

Akademie múzických umění v Praze

Hudební a taneční fakulta

Hudební umění

Bicí nástroje

DIPLOMOVÁ PRÁCE

HUDEBNÍKŮV WARM-UP

**CESTA KE ZDOKONALENÍ HUDEBNĚ VYJADŘOVACÍCH
TECHNIK A DOVEDNOSTÍ DÍKY HLUBŠÍMU PROPOJENÍ
TĚLA A MYSLI**

BcA. Štěpán Hon

Vedoucí práce: doc. Daniel Mikolášek

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, duben 2023

The Academy of Performing Arts in Prague

Music and Dance Faculty

Art of Music

Percussion Instruments

MASTER'S THESIS

MUSICIAN'S WARM-UP

**A PATH LEADING TO IMPROVEMENT OF MUSICAL
EXPRESSION TECHNIQUES AND SKILLS THANKS TO
A DEEPER CONNECTION OF BODY AND MIND**

BcA. Štěpán Hon

Thesis supervisor: doc. Daniel Mikolášek

Awarded academic title: Mg.A

Prague, april 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem

Hudebníkův warm-up -

**cesta ke zdokonalení hudebně vyjadřovacích technik a dovedností díky
hlubšímu propojení těla a mysli**

vypracoval samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím pouze uvedené literatury a pramenů a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v souladu se zákonem a vnitřními předpisy AMU.

Praha, dne

Poděkování

Děkuji doc. Danielu Mikoláškovi za obětavost, pomoc a důvěru při mém studiu a tvorbě této diplomové práce. Velký dík patří i spolužákům, pedagogům a nepedagogickým pracovníkům Akademie múzických umění, kteří hráli významnou roli v mém hudebně-duševním vývoji.

Podpora od mé ženy a celé rodiny se také významně projevila na vzniku této práce.

Abstrakt

Ve své diplomové práci představuji aspekty a provázanost kognitivních a fyziologických procesů při hudební přípravě a produkci, umožňující hudebníkům hlubší pochopení jejich významu a účinků při hudebním projevu – svá zjištění z různých vědeckých oborů integruji do harmonického celku se záměrem usnadnit hudebníkům nalezení jedinečné a efektivní cesty k hudební přípravě.

Práce vznikla na základě výzkumné studie, jejímuž vytvoření předcházelo soustavné a intenzivní bádání a shromažďování poznatků z uměleckých i vědeckých sfér. Značný objem informací jsem komprimoval do podoby studie a následně rozšířil o praktické tipy a příklady cvičení pro studenty melodických bicích nástrojů.

V práci prezentuji fakta a metody vedoucí k patřičnému propojení těla a mysli, uvolněnosti a lehkosti při hudebním projevu, respektive dalšímu hudebně-duševnímu vývoji. Účelem této diplomové práce není snaha o předložení přelomových zjištění či univerzálních řešení v oblasti optimální umělecké přípravy, nýbrž uvedení jednoduchých a funkčních mechanismů v širších souvislostech, a to optikou prakticky a studijně aktivního soudobého umělce.

Soustavné ověřování poznatků v praxi mě dovedlo k přesvědčení, že výsledky výzkumu využitě v umělecké oblasti lze analogicky uplatnit i v každodenním životě. Hudební představitost se do značné míry odvíjí od představy o životě, respektive o schopnosti nechat se inspirovat a vyjádřit tuto zkušenost pomocí hudby. Míra uvolnění napětí v těle je neoddělitelná od ztišení mysli, což s sebou přináší lepší koncentraci a schopnost uvědomit si přítomný okamžik – to se opakovaně ukazuje jako efektivní cesta k uvolněnému a uvědomělému hudebnímu projevu.

Abstract

This master's thesis presents aspects and connections between cognitive and physiological processes during music preparation and production, enabling musicians to gain a deeper understanding of their meaning and effects in musical expression – I integrate my findings from various scientific fields into a harmonious complex with the intention to help musicians find their unique and effective way of music preparation.

This thesis has been created on the basis of a research study, the creation of which was preceded by systematic and intensive research and the collection of knowledge from the artistic and scientific spheres. I compressed a considerable amount of information into the form of a study and then I extended the work with practical tips and examples of exercises for students of melodic percussion instruments.

In my work, I present facts and methods which lead to appropriate interconnection of body and mind, relaxation, ease during musical expression and further musical and mental development. The purpose of the thesis is not to present groundbreaking findings or universal solutions in the field of optimal artistic preparation, but to present simple and functional mechanisms in a broader context from the perspective of a student and active artist.

Continuous verification of findings in practice led me to believe that the results of research used in the artistic field can be applied analogously in everyday life. Musical imagination largely depends on ideas about life, or rather on the ability to be inspired and express this experience through music. Releasing tension in the body is inseparable from calming the mind, which offers better concentration and the ability to be in the present moment – this has repeatedly proven to be an effective path to relaxed and conscious musical expression.

Obsah

ÚVODNÍ FÁZE VÝZKUMU	1
Hlavní cíl	1
Metody a postup výzkumné činnosti	2
Co tato práce nabízí a čím neoplývá	3
Průběh bádání	3
EXPOZICE A EVOLUCE VÝZKUMU	5
Vztah s hudebním nástrojem	5
Uvolněnost a lehkost	6
Anatomie a fyziologie – překvapivá zjištění a nový směr vývoje studie	10
Pohyb (nejen) u hudebního nástroje	17
Pohyb – pradávne vědomosti a techniky	20
Hudební příprava – cvičení, motivace a odměna	22
Praktické tipy a příklady cvičení	23
Cvičení intervalů se současným uvolňováním ruky a paže	23
Pohyb zápěstí a loktů	24
Nezávislá rotace paliček – <i>independent mallet rotation</i>	24
Nezávislé víření jednou rukou – <i>one-hand independent roll</i>	25
Kombinace „paličkokladů“ – <i>sticking combinations</i>	25
Typy úderů – mezinárodně užívaná terminologie a warm-up cvičení	26
Zaměření pozornosti	30
Systematičnost a sebereflexe při hudební přípravě	32
ZÁVĚREČNÁ FÁZE – integrace a celistvost	36
Seznam použitých zdrojů	38

ÚVODNÍ FÁZE VÝZKUMU

Hlavní cíl

Prvotním impulzem a zároveň cílem této práce byla touha zjistit, jak se efektivně a vhodně „rozehřát“ před cvičením na melodické bicí nástroje, popřípadě před hudebním vystoupením, a současně tak prohlubovat vztah s hudebním nástrojem jakožto prostředkem k vyjádření emocí, nálad a situací. Z důvodu absence ucelenějších studií dané problematiky jsem začal pracovat na hudebně-technických cvičeních pro hru na vibrafon, které mi pomáhaly uvolnit pohybový aparát a současně vedly k rozvoji rytmicko-harmonického vnímání. Má výzkumná teze spočívala v nalezení a zformulování metod vedoucích k patřičnému propojení těla a mysli – fyziologických a kognitivních procesů – se zaměřením na uvolněnost a lehkost při nácvičku a hudební produkci, respektive na další hudebně-duševní vývoj.

Zakladatel fraktální geometrie Benoît Mandelbrot v dokumentu *Barvy nekonečna*¹ uvádí, že jedním z cílů vědy je snaha o vysvětlení zdánlivého zmatku jednoduchým vzorcem. Díky internetu a hojnosti dostupných informací jsem se v odlišných přístupech k hudební přípravě často ztrácel. Ke svému cíli redukovat množství názorů a předložit tak ucelenější a jasnější představu o technikách hry a přístupu ke cvičení, jsem přistupoval dlouhodobým ověřováním svých zjištění v praxi.

¹ Nigel Lesmoir-Gordon. *The Colours of Infinity* [audiovizuální záznam na DVD]. Arthur C. Clarke. Miracle Media, 1995.

Metody a postup výzkumné činnosti

V počátcích svého bádání, které vedlo k vytvoření výzkumné studie a následně této diplomové práce, jsem se zaměřil na rešerši dostupné literatury orientované na rozvoj techniky hry, rozechřívání a cvičení na melodické bicí nástroje, jež by vedly k lepší tělesné koordinaci a uvolněnosti. Rozšiřování hudebně-technických dovedností lze přirovnat k obohacování slovní zásoby, vedoucímu k barvitějšímu a přesnějšímu sdělení a formulaci.

Melodické bicí nástroje – vibrafon či marimbu – rozeznávají perkusionisté prostřednictvím paliček. A proto jsem se rozhodl zjistit, do jaké míry mají tito prostředníci vliv na uvolněnou a expresivní hru. Zmapoval jsem trh a formou experimentu posuzoval vliv konstrukčních vlastností paliček na provádění úderů, jejich plynulost a přesnost spojenou s hudební *performativitou*².

Důležitou metodou byly také osobní konzultace – o dosažených zjištěních jsem se radil s profesionálními hudebníky a odborníky z oblasti fyziologie, jejichž praktické zkušenosti značně formovaly vývoj studie. Zaměřil jsem se na držení těla, postoj a pohyb u nástroje a provádění uvolněných úderů vedoucí ke kýženému hudebnímu projevu.

K výzkumu jsem přistupoval *autoetnograficky* – svá tušení a názory jsem se snažil podepřít faktickými zjištěními vášnivých profesionálů z uměleckých a vědeckých kruhů – osobně i z odborné literatury. Postup a směr bádání jsem měl od začátku velmi jasně vymezen a v prvních měsících svého výzkumu jsem se držel plánu. S čím jsem však nepočítal a co mi nakonec dělá největší radost a zároveň vyzdvihuje smysl a podstatu vědeckého zkoumání, je nepředvídatelná *fluktace*³ směru a dráhy jeho vývoje. S přibývajícimi informacemi se kultivoval nejen postup, ale i kvalita bádání a stoupaly nároky na nezbytný nadhled a otevřenost vůči odhalujícím se přístupům a pohledům na zdraví a celkovou vyrovnanost hudebníků. Dosažená zjištění jsem aplikoval na sobě a v praxi posuzoval jejich potenciál a účinky.

Původní teoretická studie byla určená pro všechny hudební obory – v této magisterské diplomové práci se zaměřuji detailněji na hudebně-technický vývoj studentů hry na melodické bicí nástroje.

² Performativita – schopnost realizovat myšlenky a názory neboli převést ideu v čin.

³ Fluktace – výkyv či změna pohybu.

Co tato práce nabízí a čím neoplývá

Přínos této práce shledávám především v komplexním přístupu k danému tématu – zpracování a představení poznatků z několika vědeckých oblastí. Každý člověk je výjimečné stvoření s jedinečnými fyzickými a mentálními předpoklady – od příjmu informací přes jejich zpracování až po výsledné uplatnění. Z toho důvodu jsem se snažil jednotlivé fragmenty této umělecké oblasti přednést a vysvětlit z různých úhlů pohledu, aby si mohl každý najít svou jedinečnou cestu k prohloubení svých znalostí a dovedností. Diplomová práce proto nesměruje k jedné univerzální metodě či technice. Spíše je představuje a vysvětluje, čímž nabízí hudebníkům pomoc v překonávání hudebně-technických nesnází či nejasností a měla by usnadnit cestu k prohlubování radosti a uvolněnosti v hudební komunikaci.

Průběh bádání

Výzkum jsem zahájil studiem výukových materiálů a literatury věnované hráčům na melodické bicí nástroje a shrnul základní techniku hry – možnosti držení čtyř paliček, jejich výhody a nevýhody, jednotlivé typy úderů, jejich nácvik a dílčí *warm-up cvičení*⁴. Zkoumal jsem, jak zlepšit vzájemnou nezávislost dvou paliček v každé ruce, což obecně vede k větší uvolněnosti a lepší koordinaci – a tím k technickému nadhledu. Analyzoval jsem množství video *master-classů*⁵ předních světových vibrafonistů a marimbistů a porovnával jejich techniku a přístup ke hře s našimi tuzemskými znalostmi a metodami. Dvakrát jsem navštívil specializovanou prodejnu blanzvučných⁶ i samozvučných⁷ bicích nástrojů v Amsterdamu, kde jsem měl možnost vyzkoušet a porovnat desítky různých paliček – jaký vliv na techniku hry mají odlišné užití materiály, technologické zpracování či jejich váha a tvrdost. Opakovaný výzkum formou osobních konzultací proběhl na *Koninklijk Conservatorium Den Haag* neboli *Královské konzervatoři v Haagu*, na které jsem měl příležitost studovat v rámci projektu Erasmus+ v akademickém roce 2018/2019. Určité shrnutí výše zmíněného zkoumání může být žádoucí pro všechny hudební obory a současně nastíní důležité aspekty hudební přípravy a projevu.

„Žádný sportovec by nikdy neuvažoval o tom, že by trénoval nebo soutěžil, aniž by se nejprve zahřál a protáhl svaly – to je pro hudebníky stejně důležité. [...] Pokládej si u cvičení a hraní otázku: ‘Jsem uvolněný?’ - to pomůže tělu nejen krátkodobě a dlouhodobě, ale lepší se i barva tónu a rytmický klid. U cvičení a rozehrávání je důležitá sebereflexe a vizuální kontrola – k tomu může hudebníkovi pomoci nahrávací audio zařízení a zrcadlo. Při cvičení si stanov

⁴ Warm-up – přípravná „rozehřívací činnost“ či postup – více na následující straně této práce.

⁵ Master-class – mistrovská lekce věnovaná studentům či jiným zájemcům o rozšíření znalostí v určité oblasti.

⁶ Blanzvučné bicí nástroje neboli *membranofony* – např. tympán, malý buben či djembe.

⁷ Samozvučné bicí nástroje neboli *idiofony* – např. zvonkohra, vibrafon nebo triangl.

*dílčí cíle. Každé cvičení by sis měl přizpůsobit tak, aby ti sedělo a pomohlo co nejlépe s tím, na čem potřebuješ pracovat.*⁸ „*Jaká je ideální technika hry pro moje tělo?*“⁹

Důvodů pro pravidelný **warm-up** před cvičením či hudební produkcí je celá řada a mají svá opodstatnění. Vyvolání určité techniky či pohybu při rozehřívání může mít pozitivní efekt na naši psychiku -> ujištění se ve svých schopnostech a již zvládnutých dovednostech. Na warm-up můžeme pohlížet také jako na rituál mezi každodenním životem a vytvářením hudby.¹⁰ Rozehřívání bychom měli přizpůsobit povaze následného cvičení nebo vystoupení. Tanečníci volí vhodné protahovací cvičení podle povahy následného tréninku – zaměří se na části těla a svalové řetězce, které budou nejvíce zapojovány. Rozehřívání před cvičením rychlých temp ve vysoké dynamice by mělo být jiného charakteru než před nácvikem díla lyrické povahy.

⁸ David Skidmore – *Fresh Approach To Technique and Musicianship with Four Mallets*. Prosper, Texas: Mark Wessels Publications, 2018, s. 5.

⁹ Osobní konzultace – ústní informace od lektorky Alexanderovy techniky Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.

¹⁰ Arend Weitzel – *Pauken ohne Pauken*. Neusäß, Německo: LEU-VERLAG, 2016, s. 8, ISBN 978-3-89775-167-5.

EXPOZICE A EVOLUCE VÝZKUMU

Vztah s hudebním nástrojem

Důvěrná mezilidská komunikace se zpravidla odvíjí od hloubky a síly vzájemného poznání a pochopení. Kontrolované vyjádření vlastních emocí a pocitů se jen těžko obejde bez sebezpoznání a pochopení sebe sama.¹¹ Analogicky je ke zdokonalování společného jazyka hudebníka s jeho nástrojem žádoucí si navzájem rozumět – znát svoje přednosti i slabé stránky. Pokud na hudbu nahlížíme jako na jazyk bez použití slov, můžeme hudbu, která „nekomunikuje“, označit jako *bezvýznamnou*. Schopnost vyjádřit své vnitřní pocity skrze hudební nástroj může mít léčivou funkci: „Existují stavy a pocity, které jsou daleko mimo dosah slov“.¹² K tomu může pomoci znalost konstrukčních vlastností, technických limitů, žánrové použitelnosti či historie nástroje. Vznik a podoba hudebních nástrojů je často spojená s tehdejšími repertoárem, který se však neustále vyvíjí – ergonomie¹³ nástrojů nemusí být vyhovující pro dnešní hudební literaturu, respektive pro technické nároky s ní spojenými – anebo je nutné techniku hry skladbám (a nástroji) více přizpůsobit: „[...] naše tělo se musí adaptovat na staromódní zařízení“.¹⁴

Experimentování s nástrojem a hledání jeho zvukových a výrazových možností se může stát nejen účelným warm-upem, ale současně také vhodnou metodou k nalezení vzájemného pochopení a porozumění. Tento způsob improvizace považuji za efektivní, tvořivou a přirozenou cestu vedoucí k rozmanitému a neotřelému hudebnímu projevu.

Aktivní koncertní činnost hudebníků je mnohdy spojena s potřebou rychlé adaptace na neznámý hudební nástroj – u hráčů na vibrafon a marimbu je k uvolnění hře nezbytné nastavení výšky nástroje, popřípadě jeho pedálu.^{15,16} U těchto melodických nástrojů je důležité přizpůsobit techniku hry také menzuře nástroje – spodní oktávu tvoří širší a delší *kameny*,¹⁷ nežli je tomu ve vyšších polohách.

¹¹ Radek Doležal – *Cvičení, tvorba, interpretace – nástroj poznání sebe sama*. Diplomová magisterská práce. Praha: HAMU, 2021. Uložena v Knihovně HAMU, sign. H_P 4298.

¹² Debbie Shapiro – *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996, s.85, ISBN 0-7499-1595-1. Dostupné také z: <https://bibleandbookcenter.com/read/your-body-speaks-your-mind/> (cit. 15. 11. 2022).

¹³ Ergonomie (v hudební sféře) zkoumá hudební nástroje a hledá optimalizaci pracovní činnosti hudebníků.

¹⁴ From Potential to Performance – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 12, ISBN 978-90-822138-0-5. Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1> (cit. 20. 11. 2022).

¹⁵ Osobní konzultace – ústní informace od vedoucího katedry bicích nástrojů na JAMU prof. Martina Opršála, 5. 12. 2022, Praha.

¹⁶ Osobní konzultace – ústní informace od od lektorky Alexanderovy techniky Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.

¹⁷ Kameny – hrací vyladěné desky, které jsou chromaticky seřazeny vedle sebe – podobně jako je tomu u klavíru. Kameny marimby jsou dřevěné, u vibrafonu se jedná nejčastěji o slitinu hliníku.

Technologický vývoj nástrojů má vliv i na vznikající kompozice a s nimi spojené hudebně-technické předpoklady hudebníků. Vhodným příkladem je pěti oktávová marimba, která se stává stále oblíbenějším sólovým melodickým bicím nástrojem a současně má své místo i v orchestrálních dílech. S rozšířením jejího tónového rozsahu a zvukových možností se rozvíjí i způsob hry – šířka rozpětí paží, úhoz, rozložení energie, stabilita a potřebná míra uvolnění v těle hudebníků.

Uvolňenost a lehkost

Kvalita uvolnění těla a mysli začíná s vědomím, že se nejedná o *pasivní*, nýbrž *aktivní* činnost. Tělesné zhroucení lze spojit s neúspěchem a spánek je již pokročilou formou relaxace. Záměrné uvolnění napětí v těle vede k jeho aktivaci a koncentraci energie. Fyzické, potažmo mentální uvolňování, je však nezbytné dlouhodobě rozvíjet a aplikovat nejen ve specifických (hudebních) podmínkách, ale i v běžném životě. Základní a přirozenou technikou k uvolnění tenze v ramenou (jež má na pohyb a volnost celého těla značně omezující vliv) je **dech** – přesněji **výdech**. S vydechnutím můžeme sledovat, jak ztuhlost a nekontrolovatelné napětí opouští naše tělo. Pojem *expiration* si můžeme spojit s trvanlivostí potravin anebo s momentem, kdy uvolníme nahromaděné emoce ve formě fyzického pnutí směrem ven. Pro názornější představu o síle dechu můžeme vyzkoušet následující cvičení:

- vymyslete jednoduchou vzestupnou melodii a zahrajte ji současně s nádechem – vydechněte a opakujte cvičení. Poté vytvořte klesající sled tónů zahrany s výdechem. Následně zkuste vzestupnou melodii zhudebnit s výdechem a klesající s nádechem – vnímejte rozdíl ve kvalitě zvuku, směru fráze či tělesném pocitu.

Vhodnou metodou k nalezení lehkosti a volnosti (v) pohybu může být chvilka **improvizace**¹⁸ s hudebním nástrojem. Abychom zjistili, co uvolněný stav znamená a jak se u něho cítíme, je vhodné si ho uvědomit pomocí již osvojené a zautomatizované techniky hry. Improvizování s nahrávkou oblíbené skladby může vyvolat kreativnější atmosféru než nekompromisní tikot metronomu. Další přidanou hodnotou je simultánní rozvoj rytmického a harmonického vnímání. Pro plynulejší proniknutí do bezstarostné a volné hry může ze začátku pomoci rytmizace jednoho tónu (není důležité množství not, ale jejich kvalita) se současným uvědomováním si pohybů těla, kvality tónu, zapojením pohybu nohou a přenášení váhy, procíťováním příjemných hudebních momentů či koncentrací na rytmus, dynamiku a barvu raději než výšku a „správnost“ zahranych not – zmíněné warm-upové cvičení se může stát pravidelnou iniciací do vytváření hudby.

¹⁸ Improvizace – tvůrčí projev bez předem přesně daného obsahu a formy.

Při volném rozehrávání může také pomoci vnímání gravitace – cítění pohybu paličky, ruky, vibrace a zvuk paličky při dopadu na kamen či blánu a následný odskok. Radek Doležal ve své diplomové práci uvádí:

„Je dobré nepřístupovat k tomuto procesu jako ke cvičení, ale jako k relaxaci. Užívat si každý pohyb. Vnímat jej jako to nejkrásnější co nás mohlo potkat. Představovat si, jak naše paličky srůstají s naší rukou a stávají se její součástí. Typické pro tento způsob je uvolňovací cvičení, kdy svésíme paže podél těla, zavřeme oči a poslepu nastavíme paličky v ruce do rozpětí kýženého intervalu a provedeme úder. Tento přístup velice pomáhá našemu tělu nepřehltnout se novými informacemi, ale naopak k nim přistupovat s radostí a vědomě aktivovat svalovou paměť.“¹⁹

Rozehrávání by se nemělo stát mechanickým ani rytmickým opakováním – stále se jedná o tvořivý proces. Některé tóny jsou krátké a tiché, jiné dlouhé a hlasité – snažíme se o tvorbu nových motivů a jejich variací, a to rytmických, melodických dynamických či pohybových – improvizování tak může sloužit nejen k rozehřátí pohybového aparátu, ale také k rozvíjení spontánní tvořivosti. Improvizace je vhodná rovněž k rozvoji hudební představivosti – kromě vytváření nálad a barev je možné nacházet příslušnou techniku k imitaci zvuku jiného hudebního nástroje. Hra na vibrafon může připomínat zvuk varhan anebo elektrické kytary – faktorů ovlivňujících barvu a typ zvuku je mnoho:

- výška či úhel úhozu, odskok či záměrný tlak do kamene nástroje
- váha a tvrdost paličky, místo jejího dopadu na kamen
- tlumení a práce s pedálem
- rytmus a frázování

Jasná představa o charakteru zvuku a experimentování s technikou hry tak může vést k rozšíření povědomí o možnostech nástroje a současně k hráčské flexibilitě a schopnosti přizpůsobit se (hudební) situaci.

„Hráčská aktivita interpretu se neobejde bez zapojení celého těla, bez choreografie neboli tance hudebníka. Vycházím z předpokladu, že každý člověk se musí, stejně jako nástroj, naladit na akci, kterou chce provést. Musí se psychicky připravit a přizpůsobit tomu, co chce fyzicky vykonat. Neplatí to jen pro umělce, kteří bez inspirace tvořit nemohou, ale také pro každého řemeslníka nebo učitele, a o to více pro interpreta. Naladit se neznamena pouze rozcvičku rukou a úst u hudebníka nebo těla u tanečníka, ale připravení celého

¹⁹ Radek Doležal – *Cvičení, tvorba, interpretace – nástroj poznání sebe sama*. Diplomová magisterská práce. Praha: HAMU, 2021. Uložena v Knihovně HAMU, sign. H_P 4298.

‘psychofyzického těla’, navození určité nálady a atmosféry, která je půdou pro práci s tvořivostí. Zpočátku se soustředíme na každou činnost našeho těla. Pozorujeme jeho reakce a komentujeme. Takto se nacházíme v neustálém dialogu sami se sebou a mysl nemůže uniknout. Soustředíme se na naši tíhu, cítíme váhu našeho těla: ‘Jak je těžké? Cítím skutečně váhu svých nohou, rukou? Mám těžkou hlavu, vlasy, uši, víčka, rty ...? Co cítí moje chodidla? Mám volné a visuté rameno?’ - pozorujeme a zároveň se nacházíme v tvůrčím procesu. Pokud si student zvykne a naučí se věřit sám sobě, osvobodí ho toto cvičení od stresu, strachu a studu před publikem a kolegy a dá mu na jevišti jistotu.²⁰

Užitečnou metodou vedoucí k uvědomění si volnosti a rozložení síly v těle je hledání uvolnění v každé pozici – k tomu může pomoci princip hry Štronzo neboli tělesné zastavení. Při různých činnostech v průběhu dne – cvičení na nástroj, chůzi, tanci či umývání nádobí – na chvíli znehybněte. Nemělo by se jednat o ztuhnutí, spíše o aktivně-klidový moment, při kterém jde o snahu eliminovat přebytečné napětí a využívat jen ty svaly, které je v daný okamžik nutné zapojit – vyvinout *přiměřené úsilí*.²¹ Odstranění nežádoucí tenze v pohybu může mít pozitivní vliv na uvolněný hudební projev díky efektivnějšímu rozložení energie.

Alexanderova technika neboli *metoda re-edukace a péče o tělo* vznikla na počátku 20. století a rychle se rozšířila po celém světě. Hudebníkům může přiblížit, jak „nastavit“ **ideální postoj**. „Jedná se o způsob, jak se naučit pohybovat našimi těly takovým stylem, pro jaký byla navržena.“²² S tím souvisí celkové tělesné uvolnění, což často vede ke zkvalitnění produkovaného zvuku. Wendelien de Jongh – lektorka této techniky s celoživotními zkušenostmi – doporučuje pro nastavení ideálního postoje následující postup

- narovnání páteře
- jemné uvolňování ramen krouživým pohybem
- uvolnění čelistí a prodloužení krku
- uvolnění paží a jejich citlivá rotace – otáčením v bocích -> paže následují střed těla, hlava jako by se vznášela vzhůru
- lehce sklonit nos
- mít pocit „měkkých kolen“, přičemž hýžděové svaly jsou uvolněné

Důležité je na nic netlačit – být velmi něžný: ‘Přál bych si, aby mi hlava lehce ležela na krku. Vynucováním pohybů se dostáváme do tenze. Aplikování zbožného přání – mít důvěru, že

²⁰ Tomáš Ondrušek – *Imaginace a interpretace. Imaginativní trénink a jeho aplikace na multipercussion*. Academia.edu [on-line]. Dostupné z: https://www.academia.edu/12837908/Imaginace_a_interpretace (cit. 25. 11. 2022).

²¹ Seminář houslistky Jany Kubánkové pořádaný na HAMU dne 2.11.2022 na téma *psychosomatika*.

²² Richard Craze – *Alexander technique*. London: Teach yourself, 1996, s.4.

naše myšlenky mají účinek na naše tělo. Snažit se o vhodné provádění pohybů, ale zároveň si dovolit „udělat chybu“ a zkusit to jinak.²³

Aktivní držení pohybových segmentů těla proti působení zevních sil neboli *postura* je součástí jakékoliv polohy těla a především pohybu.²⁴ Jednoduché a účinné cvičení vedoucí k uvědomění si postury vzpřímeného stoje je možné nalézt v knize *Your Body Speaks Your Mind*²⁵ na straně 107.

²³ Osobní konzultace – ústní informace od lektorky Alexanderovy techniky Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.

²⁴ Miroslav Vencel – *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Praha, 2015. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost. Vedoucí práce Alena Tichá, s. 3. Dostupné také z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65518/140043609.pdf> (cit. 3. 12. 2022).

²⁵ Debbie Shapiro – *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996, s.107, ISBN 0-7499-1595-1. Dostupné také z: <https://bibleandbookcenter.com/read/your-body-speaks-your-mind/> (cit. 15. 11. 2022).

Anatomie a fyziologie – překvapivá zjištění a nový směr vývoje studie

V počátcích svého výzkumu jsem předpokládal, že k vhodnému a efektivnímu rozehrání a uvědomění si funkcí a pohybů těla je nezbytná znalost a vizuální představa o jeho celkové stavbě a vzájemném působení dílčích částí – šlach, nervů, vazů, svalů, kloubů a kostí. Do jisté míry mohou být hudebníkům tyto znalosti nápomocny, avšak primárně spíše při rozehrávacích cvičeních anebo odstraňování pohybových či technických komplikací. Někomu také mohou pomoci při osvojování základní techniky hry a její automatizaci neboli vytváření hudebně-pohybových stereotypů²⁶. „Vzdělávání v anatomii a kineziologii není samoučelné, nýbrž slouží k větší koncentraci na pohyby rukou na základě podrobnější představy o jejich struktuře a funkci.“²⁷

„Tělo je živý a dýchající organismus a každá jeho buňka si je vědoma každé další buňky: stovky hormonů a neuropeptidů – chemických posílčků – neustále předávají informace mnoha komunikačními cestami. Některé informace se hromadí ve strukturálním těle (ve svalech a kloubech) a brání volnému toku energie nebo omezují pohyb. Při uvolnění fyzického napětí dochází k odpovídajícímu psychickému a emocionálnímu uvolnění. Hluboké úrovně stresu a strachu nebo vrstvy zablokovaných emocí a pohřbených vzpomínek mohou být zpřístupněny.“²⁸

Výše uvedená citace pochází z knihy *Your Body Speaks Your Mind* a podle její autorky Debbie Shapiro existuje mnoho cest k léčení těla: „[...] k nalezení té správné individuální techniky je žádoucí řídit se svou intuicí a hledat, jaká metoda je pro vás tou nejvhodnější. Protože to, co pomáhá vašemu kolegovi, nemusí být automaticky vhodné i pro vás – důležitější, než technika může být víra, že to bude fungovat, jelikož pochybnosti mohou způsobit odpor.“²⁹

Nastavení a vycentrování těla z pohledu zkušeného fyzioterapeuta a zároveň amatérského bubeníka Václava Krejčíka vychází z předpokladu, že když bude správně vycentrované tělo, budou adekvátně nastavené i klouby. Je žádoucí zaměřit se na naše paty, kotníky, kolena, pánev, kyčle, bederní páteř, hrudní a krční páteř;

²⁶ Pohybové stereotypy – naučené pohybové návyky; u hudebníků se jedná o vědomé pohyby vedoucí ke tvorbě tónu.

²⁷ Miroslav Vencel – *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Praha, 2015. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost. Vedoucí práce Alena Tichá, s. 105. Dostupné také z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65518/140043609.pdf> (cit. 3. 12. 2022).

²⁸ Debbie Shapiro – *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996, s.93, ISBN 0-7499-1595-1. Dostupné také z: <https://bibleandbookcenter.com/read/your-body-speaks-your-mind/> (cit. 15. 11. 2022).

²⁹ Debbie Shapiro – *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996, s.93, ISBN 0-7499-1595-1. Dostupné také z: <https://bibleandbookcenter.com/read/your-body-speaks-your-mind/> (cit. 16. 11. 2022).

- patní kost by měla být vodorovně, což je možné ověřit střídavým náklonem chodidla na jeho vnější a vnitřní hranu a následným určením středu kosti; chodidla by neměla rotovat směrem dovnitř nebo ven – to zabezpečí správnou klenbu a vzpřímení nohou
- zrelaxovat nártu, prsty na nohou a váhu rozprostřít po celé ploše chodidel
- vycentrovat pánev, čímž se narovná hrud' i záda
- hrudník většinou bývá již od dětství ztuhlý, jelikož pozornost obvykle zaměřujeme směrem dolů a do předklonu (telefon, psací stůl etc.) a zřídka dopředu
- srovnajte hrudník do osy těla (při pohledu z boku by neměl vyčnívat), hlava a pohled směřuje před sebe, ramena jsou uvolněná
- zkoušejte se ohýbat dopředu a dozadu a pozorujte, co dělají ramena
- když stojím „vycentrovaně“, není třeba kompenzovat a posilovat jednotlivé svaly
- je žádoucí stavět se k práci (hudebnímu nástroji) čelem – aby nerotovala jen vrchní část těla a nohy nezůstaly zamknuté
- nahýbání dopředu (rozdíl *naklání* a *ohýbání*):
- pokrčit kolena, „vystrčit“ hýždě dozadu a zároveň se naklánět dopředu (jako závory na kolejích), bez vyhrbení páteře
- chodidla do „V“ (45°) -> nohy se krčí ve směru špiček -> jako byste v náklonu sedali do křesla
- v náklonu spusťte ruce -> představa orangutana -> ruce visí volně
- ➔ přirozená cesta k posílení zad (zpočátku možná ucítíte bolest stehenních svalů)
- cesta k upravení postoje:
- zpátky do vzpřímeného postoje
- paty, pánev, břicho i záda uvolněné, srovnat hrudník a hledět vpřed
- nahýbat se dopředu a dozadu
- hlava ve stejné pozici (jako když padá socha)
- meziobratlová ploténka zůstává na svém místě

Automatizování tohoto cvičení vede k ulehčení práce zad a jejich uvolnění. Pokud se nahýbáme často (při hře na vibrafon se současným sešlapáváním pedálu) je dobré tento pohyb doplnit kompenzačním cvičením. Pro lepší rozložení váhy těla, lepší koordinaci a volnost při hře je vhodné střídání pravé a levé nohy při práci s pedálem vibrafonu – pro nácvik a automatizaci může pomoci následující cvičení:

- hra stupnic či rozkladů akordů od spodního registru nástroje k vrchnímu a naopak – pokud směřuji zleva doprava, vyměním pravou nohu na pedálu za levou přibližně v polovině délky vibrafonu – a opačně. Toto cvičení vyžaduje čas a trpělivost, má však spoustu benefitů:
- střídání nohou vyvažuje jednostranné zatížení kyčle a pánve

- při hře ve vrchním registru nástroje není třeba křížit nohy – stojíme stabilně, vrchní část našeho těla je volná a váha rukou tak rovnoměrně rozložená
- natáčení nohou na pravou stranu: levá pata se otáčí doleva přes špičku, pravá špička současně doprava přes patu – díky tomu je váha těla stále rozložená
- ke zvážení je obuv, resp. podrážka – její výška a hrubost ovlivňuje kontakt se zemí

Hluboký stabilizační systém:

- zdvihání ruky diagonálně vzhůru (pravá ruka začíná u levé kyčle a směřuje vpravo nad hlavu, levá naopak)
- nejprve zvedejte paži se zaměřením na hřbet ruky
- poté přesuňte pozornost na loket a provádějte stejný úkon – vnímejte rozdíly (jedná se o lehčí či snadnější pohyb?)
- následně vnímejte rameno (důležité je nezvedat jej vzhůru)
- „čím více se končetina centralizuje, tím lehčí je“
- představujte si rameno jako střed houpačky – na paži sedí jedno dítě, druhé na lopatce
- při zvedání ruky „stlačují“ lopatku dolů (protiváha) – snadnější pohyb (závaží na lopatce)
- dále je možné zaměřit se na střed páteře a současně zdvihat ruku – jaký je to pocit?

Obecně je vhodné naučit se „spínat“ prostředek těla a myslet na páteř, což vede k uvolnění celé končetiny -> když myslíme jen na prsty, které drží paličku, mozek koncentruje pozornost na konec ruky a záda se přetěžují. Když je při hře na marimbu potřeba velkého rozpětí obou rukou, nechejte lopatky gravitací spadnout a sepněte páteř

- ruce jsou volné a současně se posilují záda.

Lektorka Alexanderovy techniky Wendelien de Jongh i fyzioterapeut Václav Krejčík se shodují, že je důležité aplikovat uvolňovací a uvědomovací techniku jako další možnost, raději než změnu stávajícího způsobu provádění činnosti. Neměnit násilně svůj styl a pohyby při hře, ale při rozcvičování aplikovat jiné způsoby – časem a pravidelností se již zažitá techniky mohou začít propojovat s těmi novými. „Nikdy nic nezměníte bojem s existující realitou. Chcete-li něco změnit, vytvořte nový model, díky kterému bude stávající model zastaralý.“³⁰

³⁰ Goodreads [on-line]. © 2023, Buckminster Fuller (cit. 3. 11. 2022). Dostupné z: <https://www.goodreads.com/quotes/13119-you-never-change-things-by-fighting-the-existing-reality-to>

Miroslav Vencel ve své disertační práci z roku 2015 na téma *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*³¹ uvádí 12 základních bodů správného držení těla při hře a zpěvu, které ve své příručce *Tělo hudebníka* shrnul J. Rosset a kolektiv³²:

- rovnoměrné rozložení váhy do chodidel
- lehké rozkročení a paralelní postavení chodidel
- lehoučké prohnutí v kolenou
- fyziologické – neutrální postavení pánve
- optimální a rovnoměrné napětí břišních svalů a bránice
- žebra uvolněna pro dýchání do všech směrů
- pozor na zvýšené napětí v šíji a ramenou, zvedání ramen
- centrované postavení lopatek a ramenních kloubů
- vertikála prochází středem ucha, ramenního kloubu, kyčle a těsně před zevní kotník
- hlava musí být ve vertikále – bez rotací a úklonů
- střední postavení zápěstí a prstů („jako při držení tenisového míčku“)
- horní končetiny nejsou příliš od těla ani se neopírají, pocit váhy a relaxace paží

Pokud se jedná o nastavení ideálního postoje, tak s omezením úklonů hlavy souhlasím. Avšak při hře shledávám pohyb hlavy a krku součástí hudebního vyjádření. Ze zmíněné disertační práce mimo jiné vyplývá, že pro vývoj profesionálního hudebníka je klíčové nejen hudebně-teoretické vzdělání, ale i speciální fyzická příprava, jejíž podcenění či zanedbání vede k tomu, že zdraví hudebníků a „udržitelnost“ jejich hudebních výkonů závisí téměř výlučně na jejich genetických dispozicích, odolnosti vůči fyzické zátěži, schopnosti vnímat vlastní tělo či jejich životním stylu. Susanne Klein-Vogelbach ve své knize *Hudební nástroj a držení těla*³³ představuje základní trénink pro hudebníky, při jehož sestavování usilovala o co největší možnou univerzálnost s ohledem na individuální fyzickou konstituci, pohlaví, věk a pohyblivost aparátu hudebníků.

³¹ Miroslav Vencel – *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Praha, 2015. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost. Vedoucí práce Alena Tichá, s. 87. Dostupné také z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65518/140043609.pdf> (cit. 3. 12. 2022).

³² Jaime Rosset i Llobet – *The musician's body. A maintenance manual for peak performance*. London: Routledge, 2007, ISBN 9780754662105.

³³ Susanne Klein-Vogelbach, Albrecht Lahme, Irene Spirgi-Gantert – *Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Gesund und fit im Musikeralltag*. Deutschland: Springer Verlag, 2000, ISBN 978-3540645375.

V knize prezentuje i terapeutické postupy a cvičení, jejichž aplikování by mělo hudebníkům pomoci ke zušlechtnění pohybového aparátu, respektive zlepšení celkového zdravotního stavu.

Existuje řada profesionálních umělců, pro které je uvolněný a uvědomělý pohyb u nástroje (či s ním) zcela přirozený a nauka o fyziologii pro ně může být nadbytečná. Ti, kteří mají touhu či potřebu se o této oblasti spojené s uměleckým projevem dozvědět více, mají několik možností, jak své vzdělání v této oblasti rozšířit.

S Německou společností pro hudební fyziologii a medicínu (*Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermmedizin*) spolupracuje 24 tamních hudebních akademií. V Berlíně, na Zámku Kapfenburg³⁴, v Curychu či na Hochschule für Musik Würzburg najdeme *Centra pro systematické dlouhodobé vzdělávání v hudební fyziologii*, o jejichž detailní popis se zasloužil Miroslav Vencel ve své práci.³⁵ V České republice je možné obrátit se na *Českou společnost pro hudební fyziologii a medicínu hudebníků*³⁶. Její předseda MUDr. Pavel Drbal ve svém cyklu *Jak medicína pomáhá hudebníkům* mimo jiné uvádí:

*"Výzkumu artrózy u hudebníků se věnoval lékař Národního divadla MUDr. Josef Glücksmann. V 70. letech provedl studii se členy České filharmonie, ve které hodnotil rentgenové snímky rukou a páteře u 72 orchestrálních hráčů. Jako kontrolní skupinu si vybral dělníky Národního podniku Tatra Kopřivnice. Studie jasně ukázala, že závažnější degenerativní změny byly zjištěny u profesionálních hudebníků."*³⁷

*„Jednorázové vzdělávací akce se již uskutečnily na všech třech uměleckých akademiích v ČR, avšak pouze Fakulta umění v Ostravě nabízí hudební fyziologii jako volitelný předmět pro své studenty, a to od roku 2015. Na konzervatořích v ČR je hudební fyziologie ještě méně frekvencovaná než na HAMU a JAMU, zcela výjimečně se uskuteční nějaký seminář."*³⁸

³⁴ Zámek Kapfenburg v Německu – webová stránka instituce dostupná z: <https://www.schloss-kapfenburg.de/en/education-health/projects-courses> (cit. 10. 11. 2022).

³⁵ Miroslav Vencel – *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Praha, 2015. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost. Vedoucí práce Alena Tichá. Dostupné také z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65518/140043609.pdf> (cit. 3. 12. 2022).

³⁶ Česká společnost pro hudební fyziologii a medicínu hudebníků [on-line]. Praha © 2022. Dostupné z: www.medicinahudebniku.cz (cit. 1. 11. 2022).

³⁷ Portál Opera PLUS: web zaměřený na vážnou hudbu, operu, tanec a příbuzné žánry [on-line]. Praha, 2022, [cit. 24. 10. 2019]. Dostupné z: <https://operaplus.cz/mudr-pavel-drbal-jaka-bolest-predstavuje-pro-hudebnika-nejvetsi-riziko/> (cit. 5. 10. 2022).

³⁸ Miroslav Vencel – *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Praha, 2015. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost. Vedoucí práce Alena Tichá, s. 248. Dostupné také z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65518/140043609.pdf> (cit. 3. 12. 2022).

„Jakmile se naše fyzická struktura zbaví napětí a bolestí, automaticky si osvojíme pozitivnější pohled na život, a to následně ovlivní naši emocionální pohodu a zvelebí se i naše duševní síla.“³⁹

Uvědomování a uvolňování těla je příhodné provádět nejen při hudební činnosti, ale i v průběhu celého dne, jelikož pravidelnost a opakování vedou ke kýženým výsledkům. Zezačátku je možné si několikrát denně a v různých situacích položit otázku: „Jsem uvolněný? Nemám ztuhlá ramena a krk? Stojím pevně na celých chodidlech?“ Nejen hudebnímu, ale i duševnímu vývoji pomáhá pravidelné zaměřování pozornosti na pohybové a mentální stereotypy či vzorce, které v průběhu dne bezděčně provádíme; jejich analýza a následné posouzení, zdali nám stále vyhovují a pomáhají anebo spíše zpomalují či omezují náš vývoj. „Nové pohyby je třeba stále opakovat, jelikož svaly si musí „přivyknout“ – zprvu bude tělo inklinovat zpět ke starým návykům.“⁴⁰ „Pokud chcete změnit svůj zvyk, zastavte se na chvíli, použijte svou mysl a zkuste návyk (pohyb) provést jinak – nasměrujte a pozvěte k sobě dovnitř něco jiného – může to být osvobozující. Zkuste přijmout nový nápad – není třeba se snažit změnit svou techniku hry.“⁴¹

„Cílem hudební fyziologie je naučit hudebníky takovému jednání, které umožňuje specifické fyzické nároky hry na hudební nástroje zvládnout vlastní aktivitou a předejít tak nutnosti návštěvy lékaře. Hlavními složkami této aktivity jsou celková životospráva a zdravotní cvičení, které vedou k lepšímu využití možností lidského těla a k získání techniky používání pohybového systému, která by měla být (dřív nebo později) v souladu s instrumentální technikou.“⁴²

Jak již bylo výše opakovaně zmíněno, s tělesným a duševním stavem je spojen také **životní styl**. Pokud přijmeme fakt, že duševní stav je zrcadlen tělesným projevem, vyplývá z toho, že fyzické rozpoložení se projevuje na psychické kondici. Strava se odráží nejen na tělesné stavbě, ale i na našem mentálním rozpoložení. Na strávení tučného a těžkého jídla musíme vynaložit velké množství energie a my i naše myšlenky směřují k odpočinku i dlouho po konzumaci. Lehká a pestrá strava zpravidla vede k většímu pocitu lehkosti, což se reflektuje i na naší náladě a stylu přemýšlení.

³⁹ Richard Craze – *Alexander technique*. London: Teach yourself, 1996, s.4.

⁴⁰ Osobní konzultace – ústní informace od fyzioterapeuta Václava Krejčíka, 4. 11. 2022, Podbořany.

⁴¹ Osobní konzultace – ústní informace od ektorky Alexanderovy techniky Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.

⁴² Miroslav Vencel – *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Praha, 2015. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost. Vedoucí práce Alena Tichá, s. 14. Dostupné také z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65518/140043609.pdf> (cit. 3. 12. 2022).

Schopnost aktivního uvolnění při hře na hudební nástroj se do značné míry odvíjí od fyzické kondice. Pravidelné posilování a protahování těla - „strečink“ - má celou řadu benefitů při hře, což jsem měl možnost po dobu svého bádání soustavně ověřovat:

- větší stabilita v postoji a zároveň lehkost v pohybu
- lepší kontrola končetin a rozložení jejich váhy
- vyšší fyzická odolnost a výdrž
- zdokonalení čtyřpaličkové techniky hry díky lepšímu povědomí o fyziologii svého těla, potenciálu horních končetin a možných typů a směrů pohybu zápěstí a prstů

Při studiu pohybů a cvičení jsem se také zaměřil na pohybovou **kompenzaci**. Hra na hudební nástroj je spojená s opakujícím se pohybem kloubů a svalů, a to převážně jedním směrem. Pohyb prstů a zápěstí zpravidla směřuje „dovnitř“ a je tedy nasnadě tento úkon procvičovat v opačném směru – vyrovnávat čili kompenzovat pohyb vhodnými „protipolohami“. Pro vytvoření a aplikování efektivních kompenzačních či rozehrívacích cviků, může postačit pozorování nejčastěji opakujících se pohybů rukou a paží při hře a jednoduše tyto úkony provádět v opačném směru (bez hudebního nástroje). Německý tympánista Arend Weitzel ve své učebnici *Pauken ohne Pauken*⁴³ uvádí řadu příkladů, jak rozehrát ruce před a po cvičení. Při rozehrívacích cvičeních se zaměřuje na prsty, zápěstí a paže (s paličkami v rukou i bez nich) a správnou polohu těla v sedě. Cviky by měly být takové povahy, aby se šlachy a svaly pohybem spíše posilovaly než protahovaly, což fyzioterapeut Václav Krejčík doplňuje míněním, že u protahování zápěstí a prstů je možné pomoci si druhou rukou, ale spíše k „doprotáhnutí“ po samotném posílení. „Analýza pohybů při cvičení a koncertování má mnoho benefitů – jedním z nich může být sestavení vlastních kompenzačních cviků a technik, které budou vyhovovat vašemu stylu hry a kontaktu s hudebním nástrojem.“⁴⁴

⁴³ Arend Weitzel – *Pauken ohne Pauken*. Neusäß, Německo: LEU-VERLAG, 2016, s. 9-12, ISBN 978-3-89775-167-5.

⁴⁴ Seminář houslistky Jany Kubánkové pořádaný na HAMU dne 2.11.2022 na téma *psychosomatika*.

Pohyb (nejen) u hudebního nástroje

Verbální komunikací – mluvením – uvádíme myšlenky, slova a věty do pohybu. Analogicky je tomu při hře na hudební nástroj. Z jednotlivých not vytváříme melodie, jejichž směr a intenzita formuje delší fráze, které jsou náplní hudebních skladeb. „Pohyb (*movement*) a emoce (*emotion*) vycházejí ze stejného latinského kořene: *e movere*. Být něčím pohnut (*to be moved*) znamená být tím fyzicky ovlivněn, takže naše emoce ovlivňují způsob, jakým se pohybujeme.“⁴⁵ Pokud se dostaneme za naše obvyklé hranice a omezení tělesných pohybů, může dojít k uvolnění jak fyzické, tak mentální energie. Jinými slovy: „Uvolněním napětí v těle se uvolní napětí v mysli. Expresivní pohyb tedy pomáhá propojení a otevření komunikace mezi pocity a akcí.“⁴⁶

Při pohybu u nástroje nám pomáhají mysl a imaginace. „Představa cirkulace větru, přílivu oceánu či tance s hudebním nástrojem může pomoci přirozenému pohybu. Je to také otázkou určité rovnováhy a přiměřenosti – pokud netoužíme u nástroje stále jen tančit.“⁴⁷ Prospěšná také může být představa hudebního nástroje jako doplnění hráče samotného – částí či druhou polkou svého těla. „S vaším nástrojem byste neměli bojovat – buďte jedním tělem.“⁴⁸ Výjimkou však může být touha vyjádření zápasu či boje v hudbě.

Michaela Dzuroučínová a Adéla Kašparová – studentky katedry tance magisterského programu na *Hudební a taneční akademii múzických umění v Praze* se zaměřením na choreografii – se rozhodly pro výzkum o možnostech hlubšího propojení tanečnicků s hudebníky. Začátek svého bádání pojaly formou pravidelných pohybově-tanečních tréninků, při kterých studentky tance sdílejí své praktické a teoretické poznatky o pohybu těla ve spojení s uměním s vybranou skupinou hudebníků. V momentě, kdy jsem cítil potřebu, že by výzkumu pomohlo rozšíření o nová faktická zjištění, přišla nabídka ke spolupráci. Díky tréninkům, které byly značnou fyzickou výzvou a neustálým opouštěním mé „komfortní zóny“, jsem měl možnost si v průběhu několika měsíců v praxi opakovaně ověřovat, že dualistické rozdělení člověka na tělo a mysl a analogické oddělování hudby od pohybu je přinejmenším omezující.

Hudba a pohyb jsou univerzálními non-verbálními komunikačními a vyjadřovacími prostředky a jejich vzájemná integrace vede zpravidla k větší komplexnosti a kvalitě sdělení.

⁴⁵ Debbie Shapiro – *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996, s.103, ISBN 0-7499-1595-1. Dostupné také z: <https://bibleandbookcenter.com/read/your-body-speaks-your-mind/> (cit. 15. 11. 2022).

⁴⁶ Debbie Shapiro – *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996, s.103, ISBN 0-7499-1595-1. Dostupné také z: <https://bibleandbookcenter.com/read/your-body-speaks-your-mind/> (cit. 15. 11. 2022).

⁴⁷ Osobní konzultace – ústní informace od lektorky Alexanderovy techniky Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.

⁴⁸ Osobní konzultace – ústní informace od lektorky Alexanderovy techniky Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.

„Ruce jsou naší artikulací: umějí vyjádřit smysl a konkrétnost; jsou to souhlásky v řeči. Lokty a ramena naopak naším zvukem: dávají nám objem a emoce; jsou to samohlásky v řeči.“⁴⁹

Při zdokonalování umělecko-expressivní techniky může pomoci rozmanitost a mezioborová komplexnost; artikulace nemusí být spojována pouze se srozumitelnou verbální či hudební výslovností, ale i s pohyby – konkrétně s jejich kvalitou a přesností. Pohyb, respektive jeho využití při hře a konkrétní technice, může pramenit v inspiraci přírodou – přesněji pohybem zvířat. Koordinace pavoučích končetin, jemné kočičí našlapování, intenzita a přesnost „bubnování“ datlů či lehkost ptačí akrobacie. Snahou o jejich napodobení můžeme rozšířit a zdokonalit své hudebně-vyjadřovací dovednosti.

S **trémou** či stresem spojeným s hudební produkcí má zkušenosti velká řada umělců. Nervozita obecně vede k tenzi, kterou můžeme zmírňovat kupříkladu pomocí dechových cvičení. K detailnější představě o dechu a jeho účincích na náš organismus doporučuji knihu *Dech* od Jamese Nestora⁵⁰ a ukázkou dechových cvičení je možné nalézt na jeho webové stránce⁵¹. Jedním ze způsobů uvědomění si míry stresu a jeho vlivu na náš projev, a to nejen umělecký, může být snaha o „ztělesnění“ trémy. Účinnou metodou může být *konfrontace*, respektive střetnutí se s tímto stavem tváří v tvář. Při tréninku zaměřeném na větší uměleckou provázanost hudebníků a tanečníků jsme se s choreografkou Michaelou Dzurovčínovou snažili uvědomit si spouštěče, průběh trémy a následné uvolnění nervozity či ztuhlosti – co v nás stres vyvolává, jak se tréma fyzicky projevuje, a co naopak pomáhá fyzické a mentální relaxaci. Možnost „vidět trému“ či její tělesný projev - např. před zrcadlem – může vést k lepší představě o tom, jakou sílu nad námi má a schopnosti naučit se ji využívat ve svůj prospěch. Tréma se odvíjí od situace a její projev je liší – třes rukou, nohou či hlasu, zrychlený a mělký dech anebo ztráta koncentrace.

„William Shakespeare řekl: ‘Nic není ani dobré, ani špatné – myšlení to tak rozděluje. Stres sám o sobě není problém, ale vaší reakcí se jím stát může. Žít pro schválení či ohodnocení (ostatními) je jen jinou formou umírání.’ Ve větší či menší míře to však dělají všichni umělci – dokud si neuvědomí, že je nutné nejdříve hrát sami pro sebe a až poté sdílet radost a lásku k tomu, co dělají - skrze svou hru.“⁵²

⁴⁹ Tomáš Ondrůšek – *Imaginace a interpretace. Imaginativní trénink a jeho aplikace na multipercussion*. Academia.edu [on-line]. Dostupné z: https://www.academia.edu/12837908/Imaginace_a_interpretace (cit. 25. 11. 2022).

⁵⁰ James Nestor – *Dech*. Velká Británie: Pinguin Life, 2020. ISBN 978-0-241-28912-9.

⁵¹ Mr. James Nestor: Novinář [on-line]. San Francisco, 2023. Dostupné z: <https://www.mrjamesnestor.com/breathing-videos> (cit. 25. 11. 2022).

⁵² Elizabeth Andrews – *Healthy practise for musicians*. London: Rhinegold Publishing Ltd, 1997. ISBN 0-946890-73-0.

Pokud se při hře zaměřujeme na přenášení svých představ do hudebního projevu, jsme plně přítomni a vědomi a komunikujeme s publikem skrze náš hudební nástroj, nemá mysl tolik šancí pochybovat nad výkonem, což může značně limitovat projevy trémy a nejistoty.

Ve své práci Tomáš Ondrůšek doplňuje, že umění by nemělo spočívat v předvedení naučeného díla, ale umělec by měl spíše ukázat, jak se se skladbou sžil či jak ji pochopil; dát přednost pomyslnému dialogu s publikem před prezentací výsledků své přípravy. Zapojení a účast posluchače nebo diváka vnímá Ondrůšek jako jeden z pilířů umění interpretace. Podle amerického psychologa Howarda Gerdnera je *hudební inteligencí* schopnost jedince vnímat, rozlišovat a vyjadřovat se prostřednictvím hudby, což závisí mimo jiné na dovednosti sluchového vnímání a je spjata s rozvojem hudebníkovy kulturní složky.⁵³

⁵³ Wvpt4learning.org [on-line]. *Slovní zásoba, vzdělávání, encyklopedie* © 2023. Louise Ward (cit. 11. 2. 2021) Dostupné z: <https://wvpt4learning.org/inteligencia-musical-1494> (cit. 10. 12. 2022).

Pohyb – pradávne vědomosti a techniky

Posluchač či divák nemusí nutně pohyb v uměleckém sdělení vidět na umělci, důležité však je, aby ho byl schopen slyšet a cítit. Tělesný pohyb může být minimální, a přesto plný dynamických sdělení. K nalezení síly v „úsporném“ pohybu může pomoci seznámení se s technikami *Tchaj-Ťi* anebo *Čchi-kung*. Radek Kolář, zakladatel *Taiji Akademie v Praze*, popisuje *Tchaj-Ťi* jako:

„[...]cvičení, jehož základem a podstatou je hluboké a přirozené dýchání, obloukovité pohyby vycházející z pasu a nácvik vedení vnitřní síly (Čchi) ze středu těla až do konečků prstů. Tělo se při cvičení přirozeně uvolní a relaxuje. Cvičení Čchi-kung posiluje duševní i tělesné zdraví. Pojem Čchi si můžeme vysvětlit jako dech, vnitřní sílu, životní vitalitu. Slovo kung znamená dobrá práce, umění. Čchi-kung tedy vyjadřuje umění práce s dechem, se svou vnitřní silou, energií. Jednoduchým a postupným způsobem se naučíte sérii cviků, které rychle odstraní příznaky stresu, dojde ke zpomalení a prohloubení dýchání, upraví se vám pozice páteře, posílí svaly, zlepší se váš krevní tlak. Pravidelným cvičením se necháte vést prostřednictvím proudění vlastní energie k duševně i fyzicky kvalitnějšímu životu. Získáte perfektní psychickou i fyzickou kondici navzdory tlakům současného životního stylu.“⁵⁴

V epizodě svého podcastu na téma *Tao přirozeného dechu* hovoří R. Kolář o cvičení vedoucí k uvědomění si vlastního dechu:

„Zavřete oči a pozorně poslouchajte zvuky okolo sebe. Uvědomte si místo, ve kterém se nacházíte – vlastní přítomnost. Mějte úlohu pozorovatele – nemusíte nic hodnotit, analyzovat či zaujímat nějakou svou funkci v okamžiku. Snažte se zklidnit mysl tím, že dáte stranou svůj zájem a projev. Pouze sledujte a vnímejte svůj nádech a výdech – jejich rytmus.“

Trénink dechu a mysli vede ke hlubokému zklidnění a práce s vnitřní energií, která je (nejen) pro umělce a kontrolovaný projev spojený s vnitřním prožitkem esenciální. O potenciálních účincích zmíněných uvolňovacích technik, relaxace a pohybových nebo kompenzačních cvičení se však nestačí „jen“ dozvědět či zjistit způsob jejich aplikování – je potřeba si je zažít – opakovaně, důsledně a především uvědoměle. Ke komplexnější představě o dechu a jeho významu může pomoci citace z knihy *Your Body Speaks Your Mind*:

„Nádech a výdech, jež dohromady tvoří celek, uvádí rytmus, který udržuje veškerý život. Dýcháme stejný vzduch jako všechny formy života; na této úrovni se všichni setkáváme – neexistuje zde žádná diskriminace. Inspirovat znamená také dýchat a dávat formě život.“

⁵⁴ *Taiji Akademie v Praze* [on-line]. *Výuka Taiji* © Radek Kolář. Dostupné z: <https://radek-kolar.cz/#vyuka> (cit. 10. 10. 2022).

Když se nadechujeme, jsme inspirováni vnějším světem a také ho přijímáme dovnitř; při výdechu posíláme svůj vnitřní svět ven, abychom ho mohli sdílet s ostatními. Jedná se o akt výměny – dávat a přijímat. Být inspirován znamená být povznesen nebo naplněn kreativitou. Dech i duch pocházejí ze stejného latinského kořene – spiro. Inspirovat znamená naplnit tělo dechem a naplnit ducha božským vědomím.⁵⁵

⁵⁵ Debbie Shapiro – *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996, s.156, ISBN 0-7499-1595-1. Dostupné také z: <https://bibleandbookcenter.com/read/your-body-speaks-your-mind/> (cit. 15. 11. 2022).

Hudební příprava – cvičení, motivace a odměna

Propojení a souvislosti hudební produkce s fyzickým a duševním stavem hudebníků byly předmětem studia již v antickém Řecku. V Platónově díle *Politea (Ústava)* či Aristotelově *Politice* byl vztah hudby s tělem a myslí spojován s charakterem, chováním a morálkou. „Teprve v posledních desetiletích postoupilo studium uměleckého výkonu na úroveň seriózního výzkumného programu, který má kořeny jak v umělecké praxi, tak ve vědecké práci, kombinující poznatky ze sportovní vědy, neuropsychologie, vědy o mozku, pedagogiky a hudební praxe.“⁵⁶

Ukrajinsko-izraelský inženýr a fyzik Moshé Pinchas Feldenkrais, který mimo jiné spolupracoval s držitelem Nobelovy ceny za chemii Frédéricem Joliot-Curiem, sestavil metodu psychosomatického vzdělávání založenou na principech fyziky, biomechaniky a empirického pohledu na učení a lidský rozvoj. *Feldenkraisova metoda* využívá jemných pohybů a nasměrování pozornosti ve snaze pomoci lidem k osvojení nového a efektivnějšího způsobu života. Díky této technice je možné zdokonalit lehkost a rozsah pohybu, flexibilitu a tělesnou koordinaci a znovuobjevit svou vrozenou schopnost ladného a efektivního pohybu. Mosché Feldenkrais byl přesvědčen, že **náš tělesný pohyb se odráží v pohybu životem** – jeho zdokonalení může vést ke zlepšení myšlení, emoční regulaci a schopnosti zvládat krizové situace. Rozšíření představy o sobě samém a zvýšení uvědomělosti vede k lepšímu poznání svých zvyků a tenzí a rozvoji nových způsobů pohybu. Zlepšení vnímavosti může vést k plnějším, efektivnějším a pohodlnějším stylu života.⁵⁷ „Věřím, že jednota těla a mysli je objektivní skutečnost. Nejsou to jen části, které na sebe nějak navazují, ale ve fungování představují neoddělitelnou jednotku. Mozek bez těla by nemohl myslet.“⁵⁸

„Narůstající počet výzkumů v posledních deseti letech ukazuje, že vzájemná komunikace těla s myslí se projevuje na našich emocionálních a psychických stavech, což se promítá na chemické rovnováze těla, a především na imunitním systému. Tato oblast vědeckého bádání je známá jako ‘psychoneuroimunologie’. Podobně jako je imunitní systém ovlivněn psycho/emocionálními stavy, odráží se tyto změny i na dalších částech našeho těla – oběhovém, trávicím či nervovém systému – což určuje náš celkový zdravotní stav.“⁵⁹

⁵⁶ From Potential to Performance – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 5, ISBN 978-90-822138-0-5.

Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1> (cit. 20. 11. 2022).

⁵⁷ Feldenkrais Method [on-line]. © 2023 Feldenkrais Guild® of North America. Dostupné z: <https://feldenkrais.com/about-the-feldenkrais-method/> (cit. 12. 12. 2022).

⁵⁸ Feldenkrais [on-line]. FAMELIE © 2023. Mosché Feldenkrais. Dostupné z: <https://feldenkraiscesmoice.cz/feldenkrais/> (cit. 19. 11. 2022).

⁵⁹ Debbie Shapiro – *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996, s.3-4, ISBN 0-7499-1595-1. Dostupné také z: <https://bibleandbookcenter.com/read/your-body-speaks-your-mind/> (cit. 15. 11. 2022).

Praktické tipy a příklady cvičení

V následující kapitole se detailněji zaměřuji na průpravná cvičení vedoucí k ovládnutí a automatizaci čtyřpaličkové techniky hry na melodické bicí nástroje. Všechna následující cvičení je třeba si zažít, dopřát si klid a trpělivost. Uvolněnosti dosáhneme až když jsme si jistí a netápeme.

Způsobů držení (angl. *grip*) dvou paliček (v každé ruce po jedné) je několik, a tudíž existuje i více možností, jak třímat paličky čtyři (po dvou v každé ruce). V zásadě se však jedná o dvě kategorie:

- *uncrossed (independent)* – obě paličky jsou na sobě nezávislé a dřívky⁶⁰ se nedotýkají (Stevens grip, Musser grip)
- *crossed* – dřívky paliček se v dlani dotýkají (Burton grip, Stout grip, Traditional grip)

Avšak popis způsobů držení paliček a porovnání jejich přínosů či omezení není cílem této práce – detailní rozbor najdeme v knize *Simply four – 4 mallet technique as easy as 1-2-3...4* Gifforda Howartha⁶¹.

Cvičení intervalů se současným uvolňováním ruky a paže

- paličky označuji čísly 1, 2, 3, 4, a to zprava doleva (4. palička je vnější v levé a 1. vnější v pravé ruce)
- obě paličky mějte v jedné ruce v pohodlném intervalu (kvarta, kvinta) - provádějte uvolněné úhozy, poslouchajte zvuk, vnímejte dopad obou paliček, uvědomujte si váhu paže, ramena, loktu a nezapomínejte na stabilní postoj
- experimentujte s paličkami (měkké, tvrdé, lehké či těžké) a střídejte typy úhozů – viz kapitola *Typy úderů...* na 26. straně této práce
- následně roztahujte a přibližujte v ruce paličky od intervalu velké sekundy až po čistou kvintu – zprvu nad nástrojem a poté provádějte úhozy přímo na kameny nástroje
- střídejte změnu intervalů pohybem vnitřní paličky (u pravé ruky směrem doleva), následně vnější paličky (směrem doprava) a obou současně
- střídejte rytmické hodnoty a místa dopadu paliček na kameny (především při změnách intervalů)
- pracujte s různou dynamikou a délkou not (nezapomínejte na pedál)
- po čase přejděte i k širšímu rozpětí paliček (větším intervalům)

⁶⁰ Ratanové či dřevěné „rukojeti“ paličky – tuto část svíráme rukou a je zakončena hlavičkou, která rozeznívá kameny nástroje

⁶¹ Gifford Howarth – *Simply four – 4 mallet technique as easy as 1-2-3...4*. Portland, OR: Tapspace Publications, LLC, 2002.

- cvičte harmonicky (obě paličky dopadají na kameny nástroje zároveň viz *double vertical* na straně 26) i melodicky
- aplikování těchto cvičení v různých tóninách může pomoci fyzickému uvolnění, větší pohyblivosti a nezávislosti paliček v ruce a současně i k rytmicko-harmonickému rozvoji

Pohyb zápěstí a loktů

- při vedení úhozu současně na „bílé“ a „černé“ kameny dvěma paličkami v jedné ruce pozorujte pohyb zápěstí a loktů
- *wrist-IN a elbow-OUT* – při hře vnitřní paličkou na bílé kameny a vnější na černé směřuje zápěstí dovnitř (k tělu) a loket ven (od těla)
- při úhozu vnitřní paličky na černé kameny a vnější na bílé je pozice zápěstí a loktu opačná (*wrist-OUT, elbow-IN*)
- kombinujte pohyb celé paže s otáčením zápěstí v opačném směru (v případě *wrist-OUT* se paže s loktem pohybují doleva a zápěstí otáčíme doprava)
- při tomto cvičení můžete cítit uvolnění celých paží a zápěstí a současně vizuálně kontrolovat a automatizovat ladnost pohybu

Nezávislá rotace paliček – *independent mallet rotation*

- jedná se o techniku hry, kdy v ruce svíráme dvě paličky, ale hrajeme jen jednou z nich
- nejdříve odložte paličky a představte si, že klíčem odemykáte zámek u dveří – přirozený otáčivý pohyb zápěstí doprava a doleva
- při nácviku rotace paliček si zkuste představit otáčení Země okolo své osy – když otáčím vnitřní paličku, otáčí se okolo té vnější – a naopak
- pro lepší představu je možné si rukou (která nesvírá paličky) lehce přidržovat vnitřní paličku a tou vnější otáčet a provádět úderu – pozorujte a uvědomujte si pohyb a pocit
- je žádoucí dbát na to, aby se vnější palička nezvedala vzhůru při úderu té vnitřní (a naopak)
- nehrající palička (osa) může nekontrolovatelně „poskakovat“ – v takovém případě mohou časem vznikat v místě kontaktu dřívku s rukou puchýře a zároveň se tak z úderu vytrácí kontrola a vložená energie
- *wrist it and twist it* – kombinace ohýbání zápěstí a jeho rotace
- základ pro většinu dalších pohybů a úhozů
- uvědomujte si rotaci v zápěstí u jednotlivých úderů – se změnou temp a dynamiky se pohyby a míra otáčení mění

Nezávislé víření jednou rukou – *one-hand independent roll*

- *plynulý a uvolněný* otáčivý pohyb zápěstí vycházející z nezávislé rotace paliček
- při správném provádění vede k relaxaci zápěstí a paže
- při nácviku může pomoci střídání paliček v rytmizaci osmin, šestnáctin, kvintol, sextol, septol – následný přechod do nezávislé rotace a zpět do pomalejších hodnot
- u tohoto cvičení je velice důležitá uvolněnost a jemnost – jakmile začnete cítit tlak či bolest předloktí nebo zápěstí, dejte si pauzu (a ideálně vyklepejte a protáhněte paže)
- příkladů je více – není třeba rozehrávat se vším každý den, ale vybrat si to ideální v závislosti na povaze připravované skladby
- více na straně 28 - „*Rolls*“

Kombinace „paličkokladů“ – *sticking combinations*

- díky čtyřem paličkám máme k dispozici 24 kombinací střídavých úderů (bez jejich zdvojení – „dvojek“)
- nejčastěji používané jsou: 1234, 4321, 1243, 2134, 1324, 4231
- důležitá je dynamická vyrovnanost paliček – k nácviku může pomoci akcentování jednotlivých paliček
- každou kombinaci cvič v různých rytmických hodnotách, tempech, dynamikách a tóninách
- ideální warm-upové cvičení
- nácvik akordů – rozklad lineárně -> může pomoci k jistotě, uvolněnosti a učení not

Gifford Howarth ve své knize⁶² mimo jiné uvádí doporučený marimbový repertoár v závislosti na hráčské úrovni – str. 80 a 81.

Dalším hudebníkem, inovátorem a nadšencem pro čtyřpaličkovou techniku hry na melodické bicí nástroje je David Skidmore – interpret, skladatel a současně držitel ceny Grammy, který výsledky své intenzivní práce shrnul v knize *A Fresh Approach to Technique and Musicianship with Four Mallets*. S jeho skladbami máme na katedře bicích nástrojů zkušenosti – HAMU Percussion Ensemble se v roce 2021 podílel na přípravách baletu *Phoenix* v Národním divadle, ve kterém byly použité i jeho skladby vyžadující pokročilou techniku hry – bez patřičné tělesné uvolněnosti, lehkosti v držení paliček a nalezení odpovídajícího paličkokladu snadno docházelo k tuhnutí paží a zápěstí.

Na následujících stranách uvádím příklady různých cvičení a přístupů k technice hry.

⁶² Gifford Howarth – *Simply four – 4 mallet technique as easy as 1-2-3...4*. Portland, OR: Tapspace Publications, LLC, 2002.

Typy úderů – mezinárodně užívaná terminologie a warm-up cvičení

- při cvičení používejte metronom
- dynamika se do značné míry odvíjí od výšky úderů
- cvičte i bez nástroje – rovný povrch (např. stůl přikrytý ručníkem)
- nastavení výšky nástroje – odstupte od nástroje, stůjte rovně s paličkami podél těla, ohněte ruce v loktech do úhlu cca 100°, přistupte k nástroji – paličky by měly pohodlně „odpočívat“ ve vzdálenosti přibližně 10 cm nad nástrojem
- následující cvičení je důležité aplikovat v různých dynamikách a tempech
- pro vizuální kontrolu používejte zrcadlo anebo se nahrávejte
- nastavte si cíl dne/cvičení

1. Double vertical

- obě paličky (v jedné ruce) dopadají na nástroj ve stejný moment
- vhodné k „zahřátí“ rukou a jejich uvolnění, poslouchajte plnost a kvalitu zvuku
- dynamiku se snažte měnit výškou úhozu – využívejte gravitaci (vnímejte váhu paliček a paží)
- nechejte paličky volně dopadnout na nástroj
- zkoušejte gravitaci lehce „pomáhat“ – přidávat švih či volný pád „brzdit“
- vnímejte rozdíl ve zvuku a napětí v pažích
- snažte se „nořit do kamenů“ – jako když se nůž zarává do másla
- dejte si pozor, aby vám paličky (dřívky) v ruce neklouzaly dopředu či dozadu
- když se cítíte jistě, střídejte intervaly (interval změňte ihned po úderu)
- po čase začněte vést údery oběma rukama současně či střídavě, měňte dynamiku (levá ruka mezzoforte, druhá zesiluje a zeslabuje – a naopak)

2. Single independent

- jedna palička dopadá na nástroj, druhá zůstává v ruce – co nejvíce nehybně („netančí“) – viz. výše – *independent mallet rotation* („odemykání dvěř“)
- uvolňování zápěstí, svalů v předloktí
- záměrem je především nezávislost a volnost v držení paliček a současně jejich kontrola
- **vyvážení kontroly a volnosti** – počáteční kontrola paliček navzdory tělesnému uvolnění by měla vyústit v technickou kontrolu *díky* volnosti

3. Double lateral (podobně jako *double stroke* u malého bubnu)

- obě paličky v jedné ruce dopadnou na kameny v rychlém sledu po sobě – jedním pohybem zápěstí produkuje dvě noty (zvednete zápěstí, směřujete dolů a následně jím otočíte)
- nacházejte podobnosti z bodu č. 2 (*single independent*)
- sledujte místo dopadu paliček
- obměňujte sticking (paličkoklad) - 1234, 4321, 1243, 2134 – dbejte na vyrovnanost
- najděte si interval či akord a hrejte harmonicky, uvolňujte levou a pravou ruku zvlášť, poté rozkládejte melodicky a rytmizujte
- vhodná metoda pro nácvik arpeggia

4. Single alternating

- střídavé úder paličkami v jedné ruce – pro každý úder jedno otočení zápěstí (odemykání dveří)
- každé otočení (úder) připravuje ten následující – vnitřní paličku následuje ta vnější
- snažte se cítit rozdíl mezi *single alternating* and *double lateral*
- mělo by vést k uvolnění zápěstí

5. Triple lateral

- obě paličky v jedné ruce dopadnou na kameny v rychlém sledu (rozšířená verze *double lateral*)
- ohnutí zápěstí následované jeho rotací
- jedním pohybem zápěstí produkuje 3 noty (např. 121, 212, 343, 434)
- cvičte na 1234321, 432123
- cvičte po jedné ruce – nezapomínejte na klid a uvolněné držení
- praktikujte na hemiolách⁶³
- pokročilé cvičení – triple lateral stroke v obou rukou současně: levá ruka hraje 212 a zároveň pravá 343

⁶³ Hemiola – princip hemioly spočívá ve vložení trojdobého rytmického celku do dvoudobé rytmické struktury, či opačně. Tzn. v rámci třídobého rytmu vzniká hemiola složením tří dvoudobých taktů do dvou třídobých taktů neboli do jednoho velkého třídobého taktu. Wikiwand.com [on-line]. Dostupné z: <https://www.wikiwand.com/cs/Hemiola> (cit. 17. 4. 2023)

6. Rolls – tremola

- na marimbu a vibrafon je obtížné produkovat delší („držený“) zvuk podobně jako na strunné či dechové nástroje, a proto je žádoucí užití tremol
- rychlé střídavé úderů na jednom či dvou tónech pomocí různých paliček:
- 2+3, 1+3, 4+2, 4+1
- *one handed rolls (independent rolls)* – tremolo dvěma paličkami v jedné ruce
- *traditional roll* – střídání úderů levou a pravou rukou (2 paličky v každé ruce – viz *double vertical*)
- tempo střídání rukou určuje hustotu a barvu víru
- hledejte kýžený zvuk – nesnažte se o co největší rychlost
- každý registr nástroje vyžaduje jinou rychlost víření
- vhodný příklad na osvojení tremola při hře na marimbu je skladba *Luminosity* od Tomasze Golinského
- *ripple roll* (vlnění) - rozklady akordů (víření v rychlém tempu) s různým stickingem
- je užitečné mít více možností v zásobě – každé skladbě může slušet něco jiného
- u těchto cvičení je velmi důležité zůstat uvolněný – jakmile začne ruka tuhnout nebo bolet, dejte si pauzu
- tuhnutí lze předcházet například střídáním intervalů či poloh paže vůči hudebnímu nástroji

7. One handed isolated accents

- 2 paličky v jedné vedeme ke kameni z různých výšek, ale dopadají současně – jeden úder produkuje 2 tóny, přičemž jeden je hlasitější než ten druhý
- cvičení vede k lepší kontrole obou paliček a současně k nácviku přírazů
- nácvik *voicingu*⁶⁴ - v akordech zdůrazňovat noty, které vedou melodii
- nácvik oktáv:
 - cvičte na různých místech kamenů (na středech, dále od středů, na koncích kamenů)
 - vnímejte, která palička produkuje silnější zvuk a snažte se získat kontrolu – buďte schopni zdůraznit jen jednu z nich
 - střídavě PR, LR a obě ruce současně
 - při nácviku může pomoci mít paličky v intervalu oktávy, ale hrát pouze jednou z nich (střídavě a poté dohromady)

⁶⁴ Voicing – vedení hlasu

Fráze uvnitř frází

- vedení melodie podobně jako při verbálním projevu – interpunkce (čárky, otazníky, vykřičníky)
- jedna z cest je opakování tónu a práce s jeho „směrem“ (např. postupným zesilování a zeslabováním)
- dílčí fráze tvoří větší celky
- aplikujte na motivy a patterny – zkoušejte hrát v různých verzích, což vede k větší flexibilitě
- technologické inovace hudebních nástrojů nabízí i alternativní výrazové prostředky a další možnosti ve vedení frází
- u vibrafonu s označením „LoveVibe“ od firmy *Mallettech* je možné ovlivňovat rychlost a intenzitu otevírání a zavírání rezonátorů, což umožňuje citlivější práci s dynamikou (crescendo a decrescendo znějících tónů), míru vibrata či plynulejší tlumení rozeznělých kamenů nástroje

Postoj u nástroje

- při hře se většinou soustředíme na naše paže, zápěstí, prsty a paličky, avšak nedílnou součástí hudebního projevu je i pozice a pohyb celého těla, zejména našich nohou
- snažte se stát ve středu tónového rozsahu, který právě využíváte
- při hře na vibrafon je kvůli pedálu práce nohou velice důležitá pro stabilitu těla rozložení váhy paží
- při hře na marimbu může být díky její délce a střídání registrů pohyb ještě markantnější
- nekřižte nohy, pokud to není nezbytné – při cvičení rozmýšlejte kroky: *footing vs. sticking*
- více na 11. straně této práce v kapitole *Anatomie a fyziologie*

Tip na cvičení

- vybírejte si motivy nebo části přednesů či etud a udělejte z nich technická cvičení
- věnujte více času vaší „slabší“ ruce

Výše uvedená cvičení se snažím aplikovat při rozehřívání či v situacích, kdy mne (nedostatečná) technika hry omezuje v kýženém hudebním projevu.

Zaměření pozornosti

Při nácviu konkrétních hudebních děl a jejich následné produkci je vhodné zvážit zaměření a využití své pozornosti – *vnitřní a vnější soustředění (internal and external focus)*. *Vnitřní zaměření* spočívá v pozorování a analýze svých pohybů, případně úhozů, a hodnocení jejich působení na hudební nástroj a výsledný zvuk. Naproti tomu *vnější zaměření* neboli nasměrování pozornosti na důsledky pohybů a kontaktu s nástrojem obecně vede k efektivnějšímu výkonu a učení.⁶⁵

Ze studie o pozornosti v motorickém učení – efekt soustředění pozornosti byl vysvětlen pomocí *hypotézy omezené akce*⁶⁶, podle které vnitřní zaměření navozuje vědomý typ kontroly – což vede k tomu, že jedinci omezují svůj motorický systém zasahováním do procesů automatického řízení. Naproti tomu vnější zaměření podporuje více automatický režim ovládání využitím nevědomých, rychlých a reflexivních kontrolních procesů. Několik sbíhajících se linií výzkumu tuto myšlenku podporují. Důkazy naznačují, že vnitřní zaměření skutečně vede k omezení motorického systému, popř. „zmrazení“ stupňů uvolněnosti⁶⁷, zatímco vnější zaměření „osvobozuje“ tyto stupně volnosti v pohybu. Zdá se, že vnější zaměření na efekt zamýšleného pohybu také zvyšuje „funkční variabilitu“⁶⁸.

„Výsledky výzkumu naznačují, že zaměření pozornosti na důsledek pohybu, raději než na pohyby samotné, vede k osvojení efektivnějších pohybových vzorců – stereotypů.“⁶⁹

Nejen při cvičení, ale i v každé jiné lidské činnosti je užitečné najít, nebo si uvědomit, optimální zážitek přinášející „vnitřní odměnu“ – pocit, díky kterému stojí za to se k dané aktivitě opakovaně a s chutí vracet. Tuto odměnu je možné nazvat *autotelickou* – takovou, která odkazuje na „soběstačnou“ činnost, kterou neprovádíme s očekáváním nějakého budoucího prospěchu, ale aktivita sama o sobě je pro nás odměnou.

⁶⁵ From Potential to Performance – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 88, ISBN 978-90-822138-0-5. Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1> (cit. 20. 11. 2022).

⁶⁶ G. Wulf, Ch. Shea, J.H. Park. *Attention in motor learning. Preferences for and advantages of an external focus*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 2001. Dostupné z: [https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rgjct55\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1538472](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rgjct55))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1538472) (cit. 15. 11. 2022).

⁶⁷ From Potential to Performance – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 90, ISBN 978-90-822138-0-5. Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1> (cit. 19. 11. 2022).

⁶⁸ From Potential to Performance – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 92, ISBN 978-90-822138-0-5. Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1> (cit. 20. 11. 2022).

⁶⁹ From Potential to Performance – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 90, ISBN 978-90-822138-0-5. Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1> (cit. 21. 11. 2022).

„Učení a vzdělávání dětí z toho důvodu, aby se staly dobrými občany nelze označit za autotelické. O autotelismu můžeme hovořit, pokud učíme, protože nás samotný proces a práce s dětmi baví a naplňuje. Tyto dvě situace jsou zdánlivě totožné – liší se však v tom, že když je prožitek autotelický, člověk věnuje pozornost činnosti pro ni samu (v jejím vlastním zájmu). Když tomu tak není, je pozornost zaměřena na její důsledky či výsledky. Většina aktivit, které provádíme, však nelze rozdělit na čistě autotelické či exotelické (jak můžeme nazývat činnosti konané pouze z „vnějších“ důvodů), ale jsou jejími kombinacemi.“⁷⁰

Mnohdy se ocitáme v situacích, kterým bychom se raději vyhnuli, ale časem si v nich najdeme zalíbení a jsme vnitřně odměněni.

„Autotelické prožívání posouvá dráhu života na jinou úroveň. Odcizení ustupuje angažovanosti, požitek nahrazuje nudu, bezmoc se mění v pocit kontroly a psychická energie posiluje víru v sebe sama a neztrácí se ve službách vnějších cílů. Když je prožitek vnitřně obohacující, život je odůvodněn v přítomnosti místo toho, aby byl držen jako rukojmí hypotetického budoucího prospěchu.“⁷¹

⁷⁰ Mihaly Csikszentmihalyi – *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins Publishers, 2008, s. 67, ISBN 978-0-06-133920-2.

⁷¹ Mihaly Csikszentmihalyi – *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins Publishers, 2008, s. 69, ISBN 978-0-06-133920-2.

Systematicčnost a sebereflexe při hudební přípravě

V každém našem jednání je důležité najít a udržet si zdravou míru a vyváženost a vzít v potaz, že lidé se liší potenciálem ovládat své vědomí – co se pro někoho pravidelným cvičením stane přirozené, nemusí být aplikovatelné pro druhého.

Klavíristka a pedagožka doktorka Gabriela Mayer v knize *From Potential to Performance*⁷² uvádí, že důležitým aspektem uvědomělého cvičení je soustředění na samotný proces, nikoliv na výsledek. Vedoucí katedry klávesových nástrojů na *Cork School of Music* v Irsku se shoduje s vedoucím katedry bicích nástrojů na *HAMU* v Praze docentem Danielem Mikoláškem na tezi, že každá příležitost hudebního vystoupení je *krokem na cestě hudebníka, nikoliv jejím cílem*.

Hodnotnou odměnou za vaši hudební píli a vytrvalost může být i „vnější“ dar – kytice či bonboniéra od člena rodiny. Cesta k hudební produkci, jakožto výsledku dlouhodobé přípravy, však vyžaduje dávku trpělivosti. Je ke zvážení, zdali nějakým způsobem neodměnit své úsilí i v průběhu nácvičku hudební skladby. Jednou z variant může být definování **dílčích cílů**, což souvisí se **systematicčností, rozložením a plánováním cvičení a hudební přípravy**.

„Krátkodobé a dosažitelné cíle usnadňují proces učení, zvyšují motivaci a poskytují účinnou přípravu na výslednou produkci.“⁷³ Klavíristka, učitelka a výzkumnice v oblasti psychologie Adina Mornell dodává, že lákavou odměnou za dosažení dílčího cíle je mozkiem produkovaný „hormon štěstí“ *dopamin*.⁷⁴

Je velice užitečné si hudební přípravu před vystoupením naplánovat, systematizovat a určit si krátkodobé a dlouhodobé cíle – vytvořte si dlouhodobý plán cvičení směřující k hudební produkci. Každá cvičící „seance“ by proto měla mít jasnou strukturu a záměr.

- vytyčte si cíle jednotlivých dnů – není nutné přehrát veškerý materiál, efektivnější je vybrat pasáže, které vyžadují více času a pozornosti
- začněte warm-upovým cvičením zohledňujícím technické aspekty připravované skladby
- nepřehrávejte skladbu od začátku do konce, raději nacvičené části spojte do větších celků – můžete začít od konce skladby a směřovat k jejímu začátku; experimentujte a buďte kreativní
- užijte si pocit z osvojení a automatizování dílčích částí

⁷² *From Potential to Performance* – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 20, ISBN 978-90-822138-0-5. Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1> (cit. 20. 11. 2022).

⁷³ *From Potential to Performance* – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 11, ISBN 978-90-822138-0-5. Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1> (cit. 20. 11. 2022).

⁷⁴ Dopamin – hormon produkovaný v hypotalamu (části mozku) způsobující vznik příjemných pocitů. Wikipedia.org [on-line]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Dopamin> (cit. 12. 12. 2022).

Kreativita je předpokladem tvůrčí činnosti a současně i odměnou. Tvoření můžeme označit jako *aplikovanou kreativitu*. Nejenže je tato aktivita povznášející pro naši duši, ale také mnohdy vede k hlubšímu poznání. Příkladem může být *historicky poučená interpretace*⁷⁵, která se neobejde bez prohloubení znalostí o historických hudebních nástrojích, konkrétním díle a souvislostech vedoucích k jeho vzniku. Analogii můžeme nalézt ve tvořivém procesu vědeckého výzkumu, jenž je založen na shromažďování poznatků z mnoha vědních oborů vedoucích ke komplexnějšímu pojetí dané problematiky.

S efektivní a „přitažlivou“ hudební přípravou souvisí její systematickosti a plánování. Výsledkem může být nejen větší vytrvalost a síla při hře, ale i vhodná předkoncertní příprava. „Studenti se budou ve svém volném čase cítit méně provinile, více se soustředit na cvičení a více si uvědomovat své fyzické a duševní stavy a limity. Studenti, kteří plánují své cvičení, jsou také trpělivější s procesem učení.“⁷⁶ Plné zotavení svalů po náročném cvičení může trvat až 24 hodin – následující den je vhodné si naplánovat mírnější cvičení – více se zaměřit na detaily, dělat si více krátkých přestávek anebo se věnovat fyzicky méně náročnému repertoáru – doporučuji si prostudovat tabulku *denního a týdenního rytmu hudební přípravy* z knihy *From Potential to Performance*⁷⁷ na straně 34.

K lepší představě o aktivním učení v souvislosti s plánováním svého cvičení může také pomoci teze z *Taoismu*⁷⁸, která nabádá k uchopení malých částí a následnému hledání jejich smyslu a funkce. Skladbu není nutné při každé „cvičící seanci“ přehrát celou – daleko přínosnější může být zaměření na detaily a fragmenty, jejichž „strávení“ obohatí výslednou podobu celého díla. Tato myšlenka je současně aplikovatelná na kvalitu pohybu.

Se soustředěností souvisí také schopnost analýzy výkonu, **sebereflexe a zpětná vazba** – zda se představa našeho hudebního sdělení shoduje s tím, co slyšíme. Důležitým aspektem je také schopnost najít rozdíl mezi *posloucháním* a skutečným *slyšením*. Podle Mihalyho Csikszentmihalyiho zkvalitňuje život *naslouchání hudbě* – ne její *poslouchání*.⁷⁹ Zpětnou vazbu nám obyčejně zajišťuje pedagog, je však užitečné naučit se „být sám sobě učitelem“.

⁷⁵ Historicky poučená interpretace – nebo *také dobová interpretace* je snaha o provádění hudebních skladeb v té podobě, v jaké původně mohly znít v době svého vzniku. Wikipedia.org [on-line]. Dostupné z:

https://cs.wikipedia.org/wiki/Historicky_pou%C4%8Den%C3%A1_interpretace (cit. 13. 12. 2022).

⁷⁶ From Potential to Performance – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 33, ISBN 978-90-822138-0-5. Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1> (cit. 20. 11. 2022).

⁷⁷ From Potential to Performance – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 34, ISBN 978-90-822138-0-5. Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1> (cit. 20. 11. 2022).

⁷⁸ Taoismus – prastará čínská duchovní tradice. Andao.cz, škola čínských vnitřních a léčebných umění [on-line]. Praha, © Copyright 2017–2023 Andao. Dostupné z: <https://andao.cz/filosofie/o-taoismu/> (cit. 15. 12. 2022).

⁷⁹ Mihaly Csikszentmihalyi – *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins Publishers, 2008, s. 109, ISBN 978-0-06-133920-2.

„Učení je optimalizováno, když je zpětná vazba poskytována často a okamžitě.“⁸⁰ S tím souvisí víra ve své dovednosti, upřímnost a znalost svých předností, stejně jako slabých stránek. K rozvoji *hudební inteligence* je žádoucí, aby si student na problematiku a řešení hudebních nesnází přišel sám. Americký spisovatel a profesor biochemie na Bostonské univerzitě Isaac Asimov věří, že „[...] sebevzdělávání je jediný druh vzdělávání, který existuje. Jedinou funkcí školy je usnadnit sebevzdělávání.“⁸¹

Podobně jako *warm-up* neboli *rozehrání* před cvičením je ke zvážení *cool-down* neboli tělesně-duševní uklidnění. Mihaly Csikszentmihalyi ve své knize *Flow – the psychology of optimal experience*⁸² uvádí, že uklidnění či „zchlazení“ po cvičení pomáhá tělu zotavit se o 50 procent rychleji. Ve své metodě *flow warm-up* navrhuje, aby se student rozehrával lehkou improvizací, dbal na harmonické spojení se svým nástrojem a kladl si následující otázky: „Cítím každou notu? Cítím každý pohyb? Co mohu cítit? Je to příjemný pocit? Je to uvolněný pocit? Jsem hluboce uvolněný? Slyším alikvóty produkovaného tónu? Cítím texturu svého zvuku? Líbí se mi můj zvuk?“ Otázka, potažmo odpověď, která vám pomůže se nejrychleji a neefektivněji uvolnit a propojit s nástrojem, může sloužit jako rychlý a snadný způsob *warm-upu* před cvičením či hudební produkcí.

„Hudebník by proto měl zvyšovat svou kompetenci kvalifikované péče o vlastní zdraví, znát rizika a předcházet profesionálním nemocím, vhodným cvičením (nejenom s nástrojem) vytvářet vhodné životní návyky, dbát na životosprávu, snažit se o kompenzaci všech aktivit vyžadujících dlouhé setrvávání v asymetrických polohách.“⁸³

Warm-up a adekvátní fyzická a duševní příprava na uměleckou činnost by proto neměla probíhat jen ve třídě, ale v každé naší činnosti, a především v *přítomnosti*. Myšlenková a tělesná soustředěnost na prováděnou aktivitu vede k efektivitě a aktivnímu procesu učení. Roztěkanost myslí při cvičení zpravidla celý proces prodlužuje. *Multitasking* neboli provádění dvou a více činností současně zní lákavě a může se zdát, že jde o způsob, jak „šetřit čas“. Avšak podle řady vědeckých výzkumů **mozek** nezpracovává více úkolů najednou, ale spíše rychle „přebíhá“ od jednoho k druhému, což obvykle vede ke snížení produktivity a odráží se

⁸⁰ From Potential to Performance – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 78, ISBN 978-90-822138-0-5.

Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1> (cit. 20. 11. 2022).

⁸¹ Goodreads [on-line]. © 2023, Isaac Asimov. Dostupné z: <https://www.goodreads.com/quotes/131363-self-education-is-i-firmly-believe-the-only-kind-of-education> (cit. 26. 11. 2022).

⁸² Mihaly Csikszentmihalyi – *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins Publishers, 2008, s. 35, ISBN 978-0-06-133920-2.

⁸³ Miroslav Vencel – *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Praha, 2015. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost. Vedoucí práce Alena Tichá, s. 68. Dostupné také z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65518/140043609.pdf> (cit. 8. 11. 2022).

na celkovém výkonu. Toto rozptylování může časem vést k obtížím v pozornosti, respektive schopnosti se koncentrovat, byť jen na jedinou aktivitu.⁸⁴ Vliv hudby na funkční systémy a strukturu lidského mozku je již dokázán mnoha výzkumy. Pohybová a psychická aktivita mohou změnit charakter systému, který je řídí – mozku.

„Množství smysluplných pohybů sloužících k realizaci hudebních myšlenek kultivuje řídicí systém hudebníků.“⁸⁵ Konkrétní příklady uvádějí ve svých studiích Eckart Altenmüller⁸⁶ a Alan H.D. Watson⁸⁷. Mnohé studie dokázaly spojitost mezi strukturálními (funkčními) změnami v mozku a délkou (intenzitou) cvičení.⁸⁸

„Hudební produkce vyžaduje zručnost a jemnou motoriku, která závisí na učení a vhodném přizpůsobení osvojených akcí (pohybů) v odlišných situacích a kontextech. Adekvátní reakce vyžaduje vyvolání či potlačení naučené akce – aktivace a deaktivace oblastí mozku reprezentujících tyto pohyby.“⁸⁹

Vztah a propojení mozku s jeho *periferními částmi* – končetinami – uvádím z toho důvodu, že je vhodné si spolupráci představit jako obousměrnou cestu, na které spolu mozek s pohybem komunikují a vzájemně se ovlivňují. Podobně jako naše hudební představa ovlivní pohyb konečků prstů, tak kvalita a povaha našich pohybů má vliv na strukturu a funkci mozku. Jinými slovy – naše tělesné pohyby se odráží v životním pohybu – viz M. Feldenkrais. Způsob, jakým se pohybujeme, tedy ovlivňuje styl, jakým přemýšlíme.

⁸⁴ VeryWell Mind [on-line]. © 2023 Dotdash Media, Inc. Multitasking. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/multitasking-2795003> (cit. 16. 12. 2022).

⁸⁵ Miroslav Vencel – *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Praha, 2015. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost. Vedoucí práce Alena Tichá, s. 53. Dostupné také z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65518/140043609.pdf> (cit. 8. 11. 2022).

⁸⁶ Raymond MacDonald, Gunter Kreutz, Laura Mitchell – *Music, Health, & Wellbeing*. Oxford University Press: 2012, s. 11-14, ISBN 9780199586974.

⁸⁷ Alan H. D. Watson – *The Biology of Musical Performance and Performance. Related Injury*. Scarecrow Press: 2009, s. 213-332, ISBN 0810863588.

⁸⁸ Eckart Altenmüller, Jürg Kesselring, Mario Wiesendanger. *Music, motor control and the brain*. New York: Oxford University Press, 2006, s. 141, ISBN 978-0-19-929872-3.

⁸⁹ Eckart Altenmüller, Jürg Kesselring, Mario Wiesendanger. *Music, motor control and the brain*. New York: Oxford University Press, 2006, s. 239, ISBN 978-0-19-929872-3.

ZÁVĚREČNÁ FÁZE – integrace a celistvost

Podzim roku 2022 pro mne bylo obdobím nezvykle rychlého fyzického a duševního rozvoje, za což vděčím především výzkumné činnosti. Bádání mě natolik nadchlo, že se tato forma práce a styl přemýšlení promítala v každém novém dni. Stal jsem se hlavním subjektem výzkumu – když jsem neměl možnost studovat některou ze stohu neodložitelných a vědomostmi nabytých odborných publikací, aplikoval jsem dosavadní zjištění na sobě anebo si alespoň tiše rekapituloval vývoj a směr zkoumání.

Díky povaze mého studia a zaměstnání se téměř každý den nabízela možnost své nové hudebně-teoretické poznatky ověřovat v praxi – při cvičení na vibrafon na Hudební akademii nebo při zkouškách a představeních v Národním divadle. *Imagine*, přesněji snaha o umělecké vyjádření pomocí představ, a to spojením fráze či úseku skladby s pocitem nebo situací, se zdá být účinnější metodou vedoucí ke tvorbě kýženého zvuku a sdělení nežli hledání vhodné techniky hry.

Výzkum je spojen s hudební činností, ale jeho povaha vybízí k přenesení a současnou evaluaci v „každodenním životě“. Svě *psychofyzické tělo*⁹⁰, zejména jeho schopnost a kvalitu expresivity, jsem posiloval na pohybově-tanečních trénincích, stejně jako při chůzi, jídle či komunikaci s lidmi a dalšími živými organismy. S hodnotou značně vzrostl význam mého prožívání, duševní naplnění z hudební přípravy a koncertování nemá obdoby. Ve vytrvalosti mi také pomáhalo uvědomění, že jsem se s těmito tématy (a účinky, které na mě mají) zatím pouze „seznámil“ a toužím se o této oblasti dozvědět více, a to v širších souvislostech. Seznámení se s výsledky bádání je prvním krokem, avšak k posouzení jejich účelnosti či přiléhavosti, je nezbytné jejich soustavné uplatňování, a to v rozmanitých činnostech každého dne.

Aplikace a dlouhodobá analýza dosažených zjištění v praxi – při hudební přípravě a koncertní činnosti – se citelně projevila na způsobu, kvalitě, přesnosti a povaze mého hudebního projevu. Pohyb – zejména držení a schopnost využití těla při hře na nástroj – nabyl na lehkosti a uvolněnosti. Aktivní a stabilní postoj se projevuje v jistotě a uvolněnosti pohybu a představivost – respektive její hudební ztvárnění – směřuje k odpoutání pozornosti od technických dovedností a omezení k větší muzikálnosti. Hlubší smysl a nadhled shledávám nejen v hudebním sdělení, ale i mimo školu, orchestřiště či pódium.

Rozhodnutí zaměřit se na detailnější výzkum vztahu duševního stavu s tělesnými projevy, resp. jednotou a komplexností lidského organismu, bylo zásadní nejen pro můj výzkum, ale i pro můj osobní rozvoj – hudební, fyzický i duchovní. Rozložení tělesné energie a styl, jakým

⁹⁰ Tomáš Ondrůšek – *Imagine a interpretace. Imaginativní trénink a jeho aplikace na multipercussion*. Academia.edu [on-line]. Dostupné z: https://www.academia.edu/12837908/Imagine_a_interpretace (cit. 20. 11. 2022).

se pohybují, se odráží v kvalitě hudebního sdělení, stejně jako v každé jiné mimohudební situaci. Vědomé a cílené dýchání mě tedy odměnilo nejen uvolněním tělesným, ale současným zklidněním mysli se potvrdil výrok o efektech fyzické a duševní relaxace z knihy *Your Body Speaks Your Mind*⁹¹. Studiu dechu vděčím také za postupné uvolňování dlouhodobé tenze v ramenou a chlad či mráz snáším mnohem lépe než dříve. Konfrontace s nepříjemným pocitem či akceptování skutečnosti se opakovaně ukazuje být výhodnější nežli potlačování a vyhýbání se negativním pocitům či problémům.

Nepíši to proto, abych se pochválil, nýbrž jako osobní svědectví o empirickém ověření popisovaných teoretických zásad.

Zaměřování se na aktivně uvolněný postoj, stavění se k práci čelem a zejména široké rozložení chodidel a kontakt se zemí vede k lepší stabilitě a rozložení sil a energie. Po konzultacích s odborníky na lidskou fyziologii se snažím hledat uvolněnost, aktivitu a efektivitu i při sezení, ležení a podobných relativně pasivních polohách. Zájemem o studium anatomie a fyziologie těla se tříbí má životospráva a zdravý životní styl a rytmus. Jsem schopen si v průběhu dne lépe rozložit energii (jejíž kapacita výrazně vzrostla), hudební přípravu a cvičení provádím daleko efektivněji, zlepšila se mi hudební paměť a jsem obecně vyrovnanější.

Zjištění a postupné zpracovávání informace, že **člověka nelze dualisticky rozdělit na tělo a duši**, bylo jedním z nejdůležitějších faktorů působících na směr a vývoj mého výzkumu. Miroslav Vencel ve své disertační práci uvádí výrok uznávaného odborníka na neurologii, psychologii a filozofii Antonia Damasia: „Descartovo chápání člověka jako stroje na základě dualistického rozdělení člověka na *tělo* a *duši* výrazně ovlivnilo lidské myšlení a až do současnosti narušuje psychosomatickou jednotu medicíny například tím, že tělo a duše člověka se léčí odděleně.“⁹² Výhodou a příležitostí naší vlastní doby je dosažitelnost informací a možnost integrovat (nejen) vědecká zjištění s vlastními intuicemi vedoucími k vývoji člověka.

K lepší představě o provázanosti mysli a těla může pomoci termín *ztělesněná duše*. Díky úsilí, angažovanosti a uvědomělé vnímavosti ke své *ztělesněné duši* cítím větší kontrolu a jsem schopen lépe analyzovat vlastní fyzické i duševní projevy. Neúnavnému tempu a soustředěnosti při psaní této studie citelně pomohlo objevení termínu *autotelický prožitek*, díky čemuž jsem byl schopen koncentrovat se více na přítomnost a aktuální stav bádání, namísto únavného pochybování o ucelenosti a přínosu výsledné publikace. Prémii bylo vnitřní vyznání a ujištění se ve významu vědecké činnosti pro mou duši a osobní rozvoj a již nyní se těším na další příležitost systematického bádání.

⁹¹ Debbie Shapiro – *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996, s.103, ISBN 0-7499-1595-1. Dostupné také z: <https://bibleandbookcenter.com/read/your-body-speaks-your-mind/> (cit. 15. 11. 2022).

⁹² Damasio A: *Descartesův omyl*. Praha: Mladá fronta, 2000, ISBN 80-204-0844-4.

Seznam použitých zdrojů

Odborná literatura

- David Skidmore – *Fresh Approach To Technique and Musicianship with Four Mallets*. Prosper, Texas: Mark Wessels Publications, 2018
- Arend Weitzel – *Pauken ohne Pauken*. Neusäß, Německo: LEU-VERLAG, 2016. ISBN 978-3-89775-167-5.
- Debbie Shapiro – *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996. ISBN 0-7499-1595-1.
- *From Potential to Performance* – kolektiv autorů. The Hague: Royal Conservatoire, 2014. ISBN 978-90-822138-0-5.
- Richard Craze – *Alexander technique*. London: Teach yourself, 1996.
- Jaume Rosset i Llobet – *The musician`s body. A maintenance manual for peak performance*. London: Routledge, 2007, ISBN 9780754662105.
- Susanne Klein-Vogelbach, Albrecht Lahme, Irene Spirgi-Gantert – *Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Gesund und fit im Musikeralltag*. Deutschland: Springer Verlag, 2000. ISBN 978-3540645375.
- James Nestor – *Dech*. Velká Británie: Pinguin Life, 2020. ISBN 978-0-241-28912-9.
- Elizabeth Andrews – *Healthy practise for musicians*. London: Rhinegold Publishing Ltd, 1997. ISBN 0-946890-73-0.
- Gifford Howarth – *Simply four – 4 mallet technique as easy as 1-2-3...4*. Portland, OR: TapSPACE Publications, LLC, 2002.
- Mihaly Csikszentmihalyi – *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins Publishers, 2008. ISBN 978-0-06-133920-2.
- Raymond MacDonald, Gunter Kreutz, Laura Mitchell – *Music, Health, & Wellbeing*. Oxford University Press: 2012. ISBN 9780199586974.
- Alan H. D. Watson – *The Biology of Musical Performance and Performance. Related Injury*. Scarecrow Press: 2009. ISBN 0810863588.
- Eckart Altenmüller, Jürg Kesselring, Mario Wiesendanger. *Music, motor control and the brain*. New York: Oxford University Press, 2006. ISBN 978-0-19-929872-3.
- Damasio A: *Descartesův omyl*. Praha: Mladá fronta, 2000. ISBN 80-204-0844-4.

Diplomové/disertační a jiné práce

- Radek Doležal – *Cvičení, tvorba, interpretace – nástroj poznání sebe sama*. Diplomová magisterská práce. Praha: HAMU, 2021. Uložena v Knihovně HAMU, sign. H_P 4298.
- Tomáš Ondrůšek – *Imaginace a interpretace. Imaginativní trénink a jeho aplikace na multipercussion*. Academia.edu [on-line]. Dostupné z: https://www.academia.edu/12837908/Imaginace_a_interpretace (cit. 25. 11. 2022).
- Miroslav Vencel – *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Praha, 2015. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost. Vedoucí práce Alena Tichá. Dostupné také z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65518/140043609.pdf> (cit. 3. 12. 2022).

Internetové zdroje

- Goodreads [on-line]. © 2023, Buckminster Fuller (cit. 3. 11. 2022). Dostupné z: <https://www.goodreads.com/quotes/13119-you-never-change-things-by-fighting-the-existing-reality-to>
- Česká společnost pro hudební fyziologii a medicínu hudebníků [on-line]. Praha © 2022. Dostupné z: www.medicinahudebniku.cz (cit. 1. 11. 2022).
- Portál Opera PLUS: web zaměřený na vážnou hudbu, operu, tanec a příbuzné žánry [on-line]. Praha, 2022, [cit. 24. 10. 2019]. Dostupné z: <https://operaplus.cz/mudr-pavel-drbal-jaka-bolest-predstavuje-pro-hudebnika-nejvetsi-riziko/> (cit. 5. 10. 2022).
- Wvpt4learning.org [on-line]. *Slovní zásoba, vzdělávání, encyklopedie* © 2023. Louise Ward. Dostupné z: <https://wvpt4learning.org/inteligencia-musical-1494> (cit. 10. 12. 2022).
- Taiji Akademie v Praze [on-line]. *Výuka Taiji* © Radek Kolář. Dostupné z: <https://radek-kolar.cz/#vyuka> (cit. 10. 10. 2022).
- Feldenkrais Method [on-line]. © 2023 Feldenkrais Guild® of North America. Dostupné z: <https://feldenkrais.com/about-the-feldenkrais-method/> (cit. 12. 12. 2022).
- Feldenkrais [on-line]. FAMELIE © 2023. Mosché Feldenkrais. Dostupné z: <https://feldenkraiscernosice.cz/feldenkrais/> (cit. 19. 11. 2022).
- G. Wulf, Ch. Shea, J.H. Park. *Attention in motor learning. Preferences for and advantages of an external focus*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 2001. Dostupné z:

[https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjt55\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1538472](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjt55))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1538472) (cit. 15. 11. 2022).

- Goodreads [on-line]. © 2023, Isaac Asimov. Dostupné z: <https://www.goodreads.com/quotes/131363-self-education-is-i-firmly-believe-the-only-kind-of-education> (cit. 26. 11. 2022).
- VeryWell Mind [on-line]. © 2023 Dotdash Media, Inc. Multitasking. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/multitasking-2795003> (cit. 16. 12. 2022).

Další zdroje

- Nigel Lesmoir-Gordon. *The Colours of Infinity* [audiovizuální záznam na DVD]. Arthur C. Clarke. Miracle Media, 1995.
- Osobní konzultace – ústní informace od vedoucího katedry bicích nástrojů prof. Martina Opršála, 5. 12. 2022, Praha.
- Seminář houslistky Jany Kubánkové pořádaný na HAMU dne 2.11.2022 na téma psychosomatika.
- Osobní konzultace – ústní informace od lektorky Alexanderovy techniky Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.
- Osobní konzultace – ústní informace od fyzioterapeuta Václava Krejčíka, 4. 11. 2022, Podbořany.