**Základy pěvecké techniky - správné dýchání, dechová cvičení**

V základech pěvecké techniky se soustředíme na tři složky: dechovou, hlasovou a artikulační techniku. V následujících odstavcích se budu podrobně věnovat složce dechové, avšak na počátku zmíním něco obecně platného o úplných základech pěvecké techniky.

Základy pěvecké techniky jsou pro každého zpěváka na počátku úplně stejné. Ať jde o budoucí sólisty, či o zpěváky ve sborech, případně ansámblech. Existují tři základní problémy, jejichž znalost a schopné ovládání je důležité pro správnou pěveckou techniku. Konkrétně jde o dech, uvolnění krku při zpěvu a samotné posazení hlasu. Je nutné ovládat tyto tři věci, aby mohl být hlas správně rozvíjen. Bez dechu by neexistoval zpěv ani mluva. Bez naprosto uvolněného krku při zpěvu by po nějaké době došlo k poškození hlasivek, neboť zpěvák by na hlas tlačil, zacházel s ním nešetrně a okamžitě by si způsobil problémy. Také by byla omezena pohyblivost a rozsah hlasu. V případě, kdy by zpěvák měl špatně posazený hlas, by opět docházelo k problémům jako v předchozím případě. Příklad: Pokud by měl zpěvák hlas posazený v nose, měl by značně omezený rozsah a především by nebylo možné hlas plně rozvinout, stále by byl tenký, neprůzračný, protože k úplnému rozvinutí hlasu je nutné hlas *„pustit“* a to není v případě nosového posazení možné. Ovšem u mnoha zpěváků je nosové posazení jakási záchrana, neboť jim dělá problém hlavový tón. Po ovládnutí všech tří prvků a po určitém časovém úseku dochází ke specializaci - rozdělení techniky zpěvu pro sólisty a sboristy. Sólistův hlas musí nějakým způsobem vynikat, být průrazný, kdežto sboristův hlas se stává součástí celku a je tedy důležité, aby z něj příliš nevyčníval. Existují dva základní typy tónů – hrudní a hlavový. K vytvoření plného hlasu je zapotřebí ovládat hlavový tón, k němuž je přidaná hrudní rezonance.

V pěveckém dechu existují tři fáze: nádech, uklidnění dechu a výdech. Musíme si uvědomit, kde nám končí mezižeberní svaly a na jakém místě se nachází bránice, neboť nejlepší je tyto dva způsoby kombinovat. Při nádechu je důležité, aby nedošlo k mělkému nádechu, který je nám v mnoha případech spíše ke škodě než k užitku. Nabereme jen malé množství vzduchu, jenž nám příliš dlouho nevydrží a nutí nás se znovu nadechnout. Nádech by měl být uvolněný a neslyšný. Mít pocit jakéhosi zívnutí a otevřeného krku. Vždy je nutné dát pozor na častou chybu při nádechu a tou je zvedání ramen. Lze se pomalu a hluboce nadechnout nosem či ústy, lapnout po dechu ústy, či kombinovat tyto dva způsoby. Při výdechu je nejdůležitější udržení dechové opory. Také při udržení fráze je nutné udržet tělo (bránice, hrudník, žeberní oblouky) v nádechové pozici. Jednou z nejdůležitějších věcí při zpěvu je aktivita.

**Dechová cvičení:**

hluboký nádech, zadržení těla v nádechové pozici, výdech; hluboký nádech rovnoměrný výdech na s

nádech, s š s š, výdech; další je varianta střídání p t, pokud by toto činilo problém, je možná kombinace s š f, jako náhrada za p t

k naprostému uvolnění čelisti slouží cvičení ta ta ta či pa pa pa podložené dechem

lehnout si, položit knihu na břicho, stejné cviky jako ve stoje – kontrola nad správným dýcháním

opřít se zády o zeď a dotknout se, případně mít pocit tlačení proti zdi – mezižeberní dýchání