

**Akademie múzických umění v Praze
Hudební a taneční fakulta**

Hudební umění
Kontrabas

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Postoj a jeho dopad na zatížení svalů při hře na kontrabas

Lukáš Holubík

Vedoucí práce: prof. Jiří Hudec

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, červen 2023

**The Academy of Performing Arts in Prague
Music and Dance Faculty**

Art of Music
Double Bass

BACHELOR'S THESIS

**Posture and its Impact on Muscle Load When
Playing the Double Bass**

Lukáš Holubík

Thesis supervisor: prof. Jiří Hudec
Awarded academic title: BcA.

Prague, June 2023

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem

Postoj a jeho dopad na zatížení svalů při hře na kontrabas

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

.....

Lukáš Holubík

Poděkování

Rád bych poděkoval svému profesorovi Jiřímu Hudcovi za nebetyčnou trpělivost a magistře Simoně Reichertové za odborný náhled a zápal při pomoci s touto prací. Poděkování patří taky doc. Radomíru Žaludovi a lidem z mého okolí, kteří mě podpořili ve snaze se nad tímto tématem pozastavit a zároveň mi ukázali, že jde o téma s potenciálem i k budoucímu širšímu rozvinutí.

Abstrakt

Cílem této bakalářské práce je vyhodnotit několik běžně dostupných kontrabasových metodik a v nich popsaný přístup k postoji a postavení rukou z hlediska fyzioterapie a dlouhodobé udržitelnosti. Ve výběru jsou zahrnuty metody s různými přístupy ke hře. Následný komentář těchto metod a vlastní návrh k postoji u kontrbasu byl zrealizován díky konzultacím a myšlenkám fyzioterapeutky magistry Simony Reichertové. Výsledek nás dovedl do bodu potřebného zamyšlení se nad stavem povědomí o fyziologii u hráčů a stavem dostupné literatury ohledně postoje u kontrbasu. Díky jejímu pohledu na hru si můžeme uvědomit zásadnost tématu a pokusit se změnit způsob hry a přípravu k udržitelnému a zdravotně méně zatěžujícímu stylu.

Abstract

The aim of this bachelor thesis is to evaluate several commonly available double bass methodologies and the approach to hand posture and positioning described in them in terms of physiotherapy and long-term sustainability. Methods with different approaches to playing are included in the selection. The subsequent commentary on these methods and the actual proposal for the double bass posture was realized thanks to the consultation and ideas of physiotherapist Simona Reichertová, MA. The result led us to the point of a necessary reflection on the state of awareness of physiology in players and the state of the available literature regarding the double bass posture. Thanks to her perspective on playing, we can realize the fundamentality of the topic and try to change the way we play and prepare for a sustainable and less health burdening style.

Obsah

Úvod.....	1
1. Výběr popisů z existujících metodik a škol	2
1.1. Jeff Bradetich	2
1.1.1. Stání u nástroje.....	2
1.1.2. Sezení.....	3
1.2. Eduard Nanny	4
1.3. Lajosz Montag.....	5
1.4. François Rabbath.....	5
1.5. Ludwig Streicher	6
1.5.1. Postoj	6
1.5.2. Pravá ruka	6
1.5.3. Hra smyčcem.....	7
1.5.4. Levá ruka	7
1.6. Bob Haggart.....	8
1.6.1. Pravá ruka	8
1.6.2. Levá ruka	9
1.6.3. Hra smyčcem.....	9
2. Pohled fyzioterapie.....	10
2.1. Komentář na základě pozorování hry autora práce	10
2.1.1. Levá ruka	10
2.1.2. Postoj.....	10
2.1.3. Pravá ruka	10
2.1.4. Obecné poznámky.....	11
2.2. Komentář – Bradetich	11
2.2.1. Hra s nástrojem kolmo k zemi	11
2.2.2. Hra s nástrojem v náklonu.....	12
2.2.3. Lomený bodec	12
2.2.4. Hraní v sedě	13

2.3. Komentář – Streicher	13
2.3.1. Obecné poznatky a odpovědi na dotazy	14
2.4. Informace k udržitelnému postoji	16
2.4.1. Postavení nohou	16
2.4.2. Pánev, páteř a lopatky	16
2.4.3. Ramena a hrudník	17
2.4.4. Mobilita hrudníku	17
2.4.5. Shrnutí postoje	18
Závěr	19
Seznam použité literatury	20

Úvod

Bakalářskou práci jsem využil ke zodpovězení své otázky ohledně postoje u nástroje. Jelikož se osobně potýkám s problémy během hry, způsobenými nešvary v postoji, rozhodl jsem se pro hledání odpovědí touto cestou. V průběhu práce se chci dobrat k šabloně postoje, ke které se bude moci každý přiblížit a s ohledem na své individuální potřeby ji poupravit. První část práce je věnována výpisu postojů a držení nástroje z několika dostupných metodik. Ve druhé části se dočteme o pohledu na styl hry autora práce, okomentují se některé body z první části a dále se podíváme na návrh postoje zdravotně udržitelného a pro tělo méně zatěžujícího.

1. Výběr popisů z existujících metodik a škol

1.1. Jeff Bradetich

Čím rovněji stojí kontrabas, tím blíže k tělu je pravá ruka. Čím blíže je k tělu pravá ruka, s o to menší obtíž funguje a je silnější. Pokud naklopíme nástroj na sebe, musíme zvedat pravou ruku a zapojovat ramenní svaly k udržení pozice, jelikož se struny vzdálí od těla.

Velikost nástroje se musí volit vhodně s ohledem na možnost hrát uvolněně levou rukou po celé délce hmatníku a zároveň musí mít pravá ruka možnost v přirozené a uvolněné poloze dosáhnout na bod ideálního umístění smyčce. Pokud je nástroj příliš velký i bez vytaženého bodce, nedosáhneme pohodlně levou rukou na první polohu. Stejně tak pokud nedokážeme pravou rukou relaxovaně hrát pod úroveň hmatníku, nástroj je moc malý (případně stačí vytáhnou bodce, je však třeba brát ohled na dostupnost základní polohy levou rukou). Pokud levá ruka neobsáhne základní polohu v rozsahu malé sekundy, pak je menzura nástroje příliš velká. V případě nutnosti se do palcové polohy dostávat zvednutím ramen či změnou úhlu lokte levé ruky, pak je nástroj příliš velký, případně má příliš široké luby.¹

1.1.1. Stání u nástroje

Bradetich uvádí 4 základní pozice stání u kontrbasu

- 1) Kolmá basa k zemi
- 2) Lehký náklon nástroje na hráče
- 3) Velký náklon nástroje na hráče
- 4) Lomený bodce

Uvádí také výhody či nevýhody každého bodu. Jestliže nástroj stojí kolmo k zemi, pak je pravá ruka nejbližší k tělu, tím pádem je v přirozené pozici pro hru. Navíc nedochází k zatěžování levé ruky vahou nástroje.

Při naklání kontrbasu nastává problém především pro pravou ruku. Se zvětšujícím se náklonem nástroje směrem k tělu se zvedá pravá ruka a tím se zatěžuje pravé rameno. V případě změny úhlu směrem vlevo či vpravo (v rotaci okolo bodce) se mění úhel struny proti

¹ BRADETICH, Jeff. Double Bass: The Ultimate Challenge, London: Music for All To Hear Inc.; First Edition, 2009, s. 6-8

úhlu smyčce, což je potřeba zohlednit a ošetřit v průběhu hry. Tento problém se týká především mladších hráčů.

Pokud se úhel nástroje neustále mění, obnáší to komplikace pro pravou ruku. Typickým příkladem je přechod do palcové polohy a zpět. Krk nástroje se v palcové poloze opírá o levé rameno hráče z čehož jasně plyne, že dochází ke změně úhlu nástroje. To vyvolává obtíže, jelikož se mění úhel smyčce ke strunám a zároveň úhel levé ruky k hmatníku.

Poslední z výše uvedených bodů (hra s lomeným bodcem) řeší problematiku levé ruky. Nástroj je sklopen po celou dobu hraní pod velkým úhlem. Váha nástroje je podchycena posunutím těžiště, a tudíž se může levá ruka volně pohybovat po hmatníku. Nicméně tento náklon opět zatěžuje pravou ruku, jelikož je nucena být zvedána ramenem, a navíc je při použití lomeného bodce hůře dostupná nejvyšší struna.

Základem při jakémkoliv postoji by mělo být rovnoměrné rozložení váhy mezi obě chodidla, přičemž obě chodidla jsou v přirozené vzdálenosti od sebe (pokud vám někdo odebere nástroj, měla by být tato pozice přirozená). Častým problémem bývá přesun váhy na pravé chodilo, v důsledku čehož se zkroutí pravý bok a narušuje se rovnováha celého těla. Stabilní setrvávání v této pozici může vést z dlouhodobého hlediska ke zraněním.

Oproti sezení má stání výhodu díky:

- Možnosti úpravy úhlu nástroje a úhlu rukou během hraní
- Možnosti pohybu během hraní, hráč není fixován jednou pozicí
- Lepší obslužitelnosti nástroje pro osoby menšího vzrůstu díky vztahu mezi velikostí nástroje a výškou těla hráče, také s ohledem na úhly rukou

Stání však vyžaduje značnou kontrolu stability nástroje. Především při přechodu přes palcovou polohu.²

1.1.2. Sezení

Podle Bradetich máme 3 základní běžně užívané pozice při hře v sedě.

- 1) Nechat kontrabas opřený celou vahou na levé noze
- 2) Kontrabas umístíme přímo před sebe (vycentrujeme), přičemž se lehce dotýká obou noh (podobné cellovému hraní)
- 3) Najít si bod mezi prvním a druhým přístupem

² BRADETICH, Jeff. Double Bass: The Ultimate Challenge, London: Music for All To Hear Inc.; First Edition, 2009, s. 8-11

Ve snaze se přiblížit ideálnímu bodu využití váhy pro hru smyčcem (držet ruku co nejlíže tělu) je třeba napodobit hraní ve stoje. Z tohoto důvodu by bylo vhodné mít nástroj postaven spíše vzpřímeně. Ohlédněme se však na vytíženost jednotlivých strun. Pokud využíváme při sólové hře primárně vyšší struny, pak volíme nastavení umožňující pohodlnou hru právě v těchto polohách. Pokud však frekventovaně využíváme spodní strunu E, je potřeba nástroj natočit proti směru hodinových ručiček a tuto strunu zpřístupnit pro pravou ruku. Spousta profesionálních orchestrálních hráčů volí spíše violoncellový posaz u nástroje z důvodu usnadnění přístupu k nízkým strunám bez nutnosti změny pozice nástroje.

Bradetich se taky zmiňuje o 3 variantách umístění nohou během hře v sedě:

- 1) Obě chodidla jsou na zemi (je zapotřebí hrát na nižší židli)
- 2) Levé chodilo je zapřeno o příčku židle, případně stupátko (židle je možno pořídit s nastavitelnou výškou stupátek jako dvojice, či každého zvlášť)
- 3) Levá noha leží na malé kytarové stoličce

V případě prvním dochází k eliminaci většiny napětí v oblasti spodních zad díky rovné páteři a vyrovnanému a napřímenému tělu. V druhém případě je většina napětí soustředěna právě v oblasti spodních zad kvůli nutnému vytočení páteře a těla. Třetí případ snižuje toto napětí užitím nižšího podstavce a tím pádem uvolněnější pozice oproti vysokým podpěrám u některých typů židlí. Je možné využít naklápečího sedla židle, kdy v případě naklopení sedáku vpřed dochází k přesunu části váhy z páteře na chodidla.

Oproti stání má sezení výhodu díky:

- Lepší stabilitě nástroje, netřeba se jí výrazně věnovat
- Možnosti rychlejšího zbavení se nakupené tenze v dlaních či rukou
- Lepší obslužitelnosti nástroje pro osoby vyššího věku díky vztahu mezi velikostí nástroje a výškou těla hráče, také s ohledem na úhly levé ruky³

1.2. Eduard Nanny

Hráč by měl stát vzpřímeně. Nohy by měly být lehce rozevřeny tak, aby se hrana zad nástroje a horního lubu (na straně E struny) dotýkala levého boku hráče. Hrana zad nástroje a spodního lubu by se měla dotýkat česky levého kolene.

³ BRADETICH, Jeff. Double Bass: The Ultimate Challenge, London: Music for All To Hear Inc.; First Edition, 2009, s. 11-12

Levá ruka je umístěna v horní části krku a svírá jej mezi palcem a zbylými prsty. Prsty jsou od sebe odděleny a zakulaceny přes struny. Předloktí by mělo klesat takřka paralelně s krkem nástroje. Důvodem je zamezení zvedání lokte nahoru a jeho vytáčení směrem ven. Jelikož nástroj není možné držet kolmo k zemi, je potřeba nástroj na sebe lehce naklonit.⁴

1.3. Lajosz Montag

Výška nástroje by se měla nastavit vysunutím bodce tak, aby se srovnala výška očí s pozicí pražce. Váha těla by měla ležet na pravé noze. Levá noha by měla být vystrčena o půlkrok kupředu s nástrojem umístěným proti levému kolenu a podbříšku. Hráč by měl stát vzpřímeně, i když hraje ve středových polohách.

Smyčec držíme v pravé ruce s palcem shora položeným na hůlce. Ukazováček a prostředníček doléhají natěsno k boku hůlky. Prsteníček a malíček využíváme spíše jako oporu žabky. Ta je usazena přímo v kapse vytvořené dlaní pravé ruky.

Prsty levé ruky se ohýbají dovnitř hmatníku jako "drápy" a dotýkají se struny v pravém úhlu, pokud možno, pouze konečky. Struna se musí zmáčknout pevně, ale bez tuhnutí ruky nebo křečovitosti. V palcové poloze by se měl loket lehce zvedat od těla nástroje tak, aby předloktí bylo v přímce se zápěstím až ke třetímu kloubu prstů.⁵

1.4. François Rabbath

Na úvod je třeba uvést, že Rabbath používá jako jediný z uvedených lomený bodce. Kontrabas držžený vertikálně by měl v polovině délky krku být v rovině s rameny hráče. Je zásadní umět nastavit správnou výšku nástroje. Po správném nastavení výšky je třeba nástroj lehce naklonit na hráče. Nástroj pak zůstane pod úhlem opřený spojnici zadní desky a pravého horního lubu pod hrudníkem hráče. Krk je položen v jamce mezi ramenem a krkem. V této pozici je nástroj dobře umístěn a ruce jsou volné. Ač by se zdála být první poloha pro levou ruku vysoko, není tomu tak. Naopak se dostavuje velká výhoda (a to především ve vyšších polohách) v podobě rozšíření dostupnosti vyšších poloh bez nutnosti kroucení ruky, jejího natahování či výraznější

⁴ NANNY, Edouard. *Méthode Compléte Contrebasse*, Paris: Alphonse leduc, 2005, s. 4

⁵ MONTAG, Lajosz. *Double bass method*, Budapest: Editio Musica Budapest Zeneműkiadó, 1955, s. 13-14

změny jejího úhlu. Je třeba mít na paměti, že za tónem na hmatníku nejde prst, ale celá ruka. Tudíž je třeba dbát na jistou uvolněnost tohoto pohybového ústrojí.⁶

1.5. Ludwig Streicher

1.5.1. Postoj

Výška nástroje, regulovaná výškou bodce, se odvíjí od vzrůstu hráče. Nejlepší je srovnat výšku pražce do výšky očí při vzpřímeném postoji. Toto nastavení chrání hráče před tuhnutím krčních svalů a odkrvení levé ruky při delších hracích frekvencích. Nástroj je postaven kolmo k zemi, aby mohl stát takřka bez podpory. K takto nastavenému nástroji se přiblížíme zezadu tak blízko, aby se začal opírat spojnicí zadní desky a pravého lubu v prostoru mezi naší slabinou a středem břicha. Horní deska a tělo hráče směřují takřka souběžně dopředu. Přední část levého chodidla zvedneme a opřeme klenbu o spodní část zadní desky nástroje. Levé koleno a stehno jsou v kontaktu se zadní deskou nástroje na straně E struny. Vyjmenované tři kontaktní body (klenba chodidla, koleno a stehno) vytváří blok, který může tlačit silou nástroj proti prstům levé ruky. Jelikož stojíme na levé patě, většina váhy těla leží na pravé noze, která je vytočena lehce doprava. Tělo musí stát vzpřímeně, klidně a zpevněně. Výhoda tohoto postoje spočívá v menší potřebné síle levé ruky, z čehož taky vyplývá větší volnost pro výměny a vibráto.⁷

1.5.2. Pravá ruka

Držení smyčce je velmi důležité, jelikož smyčcem hráč vytváří fráze, expresivitu, dynamiku atd. Doporučuje se chytit smyčec do levé ruky, položit jej celou plochou žíní na struny a lehce jej naklonit ke kobylce. Poté by měl hráč umístit konec hůlky (mezi kobylkou a šroubem) mezi kořen palce a ukazováček pravé ruky. Pravá ruka (dlaň) přímo navazuje na předloktí. První kloub prostředníčku leží uvolněně z boku hůlky a slouží jako opora. Lehce ohnutý malíček společně s prsteníčkem operují na stříbrném plátku žabky. Malíček zespod, kdežto prsteníček shora či z boku. Palec posouváme doprava, dokud nedosáhne druhého, nebo třetího článku ukazováčku. S posouváním palce vpravo dochází ke zvedání špičky smyčce. Při hře v nízkých dynamikách využíváme pouze některých prstů. Konkrétně se jedná o malíček, prostředníček a palec. První kloub ukazováčku leží na horní hraně hůlky ve stejném směru jako

⁶ RABBATH, François. Nouvelle Technique De La Contrebasse, Paris: Alphonse Leduc, 2012, s 10-12

⁷ STREICHER, Ludwig. My way of playing double bass, Vídeň: Doblinger Verlag 1977, s 4-5

prostředníček. Strana prsteníčku, která směřuje stejným směrem jako malíček, leží lehce na vnitřní hraně žabky mezi prvním a druhým kloubem. Aplikací tlaku na celou pravou paži proti tělu vytváří malíček a prsteníček tlak na smyčec. Tímto způsobem vytváříme zvuk v rozmezí dynamik mf-ff. Vnější hrana žabky leží lehce a flexibilně proti kořenu prsteníčku. Tudíž pomyslná kapsa v dlani zůstává naprosto volná a žabkou je možno hýbat vpřed a vzad ohýbáním a natahováním druhého až pátého prstu. Takové nastavení pravé ruky je důležité pro smyčcové výměny a pro hru spiccato.⁸

1.5.3. Hra smyčcem

Jedná se o práci pravé paže, dlaně a prstů. Horní část paže se houpe naprosto přirozeně, uvolněně. Loket je tlačěn buďto doprava, nebo doleva. Předloktí a dlaňová část ruky, které tvoří přímou linii, nadzvedneme do úrovně mezi kobyolkou a hmatníkem. Všechny čtyři prsty (bez palce) jsou v paralelním postavení a směřují z pohledu hráče vlevo. Palec položíme na třetí článek ukazováčku. Smyčec leží volně v prstech. Tón vytváříme tlakem celé paže proti nástroji. Tento postup nutí všechny prsty k okamžitému zapojení. Ukazováček, prvním kloubem položeným na hůlce, tlačí žíně proti struně. Smyčec umístíme horizontálně na strunu poblíž žabky. Využíváme prostor mezi hmatníkem a kobyolkou, přičemž žíně jsou takřka nepostřehnutelně nakloněny směrem ke kobyлке. Poté tlakem celé ruky proti nástroji, a s udržováním smyčce precizně v pravém úhlu ke struně, táhneme smyčec vpravo ke špičce. Následně smyčec "tlačíme" vlevo, zpět k žabce. Bez ohledu na tlak zůstává ruka stále uvolněná. Při výměně smyky dělají zápěstí a prsty malý kompenzační pohyb, kvůli snaze o neslyšitelnou výměnu.⁹

1.5.4. Levá ruka

Úlohou levé ruky je držet nástroj lehce, bez vynakládání velké síly, zatímco prsty umístěné na strunách mačkáním, či pouštěním struny mění výšku znějícího tónu. Strunu buď to zkracují (zvedá se výška tónu), případně její znějící délku prodlužují (výška tónu klesá). První prst (ukazováček) plní funkci pražce, je proto velmi důležitý. Peřinka palce leží uprostřed zadní části krku, přímo pod záhybem vedoucím k ladícím kolíkům a hlavě nástroje. Palec míří, z pohledu hráče, vpravo pod ostrým úhlem a je zcela natažený. Nezvedáme kloub! Přímou naproti palce tlačí do struny bok první třetiny prvního článku ukazováčku rovnou pod pražcem. Ukazováček je lehce ohnutý (nezapomínejme na protitlak tvořený levou nohou). Ostatní prsty jsou nadzvednuty nad strunou. O půl tónu výš pracuje špička druhého prstu (prostředníčku) umístěna vertikálně a v pravém úhlu. Jelikož druhý prst musí mít oporu, první prst zůstává na

⁸ STREICHER, Ludwig. My way of playing double bass, Vídeň: Doblinger Verlag 1977, s. 6-8

⁹ STREICHER, Ludwig. My way of playing double bass, Vídeň: Doblinger Verlag 197, s. 8-17

struně. V rozpětí mezi prvním a druhým prstem nastává často problém a zakládá se na špatné držení nástroje. Druhý prst bychom měli natáhnout směrem ke kobylce, než dosáhne k prstu třetímu. Měly by se chovat jako dvojčata. Dalším prstem je malíček, který se s lehkým ohnutím v první třetině prvního článku umístí na strunu v pravém úhlu. Palcem však nehýbeme. Nejčastější chybou bývá orientace malíčku vzhůru a palec sjíždějí dolů do protipozice druhému prstu. Důležité je nechávat na místě prsty, které jsme zrovna použili ke hře. Jedná se o základní pravidlo ke zvládnutí složitých technických pasáží. Všechny prsty tlačí do struny. Pokud chceme opět využít prázdnou strunu, prsty zvedáme jeden po druhém. Běžnou chybou se stává zvedání druhého prstu s třetím a čtvrtým a jeho následné navrácení na strunu, případně zvedání prvního prstu zároveň s druhým. Ztrácíme tím čas a zároveň nám tento "pohyb navíc" brání v čistém provedení legata. Pozice prstů je správná, pokud tvoří přímou linii od druhého kloubu čtyř prstů k zápěstí a dále do lokte. Streicher toto postavení nazývá linií síly, která nesmí být narušena, a která zůstává být neměnná až do šesté polohy. Mezi základní a časté chyby patří zvedání kloubů, zápěstí (případně obojího), stejně jako lokte. Držení lokte příliš vysoko vede ke zvedání ramene, což následně způsobuje křeče.

Pro produkci plného tónu musí být struna stisknutá prsty do hmatníku, což vyžaduje značnou sílu. Pokud strunu nezmáčkne pořádně, dochází ke ztrátě plnosti zvuku, barvy a v neposlední řadě se znepřesňuje intonace. Nezbytný tlak vyvineme tlakem prstu a palce zároveň. V praxi bývá často palec přetížený. Ve snaze se tomu vyhnout tlačí Streicher proti prstům nástroj vlastním tělem, což odstraní většinu zátěže na palec a usnadní se tak vibrato a výměny poloh.¹⁰

1.6. Bob Haggart

1.6.1. Pravá ruka

Palec a ukazováček pravé ruky držíme na hůlce. Prostředníček a prsteníček v žabce. Malíček mimo žabku jako vyvažovací bod. Tlak vyvíjíme pouze palcem. U hráčů s malými rukama se vyskytuje specifická situace a to s prostředníčkem a prsteníčkem, které mají tendenci vsouvat do prostoru žabky a dále do dlaně ruky. Jde údajně ale jen o výběr způsobu hry. Uvádí, že není žádné absolutní pravidlo, a tudíž se nejedná o problém. Je třeba pouze vybrat způsob, který vede k nejlepším výsledkům u daného hráče.¹¹

¹⁰ STREICHER, Ludwig. My way of playing double bass, Vídeň: Doblinger Verlag 1977, s. 23-27

¹¹ HAGGART, Bob. A School of Modern Rhythmic Bass Playing, Londýn: Robbins Music Corporation, 1942, s. 4

1.6.2. Levá ruka

Při hře pouze prvním prstem jsou ostatní prsty uvolněné, přičemž je držíme co nejbližší k místu jejich případného zapojení. Nezapojené prsty by měly zůstat zakulacené, nikoliv rovné a ztuhlé. Mezi prvním a druhým prstem udržujeme mezeru. Při hře druhým prstem nezvedáme první. Ukazováček využíváme jako podporu prostředníčku. K zapojení malíčku zmáčkeme všechny prsty, tlak jde proti palci. Pozornost se věnuje vyvarování se kolapsu ruky a držení krku nástroje v jamce mezi palcem a prvním prstem. Většinou hráčů je doporučeno opřít krk o vnitřní stranu palce.¹²

1.6.3. Hra smyčcem

Při hře smyčcem se doporučuje používat tlak pouze palce, nikoliv celé ruky či paže. Příliš mnoho tlaku způsobuje skřípavé zvuky a nevyrovnanou kvalitu tónů. Indikátorem použití přílišného tlaku je vibrování struny ve více bodech, což lze opticky zahlédnout na kmitající struně.

Zápěstí je při hře od žabky (dolů) v úhlu k horizontále. Tento úhel se mění podle výšky hráče, nastavené výšky nástroje, úhlu náklonu nástroje atd. Úhel zůstává po celou dobu tahu až ke špičce stejný. Při hře od špičky dochází k "drastické" a náhlé změně. Špičku smyčce používáme jako ukazatele, vodítko. Zatlačíme zápěstí vpřed, klouby zůstávají ve stejné pozici. Zápěstí držíme v opačné pozici (vertikální ke smyčci) po celou dobu tahu nahoru.

Pravá ruka a loket musí být uvolněné po celý čas práce. Předloktí i nadloktí musí zůstat bez stažených svalů. Je třeba se vyvarovat ztuhlosti v loketním kloubu. Není snadné udržet celou ruku a zápěstí uvolněné a zároveň pevný a stabilní tlak na struně. Nicméně je ideální o tuto kombinaci usilovat pro získání kvalitního a solidního tónu.¹³

¹² HAGGART, Bob. A School of Modern Rhythmic Bass Playing, Londýn: Robbins Music Corporation, 1942, s. 5-6

¹³ HAGGART, Bob. A School of Modern Rhythmic Bass Playing, Londýn: Robbins Music Corporation, 1942, s. 7-10

2. Pohled fyzioterapie

Následující strany čerpají informace z nahrávek pořízených při osobních konzultacích.

(REICHERTOVÁ, Simona, fyzioterapeutka [nahrávka na záznamník]. Praha, 30.5.2023)

(REICHERTOVÁ, Simona, fyzioterapeutka [nahrávka na záznamník]. Praha, 6.6.2023)

2.1. Komentář na základě pozorování hry autora práce

2.1.1. Levá ruka

Na úvod si popíšeme prvotní dojmy a poznatky pozorování. Začneme popisem levé ruky. Čím výše se dostává rameno a s ním celý pletenec ramenní, tím více problémů se objevuje v oblasti trapézů a pomocných svalů kolem lopatek.

2.1.2. Postoj

Při lehkém předklonu se zmenší rozsah pohybu. S narovnanou páteří je rozsah pohybu větší, než když se lehce nahrbíme. Postavení, které umožňuje hrát se vzpřímenou hrudní páteří nám dovoluje hrát s největším rozsahem ramene a celého ramenního pletence. Pozice, ve které se musíme výrazně naklánět nám nejvíce omezuje rozsah pohybu. Větší rozsah pohybu je díky lepší centraci. Tedy díky optimálnějšímu postavení v kloubu, uvolněnost má již i složku závislou na funkci mozkové kůry, je tedy závislá na schopnosti relaxace daného jedince. Když je lidská páteř napřímená, nejméně namáhá meziobratlové plotýnky a zároveň může nejlépe rotovat. Pokud jdeme do kyfózy (vyhrbení), neumožníme páteři se plně napřímit, tudíž nemůžeme dostatečně zrelaxovat ramenní pletenec, tudíž dochází k většímu zatížení. Zde narážíme na problém s hrbením se k nástroji v palcové poloze, pokud hrajeme s kolmým sklonem nástroje k zemi.

2.1.3. Pravá ruka

Přesuneme se k popisu pravé ruky. Na základě ukázek několika postojů se zdálo, že většina pohybu vycházela z ramene. Padla otázka, zda by bylo možné zapojit více rotaci z páteře. Zde nastává problém s udržení statického hrudníku pro zachování pevných výchozích bodů pro obě ruce. Pravá ruka využívající rotaci páteře by mohla vézt k rozhození ruky levé hrající na hmatníku. Pokud by nebylo nutné držet v určité pasáži hudby pevné ruce a tělo, stála by tato myšlenka za vyzkoušením. Ideálním stavem by byl postoj, kdy by ramena a pánev tvořily lichoběžník s vodorovnou stranou nahoře a dole.

2.1.4. Obecné poznámky

Na začátku ukázek jsem se vždy snažil držet předem promyšlený postoj. V průběhu hry jsem se však od tohoto postoje nevědomě odkláněl a vracel se k zažitým vzorcům. Je velmi obtížné se učit novému přístupu k pozici u nástroje a osvojit si ho do takové míry, aby se nám stal přirozeným. Proto je třeba se mnohem více bavit o postoji u nástroje a dbát na něj od začátku seznamování se s nástrojem.

Každopádně i přes snahu držet si "zdravější" postoj docházelo po celou dobu hraní dochází k asymetrii. Nástroj vybízí k úklonu do pravé strany, kontinuálně od začátku hraní. Dalším problémem jsou ramena v různých výškách. Náprava a uhlídání této nerovnosti je však zřejmě v praxi možná jen v omezené či minimální míře. Stejně tak udržet onen zmíněný lichoběžník ramen a pánve. Kontrabas je aktivitou s jednostrannou zátěží. Stejně jako florbal, hokej. Ne v takové míře, ale je. Důležité a přínosné je zařadit do programu dne kompenzační cviky a začít například s onou zmiňovanou zkrácenou stranou.

Ramena však nejsou jediným bodem, kterému je dobré věnovat pozornost. Je potřeba brát v potaz taky úhel zavření lokte. Pokud jde nástroj kolmo, omezuje nás dosah levé ruky, ale získáváme otevřenější úhel v lokti. Při náklonu basy na tělo hráče se zavírá úhel ruky a zvedá se pnutí. Při zavřeném úhlu se totiž víc zatíží biceps. Ten se upíná do pletence ramenního, tudíž může mít vliv na rotační pohyb ruky při vibratu. Dochází k horší relaxaci, hůře se hráči dostává do vibrata. Na otevřenost má vliv taky hloubka nástroje. V případě plochých nástrojů se dostává krk a hmatník blíže k hráči a tím se nám loket zavírá. Mimo úhel se můžeme zmínit i o výšce lokte. Se zvednutým loktem se nám zvedá taky rameno. Tudíž zvednutý loket je problémem pro udržení centrovaného postoje ramene.

2.2. Komentář – Bradetich

2.2.1. Hra s nástrojem kolmo k zemi

Do palcové polohy se v kolmém postavení nedostaneme pohodlně, brání nám lub nástroje. Dochází k velké protrakci ramene, které jde mimo centrované postavení. Toto postavení se může řetězit až do prstů, projevovat se bolestivostí, horším prokrvením, sníženou výdrží. Zkracují se nám prsní svaly, dále dochází k zavírání a zkracování pravého boku. Loket však zůstává v otevřenějším úhlu a díky těžišti v ose nástroje je levá ruka hráče méně zatížena. Čím víc se člověk klopí přes nástroj, k tím větší decentraci páteře dochází. Zatížení páteře a meziobratlových plotýnek se výrazně liší při náklonu, kdy dochází ke zvýšení zatížení až o 80 procent. Pokud se náklon spojí ještě s rotací, dochází k nerovnoměrnému zatížení meziobratlových plotýnek.

2.2.2. Hra s nástrojem v náklonu

Ze subjektivního hlediska hráče nestačí pouze z kolmého postavení naklopit tělo nástroje na sebe, nýbrž je třeba změnit i nastavení výšky bodce. Při lehkém náklonu je dostupnější horní struna. Se zvedajícím úhlem dochází k zavírání levého lokte, tudíž je víc cítit práce v oblasti ramene.

Z hlediska fyzioterapie se levá ruka chová v rameni dost podobně při obou nastaveních nástroje. Decentrace, protrakce a zkrácení prsních svalů se děje v kolmé pozici i při lehkém sklopení nástroje. Pravá strana těla se však tolik nezkracuje a nedochází k tak velkému zavírání pravého boku jako u kolmého postavení. Dochází však ke změně těžiště nástroje, tudíž ruka hráče nese větší váhu. Část váhy balancuje na těle hráče, část váhy musí hráč ovládat levou rukou.

2.2.3. Lomený bodce

Ze subjektivního hlediska hráče vyplývá, že při využití lomeného bodce může kontrabasista stát vzpřímeně, váha nástroje není v levé ruce nijak výrazná díky těžišti posunutému pod nástroj. Objevuje se však zhoršená dostupnost vyšších strun pro pravou ruku, z čehož vyplývá potřeba zvedat pravé rameno (snaha dostat váhu ruky před nástroj). Ovšem dostupnost vysokých poloh pro levou ruku je bezvadná beze změny postoje hráče.

Z hlediska fyzioterapie je pravá ruka táhnoucí smyčec k tělu do struny, či snaha dostat váhu před nástroj menší zlo, než decentrace ramen v případě klasického postoje. Přestože je nástroj nakloněn výrazně, dochází k vyosení ramen. Obzvláště při hře ve vyšších polohách. Opět narážíme na tvar nástroje a jeho vliv při výběru.

Při využití lomeného bodce sice dochází k podobným problémům jako u předchozích způsobů, hráč však jde míň do rotačních a předklonových pozic, lépe se vytahuje ve vršku těla. Při rozhození ramen dochází k nestabilitě přechodu bederní a hrudní páteře. Celkové nároky na bederní páteř a obecně na stabilizační systém páteře jsou značné. Během hry s lomeným bodcem je skoro po celou dobu hráč mírně předkloněn (s lehkou rotací). Hluboký stabilizační systém je pod tlakem, je třeba jej udržet v dobré kondici a přidat ještě kompenzační cvičení. Pokud bude stabilizační systém oslabený, dochází k přetížení rukou, zad, bolesti.

Při postoji je taky potřeba vnímat držení smyčce. Při francouzském držení vycházíme z větší zevní rotace v ruce. Při německém držení je potřeba dát pozor na tvorbu tlaku ukazováčkem a prostředníčkem. Pokud bychom tyto prsty používali k tahání smyčce po struně pro vysokou

dynamiku, dostaly by se do permanentního páčení, které by z dlouhodobého hlediska vedlo k bolestem a vykroucení prstů. Stojí za zvážení nasimulovat si větší zevní rotaci ramene při francouzském držení a aplikovat jej na držení německé. Při německém držení dochází k většímu zavírání dlaně, většímu namáhání drobných kloubů. Využíváme spíše vnitřní rotaci a nedaří se vést pohyb až z ramene. Při francouzském zase dochází větší zátěž svalů předloktí. Avšak máme větší zevní rotaci, což vede k pohybu při hře smyčcem i z ramene. Pokud se snažíme dostat k vyšší struně, je potřeba se snažit dostat ramenem vpřed (do protrakce), nikoliv nahoru (do elevace). Dostáváme se do rozporu se zažitou snahou držet ramena dolů, čímž se omezuje rozsah pohybu.

Lomený bodce je v základním postoji v pořádku. V praxi však dochází ke stejným problémům jako u předchozích postojů. Třebaže v menší míře.

2.2.4. Hraní v sedě

Zohledňujeme dva parametry a to: výšku židle a výšku nástroje.

Popišme si situaci využití nízké židle, kdy máme obě nohy na zemi. V prvním případě se jedná o kolmý stoj nástroje, který se opírá celou vahou o levou nohu. Tento stav pomáhá otevřenějšímu úhlu lokte. Spodní struna je však nedostupná, bylo by nutné naklánět nástroj do jiné pozice pro zlepšení možností hry. Váha nástroje ležící na jedné noze může taky vést k problémům v oblasti pánevního pletence a nohou, kyčle, kolene. Můžeme zde počítat i s pravděpodobným náklonem chodidla na malíkovou hranu.

Změňme úhel nástroje a nechme jej mířit kolmo vpřed. Dochází k zavření úhlu levé ruky, zlepšuje se však dostupnost nižších strun. Při snaze se dostat do vyšších poloh netřeba příliš měnit pozici. Vlivem zavřeného úhlu levé ruky dochází k elevaci levého ramene.

Obecně v sedě dochází k lepšímu napřímění páteře. Netřeba řešit váhu nástroje, tudíž je možné se více uvolnit. U hraní není možné se neustále kontrolovat. Připomeňme, že je velmi důležitá kompenzace a hlídání těla. Každý hráč je individuální, ke každému je potřeba přistupovat jinak.

2.3. Komentář – Streicher

U Streicherova popisu držení nástroje se naráží na problém s nedostatečnou délkou těla u všech nástrojů. Od poměrně nízkého zdvihu nástroje za pomoci bodce již není možné opřít chodidlo o zadní desku nástroje. Dlouhodobě hrozí přetížení holeních svalů kvůli statické opoře poskytované nástroji. Výhoda v opoře nástroje nohou, z čehož vyplývá menší zatížení

levé ruky vahou nástroje, je větší uvolněnost, volnější vibrato, výměny atd. Odlehčíme tím i horní části těla, nebude docházet k přetížení v oblasti levé ruky, předloktí. Otevírá se nám možnost lepší stavby celého pletence ramenního. Riziko se však nachází v možném přetížení dolní části těla. Kontrabas se opírá o chodidlo pravé nohy, což sebou nese riziko přetížení stehenních svalů, adduktorů¹⁴, vnitřní části stehna, potažmo přetížení peroneálních¹⁵ svalů v oblasti holeně. Vzhledem k tomu, že se vytváří napětí během hry, je nutné nohu pouštět a uvolňovat. V popisu postoje je uvedeno převážení váhy na pravou nohu. Toto nerovnoměrné rozložení váhy vede k asymetrii v pánvi a z dlouhodobého hlediska až k bolestivým stavům na přetížené pravé noze.

2.3.1. Obecné poznatky a odpovědi na dotazy

Padla zde myšlenka dostupnosti strun. Vysokou strunu máme daleko a současně máme potřebu se dostávat s vahou ruky před nástroj. Což je ovšem proti myšlence mít ruku co nejbližší k tělu (viz. Bradetich), případně táhnout váhu k nástroji. Dochází ke stahování pletence ramenního, decentraci. Stejně tak ke stažení v rameni při hraní na vyšších strunách, což nás vede k blokování žeber, přetěžování prsních svalů. Dopad je na každého individuální. Pokud dochází ke zvedání ruky k vyšší struně, není to jednoznačně chyba. Pomoci si můžeme tím, že půjdeme z napřímené pozice. Páteř tak bude ve fyziologické křivce a rameno si udržíme bez elevace a protrakce a budeme používat více rameno a celý pletenec. Pohyb bude vycházet lehce ze zad, z pohybu lopatky, mezilopatkových svalů a komplexního pohybu páteře. Ne jen z ramene. Pokud ruka volně visí, hrozí, že se bude nahrazovat pohyb zápěstím a prsty. Pokud je ruka nadzvedávána, hrozí nahrazení drobnými svaly ruky a přetížení předloktí.

Podívejme se na pedagogickou myšlenku pouštění váhy do struny. Z německého držení nám hrozí přetížení zápěstí a palce, z francouzského se natahují extenzory (tenisové lokty). Z fyziologického hlediska se poučka využití váhy nezdá být dobrá. Základem by mělo být uvolnit spodní část ruky a pustit pohyb z velkého kloubu.

Dostalo se mi taky zhodnocení otázky ohledně posazu u nástroje s ohledem na různou výšku chodidel při stání na stupátku. Orchestrální hráči často využívají opěru pouze pro levou nohu a pravou si odkládají na podlahu. Při tomto posazu dochází k převážení na levou stranu pánve a flexi levé nohy (umístěné na stupínek). Levý bok se stáhne, čímž se vršek těla stane symetrickým. Objevuje se asymetrické zatížení pánevního dna, na straně pravé dochází k větší extenzi pravé nohy. Asymetrie může vést z dlouhodobého hlediska ke zdravotním

¹⁴ Odborný název pro sval přitahovací

¹⁵ Svaly na vnější straně bérce

problémům. Bolestivé stavy v oblasti pánve, přetížení vnitřní strany stehen, vyosení v oblasti kolen v důsledku zatěžování malíkových hran chodidel.

Dotaz padl taky ohledně možnosti u kontrabasu stát s možností opěry (lehkého sedu). Při posazení, spíše řečeno opření, na velmi vysokou židli, je pánev v lepším postavení a nedochází k páčení kolen jako u klasického sedu. Máme při něm dobrý potenciál vystavení postoje už od spodních partií těla. Problém opět nastává s vrchní částí těla v předklonu. Hrozí zde nebezpečí puštění pevnosti v bedrech a vyhrbení. Od pasu nahoru se objevují vyšší nároky na uhlídání správného držení těla. Poté platí stejné problémy jako u předchozích postojů. Oproti klasickému sedu se nezdá být vysoký sed výrazněji zdravotně prospěšný. V porovnání s klasickým stojem jde o pozici náročnější na kontrolu.

Závěrem se zdá, že při jakékoliv pozici bude stejně nutné mít kvalitní kompenzaci. Opakujícím se problémem je asymetrie v ramenou. Při sezení se zvednutou nohou se přidává asymetrie v oblasti pánve. Je na místě zde zmínit taky relaxační metody a protahování horní části těla, které by se měly stát nezbytnou součástí přípravy hráče.

Došla řeč taky na situační problém, kritický moment přechodu do palcové polohy. Přechod do palcové polohy a zpět jsme zkusili realizovat za pomoci drobného úroku vzad. Což nástroj mírně naklopilo na hráče a uvolnilo prostor k přechodu. Zároveň se však pocitově navýšily nároky na levou ruku. Je potřeba s touto operací počítat předem a využít ji pouze v situacích ne příliš vypjatých. Tímto přístupem jedeme naproti obecné myšlence přidání větší dynamiky těla během hry. Pokud jdeme do palcové polohy, je pohyb sám o sobě stejně nutný. Zákrok přispívá k tomu, že zůstaneme v ose se zády. Tento argument mluví ve prospěch hraní ve stoje. Umožňuje větší dynamiku v těle. Při pozici, kdy má hráč při přechodu do palcové polohy nohy u sebe a nevyužije pohybu, jde cítit větší zátěž na lopatku. Je možné využít váhu celého těla a pánve k navrácení. Při návratu zpět "můžeme odpinknout" nástroj v rameni. Tento moment je nejkrkolomnější bod. Hrozí zde velká míra elevace a protrakce.

Můžeme vedle sebe postavit dvě krásné myšlenky. Rabbath – mít vše přístupné díky lomenému bodci. Reichertová – mít vše přístupné díky většímu pohybu u nástroje.

Klíčem k úspěchu je najít si symetrický postoj, který je uvolněný.

2.4. Informace k udržitelnému postoji

Cílem této části je popsat z hlediska fyzioterapie zdravotně udržitelný postoj, ke kterému se budeme snažit co nejvíce přiblížit. Proč přiblížit? Už jsme si řekli v předchozích částech, že kontrabas zkrátka neumožňuje hrát ve zdravotně nezávadném postavení. Považuji však za obohacující a nezbytné znát ideální stav, proti kterému můžeme na sobě vyzkoušet zažité nešvary, či si zkrátka uvědomit případnou dlouhodobou zdravotní neudržitelnost postoje. Záměrem je taky odpovědět na otázku “Proč stát právě tímto způsobem?”. Je důležité znát kromě “jak”, taky druhou stranu mince a to stranu “proč”. Prvně je potřeba si uvědomit individuálnost každého hráče. Budeme se snažit nastínit tvar, ve kterém se může každý nalézt dle svých možností a dispozic.

Jakákoliv dlouhodobá jednostranná činnost je pro tělo zatěžující, až přetěžující. Je jedno, jestli se jedná o jednu ruku či nohu ve strnulé pozici, asymetrický postoj, úklon, předklon, rotaci. Dochází zkrátka k disbalanci. Vzhledem k tomu, že se vše v těle se řetězí, může tato disbalance vézt z dlouhodobého hlediska k problémům v celém těle.

2.4.1. Postavení nohou

Zdravý stoj by měl být stoj aktivní se symetricky zatíženou levou a pravou nohou a s nulovým postavením v kloubech. Noha je zatížena 4 bodově – malíková a palcová hrana, zevní a vnitřní hrana paty. Noha by měla být aktivní, tudíž bychom měli pořád cítit odpor země na všech bodech, nechceme nohu povolit a “rozplácnout” ji volně do podlahy. Stejně tak kolenní kloub. Nohy nemůžeme držet pokrčené, nebylo by možné pořádně uvolnit okolní svaly. Je potřeba se v kolenou nezamykat, neprotlačet je dozadu. Docházelo by tak k neaktivnímu stoju a člověk by potom visel ve vazivových strukturách. Je potřeba kolena o pár stupňů z propnutí povolit. Můžeme si představit moment před výskokem. Tohle je z hlediska fyzioterapie nulové postavení kloubu. Kloub je v této pozici nejlépe centrován a dochází k nejmenšímu přetěžování a ničení struktur, které v kloubu máme. Svaly okolo kloubu budou plus mínus zatíženy v normě a nebude docházet k jejich přetěžování, ani ochabování.

2.4.2. Pánevní páteř a lopatky

Kyčelní kloub je v nejlepším postavení v poloze na čtyřech. Což samozřejmě není možné u postoje u nástroje ani v běžném životě dodržovat. S ohledem na pánev nechceme stát ve velké antevertzi (prohnutí), která vede k prohnutí v oblasti beder a napětí v oblasti dolní části zad. Avšak ani obráceně ve shrbení, které se odrazí v kolenou. Hlavním cílem je nepřetěžovat bederní páteř.

To stejné platí v oblasti páteře hrudní, na kterou pak navazuje pletenec ramenní. Je třeba si dát pozor, aby hráč nestál vyhrbený a byl vzpřímený v oblasti hrudní páteře, na kterou jsou navázány lopatky svaly. Hlavu je potřeba držet vzpřímenou, aby nedocházelo k předklonu ani záklonu. Na lekcích se často zmiňuje pozice lopatek, přičemž frekventovaná rada bývá stahování lopatek dolů. Pokud dochází ke stahování lopatek dolů, přetěžujeme spodní část trapézového svalu a způsobujeme stažení v dalších okolních svalech.

2.4.3. Ramena a hrudník

Bude lepší nesoustředit se na lopatky, ale na otevřené postavení hrudníku. V oblasti lopatek a ramenních kloubů se zkracují prsní svaly (které mají obecně tendenci se zkracovat). Máme skupiny predilekčních svalů¹⁶, které spíše ochabují a mají tendenci se zkracovat – hypertonus. Prsní svaly sem spadají. V momentě, kdy se prsní svaly zkracují, hrudník se zavírá. Proto se snažme otvírat hrudník, ramena pocitově rozšiřovat, lopatky taktéž. Přirozenější nám bude procvičovat tento moment na čtyřech. Cílem je udržet široká ramena, zároveň si podržet práci mezilopatkových svalů. Ty si můžeme představit jako provázky od páteře k lopatkám. Když dáme ramena od sebe, zapojujeme právě tyto svaly. Dochází pak k lepší centraci v oblasti lopatky a celého pletence ramenního. Rameno nejde oddělit od lopatky, jelikož do její jamky ústí hlavice ramenního kloubu. Na lopatku dále taky navazuje klíční kost. Ve vyhrbení není možné s hrudní páteří nic dělat. Teprve po srovnání ramene a lopatky jde srovnat hrudní páteř.

Jen pro připomenutí si shrneme části řetězce: hrudní páteř, pletenec ramenní – lopatka, ramenní kloub, drobné klouby horní končetiny (hrudní kost s klíčkem, výběžek z lopatky s klíční kostí).

Frekventovaným pokynem během výuky bývá stahování lopatek k sobě. To nás dovede ke zlomení dolní hrudní páteře. Je potřeba se vyvarovat vyvstávání lopatek (vytvoření křídel). Měly by být přilepeny na hrudník, přičemž by hrudní páteř měla zůstat napřímená. Bez vyhrbení či prohnutí (v oblasti hrudní páteře je však prohnutí velmi vzácné). Je třeba myslet spíše na ramena než lopatky. Vše funguje v řetězci a vědomá práce s lopatkami je náročná, proto se soustředíme spíše na ramena.

2.4.4. Mobilita hrudníku

Jestliže se pohybujeme v oblasti hrudní páteře, pojďme se zmínit o ideji doc. Koláře. Ten říká, že ideálně chceme po hrudním koši, aby v přední části pracoval izolovaně od zadní části. Měli bychom mít narovnanou hrudní část páteře (zadní část hrudníku) a zároveň povolit žebra vepředu dolů. Pokud se hrudník se pohybuje “one block”, vpředu i vzadu jako jeden celek,

¹⁶ Skupiny svalů, které bývají častěji postihovány

nejedná se o mobilní hrudník. Naopak v případě, kdy můžeme hýbat nezávisle přední a zadní stranou hrudníku, máme bránici v dobrém postavení a můžeme se dobře nadechnout. Zároveň je možné zapojit celý korzet bránice, pánevního dna, šikmých břišních svalů i hlubokých zádových svalů. Pokud je hrudník utečený do vytažení, bránice se vyklopí. Představme si soudek, jehož spodní dno tvoří pánevní dno a horní dno bránice a boky zádové a břišní svaly. Pro správnou mobilitu hrudníku je potřeba se vyvarovat záklonu hlavy a vyhrbení a pohlídat si izolovanost pohybů přední a zadní části hrudního koše. Případné nedostatky by se následně projevy v postavení pletence celé horní končetiny (drobné svaly, lopatka, rameno). Tento nedostatek by nás dovedl k přetížení svalů, které jdou až k hlavě (bolesti v krční oblasti, bolesti hlavy). Dále by se problémy šířily až do oblasti beder a pánve. Abychom zabránili ztuhlosti je třeba cvičit rotaci těla, stažení žeber dolů pro dobrý nádech a uvolnění bederní části.

Mobilita hrudního koše je důležitá pro centrování ramenních kloubů a lopatek. Bavit se o pozici ramen (nahoru, dolů) je poměrně zavádějící. Tudiž přesto, že jsme se snažili přesunout pozornost od lopatek k ramenům, nejlepší by bylo začít s prací na mobilitě hrudníku.

2.4.5. Shrnutí postoje

Využijeme předešlé informace a začneme u postavení nohou. Na každém chodidle bychom měli cítit 4 opěrné body a aktivní stoj. Úhel chodidel necháme přirozeně vyplynout (každý má jiné dispozice kyčlí). Pohybujeme se mezi jejich rovnoběžným postavením, případně lehce rozevřeným úhlem. Důležité je rovnoměrné rozložení váhy. Pokud dochází ke krátkodobému přenosu váhy na levou či pravou nohu, nejedná se o problém. Je však potřeba udržet aktivní stoj a zároveň tuto rozváženou pozici neudržovat dlouhodobě. Dalším důležitým prvkem jsou nezamknutá kolena. Ta bychom měli držet v ose směřující nad ukazováček nohy. Lidi mají spíše oslabené rotátory zevní, tudíž točí nohy více do středu. U kontrabasu je důležité naučit se izolovanému pohybu v kyčlích. Obecně se jedná o poměrně náročný úkol. Často se nahrazuje vyhrbením, úklonem, prohnutím. Klíčovým bodem je udržet vzpřímení páteře, a přitom se dostat k nástroji izolovaným pohybem v kyčlích. Tento pohyb je potřeba především k přechodu do palcové polohy. Při hře v palcové poloze je potřeba se vyvarovat opření se o nástroj. V momentě, kdy se o nástroj opíráme a “visíme na něm” dochází k povolení středu těla a vyhrbení. Při následném přechodu zpět z palcové polohy dochází taktéž k vyhrbení, či jinému úhybnému pohybu neadekvátními svaly. Dále se vyskytuje problém s rotací, asymetrickým zatížením chodidel, úklonem. Pokud si však pohlídáme postavení pánve, aktivní střed těla a využijeme izolovaný pohyb jedná se o bezpečnou a udržitelnou formu pohybu bez nebezpečí případných výhřezů plotýnek. Zádové svaly potřebují pro svou dobrou funkci oporu břišního korzetu. Nejedná se pouze o přímý břišní sval, ale taky o šikmé břišní svaly, hluboké zádové svaly, souhru bránice a pánevního dna. Rameno levé ruky jde do protrakčního postavení, kvůli čemuž se zkracuje prsní sval.

Závěr

Práce si dala za úkol odpovědět na otázku proč. Proč stát či sedět u nástroje tím či oním způsobem. Díky popisu konkrétních dopadů na tělesnou schránku při konkrétním tělesném nastavení si můžeme mnohem lépe představit, co se v nás během hraní děje. Můžeme se tak vyvarovat nejen diskomfortnímu pocitu při hře, ale taky zdravotním problémům vyvolaných nevhodným postojem. Uvítal bych možnost tuto práci rozvinout do práce diplomové a vytvořit menší databázi dat ohledně postojů hráčů, jejich subjektivního dojmu stran uvolněnosti či ztuhlosti a jejich zhodnocení odborníkem.

Práce byla zpracována pouze textovou formou pro vyvolání hlubšího náhledu čtenáře do sama sebe. Byl bych nadšený, pokud bychom se začali jako komunita mnohem více bavit o hře ve spojitosti se zdravím. Jak se říká: “ve zdravém těle, zdravý duch”.

Seznam použité literatury

BRADETICH, Jeff. Double Bass: The Ultimate Challenge, London: Music for All To Hear Inc.; First Edition, 2009

HAGGART, Bob. A School of Modern Rhythmic Bass Playing, Londýn: Robbins Music Corporation, 1942

MONTAG, Lajosz. Double bass method, Budapest: Editio Musica Budapest Zeneműkiadó, 1955

NANNY, Edouard. Méthode Compléte Contrebasse, Paris: Alphonse leduc, 2005

RABBATH, François. Nouvelle Technique De La Contrebasse, Paris: Alphonse Leduc, 2012

STREICHER, Ludwig. My way of playing double bass, Vídeň: Doblinger Verlag 1977

REICHERTOVÁ, Simona, fyzioterapeutka [nahrávka na záznamník]. Praha, 30.5.2023

REICHERTOVÁ, Simona, fyzioterapeutka [nahrávka na záznamník]. Praha, 6.6.2023