

Hlasová cvičení pro samouky

Šaty možná dělají muže, ale ženu dělá její hlas.
(Melanie Anne Phelps)

Mužský hlas „nespraví“ hormony ani chirurgická úprava genitálií, a k operaci hlasivek, která navíc problémy s hlasem řeší jen částečně, se většina dotazovaných staví spíše zamítavě. K dosažení dostatečně žensky znějícího hlasu jsou tudíž nezbytná řečová cvičení.



Zpočátku budete mít patrně potíže soustředit se na všechny kroky nezbytné k dosažení žensky znějícího hlasu a bude se vám stávat, že vám hlas občas selže. Jediný způsob, jak tuto situaci vyřešit, je trénovat tak dlouho, dokud se pro vás tento způsob mluvy nestane druhou přirozeností.

Zpívejte si

Pokud se naučíte svůj hlas při zpěvu dobře ovládat a rozšíříte si pěvecký rozsah, dosáhnete tím většího uvolnění hrtanu. Mnoha lidem se osvědčilo zpívat si na nahrávku své oblíbené zpěvačky, nejlépe takové, která je obdařena spíše hlubším hlasem (*jako například Lisa Gerrard, Cher, Nico, Judy Garland nebo Cassandra Wilson*). Ty z vás, které mají hudební sluch, mohou místo toho zvolit klasická pěvecká cvičení (stupnice).

Snažte se také při zpěvu dostat štítnou chrupavku co nejvýše, aby se hlas zvýšil a současně se zeslabila typicky mužská rezonance. (Štítná chrupavka je „pohyblivá“ část chrupavky, jejíž pohyb můžete cítit při zpěvu stupnice – do re mi fa sol la si do –, pokud si přiložíte dlaň na krk.) Cílem tohoto cvičení je dosažení vyšší „základní“ hlasové polohy, než v jaké jste mluvily dosud, a možnost jejího dalšího zvyšování při hovoru zdůrazněním určitých pasáží.

Pokud tedy například zjistíte, že vaše základní hlasová poloha odpovídá slabice do, měly byste být schopny dosáhnout cvičením základní hlasové polohy odpovídající slabikám fa či sol. Snažte se to však nepřehánět – pištivý falzet zní u dospělé ženy velmi nepřirozeně. Posun základní hlasové polohy tak musí být určitým kompromisem.

Každý jedinec disponuje jinými výchozími hlasovými parametry a někomu se tudíž podaří dosáhnout výrazně vyšší polohy, než narazí na hranici, kde již hlas bude znít nepřirozeně. Až začnete mluvit ve vyšší poloze, na kterou nejste zvyklé, budete patrně zpočátku trpět lehkou únavou hrtanu, ale to se brzy spraví. Pokud ne, znamená to, že nejspíš mříte příliš vysoko.

Mějte také na paměti, že rozdíl mezi průměrným mužským hlasem a průměrným ženským hlasem činí zhruba půl až jednu oktávu – výška hlasu tudíž není ani zdaleka tak důležitá jako například rezonance. (Pro upřesnění: každý člověk má hlasový rozsah alespoň jeden a půl oktávy, většina z nás však zvládne hned celé dvě oktávy. Průměrný mužský hlas se pohybuje v rozmezí 100–132 Hz, u žen v rozmezí 142–256 Hz. Pro dosažení přesvědčivě žensky znějícího hlasu by mělo stačit cca 160 Hz.)

Mějte pootevřenou hlasivkovou štěrbinu

Snažte se mít při mluvení pootevřenou hlasivkovou štěrbinu (tzv. glotis), jejíž poloha určuje, jaký objem vzduchu prochází hlasivkami. Při dýchání, šeptání a vyslovování neznělých hlásek (tzn. takových, při nichž se hlasivky nerozechvívají – například *hhh* nebo *sss*) je hlasivková štěrbina otevřená dokořán a procházející vzduch nemá na hlasivky žádný vliv. Pokud je hlasivková štěrbina uzavřená, prochází veškerý vzduch přímo hlasivkami, čímž vzniká typicky mužský znělý hlas.

Vaším cílem by tedy mělo být nalezení jakéhosi pološepotu, při němž vás hlas ztratí na znělosti a nebude rezonovat hluboko ve vašem hrudníku. Důležité je, aby při mluvení vibrovala pouze spodní část hrtanu, nikoliv ta horní (což si můžete ověřit tak, že si při mluvení přiložíte dlaň na krk).

Rozdíl mezi znělými a neznělými hláskami je patrný například na srovnání hlásek S a Z (když vyslovíte *sss* a *zzz*, zjistíte, že hlasivky se rozechvějí u hlásky Z, ale nikoliv u S). Snažte se dosáhnout polohy někde mezi neznělou (šeptem vyslovovanou) hláskou a znělým, mužsky znějícím hlasem.

Zkuste například vyslovit citoslovci *hej* a sledujte, k jakým změnám ve vašem hlase dochází při přechodu od neznělého H ke znělému E. Vyslovíte-li ji pomalu a táhle („h h h h e e e e e j“), určitě zaregistrujete změnu v napětí hlasivek při přechodu od neznělého *h h h* ke znělé samohlásce *e e e*. Pokud se vám v této fázi podaří nesklouznout do znělé polohy, mělo by výsledné *e e e* znít měkce a ženštěji (nezněle).

Jakmile tuto techniku zvládnete, snažte se dosáhnout toho, abyste měly hlasivkovou štěrbinu pootevřenou při vyslovování všech znělých hlásek. Je to čistě jen záležitost cviku.

Zdůrazňujte změnou výšky

Pro zdůraznění nepoužívejte v mluveném projevu změnu hlasitosti, ale změnu výšky (tedy přechod do vyšší polohy). Zatímco muži kladou důraz v řeči tak, že začnou mluvit hlasitěji, přičemž výška hlasu zůstává po celou dobu relativně neměnná, u žen je naopak konstantní hlasitost, ale zato výška hlasu zaznamenává během projevu výrazné změny, čímž vzniká typicky zpěvavá modulace. (Ženy, které kladou v řeči důraz zvyšováním hlasitosti, působí v naší šovinistické společnosti velmi asertivním dojmem. I proto také bývá celkové vyznění stereotypního ženského hlasového projevu spíše submisivní.)

Mluvte pomalu a vyslovujte co nejzřetelněji

Obzvláště důležité je tu u souhlásek na začátku a na konci slov. Snažte se také nemumat si pod nos – pokud má váš hlasový projev být srozumitelný, musíte rovněž náležitě pohybovat rty. Obecně platí, že ženy vyslovují mnohem přesněji a zřetelněji než muži.

Hlídejte si tempo řeči

Začátek a konec každé věty by měl být pronesen pomalu a měkce, nikoliv úsečně. Snažte se „nepolykat“ zájmena a další důležitá slova na začátku a na konci věty (*a hlavně nepolykejte genderové samohlásky, zůstává po nich hořká pachut' v dutině ústní, pozn. překl.*). Pro mužský hlasový projev je typická jistá útočnost, která se projevuje tím, že první slabika věty je vyslovená velmi rychle a důrazně. Ženy zpravidla začínají větu mnohem měkčeji.

Dbejte na obsah sdělení

Muži a ženy obvykle mluví o stejném tématu různým způsobem a obsah vašeho projevu poskytuje posluchači stejné množství genderových vodítek jako jeho forma. Zatímco ženy většinou zdůrazňují hlavně myšlenky a pocity, muži se zaměřují spíše na objekty a události (v zásadě tedy dávají přednost denotaci před konotací). Muži také zpravidla používají více zkratkovitých vyjádření, hovorových výrazů a vulgarismů.

Tuto skutečnost si můžeme ukázat na jednoduchém příkladu. Představte si, že se ptáte kamaráda nebo kamarádky, jestli by s vámi po práci někam nezašli. Muž v takové situaci zpravidla řekne něco jako „Jdeš do hospody?“, a to spíše neosobním, strohým až úsečným způsobem, s využitím minimálního množství slov a s hlavním důrazem na očekávanou událost. Žena by patrně řekla „Nechceš zajít večer

na skleničku?“, což je vyjádření, které dává protějšku větší prostor k vyjádření momentálních pocitů a nálad, nese se v osobnějším tónu a není tak zkratkovité.

Dávejte pozor na polohu jazyka

Jazyk se u žen nachází ve vyšší poloze a je plošší než u mužů, což ženám umožňuje vyslovovat takzvané zubní souhlásky (jako je například T nebo D) měkčeji a nezněle, skoro jako sykavky. Zkuste nejprve vyslovit znělým mužským hlasem *ttt* a poté *sss*. Pak se snažte najít polohu někde mezi oběma hláskami, která odpovídá ženské výslovnosti hlásek T a D. Totéž lze opakovat i pro další hlásky. Pro dosažení neznělého hlasového projevu se patrně budete muset hodně nadechnout.

Nezapomeňte správně hýbat pusou

Lhký úsměv dokáže hodně a kromě toho pro ženu beztak představuje její „klidový“ výraz. Zřetelnější výslovnosti lze dosáhnout lehce vyšpulenými rty (nepřežeňte to) a správnými pohyby úst. Celkové vyznění vašeho hlasového projevu je navíc do značné míry ovlivněno i řečí celého těla (tj. mimikou, gestikulací a postojem) a přirozený hlasový projev – věřte tomu nebo ne – jde ruku v ruce s uvolněným držením těla.

Využívejte při řeči hlavovou rezonanci

Hlavová rezonance je jedním z největších problémů, s nimiž se transsexuální ženy potýkají, je naučit se po zvládnutí měkkého, žensky znějícího hlasového projevu mluvit v případě potřeby nahlas, aniž by přitom sklouzávaly do typicky mužské polohy. Mužům totiž slouží jako ozvučná deska jejich hrudník, zatímco žena využívá k zesílení hlasitosti své lebeční dutiny. Při hlasitějším projevu proto využívejte k rezonanci hlavu místo hrudníku – stačí trochu pootevřít pusou, víc se nadechnout a snažit se dostat hlas výš, „do hlavy“.

Průběžně sledujte výsledky

Svůj hlasový projev si nahrajte, abyste si jej mohli poslechnout – přečtete nahlas nějakou pasáž z knížky, záznam si pak přehrajte a začněte trénovat. Rozhodně není od věci začít například s tímto článkem – během čtení si aspoň budete moci jednotlivé techniky rovnou vyzkoušet. Výslednou nahrávku si pak poslechněte a hned můžete začít pracovat na zlepšení svého hlasového projevu.

KONTAKT

Máte-li zájem konzultovat hlasovou problematiku s odborníkem, můžete se obrátit například na foniatickou ambulanci MUDr. Jindřicha Fišera, který na toto téma přednášel i na letošním červnovém semináři v Praze.

Ambulance sídlí na adrese:
U Želivky 1136/3, 148 00 Praha – Kunratice
tel. (+420) 271 911 741.