

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE  
**TANEČNÍ A HUDEBNÍ FAKULTA**

Hudební umění  
Lesní roh

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**NÁTISKOVÉ PROBLÉMY PŘI HŘE NA  
ŽESŤOVÉ NÁSTROJE**

**BcA. et BcA. Kristýna Ratajová, DiS.**

Vedoucí práce: doc. Mgr. Zdeněk Divoký, Ph.D.

Oponenti práce: prof. Vladimír Rejlek,

MgA. Jana Švadlenková, Ph.D.

Datum obhajoby: 5. 6. 2018

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha 2018

ACADEMY OF PERFORMING ARTS PRAGUE  
**MUSIC AND DANCE FACULTY**

Musical Arts  
French Horn

**MAGISTER THESIS**

**EMBOUCHURE PROBLEMS BY THE  
BRASS INSTRUMENTS IN PLAYING**

**BcA. et BcA. Kristýna Ratajová, DiS.**

Supervisor: doc. Mgr. Zdeněk Divoký, Ph.D.

Examiners: prof. Vladimír Rejlek,

MgA. Jana Švadlenková, Ph.D.

Date of Graduate: 5 June 2018

Academic Degree: MgA.

Praha 2018

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

Nátiskové problémy při hře na žesťové nástroje
--

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha dne .....

.....  
podpis diplomanta

## **Upozornění**

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

## **Evidenční list**

Souhlasím s tím, aby moje magisterská práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Knihovně Akademie múzických umění v Praze.

Praha dne .....

.....

podpis studenta



## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se zabývá nátiskovými problémy při hře na žesťové nástroje. Čerpá ze zkušeností praktických hráčů a vyvozuje rady pro interprety, kteří se s problémy setkávají. Obsahuje rozhovory s aktivními hráči a s děkanem HF JAMU Jindřichem Petrášem. Práce dále přináší výsledek výzkumu o nátiskových problémech, který proběhl mezi hráči na žesťové nástroje.

## **ABSTRACT**

The diploma thesis deals with embouchure problems during brass instruments playing. It draws from experience of the practical players and deduces an advice for interpretes, who meet these problems. It includes interviews with active players and with the dean of the JAMU music faculty, Jindřich Petráš. The thesis further brings the result of the embouchure problems reserch, which took place among brass instruments players.

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala panu profesoru Petrášovi, Karlu Hofmannovi, Janu Pospíšilovi, Vítu Otáhalovi a Marii Pačesové za upřímné rozhovory a věcné rady. Dále bych ráda poděkovala Nadě Zikmundové za odbornou konzultaci a otevřený přístup k hudební problematice. Další dík patří všem respondentům, kteří se zapojili do výzkumu a pomohli tím k ucelenému pohledu na dané téma.

# Obsah

<b>Předmluva .....</b>	<b>1</b>
<b>Úvod .....</b>	<b>2</b>
<b>1. Nátisk obecně.....</b>	<b>3</b>
1.1 Pohled fyzioterapeutky Mgr. Nadi Zikmundové.....	4
<b>2. Zkušenosti profesionálních hráčů s nástikovými problémy .....</b>	<b>9</b>
2.1. Prof. Jindřich Petráš - lesní roh .....	9
2.1. MgA. Karel Hofmann - lesní roh .....	15
2.2. MgA. Vít Otáhal - trubka .....	18
2. 3. MgA. Marie Pačesová - trubka .....	20
2. 4. MgA. Jan Pospíšil - trombon .....	22
<b>3. Výzkum mezi aktivními hráči .....</b>	<b>29</b>
3. 1. Kde profesně působíte? .....	29
3. 2. Na jaký žesťový nástroj hrajete? .....	31
3. 3. Setkal jste se za svou kariéru s nátiskovým problémem?.....	32
3. 4. V jaké fázi kariéry jste se s problémem potýkal a proč vznikl? .....	33
3. 5. Jak se tento problém projevil? .....	33
3. 6. Jaká byla délka trvání problému a jaké bylo Vaše psychické rozpoložení? .....	35
3. 7. Vyřešil jste tento problém? Hrajete dále na stejné úrovni? .....	37
3. 8. Můžete popsat postupy, díky nimž těmto problémům předcházíte? .....	38
<b>4. Osobní názor na problematiku a shrnutí .....</b>	<b>42</b>
<b>Závěr .....</b>	<b>44</b>
<b>Použité informační zdroje .....</b>	<b>45</b>



## **Předmluva**

Na lesní roh hraji od svých jedenácti let. Hra na hudební nástroj je spojená především s dobrými pocity, radostí a láskou k hudbě. Nastanou chvíle, kdy člověk své možnosti přežene nebo jednoduše z nějakého důvodu ho jeho vlastní tělo zklame. Já osobně se již z dob na střední škole potýkám s problémy spojenými s nátiskovou krizí či přehráním, a někdy až bolestmi v nátisku. Během své hudební praxe jsem se setkala s mnoha skvělými hudebníky a ne jeden z nich se mi svěřil s tím, že pro něj krize není vzdálená. Čím více krizí jsem prodělala, tím více mám zkušeností se z nich dostávat a také vím, jakým způsobem jim předcházet. Nepředpokládám, že tato diplomová práce zajistí, aby hráči na žesťové nástroje krizemi neprocházeli, ale doufám, že lidi v této situaci dokáže povzbudit a přinést jim pozitivní energii a inspiraci pro další práci.

## Úvod

Svou diplomovou prací jsme se rozhodla věnovat nátiskovým problémům a prevenci proti nim. Uvědomění, že hra na žesťový nástroj je velmi individuální záležitost a zároveň velká a celoživotní práce na sobě samém, mě dovedlo k myšlence shromáždit do jedné práce informace, zkušenosti a různé názory z praxe hráčů na žesťové nástroje. Práce slouží jako inspirace a především povzbuzení v situacích krize, do kterých se většina z nás někdy dostane. Cílem mé diplomové práce je pomocí rozhovorů s významnými hráči, odborníky z různých oborů a osobních zkušeností, shromáždit informace na jedno místo a pokusit se vydedukovat několik rad pro hráče, kteří nějaký problém řeší.

Součástí práce je výzkum, který probíhal mezi hráči na žesťové nástroje a zjišťoval jejich názory na problémy při hře. Dále dotazník zkoumal, kolik z těchto hudebníků krizí prošlo a jak se s tím vypořádali.

Cílem práce je shromažďovat informace, povzbuzovat a inspirovat interprety, kteří se setkají při svém studiu či praxi s nějakou komplikací. Proto jsem se rozhodla udělat podrobný rozhovor s prof. Jindřichem Petrášem, který se s nátiskovým problémem potýkal a nyní se věnuje pedagogické činnosti a je děkanem Hudební fakulty Janáčkovy akademie múzických umění v Brně.

Hlavním zdrojem informací jsou z velké části rozhovory, dále jiné akademické práce a vlastní výzkum.

# 1. Nátisk obecně

Nátisk je „Dovednost užívaná při zvládnání hry na hudební nástroj, ve smyslu ovládnání úst. Označuje uspořádání rtů, jazyka a ostatních orgánů, nezbytných pro tvoření hudebního zvuku. Určité mírné variace v ladění, jenž umožňují hudebníkovi při hře na nástroj udržet přesnou intonaci je možné provádět také díky nátisku, např. u hry na lesní roh a fagot je nátisk při hře značně důležitý.<sup>1</sup> Embouchure (z francouzštiny) je termín užívaný v souvislosti s dechovými nástroji, s různým významem. 1. V literárním smyslu "chvění", způsob, jímž jsou nastavena hráčova ústa během hraní na hlavici flétny, strojek nebo žesťový nástroj; slovo je v angličtině užíváno od konce 18. století. 2. U flétny, označení pro ústnici nástroje jako takovou. 3. Ve francouzštině také výraz pro nátrubek žesťového nástroje (od tohoto výrazu instruments á embouchure, žesťové nástroje), Anthony Baines"<sup>2</sup>. Nejedná se pouze o uskupení svalů, ale o celkovou kompozici tělesných možností kolem nátrubku. Často můžeme slyšet od hudebníků frázi "Nemám nátisk!", každý samozřejmě rozumí, že se jedná o fakt, že v danou chvíli nemá svaly vytrénované tak, aby mohly odvádět vrcholové výkony. Nátisk, jak jsem výše definovala, není pouze záležitost hráčů na žesťové nástroje, ale na všechny dechové nástroje (tedy i dřevěné dechové). Tito hudebníci používají ústa k tomu, aby rozezněli svůj nástroj. Již na základní umělecké škole se snaží učitelé navést žáka k tomu, aby jeho nátisk byl přirozený a všechny svaly fungovaly tak, jak mají. Postupem času tyto svaly cvičením sílí a hráč na žesťový nástroj je schopen hrát déle a složitější skladby. Troufám si tento fakt přirovnat ke sportovcovi, který tréninkem postupně uběhne více kilometrů nebo uzvedne těžší činku. Tento proces výcviku je velmi individuální. V životě hudebníka nastane několik zásadních momentů, kdy jeho nátisk zaznamená velkou změnu. Prvním momentem je bezpochyby studium na střední škole. Samozřejmě jsou i výjimky, které i na základní škole mají takovou průpravu, že cvičí několik hodin denně a vlastně jsou již v režimu středoškoláka či vysokoškoláka. Najednou musí mladý

---

<sup>1</sup> SADIE, Stanley. a John TYRRELL. The new Grove dictionary of music and musicians. 2nd ed. New York: Grove, 2001. ISBN 15-615-9239-0.

<sup>2</sup> THOMPSON, Oscar a Bruce. BOHLE. The International Cyclopedia of Music and Musicians. 11th ed. New York: Dodd, Mead, 1985. ISBN 978-0396084129.

interpret věnovat více času cvičení a často své svaly přepne tak, že je jednoduše unaví. Dalším momentem může být příprava na různé specifické situace - příprava na soutěž, na významný koncert, maturitu, absolventský výstup, konkurz atd. Dalším obdobím ohrožení zdravého a pevného nátisku je návrat do tréninku po fázi odpočinku - po prázdninách či nemoci.

### **1.1 Pohled fyzioterapeutky Mgr. Nadi Zikmundové**

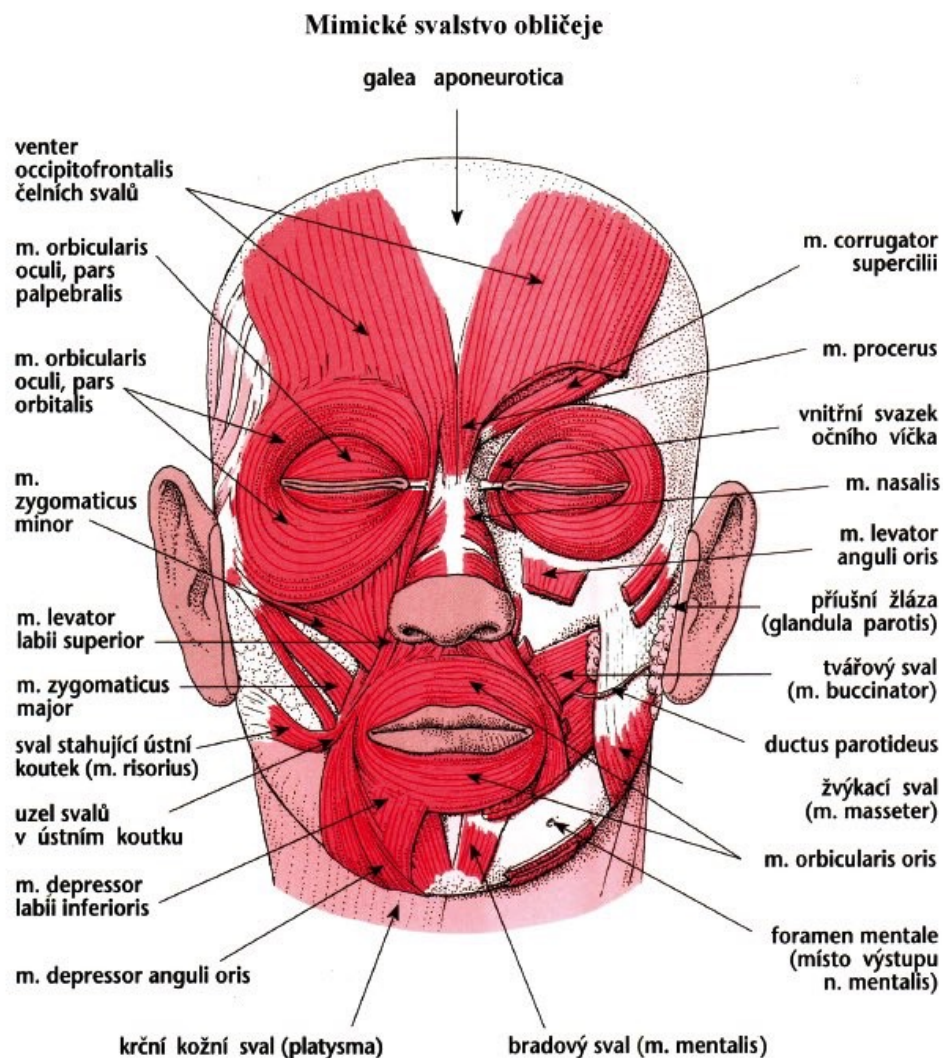
Mgr. Nadá Zikmundová je absolventkou bakalářského studia fyzioterapie na 1. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze a dále magisterského studia fyzioterapie na Fakultě tělovýchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Třetím rokem je členem rehabilitačního týmu na pozici fyzioterapeuta v léčebně-rehabilitačním středisku (LRS Chvaly) v Praze. Dále má čtyři roky praxe v soukromém ambulantním fyzioterapeutickém zařízení.

S Nadou Zikmundovou jsem osobně probrala několik okruhů témat souvisejících se zkoumanou problematikou. Rozhovor proběhl v prosinci 2017 v Praze, zpracovala jsem ho a utvořila následující text.

Nátisk jako souhra svalů

*Svaly obličeje a hlavy rozdělujeme na svaly mimické, žvýkácí a svaly trávícího ústrojí. Pro nátisk jsou zásadní mimické svaly nacházející se kolem úst. Mezi ně patří kruhovitý sval ústní (musculus orbicularis oris), jehož funkcí je sevření rtů a vysunutí sevřených rtů vpřed, dále tvářový (také trubačský) sval (musculus buccinator), který vytlačuje obsah dutiny ústní (například při foukání). Dále sem řadíme sval smíchový (musculus risorius) s funkcí vytažení koutků úst do stran. Zvedáč ústního koutku (musculus levator anguli oris), zdvihač horního rtu a nosního křídla (musculus levator labii alaeque nasi) a zdvihač horního rtu (musculus levator labii superioris) zdvihají horní ret. Oproti nim leží stahovač ústního koutku (musculus depressor anguli oris) a stahovač dolního rtu (musculus depressor labii inferioris), jež stahují dolní ret. Řadíme sem také sval bradový (musculus mentalis), který podmiňuje svislou rýhu na bradě. Posledními svaly jsou velký a malý sval lícní*

(*musculus zygomaticus major et minor*). Patří mezi svaly smíchu, táhnou ústní koutek do strany a nahoru. Je třeba zmínit, že při nátisku tyto svaly pracují ve spolupráci."



**Obrázek č. 1 - Mimické svalstvo obličeje**

Zdroj: Základy anatomie pohybového ústrojí: Svaly hlavy. : Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [online]. 2012 [cit. 2018-04-14]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/zaklady\\_anatomie/zakl\\_anatomie\\_I/pages/svaly\\_hlavy.html](https://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/zaklady_anatomie/zakl_anatomie_I/pages/svaly_hlavy.html)

Jak se obecně pozná u svalu, že je unavený?

*Sval vykazuje obecně zhoršení své funkce: menší svalovou sílu, vykoná menší rozsah pohybu, zhoršení svalové koordinace. Objevuje se svalový třes, subjektivně člověk popisuje pocit pálení svalu.*

Jak se sval může přetáhnout?

*Kombinace úplné absence či nedostatečné regenerace svalu, dlouhodobého přetěžování svalu o nízké intenzitě, ale naopak i jednorázové přetížení vysoké intenzity (např. když sval není vůbec používaný a najednou se po něm chce výkon, na který není připravený - v praxi po nějakém výpadku v tréninku, například po nemoci atd.).*

A proč se toto děje?

*Příčin je více. Například nedostatečná příprava před výkonem - zahřátí, protažení a rozcvičení svalu nebo nepoměr mezi požadovaným výkonem a dbáním na následnou regeneraci...*

Jak se zachovat, když se nátisk přemůže?

*Sval potřebuje odpočívat, tedy po určitý čas vyžaduje určitý klidový režim, tedy sval nezatěžovat! Dále pro urychlení regenerace svalu a tedy jeho uzdravení lze využít určitých technik, jako je například klasické protahování (strečink), postizometrická relaxace nebo masáž. Dobré je také zvýšení prokrvení svalu nejlépe suchým teplem (vlhko zvyšuje riziko vzniku zánětu) a až poté začít opět sval pomalu zatěžovat, ale postupně a v menších dávkách.*

*Konkrétně tedy šetřit svaly: netrénovat, šetřit svaly (minimálně namáhat mimické svaly mluvením či dokonce zpíváním, volit takovou stravu, kterou není třeba tolik žvýkat, třeba tekutou stravu), nahřívat si tvář př. soluxem nebo rašelinovými sáčky, ale pozor na vyšší teplotu a riziko popálení! Masírovat si tvář nejen zvenku, ale také zevnitř dutiny ústní, protahovat jednotlivé svaly ve směru proti jejich funkci.*

Součinnost nátisku s celým tělem?

*Velmi, ale opravdu velmi důležitou podmínkou úspěchu hudebníka a vůbec zdraví pohybového aparátu je správné držení těla neboli postura.*

*Je to v podstatě minimum, kterému by se měl naučit každý, ne pouze hudebník. Držení těla si můžeme představit jako základy pro stavbu domu. Dobré základy jsou podmínkou pro postavení kvalitního domu, který bude plnit svou funkci. Na špatných základech nemůže být nikdy dům dobře postavený. Stejně tak je to i s nátiskem a držením těla, kde postura jsou zmiňované základy a nátisk je dům. Správné držení těla mimo jiné také ovlivňuje dýchání, což u žesťáře také považují za velmi podstatnou věc.*

Důležitost prevence?

Prevenci považuji jako základ, díky které lze předejít velké většině obtíží. Můj názor je takový, že i v rámci fyzioterapie by měly existovat něco jako preventivní prohlídky a konzultace a ne terapeuta vyhledat až v momentě, kdy je nějaký problém. Fyzioterapeut při takové prohlídce může klienta po vyšetření upozornit na možné slabé články na těle, které by později mohly vést k potížím a doporučit mu vhodná cvičení, díky kterým by tyto slabé články odstranil. Také by se v terapii zaměřil na oblasti primárně přetěžované hrou na hudební nástroj, ať už jde o zmiňované mimické svaly kolem úst, nebo jiné svalové skupiny a sestavil by klientovi kompenzační cviky.

Srovnání se sportovci (tréninkový den)?

*U profesionálních sportovců je běžné, že na jedné straně tvrdě trénují, ale na druhé dbají na regeneraci a kompenzaci, a patří to do jejich denního režimu, různé formy rehabilitace využívají i preventivně.*

Může takový hudebník navštívit fyzioterapeuta?

*Ano, ale bohužel jsem se s tím ve své praxi zatím setkala minimálně.*

Jak svaly v ústech pracují u nás hudebníků a jak u "normálních" lidí?

*Myslím, že pracují stejně, avšak v různé intenzitě. Předpokládám, že hudebníci budou mít mimické svalstvo vytrénovanější, tedy silnější, možná i objemově větší nebo budou disponovat kvalitnější svalovou koordinací v oblasti obličeje.*

## Konkrétní cviky

*zahřátí a rozcvičení před výkonem v podobě rozhýbání a protažení mimického svalstva různými grimasami*

*uvolnění svalů po výkonu protažením nebo manuální masáží*

*dbát na prevenci a regeneraci obzvláště v náročnějším období (zkoušky, soustředění atd.) masáže, protahování, procedury s následkem zvýšeného prokrvení (př. aplikace tepla)*

*informovanost o správném držení těla (i u vás by se tomu dalo říkat ergonomie pracovního prostředí), preventivní konzultace s fyzioterapeutem nebo rychlé řešení problému v akutním případě (nenechávat problém, že se sám vyřeší)*



## **2. Zkušenosti profesionálních hráčů s nástikovými problémy**

V této kapitole jsem se rozhodla udělat rozhovor s několika profesionálními hráči a řešila s nimi podobné otázky. Rozhovory probíhaly osobně, každý má individuální názor. Řešili jsme tato témata:

V jaké fázi Vaší kariéry jste se setkal s nátiskovým problémem a proč vznikl?

Jak se tento problém projevil/projevoval?

Jaká byla délka trvání problému?

Co Vám pomohlo se dostat zpátky do formy?

Co doporučíte hráčům, kteří se dostanou do podobné situace?

### **2.1. Prof. Jindřich Petráš - lesní roh**

Prof. Jindřich Petráš je v současné době děkanem Hudební fakulty Janáčkovy akademie múzických umění v Brně (dále jen HF JAMU). Je pedagogicky činný již přes dvacet let a působí na HF JAMU a na Konzervatoři Brno. Mnoho hornistů prošlo jeho "výchovou". Jindřich Petráš patří k nejlepším českým hornistům. Na postu sólohornisty České filharmonie působil spolu se Zdeňkem Tylšarem, legendou české hornové školy. Dnes se plně věnuje výuce hry na lesní roh a v současné době má patnáct studentů.

Jindřich Petráš se narodil v roce 1961 v Přerově. V deseti letech začal hrát na lesní roh a tento nástroj ho okamžitě zaujal. Jeho prvním učitelem hry na lesní roh byl Miroslav Novák. V roce 1976 Jindřich Petráš nastoupil na Konzervatoř Brno do třídy Františka Šolce. Celé studium se nevěnoval pouze sólové hře, ale působil v různých komorních souborech. Dále velmi aktivně soutěžil (Duškova soutěž hudební mládeže

v Praze, Soutěž žesťových nástrojů v Kraslicích) a již ve čtvrtém ročníku vyhrál konkurz do skupiny lesních rohů Státní filharmonie Brno (nyní Filharmonie Brno). Po absolvování konzervatoře nastoupil v roce 1982 na JAMU (opět do třídy F. Šolce). V téže roce vyhrál konkurz na místo sólohornisty Státní filharmonie Brno. Kromě studia a působení ve filharmonii se nadále věnoval hraní v komorních souborech, tentokrát již profesionálních (Foersterovo dechové kvinteto, Brno Brass Band, Brněnští hornisté) a často vystupoval sólově. Mimo jiné se velmi úspěšně věnoval soutěžím: v roce 1985 v Ženevě obdržel 2. cenu, přičemž 1. cena nebyla udělena, v roce 1986 první cenu v Markneukirchen, v roce 1987 se stal vítězem mezinárodní soutěže Pražské jaro a v roce 1998 na mezinárodní soutěži ARD v Mnichově získal 2. cenu, přičemž 1. cena nebyla udělena. V roce 1984 po úspěšně vykonaném konkurzu nastoupil na místo solohornisty České filharmonie, ve které byl v tu dobu šéfdirigentem Václav Neumann. Kromě svého působení v České filharmonii vystupoval sólově za doprovodu významných orchestrů (Česká filharmonie, Filharmonie Brno, Tokio symphony orchestra, Bayerische Rundfunk, Hessische Rundfunk a další) doma i ve světě a v komorních souborech (Colegium musicum Pragense, Pražské trio lesních rohů, Česká dechová harmonie). Natočil také řadu nahrávek pro různé společnosti (Supraphon, Panton, Naxos, BVA, Český rozhlas). Jak jsem zmínila výše, Jindřich Petráš se nyní věnuje převážně pedagogické činnosti. Nejdříve učil na Konzervatoři Praha, posléze na Konzervatoři Brno a HF JAMU v Brně. Jeho studenti jsou úspěšní hráči v profesionálních orchestrech (např. Zuzana Ržouňková, Martin Sokol, Petr Chomoucký, Eva Krajhanzlová - Symfonický orchestr hl. města Prahy FOK, Karel Hofmann, Igor Michalík - Filharmonie Brno, Martin Novák, Antonín Kolář - orchestr Janáčkovy opery Národního divadla Brno, Jindřich Molinger, Jana Chomoucká, Pavel Chomoucký - Janáčkova filharmonie Ostrava, Mikuláš Koska - Symfonický orchestr Českého rozhlasu, Petr Zirhut - Filharmonie Hradec Králové a mnoho dalších). V roce 2007 mu byl udělen nejvyšší akademický titul profesora a od roku 2012 zastává funkci děkana Hudební fakulty JAMU. Je pravidelně zván do porot národních i mezinárodních soutěží jak ve hře na lesní roh, tak na soutěže komorních souborů. Od roku 1991 je spolupořadatelem mezinárodních interpretačních kurzů ve hře na lesní roh "Hornclass",

předsedou České hornové společnosti Jana Václava Sticha Punto a předsedou Asociace mezinárodní soutěže žesťových nástrojů, která se koná každé dva roky v Brně.



**Obrázek č. 2 - prof. Jindřich Petráš**

Zdroj: Janáčkova akademie múzických umění v Brně: Hudební fakulta, děkan [online]. Brno [cit. 2018-04-14]. Dostupné z: <http://hf.jamu.cz/organy-fakulty/dekan.html>

Hlavní otázky, jestli má prof. Jindřich Petráš nějaké zkušenosti s nátiskovými krizemi a zda si také sám prošel nátiskovou indispozicí, jsou předmětem rozhovoru. „*Ano, nátiskové krize jsme řešili s kolegy již od studií a pak vlastně stále, protože do větší či menší nátiskové krize se dostává velké procento hráčů, hlavně na malé nátrubky – lesní roh a trubka, ale znám i hráče na jiné nástroje, kteří krizí prošli. Já jsem takovou nátiskovou krizi také prodělal a musím říci, že je to velká životní zkušenost.*”

Jeho životní příběh je úzce spojen s neustálým řešením hry na lesní roh, jak u sebe, tak nyní hlavně u svých studentů, s pravidelným cvičením

na nástroj a jednoduše nepřetržitým kontaktem s lesním rohem. Rozhovor s Jindřichem Petrášem , který proběhl osobně na půdě HF JAMU v Brně dne 26. ledna 2018, přináší do mé magisterské práce další pohled na zkoumané téma.

Jindřich Petráš našel již na ZUŠ velkou oblibu v lesním rohu. Měl vždy touhu ve vzdělávání a spolu se svými kamarády spolužáky na konzervatoři v Brně rád diskutoval o hudbě i o řešení nátisku, nasazení a dalších problematikách hry. Jak v rozhovoru sám vypráví, bylo běžné, že se svými vrstevníky řešili hru na nástroj do úplných detailů a svou pozornost plně obraceli na cvičení. *„Profesor tě vede, vysvětluje správné principy hry na nástroj, ale řešení zadaných úkolů, nátiskových i technických problémů a hlavně pravidelné cvičení a přemýšlení je jednoduše na tobě,“* vzpomíná Jindřich Petráš.

Během rozhovoru jsme se vrátili k hlavnímu tématu, a to nátiskové indispozici, kterou sólohornista České filharmonie v roce 1992 prodělal. *„Můžu říct, že se indispozice nestala ze dne na den, ale přicházela postupně. Nejsem si vědom, že bych méně cvičil nebo se připravoval na koncerty. Cvičil jsem stále stejně a možná i víc. Najednou mi povolila levá strana úst a postupně přestávala fungovat. Hraní mě stálo čím dál více úsilí jak psychického, tak fyzického a na každý koncert jsem se musel více rozehrávat, aby se svaly dostaly do použitelné formy. Situace se ale den ze dne zhoršovala. Když se toto stalo, byl jsem s Českou filharmonií na zájezdě v Japonsku. Hráli jsme mimojiné 8. Symfonii A. Brucknera, já jsem hrál part 1. Wagnerovy tuby a dalo se to zvládnout,“* vypráví Jindřich Petráš.

Po zájezdu s Českou filharmonií zůstával v Japonsku Jindřich Petráš déle, protože měl nasmlouvané sólové koncerty. Na těchto koncertech hrál Koncert č. 3 W. A. Mozarta, který není rozsahově tak náročný a i přes nátiskovou indispozici sklidil sólista velký úspěch. Jindřich Petráš vzpomíná: *„Přídavek jsem na koncertě již nedával, protože to opravdu nešlo...rovnou jsem letěl domů. Po návratu jsem si dal jako každý rok naplánovaných prázdninových čtrnáct dní volna, ovšem cítil jsem, že něco není v pořádku. Rozhodl jsem se, že si dám ještě týden volna, ale i po delší odpočinkové době nebylo vše v pořádku, a tak jsem vyhledal lékařskou pomoc.“* Po několika vyšetřeních přišla diagnóza - chronická

únava svalstva, při níž se ucply průchody nervů. Několik svalů bylo obaleno kyselinou mléčnou a svaly přestaly plnit svou funkci. Léčbou byly v této fázi masáže, a samozřejmě nátiskový klid. Dále popisuje nepříjemné vyšetření u neurochirurga, které proběhlo pomocí přístroje, který vydával elektrické impulzy do svalu. Dlouhou jehlu bylo nutné do postiženého svalu zavést a na vyžádání lékaře měl pohybovat svaly. Jelikož přístroj ukázal nečinnost, bylo zřejmé, že nerv nepracuje. Lékař naordinoval každé tři dny masáže, denní injekční aplikaci vitamínu B. Léčba neměla požadované účinky, a tak Jindřich Petráš hledal jiné cesty, jak vyléčit nemocný sval. Na doporučení tehdejšího šéfdirigenta České filharmonie Gerda Albrechta, odjel Jindřich Petráš v září na léčbu do Hamburku, kde strávil týden. Cílem léčení bylo zprůchodnit nervy. *„Po pár dnech léčby, která spočívala v tzv. laserové akupunktuře, jsem se začal cítit podstatně lépe a zdálo se mi, že svaly začaly postupně opět fungovat. Najednou jsem dostal chuť zkusit zahrát pár tónů. Samozřejmě jsem nikdy bez horny neudělal ani krok, měl jsme ji i v Hamburku. Jako obvykle jsem ji sešrouboval a najednou se ozval krásný tón a po druhé také. Dokončil jsem léčbu, přijel domů a začal se rozehrávat. Pro časové upřesnění - 25. června odehrál ještě sólový koncert v Tokiu a v půlce září už nátisk po léčbě začal fungovat. Samozřejmě, když jsem tři měsíce nehrál, tak byl nátisk ochablý, musel jsem se dostat do formy. Pak už to trvalo asi týden, čtrnáct dní. Krize přešla, v listopadu přišla další nabídka od mého agenta, zdali bych mohl zahrát s orchestrem na jednom slavnostním koncertu s orchestrem dva hornové koncerty - Koncert č. 2 J. Haydna a Koncert č. 4 W. A. Mozarta. Řekl jsem ano a na začátku prosince za velkého aplausu v Německu odehrál. Přišly další nabídky a já jsem odehrál další koncerty, včetně 2. Koncertu R. Strausse. Krizi jsem bral za vyřešenou.“*

Následně jsme řešili v rozhovoru přesun na pedagogickou dráhu. Jak jsem popisovala v úvodu kapitoly, Jindřich Petráš začal pořádat a zároveň učit od roku 1991 spolu s kolegy z České filharmonie Zdeňkem Divokým a Jiřím Havlíkem na kurzech Hornclass, od roku 1992 na Pražské konzervatoři a následně pak v roce 1995 nastoupil po vyhraných konkurzech na HF JAMU v Brně, na vedoucího KDN a na místo pedagoga lesního rohu a v roce 1996 na konzervatoř v Brně.

*„Jelikož jsem ve své dosavadní kariéře nabyl obrovské zkušenosti v sólové, orchestrální i komorní hře a vzhledem k tomu, že mě předávání zkušeností vždy bavilo a naplňovalo, dostal jsem se na životní křižovatku. Na JAMU se uvolnilo místo na vedoucího KDN a pedagoga hry na lesní roh, později i na Konzervatoř Brno, a naskytla se mi šance, která přichází jednou za život. Všechny tři konkurzy pro mne dopadly úspěšně a začal jsem učit na JAMU a později i na konzervatoři v Brně. Zároveň jsem učil na Pražské konzervatoři a hrál stále první hornu v České filharmonii. Toto se nedalo dlouho zvládat, a protože se mi v Brně splnil sen učit stejně jako můj pan profesor František Šolc na JAMU i brněnské konzervatoři, rozhodl jsem se přestěhovat se zpět do Brna. Ukončil jsem své učení na Pražské konzervatoři a zůstala mi v Praze Česká filharmonie. Zvládal jsem dojíždět ještě rok, ale vzhledem k velkému zájmu hornistů o studium v Brně, ukončil jsem své angažmá v České filharmonii.“*

*Zeptala jsem se také, kolik hodin denně Jindřich Petráš cvičil: „Nepočítal jsem to, já jsem hrál stále. Měl jsem vždy takto nastavený nátisk. Když jsem šel na zkoušku, tak už jsem musel být dobře rozehraný. Záviděl jsem těm, kteří vzali nástroj a za pár minut byli rozehraní. Kdybych to tak udělal, tak to prostě nefungovalo. Já jsem potřeboval cvičit před zkouškou, pak zkouška, potom jsem cvičil sólové věci. Když jsem měl ve filharmonii volno, hrál jsem sólové nebo komorní koncerty. Stále jsem hrál. Jednoduše, skvělé nabídky přicházely a nedaly se odmítat...“*

Požádala jsem Jindřicha Petráše, aby dané téma shrnul:

*„Do větší či menší nátiskové krize se podle mých zkušeností dostane občas každý hráč na žestový nástroj. Díky tomu, že jsem takovou krizí prošel a dokázal se z ní dostat, mi hodně pomohlo při mých pedagogických aktivitách. Nátiskové problémy řeším nejen se studenty, ale také se na mne obrací profesionální hráči, kteří něco podobného prodělávají a činí mi velikou radost, když těmto hráčům za nějaký čas nátisk opět pracuje, jak má a můžou se dále věnovat hře v profesionálních tělesech.“*

## **2.1. MgA. Karel Hofmann - lesní roh**

Sólohornista Filharmonie Brno Karel Hofmann studoval na Konzervatoři Brno u Mgr. B. Zoubka, poté byl posluchačem v hornové třídě prof. J. Petráše na HF JAMU v Brně. Za studií se zúčastnil mnoha interpretačních soutěží (Interpretační soutěž žesťových nástrojů Brno - absolutní vítěz, 1. cena, 2. cena, Soutěž konzervatoří, Yamaha Scholarship Adward 2003, Mezinárodní interpretační soutěž Markneukirchen 2004 - 3. místo, Mezinárodní interpretační soutěž Mnichov 2005). V šestém ročníku na konzervatoři uspěl na konkurzu do Filharmonie Brno. Od roku 2001 je jejím pvním hornistou a vedoucím skupiny lesních rohů. Karel Hofmann působí i jako komorní hráč - Brass 6, Janáček Ensemble, Brněnští hornisté, Kamerata Baltika. Věnuje se pedagogické činnosti na Konzervatoři P. J. Vejvanovského v Kroměříži a je hostujícím členem dalších profesionálních orchestrů.

Rozhovor s Karlem Hofmannem proběhl 1. 1. 2018 v čínském Pekingu na zájezdě s Filharmonií Brno. Karel se obecně neseťkává s nátiskovými problémy, ale vzhledem k tématu práce je velmi důležité vědět, proč se tomu tak děje, jaké používá metody a jaká jsou jeho doporučení.

Setkal jste se někdy s nátiskovým problémem?

*Vlastně ani ne. Pouze dvakrát a šlo o přecenění mých sil. Šlo o to, že jsem byl před tím na rodičovské dovolené a necvičil jsem tolik, kolik normálně při standardním provozu hraju.*

Při studiích jste neřešil žádný problém?

*Nevzpomínám si, že bych něco tak usilovně řešil. Stalo se mi, že jsem měl na konzervatoři malý nátrubek a jednoduše jsem se do něj nevešel. Bylo potřeba hrát větším tónem a už jsem nevěděl, co dělat. Tak jsme změnili nátrubek a bylo po problému.*

Co u svých studentů?

*Řeším to vlastně s každým. Většinou se jedná o rozsah. Ale já na tuto problematiku nejsem úplně specialista.*

Jak jste se dostal z té krize?

*Jednalo se o unavení svalu, který nebyl zvyklý na takový tlak. Bylo po mě požadováno, abych tu práci dokončil a jednoduše se stalo, že jsem ji nedokončil. Psychicky jsem se cítil tak, že jsem věděl, že ten koncert a natáčení nedohraju. Stalo se to tedy dvakrát. Jednou na koncertě po nástupu po delší odmlce. Byl to velmi náročný koncert a cítil jsem, že to přestává vibrovat a jednoduše hrát. Šel jenom "teplý luft".*

Mohl byste to podrobněji popsat?

*Bolelo to stejně jako při vypjatém hraní. Takový pocit zažíváme všichni aktivní hráči, kdo se potýká s vypjatým programem. Prostě se to projevilo tak, že to přestalo hrát. Čím se hraje delší pasáž - jak je to přitlačené k tomu svalu bez možnosti odpočinku, tak to samozřejmě nejde udržet - ten tón. Sval to neudrží a nedá se nasadit. Pak je tedy znemožněno nasadit.*

Jak jste to řešil?

*Vyřešil jsem to tak, že jsem si dal odpočinek a nehrál jsem. Asi den nebo dva. Když se mi to stalo poprvé, tak mě to samozřejmě dost vyděsilo, nehledě na to, že to bylo na natáčení a den na to bylo potřeba zase hrát. Ale naštěstí mohl přijet kolega, takže jsem si mohl dovolit říct, že to nebudu druhý den pokoušet a nechal jsem to odpočinout. Sval si tedy odpočinul a nebyl potřeba nějaký jiný zásah. A stejně tak, když se mi to stalo na tom koncertě. Odpočinek a pak to pomalu rozehrát.*

Máte nějaké doporučení k této tématice?

*Cvičte! Kdo cvičí, tomu se to nestane. Hlavně hrát s rozumem. Nekašlat na to s tím, že se blíží hodina a zjistím, že to neumím, tak na to vlítnu*



*a dva dny cvičím jak mezek a samozřejmě přijdu do hodiny a zjistím, že nic nezahraju. Chce to mít svůj level objemu cvičení. Je jedno jaký, to je na každém. Jinak na ZUŠ, jinak na výšce.*

*Tím, že jsem hrál a hodně hraju v práci, tak to bylo samozřejmě trochu obtížné, když jsem studoval a zároveň byl ve filharmonii. Potom se najde den, kdy nebyla dvojitá služba, tak jsem musel pocvičit. Nikdy jsem necvičil kvanta hodin, ale snažil jsem se na to vždycky nějak přijít. Nepatřím mezi hráče, kteří to nahráli objemem hodin a precizní prací. Snažil jsem se cvičit s otevřenou hlavou a přijít si na to, jak se z toho problému dostat ven a spíš zauvažovat a vyzkoušet možnosti. Samozřejmě ten objem těch hodin to mít na puse a hrát, aby byla výdrž, tak to je samozřejmost, to se ničím jiným nenahradí.*

Když máte náročný program, jak se uvolňujete?

*Včera jsem si dal pivo. Já se ani moc nerozehrívám, ani nedohrívám. Zahraju si na začátku nějaké vazby nebo chromatiku na rozehrání, abych si tu pusu rozhýbal. A po koncertě to zaklapnu a jdu. Když je to náročné, tak si třeba po koncertě doma namažu pusu nějakou mentolovou masťou. Jednou jsem měl opravdu náročný den, tak jsem si namáčel pusu do zmrzliny. To jsem opravdu netušil, jak to udělám, abych mohl odehrát ještě večerní koncert. Ale musel jsem zapřemýšlet. Říkal jsem si, že to bude asi zajímavé. Tak jsem zašel do kavárny, objednal si zmrzlinový pohár a nabral jsem zmrzlinu na lžičku, přiložil na vrchní ret, chvíli to chladil a pak snědl. Zchladil jsem nátisk a dal si zmrzlinu. Důležité bylo to netrápit, nehrát silou. Celé studium mi profesor říkal, že se neumím šetřit, že jednou špatně dopadnu. Že bych na sebe měl být opatrnější, to hraní nešidím. Že bych se měl třeba na zkouškách šetřit. Měl jsem takový režim, že jsem každou sobotu nehrál, v neděli se rozehrál a v pondělí vše nanovo. Tenkrát ten koncert vyšel dobře! Je důležité nenechat tu muziku nad sebou vyhrát. Myslet na to, že když se do toho v první větě opřu, tak tu čtvrtou nezahraju. Spíš hodně foukat a netlačit, pokud to není bezpodmínečně nutné.*

## **2.2. MgA. Vít Otáhal - trubka**

Vít Otáhal si prošel složitou cestu hned v začátcích své hudební kariéry. Původně přišel do ZUŠ a chtěl hrát na kytaru, ovšem učitel uznal za vhodné, že bude hrát na trubku, respektive křídlovku. Po pár měsících si již vyžádal hru v místní dechové hudbě a začal pozorovat své kolegy, kteří byli na vyšším postu než on. Jeden z nich měl při hře stále v ústech žvýkačku, dalšímu se klepala při hře brada. Vít tedy opakoval vše, co viděl u svých starších kolegů. V další fázi vývoje již začal chodit na konzultace k dalšímu učiteli, který mu okamžitě zakázal žvýkačku a odstranil třesoucí se bradu. Postupně se dostal na konzervatoř, a to díky velké náhodě. Mírné přesazení nátisku způsobilo, že nemohl hrát jako předtím a vlastně začal nad hrou velmi přemýšlet, a to více než jeho spolužáci. Vysloužil si přezdívku "Laboratoř Otáhal". Došlo na situaci, kdy chtěl hrát, bavilo ho to, ale jednoduše to nešlo. Zásadní věc, na kterou přišel, mi vyprávěl: *„Viděl jsem jedno video, které natočil jeden významný americký tubista. Je zde plná nádoba vody a on říká studentovi, aby vzal nádobu a přenesl ji tam na stůl. Tak samozřejmě student vzal nádobu a bez problému ji přenesl na stůl. Tak a teď řekne studentovi:“ Vem tu nádobu, přenes ji na stůl a přemýšlej nad každým krokem, který uděláš.“ A student tu nádobu okamžitě rozlil.“* Domnívá se, že to je zásadní věc. Při dalších pokusech s nátiskem si přečetl všechny možné metodiky. Vždy se na určitý seminář nebo koncert připravil a zlepšovalo se to. Ovšem ve třetím ročníku na konzervatoři se Vítu Otáhalovi projevila tříselná kýla a přišel na to, že velmi dobře používal dech, ale všechno tlačil přes bránici a nátisk byl povolený. Postupně sám přicházel na to, jaké cvičení čemu pomáhá. Při rozhovoru jsme diskutovali o dalších možnostech a vývoji a došli jsme k několika prvkům, které Vít Otáhal doporučuje:

*"Důležité je to, že chceme někoho vyučovat na trubku, tak o tom musíme něco vědět. Být kvalitní hudebník, který dobře slyší a má dobrou zvukovou představu. Dále by to měl být člověk s individuálním přístupem. Protože všechno, co jsem výše popsal, jsou následky "šablonovitého" myšlení učitelů. Dále se domnívám, že s tím hraním souvisí úplně všechno, jak jsi se vyspala, co jsi snídala, v kolik jsi vstávala, co jíš a další věci. Například i to, co si oblékáš, když máš hodně utažený pásek, špatně se ti hraje.*

*Také jde o to, jak stojíš. Pak jsou zde věci, které pomáhají správný nátisk formovat. Je to všechno velmi individuální.*

*Důležité je si uvědomit, že zuby jsou velmi tvrdé a na druhé straně je nátrubek z kovu, takže ta měkká tkáň mezi tím jsou naše rty a musí zůstat flexibilní.” Došli jsme také k závěru, že pokud bychom se chtěli pobavit o všech problematikách nátisku, rozhovor by trval celý týden. Proto jsme vyvodili několik rad, které jsou Vítu Otáhalovi blízké a vychází z filozofie Guy Touverna.*

**Hra se zpěvem** - zapojení krku, odlehčení nátisku, otevření krku. *Sám Touvern byl talentované dítě, svéhlavý člověk, který si šel celý život za svým. Chtěl hrát na trubku, tak na ní jednoduše hrál. Celý život dře mnoho hodin denně. Měl vynikající vzory i pedagogy. Jemu to šlo, byl vynikajícím sólistou. Když mu zemřela žena, tak se dostal do psychických potíží, že nebyl vůbec schopen hrát. Vyhledal učitele, který aplikoval tuto metodu se zpěvem a díky zpěvu se vrátil zpět. Souvisí to s otevření krku, jógou, psychikou atd. Toto je jednoduše věc, kterou aplikuji na každého, kdo přijde s nějakým problémem. Zatím jsem nepoznal člověka, kterému by to nepomohlo. Tato metoda hry se zpěvem je o tom, že s tím hlasem nikam necestujeme. Čím více zpíváme a méně hrajeme, tak to má větší efekt. Důležité je si najít intonaci svého hlasu.*

**Hra s frullatem** - je lehčí stupeň. *Aplikujeme stejně, ale místo zpěvu říkáme “trrrrrr”! Ale opravdu důkladně a nahlas. Frullato zapojí břicho, otevře krk, dá kořen jazyka dolu, špičku jazyka dopředu. Pusu formuje dopředu. Dle mého názoru je to jeden z nejlepších doktorů. Také je důležité toto aplikovat při cvičení. Zahrát cvičení s frullatem i bez něj.*

**Hraní s otevřenou “wasser klapkou”<sup>3</sup>** - *pokud si cvičení zahrajeme s otevřenou “wasser klapkou”, tak to musíme konkretizovat a zvětšit odpor nástroje.*

*Ideální je kombinovat všechny možnosti a potom je hraní bez těchto “závaží” přirozenější a snadnější.*

---

<sup>3</sup> “wasser klapka” = sifon na vypouštění vody

**Bavit se hraním** - dostáváme se k psychice. Vše začíná tím, že si malé dítě hraje. Dítě to jednoduše baví. Je potřeba si uvědomit, že na hudební nástroj chceme hrát. Když se dostaneme do stresu, tak začneme jednat pudově. Zablokujeme se a jednoduše s námi nikdo nepohne. Protože najednou musíme, ale nechceme. Při stresových situacích je dobré si uvědomit, že si hrajeme a děláme to, co máme rádi a také to děláme nejlépe, jak umíme. Nesoutěžíme s okolím, ale sami se sebou. Důležitý je vlastní pokrok, ne okolí. Juraj Bartoš mi jednou řekl: „Tvá představa vyhraje nad tvou vůlí.“ Tato věta je pro mě velmi důležitá, protože vůle je o tom, že začneme technicky přemýšlet, zda se nám to ozve, zda nasadíme. Když máme vyjít na ulici, tak se rozhlédneme a jdeme, také nepřemýšlíme o každém kroku. Zakladní věc je ta, že pokud máme jakoukoli nejodvážnější představu a jdeme si za ní, tak se jednoduše stane.

## **2. 3. MgA. Marie Pačesová - trubka**

Marie Pačesová se narodila 15. 12. 1987 a začala své hudební vzdělání v roce 1992 v ZUŠ Klapkova v Praze 8. Nejprve hrou na housle a následně i hrou na trubku. V letech 2003 – 2007 studovala hru na trubku na Gymnáziu Jana Nerudy s hudebním zaměřením v Praze ve třídě Filipa Nováka a Imricha Somoše. Její studium pokračovalo na Pražské konzervatoři u Jiřího Jaroňka (2007 – 2010) a následně na Hudební a taneční fakultě Akademie múzických umění ve třídě prof. Vladimíra Rejčka a odb. as. Jaroslava Roučka, kde úspěšně v červnu 2015 složila státní zkoušku.

Během těchto studijních let dosáhla řady úspěchů: 3. místo na soutěžní přehlídce konzervatoří v ČR ve hře na dechové nástroje (2006), sólové vystoupení v Dvořákově síni Rudolfiny za doprovodu Českého komorního orchestru v cyklu *Josef Suk uvádí mladé talenty* (2007), 3. místo s žesťovým kvintetem "Pamaraczela Brass" na Mezinárodní soutěži žesťových souborů v německém Passau (2010), 3. místo na Mezinárodní interpretační soutěži žesťových nástrojů v Brně. Roku 2013 se stala členkou orchestrální akademie PKF a v témže roce byla přijata do Hudby Hradní stráže a Policie ČR. Mimo jiné spolupracovala s významnými orchestry, jako jsou: Česká filharmonie, Symfonický orchestr Hlavního

města Prahy, Symfonický orchestr Českého rozhlasu, Plzeňská filharmonie, Český národní symfonický orchestr a Prague Philharmonia.

Rozhovor s Marií Pačesovou proběhl pomocí emailové komunikace dne 17. 4. 2018.

*Problém s nátiskem se u mě projevil během studia na Gymnáziu Jana Nerudy s hudebním zaměřením. Důvodem byly špatné základy ze ZUŠ. Hlavní problém byl v barvě, resp. kvalitě tónu. Problém trval sedm let, ale že je to problém, jsem se dozveděla až po šesti letech hry na trubku. Nepůsobila jsem v žádném orchestru nebo komorním tělese, takže jsem neměla možnost slyšet, jak by barva tónu měla vypadat. Řešení trvalo necelý rok a další cca rok a půl si na tuto změnu svaly a rty zvykaly. Fáze "zvykání" se projevovala nestabilitou výkonu: intonace, výdrž. Dost mi pomohlo, že jsme v mém následném studiu na konzervatoři měli společné korepeticce, kde jsem slyšela své spolužáky a mohla se k nim z prostředního poslechu zvukově přiblížit. Celý proces řešení nátiskových komplikací byl doslova mravenčí prací a jedním z nejdůležitějších atributů byla trpělivost. Odcvičit hodiny před zrcadlem, abyste nátrubek přiložili o pár milimetrů jinak, než jste byli šest let zvyklí. Dodržovat striktně pravidla, která byla nastavena. Myslím si, že vše je řečeno ve školách od Arbana, Clarkeho či Colina (škola je podstatně více, ale tyto jsou dle mého názoru nejúčinnější) pak už je na každém hráči, co si zvolí, co mu pomáhá více, či méně a hlavně musí tomu, co dělá, věřit. Když si bude říkat, že to nedokáže, tak to nedokáže..., a nebo to bude mít opravdu hodně těžké! Určitě se nedá nic konkrétního doporučit, protože tohle je u každého individuální. V zásadě hráč musí trpělivě a pozorně vnímat své tělo, aby docílil správného výsledku. Já jsem v zásadě za ten problém, co u mě byl, ráda. Naučila jsem se vnímat sama sebe, odlišovat typy bolestí (bolest č.1 - je nepříjemná, ale můžu koncert v pohodě odehrát a bolest č.2 - tak teď si dej pozor, hraj pouze na "půl plynu", nebo si ublížíš a budeš hrát x dnů velmi špatně), našla jsem si cvičení na rozehrávání běžné, na rozehrávání, když jsem po pětihodinovém plese, na posílení výdrže.... Je toho spousta, ale bohužel, nebo vlastně spíš bohudík si na to zasadní musí každý přijít sám. Samozřejmě "víc hlav - víc ví" takže je také důležité mít ku pomoci*

*nějakého odborníka z řad kantorů, který bude vaším průvodcem a rádčem.*



**Obrázek č. - Marie Pačesová**

Zdroj: osobní archiv M. Pačesové

## **2. 4. MgA. Jan Pospíšil - trombon**

Jan Pospíšil je sólotrombonista orchestru Janáčkovy opery Národního divadla Brno, člen Filharmonie Brno, Moravské filharmonie Olomouc a vedoucí eufonií Moravia Brass Bandu. Studoval na Konzervatoři P. J. Vejvanovského v Kroměříži u prof. Josefa Kummera a později na HF JAMU u doc. Roberta Kozánka. Je laureátem několika mezinárodních soutěží a semifinále soutěže Pražské jaro. Svou orchestrální praxi započal v Symfonickém orchestru Slovenského rozhlasu a hostoval v několika dalších orchestrech. Vystupuje také jako sólista.

Rozhovor s Janem Pospíšilem proběhl pomocí emailové komunikace 5. února 2018.

V jaké fázi Vaší kariéry jste se setkal s nátiskovým problémem a proč vznikl?

*Se svým problémem jsem se setkal v 29 letech, čtyři roky po skončení magisterského studia. Orchestrální hře se sice věnuji už od roku 2008, nicméně první má angažmá byly víceméně zkrácené úvazky při studiu. Postupem času se mi pracovní zátěž stále navyšovala, až dosáhla jednoho celého úvazku v Janáčkově opeře a poloviny úvazku v Moravské filharmonii.*

*Hlavní příčinu vzniku problému byl stav, kdy jsem přestal rozdělovat hru na nástroj na cvičení a hraní. Ze školy (HF JAMU) jsem byl zvyklý na poměrně tvrdou nátiskovou přípravu, od druhého ročníku JAMU jsem hrál v symfonickém orchestru, potřeboval jsem být dobře nátiskově připaven na veškerá možná úskalí repertoáru koncertního. Od dob konzervatoře jsem také hrával v souborech lidové dechové hudby. Především z tohoto důvodu, jsem věnoval většinu času cvičení nátiskové přípravě.*

*Dostal jsem se do souborů dechových hudeb, kde byly nátiskové nároky extrémní. V žádném případě se nedají ani porovnávat s přípravou na hru v symfonickém orchestru. Svalové přípravě na hraní v profesionální dechové kapele (pro příklad: DH Gloria) se nejvíce podobá přípravě na provedení náročných orchestrálních partů vyžadujících dlouhou fyzickou výdrž (např. partu altového trombonu v Mozartově Requiem, Haydnově Stvoření nebo dalším náročným sólovým kusům jako například klasické koncerty: Albrechtsberger, L. Mozart, Wagenseil, atp.).*

*Během magisterského studia jsem se dostal do fáze fyzické připravenosti, která byla (i pedagogy a kolegy v oboru) hodnocena jako nadprůměrně dobrá. Při spojení časové náročnosti zaměstnání a fyzické přípravy mi zbývalo omezené množství času na přípravu sólového repertoáru po stránce hudební. Což nebylo vždy chápáno ze strany pedagogů. Nepřipouštěl jsem si nadcházející vznik nátiskových potíží. Vykonával jsem funkci prvního hráče na 1,5 úvazku a k tomu jsem se věnoval hře na baskřídlovku v dechových souborech. První počáteční příčinu nástupu problému spatřuji v nedostatečné přípravě – cvičení. Jelikož jsem se po studiu nevěnoval cvičení tak důkladně a ztratil jsem interakci s pedagogem, nepřikládal jsem už přípravě takový význam. Udržoval jsem se hrou v orchestru a ta nátiskové svalstvo udržovala v provozu. Problém se začal dostavovat v okamžiku, kdy jsem začal zanedbávat*

*přípravu a odpočinek, který jsem v podstatě neprovozoval. Domníval jsem se, že odpočinek není potřeba a tak jsem pokračoval v hraní v orchestru i v kapelách. Pozoroval jsem drobné výkyvy, nicméně tyto drobné odchylky od normálu šly vyřešit občasným docvičením. Opravdový problém nastal na jaře roku 2016. První větší vleklá krize, kterou jsem dokázal zvládnout, přišla po ne příliš vydařeném výběru nového nástroje (Bach 42 BO s lehkým snížcem). Byl jsem přesvědčen, že nástroj rozehraju a začal jsem na něj hrát naplno a všechno. S nástrojem jsem změnil i nátrubek (5G Megatone). Nátrubkem Megatone jsem se snažil kompenzovat zvukový nedostatek nástroje. Ovšem v tomto případě jsem okamžitě odhalil skutečnost, že není vše v pořádku a vrátil se ke svému původnímu nátrubku. Poté, co jsem zjistil, že se mi nehraje dobře na nový nástroj, jsem jej začal střídat se svým vlastním (Bach 42 A těžký snížec). Domnívám se, že tato akce na chvíli oddálila nástup nejhorší krize. Nicméně změna nástroje příčinou vzniku potíží nebyla. To jsem se v té době pouze domníval. Po anabázi s výměnou nástrojů přišel konec sezóny. Nátiskovému klidu a odpočinku jsem nevěnoval přílišnou pozornost. V době dovolené jsem nadále účinkoval s DH Gloria a přípravě se příliš nevěnoval v domnění, že je krize zažehnána.*

*Jeden ze zlomových bodů nastal v srpnu, kdy jsme jeli se souborem Janáčkovy opery na zájezd do Rakouska. Na programu bylo Ravelovo Bolero. Sólo v prvním trombonu je všeobecně obávaná záležitost. Bolero jsem již před tím hrál několikrát, jak koncertně, tak i jako součást baletu, a tak jsem zhruba věděl, jak se na extrémní nervové vypětí a na hraní ve vysokém rozsahu připravit.*

*Bez odpočinku po prázdninovém hraní s Glorií, jsem se tedy začal věnovat přípravě na Bolero. Na Bolero jsem se připravoval i během zahraniční dovolené, na níž jsem s sebou měl z tohoto důvodu trombon. Po odehrání Bolera mi zbýval týden do začátku nové sezóny v Janáčkově opeře. Tento týden jsem již využil k odpočinku. Nicméně pouhý týden po takovém vypětí zdaleka nestačil. Po týdnu odpočinku se začínalo v opeře studovat představení, které sestávalo z oper Hrad knížete Modrovouse, Bély Bartóka a Očekávání Arnolda Schönberga. Interpretační požadavky těchto skladeb jsou typické pro interpretaci soudobé hudby. Tedy nic zrovna prospěšného pro nátiskovou pohodu. Se začátkem nové sezóny*



*jsem se snažil skloubit také povinnosti lektora na Letních žesťových kurzech Žďár. Když se toto všechno sečetlo, přišel naprostý svalový kolaps. Situace byla o to horší, že se kolaps dostavil den před závěrečným koncertem letních kurzů.*

*Můj kolaps bych popsal jako souhrn následků, které mě postihly v důsledku spojení zanedbané průběžné přípravy, odkládání odpočinku a vysokého nátiskového vypětí, na které jsem již nebyl připraven. V porovnání s dobou okolo závěru magisterského studia.*

Jak se tento problém projevoval?

*Můj problém se projevoval především v rovině svalové. Jedním problémem byl defekt horního rtu, který se mi vytvořil v důsledku tlaku nátrubku na horní zuby. Protlačená prohlubeň v horním rtu způsobovala nepřírozené ohýbání rtu. Toto přelomení způsobovalo defekt, při němž se mi nedařilo ovládat část rtu ve vnitřním prostoru nátrubku za jeho hranou (bavíme se o nátrubku Bach 5G). K částečné úlevě docházelo při záměně nátrubku za větší, nebo menší, kdy se mi hrana nátrubku vlivem většího vnitřního rozměru dostala mimo výše zmíněný defekt.*

*Další problém byl svalového rázu. Obličejové svalstvo, zejména potom kruhový sval orbicularis oris, tvářový sval buccinator (ironický v tomto případě je jeho český název trubačský sval) a sval stahující koutek risorius vlivem předchozího vypětí a stále se sbírající únavy naprosto vypověděly spolupráci v důsledku vyplavení velkého množství kyseliny mléčné a vytvoření laktátu, tedy soli kyseliny mléčné. Tento jev lze často pozorovat na velkých svalech. Je charakterizován bolestí svalů a nástupem svalových křečí, někdy i svalové horečky vlivem únavy. U nátiskového svalstva naneštěstí není tento jev tak přehledně zmapovaný z důvodu značné komplexnosti celé nátiskové svalové soustavy a složitého propojení této soustavy a vzájemné interakce těchto svalů. Lépe se problém kyseliny mléčné, laktátu a jejich důsledků na fungování svalů zajisté řeší v případě velkých svalů, jako jsou svaly na končetinách atp. V mém případě se projevil problém v podobě neschopnosti potřebného upnutí obličejového svalstva. A to ani k dosažení tónů středního rejstříku. S tím souvisela potřeba většího tlaku na nátrubek. Čímž jsem se však dostával do začarovaného kruhu,*

*protože jsem si uvědomoval, že zvýšeným tlakem na nátrubek si akorát zhorším stav výše popsaného defektu horního rtu.*

Jaká byla délka trvání problému?

*Problém v podstatě přetrvává dodnes (únor 2018). Dnes již můžu tvrdit, že se mi podařilo nalézt řešení problému a způsoby, jak se vyhnout zhoršení stavu. Můj stav není zdaleka tak dobrý jako před vznikem potíží, nicméně se výrazně zlepšil. A doufám, že se bude nadále zlepšovat.*

Co Vám pomohlo se dostat zpátky do formy?

*Předně bych chtěl podotknout, že jsem svůj problém neřešil ve spolupráci s lékařem. Což bych zpětně označil za velkou chybu, která měla patrně vliv na prodloužení obtíží a možná by po konzultaci s lékařem proběhla rychlejší náprava stavu.*

*Nicméně můj stav se začal postupně, vlivem přijatých opatření, vracet do normálu. Byl jsem připraven problém řešit s lékařem, kdyby ani po vyčerpání všech nelékařských možností nedocházelo k pozitivnímu zvratu.*

*Nejdůležitější je v tomto případě klid. Ve smyslu svalový klid. Využíval jsem každého volného dne, kdy jsem nemusel hrát na nástroj.*

*Omezil jsem své hudební aktivity na minimum. Jeden čas jsem se věnoval pouze zaměstnání, kde jsem si musel domluvit spoustu úlev, abych zbytečně nepřetěžoval nátisk. V podstatě jsem omezil cvičení na řešení nasazení a vedení rovného tónu. Nepouštěl jsem se do hraní vyššího rozsahu, pokud to nebylo nezbytně nutné.*

*Dále jsem se věnoval obličejovým svalům, jako bych pečoval o velké svaly. Používal jsem nejrůznější přípravky na prokrvení a prohřátí svalů pomáhajících jejich uvolnění.*

*Jeden významný poznatek přišel naprostou náhodou. Z důvodů jiných zdravotních komplikací jsem musel vysadit konzumaci alkoholu. Toto se ukázalo jako obrovská pomoc při řešení nápravy obtíží. Konzumace alkoholu způsobuje odplavování hořčíku z organismu. Hořčík ovlivňuje správnou činnost svalů a nervů.*

*Z počátku jsem vlivu alkoholu nevěnoval pozornost a alkohol nadále konzumoval. Je pravda, že umírněné množství piva nebo vína vede k částečné relaxaci svalů. Konzumace alkoholu také příznivě ovlivňuje*

*psychické rozpoložení, které v případě řešení obnovy nátiskových schopností, tedy v mém případě prostředku živobyčí, dostává zabrat. Ovšem pouze z krátkodobého hlediska. Z hlediska nápravy komplexního, dlouho trvajících problému, se mi osvědčilo alkohol úplně vysadit. Důležitý je čas. Problém, který vznikl několik let nejde vyřešit během týdne. To je potřeba si uvědomit a podle toho postupovat. Důležité je také stanovovat si postupné a realné cíle.*

- 1) Vyléčit ret. Toho se mi podařilo dosáhnout pouze odpočinkem. Nezhoršovat stav snahou krizi tzv. rozehrát. Ret se zahojil podobně jako jakýkoliv jiný sval na těle. I když má stále výše popsany defekt rtu tendenci k obnovování, nejsou již jeho následky v dnešní době tak markantní.*
- 2) Rozsah zvyšovat po malých krocích. Nesnažit se okamžitě hrát klasické koncerty a provádět zatěžkávací zkoušky nátisku. Zvyšovat rozsah, např. jen o pár tónů během měsíce. Toto je velmi psychicky náročné. Obzvláště pokud se rozhodnete pro nápravu tak závažného problému tzv. za provozu jako já. Kdy jste nuceni hrát v celé dynamické škále a v celém rozsahu prvního nástroje. Zde je důležité uvědomit si skutečnost, že je potřeba střídat hraní ve smyslu pracovní činnosti, s odpočinkem a vracet se ve volných chvílích k řešení problému.*
- 3) Nepřecvičovat svalstvo. Občas se mi stávalo, že jsem dospěl do stavu, kdy se mi začalo hrát lépe a začal jsem se domnívat, že je problém vyřešen. Načež jsem začal naplno cvičit, abych krizi překonal. Tento stav je v horizontu takto vleklé krize jen dočasný. Je potřeba si uvědomit, že problém, jehož nástup trval několik let, nevyřeším tak rychle. Tuto skutečnost jsem již také částečně zmiňoval výše.*
- 4) Alkohol. Naprostá abstinence. Minimálně po dobu řešení problému. Po fyzické stránce působí konzumace alkoholu v takto dlouhém horizontu, jenž vyžaduje vleklé řešení nátiskové krize, negativně. Psychicky člověku abstinence na zlepšení rozpoložení sice nepřidá, nicméně zmírní fyzické problémy způsobené nedostatkem hořčičku v těle. Prozření mysli také není v tomto případě na škodu. Není na škodu přemýšlet nad příčinami vzniku krize. Podotýkám, že jsem*

*k abstinenci nepřistoupil záměrně. Nicméně se mi osvědčila díky svým zjevně pozitivním účinkům.*

- 5) *Sebereflexe a analýza příčin. Je potřeba si uvědomit, že jsem se do nátlakové krize dostal sám a že si za ni také z větší části můžu sám. Především zanedbáním pravidelné přípravy a přeceněním svých schopností. A že se z krize patrně také budu muset dostat sám.*

Co doporučíte hráčům, kteří se dostanou do podobné situace?

*Doporučuji pozitivní mysl. Pokud není krize způsobená patologickým stavem, jako např.: selhání nervů nebo zraněním, které se neslučuje s dalším hraním, nikdy snad není neřešitelná. Je potřeba překonat negativní jevy stavu, který vás poslal ve vaší práci o několik let nazpět a který zhatil vaši několikatetou práci.*

*Rozhodně doporučím od začátku spolupracovat s lékařem. Důležitý je také odpočinek, pomocí něhož usnadníme restart nátlakového svalstva a nervstva. Klidně bych doporučil aktivním hráčům nastoupit do pracovní neschopnosti. Lituji rozhodnutí, že nebudu řešit svůj problém neschopenkou. Tento krok zcela evidentně protáhl řešení mého problému na delší dobu a mám obavu z možného návratu své krize.*

*Doporučuji také přehodnotit priority v pracovním životě. Je potřeba na čas slevit ze svých požadavků na finanční příjem a opravdu se uskromnit a raději se věnovat vyřešení problému, než s hraním skončit definitivně.*

### 3. Výzkum mezi aktivními hráči

Součástí práce je výzkum, který probíhal formou dotazníku. Dotazník jsem vytvořila v online systému [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com), následně rozeslala po sociálních sítích a pomocí emailu hráčům na žesťové nástroje. Výzkum začal 15. 3. 2018, skončil 6. 4. 2018 a pomocí něj jsem oslovila 45 respondentů, kteří odpovídali na devět otázek k danému tématu. Byla jsem překvapena otevřeností a ochotou kolegů, kteří dotazník vyplnili. Uplné znění dotazníku i některé odpovědi naleznete v příloze. V této kapitole se zastavím nad každou otázkou dotazníku a pokusím se vyvodit obecný výsledek výzkumu.

Bohužel velká část respondentů dotazník otevřela a nedokončila ho. Jak ukazuje následující tabulka, 65% dotázaných nedokončilo dotazník. Zajímavý je také čas vyplňování, který je různorodý. 29% respondentů odpovídalo 5-10 minut, 27% 10-30 minut, 24% 2-5 minut, 9% více jak 60 minut, 7% 30-60 minut a 4% 1-2 minuty. Z tohoto zjištění jsem velmi potěšená, protože opravdu odpovídali ti, kteří s daným tématem mají zkušenost a chtějí se o něj podělit, popřípadě ti, kteří žádné problémy s nátiskem neměli, ale i přes to se chtěli výzkumu zúčastnit a poctivě dotazník dokončili.

#### 3. 1. Kde profesně působíte?

Student: HAMU/JAMU/FUOU

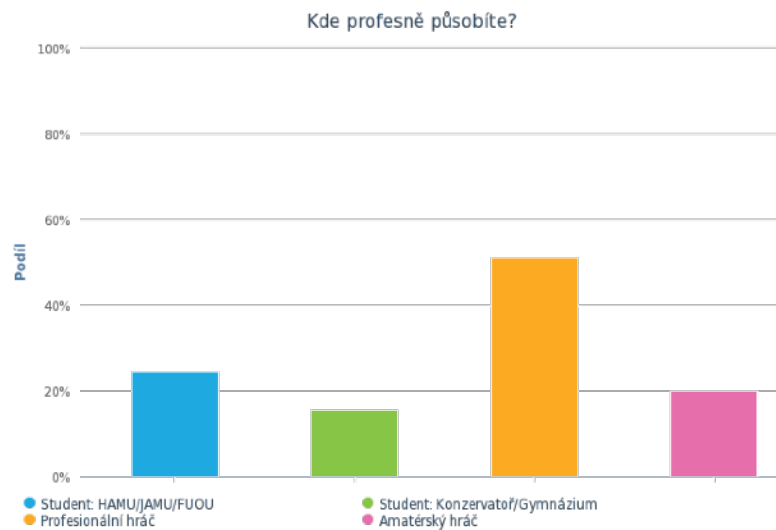
Student: Konzervatoř/Gymnázium

Profesionální hráč

Amatérský hráč

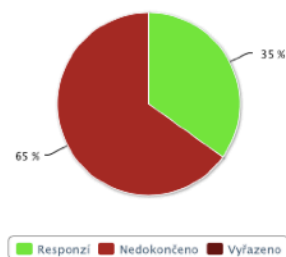
Díky této otázce jsem získala přehled o tom, v jakém profesní situaci se respondent nachází.

Student: HAMU/JAMU/FUOU	11	24,4 %
Student: Konzervatoř/Gymnázium	7	15,6 %
Profesionální hráč	23	51,1 %
Amatérský hráč	9	20 %

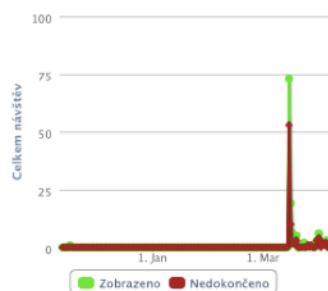


Dle tabulky je zřejmé, že nejvíce dotázaných jsou profesionální hráči (23), dále to jsou studenti vysokých škol (11), amatérští hráči (9) a nejméně se mi podařilo oslovit studentů konzervatoří a hudebních gymnázií (7). V této otázce bylo možné zvolit více možností, a proto několik hudebníků zaškrtnulo jak profesionální hudebník, tak profesionální hráč.

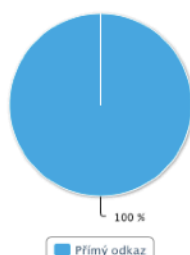
Celkem návštěv



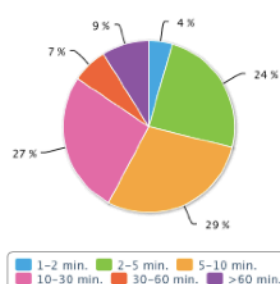
Historie návštěv



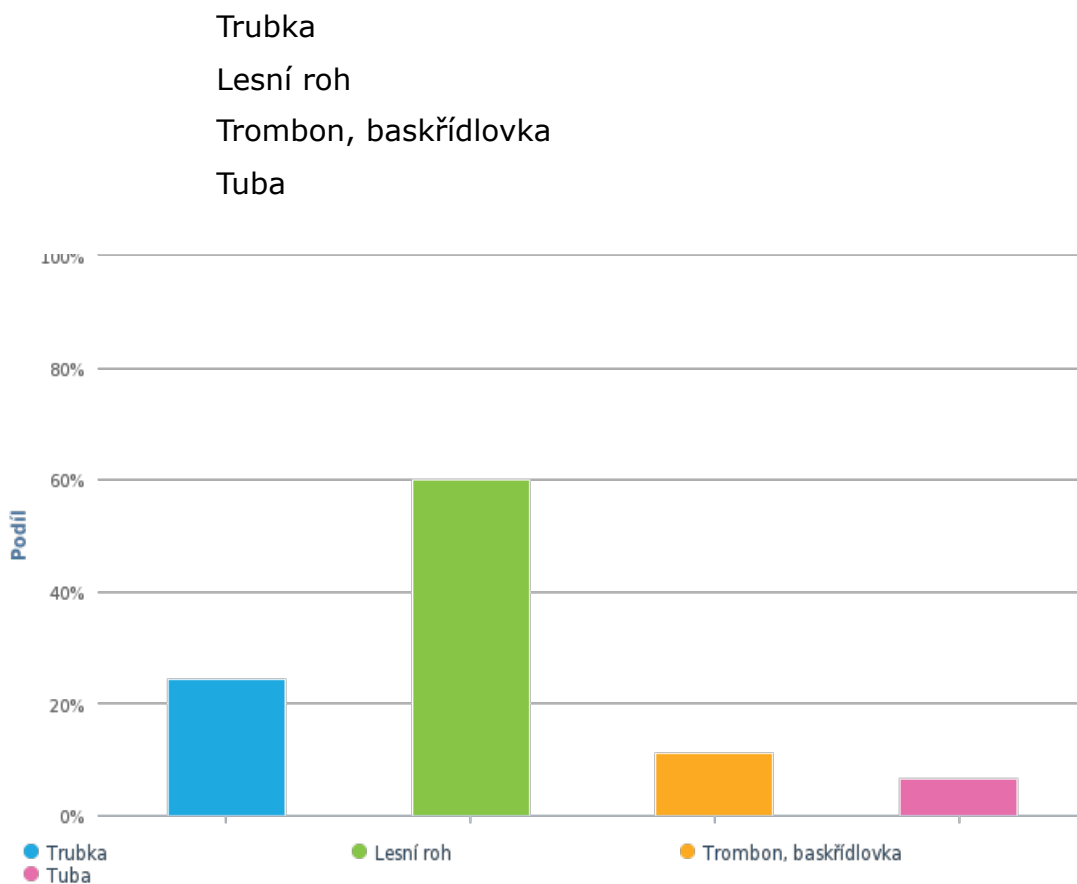
Zdroje návštěv



Čas vyplňování dotazníku



### 3. 2. Na jaký žesťový nástroj hrajete?



Trubka	11	24,4 %
Lesní roh	27	60 %
Trombon, baskřídlovka	5	11,1 %
Tuba	3	6,7 %

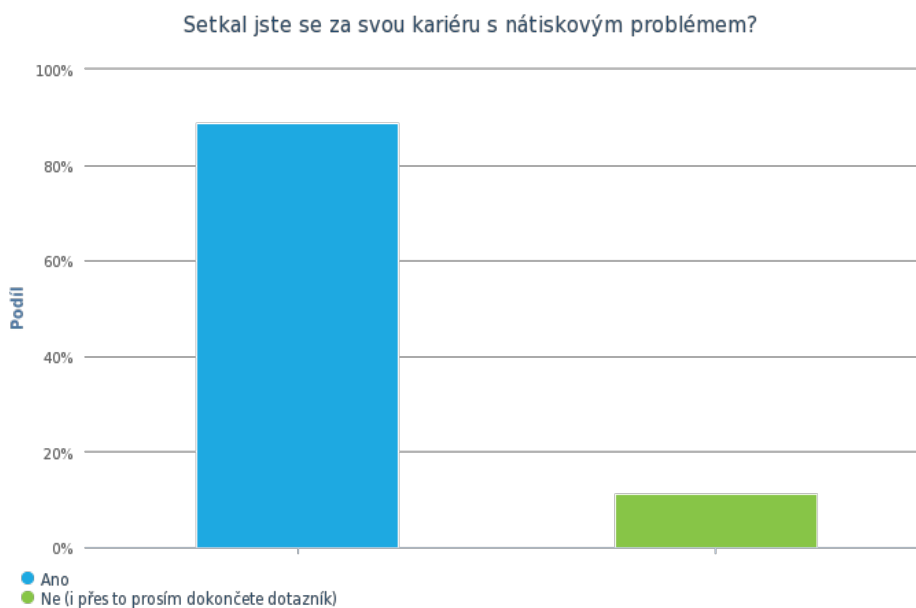
Druhá obecná otázka směřovala k nástroji, na který respondent hraje. Zde byl výsledek předvídatelný, jelikož jsem sama hráčka na lesní roh, mám nejvíce kontaktů právě na hornisty, kterých jsem oslovila 27, trumpetistů 11, trombonistů 5 a tubisty 3.

### 3. 3. Setkal jste se za svou kariéru s nátiskovým problémem?

(Psychická nebo fyzická situace (především v oblasti nátisku), která komplikuje hru na žesťový nástroj.)

Ano

Ne (i přesto prosím dokončete dotazník)



Ano	40	88,9 %
Ne (i přesto prosím dokončete dotazník)	5	11,1 %

Ve třetí otázce jsem se přímo ptala, zda se dotázaný setkal s nátiskovým problémem. Z 45 respondentů odpovědělo 40 ano a pouze 5 to, že se s nátiskovým problémem nesetkalo. Je zde zřetelné, že většina hráčů na žesťové nástroje se s problémy setkává a snaží se jim čelit.



### **3. 4. V jaké fázi kariéry jste se s problémem potýkal a proč vznikl?**

(Popište co nejpodrobněji fázi Vaší kariéry (studium, při nástupu do orchestru, před koncem sezóny atd) a důvod vzniku problému.)

Čtvrtá otázka řeší důvod vzniku nátiskového problému, a to v jaké fázi kariéry nastal. Je velmi náročné zobecnit odpovědi všech dotázaných, protože se liší. Ovšem většinou se hráči s problémem setkali při přetěžování svalstva. Více než polovina se potýkala s problémy během studií při zlomových okamžicích (před důležitým koncertem, maturitou, absolutoriem, přijímacími zkouškami na vysokou školu, diplomovými koncerty či konkurzy), když začali neuváženě navyšovat své časové "tréninkové" dotace. Dalším důvodem bylo skloubení hry v orchestru se studiem nebo náročné koncertní turné či programy v orchestrech. Nemalá část dotázaných se domnívá, že příčinou jejich problému byla psychická stránka věci, velké očekávání od jejich pedagogů nebo změna techniky hry při psychické zátěži.

### **3. 5. Jak se tento problém projevil?**

(Co nejvýstižněji problém popište.)

Při pročitání odpovědí k této otázce si velmi cením upřímnosti všech dotázaných. Obecně se jednalo o bolest svalů, rapidní snížení rozsahu, tím zapříčiněná psychická nepohoda až depresivní chování. Dále znehodnocení zvuku tónu, až vrčení. Špatné ozývání tónu, tzv. neozevy. Snížení výdrže a velká únava nejen nátisku, ale celého těla. Vybrané odpovědi na tuto otázku zveřejním přímo do textu práce.

Vybrané odpovědi respondentů:

*Na konzervatoři rozklepáním nátisku i celého těla (což se dalo během první věty "rozdýchat"), později - na VŠ - velkým stresem - došlo to do takových rozměrů, že jsem sice byla, např. na konkurz perfektně připravena (nejen můj osobní dojem), party znala i z paměti, ale ráno v den konkurzu jsem se probudila s pusou plnou aftů, zasyčela jsem max. po g1 a bylo vymalováno...*

*Rozsah šel rapidně dolů, v podstatě jsem byl permanentně unaven.*

*Začalo to zvolna. Myslel jsem si zpočátku, že je to jen pár špatných dnů, nedobré rozehraní, hraní na sílu... Později se však začal snižovat rozsah a výdrž. Byl jsem z toho hodně "smutný" a nevěděl jsem, co s tím. Trápilo mě to ještě více zvláště proto, protože jsem měl před jedním sólovým koncertem.*

*Nemám fyzickou výdrž při delší hře a obecně tón není kvalitní.*

*Udělal se mi exém a vyrážka na horním rtu a při hraní mě celý ret bolel a pálil.*

*Hrála jsem chvíli a hned mě začala bolet pusa a v horním rtu mám dosud rýhy.*

*Únava retních svalů, při odpočinku se mi svaly velmi pomalu regenerovaly. Při hraní jsem občas chytala křeče - přeskakoval mi sval či svaly pod nátrubkem. I přes problémy jsem denně cvičila 2-3 hodiny, ale ve dnech, kdy jsem se cítila mnohem hůř, jsem neměla žádnou výdrž, jako když začínáš hrát po delší pauze, například o prázdninách. Takže jsem tlačila na nátisk a výsledek byl ještě horší.*

*Přehraní... Jako kdybych se učil všechno od znova.*

*1. Neschopnost jakéhokoliv výkonu i přes dostatečnou předchozí přípravu a dobré aktuální kondici - třes celého těla, strnulost nátisku, sucho v ústech ... 2. Otok nátisku vedoucí k neschopnosti vyloudit tón. Výměnou postříbřeného nátrubku za pozlacený se stav zlepšil, po výměně k problému dochází pouze po dlouhém hraní.*

### **3. 6. Jaká byla délka trvání problému a jaké bylo Vaše psychické rozpoložení?**

U této otázky se nejdřív zaměřím na její druhou část, tedy psychické rozpoložení. Dotázaní se, až na pár výjimek, cítili špatně, dokonce komentují psychický stav jako: „*Na dně. Bylo to hrozné. Stres, sevření, trochu panika, pak uklidnění, maximální soustředění na každý úsek. Špatné - nekonečná práce bez výsledků. Deprese, vyčerpání. Byly chvíle, kdy jsem si myslel, že jsem dohrál... Přestalo mě bavit hrát.*”

Psychická stránka věci hraní na žesťový nástroj je jednou z nejdůležitějších. Samozřejmě po zvládnutí techniky hry jako takové. Dotázaní se shodují s mým názorem, že psychická pohoda je nedílnou součástí uměleckého projevu.

Domnívám se, že je vhodné se zamyslet nad tím, co všechno práce orchestrálního hráče přináší a co je nutné absolvovat, aby vůbec byl žadatel do orchestru přijat.

*“Přípravou na dráhu profesionálního hráče se začíná od patnáctého roku, kdy mladý hudebník nastoupí na konzervatoř. Ta je po čtyřech letech zakončená maturitní zkouškou a poté následují dva roky, které jsou zakončené absolutoriem, které provází absolventský koncert. Během studií instrumentalista věnuje svému nástroji tři až pět hodin denně (záleží na píli, nástroji a odhodlání). Po konzervatoři je možnost jít na vysokou školu, v naší republice se naskýtá možnost Hudební akademie múzických umění v Praze, Janáčkovy akademie múzických umění v Brně nebo Ostravské univerzity. Pokud hráč splní přijímací zkoušky, je přijat na akademickou půdu. Zde studuje tři roky bakalářské studium a následně, po dalších úspěšných přijímacích zkouškách, dva roky magisterské studium. Po jedenácti letech studia, třech až pěti hodinách cvičení každý den a mnoha zkušenostech v komorní i orchestrální hře je hudebník připraven nastoupit do profesionálního orchestru.”<sup>4</sup>*

O časové a psychické vyčerpání opět pojednává část z mé bakalářské práce: “*Co se týká psychické vyčerpání, je z rozhovorů patrné, že je to*

---

<sup>4</sup> RATAJOVÁ, Kristýna. *Orchestrální hráči a jejich postavení ve společnosti [Orchestra musicians and their social status]*. Brno: Janáčková akademie múzických umění v Brně, Hudební fakulta, Katedra hudebních věd a hudebního manažerství, 2014. 51 s. Vedoucí diplomové práce Prof. PhDr. Jindřiška Bártová.

*práce specifická a velmi náročná. Vyžaduje stoprocentní soustředění a důkladnou přípravu. Během výkonu práce musí hráči podávat absolutně profesionální výkony. Jak řekla při rozhovoru Jana Chomoucká: „Lidem to může přijít, že si jenom hrajeme, ale kdo na tom pódiu neseděl a nehrál ty těžké věci, si nedovede představit, jaká je to zátěž. Zahrát to dobře a především pro první hráče, je to velká zodpovědnost.“ Hudební nástroj a především žesťový je velmi složité se naučit ovládat, svědčí o tom délka studia a čas vyhrazený na cvičení. A i při hraní profesionálního hráče nemusí být absolutní čistota tónu zaručena.*

*Průměrný hráč na žesťový nástroj individuálně do věku třiceti let (jedná se pouze o čas věnovaný domácí individuální přípravě, nutné k tomuto času připočíst čas s pedagogem, koncertní činnost, čas na zkouškách atd.) odehraje 16 425 hodin (dle průměrného denního cvičení minimálně 3 hodiny denně).*

*Co se týká časové vytíženosti, není na první pohled vidět podstata věci. Čas, který hráči stráví v práci, není kompletní čas, který toto zaměstnání obsahuje. Je nutné k němu přičíst každodenní rozehrávání (cca hodinu před každou frekvencí), udržování kondice pravidelným cvičením a nácvik partů.“<sup>5</sup>*

Co se týká délky trvání problému, jsou odpovědi různorodé. Někdo záživá problém krátkodobý, jeden až čtyři dny, kde si stačí dát den volno a vše funguje. U někoho se bavíme o problému týdením, až půlročním, kde je již rekonvalescence delší. Ovšem nemalá část respondentů zažila problém dlouhodobý, od půl roku až po několik let. Jeden respondent zažívá problém trvalý, kdy byl donucen přestat na žesťový nástroj hrát úplně.

---

<sup>5</sup> RATAJOVÁ, Kristýna. *Orchestrální hráči a jejich postavení ve společnosti [Orchestra musicians and their social status]*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Hudební fakulta, Katedra hudebních věd a hudebního manažerství, 2014. 51 s. Vedoucí diplomové práce Prof. PhDr. Jindřiška Bártová.

### 3. 7. Vyřešil jste tento problém? Hrajete dále na stejné úrovni?

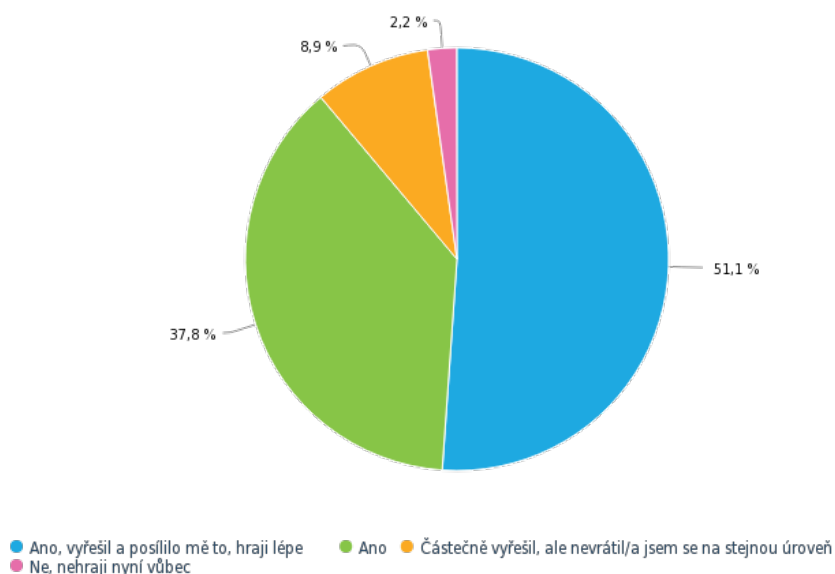
Ano, vyřešil a posílilo mě to, hraji lépe

Ano

Částečně vyřešil, ale nevrátil/a jsem se na stejnou úroveň

Ne, nehraji nyní vůbec

Vyřešil jste tento problém? Hrajete dále na stejné úrovni?



Ano, vyřešil a posílilo mě to, hraji lépe	23	51,1 %
Ano	17	37,8 %
Částečně vyřešil, ale nevrátil/a jsem se na stejnou úroveň	4	8,9 %
Ne, nehraji nyní vůbec	1	2,2 %

Z grafu je zřejmé, že 88,9 % hráčů vyřešilo svůj nástiskový problém. 51,1 % dotázaných dokonce tato zkušenost posílila a domnívá se, že díky tomu nyní hraje lépe. Jeden člověk z 45 dotázaných přestal hrát úplně na nástroj a 8,9 %, tedy čtyři lidi svůj problém vyřešili jen částečně a do své kariéry se vrátili již na horší hráčské úrovni. Jeden člověk přestal hrát. Toto zjištění je velmi pozitivní. Většina lidí problémy prochází a díky nim se zlepšují.

### **3. 8. Můžete popsat postupy, díky nimž těmto problémům předcházíte?**

(Vaše osvědčené metody, rady, postupy či konkrétní cvičení, které provádíte, aby Vám nenastala krize.)

Na tuto otázku dotázaní odpovídali velmi otevřeně a upřímně. Většina z nich si našla svou individuální cestu a dané řešení, které aplikuje a pomocí něj se z problému dokáže dostat nebo mu dokonce předcházet. Odpovědi na tuto otázku beru jako velký přínost této práce, protože představují desítky rad a tipů, který jakýkoliv aktivní hráč může vyzkoušet.

#### **Vybrané odpovědi respondentů:**

*Rozehrávám se a hlavně to nepřeháním.*

*Nejosvědčenější je hodně dýchat a všechno dělat na dechu.*

*Neberu si tolik práce, snažím se více regenerovat. Taky moc neprospívají každodenní návštěvy nočních podniků do ranních hodin a poté pokračovat na zkoušku!*

*Výměna nátrubku, při mrazech používání různých mastiček proti exémům a vyrážkám.*

*Na hornu hraji již 55 let. Celý život jsem pravidelně cvičil. Po dovolené jsem se 14 dní rozehrával před nástupem služby. Tímto jsem nátiskovým problémům předcházel. Vzhledem k tomu, že stále téměř pravidelně cvičím, můžu i ve svých 67 letech pořád bez problémů hrát.*

*Nic konkrétního, o čem bych věděl. Asi začínat hodně pomalu a v malých dynamikách. A taky cvičit s metronomem kvůli dechu a nasazení. A hlavně nehodit flintu do žita, a i když to stále nejde, vytrvat.*

*Pečlivá příprava - znalost partu, dobré rozehrání - nejlépe hned po ránu, žádný alkohol a jablka. Vědět, že s kolegy jsem tým a že jsme v tom spolu.*

*Snažím se dávat si pauzu od horny alespoň jednou týdně a nebo co nejdřív to jde! Hlavně nehrát na strhané svaly!*

*Dávám si pozor na hraní "přes čáru" a snažím se pravidelně cvičit. Důležitý je také odpočinek - necvičit za každou cenu.*

*Čím víc jsem nad tím přemýšlel, tím méně mi to fungovalo. Když jsem to přestal řešit, tak se to nějak samovolně usadilo.*

*Měsíc jsem cvičila v menších časových intervalech a častěji a potom se to vrátilo do normálu. Každý to má individuální. Není na to zaručený postup.*

*Předejít těmto problémům zatím neumím. Když tato situace nastane, snažím se celkově zvolnit tempo a nehrát tolik - eliminovat hru v orchestru a cvičit max. 30 min denně v rozsahu dvou oktáv. Zahraj si třeba pro radost nějakou jednoduchou písničku, aby mě to psychicky trošku povzbudilo a potom se věnuji dlouhým tónům a alikvótní řadě ve slabé dynamice. Až krize přejde, mám z hraní větší radost (ta mi většinou vydrží do další krize) a jsem vděčná, že se horně můžu věnovat.*

*Odpočinek, pak dlouhé tóny v různé dynamice a natisková cvičení.*

*Každodenní cvičení delších ploch. Od té doby se snažím denně cvičit etudy.*

*Uvolnění, klid a pivo.*

*Stačí u hraní přemýšlet a nepřepínat své síly.*

*Začala jsem používat magnesium a podobné doplňky stravy. Především pak B12, který pomáhá v regeneraci svalů. Změnila jsem styl cvičení - cvičila jsem krátce a často. Na konci každého dne jsem uvolňovala nátisk.*

*Nejvíce mi pomohla Froydis a její Úvaha o hře na lesní roh. Po psychické i fyzické stránce. Abych se vyvarovala natiskovým problémům, snažím se co nejvíce posílit svaly retní a lícní dle jejích instrukcí. Denně hraju bouche, trylky, vydrž.tóny, alikvoty F a B apod. Velmi důležitý je odpočinek.*

*Hlavně trpělivost. Zním minimálně dva profesionální hornisty, kteří to přepálili, a mělo to zásadní vliv na jejich kariéru.*

*Nyní neplánuji, abych se dostal do podobné situace. Víím, že vydržím neskutečnou zátěž, ale cíleně se tomu již NIKDY nevystavím.*

*1.tón celého dne je G1, to aby měl hráč bližší představu horní oktávy, spousta hráčů začíná C1. 2. dlouhé rozehrávání rozfázované po 10ti až 20ti minutách, když to nejde, v klidu nástroj odložit, dát si cigaretu a začít znovu. Takto se dá bavit klidně dvě hodiny nebo celý den. Když chci hrát nahoře, rozehrávám se dole...*

*Snažím se nemyslet na chyby, které se mohou při hraní stát, ale představuji si, jak to má znít, hodně mi pomáhá poslouchat nahrávky, celkově se při hraní snažím myslet na uvolněnost a na to, že to nemá být dřina. Pomáhá mi také pohyb, snažím se pravidelně cvičit - 3-4x týdně.*

*Každodenní cvičení, nátisková cvičení v celém rozsahu a všech dynamikách.*

*Snažím se denně rozehrávat zhruba 30-60 min. Jde zvláště o cvičení na dobré prokrvení rtu, na kondici, elasticnost. Většinu cvičení (a nejen cvičení) hraji na F hornu, hledám celou dobu nové způsoby, aby si ústa nezvykla na to samé a tím byla připravená vždy. Velice dobrý vliv mají také zacpané tóny. Umožní to lepší koncentraci rtu a lepší kontrolu nad tóny. Obzvláště důležitá je citlivost rtu, kterou cvičím, např. dlouhými tóny v pianu. Metod je však spousta a snažím se je stále hledat a učit se.*

*Tehdy jsem vrčení v tónu odstranil cvičením dlouhých tonů opakovaně pořád na těch problematických tónech, zbytek posunutím nátisku zpět na*



*polohu před vznikem problému. Problém se totiž dostavil po absolvování konzultací na konzervatoři, kde mi přesadili nátisk.*

*Při cvičení důsledně dodržuji krátké přestávky mezi jednotlivými pokusy, aby se rty stihly regenerovat i během cvičení. Pečlivě hlídám počet odehraných minut. Záleží na obtížnosti. Důležité je nepřecvičit to do únavy. Co se hraní v orchestru týká, vždy se po týdenním programu snažím najít den volna bez hraní. Pokud už musím hrát dlouho v kuse, vyhýbám se dlouhému rozehrávání, nátiskovým cvičením, skladbám, které zrovna nepotřebuji. I rozsah uzpůsobuji právě hraným skladbám.*

*Podle mého názoru je nejdůležitější důkladné rozehraní a hraní dlouhých tónů. Člověk musí být i psychicky v pořádku, musí myslet pozitivně.*

*Když už jsem náhle v krizi a nehraje to nad g2, snažím se to nahoru rozehrát "jednohmatovými stupnicemi" třeba: A - zmáčknu na f hornu 1+2 a jedu po alikvotních tónech nahoru od a1 do a2 a zase zpět v legatu, dvakrát za sebou. Zní to jako rozepsaný pomalejší gliz. Pak postupuji nahoru dle aktuálního stavu.*

*Lepší metodika hry již od začátku, důraz na dýchání a uvolnění, volné dýchací cesty, správný pocit. Neříkat vysoká poloha, nesmysl. Potom je psychický blok.*

*Myslet myslet a zase myslet, podle mě je hraní na trubku, ale i na všechny ostatní hlavně žesťové nástroje, 90% v hlavě, důležité je poslouchat různé názory, jak hrát, jakým způsobem cvičit, ale vzít si z nich jen to, co je pro nás dobré, popřípadě i vyzkoušet všechno, ale používat dále jen to, co nám dělá dobře. Konkrétní způsoby, které mi dělají dobře, jsou třeba hraní dlouhých tónů různých druhů, cvičení v pianisimu s brumendem (zpěv do nástroje), důkladně se každý den rozehrávat a pak si dát delší pauzu.*

*Rozehrávání v nízké poloze, klidový režim.*

## 4. Osobní názor na problematiku a shrnutí

Díky několikaměsíčnímu bádání v tématu "Nátiskové problémy" jsem došla k několika závěrům. Nejdůležitější je fakt, že jsme každý naprosto jedinečná osobnost, která jak psychicky, tak fyzicky reaguje na určité věci odlišně. Nelze dát konkrétní radu, která by vyřešila dané problémy, a to z jednoduchého hlediska, protože i problémy jsou odlišné. Řešení je vždy několik, ale jsem přesvědčena o tom, že vždy jsou. Hra na žesťový nástroj si žádá vysokou inteligenci a nadhled, a to hlavně u jedinců, kteří nemají skvělé fyziognomické předpoklady.

Dalším faktem je skutečnost, že hra na žesťový nástroj je velmi specifické poslání, které můžou vykonávat pouze lidé s velkým nadšením pro věc a psychicky velmi odolní.

Na pozitivní mysl, která je nedílnou součástí řešení každého problému, by měl být při hře na žesťový nástroj brán ještě větší zřetel, neboť odrazem hry je v mnoha případech právě náš psychický stav. K tomuto tvrzení jsem došla výzkumem, a to konkrétně otázkou z dotazníků č. 6 *Jaké bylo Vaše psychické rozpoložení*. Všichni respondenti se cítili špatně, někteří propadali depresím a zdůrazňují, že snaha o pozitivní přístup jim jedinečně pomohla.

Během rozhovorů s vybranými profesionálními hráči jsem se setkala s velmi odlišným chápáním problematiky trumpetistů, hornistů, trombonistů i tubistů. Spojení se s hráči na příbuzný nástroj a konzultace problematiky je přínostná a domnívám se, že to využíváme velmi málo. Sám nástroj a především komunita, která se kolem něj tvoří, nás formuje a na jednu stranu mírně uzavírá do vybrané společnosti.

Důležitým poznatkem je také vnímání problému během hudebního vývoje. Jinak jsem vnímala problém s nátiskem na střední škole, jinak na vysoké škole, a samozřejmě ho jinak vnímám nyní jako aktivní hráčka. Každé období si žádá zaujmout určité stanovisko, protože při profesionální kariéře a běžném orchestrálním provozu je velmi náročné, když něco přestane fungovat. Proto doporučuji všem studentům, aby si z každé krize, kterou projdou za studií, vzali velké ponaučení a neopakovali chyby, které krizi zapříčinily, a především krize vnímali jako odrazový můstek ke zlepšení hry, a ne jako krok zpět. Tento fakt je velmi

důležitý a většinu dotázaných krize posunula hráčsky dopředu. Když krizi překonali, byli blíže k vítěznému ovládnutí žesťového nástroje.

Z mé osobní zkušenosti bylo obrovským milníkem zjištění, že lesní roh není vše, ale je to pouze hudební nástroj, který mě dělá šťastnou, když na něj mohu s chutí hrát. Nejsem otrokem svého nástroje, ale on je mým pomocníkem ke štěstí.

Během studií člověk slyší kolem sebe mnoho názorů a kámenem úrazu může být slepé plnění úkolů pedagoga a konec důvěry v sama sebe. Vlastní názor a důvěra v něj mi pomohly vyřešit nelehké rozhodnutí. Pedagog je pouze konzultant při studiu hry na žesťový nástroj a je důležité konzultacím naslouchat, ale vybírat jen to nejdůležitější a především si názorů vyslechnout více a nedůvěřovat slepě jedné metodice, která je ta nejlepší. Vždy se jedná o kombinaci připravenou pro nás samotné a na tu nejlepší kombinaci si musíme přijít každý sám.

Wynton Marsalis, uznávaný americký trumpetista, který jako jeden z mála je špičkovým klasickým hráčem a zároveň jazzovým trumpetistou, zveřejnil dvanáct tipů pro správné cvičení, kterými se řídím. Domnívám se, že souvisí s tím, jak předcházet natískovým problémům a brát hru na žesťový nástroj jako životní styl, každodenní radost a zábavu.

- 1) Najdi si osobního učitele
- 2) Udělej si osobní rozvrh
- 3) Dávej si reálné cíle
- 4) Přemýšlej u cvičení
- 5) Odpočívej a cvič pomalu
- 6) Cvič těžká místa pomalu
- 7) Hraj vždy s maximálním výrazem
- 8) Nebuď na sebe příliš tvrdý
- 9) Nepředváděj se
- 10) Mysli vlastní hlavou, nespolehej se na metody
- 11) Buď optimista. Hudba odplavuje špínu z každodenního života.
- 12) Hledej spojitosti mezi hudbou a ostatními věcmi<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> 12 rad pro cvičení od Wyntona Marsalise

## Závěr

Má diplomová práce si kladla za cíl téma nátiskový problém představit především prakticky a přinést hudebníkům, kteří se s nátiskovým problémem setkávají různé pohledy, či dokonce tipy a rady. Během rozhovorů se špičkovými hráči se mi podařilo získat mnoho cenných informací, které v textu naleznete, ale především jsem se ujistila v tom, že cesta k nátiskové pohodě je naprosto individuální a že člověk musí mít neustále otevřenou mysl.

Informace jsou k dispozici v mnoha metodikách, ideální je mít o nich přehled, ovšem nejcennější jsou konzultace nejen s hráči na náš nástroj, ale i nástroje příbuzné. Hra na žesťové nástroje je životní styl, který nám přináší nejen mnoho radosti, ale také práce a neustálého přemýšlení, soustředění, stresových situací a úspěchu.

Sama jako hornistka vyhledávám soudržnost hráčů na žesťové nástroje, organizuji setkání "žesťářů", zakládám soubory i velké orchestry s prosazením žesťových nástrojů a jednoduše přiznávám to, že mě hra na lesní roh baví.

Napsáním této práce jsem chtěla předložit svým kolegům a studentům hry na žesťové nástroje, kteří se setkávají s nátiskovým problémem, souhrn názorů více interpretů a především je motivovat a inspirovat k další práci a ukázat jim, že malé i velké problémy jsou součástí kariéry mnoha z nás a je důležité si zachovat pozitivní mysl a uvědomit si, že kolem nás jsou i další důležité věci.

Cíle práce jsem naplnila, i když jsem si uvědomila, že téma je velmi obsáhlé, a proto by si zasloužilo větší pozornost.

## Použité informační zdroje

[1] ČIHÁK, Radomír. Anatomie 1. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN isbn:978-80-7169-970-5.

[2] NAŇKA, Ondřej, Miloslava ELIŠKOVÁ a Oldřich ELIŠKA. Přehled anatomie. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2009. ISBN 978-80-7262-612-0.

[3] RATAJOVÁ, Kristýna. *Orchestrální hráči a jejich postavení ve společnosti [Orchestra musicians and their social status]*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Hudební fakulta, Katedra hudebních věd a hudebního manažerství, 2014. 51 s. Vedoucí diplomové práce Prof. PhDr. Jindřiška Bártová.

[4] ARNOLD, Denis. a Percy A. SCHOLLES. The New Oxford companion to music. New York. ISBN 01-931-1316-3.

[5] THOMPSON, Oscar a Bruce. BOHLE. The International cyclopedia of music and musicians. 11th ed. New York: Dodd, Mead, 1985. ISBN 978-0396084129.

[6] SADIE, Stanley. a John TYRRELL. The new Grove dictionary of music and musicians. 2nd ed. New York: Grove, 2001. ISBN 15-615-9239-0.

[7] Rozhovor s Jindřichem Petrášem

[8] Rozhovor s Janem Pospíšilem

[9] Rozhovor s Marií Pačesovou

[10] Rozhovor s Vítem Otáhalem

[11] Základy anatomie pohybového ústrojí: Svaly hlavy. : Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [online]. 2012 [cit. 2018-04-14]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/zaklady\\_anatomie/zakl\\_anatomie\\_I/pages/svaly\\_hlavy.html](https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/zaklady_anatomie/zakl_anatomie_I/pages/svaly_hlavy.html)

[12] ŠTĚRBOVÁ, Kateřina. *Pedagogové hry na lesní roh na Konzervatoři Brno [Pedagogues of playing the French horn at the Brno Conservatory]*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Hudební fakulta, Katedra dechových nástrojů, 2017. Vedoucí bakalářské práce prof. MgA. Jindřich Petráš.

[13] Janáčkova akademie múzických umění v Brně: Hudební fakulta, děkan [online]. Brno [cit. 2018-04-14]. Dostupné z: <http://hf.jamu.cz/organy-fakulty/dekan.html>

# Přílohy

## Příloha č. 1: Dotazník

Nátiskové problémy při hře na žesťové nástroje

---

### Nátiskové problémy při hře na žesťové nástroje

Milí kolegové,

prosím Vás o vyplnění následujícího dotazníku, který použiji jako drobný výzkum do své magisterské práce s názvem "NÁTISKOVÉ PROBLÉMY PŘI HŘE NA ŽESTOVÉ NÁSTROJE".

Cílem této práce je zjistit, jak se interpreti vypořádávají s problémy při hře. Díky sběru informací od velkého počtu žesťářů, rozhovorům s předními hráči a konzultacím s lékaři chci vyvodit ideální rady pro situace, když "přijedeme o nátisk" přehráním, stresem, či další příčinou!

Děkuji Vám mnohokrát za Váš čas a pomoc,

s pozdravem

Kristýna Ratajová

ratajova@prokoncert.cz

#### 1. Kde profesně působíte?

- Student: HAMU/JAMU/FUOU
- Student: Konzervatoř/Gymnázium
- Profesionální hráč
- Amatérský hráč

#### 2. Na jaký žesťový nástroj hraje?

- Trubka
- Lesní roh
- Trombon, baskřídlovka
- Tuba

#### 3. Setkal jste se za svou kariéru s nátiskovým problémem?

Nápověda k otázce: *Psychická nebo fyzická situace (především v oblasti nátisku), která komplikuje hru na žesťový nástroj.*

- Ano
- Ne (i přes to prosím dokončete dotazník)

#### 4. V jaké fázi kariéry jste se s problémem potýkal a proč vznikl?

Nápověda k otázce: Popište co nejpodrobněji fázi Vaší kariéry (studium, při nástupu do orchestru, před koncem sezóny atd) a důvod vzniku problému.

#### 5. Jak se tento problém projevil?

Nápověda k otázce: Co nejvícejiší problém popište.

#### 6. Jaká byla délka trvání problému a jaké bylo Vaše psychické rozpoložení?

#### 7. Vyřešil jste tento problém? Hrajete dále na stejné úrovni?

- Ano, vyřešil a posílilo mě to, hraji lépe
- Ano
- Částečně vyřešil, ale nevrátil/a jsem se na stejnou úroveň
- Ne, nehraji nyní vůbec



## 8. Můžete popsat postupy, díky nimž těmto problémům předcházíte?

*Nápověda k otázce: Vaše osvědčené metody, rady, postupy či konkrétní cvičení, které provádíte, aby Vám nenastala krize.*

Mnohokrát Vám děkuji za Váš čas!

Kristýna Ratajová

lesní roh