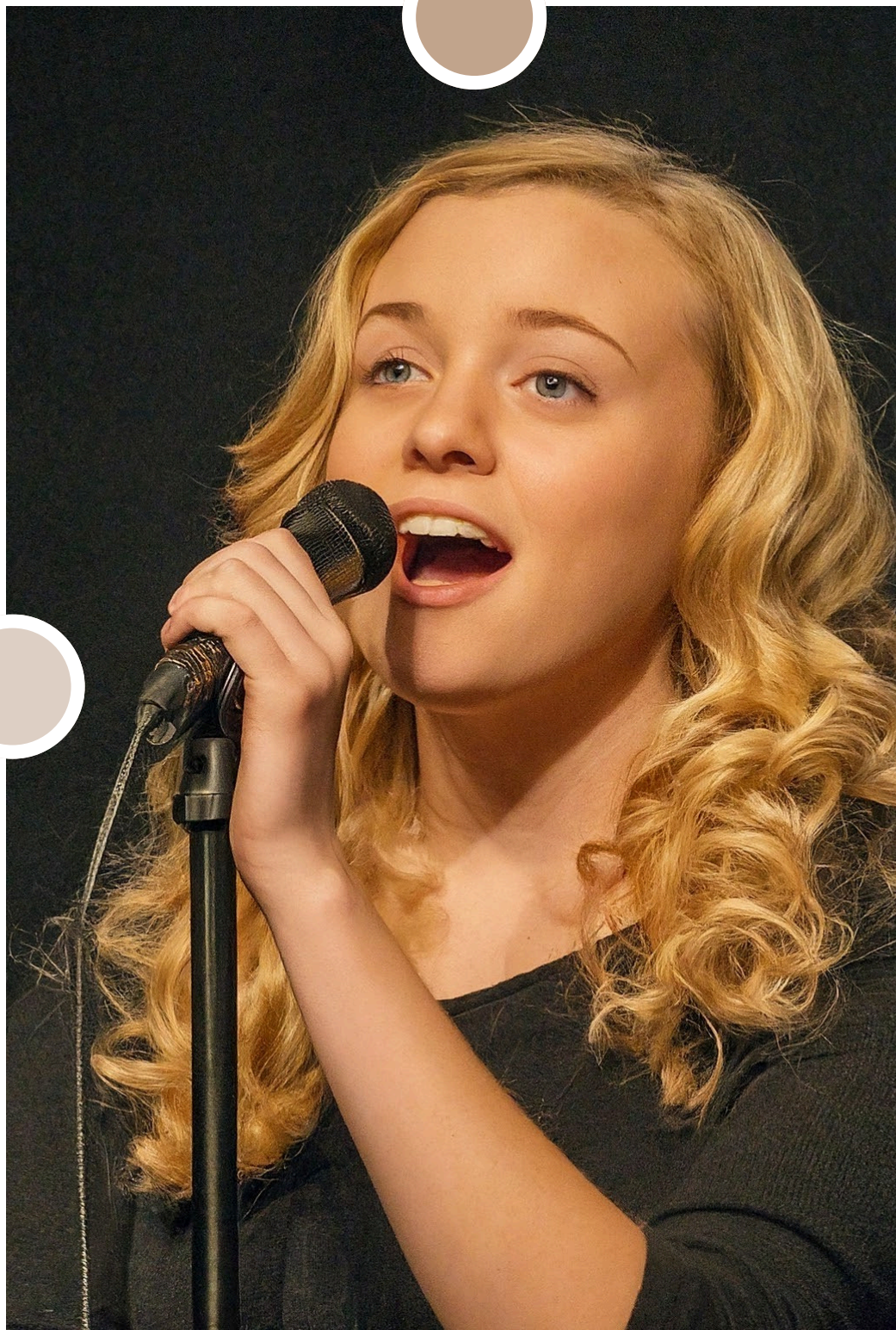


Co je dobré předem vědět o výuce zpěvu, aby se vám investice do ní vyplatila

Zuzana Koudelková - škola zpěvu pro dospělé



Než investujete do
výuky zpěvu, udělejte
si předběžnou
představu o tom, jak
dlouho to může trvat a
kolik to může stát.
Zpívat se můžete
naučit rychleji a
levněji, než si možná
myslíte. Potřebujete k
tomu však mít ty
správné informace.

O zpívání je v současné době mezi dospělými
velký zájem.

Lidé intuitivně cítí, že zpěv jim prospívá a že
je to něco krásného a léčivého.

Někteří jsou se svými pěveckými schopnostmi
spokojení a nemají potřebu se ve zpěvu
zdokonalovat.

Do této skupiny ale pravděpodobně nepatříte,
jinak byste si nestáhli tento e-book.

Napsala jsem ho pro vás proto, abych vám
nabídla poučený pohled na výuku zpěvu a
ukázala, jak dlouho může trvat a kolik reálně
může stát naučit se zpívat v závislosti na tom,
na jaké pěvecké úrovni se zrovna nacházíte.

Také vám chci ukázat, díky čemu můžete
umět zpívat rychleji, a tím pádem i levněji.

Existují také faktory, které vám mohou učení se zpěvu komplikovat - jako například různé tenze a bloky v těle nebo překážky emocionálního původu. V takovém případě uděláte lépe, když nejprve (případně paralelně s výukou zpěvu) vyhledáte pomoc fyzioterapeuta nebo psychologa či psychoterapeuta.

A nakonec vám řeknu, jak poznáte, že je pro vás lepší terapie hlasem než klasická výuka zpěvu. U terapie se určitě vyplatí větší finanční investice, protože tady už nejde o investování do koníčků a zálib, nýbrž do vlastního zdraví.

Věřím, že informace, které vám předám v tomto e-booku pro vás budou užitečné a pomohou vám k poučenému rozhodování, abyste tak měli dobrý pocit nejen ze zpěvu, ale i z dobré finanční investice.

Zuzana

Co to vůbec znamená umět zpívat?

Na tuto otázku byste si měli umět odpovědět, abyste poznali, kdy už toho umíte dost a máte od svého učitele zpěvu odejít :)

- Ne, vážně!

Ano, určitě je nám všem jasné, že naším cílem nebude naučit se zpívat tak jako profesionál. Ale i tak: co přesně znamená umět zpívat pro člověka - laika, neprofesionála?

Toto je otázka velmi záludná. Je totiž ve skutečnosti mnoho lidí, kteří si o sobě myslí, že zpívat umějí, a není tomu tak. Naopak jsou zase lidé, kteří zpívají lépe, než si myslí. Ano, takhle vtipné to je :)))

Nabízím vám svou definici, která vznikla na základě mé pětileté intenzivní pedagogické zkušenosti s výukou zpěvu dospělých:

*Člověk umí zpívat, pokud dokáže **beze strachu, studu a upjaté sebekontroly** zazpívat **písně a skladby** na takové úrovni složitosti, která **odpovídá jeho aktuálnímu stupni hudebnosti v rozsahu alespoň g - e²/f² u žen** (u mužů nemám dostatek dat :), hlasem, který je **plný, znělý a pohybuje se elegantně a bez námahy ve všech hlasových polohách**. Člověk, který umí zpívat, má **pocit, že ho jeho hlas “poslouchá” a neláme se**. Umění zpívat se pozná také podle toho, že dokážeme **zpěvem vyjádřit pocity a atmosféry obsažené v interpretovaných písních**.*

Tato definice není vyčerpávající, zasloužila by si být doplněna o zmínku o hlasových rejstřících a dechovém komfortu (*rozumí se: aby se člověk při zpěvu neměl pocit, že mu nestačí dech*). Myslím si ale, že jinak obsahuje to nejpodstatnější, o co při umění zpěvu jde.

Když už tedy víme, co to znamená umět zpívat, můžeme se ptát:

**Jak dlouho mi může
trvat,
než se to naučím?**

Různě dlouho :)))

Samozřejmě v závislosti na tom, jaké jsou vaše vstupní dovednosti a na jaké úrovni je váš hudební sluch a jak moc rozvinutá je vaše muzikalita.

Než se pustím do vysvětlení toho, jak to mají různé skupiny lidí, od těch, co zpočátku zpívají tak zvaně falešně, přes ty přirozeně muzikální bez hudební průpravy až k těm, kdo v mládí chodili do hudební školy, jen je například nikdy nikdo neučil hlasovou techniku, bych chtěla na začátek podtrhnout, čím můžete - nezávisle na tom, do jaké skupiny patříte - své učení se zpěvu - VÝZNAMNĚ (!!!) urychlit. Jsou to tyto dvě věci:

1) Pravidelné cvičení

2) Osvojení si základních poznatků o teorii hlasové techniky

1) Budete umět zpívat rychleji, když budete pravidelně cvičit

Když jsem učila své první žáky, vypadla výuka zpěvu tak, jak ji asi znáte nebo tak, jak si ji možná představujete: jednou týdně jsme se potkali na lekci zpěvu, během týdne se pak nic nedělo a za týden jsme znovu trošku pokročili, upevnili už vybudované návyky a to, co se zapomnělo, museli znovu opakovat.

Trvalo to dlouho a bylo to únavné. Někteří pilní žáci mě sice občas iniciativně požádali o cvičení, která by mohli zpívat přes týden.

Jenže to mělo jeden háček: protože zpravidla neuměli noty, ani neuměli hrát na klavír, aby si hlasová cvičení přehráli sami, zůstalo jen u pracovních audio nahrávek, což stejně bylo málo, protože jsem potřebovala, aby ta cvičení žáci prováděli *ne jen tak nějak, nýbrž správně*, a k tomu zase bylo potřeba vysvětlit jim něco z teorie pěvecké techniky.

Po nějaké době proto vznikla moje první učební pomůcka - videosérie s hlasovými cvičeními a písničkami - pro žáky, kteří nehrají na klavír a nečtou noty. Ve videích dávám jednoduché instrukce, jak hlasová cvičení provádět. Tato cvičení měli žáci zpívat přes týden v době mezi našimi leklemi. Zpočátku se žádné velké zázraky neděly, protože moji první žáci prostě nebyli zvyklí cvičit :))) - Po nějaké době jsem ale přijala žáky nové a hned na začátku naší spolupráce jim prostě řekla, ať přes týden cvičí.

Vzali si to za své a ještě dnes si velmi živě pamatuju svůj první šok :), kdy jsem v jedné hodině začala - jako vždy - rozezpívat paní, se kterou jsme se vídaly vždy jednou za 14 dní. Po prvních pár tónech, které zazpívala, mi spadla brada a spontánně ze mě vyjelo: “Vy ale dneska zpíváte tisíckrát líp než na poslední hodině. Jak je to možný?”

Ne, opravdu nepřeháním, byly to prostě dva naprosto rozdílné hlasy - po dvou týdnech!!!

S takovou hranou bezelstností mi odpověděla:
- *“No, já jsem cvičila. Podle těch Vašich videí.”*
Povyskočila jsem ze židle a od toho dne jsem začala všem svým žákům dávat kázání o tom, jak když budou cvičit, tak se naučí zpívat mnohem rychleji.

To přesvědčování šlo ztuha, ale můžu vám říct: to, co dříve lidem trvalo 5 měsíců (*tedy jeden semestr!*, který aktuálně stojí 9.000,- Kč při frekvenci lekcí 1 x 14 dní) se při pravidelném cvičení s průměrnou úrovní hudebnosti a hudebního sluchu (*což představuje podle mého odhadu tak 75% lidí, takže do té skupiny pravděpodobně taky patříte*), dá zvládnout přinejmenším za polovinu času.

Dovoluji si proto tvrdit, že tím, že budete pravidelně cvičit, můžete ušetřit 50% peněz za lekce zpěvu. A mám na to chodící a zpívající důkazy!



2) Budete umět zpívat rychleji, když budete ROZUMĚT tomu, jak zpěvní hlas funguje - když se naučíte něco o teorii zpěvního hlasu.

I k tomuto tvrzení mám příběh: jedna paní, která zpěv doslova miluje, ačkoliv jí na začátku vůbec nešel, mi jednou řekla, že jí šťve, že na hodinách se mnou zpívá krásně, ale když chce doma cvičit sama, nikdy nedosáhne takové kvality, jako když ji vedu já.

Chvíli jsme spolu o tom debatovaly a já jsem jí navrhla, že jí teda vysvětlím, v čem spočívá to mé tajemství. To tajemství spočívalo jednoduše v instrukcích, které jsem jí k jejímu zpěvu dávala. Paní si moje pokyny zapsala na papír - a to doslovně. K tomu jsem jí vysvětlila, jak to, co říkám, souvisí s tím, jak hlas funguje (= takže teorie).

V další hodině už mi spokojeně referovala, že teď už je to zpívání hezký, i když si zpívá doma sama. Tím, že porozuměla a vědomě používala poznatky o teorii fungování zpěvního hlasu, zažila v krátké době podstatné kvalitativní zlepšení.

Možná máte ze svého dětství z hudební školy zkušenost, že jako žáci jste byli při výuce plně odkázáni na učitele. On vás vedl, on vám potvrzoval, že věci děláte správně. Teď už jste dospělí a jste schopni spoustě věcí porozumět. Stejně tak dokážete reflektovat to, jak zpíváte, tím pádem můžete víc důvěřovat svému vlastnímu úsudku a vnímání, a tím pádem být do značné míry učitelem sami sobě. Tím se značně zredukuje objem času, který potřebujete strávit s učitelem zpěvu, tedy se mnou nebo s kýmkoliv jiným.

Vratíme se nyní k otázce, JAK DLOUHO

Už tedy víte, že délku trvání vaší cesty k pěknému zpěvu můžete významně ovlivnit vy sami tím, **že budete pravidelně cvičit** a také tím, **že se naučíte něco o teorii zpěvního hlasu.**

Pro zajímavost vám zde uvedu nějaká konkrétní čísla: udělala jsem si takovou soukromou statistiku a zjistila, že průměrně se mnou mí žáci strávili **1,5 - 2 roky** a za výuku utratili zhruba **30.000,- Kč**. Bez ohledu na vstupní míru talentu. To vychází zhruba na **1.250,- až 1.700,- Kč měsíčně**. Podotýkám, že všichni se ve zpěvu významně zlepšili.

Tato statistika zahrnuje i mé začátečnické pedagogické období, o kterém jsem vám psala - tedy ten čas, kdy většina mých žáků nebyla zvyklá cvičit. Kdybych toto období vynechala, délka i finanční náklady by byly rozhodně ještě nižší.

V závislosti na tom,
jaké jsou vaše vstupní hudební
schopnosti

(ne pěvecké, nýbrž obecně hudební!),
budete patřit do jedné z těchto tří skupin.
Každá z nich potřebuje na to, aby se
naučila zpívat, různé množství času:

- 1) Lidé, kteří mají málo rozvinutý hudební sluch nebo ti, kteří jsou úzkostliví či perfekcionistačtí, **potřebují nejvíce času.**

(pozn.: zpěv totiž předpokládá velkou míru schopnosti pustit kontrolu a chovat se spontánně, reagovat instinktivně - přílišná sebekontrola a úzkostlivost proto celý proces učení značně zpomaluje, někdy dokonce znemožňuje).

- 2) Lidé s přirozenou muzikalitou, ale bez hudební průpravy z mládí - **potřebují čas navíc zejména pro rozvoj hudební představivosti a orientaci v základní hudební teorii.**

3) Lidé, kteří v mládí navštěvovali hudební školu - ti se zpravidla **naučí zpívat velmi rychle**, při výuce je možné zaměřit se na specifické cíle - např. přecvičit některé špatné pěvecké návyky nebo naučit se zpívat ve vyšších polohách technicky správně, apod.

Ráda bych vás upozornila na jednu věc, nad kterou jste možná nikdy nepřemýšleli:

Pro učení se zpěvu není ani tak důležité, v jakém stavu je váš hlas, když se zpěvem začínáte.

Mnohem důležitější je to, jak dobře slyšíte (*mám na mysli hudební sluch*) a jak dobrá a přesná je vaše hudební představivost a paměť.

Ano, opravdu. Ve skutečnosti je poměrně snadné a rychlé dostat do kondice zpěvní hlas. To se totiž dělá pomocí specifických cvičení, která hlas vlastně stimulují, posilují a trénují do požadované kvality. Mnohem těžší je *(pokud tuto schopnost nemáte přirozeně danou nebo vytrénovanou)*, trefovat se do těch správných výšek a orientovat se v neviditelném a těžko uchopitelném prostoru různě vysokých tónů. Proto je důležitou součástí výuky zpěvu také sluchový trénink. Neobejdete se při tom ani bez základů hudební teorie. Při rozvoji hudební paměti a představivosti navíc velmi pomáhá zpěv podle not!



Faktory, které mohou proces učení se zpěvu komplikovat a zpomalovat

zvýšená míra úzkostlivosti a sklony k perfekcionismu - tito lidé zpravidla dělají pokroky ve zpěvu jen velmi pomalu - strach, kontrola, nelaskavost vůči sobě - to jsou největší nepřátelé učení se zpěvu.

chronické tenze a bloky v těle - hlas je zastřený, nejde plně rozeznít a tělo dostatečně nerezonuje; pomůže zde fyzioterapie nebo nějaký vhodný druh body-terapie. Mám několik zkušeností klientů, kterým se naprosto zásadně zlepšila kvalita zpěvního hlasu při paralelně probíhající práci s tělem.

psychická traumata - způsobují nízkou míru sebevnímání - jak na úrovni těla, tak sluchu. Lidé někdy mylně interpretují tyto symptomy jako nedostatek talentu.

Kdy je pro vás lepší umělecká terapie hlasem než klasická výuka zpěvu?

Pokud trpíte zvýšenou mírou úzkostí a perfekcionismu - v terapii nepůjde o to, abychom zpívali krásně a abychom zvládli nacvičit tolik a tolik písní, cílem bude naopak zpívat jakkoli, avšak bez sebekritizování a co možná nejvíc spontánně.

Máte různě zablokované tělo - rezonance a jemné vibrace během zpěvu částečně pomáhají "oživovat" vaše tělo. Zpívání je navíc fyzicky poměrně namáhavé, takže ho i posilujete. Dech se prohlubuje, tělo se centruje. Zpěv je zde vhodný jako doplněk např. k fyzioterapii.

Toužíte být emocionálně vyrovnanější - na tohle existují studie - pravidelný zpěv má - zejména u žen - způsobuje větší emocionální stabilitu.

Máte pocit, že nevíte, kdo jste a potřebujete se propojit sami se sebou. Skrze zvuk si zesíleně uvědomujeme sebe sama. Svou důležitou roli zde hraje také emocionální sebe-vyjádření.

Potřebujete posílit své osobní hranice, sebevědomí a naučit se vyjadřovat autenticky.

Proč je důležité rozhodnout se mezi výukou zpěvu a uměleckou terapií hlasem?

Protože při výuce zpěvu zakoušíte léčivost účinků zpěvního hlasu jen v nízké koncentraci - tak bych to vyjádřila, pokud bych si vypůjčila chemické názvosloví :)

Protože vám ve skutečnosti nejde na prvním místě o pěvecké dovednosti, ale jde vám více o seberozvoj, sebepoznání, dozrávání. A k tomu slouží jiné metody, jiné přístupy. Ve výsledku byste se cítili nespokojení a nevěděli byste, co je to něco, co vám při zpěvu chybí.

Navíc pokud je pro vás vhodnější terapie a vy si vyberete zpěv, můžete být zbytečně frustrováni, že neděláte dostatečně rychlé pokroky. Ano, toto je také jeden z faktorů, který způsobuje, že lidé "vyhazují peníze" za lekce zpěvu zbytečně. Terapie by jim paradoxně pomohla rychleji, i když je dražší.

Hlubší zabývání se tím, o čem je umělecká terapie hlasem, přesahuje rámec tohoto e-booku, pokud vás ale toto téma zajímá, neváhejte mě kontaktovat.

Můj e-mail je zuzka@zuzanakoudelkova.cz

Zpátky k výuce zpěvu:

V tomto e-booku jste se dozvěděli, že naučit se zpívat nemusí trvat až tak dlouho a nemusí to být drahé. Moje aktuální statistika je 1,5 až 2 roky při částce 1.250,- až 1.700,- Kč měsíčně (*přestat se dá navíc kdykoliv ;*).

Pozn.: Bavíme se o výuce, kde jsem přítomná osobně / online, v kombinaci s výukovými videi. U online kurzů zpěvu toto zatím nemám otestováno.

Celý proces učení můžete urychlit tím, že budete pravidelně cvičit a že se naučíte něco o teorii zpěvního hlasu.

Pokud jste navíc v mládí chodili do hudebky a máte hudební průpravu, zpívat se pravděpodobně naučíte velmi rychle. Více času budete naopak potřebovat, pokud o sobě víte, že máte nevycvičený hudební sluch, ale ani to není problém, máme na to metody ;)

Také jste se dozvěděli, které překážky mohou učení se zpěvu zpomalovat.

A konečně: že pokud ve zpěvu vidíte potenciál pro váš osobnostní rozvoj či dokonce jistý druh léčení, pak se raději rozhodněte pro uměleckou terapii hlasem.

K výběru učitele zpěvu - můj tip

Kvalita výuky zpěvu se liší v závislosti na konkrétním učiteli, jeho pedagogických dovednostech a znalostech z oblasti pěvecké techniky.

Od toho se také odvíjí cena, kterou si ten který učitel za lekci počítá.

Nejčastějším modelem, se kterým se setkáváme, jsou případy, kdy si (většinou mladší) učitelé / učitelky zpěvu ze ZUŠ ke svému úvazku berou navíc na "soukromo" pár dospěláků. Cena za lekci se pak zpravidla pohybuje mezi 350,- až 500,- Kč.

Pokud byste se chtěli dostat k "renomovanějšímu" hlasovému pedagogovi, musíte mít konexe, trochu štěstí, aby měl zrovna volnou kapacitu a potom také více peněz - čím větší odbornost a více zkušeností, tím vyšší cena. Většinou se zároveň počítá s tím, že zájemce o lekce zpěvu má určitě pěvecké ambice - chce například veřejně vystupovat nebo se chystá na nějaké talentové zkoušky na školu.

Podle toho, co mi vypravovali mí žáci, je poměrně oříšek sehnat učitele zpěvu, pokud jste "běžný smrtelník" :). A pakliže ho seženete, stává se prý často,

K výběru učitele zpěvu - můj tip

že dotyčný často ruší lekce zpěvu kvůli svým různým koncertním povinnostem nebo v jiných případech se ukáže, že je například lepší zpěvák než pedagog.

Je také dobré vědět, že v pěvecko-pedagogických kruzích při výuce dospělých málokdo umí pracovat s hudebně neškolenými neprofesionály. Je snadnější učit zpívat někoho, kdo má za sebou jeden nebo dva cykly ZUŠ, protože tito lidé jsou zpravidla přirozeně muzikální, čtou noty a mají dobrou hudební představivost a paměť.

Pro výuku zpěvu dospělých, kteří tuto hudební průpravu nemají, je potřeba jiného pedagogického konceptu, jednodušších cvičení i jednodušších písní. Samozřejmě, můžete se vypracovat na úroveň svých kolegů s absolvovanými ZUŠ-kami, to určitě můžete. Jen musíte vědět, jak na to. Cesta opravdu vede přes učení se číst noty a porozumění základům hudební teorie. Když totiž pochopíte principy, můžete se už dále učit sami. A to by mělo být vaším cílem: ujít kus cesty s učitelem a když nazraje ten správný čas, osamostatnit se.

Co osobně nepovažuji za výuku zpěvu

Můžete se mnou nesouhlasit, ale osobně nepovažuji za výuku zpěvu setkávání s učitelem, které vypadá tak, že se na začátku hodiny mechanicky provedou hlasová cvičení, “aby se hlas zahřál” a ve zbytku hodiny se přezpívávají skladby a písně.

Existuje takový mýtus, že čím víc člověk zpívá, tím je víc “vzypíváný” a automaticky se tak stane lepším zpěvákem. Tak tomu ale není. Znímám mnoho amatérských sboristů, kteří mají odzpíváno stovky hodin ve sborech a už deset nebo patnáct let tlačí na hlas nebo zpívají vysoké tóny bolestivým způsobem, takže chodí z koncertů s chrapotem nebo přetíženým hlasem.

Všechna cvičení, která v hodinách zpíváte, by měla být prováděna vědomě. Ideálně byste měli vědět, k čemu to které cvičení je pro váš hlas dobré. Stejně tak skladby a písně se nenacvičují tak, že se přezpívávají několikrát od začátku do konce. Abyste repertoár nacvičili dobře a měli z něj radost, je třeba ho studovat, rozumět hudební formě, cvičit po částech, naučit se ho zpaměti, vymodelovat ho umělecky, aby to byla opravdu muzika.

Pokud jste natrefili na dobrého učitele zpěvu, budete na sobě stále vnímat drobné nebo i větší pokroky.

Kdo jsem já

Jmenuju se Zuzana a jsem hlasový pedagog
a umělecko-hlasový terapeut.

Mými klientkami jsou převážně dospělé ženy, které
touží umět krásně zpívat, protože jejich přirozeně
citlivá, umělecky založená a hluboká povaha v nich
působí, že hudba obecně je pro něčím, co je bytostně
spojuje s nejhlubším tajemstvím bytí a života.

Tyto dámy ke mně přicházejí s naprosto odlišnými
úrovněmi vstupních pěveckých dovedností: od
naprostých začátečnic až k polo-profesionálkám.

Máme všechny společné asi to, že vnímáme, že nám
skrže zdokonalování se ve zpěvu s pomocí pěvecké
techniky náš hlas umožňuje dokonalejší a autentičtější
vyjádření sebe sama skrže zpěvní hlas a také pak
umíme krásněji interpretovat skladby a písně, které
rády zpíváme.

V neposlední řadě pak svým zpěvem rády obohacujeme
druhé lidi a vytváříme hezká a hluboká společenství.



Kde mě najdete:

webové stránky:

www.zuzanakoudelkova.cz

email:

zuzka@zuzanakoudelkova.cz

FB skupina:

Škola zpěvu pro dospělé

<https://www.facebook.com/groups/skolazpevuprodospELE>

FB stránka:

Zpěvem k sobě - umělecká terapie hlasem

