

SPOLEČENSTVO BRÁNICE

DECH & HLAS





Pěkný den, troubím na pozdrav!

Ve třech dílech této příručky
vám naservíruji svou metodiku
dechu, hlasu a alikvotního zpěvu

- tedy celou svou hudební kuchyni -

Jednotlivé chody vám budou podávány
ve formě písmenkové polévky.



Dobrou chuť!

Kdo by četl dlouhý eBook?

Tuhle příručku jsem napsal hlavně sobě.
Začalo to sepsáním toho, co učím.
Abych vlastně věděl, co učím!
Psal jsem čtvrt roku...
(smích)

Sepsal jsem 70 stran čistého textu ve formátu A5.

A teď – VAŠE OČI – pozor!

Chtěli byste tolik stránek sníst na posezení?
Já teda ne!

A proto z mé příručky dělám trilogii!

Opičím se po Pánovi prstenů, jen prodlevy mezi jednotlivými díly budou kratší.

Na jaké díly se tedy můžu těšit?

1. Společenstvo bránice – Dech & Hlas
2. Dvě vztyčené věže – Práce se sexuální energií
3. Návrat mongolského krále – Alikvotní zpěv

A jak to teď bude s dalšími díly?

Každé 3 týdny vám pošlu jeden díl – a pečlivě jej čtete.
Cvičte s ním. A dělejte si reprízy.

Čtení jednoho dílu vám zabere cca 15 minut.

Učení a osvojování technik vám zabere...

A to je právě TO – přesně vono!

Ničeho se prosím nebojte!
Buďte stateční jak Nebojsa,
který dostal nejedno strašidlo tím, že místo, aby duši vypustil,
vesele a se zájmem na něj hleděl.

A tak vás vzývám těmito slovy:

***Hled'te na své slabosti a „neumy“
jako Nebojsa na strašidla.***

***Nenechte se zastrašit tím,
že něco neumíte.***

Stačí jen cvičit! A já vám v tom maximálně pomůžu.

Do textu jsem vám napráskal, co se dá a co písmenka nevysvětlí,
ukáže video či audionahrávka.

K písmenkové polévce tedy dodávám i něco k přikousnutí.

Doufám, že bude chutnat!

Jezte pomalu, a buďte jako přežvýkavec!

(K obsahu se vračejte.)



Dalibor Neuwirt
Prosinec 2015

Menu

Brániční dech	Smál se, až se za decho popadal.	1
Brániční nádech	Nesmiš se lekat jako leklá ryba!	2
Psí dech	Óóó. Hodnýýý čtenářek, hmmm...	9
Čtveřice leknutí	Matrix slow motion v bránici.	13
Stabilita	Promovani inženýři. Hlasatelé.	17
Balónek	Kaaaaaaaktuuuuuuuuussssss!	17
Rovný vokál	...áááááááááá...	21
Hrudní rejstřík	Jsem velká prsatá černoška!	25
Bába leze do bezu	a já tam lezu za ní!	29
Podbříšek	a povolím si opasek...	31
Zdroje	(vod koho jsem to šeccko vobčih).	37





Brániční dech
a
Brániční nádech

Brániční dech

Brániční dýchání je samotný základ. Bez něj se neobejdeme. Nabalíme na něj vše okolo. Nejsou to šaty, které dělají člověka. Je to ten člověk!

Díky dýchání do bránice si osvojíte rychlý nádech do plné kapacity plic. A to oceníte nejen při zpěvu a hře na dechové nástroje, ale i při sportu (plavání) a v posteli. Ať už potřebujete rozdýchat velký oběd.. nebo vášnivé milování s nejvíc sexy protějškem, bude se vám hodit práce s dechem. Ale o tom ještě později.

Co vám dokonalé ovládnutí bráničního dechu zaručí?

- Ovládnete stabilitu svého hlasu.
- Naučíte se zpívat krásně rovně.
- Promasírujete břicho a podpoříte trávení.
- Budete ještě lepší milenec/milenka (a nejen to).

Brániční nádech

V prvním cvičení budeme trénovat leknutí. Ano, budeme se lekat. Zas a znovu. Ničeho se však nelekejte! Je to tuze jednoduché. Postačí, když budete číst, a v okamžiku, kdy uvidíte slovo „**BAF!**“, se leknete.

Kapišto?

Berte to jako vtípnou hru s psaným textem, kterou hrajete poprvé v životě.

Připravení?

TAK JEDEM!

3

2

1

START!

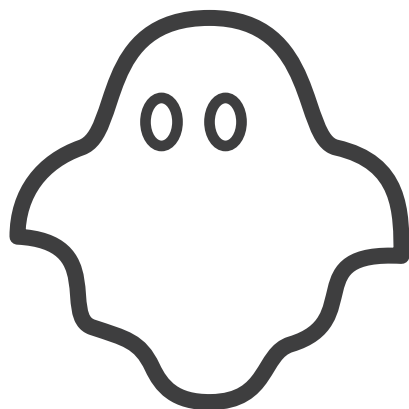
BAF!...

(...prostor pro vydechnutí...)

BAF!...

(Skvělý!)

BAF!



Pevně doufám, že to pouze nečtete, a doopravdy se lekáte. Pokud ne, ihned se vraťte na předchozí stranu a pečlivě vše prolekejte.

Dopravdy se lekněte, zkuste to, a nebudte jen trapný čtenář, ale poctivý praktikant. Jinak se spolu nic nenaučíme.

Máte? Mám pro vás hned jednu radu – Lekejte se lehce, uvolněně.

Nejde vám to? Sviráte se? Zvedáte ramena? Bojíte se?

Pokud souhlasně kýváte hlavou, poradím vám, jak to zlepšit.

Je třeba se uvolnit, dostat dech do břicha.

Jak na to... ještě lépe? Lekněme se s nadšením, úžasem. Jako kdybychom byli malí a někdo nám hodil přenádherný dárek.

wow! . . .

BAF! . . .

Máte?

Lekli jste se?

Ještě hrajem!

Několikrát si to zkuste. Leknutím byste se měli malinko napřímit, ale jen díky pohybu břicha. Při tréninku zvedejte obočí, dívejte se nahoru. Hrajte si na nadšené a šťastné. Touhle drobnou prací vytahujete svou energii a pozornost nahoru.

Komu z vás se to všechno moc nedaří, tak jen pomalu a vědomě dýchejte do oblasti pupíku, aby se vám zvedalo břicho.

Anebo si zkuste...



Psí dech

Vyplázněte jazyk a začněte dýchat jako pořádně udýchaný pejsek.
Pší dech připravit, a na povel vyzkóušět...

TEĎ!

PSÍ DECH DECH DECH DECH!

Testnuto? Kdo nemá, proveďte fyzický testing.
Ať jste alespoň pes – ing...

Tááák. Hodnýýý čtenárek, hmmm...

Pší dech proveďte ještě jednou s maximální pozorností na své břicho. Vidíte a cítíte, co vyvádí pupík? Dělá pší rytmiku? Břichuje nahoru dolů? To je vončo, pane Tončo!

Teď už víte, co je to dýchat rychle do bránice. Pokud si někdy nebudete jistí, vyhrňte si triko, vyplazte jazyky, oči na šfopkách směr pupík a udělejte pořádně udýchaného pejska!

A pokud vám to jde, štěkněte si radostí!
Bude se vám to hodit. Doopravdy, to je vážná věc!
Na štěkání ještě přijde řada.





čtveřice leknutí

Pokročíme k našemu hlavnímu cvičení:

Natrénujeme si několik způsobů nádechu do bránice.

Čtěte, pilné včelky, a hned si se čtením vyzkoušejte:

1. Leknutí obyčejné, nádech pusou. (BAF! Aah!)
2. To stejné, avšak jako zpomalený film, „matrix slow motion“.
3. Leknutí, nádech nosem. (Dobrý? Když tak se vysmrkejte.)
4. Leknutí, nádech nosem + slow motion, jako zpomalený film.

Tyto čtyři varianty nádechů zkoumejte. Odpovězte si: „Který mi moc nejde?“ A u kterého to jde jako po másle? (Nebo po margarínu?)

Cítíte, že někde máte mezery? Vyplňte je tréninkem.

Mezery se zaplní, až nakonec zaniknou.

A jak naložit s nádechy, které vám jdou hladoučce? Zapamatujte si je! Navážeme na ně další techniky.

Shrnutí:

Čtyřmi způsoby dostáváme dech do břicha. Pokud se nám nevede, dýcháme pomalu a vědomě do břicha.

(Anebo psí... DECH DECH DECH DECH!!)

Zapamatujeme si, který způsob nádechu lekáním nám jde nejlíp.

Zbavujeme se plytkého dýchání, při kterém se nám zvedá pouze hrudník.

Úlek je uvolněný a pozitivní, jako kdyby nám někdo hodil do náruče krásný dárek a my se samým nadšením a úžasem lekli.



Stabilita

Záměr cvičení je docílit maximální jemnosti a plynulosti výdechu. Naše S-yčení či Š-umění by mělo být zvukově čisté, rovné jako klidná vodní hladina.

Rovnoměrně plynulý výdech = výsledný zvuk je rovný a stabilní.

Nic se neděje, pokud nám syčení, výsledný zvuk, bude kolísat. S každým neúspěšným pokusem jsme blíže k ovládnutí naší bránice. Učíme se už jen tím, že cvičení provádíme a vnímáme pohyb břicha. Nic víc není třeba. Jen dělat a vnímat. Tělo se to už učí za nás 😊

Balónek je základnou dechu, zpěvu, hry na didgeridoo i další dechové nástroje.



Rovný . Vokál

Hlas

Na **Balónek** navazuje **Rovný vokál**. Už jste někdy zpívali sami? Vsadím se, že skoro každý jste někdy vydali tón, ať už to bylo v rámci hudby vážně, anebo čistě ze srandy při napodobování nějakého zvuku.

Rovný vokál

Rovnost hlasu zajistí bránice a její plynulý výdech, postupné lineární vyfukování našeho vzduchového balónku. Pokud nám kolísá dech, kolísá nám i hlas. Záměrem je tedy získat kontrolu nad hlasem pomocí procvičování balónku. Tahle rovnice platí a budeme si ji opakovat pořád dokola:

Dokonale plynulý výdech = dokonale rovný vokál

Ihned navážeme na cvičení syčení z minulé kapitoly. Opět použijeme balónek a syčení jen nahradíme zpíváním vokálu. Jak na to? Najděte si jakoukoli samohlásku a tón, který je vám příjemný, a začněte jej zpívat (třeba ááá).

Platí stejná pravidla jako u syčení. Jsme uvolnění, a čím plynuleji vydechujeme skrze bránici, tím rovnější je náš vokál. Cílem je mít krásně rovný tón.

Rovný zpěv vokálu doporučujeme zpívat s doprovodem (rovný zvukový podklad nám lépe vykreslí naše případné nerovnosti)
– s kamarádem, panem vysavačem při úklidu, motorem auta při jízdě či chladivě zpívající paní lednicí – ideálně před jejím rabováním, neb nalačno se zpívá vždy lépe.

Například můj kamarád, Mira Kopunec, zpívá každé ráno s celou svou rodinou, když pro ni na svém mixéru mixuje smoothie. 😊

Vokál chceme zazpívat tak, aby se nechvěl, nechrčel v krku a nikde jinde, byl krásný a zvučný, šířil se vzduchem. Chceme, aby se jeho zvuková hladina rozprostírala široce a do prostoru a nebyly v ní žádné přebytečné vlnky dechu, šumu a ruchů.

Nuže,... teď je to na vás.

Cvičte různé varianty vokálů, vždy na tóny, které jsou vám příjemné. Můžete využít jakékoli samohlásky (**A, E, I, O, U**).

Zpívejte vždy pečlivě jednu samohlásku na jeden nádech.

Využívejte balónek. Výšku tónu si určíte pocitově, zpívejte vám příjemný tón. Každý den to může být jiné. Váš tón se může měnit i během dne, podle vašeho rozpoložení. Popř. se můžete přidat k jakémukoli zvuku v okolí.

Pro ovládnutí zvučného a silného vokálu ještě potřebujeme umět používat hrudní rejstřík a podbříšek.



Hrudní Rejstřík

Hlas z hrudního rejstříku je pevný, silný a projevený.
Proto ho chceme.

Většina nezpěváků a lidí, které někdo v dětství přesvědčil, že neumí zpívat, mají svůj hlas potlačený a stydlivý. Bojí se jím projevit a ukázat vplné síle. Jejich hlas je bojácnou bábovkou, je slabý. A to jen proto, že si to lidé o sobě myslí. Ve skutečnosti má v sobě zvučnost hromu.

Hrudní rejstřík ho promění a navrátí mu přirozenou sílu.

Představte si mocnou větu: „Mluvím jako chlapák!“. Je vyslovována přímě a rezonuje z hrudi – a při jejím přednesu pomáhá zahrát si na to, že jsme velký vyprsený chlapák, takový Ivan z Mrazíka... ideálně ještě větší a statnější, a posadíme svůj hlas do hrudi a jako na prknech, která znamenají svět, proneseme:

„Mluvím jako chlapák!“

Ženy, vám samozřejmě tuto větu nutit nebudu. Vyberte si z této ryze feminní nabídky:

1. „Jsem velká prsatá černoška!“

2. „Jsem velká a prsatá!“

3. „Jsem velká!“

“Alfrede? Doneste mi prosím okno, chci se podívat, jak je zrovna venku.”

Podmanivý hlas Alfreda Strejčka z televizních dokumentů zná mnoho z nás. Zvukový potenciál hrudního rejstříku můžeme slyšet u deklamujících (důrazně přednášejících) čtenářů knížek a vypravěčů. Jejich hlas je přímější a čistější.

v něm nos – když mluvíte s pomocí hrudního rejstříku, dostáváte vibraci hlasu do dutin hrudi namísto nosu. Opakem hrudního rejstříku je tedy mluva nosem.

Pozn.: Barva pleti, velikost poprsí a ani vaše celková velikost nehraje při tomto cvičení roli a je pouze ilustračním nástrojem. Všechna práva na ochranu mužů před poznámkami žen vyhrazena.



Bába Leze do Bezu

Na své hudební cestě jsem posbíral spousty skvělých cvičení a říkanek.

(Následující dvě jsou od zpěváka Petra Šmiřáka.)

1. „BÁBA LEZE DO BEZU – JÁ TAM ZA NÍ POLEZU!“

2. „HOVNIVÁL HOUPE HOUPAČKU HROZNĚ HLOUPĚ, HOVADO!“

Napsáno záměrně CAPS LOCKEM.

Jde o zvučnost a sílu. Důraz je kladen na každou první slabiku, na poslední slovo říkanky... a vůbec!

NA CELOU VĚTU!! 😊



čekám na febe!

Podbřišek

Ano, hádáte správně – bude to o místu pod bříškem.
Ženy excelující v ovládnání pánevního dna mají plusové body, muži praktikující tantrické techniky přerušovaného čůrání – ale ne!
Dělám si srandu. Podbříšek jako takový právě nepatří do těch svalů, co jsou nejnižší. Je jen těsně pod bránicí, pod pupíkem, asi tak na délku vašeho ukazováčku.



Podbříšek je naší nejzákladnější dechovou platformou a stabilitou. Je to podstata – náš dechový trumf. Pokud se nám při zpěvu stane, že nám hlas někam přeskočí, úplně ulitne, můžeme se plesknout pod pupík – neměli jsme zpevněný náš spodek.

Dech do podbřišku cvičme následujícím způsobem:



Připravíme si naše svalnaté ruce. Hubeňouři si sundají své špejle a nasadí korbely. Silně a krátce zasyčíme SSS – spolu se zatnutím podbřišku. Ruce nám dopomáhají pohybem, takovým svalnatým gestem, jako když obří komiksový hrdina (např. Hulk) se vzteká, dá ruce před sebe, lokty k tělu, řve a zatiná ruce. Tak to dělejme se zasyčením také.

Za nově nabyté pevnosti **uvolňujeme a pouštíme dech v rytmických slabikách obalených vzduchem**, které uvolněně vydechujeme, spíše než mluvíme.

Jako hlasitý šepot.

Zde je cvičení v bodech:

- Připravíme si ruce a gesto zatnutí, celou dobu cvičení máme pozornost v podbříšku.
- Ostře a krátce (cca 1–2 vteřiny) zasyčíme SS! a během toho zatneme podbříšek.
- Zbylý vzduch z plic rytmicky vyhadzujeme skrze dechově obalená slova (piki-piki).
- Dech takto postupně uvolňujeme, bránice a břicho by se měly dostat do naprostého uvolnění.
- Na konci máme vše uvolněné, jen v podbříšku by nám měla zůstat pozornost a pevnost (mírné zatnutí).
- Na úplný závěr povolíme i podbříšek (a cvičení opakujeme).

Varianty se slovy a akcenty:

1. SSS -> Vypouštíme rytmicky a dechově Piki-Piki-Piki-Piki (dechový akcent na Pi).
2. SSS -> Vypouštíme rytmicky a dechově Tip-Top (dechový akcent na prvním t a posledním p).
3. SSS -> Vypouštíme rytmicky a dechově Či-Čo (dechový akcent na Č).

Podbříšek je klíčovým hráčem ve „vertikále“ zpěvu – dává nám zemitý tělesný základ, od něhož vše roste nahoru. I když je umístěn u druhé čakry (palec pod pupíkem), dalo by se říci, že je „první čakrou zpěvu“. A krásný čistý vokál, a vůbec zpěv, začíná hezky od podlahy a opouští naše tělo – většinou – ústy. Lidově řečeno, od trenek až k palici.

Mnozí (ne)zpěváci se potýkají s tím, že jim zpěv uvízne v hrdle, chrčí jim to v krku, špatně se jim zpívá a ještě pak ten krk cítí. Holt, když chybí spodek nebo vrch, energie zpěvu neproudí, zasekne se... a pak se seká a seká, až udělá paseku.

Stačí však pár triků a vyzrajeme na to. A právě teď už jsem vám jeden prozradil, techniku jak zapojit podbříšek, protože ten je, řečeno karbanickou terminologií, dechovým trumfem spodku.

Stabilita & pevnost našeho hlasu tkví ve správném nádechu a udržení správné pozornosti v podbříšku.



Zdroje

Metodiku balónku jsem vytvořil inspirovaný lekcemi Dana Plecháčka v Ostravě, jednoho z nejlepších alikvotních pěvců u nás. Dan vám mile rád poskytne lekce, ozvěte se mu přes **www.muzikohrani.cz**.

Říkaneky hrudního rejstříku jsou od (o)brněnského Petra Šmíráka, vynikajícího zpěváka a divadelníka Divadla Radost. Rytířské lekce zpěvu na tel.: 724 912 999.

Chlapáka samotného mě však prvně naučil Ostravak Venda Strýček.

Fintu s podbříškem mám od své současné učitelky zpěvu, Hany Málkové. Hanka pochází jako já z Ostravy a učí v Brně. Vystřídal jsem už spousty učitelů, ona jediná se mi však věnuje ryze individuálně. Že by jednu lekci u operní babičky? Zavolejte na č.: 724 037 393!

Všechno ostatní, včetně střelené formy mého psaní, pochází z mé vlastní studnice nápadů. Takže... pokud byste rádi mě samotného, čekujte:

Mé aktuální workshopy:

<http://www.naucmese.cz/dalibor-neuwirt>

Mé aktuální akce, koncerty a čerstvou hudbu najdete na:

www.djlidu.cz

Těšte se na další díl, na práci se sexuální energií.
Navážeme nit, takže trénujte!

... a cvičte!





DechHlasSex – 1. díl

© 2015

Šířeno: zdarma

Cena: nevydýchatelná

Text: Dalibor Neuwirt

Korektury: Ariana Habrová

Sazba & grafika: Jiří Dosoudil