

NÁVRAT MONGOLSKÉHO KRÁLE

ALIKVOTNÍ ZPĚV





ouí!

Třetí díl, téma rozparáděné:
Jak zpívat jedním hlasem dvojhlasně.

Vzhůru tedy na psanou exkurzi!





Menu

Co je to Alikvot	Barva zvuku, vole!	1
Harmonická řada	Přírodní to stupnice.	5
Příklade, z pytle ven!	Už poslušně zpívá!	13
Tvé štramberské uši	S jahodami a šlehačkou.	17
Svatá trojice	Tip pro Šetřilce.	23
UOAEI	Líná huba, holé neštěstí.	35
Horký brambor	Pretty hot potato in my mouth.	43
Giga Gorila	Grgla na gymnastu Grigu ?	51
Brousek na jazýček	Dost srandy! Jazyk ven!	55
Pochvalné mručení	Satisfaktovaný tibeřana	59
Plusy a bonusy:		67

Perličky, Overtone analyzer, Alikvotní spirála, Umění sebe... motivace



Alikvoty

Alikvotní (nebo také harmonický) zpěv je hustý jako pořádný lesní med. Ještě jste do něj nespadli až po uši? Tak to počkejte! Pořádně vám to osladím!

Alikvotní zpěv je způsob, jak zpívat dva tóny najednou!

Alikvotní umělci jsou schopni naučit se a zazpívat dvojhlasé skladby mistrů kontrapunktu, třeba i J. S. Bacha. Se dvěma odlišně jdoucími melodiemi najednou. V době psaní této knihy jsem se například učil začátek Pachelbelova kánonu:

<http://bit.ly/AlikvotniKanon>

Kdo se hodně ptá, ten se hodně dozví.

Co jsou to alikvotní tóny?

Jsou to všechny tóny, které vždy znějí společně s tónem základním (to je ten, který slyšíme, a říkáme mu třeba „C“). Tyto příměsné tóny určují barvu zvuku, který vnímáme.

U každého zvuku se většinou vyskytuje množství alikvotních tónů. Intenzita jednotlivých alikvotních tónů je tím, co určuje charakteristickou barvu zvuku. Právě díky alikvotním tónům dokáže naše ucho rozpoznat, o jaký hudební nástroj se jedná. Například nástroje s ostřejším zvukem (trubka, pozoun) mají silnější liché alikvotní tóny (první, třetí atd.), sudé alikvotní tóny dodávají zvuku spíše teplo a měkkost.

Jak jinak se ještě říká alikvotním tónům?

Vyšší harmonické tóny nebo **tóny částkové**. Anglicky „overtone“, můžeme doslova přeložit „over the tone“ = za tónem, nad tónem. Směle jim tak můžeme říkat „nadtóny“.





Harmonická řada

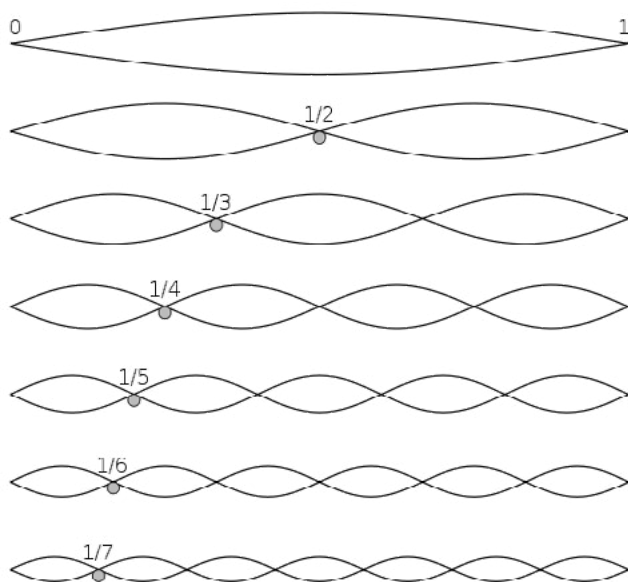
Co je to harmonická řada?

Harmonická řada je posloupnost převrácených hodnot přirozených čísel.

$$\left(\frac{1}{n}\right)_{n=1}^{\infty} = 1, \frac{1}{2}, \frac{1}{3}, \dots$$

Dělám si srandu? Ne, nedělám! Tohle je vážná věc. A ještě k tomu hudební. Vidíte výše ten obrázek?

A vidíte tam tu posloupnost? Připomíná vám to něco?



Harmonická řada tónů nám přirozeně vzniká, když dělíme strunu na stále menší a menší díly – členy této matematické řady. Kytaristé to znají: brnknou na strunu a hned vzápětí ji mírně přitlumí bříškem prstu právě v těchto zlomcích, v bodech jako na obrázku. Rozezní se flažolet, hezký alikvotní tón. Řada tedy začíná na celé struně a pokračuje v půlce, třetině, čtvrtině... a vytváří přirozenou harmonickou stupnici tónů, ve které jsou intervaly stále kratší a kratší.

Pokaždé, když nějaký tón zní, je to proto, že pravidelně vibruje nějaká součást nástroje (struna, sloupec vzduchu, hlasivky atd.). Nástroj, s výjimkou elektronického tónového generátoru pišticího čistý „sinus“, nikdy nevibruje pouze na základní frekvenci (frekvenci tónu, který slyšíme). Obvykle se chvěje ještě v násobcích základní frekvence (a to jsou právě ty naše alikvotní tóny). To je důsledek faktu, že lidské ucho vnímá výšku zvuku logaritmicky. Logaritmickou křivku také můžeme spatřit na obrázku nahoře, kde dělíme strunu na stále menší zlomky, pokud protneme všechny dělicí body pomyslnou křivkou.

A tady to začíná být pekelně (za)jímavé, protože:



1. Harmonická řada je všude!

Tato posloupnost tónů se přirozeně vyskytuje u všech tónů i zvuků, které slyšíme. (Žádné výjimky, tohle je prostě vesmírný princip!)

Navíc, harmonický sled tónů hraji přefukem hráči na flétny a trumpety, alikvotní zpěváci jej pějí tvarováním mluvidel a elektrický přívodník starších brněnských šalin vám ji zpívá také, prostě podle toho, jak dopravní prostředek zrovna přidává plyn.

2. Naše současné ladění není přirozené a harmonické!

Současné evropské ladění (temperované) není přirozené a vymyká se tak všeobjímajícímu zákonu harmonické řady. V 19. století potřebovala hromada velikánů klasické hudby komponovat díla pro kvantum orchestrálních nástrojů. Každý z nástrojů měl však své specifické ladění, jež odpovídalo osobitému charakteru nástroje. Společná orchestrální hra byla nemožná, protože spolu žádné nástroje neladily. A to byla docela otrava. A tak si vážní komponisté vymysleli něco úplně nového, „mírně rozladěného“, nazvali to temperované ladění, a splnilo to účel. Malý problémek však vychází najevo v 21. století – mírně rozladěná temperace nemá na tělo léčivé a terapeutické účinky, což hudba přirozeného ladění má.

Definice temperovaného ladění zní docela hrozivě:

Temperované ladění je způsob ladění, při kterém jsou některé čisté intervaly záměrně rozladěny, aby se docílilo přesnějšího naladění intervalů jiných.

Takže nám Evropanům ladí všechny nástroje, na které hrajeme, dohromady, což je samozřejmě naprosté terno, jen se pozapomnělo a nikdo si v rauši spoluhraní nevšiml, že se z hudby kvůli tomu vytratilo TO PŘIROZENĚ OZDRAVNÉ, co tam vždy bylo. A co fčil?!

Fčil mudrujte se mnou.

Bud' se navrátíme k hudbě a ladění přirozenému, anebo si užijeme další pestré rozměry naší současné evropské hudby, která nás dokáže vyladit a vybudit jiným a novým způsobem.

3. Alikvotní zpěv se nerozladí

Když zpíváme alikvotně, přirozeně nám znějí tóny harmonické řady. Jinak to totiž ani nejde. Alikvotní tóny jsou přímo vázány na harmonickou řadu a její frekvence.

Alikvotní tóny jsou součástí každého tónu a využívá se jich ve všemožných oblastech hudby.

- Strunné nástroje – flažolety.
- Didgeridoo. Nástroj s bohatým zvukem = oplývající množstvím alikvót. Pomocí zesilování určitých alikvotních tónů změnou tvaru ústní dutiny (zejména polohou jazyka) přidávají zkušenější hráči různé doprovodné prvky k základnímu tónu nástroje (např. jednoduché melodie znějící spolu se základním tónem).
- Brumle – obdobně jako při hře na didgeridoo nebo harmonickém zpěvu, alikvóty opět ovlivňujeme změnou tvaru ústní dutiny.
- Efekty elektrické kytary – fuzz, booster, distortion, overdrive. Přidávají základnímu tónu kytary vyšší harmonické tóny a dělají zvuk bohatší a zajímavější – barevnější, plnější... Ano! Metal!
- Varhany, akordeon – kombinace různých rejstříků zdůrazňuje některé alikvóty, a tím ovlivňuje barvu tónu.

Má alikvotní zpěv nějaký zdravotní přínos?

V základu je alikvotní zpěv muzikoterapeutická a léčivá forma zpěvu. Nervové synapse se propojují o sto šest, hemisféry mezi sebou staví mosty, po delší chvíli zpěvu nastává hudební trans hladiny alfa. Není jen zdání, že alikvóty znějí jako z jiného světa... ony nás tam přímo přenášejí.

Jak harmonický zpěv vznikl?

Traduje se, že alikvotní zpěv vznikl při meditaci, kdy zúčastnění zcela propadli několikahodinovému zpívání rovných vokálů. Někdo pozorný pak zaslechl harmonické tóny a objevil souvislost, že určitá poloha mluvidla odpovídá určitým tónům. Objev byl na světě a celý východ jej převzal. Zpívali a stále zpívají mniši, Tibeťané, Nepálci, Tuvinci a mongolští pastevci.

Geografické těžiště harmonického zpěvu spadá na území Tuvy a celého Mongolska.

Alikvóty jsou tedy neodmyslitelně spjaté s opěvováním přírody a s meditací samotnou. Vždy jsou provázány zpěvem dlouhých rovných vokálů (viz kapitola Hlas).

Dost teorií! Jak se alikvóty naučím nejrychleji?

Vybudováním návyku. Když zkombinujete moderní metody učení a ovládnete otázku své motivace, půjde to snadno.

Vřele doporučuji knihu Konec prokrastinace od Petra Ludwiga, nejlepší kniha, co znám. Prozradí vám, jak dělat pravidelně to, co dělat chcete.

Klíčem k nejefektivnější cestě samotného tréninku zpěvu alikvót není kupodivu záměrné tříbení zpěvu..., ale ucha.

Pomocí „svaté Trojice“: ozvěny, zesílení a podkladu nejlépe pomůžeme našemu sluchu a cvičení nás bude bavit. O svatém trojlístku již za moment. Ale nejdřív...



Příklade,
z pytle ven!

Po několika letech alikvotního zpěvu jsem předvedl alikvóty své spoluhráče ze skupiny Vlčí Mág – Sašce a ona se, jakožto zpěvačka tělem i duší, naučila zpívat krásné alikvóty, než byste řekli „švec“. Nebylo to však díky tomu, že zvládá operní pěvecké techniky, jak by si mnozí mohli myslet. Dokonce opak je pravdou, neboť klasické pěvecké techniky znemožňují tvorbu alikvót. Jediné kouzlo Sašky bylo, že když se na alikvóty zaměřila, slyšela je. Její hudebně rozvinutý mozek ihned našel souvislost mezi zpívaným tónem a souhrou pohybů, kterou prováděly její ústa. Stačilo pár minut a Saška uměla excelentní alikvóty.

A není tam sám!

Jednou mi vypráskal můj čajový kožich... zvukový obušek. Šel jsem si takhle na čaj a pak, náhle, se to stalo! Ach, ten zmar ušního bubinku! Ve vedlejší kóji probíhala lekce zpěvu. A já slyšel už z dálky učně tak hluchého – a logicky tedy naprosto falešně zpívajícího – že měl to nadání zprznit každý tón předzpívané stupnice. Nezaspíval ani jeden tón správně, svými patóny vyjadřoval beztvarý chaos s absencí jakékoli souvztažnosti. Jakákoliv podobnost s předlohou, kterou mu učitel trpělivě předával, byla nulová. Dalo by se říci, že měl dar zaspívat vše, jen ne to, co zpívat měl. Mé ucho zažilo stav klinické smrti. Slyšet své alikvóty hned – to je první a nezbytný milník, (ali)kvóta, se kterou se většina „štramberských uch“ musí poprat. Nyní před vámi stojí výzva, úplně stejná jako i přede mnou – vycvičte si své ucho!





Tvé Štramberské
uši

Jak vypéct své štramberky?

Repetice: záměrem je posunout schopnosti našeho sluchu dál. A tříbit štramberské uši se dá mnohými způsoby, nejen šlehačkou a jahodami. Pro mlsany, bohužel, v naší kuchařce figuruje především zdravá petržel. Nenabídnu vám kouzelnou pilulku z jačího bobku, po které budete zpívat jak mongolský pastevec, původní a stále tou nejlepší metodou je – CVIČIT.

Zpívat. Zkoušet. Nahrávat se. Poslouchat.

Zapomeňte však na české pakulturní zpěvy u ohničku, naopak, spalte táborákový zpěvník, převrhněte kotlíky a špekáčky hodte psům.

Společně se vydáme do hlubinných koutů hudby. A vlastně ještě dál – až ke kořenům vibrace. Do temných jeskynních zakoutí, odkud se žádný smrtelník, který odešel se zpěvníkem bratrů Nedvědových v ruce, nevrátil...

Nyní vstupujeme do prostoru plného inspirace, fascinace a napojení.

Zde máme blízko k pravé podstatě slova meditace. Cvičení mají kvalitu bytostného uvolnění, relaxace.

Na této úrovni nás zpěv léčí, uklidňuje a vyrovnává naši mysl, dostává naši bytost do středu a rovnováhy. Navíc z něj můžeme být v „pozitivním rauši“.

Dám vám první cvičení. Připraveni? Uchopte své sluchové radary. Promasírujte si své štramberské uši! Pořádně! Mněte je, štípejte, zahřívejte, vytahejte se za uši po celém jejich kulaťoučkém obvodu!

Odložte nyní knihu/displej a provedte.
Máte?

Jestli ne, tak počkejte! Dostanete za uši!

Už vím, vy holoubkové!

Sami se vytahejte! Sami se ztrestejte za vaše nevykonání!
Hned! Preventivně. No? Bude to?
Tak.

S prohrátýma ušima (jo, už jsou vypečené!) si teď sedněte do tureckého medu... promiňte, sedu. Přilepte se na podložku.

Nyní si vyberte vám příjemný vokál. Začněte u tónu svého hlasu – třeba tónem, kterým přirozeně mluvíte. Nebo použijte jakýkoli jiný tón, prostě posadte hlas, jak je vám příjemně, a začněte zpívat jeden táhlý tón.

Tak zpívej, ptáčku!

Zvládnete takhle zpívat 20 min. v kuse? A každý den? Měsíc? Jestli ano, máte úžasnou vůli i motivaci. Už je jen otázkou času, kdy z vás bude famózní „alíkvótař“. Blaho vám přeji, máte vyhráno. Pro ty ostatní...

včetně sebe...

mám pár rad:

- Inspirujte se těmi nejlepšími zpěváky, poslouchajte je a učte se od nich. Osobně. (Kontakty na ně, na 74. straně)
 - Setkávejte se s lidmi, kteří se učí to samé jako vy, popřípadě nadchněte svého kamaráda pro alíkvotní zpěv a cvičte spolu.
 - Namotivujte se. Zjistěte svůj motiv, proč chcete umět zpívat (viz strana 76).
 - Vybudujte si návyk a vše půjde jako po másle (viz strana 78)
- A ne jako po palmovém oleji. Když vyhoříte.

Přeji si, abyste do fascinujícího světa alíkvotního zpěvu spadli až po uši – aby vás to bavilo, inspirovalo a uchvátilo. A co je k tomu třeba?





Svatá trojice

1. OZVĚNA (abychom se slyšeli)

2. ZESÍLENÍ (abychom se ještě lépe slyšeli)

3. PODKLAD (aby náš hlas splynul s podkladem a my slyšeli vysokou alikvótu)

Toto je „svatá Trojice“, tři aspekty, které promění naše cvičení, prostě a jednoduše, v BOŽÍ . Ve jménu Otce, Syna i Ducha alikvotního, **amen.**

Dříve však, než si jako vodník ustelete v lotosu a začnete ze sebe tlačit první lekni-nové tóny, popřemýšlejte o co nejvhodnějším prostoru, v němž můžete zpívat s ozvěnou, či ještě lépe, s podkladem.

Doprovodným nástrojem, spoluzpěvákem či jakýmkoli zdrojem **jednoho kontinuálního tónu.**

Toto vaši alikvotní cestu maximálně usnadní a udělá ji zábavnou. Sbalte si tedy ranec buchet (ideálně nějakých krásných, co umí dobře zpívat) a vydejte se do alikvotního světa!

OZVĚNA

Jak se do ozvěny volá, tak se z ozvěny ozývá.

Hudebníci rozlišují dva druhy ozvěny – hall a echo. My chceme ten první, chceme zpívat na celou hallu! Zvuk v halle se jakoby rozpíjí a rozšiřuje a doznívá. A my se chceme slyšet, kontinuálně a bez přestání. (Oproti tomu echo máte ucho, neboť zvuk vrací pouze v rytmických rázech, sendvičovitě prokládaných tichem.)

Doznívající zpětnou vazbou ozvěny pomáháme našemu sluchu. Náš hlas se v ozvěně prolévá sám sebou – a to je to nejlepší možné. Díky tomu totiž přirozeně začínáme rozlišovat základní tón našeho hlasu a doplňkový tón – alikvot. Ten vytváříme a měníme dle toho, jak artikulujeme samohlásky „uoaei“ do rovného vokálu. Finta největší je však mít takovou ozvěnu, že svou alikvótu uslyšíte ve vokálu kdykoli. Dodnes si vybavuji rozsvícené očka mého učně Ludka, který při zpěvu na mikrofon s pořádně dlouhou ozvěnou (vytvořenou přes iPad) poprvé začal slyšet své alikvóty – a jak krásně zněly! ;)

Jak tedy na ozvěnu?

Podchod. Záchod.

Znáte to...

Dělám si srandu, nemusíte zpívat jen tam.

Možné jsou i koupelny! A bazény...

A kostely, jeskyně, rokle...

Obklopte se jakýmkoli akusticky výtečným prostorem – čím delší a silnější ozvěna, tím lépe.

Anebo si nasadte na hlavu kvalitní sluchátka, mikrofonek, vše neslušně píchněte do slušného přístroje (mobil, tablet, počítač) s aplikací generující ozvěnu, a zpívejte jak ptáček do aleluja. U iPhonů a iPadů dokonce nepotřebujete ani mikrofón, sami už mají jeden dost dobrý!

Pro uživatele iPhonů a iPadů doporučuji tyto aplikace:

- GarageBand
- VocaLive

Pro uživatele stolního počítače bych doporučil hledat program na google s klíčovými slovy – váš operační systém (nejčastěji Windows) + reverb + sing.



ZESÍLENÍ

Čím lépe budeme slyšet hlas, tím to bude lepší a lepší. Hlas má mnoho rovin, barev a tónů. A my je chceme vnímat. Pokud nemáme vycvičený sluch, všechny ty malé – i když velmi podstatné – nuance nám uniknou.

A jsou to právě ony, kdo nám prozrazují, co je správně a co špatně.

Nejprve je se třeba naučit plně rozeznít svůj hlas. Téměř každý nezpěvák s tím má problém – i když se stačí jen uvolnit a naplno se do svého hlasu položit. Plně rozezněný hlas je přirozeně zesílený. Proto jsem to nazval HLAS SYTOST. Ale tady bacha! Naopak to neplatí – když tlačíme a záměrně zesilujeme a zesilujeme hlas, jeho plnost, barva a uvolněnost zaniká, a pokud to ještě ke všemu neděláme správně, což se většinou děje, kvalita hlasu jde prudce dolů a my si navíc dodřeme hlasivky.

Asi jako klučina koleno, když se utrhne z řetězu a na svém prvním kole jede z kopce a křičí: podívej, umím jezdit bez držení! Tahle dětská léta už však máme za sebou. (Geniálně nadanému dítěti, které si právě otevřelo po spadnutí z kola mou příručku, se tímto omlouvám.)

Nejdříve se vraťme ke kapitole Hlas a naučme se používat hrudní rejstřík a podbřišek.

Při psaní mě napadla otázka – a co si zacpat jedno ucho a slyšet se tak lépe?! Doporučil bych pouze ve výjimkách. Uši chceme šlechtit a ne uzavírat. Při zacpaném uchu slyšíme více tělo, vibraci a basové tóny. Hodí se nám to v hlučném prostředí, když se chceme slyšet, anebo porovnat tón, který zpíváme, se znějícím podkladem.

Zesílení hlasu docílíme:

- tichým prostředím,
- skvělou podporující akustikou,
- zpěvem skrze mikrofon.

První bod je jasňačka. V čím větším budeme tichu, tím více se uslyšíme. Druhým je akustika. Můžete najít malý koutek, v kumbálu, na záchodě, mezi střešním oknem atd., kde váš hlas duní a dobrým způsobem se vám vrací zpátky. Do třetice všeho nejlepšího – mikrofon! Spolu s kombem (zesilovač, reprobedna) nebo sluchátky tvoří tak pekelně boží kombinaci, že nemusíte ani podepisovat smlouvu s čertem. Vysoké alikvóty z vás budou padat o sto šest.

Já sám jsem si oblíbil své „minimalistické nahrávací studio“ z kombinace iPadu, iRigu (malá krabička a externí zvukovka), mikrofonu Shure 58Beta a kvalitních větších sluchátek (pecky prosím jen v nouzi, nejsou žádná pecka).

Chce to prostě velká sluchátka, kapiš to? Dovedou vás do takové meditace, že budete mrkat!

Možné je také použít počítač s nejlevnějším externím mikrofonom, záleží však na vaší zvukové kartě – a ta integrovaná (absolutní zvukové minimum) nahrává v hrůzné kvalitě šumoburácejících pazvuků. Doporučuji tedy investovat do vlastní kvalitní techniky – mikrofону, sluchátek, externí zvukové karty na počítač nebo iPadu (jiný tablet nestíhá rychlost zvuku v přímém přenosu) či nahrávátka (nejlepší a nejlevnější jsou od značky Zoom), popř. si vybaveníčko popůjčovat, pořídit si s někým na půl, navštěvovat nahrávací studio kamaráda... a pokud jste z Brna nebo Ostravy, ozvěte se mi, rád vám někoho doporučím.

Rád vám taky k pořízení techniky k nahrávání poskytnu konzultace. Anebo se můžete domluvit se mnou přímo na lekci, kde všechnu techniku zajistím, a vy si budete moct vyzkoušet zpěv s parádní ozvěnou.



Tip pro šetřilce

Pokud byste měli jakékoli dotazy ohledně toho, jak to udělat, co si koupit a jak to vůbec funguje, a nechtěli za to zaplatit ani korunu, zajděte do jakýchkoli hudebnin a na vše se vyptejte obsluhy. Hudebně protřelí páni/dámy vám jistojistě rádi poradí. Já osobně jsem utratil spoustu peněz v obchodě Kytary.cz a mohu jen doporučit. Na vyžádání vám půjčí, objednají i na zkoušku, poradí, a když znají, naučí! Dobrou zkušenost mám i s Muzikantem na brněnském Zelném trhu.



PODKLAD

Kdo maže, ten jede

Zpívat bez podkladu je jako jíst suchý chleba. Sem tam dobrý, ale kdo by to furt žral, že?

Občas oceníme kusek másla, někteří dokonce i sádla. Podmáznutí něčím pořádně tučným nám prostě dělá dobře.

Kdo maže, ten jede.

Užijte zvukových lubrikantů! Zpívejte s doprovodnými nástroji a zdroji zvuku. S kamarádem vokalistou, hráčem na libovolný instrument (bohatě postačí, bude-li vám neustále držet jeden tón, třeba drnkáním jedné struny). Anebo máte jiný vkus? Libujete si v uměléch strojích?

No tak to pak roztočte s panem mixérem. Schladte si hlavu s vrtnicí lednicí. Cvičte klouzání tónu s motorem motorových vozidel a autobusů... anebo objevte tón vaší pračky.

My jsme to udělali. Pračka ždímalá v základním tónu a poskytla výtečný podklad k jedné ze středověkých skladeb Hildegardy z Bingenu.

K čemu všemu jsou tato hudební šprťouchlata?

Naučíte se lépe slyšet.

- Naučíte se předzpívat podklad, který slyšíte.
- Začnete rozeznávat barvu - alikvóty okolních zvuků.

Naším hlavním cílem však je (a mějte ho vždy na zřeteli!):

Schovat základní tón našeho hlasu za podklad a uslyšet tak všechny harmonické tóny našeho hlasu.

Ještě než přikročíme k základní technice samotného alikvotního zpěvu, odskočím si s vámi na šálek písmenkové polévky. A svou polívčičku si hned přihřejí příkladem z lekce letošního léta, kdy jsem učil nadšeného pana Ludka harmonicky zpívat. Luděk měl o tomto druhu zpěvu pouze jedinou znalost. Byl to přechod „UOAEI“. A Luděk, jako nezpěvák a hudební laik, neměl ani tušení o všech ostatních technikách a znalostech, které této technice přirozeně předcházejí. Dokonce ani neměl páru, že jí vůbec něco předchází – a s takovým obrovským nedostatkem páry je značná svízeľ uvést věci do pohybu. Začali jsme tedy hezky od píky, a Ludkovi to fakt bodlo ;)

A stejně to teď píchne i vám.

Proto jsem také začal tuhle příručku kapitolou o dechu a hlasu, protože kdo by chtěl zpívat bez dechu... a bez hlasu..., by byl asi dobrý magor (neberte si to osobně, jedná se pouze o hrubý vtip).

Dostatek páry vám zajistí:

Rovný vokál • Hrudní rejstřík • Podbříšek

Součtem těchto tří veličin je – zvučný a pevný vokál, připravený na alikvotní redukci.

Následující artikulační technikou totiž budeme náš hlasový projev redukovat. Proto náš hlas musí být plný, jasný, silně a rozhodně se projevující, a teprve poté na něj můžeme montovat další vychytávky.

Jinak řečeno, nejdříve musíme ovládnout základní mužskou kvalitu YANGU. Znělý a přirozeně mohutný tón, o který se můžeme opřít. Pro nás je to ona kombinace Rovný vokál + Hrudní rejstřík + Podbříšek. A poté na ní můžeme napasovat „aliquotní redukci“, která nám hlas frekvenčně omezí tak chytře, že nám zbyde jen základní tón a silně znělá (skoro jako píšťalka pískající) alikvota.

Rovnováze a síle této monády vévodí vzájemná podpora. Větší yang znamená větší yin. Čím je vokál silnější a správněji zní, tím je i alikvóta zvučnější.

Nemá tedy moc smysl učit se detailní alikvotní techniky, když nezvládáme zazpívat ani pořádný vokál.

Takže, kdo neumí. Šup na začátek!

Na první část příručky DECH.

Šupito presto!



UoAEI

UOAEI je největší mantra vyšší polohy alikvotního zpěvu (tzv. sygyt) a budeme s ní odteď neustále pracovat. Nebudeme však zpívat jednotlivé samohlásky odděleně, ale vždy v co nejplynulejším přechodu (uuooooaaeeeii).

Jednotlivé alikvotní tóny, sviňďury jedny, se totiž schovávají mezi přechody těchto samohlásek. My se je musíme naučit slyšet, a postupně se propracovat k zapamatování jejich přesných poloh.

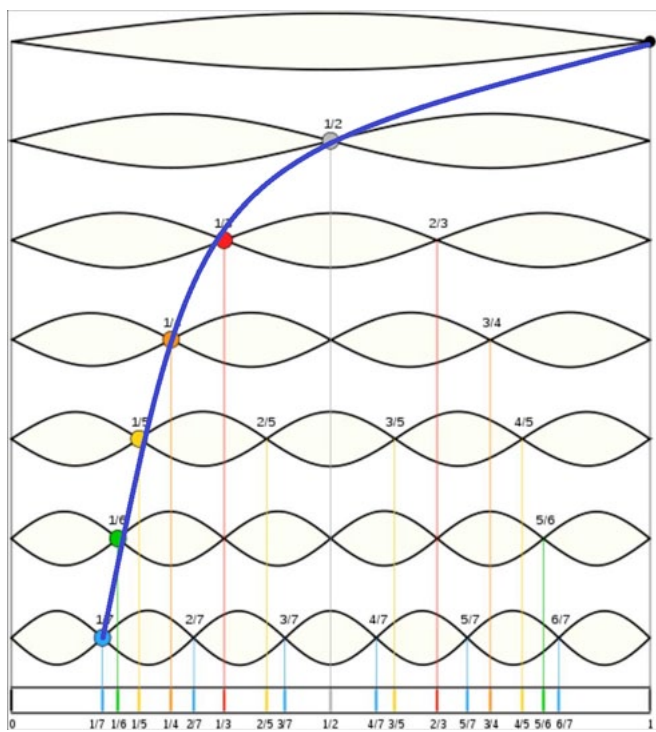
Tož tak. Faram, jak vas jak Ostravak zapalit příkladným černým uhlem, zpívám z pysku jak pejsek alik, a tumate po lopatě:

Přibližná ilustrace mých alikvót, když zpívám přechod:

uuooooaaeeeii

1 2 3 4 5 6 7

Zde čísla znázorňují přibližné umístění alikvót v ústním přechodu. Můžeme si všimnout, že čím jdeme blíž „i“, tím jsou mezi dalšími tóny menší mezery. Jinak řečeno a již jednou zmíněno, stále stoupající tóny harmonické řady přirozeně vytvářejí kratší a kratší intervaly. (V grafu nám to hodí logaritmickou křivku.)



Představte si, že jdete na túru – začnete na samohlásce **u** a míříte k cíli **i**. Túra je dlouhá, ale naštěstí, na určitých krocích se vám vždy rozezní alikvóta – vždy však jen na určitém kroku, jen na jednom místě, jako kdybyste sešlápli malou akustickou minu.

O krok dál už nezní, funguje pouze jako tlačítko, které při zmáčknutí zpívá. No, a čím více se přibližujete cíli „i“, tím více tónů slyšíte, protože vzdálenosti mezi nimi jsou stále kratší a kratší. S vtípem můžeme říct, že těsně u cíle to piští na každém kroku.

Sbalte si tedy svá „sliňátka“ a „promažte si panty“.



Musíme se vydat na túru a je třeba trénovat chytře. Zdolat celou cestu na vrchol napoprvé není právě nejmoudřejší varianta. Zprva zkoušejme a praktikujme přechod mezi „dvěmačiči“ (oblíbený japonský výraz pro tuto techniku)... dvěma či třemi samohláskami.

Nejdříve se v tom musíte naučit chodit. Takže start pomalu. Vyberte si dvě samohlásky z „přechodu“ a zazpívejte je na celý váš vokál, na jeden nádech. Túru po samohláskách je třeba mít natolik v nohách i hlavě, že si sami zapamatujete, kam šlápnout, aby to začalo dělat

něco vysoce harmonického super. Kapišto? Tak teď jen vyměnit nožičky za pusinku, a jedem:

Uuooo... Oooaaa... Aaaaae... Eeeii... llee... Eeeaaa... Aaaaao... Ooooo

— Prosím, vždy na jeden nádech a celou délku vašeho dechu zazpívejte co nejvíce plynulý přechod těchto dvou samohlásek.

— Zpěv vystavějte na ***zvučném a pevném vokálu***.

— Z této palety přechodů si můžete náhodně vybírat určitou dvojici, zpívat ji, a pak ji zase vyměnit za jinou.



Řikal lokál?

Podstatné je zpívat vždy sousedící samohlásky – **iiuu** nefunguje, protože skáčete od konce na začátek. Alikvotní zpěv není Kloboučku, hop! (Takže vám to fungovat nebude, i když si užijete spoustu srandy.)

Jaké bych vám nyní vytyčil cíle?

A) Naučit se alikvóty slyšet (k tomu vám pomůže Svatá trojice – ozvěna, zesílení a podklad).

B) Cvičit přechody do aleluja (naprostý základ, každodenní povinná mantra).

C) Až se naučíte několik pozic a uslyšíte pár tónů, přejděte z dvojice na trojici samohlásek. (Až pak postupně na celý přechod... ale né, že budete předbíhat, vy rošťáci!

Ranec procvičování

1. ***Odhadnutí délky dechu*** – učte se odhadnout délku svého výdechu při zpívání zvolených samohlásek (např. AEI) tak, abyste na jeden nádech krásně zazpívali celý přechod od A až do Z (odpusťte... v našem příkladu od A až do I).

2. ***Cesta tam... a zase zpátky*** – na škále UOAEI se můžete pohybovat i tam a zpátky, cvičte tedy i její konce (UOU, IEI).



Líná huba, holé neštěstí

Takže, mí učnové! Následující stránky jsou zapovězeny všem, kdo nezvládají pevný zvukný vokál, neslyší své alikvóty a umí jen dvě či méně pozic. Povidali, že mu alikvóty hráli. Kdo nezvládá základy, šupito presto na předešlé řádky.

(No! Tak co?! Bude to?)

Nyní jsme protřídili zrno od plev, moji milí.

Uznávám, možná nám sem propadlo nějaké čtenářské smetí, které se maskuje za nadané semínko, ale nebojte. Následující řádky se už o něj postarají!

Následující kapitolou technik budeme brousit středně pokročilé zbraně alikvotní kuchyně. Teď tady máme techniku, která nás dostane do pořádného tlaku, až z nás vymáčkne kdejakou alikvótu, dále cvičení na uvolnění a zpětnou regeneraci vaší sonické zbraně po... a na závěr parádní program na vyhledávání vašich Alíků... (haf!)



Na mě nekoukej,
já jsem Ben



Horký americký
brambor

Už jste si někdy strčili do pusy horkou bramboru? Začali jste si ji rychle převalovat v puse, aby se ochladila. Znáte to, že? :)

A jak vtipně jste zněli, když jste se snažili něco říct, žmoulaje sousto jazykem?

(Životní smysl této závorky je dát vám prostor pro toto cvičení. A ona vám tedy vzkazuje: „Nečumte na mě... Zkuste si to ve mně! Jsem tady jen pro vás. Mrk!“)

Zněli jste jako jazykově činný Američan? Který má v puse ještě navíc horkou bramboru? ;) Procvičujte teď horko-bramboro-převalovací praxi na tyto dvě věty, přehánějte to a buďte vtipní:

1. *Mám v puse naprosto horkou bramboru!*

2. *Počkaj, mám teraz v ústach úplne horúci zemiak!*

3. *Wait a minute, there is a pretty hot potato in my mouth!*

Opakujte horké servírování zemiaku do vaší pusinky ve všech jazycích alespoň pětkrát.

Máte? – Super!

Tak teď znova! ;)

(Jako když bičem mrská! Prásk, prásk! Prásknu to na vás, pokud necvičíte, a víte komu? Paní Zemiakové!)

Nyní si projedíme bramboru se záměrem dotýkat se jazykem horního patra. Ano, zase pětkrát. Obzvláště se zaměřte na to, jaký zvuk při tom dělá R:

1. Naprosto rozpálená brambora, rychle jsem ji zblajz.

2. Horící restovaný zemiak teraz.

3. There is a pretty potato in my mouth! Hot like a Rambo!

„R“ technika je to právě díky tomu specifickému zvuku, typickému pro americké R. Je to mocný způsob, jak zvětšit a zesílit své alikvóty. R neslouží pro vytváření alikvót. ***Učíme se ho pro upravení tvaru ústní dutiny, aby se naše alikvóty staly zřetelnější, více se ukázaly v přechodu UOAEI.***

Co se učíme?

Hýbat s jazykem! Udělat s ním pořádnou rozcvičku! Naučit ho nové figle. Poslouchat se...

A nyní pokročilejší trénink! Sbíhají se vám sliny? Skvělý, tak jedem:

1. Zaměříme se na konkrétní pohyb jazyka. Nechte ho volně ležet. Pak ho připlácněte, jako kdyby spadl na spodní patro jak dlouhý, tak široký. Vyplňte jím všechny mezery ve spodní části úst (uvnitř) a špičku mírně zvedněte, jen tak decentně. Spíše ji pozvedněte. Vydejte zvuk. Měli byste dostat typický zvuk pro anglický fonetický znak [R].

- 2.** Nyní začněte zpívat UOAEI. Na samém začátku U držte připláclou pozici.
- 3.** V průběhu přechodu začnete špičku jazyka sunout pomalu od zubů přes horní patro dozadu. Kopírujete tak jazykem pohyb UOAEI.
- 4.** Poslední samohláska I připomíná mírný úsměv. V této pozici máte špičku vašeho kočičího jazyčku úplně vzadu. Během zpívání a cvičení s R zjistíte zajímavou věc. Mnohé alikvóty se vám vytvoří samy o sobě prací s jazykem. To je však proto, že jazyk převzal roli UOAEI. To sice funguje taky dobře, ale to my úplně nechceme. Je to už odlišná technika tvoření alikvót, jiný druh harmonického zpěvu. (Maniaci posedlí svým jazykem se klidně můžou naučit nahradit uoaei jazykem – ale mně osobně to připadá těžší a méně spolehlivé. Ale proti gustu žádný dišputát. Obzvláště při hrátkách s jazykem.)

Hlavním záměrem této techniky je:

Zesílit vaše alikvóty.



Páááá, páááá !!!

Na to se zaměřte a učiňte z toho alfu a omegu celého cvičení. I kdybyste přišli na nový zázračný způsob, odlišující se od již zmíněného popisu, vůbec to nevadí! Důležitý je hlavně výsledek, cestu si můžete už přizpůsobit. (Samozřejmě zde už počítám s tím, že alikvóty slyšíte a dokážete si dát z vlastní nahrávky zpětnou vazbu.)

Během hraní si s americkým bramborem v puse se může stát spousta věcí! Naslouchejte jim. Zesílení alikvót nejspíše neproběhne v celém alikvotním spektru, v celé harmonické řadě. Může to být ryze individuální. Na vlastních pokusech mám ověřeno, že brambor pomáhá hlavně u středních alikvót (od konce přechodu **o** po začátek **l**).

Dostává vás R do rrozpaků? Během psaní mě párkrát napadlo, že i ta nejvydatnější písmenková polévka po alikvótách hladový krk plně neuspokojí. Mám tedy pro vás odkaz na sytou videolekci:

Anna Marie radí, jak na amerrrrický jazýček (anglicky):

<http://youtu.be/jnsS5zPef2k>

+ na konci příručky Alikvotního zpěvu ještě drahocenný tip na vychytaný prográmek – s čupr sítkou na alikvotní mušky!



Giga Gorila

Řekněte G. Pojd'te, máte na to. G! G! G!

Uvědomte si, kde zvuk vzniká – jaká mluvidla ho tvoří. Mluvte a pozorujte:

Giga Gorila grgla na gymnastu Grygu.

Zvuk se tvoří v zadní části jazyka. Souhláska G se tvoří krátkým zabráněním proudu vzduchu v krku, v oblasti kořene.

Několikrát jsem už slyšel, že alikvóty se tvoří především u kořene jazyka. Musíte být teda pěkně KOŘEN, abyste ovládli něco, co nás nikdo neučil ovládat. A je to práce s nepoužívanou a často opomíjenou částí těla – koncovou částí jazyka, která nás v alikvótách zaručeně vždy posune nejdál. Říkejme jí KOŘEN. A je to pořádný kořen, ne ten samotný konec jazyka v krku, ale celá, očím skrytá polovina našeho jazyka.

Odpichněme se dále – naším záměrem bude udělat poloviční G tak, abychom zúžili naše zpívající hrdlo stejně, jako kdybychom napůl zmáčkli stříkající hadici. Lidské tělo nám tím zkoncentruje alikvóty, zlepší rezonanční prostor, a ještě ušetří spoustu vzduchu. Hadice bude silněji stříkat, to ví přece každý. Délka vašeho průměrného vokálu se tak zdvojnásobí. Je to přirozený důsledek komprese, podtlaku, který vytvoří poloviční G. Zůstává v nás více vzduchu, se zábranou vydechujeme o něco méně.

Dylina! Dělaš tlaky?!

Z pozice zpěváka klasického evropského stylu je uzavírání krku profesní sebevražda. Běžný evropský zpěvák chce mít svůj krk otevřený a volně proudící (obzvláště ti operní). Alikvotní pěvci totiž rádi dělají tlaky! Pro ně je G dokonalé, neboť poskytuje správné zabarvení, vyfiltruje přebytké alikvóty a zvýrazní ty chtěné... a díky podtlaku ještě vyfasují dvakrát delší dech – no kdo by to nebral! :)

Kdo vzduchem šetří, má za tři

„G“ technika nám nepřímo poskytuje spoustu výhod. Jak ji ovládnout a praktikovat?

- Zkoumejme, co dělá KOŘEN jazyka při vyslovení „G“.
- Vyslovujte „G“ s hlasem (jako při mluvě) i bez něj.
- Zkuste si zúžit hrdlo polovičním „G“.
- Pokračujte zpěvem vokálu.
- G vám specificky změní barvu vašeho hlasu. A to chcete...
- Zníte trochu jako krypl? Boží! To chcete taky!
- Zkoušejte pět řadu (G)UOAEI.



Má ajfouny proklatě nízko u pasu!

No, tak to máme asi všechno. Vytaste zpod kalhot iPhony a tablety, a vypalte svými prstíčky na youtube pro další názornou ukázkou:

<http://bit.ly/AnnaMariHarf>

Rozšíření alikvotní řady

Kdo by to byl řekl... ale máme tady něco, co vás posune ještě dál, ještě výš za hranice samotného UOAEI. A hádejte, kdo vám s tím pomůže...

Ne, nebude to chlapák. Ani velká prsatá černoška to nebude. Bude tóóó – KOŘEN!

(Pozn. redakce: Odkazujeme na 1. díl příručky. Všechna práva na ochranu mužů před poznámkami žen vyhrazena.)

Odpichněme se dále – naším záměrem bude udělat poloviční G tak, abychom zúžili naše zpívající hrdlo stejně, jako kdybychom napůl zmáčkli stříkající hadici. Lidské tělo nám tím zkoncentruje alikvóty, zlepší rezonanční prostor, a ještě ušetří spoustu vzduchu. Hadice bude silněji stříkat, to ví přece každý. Délka vašeho průměrného vokálu se tak zdvojnásobí. Je to přirozený důsledek komprese, podtlaku, který vytvoří poloviční G. Zůstává v nás více vzduchu, se zábranou vydechujeme o něco méně.





Brousek na tvůj
jazýček

Pro nacvičení této techniky se musíme vrátit hodně zpátky. Rozbité koleno? Ještě dál. První třída? Málo! Žvatlající dítě? Lepší, ale ještě dál! Do dob, kdy jste si hráli jako miminko s jazykem...

Cože? Že jsou mezi vámi tací, co to nedělali? Panenko Maria! Asi si na vás vyložím kartu z OSHOva tarotu! Vám už pomůže jen rada mé alikvotní věštkyně. Astrálně cestuje do starého Řecka, do Delf, a se svým mobilem si tam dělá „delfie“. Jednou ji osvitil blesk, nikdo už neví, zda z mobilu, anebo z bouře, a díky tomu našla radu pro ty, kteří si jako malí nehráli s jazykem:

„Pokud jste to nedělali, vraťte se do minulých životů a najděte nějaký hodně retardovaný...“

Dost randy.

Nyní.

Vystrčte jazyk z pusy.

Ano, ale jen tak decentně, jako kdybyste chtěli napodobit zvuk mentálně retardovaného, a zazpívejte UOAEI.

Zkoušíte. Jo jo, už vás slyším... a jak vám to panečku jde! :)

Slyšíte určitý rozdíl v alikvótách? Zkuste rozšířit svou řadu dál za „i“ tím, že v této pozici budete pracovat s kořenem jazyka a sledovat, jak se mění vysoké alikvóty.

Nevíte jak na to? Nikdo nic neslyší...

Takže hned po tom, co vás po vašem poctivém tréninku pustí
z léčebny, si pusťte:

bit.ly/AnMariJazyk

(Je to anglicky, ale anglicky umět nemusíte, rozumí tomu i retard.)





Pochvalné mručení

Relaxační technika, která navíc zní jak hrdelní zpěv? Sem s ní! Jenže není to vůbec tak jednoduché, neboť tibetské mručení, tj. oktávování, vyžaduje neskutečně jemnou práci s bránicí – a ideálně ještě unavené hlasivky. Takže vždy, když budete po flámu, víte, co máte dělat.

Jste vyplivnutí? Zkoušejte tuhle techniku!

Mručte jako spokojeně unavený Tibeťan.

Vysvětlit tuto techniku čistě písmem je velmi obtížné. Inu, snad bych to i zvládl, ale víte co? Kašlu na to! Radši si to vygooglete...

Následující návod berte pouze jako milosrdné doplnění.
(Pak si pusťte to video.)

Nejdříve začněte zpívat rovný vokál.

V průběhu ho pak pomalu, velmi plynule, zeslabujte.

V určitém momentu vám hlas přeskočí – rozechvěje se – a pak začne skákat. My chceme vychytat přesně ten moment, kdy hlas přeskakuje, a „ohmatat“ tu hranu. Většinu lidí se tu hranu ani najít nepodaří, protože ji strašně rychle přeskočí. (Slovo strašně zde má svůj význam. Zní to totiž fakt strašně! Ha ha.)

Komu zvoní hrana?

Hranice, či řekněme bod, kde se hlas rozechvěje správným způsobem, je místo tibetského mručení, které zvukově připomíná kargyyru, hrdelní zpěv. Je to však jen specifická vibrace, do níž rády skočí unavené hlasivky. Anebo ty vytrénované, co chodí s bránicí každý druhý den do posilky.

Toto cvičení provádějte vždy dynamickým sestupem. Pějte rovný vokál. A pak slaběji a slaběji VELICE POMALU UBÍREJTE – až hlas přeskočí. A znovu, znovu.

Je to jako s chytáním alikvót. Musíte se naučit pracovat s dechem a hlasem velice jemně, abyste objevili jejich skryté možnosti.

Naprostá většina lidí ihned přeskočí onu dokonalou hranu, protože se na ní objeví jen na nanovteřinu, a skončí na „rytmickém chrčení z krku“. A to nechceme. Na to není nikdo zvědavý, to všichni znají. Vibrace je příliš nízká a zvukomalebná, asi jako když chrochtá motor polorozpadlého trabantu. My chceme opak. Krásnou kontinuální vibraci připomínající hrdelní zpěv. Nebo předení kočky. (Za předpokladu, že kočka umí hrdelně zpívat.)



Co na jazyku, to na srdci

Excelentní video a zvuková ukázka, můj učitel Dan Plecháček, od rovných vokálů na začátku až po tibetské mručení na úplném konci:

<http://bit.ly/DanvKapli>

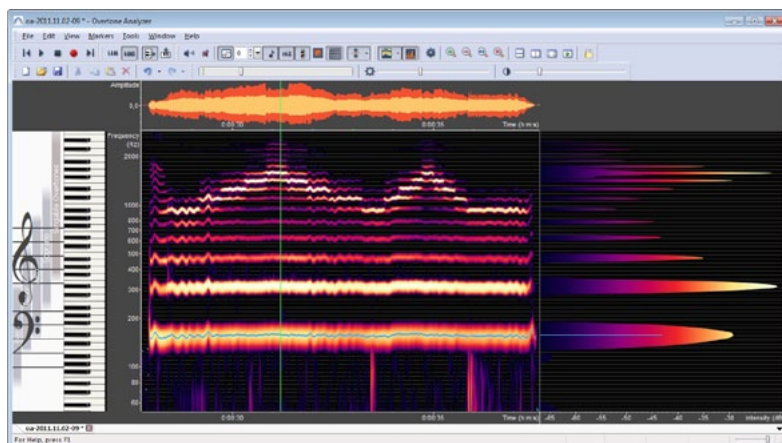
+ samostatné mručení by mělo znít takhle:

<http://bit.ly/DanVKapliTibetskyMruci>





Bonusy



Overtone Analyzer

Čáry máry fuk!

Tenhle program si stáhněte a budete koukat, co umí.

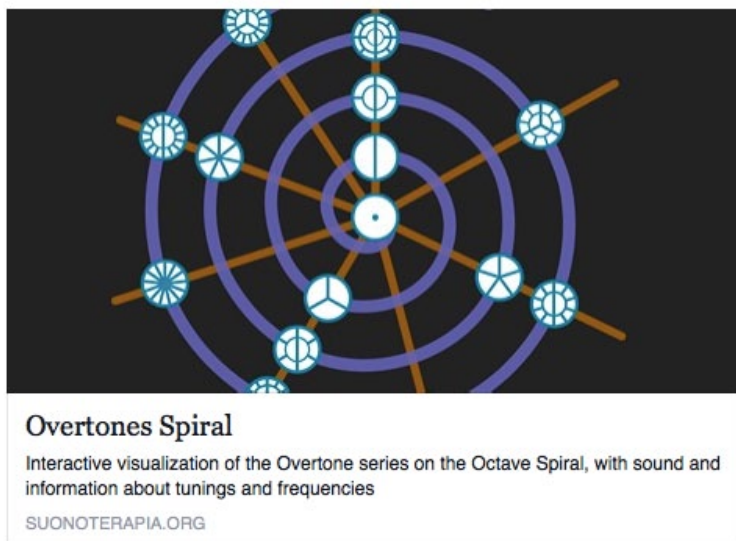
Vizuálně vám znázorní vaše alikvóty.

Všechny tóny vaší barvy hlasu.

Anna Marie ho sama ve svých videích používá –

viz <http://bit.ly/AlikvotyVizualne>.

Najdete ho na: www.sygyt.com. Základní verze je zdarma, rozšířená něco stojí. Samo sebou, že stojí za to! ;)



Alikvotní spirála

Zbrusu nová.

Nádherná designová aplikace.

Vizuální zpracování alikvótů včetně jejich poměrů ve spirále.

Sami si zvolíte základní tón (který zpíváte) a můžete si zahrát a zapět všechny alikvotní tóny od něj odvozené.

Baví mě teď se spirálou zpívat, zkoušet a nacházet své vlastní alikvóty. Excelentní pro to, aby si vaše ucho zvyklo na přirozené tóny. Na zvuk vyšší harmonie.

Pomocí této spirály se také snadno naučíte zpívat základní melodie v rámci základního tónu.

<http://suonoterapia.org/overtones/>

Perličky pro Pop(T)elku

A na závěr trochu srandy.

Ale né, že se budete smát! Humor je věc vážná!

Znáte mě, už mě máte přečtenýho...



Jak zpívat alikvotně bez použití vašeho hlasu?

- Vaše drahá polovička zpívá s otevřenou pusou silný vokál, vy přijdete a pod záminkou francouzského polibku se přiblížíte natěsno k jejím rtům a zničehonic začnete modulovat UOAEI.
- Stejnou zradu můžete udělat i tibetské míše.
- (Z hygienických důvodů nedoporučuji zkoušet u hráčů na didgeridoo.)





Zdroje

Tipy na další rozvoj

Metodiku balónku a alikvotního zpěvu jsem vytvořil inspirovaný ostravskými lekcemi Dana Plecháčka, jednoho z nejlepších pěvců u nás. Dan vám mile rád poskytne lekce, ozvěte se mu přes

www.muzikohrani.cz

Řikanky hrudního rejstříku jsou od Petra Šmíráka, chlapáka mě prvně naučil Ostravak Venda Strýček.

Fintu s podbříškem mám od své současné učitelky zpěvu, Hany Málkové. Hanka pochází jako já z Ostravy, učí však v Brně. Vystřídal jsem spousty učitelů klasického zpěvu, ona jako jediná mi dává cvičení na míru mně samotnému.

Zbylé techniky, takže vše ostatní, pocházejí z mé vlastní studnice nápadů. A já budu samozřejmě taky rád, když přijdete na lekci :) nebo workshop.

Mé aktuální workshopy:

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

Mé aktuální akce, koncerty a čerstvou hudbu najdete na:

www.djlidu.cz

PS: Konec prokrastinace. Tato kniha mi pomohla napsat toto všecko!

Umění sebe...motivace

Počkat... a tady by už měl být konec, ne? Ale kuš! Střílím si z vás.
Není! Cha chá!

Sladký tipec na konec:

Motivace vám dá křídla

Nyní si prolétneme návod, jak se správně motivovat pro to, co bychom se rádi naučili. Vemte si čistý papír. Jestli není čistý, nevadí. Klidně může být i špinavý.

Napište si a zevrubně odpovězte na otázku:

Jak se budu cítit a co budu dělat, když budu umět ... ?

(ideálně i odpovídejte v přítomném čase, jako kdyby jste vámi žádaný stav zažívali)

Doplňující otázky:

Co se změní?

Z čeho budu nadšený/á?

Co budu dělat jinak?

Jakým jiným a novým člověkem s naučenou věcí budu?

Jak mi to pomůže v mé cestě životem?

Účelem této psací maškarády je vystrojit se do člověka, kým se chcete stát. A naučit se dívat sami na sebe právě jeho očima. Když objevíte ten pocit, tu radost, že už máte, co jste chtěli, přivážete to k sobě a začnete to rychleji a rychleji přitahovat...

Příklad: Chci umět hrdelní zpěv a také zpívat melodie alikvótem.

Jak se budu cítit a co budu dělat, když to budu umět?

Famózně. Neznám osobně nikoho, kdo by uměl zpívat melodie alikvótem. Díky tomu pokročím opět na další úroveň alikvótního zpěvu, a budu cítit, že jsem fakt dobru, budu se plácet po rameně, protože to bude znamenat, že jsem hodně a hodně cvičil. Budu ze sebe mít dobrý pocit.

Co se změní?

Konečně nadobro opustím škatulku „středně pokročilý“ a stane se ze mě pokročilý alikvótní zpěvák, budu jedinečným zjevem na české scéně. S výtečně zvládnutou kargyyrou, hrdelní zpěvem, pak budu moct rozšířit a zpestřit své workshopy. Budu více samostatný a mé lekce budou pestřejší a zajímavější. Stejně jako můj hudební projev.

Z čeho budu nadšený/á?

Z toho, jaký jsem udělal pokrok. Z toho, jak moc jsem cvičil, než jsem to zvládnul.

Co budu dělat jinak?

Budu si každý den, pro radost, hrdelně zpívat. Na svých akcích budu užítkovat to, co umím. Mé koncerty budou hudebně sytější, stejně tak i mé kurzy. Budu odhodlaný učit se od Evropských mistrů, neboť to má úroveň bude přirozeně vyžadovat a také si naplánuji cestu do Mongolska a Tuvy čistě na učnou.

Jakým jiným a novým člověkem s naučenou věcí budu?

Budu plnější, „surovější“ a celistvější člověk.

A to se mi bude líbit!

Jak mi to pomůže v mé cestě životem?

Pocítím silný osobní rozvoj.

Posun na mé cestě životem.

—

(konec příkladu)

Hádejte, co se mi stalo po tom, co jsem toto sepsal?

Jedu nočním rozjezdem a doslova na koleni pokračuji v psaní své příručky. Zrovna sepisuji příklad, návod na sebemotivaci. Přemýšlím si a vizualizuji jak skvělý zpěvák bych byl... (ale to ne! Nesprávně řečeno!) Oprava: Jaký už jsem. Představuji, že už tam jsem. A jak se přitom cítím. Jak se mi daří. Co teď právě dělám... Jaký jsem schopný. Jaký jsem díky tomu udělal pokrok.

A co se děje?

Ještě než vystoupím z rozjezdu, jsem brutálně namotivovaný zpívat. Vystupuji a kráčím nočními uličkami Soběšic. Ticho, déšť a zima. Noc. Říkám si, že mám na to naučit se hrdelní zpěv. A třeba hned teď!

Po cestě domů zahýbám z cesty směrem do lesa. Po sto metrech se zastavuji. Zaparkuji pod stromem, kde zrovna nejmiň prší a hned si začnu zkoušet hrdelní zpěv. Párkrát se mi to povede tak, že slyším, jak se obrovská síla zvuku nese napříč celým lesem daleko do tmy... Mohutná hrdelní vlna zní jako obří štěkající jelen. Mirně se pousměji nad tím, že lidé bydlící na kraji lesa, pokud ještě nespi, mají o strach postaráno. Deset minut pokusů a silného zážitku. Více by se zpívat nemělo, krk je namožený. Seberu se a zamířím si to domů. Famózní zážitek na sklonku pátečního večera. Dnešní cvičení mám odfajknuto. A jak vzniklo? Aha. Jen jsem chtěl dát čtenářům návod na to, jak se motivovat.

Ověřeno na vlastní kůži!

Tak to tedy vidíte! Pokud se o sobě naučíte přemýšlet hezky, naladíte se do energie šikovnosti a radosti ze svých schopností už nyní (nebo také můžete uvěřit, že jste se stali svou povedenou budoucností, a prožít si pocity, které se k ní vážou) vaši motivaci to katapultuje.

Základem je především vybudovat v sobě pocit, který vám zaručí produktivitu. Zamyslete se - co vám nejlíp pomáhá být produktivní, realizovat se, třeba každý den zpívat?

Ať je to co je to - a ať už to najdete, či ne - doporučuji vám metodu 3 minut. Dejte si sami sobě závazek, že budete cvičit alespoň tři minuty denně. Tři minuty stačí.

Uvidíte, že tři minuty vám v mnoha případech udrží tempo a díky se
nim, po měsíci „tříminut“ každý den, vybudujete návyk.

Jen je třeba jej dělat opravdu každý den.

Slibte si to sami sobě.

Po necelém měsíci si mozek a celé vaše tělo na aktivitu zvykne,
a pak už budete zpívat více a více a budete se sami sobě divit.

Takže!

Tři minuty!

Každý den!

A cvičte!





Dech & Alikvóty – 3. díl

© 2016

Šířeno: zdarma

Cena: nevydýchatelná

Text: Dalibor Neuwirt

Korektury: Ariana Habrová

Sazba & grafika: Jiří Dosoudil