

# Miláčky národa poznáme podle hlasu

**Hlasová specialistka a odbornice na hygienu hlasu už řadu let pečuje nejen o hlasivky českých zpěváků a herců. Založila Hlasové centrum Praha, vyučuje na Pražské konzervatoři fyziologii a hygienu hlasu, a hlavně léčí hlasové nemoci a vady. O lidském hlasu ví téměř všechno.** TEXT IVANA AŠENBRENEROVÁ

## **Opravdu poznáte po hlase, když má člověk problém s hlasivkami?**

Myslím, že poznám. Slyším to někdy už od dveří. Ať už je to chraptivost nebo dušnost. Mám celkem dobrý sluch.

## **Když se pak podíváte do krku a vidíte hlasivky, jak moc se mezi sebou liší? Poznáte třeba, tak tohle bude alt, tohle tenor?**

Jistě. Čím delší hlasivky člověk má, tím je hlas hlubší, podobně jako větší struna třeba kytary vydává hlubší zvuk. Víím, jak je hlasivka velká. Ženská hlasivka měří v průměru 15 milimetrů, to mám v oku. Mužská měří kolem 2 centimetrů. My ženy je máme kratší, proto je ženský hlas obecně vyšší.

## **Jaký typ hlasu je pro vás výjimečný?**

Záleží, z jakého pohledu to vezmeme. Pro mě je výjimečný typ hlasu, u kterého vidím, jak jsou hlasivky zdravé a krásně

kmitají. Hlasy s velkým rozsahem třeba tři oktáv jsou pro mě výjimečné, protože víím, že by se hodily na studium klasického zpěvu. Takové každý nemá.

## **Přijde k vám někdo, kdo to o sobě netuší?**

Stane se to, ale většinou to lidé tuší. Přijdou si to tedy spíše potvrdit. Abych jim řekla, ano, vy byste krásně zpívali, jděte do toho.

## **Říká se, že zpívat se může naučit každý, je to pravda?**

Není to pravda. Tedy, záleží na tom, čemu říkáte zpívání. Záleží nejen na kvalitě sluchu a hlasivek, ale na kvalitě celého vokálního traktu, jak ho má člověk postavený. Pro to, aby byl hlas krásný, je předpokladem nejen hlasový rozsah, ale i tvar a velikost rezonančních dutin v oblasti hlavy a krku. Ale leccos se dá vytrénovat a určitě lze zvuk hlasu každého člověka zlepšit cvičením.

## **Takže je to dar od Boha...**

Ano, přesně. Někdo ten dar má, někdo ne.

## **Jak moc je pro nás hlas důležitý?**

Hlas je extrémně důležitý, je součástí osobnosti každého člověka. Všichni si dobře pamatujeme hlasy známých herců. Ti, kteří jsou miláčky národa, tak ty poznáme podle hlasu. Každý svou osobnost vyjadřuje i tím, jak mluví. Když má někdo nepříjemný hlas, může druhým lidem připadat protivný, i když je to třeba milý člověk. Hlas je tedy důležitý, ale jeho důležitost si obvykle uvědomíme až tehdy, když o hlas přijdeme, třeba z důvodu nějaké nemoci.

## **Nepříjemný, protivný hlas... je možné ho vytrénovat, aby byl příjemnější?**

Hlas lze vytrénovat, aby byl lepší, příjemnější. Každý z nás má hlas jiný a zvuk našeho hlasu nezáleží jen na tom, jaké máme hlasivky. Kmitáním hlasivek vzni-

ká základní frekvence zvuku hlasu a ta se zesiluje v prostorách, kterým říkáme rezonanční. Jsou to dutinové prostory nad a pod hlasivkami. Každý z nás má tyto prostory jiné, jiného tvaru a velikosti, proto máme každý jiný hlas. A tak poznáme, jestli mluví žena, muž, nebo dítě, či jak je člověk starý. Podobné hlasy mají lidé, kteří jsou si anatomicky podobní, třeba matka a dcera. Pokud hlas není příjemný a člověk si je toho vědom, může hlasovým tréninkem alespoň částečně nepříjemný fenomén svého hlasu upravit.

## **Jednoduše řečeno, za to, jaký máme hlas, nemůžeme.**

Nemůžeme. S tím jsme se narodili, to je dané. Ale jak jsem říkala, dá se to natrénovat, existují na to cvičení.

## **Dá se tedy změnit i ta barva hlasu?**

Barva hlasu, tedy aby hlas byl světlejší či tmavší, se dá tréninkem měnit jen velmi mírně. Spíše se dá dobře zlepšit nosnost hlasu, jeho zesílení, ukotvení ve správné výšce či lze odstranit z hlasu některé šumy, chraptivost nebo dušnost.

## **Jak je možné, že někteří lidé dokážou bravurně napodobit jiné hlasy?**

To nezáleží ani tolik na hlase, ale na sluchu. Pokud má někdo vynikající hudební sluch, tak dokáže napodobovat hlasy ji-

ných lidí. Hudební sluch je něco jiného než sluch jako takový. Někteří hudební skladatelé, třeba Ludvík van Beethoven nebo Bedřich Smetana složili svá velká hudební díla jako úplně ohluhlí, protože hudební sluch tedy hudební představivost jim zůstala. Má-li člověk dobrý hudební sluch, může se naučit napodobovat hlasy jiných lidí. No, a ještě je k tomu potřeba určité nadání a také to čemu říkáme pružnost hlasu, což je schopnost rychle měnit výšku hlasu.

## **Hudební sluch je taky dar...**

Taky. S tím se taky rodíme. Ale je zajímavé, že některé národy, které používají tónové jazyky, jako například Vietnamci, jedním slovem v jiné tónině vyjádří různý význam slova, mají až 10x větší četnost absolutního sluchu než naše bělošská populace.

## **Jak bychom se měli o hlas starat?**

O hlas se obvykle nikdo nestará, pokud nemá nějakou hlasovou poruchu. Když ano, tak ho to zaskočí. O hlas se většinou starají pouze hlasoví profesionálové, u nichž je hlas součástí jejich povolání, a starost vyžaduje. A i oni se obvykle začínou starat, až tehdy, když začnou mít hlasové problémy. Profesionál, který chce mít celý život kvalitní hlas, by měl například

vynechat z jídelníčku některé potraviny a nápoje. Ty, co vedou k větší produkci žaludeční kyseliny. Kyselý aerosol ze žaludku se snadno dostává do kontaktu se sliznicemi horních i dolních dýchacích cest, velmi snadno poškozuje sliznici hrtanu a hlasivek. Takovému stavu říkáme mimojinové projevy refluxní choroby jícnu.

## **Která potravina tedy vadí nejvíc?**

Těch potravin je celá řada a vadí zejména jejich nadužívání, množství. Je to především přemíra kávy, alkoholu, hlavně bílého vína a destilátů, jsou to jídla příliš sladká a příliš tučná. Někomu vadí paprika, pálivá jídla a bublinkové nápoje. Dětem často vadí tekuté mléko, především před ulehnutím, před spaním. Zachrptění a zahlenění po kávě má celá řada lidí.

## **A co studené nápoje, vadí hlasivkám?**

Ani ne. Může to vadit, když je vedro a napijeme se něčeho hodně studeného, tak můžeme zachrptět. Reakce na studené nápoje je hodně individuální.

## **Co ještě hlasivkám škodí, kromě těch potravin?**

Třeba klimatizace, ta vadí hodně. Když je venku třicet stupňů a nastavíme si klimatizaci na šestnáct, tak to jednoznačně hlasivkám vadí a nejen hlasivkám. Většina



lidí v takovém prostředí dostane minimálně zánět nosohltanu. Rozdíl šesti stupňů Celsia bychom neměli překračovat, protože náhlá změna teploty vede téměř vždy k otoku a sekreci na sliznicích dýchacích cest. Výrazně pak vadí hlasivkám prašné prostředí. No a správnému tvoření hlasu a hlasivkám vadí rovněž nesprávná technika tvoření hlasu, zejména nesprávný způsob nádechu. **Jaké jsou nejčastější poruchy hlasu?**

Nejčastějšími příčinami poruch hlasu jsou záněty, virové i bakteriální. Potrápiti mohou i alergie. Méně často, zato úporně může hlas poškodit psychika.



kládají mezi průdušnici a jícen a s jejichž použitím se dá vytvářet poměrně solidní náhradní hlas.

**Co udělá s lidským hlasem stárnutí?** Stárnutí velmi výrazně hlas ovlivňuje.



**U hlasových profesionálů je to běžné. Mají modřiny na hlasivkách často. Týká se to hlavně žen, jejich hlasivky jsou výrazně menší a křehčí.**

a žen srovnává tak, že někdy nelze poznat, zda mluvíte se starým mužem, či starou ženou. Obecně ale platí, že čím je hlas více trénovaný, tím méně jsou změny spojené se stárnutím výrazné. Trénink zamezuje atrofiu sliznic a hlas zůstává dlouho mladý.

**Vadí hlasivkám, když křičíme?**

Musíme umět křičet. Když křičíme takzvaně na dechu, tak to nevadí.

**To se dá naučit i křičet?**

No jistě. Souvisí to se správnou technikou tvoření hlasu, zejména se správným dýcháním a používáním takzvané dechové opory. Když to umíme, můžeme křičet, jak dlouho chceme, ale když se

Nejčastějšími příčinami poruch hlasu jsou záněty, a to jak infekční z důvodu virové či bakteriální infekce, tak neinfekční, zejména z důvodu alergie nebo z důvodu již zmíněné refluxní choroby jícnu. Méně časté, ale zato velmi úporné jsou příčiny psychogenní, zejména z důvodu úzkostných poruch. Sem patří například psychogenní dysfonie, porucha hlasu nebo psychogenní afonie, naprostá ztráta hlasu. Struktury hlasivek jsou neporušené, ale porušená je koordinace tvoření hlasu z mozku. U těchto lidí je třeba spolupracovat s psychiatry a léčba je obvykle poměrně obtížná. Nadměrný stres obecně je častou příčinou poruch hlasu. No a dále sem patří celá škála dalších možností onemocnění hlasu, hlasové uzlíky, polypy cysty, otoky. Nejzávažnější jsou případy nádorového bujení, rakovina hlasivek nebo hrtanu. V takových případech se někdy musí hlasivky chirurgicky odstranit.

**Hlasivky se dají nahradit?**

Hlasivky se úplně nahradit nedají. Mají velmi sofistikovanou strukturu a jejich náhrada je stále svízelná. V případě chirurgického odstranění hlasivek z důvodu rakoviny se v současnosti používají tzv. hlasové protézy, což jsou trubičky, které se

I po telefonu poznáte, s jak starým člověkem mluvíte, že mluvíte s někým mladým, ve středním věku nebo starším. Změna a stárnutí hlasu souvisí s atrofií sliznic celého vokálního traktu nejen hlasivek. K atrofiu sliznic přispívá i hormonální úbytek u žen a v pozdějším věku i u mužů. Ve velmi vysokém věku se barevnost hlasu mužů

hlas tvoří tlakem v krku, tak si můžeme způsobit i zranění hlasivek. To pak vidím na hlasivkách modřiny a poničené cévy.

**Modřiny? Na hlasivkách?** Samozřejmě.

**Za jak dlouho taková modřina zmizí?** Třeba za tři týdny někdy náročného léčení. Ale u hlasových profesionálů je to běžné.

**JITKA VYDROVÁ (64)**

- Vystudovala Fakultu všeobecného lékařství UK Praha.
- Vedoucí lékařka ORL a ředitelka Polikliniky ambulantních specialistů Medico.
- Založila Hlasové a sluchové centrum Praha, v němž působí jako primářka. V centru se provádí i experimentální a výzkumná práce v oblasti patofyziologie lidského hlasu.
- V rámci Hlasového centra provozuje Školu hlasové a mluvní výchovy, kdy školí některé profese v tom, jak provádět správně hlasovou terapii.
- Přednáší na Pražské konzervatoři fyziologii a hygienu hlasu
- Řadu let se věnuje diagnostice a terapii poruch profesionálního a uměleckého hlasu a léčbě onemocnění souvisejících s hlasem.
- Je spoluautorkou několika monografií a autorkou několika učebnic a studijních textů (například Hlasová terapie, Fyziologie a hygiena hlasu).
- Je autorkou populárně-naučné knihy Rady ke zpívání.
- V roce 2017 získala Jeseniovu cenu – ocenění za přínos medicíně a ocenění lékařka roku, které uděluje Svaz pacientů ČR.

Zpěvačky mají modřiny na hlasivkách často. Hlavně žen se to týká, jejich hlasivky jsou přece jen výrazně menší, gracilnější.

**A pozná zpěvačka, že má modřinu?**

Jistě, zvláště když je to zpěvačka klasického zpěvu, operní pěvkyně. Ono totiž zpívat s modřinou na hlasivce moc nejde. Takže si toho nemůže nevšimnout. Zpěv je přece jen trochu jako sport. Pěvec pracuje na vrcholové úrovni se svými vlastními tkáněmi. Může se stejně jako sportovec zranit. V posledních letech tedy používám na léčení těchto zranění stejné metody jako používají sportovci na léčení svých mikrotraumat, a to je kryoterapie, léčení chladem v kryokomůře. Celotělové vystavení mrazivým teplotám až -110 °C na velmi krátkou dobu velmi výrazně urychluje hojení drobných poranění. Je to rychlejší než léčba běžnými léky.

**Založila jste Hlasové centrum, učíte na konzervatoři studenty herectví a zpěvu. Poslouchají vaše rady?**

Myslím, že ano. Každý, kdo se chce hlasem živit, si dříve či později uvědomí, že stejně jako sportovec potřebuje vědět něco o té

části svého těla, kterou ke svému výkonu potřebuje. Že musí znát principy nejen tvoření hlasu, ale i principy jeho ochrany a správného používání. Řekla bych, že ti, kteří si to uvědomují, jsou ve své kariéře úspěšnější.

**Přesto, je někdo, kdo vás poslouchá pociťují?**

Více poslouchají operní pěvci, ti se víc bojí o svůj hlas. Jejich výkon je maximální. Populární zpěváci ke svému výkonu takový rozsah nepotřebují, u nich je spíše důležitá interpretace, takže nároky



na hlas nejsou tak šilené. K lékaři je to dovede později, když je nějaký problém.

**Jsou některé hlasy náchylnější na poškození?**

Soprán a tenor. Vždycky jsou k poškození náchylnější ty nejvyšší hlasy.

**Máte radost, když vidíte hezké a zdravé hlasivky?**

Mám. A mám chuť zlepšit ty, které nejsou ideální.

**Proč jste si vlastně vybrala kdysi obor ORL?**

Asi kvůli zpívání. Zamlada jsem se hodně věnovala hudbě a zpěvu. Měla jsem také hodně kamarádů zpěváků, hrála jsem na klavír a hraju pořád.

**V rodině nejste jediná lékařka...**

To ne. Manžel je onkolog, syn hematolog, dcera má stejný obor jako já, zeť je kardiolog, snacha neuroložka.

**To máte veselo. Řešíte medicínu i doma?**

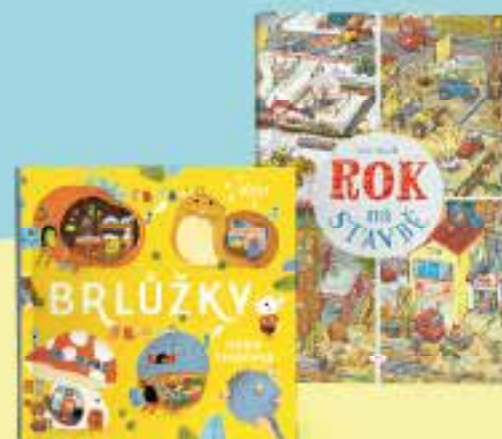
To víte, že řešíme. Ale jinak hodně sportujeme, jezďíme na kole, lyžujeme.

**Dokážete vypnout a nedělat nic? Nebo na hlasivky myslíte pořád?**

Tak vypnout nedokážu. Myšlenky na hlasivky ale vypnout umím. Jinak nehrozí, že bych nedělala vůbec nic. ●

Čtení pro nejmenší

HOST



**Artur Nowicki Rok na stavbě**  
Nový přírůstek do rodiny Roků, který uspokojí malé technické nadšence! Od ledna do prosince můžete sledovat čilý ruch na staveništi: od vyměšování přes terénní úpravy a výstavbu až po závěrečnou kolaudaci.  
349 Kč Pro děti od 2 let

**Mária Nerádová Brilúžky**  
Mají i velcí, čtyřnozí, šestinozí, osmínozí, okřídlení, obojíživelní, ukatí, chlapatí... Každý má svůj pelíšek, koupelnu a spížírnu. Nakukovat oknem se nemá, ale do těchhle domácností je koukání dovoleno!  
349 Kč Pro děti od 2 let



**Aleksandra Mizielińska Daniel Mizieliński Můžu ochutnat?**  
Vydejte se po stopách pokrmů a chutí z celého světa. Navštívíte 26 zemí z pěti kontinentů. Zjistíte, jak těsně jídlo souvisí s historií, kulturou a přírodou země, v níž vzniklo.  
599 Kč Pro děti od 7 let



**Tina Oziewiczová Co dělají počty**  
Radost skláče na trampolině, vztek vybučuje, smutek se choulí v dece, trpělivost pětuje růže, strach dělá, že není... líska rozsvěcuje. Vezměte děti na výpravu do světa citů, pocitů a emocí. Emoce tu nejsou a ní hodnoceny, ani nijak klasifikovány, prostě jen jsou a jednájí.  
349 Kč Pro děti od 5 let