proLékaře.cz | 19.11.2026

ESTILL VOICE TRAINING™ – POPULÁRNÍ PŘÍSTUP K PRÁCI S HLASEM

ESTILL VOICE TRAINING™ – A POPULAR APPROACH TO VOICE TRAINING

Mgr. Bc. Kateřina Jehličková, Ph.D.[1]



Kateřina Jehličková

Abstrakt

Estill Voice Training™ (EVT) je hlasová tréninková metoda založená na podrobném porozumění anatomii a fyziologii hlasového aparátu. Tato metoda nabízí efektivní přístup ke kultivaci, reedukaci a rehabilitaci hlasu, což ji činí zajímavou i pro logopedickou praxi. Článek představuje základy EVT, její principy a přínosy a poskytuje stručný přehled klíčových technik.

Abstract

Estill Voice Training™ (EVT) is a voice training method based on the understanding of how the vocal mechanism works. This method offers an effective approach to voice development, re-education, and rehabilitation, making it valuable also in speech therapy practice. This article introduces the fundamentals of EVT, its principles and benefits, and provides a brief overview of the key techniques.

Klíčová slova

Estill Voice Training™, hlasová tréninková metoda, hlasová terapie, hlasové figury, prevence hlasových poruch.

Keywords

Estill Voice Training™, voice training method, voice therapy, Figures for Voice, prevention of voice disorders.

Úvod

Metodu Estill Voice Training™ (EVT) vytvořila americká zpěvačka a pedagožka Josephine Antoinette (Jo) Estill v 80. letech 20. století. V rámci vlastní pedagogické praxe v Coloradu zjistila potřebu vytvořit nové vokální metodické postupy a vzdělávací materiály. Rozhodla se nastoupit ke studiu foniatrie a audiologie *(Speaking and Hearing Sciences)* a ve výzkumné činnosti se zaměřila na hlas a proces tvorby hlasu. Vypracovala metodiku pro přístup k práci s hlasem Estill Voice Craft, kterou nadále rozšiřovala a doplňovala o závěry z vědeckých výzkumů. Od roku 1988 pořádala semináře a workshopy pro zpěváky, herce, pedagogy, foniatry a logopedy na téma Povinné cviky pro ovládnutí hlasu (Figures for Voice), pojmenované po povinných figurách u krasobruslařů, které se používaly k prokázání jisté odbornosti a úrovně. Účastníkům workshopů představila jednoduchá vokální cvičení, při nichž často používala i endoskopii vokálního traktu, aby zajistila vizuální zpětnou vazbu. Tyto hlasové cviky se postupně rozrůstaly až na výsledných 13 cvičebních sestav, které dnes známe pod názvem „Povinné hlasové cviky pro ovládnutí hlasu“. Praktické zvládnutí těchto cvičebních sestav je součástí kurzu EVT 1. Pro úroveň 2 je nutná i znalost kombinací těchto nastavení pro tvorbu šesti hlasových kvalit (Žiarna, 2021). V České republice je jedinou certifikovanou lektorkou (Estill Master Trainer) hlasová terapeutka Mgr. Alena Dobrovolná.

Základem této metody je podrobné porozumění anatomii a fyziologii hlasového aparátu a schopnost vědomě ovládat jednotlivé komponenty hlasu (hlasové nastavení). Vědecké poznatky o anatomii a fyziologii hlasového aparátu jsou propojovány s praktickými dovednostmi, což umožňuje efektivní práci s hlasem v různých oblastech – od hlasové terapie po zpěv, herectví a dabing. EVT se zaměřuje na rozpoznání a vědomé řízení různých hlasových kvalit, jež umožňují hlasovým uživatelům volně přecházet mezi různými hlasovými styly (např. operní zpěv, rock, pop, řeč). Metoda se však nesoustředí pouze na estetiku hlasu, ale také na odstranění nesprávného užívání hlasu,

[1] Mgr. Bc. Kateřina Jehličková, Ph.D., Univerzita Hradec Králové, Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky, Hradecká 1227/4, 500 03 Hradec Králové, Česká republika. E-mail: katerina.jehlickova@uhk.cz.

https://doi.org/10.36833/lkl.2025.008 Přijato k recenzi: 28. 2. 2025 Přijato k publikaci: 12. 4. 2025

licensed under CC BY-NC

proLékaře.cz | 19.11.2026

zejména pokud jde o hlasovou hygienu a prevenci poškození hlasu (Steinhauer et al., 2017).

Hlavní myšlenkou EVT je možnost vědomého ovládání hlasu díky izolaci jednotlivých svalových skupin. Získání schopnosti vědomě pohybovat každou částí hlasových struktur je předpokladem pro kvalitativní změnu v hlasovém projevu.

Principy

Metoda EVT uvádí, že při práci s hlasem se dotýkáme tří disciplín:

- řemeslo (craft),
- umění (artistry),
- kouzlo (performance magic).

Řemeslo (technika) umožňuje ovládat vokální trakt pro potřeby adekvátní interpretace. Umění obohacuje řemeslo o krásu projevu a kontakt mezi interpretem a publikem. A nakonec kouzlo je určitý metafyzický stav propojení interpreta s posluchači. EVT prakticky výlučně pracuje s první oblastí, u následujících dvou oblastí využívá spolupráce s dalšími odborníky (herci, zpěváky různých žánrů, dabéry aj.).

První oblast (technika) se zaměřuje na izolaci jednotlivých hlasových struktur, orgánů a svalových skupin a kontrolu nad nimi. Pohyblivost jednotlivých struktur (polohu, postavení a strukturu) si Jo Estill vyzkoušela a ověřila pomocí různých zobrazovacích technik:

- elektromyografie
- elektroglotografie
- analýza hlasového signálu
- RTG při fonaci
- endoskopie laryngeálních vláken
- akustické měření
- videostroboskopie aj.

V této fázi se pracuje s 12 hlasovými strukturami ve 13 cvičebních sestavách (u hlasivek se pracuje s hlasovým začátkem a zároveň s hmotou hlasivek):

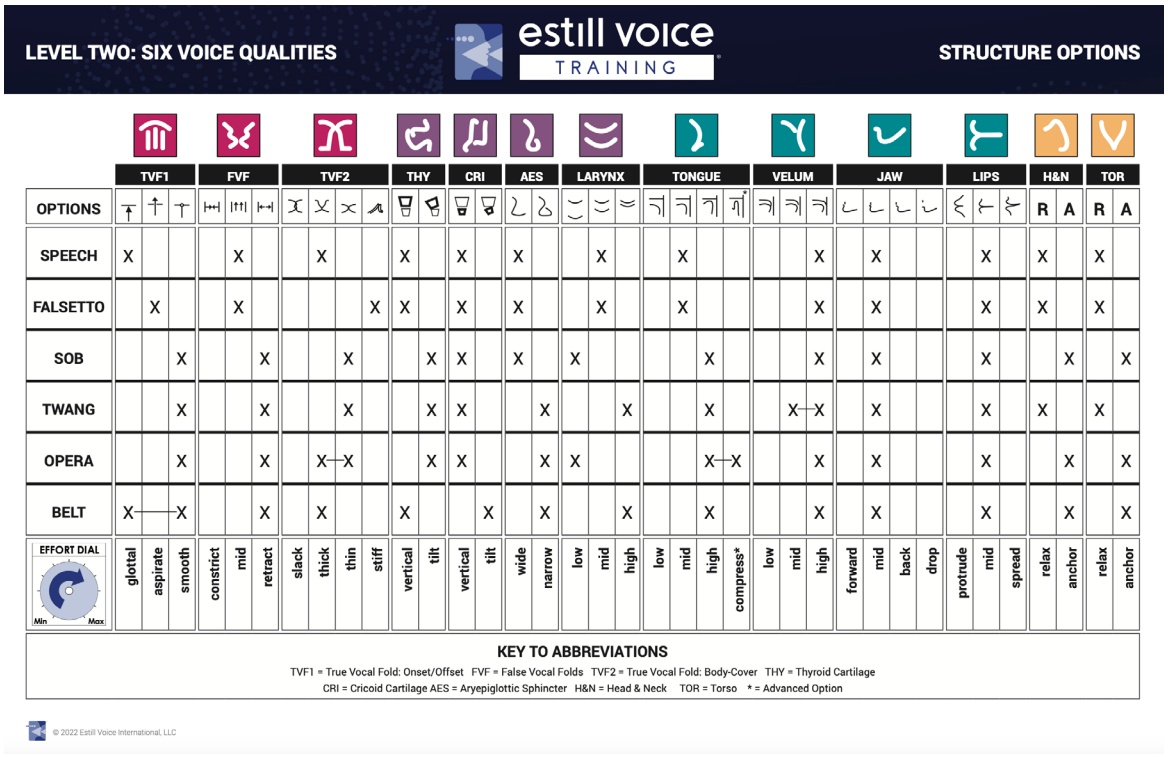
- pravé hlasivky
- nepravé hlasivky
- tělo hlasivky
- štítná chrupavka
- prstencová chrupavka
- aryepiglotický svěrač
- poloha hrtanu
- jazyk
- měkké patro
- čelist
- rty
- poloha hlavy a krku
- postura těla

Při realizaci nastavení jednotlivých hlasových cviků je nutné si i uvědomit míru aktivity, napětí svalů a vynaložené energie na stupnici od 1 do 10 (Žiarna, 2020a; Estill et al., 2019a).

EVT má pro jednotlivé nastavení hlasových struktur ikonu pro zápis a zároveň gesto. Gesto dopomáhá ke správnému nastavení vokálních struktur a využívá podobného tvaru jako ikona k zápisu. Každá z hlasových struktur má dvě až čtyři možnosti anatomického postavení, ke kterému taktéž existuje zápisová ikona (přehledný poster k náhledu zde: Estill Voice Training Poster – Estill Voice International LLC). Uvedených 13 cvičebních sestav pak kombinuje dvě až čtyři nastavení těchto struktur, a vytváří tak komplexní pohybové možnosti pro jednotlivé části vokálního traktu.

Jednotlivá nastavení různých částí vokálního traktu lze rozličnými způsoby kombinovat. Jo Estill pro účely výzkumu definovala šest základních kombinací, kterým říká kvality (Obr. 2):

- řeč (přirozený mluvní hlas),
- falzet (lehký, vysoký hlas),
- twang (hlasová kvalita ve zpěvu se zvýšenou znělostí pro ostré, silné tóny),
- sob (hlasová kvalita ve zpěvu s tmavším zabarvením charakteristickým pro měkký, jemný tón),
- opera (hlasová kvalita v operním zpěvu s typickou vibrací),
- belt (hlasová kvalita ve zpěvu ve vysokých hlasových polohách charakteristická pro extrémně intenzivní, silné tóny) (Žiarna, 2020b; Estill et al., 2019b).



Obr. 22: **ESTILL, J.; KLIMEK, M.; OBERT, K. a STEINHAUER, K., 2019b. Estill Voice Training® Level Two Workbook: Figure Combinations for Six Voice Qualities, 2. vyd. Estill Voice International, s. 6.***

[2] *Obrázek publikován se souhlasem autorů.

proLékaře.cz | 19.11.2026

Druhá oblast (umění) je zaměřená na umělecký projev a interpretaci. Třetí oblast (kouzlo) se zaměřuje na psychologii vystupování, tedy jak proměnit technicky správný výkon v kouzelný a nezapomenutelný zážitek. Zahrnuje nejen práci s hlasem, ale i psychologii vystupování, komunikaci s publikem a synchronizaci hlasu a těla (Steinhauer et al., 2017). EVT se problematikou druhé a třetí oblasti příliš nezaobírá, vrcholem je poznatek, že když člověk ovládne řemeslo, má menší problémy s trémou a úzkostí.

Cílové skupiny

Estill Voice Training™ je metoda určená širokému spektru hlasových profesionálů:

- Zpěvákům a hercům pomáhá rozvíjet technickou kontrolu nad hlasem, což jim umožňuje efektivně přecházet mezi různými hlasovými styly a udržet zdravý hlas i při jeho dlouhodobém užívání.
- Učitelům pomáhá zlepšit hlasový rozsah a snížit riziko hlasových problémů, jako je únava hlasivek nebo jejich přetížení.
- Pro logopedy a hlasové terapeuty může být účinným nástrojem při diagnostice a intervenci u pacientů s hlasovými poruchami. Nejčastěji to jsou poruchy z přemáhání hlasu – hyperkinetická dysfonie, ale časté jsou i hypokinetické a spastické poruchy hlasu.

EVT je vhodná i u chronických příznaků spojených s nesprávným používáním hlasu (počínající organické změny na hlasivkách – ztluštělé hlasivky s formujícími se uzlíky). Využívá se také při rehabilitaci hlasových poruch po operacích nebo u organických abnormalit způsobených nesprávným užíváním nebo nadužíváním hlasu (hlasové uzlíky, polypy, hematomy). Díky izolaci svalových funkcí je možné částečně obnovit zdravý hlasový mechanismus, případně nalézt alternativní způsob tvorby hlasu (Steinhauer et al., 2017). Logopedům tyto techniky umožňují i trénink specifických hlasových vlastností podle potřeb pacienta (zpěváci se specifickými požadavky na kvalitu hlasu).

Pro práci s pacienty a klienty je možné využít specializovaný software Estill Voiceprint Plus™, který slouží k vizualizaci a analýze hlasových figur pro lepší pochopení a kontrolu hlasového projevu. Software poskytuje smysluplnou zpětnou vazbu o výšce a čistotě tónu, o technické přesnosti, dynamice, hlasitosti, kvalitě a rezonanci hlasu a podporuje soustředěné a záměrné cvičení.

Výhody

Jistou výhodou je zvýšené uvědomění si hlasu a kontrola nad hlasovým projevem. EVT vyžaduje velmi podrobné porozumění anatomii a fyziologii hlasového aparátu, které vede k pochopení mechanismu tvorby hlasu. Vědomý přístup umožňuje zdravé a efektivní používání hlasu a často zkrátí proces nalezení správné hlasové techniky.

Díky rozdělení hlasu na jednotlivé hlasové struktury se pacient naučí ovládat proces tvorby hlasu, a tím kontrolovat hlasový výkon (např. intenzitu, rezonanci a hlasivkové mechanismy), což může být užitečné nejen pro terapeuty, ale i pro hlasové profesionály. EVT klade důraz na prevenci hlasových poruch (Fabris, 2018). Správná hlasová technika vede ke snížení namáhání a přemáhání hlasivek, čímž se snižuje riziko hlasových poranění, například uzlíků na hlasivkách, polypů nebo zánětů (což je velice časté např. u pedagogů) (Steinhauer et al., 2017).

Závěr

Metoda Estill Voice Training™ přinesla velké množství poznatků o fyziologii vokálního traktu v souvislosti s mluvním a pěveckým projevem. Detailní popis činnosti jednotlivých orgánů je podstatnou složkou celé metodiky. Metoda EVT nabízí logopedům – a nejen jim – moderní, praxí ověřený nástroj pro efektivní práci s hlasem. Díky zaměření na vědomou kontrolu nad hlasovým projevem může tato metoda představovat přínos pro hlasové profesionály, ale i pro pacienty, protože vědomou kontrolou hlasového projevu se učí, jak hlas správně používat a zároveň chránit. Logopedi, kteří se s metodou seznámí, získají cenný nástroj pro diagnostiku nesprávného mechanismu tvorby hlasu a zároveň pro podporu zdravé hlasové produkce a rozvoj hlasových dovedností.

EVT může být vhodným nástrojem pro hlasové pedagogy, terapeuty, foniatry, logopedy, ale i pro interprety, jako jsou herci a moderátoři. EVT nabízí přístup, jak získat jistotu projevu v řeči i zpěvu, přesně v duchu motta Jo Estill: Každý má nádherný hlas.

Literatura

ESTILL, J.; KLIMEK, M.; OBERT, K. a STEINHAUER, K., 2019a. *Estill Voice Training® Level One Workbook: Figures for Voice Control.* 2. vyd. Estill Voice International.

ESTILL J.; KLIMEK M.; OBERT, K. a STEINHAUER, K., 2019b. *Estill Voice Training® Level Two Workbook: Figure Combinations for Six Voice Qualities*. 2. vyd. Estill Voice International.

ESTILL VOICE INTERNATIONAL LLC, 2025. *Estill Voice Training Poster*. https://store.estillvoice.com. Online. Pittsburgh: Estill Voice International LLC. Dostupné z: Estill Voice Training Poster – Estill Voice International LLC. [citováno 2025-02-12].

FABRIS, M. P., 2018. *The Deployment of Estill Voice Training (EVTTM) in Community Choirs*. Online. Casuarina Campus: The Degree of Master. Charles Darwin University. Dostupné z: ris.cdu.edu.au/ws/portalfiles/portal/24642829/Thesis_CDU_24577653_Fabris_P.pdf. [citováno 2025-02-12].

STEINHAUER, K.; McDONALD KLIMEK, M. a ESTILL, J., 2017. *The Estill Voice Model: Theory & Translation*. Pittsburgh, Pennsylvania: Estill Voice International. ISBN 978-0-9859023-0-8.

SWICKARD, M., 2007. *Defining A Character Through Voice Quality: An Analysis Of The Character "george" In Sondheim And Lapine's Sunday In The Park With George Using The Estill Voice Model.* Disertation thesis. University of Central Florida. Vedoucí práce Steven Chicurel. Online. Dostupné z: „Defining A Character Through Voice Quality: An Analysis Of The Charact" by Michael Swickard. [citováno 2025-02-12].

ŽIARNA, M., 2020a. Hlasové figúry vokálnej metódy Estill Voice Training. Horizonty umenia 7. In: *Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej webovej konferencie*. Banská Bystrica: Akadémia umení v Banskej Bystrici, s. 325-332. ISBN 978-80-8206-036-5.

proLékaře.cz | 19.11.2026

ŽIARNA, M., 2020b. Vokálne techniky podľa Estill Voice Training. Nonartificiálna hudba v edukácii II. In: *Zborník príspevkov z webovej konferencie Nonartificiálna hudba v edukácii 2020*. Nitra: Pedagogická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre, s. 56-68. ISBN 978-80-558-1628-9.

ŽIARNA, M., 2021. Jo Estill – priekopníčka v oblasti výskumu fyziológie fonačného ústrojenstva a školenia hlasu. In: *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku. VERBUM – vydavateľstvo KU, s. 191-199. ISSN 1336-2232.