

Akademie múzických umění v Praze
Hudební a taneční fakulta

Hudební umění
Pozoun

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Dechová technika z hlediska předních českých trombonistů

Veronika Lédlová

Vedoucí práce: MgA. Lukáš Motka, Ph.D.

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, červen, 2023

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

Art of Music
Trombone

BACHELOR'S THESIS

**Breathing technique from the point of view of leading Czech
trombone players**

Veronika Lédlová

Thesis supervisor: MgA. Lukáš Mořka, Ph.D.

Academic title: BcA.

Prague, June, 2023

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou/disertační práci s názvem

Dechová technika z hlediska předních českých trombonistů

vypracovala 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 28. 6. 2023

Veronika Lédlová

Poděkování

Mé vřelé díky patří všem, kteří věnovali svůj čas a energii k zamyšlení se nad otázkami dechové techniky. Ráda bych za spolupráci poděkovala pánům Rudolfovi Beranovi, Tomáši Bialkovi, Václavu Ferebauerovi, Františkovi Jeřábkovi, Robertu Kozánkovi, Kurtu Neubauerovi, Lukáši Mořkovi, Stanislavu Penkovi, Janu Pernému, Josefu Šimkovi, Tomáši Trnkovi a Bohumilu Tůmovi.

Abstrakt

Tato práce se zabývá problematikou dechové techniky při hře na trombon a je založená na názorech a poznatcích zkušených hráčů z českého prostředí. Dechová technika je jedním z nejdůležitějších aspektů hry na nástroj a snad každý mladý trombonista se během svého vývoje potýkal s problémy v této oblasti. Cílem práce není najít a popsat jednu správnou cestu, ale má sloužit jako pomůcka při objevování a budování vlastní a jedinečné fungující cesty. Materiály byly nasbírány prostřednictvím rozhovorů založených na předem připravených otázkách. V závěrečném shrnutí jsou uvedeny nejdůležitější zkušenosti, na kterých se dotazovaní shodli a lze je tedy víceméně považovat za obecně platné. Kromě svých vlastních myšlenek a zkušeností přikládám i poznatky, které nejsou zmiňovány tak často, ale zároveň je považuji za neméně důležité. V práci najdete i příklady metodik, cvičení, videí a odkazů na významné osobnosti, které mohou cestu k vaší správné dechové technice usnadnit.

Abstract

This thesis deals with the issue of breathing technique of trombone playing and is based on the opinions and knowledge of experienced players from the Czech environment. Breathing technique is one of the most important aspects of playing the instrument, and perhaps every young trombonist has struggled problems in this area during their development. The aim of this work is not to find and describe one right way, but to serve as a guide in discovering and building one's own unique and workable path. The materials were collected through interviews based on prepared questions. In the final summary, the most important experiences that the responders agreed on and can therefore be considered more or less generally valid are presented. In addition to my own thoughts and experiences, I also include findings that are not mentioned as often, but which I consider to be equally important. In the work you will also find examples of methodologies, exercises, videos and references to important personalities that can make the path to your own proper breathing technique easier.

Obsah

Úvod	1
Klidové a zátěžové dýchání	2
Pohled českých trombonistů	4
Otázky	5
Rudolf Beran	6
Tomáš Bialko	8
Václav Ferebauer	10
František Jeřábek	13
Robert Kozánek	15
Kurt Neubauer	17
Lukáš Mořka	18
Stanislav Penk	22
Jan Perný	25
Josef Šimek	27
Tomáš Trnka	31
Bohumil Tůma	35
Shrnutí a vlastní pohled	41
Závěr	45
Seznam použitých zdrojů	46

Úvod

Dechová technika pro mě byla vždy velkým tématem. Pokyny typu „nadechni se do břicha“ mě, jako ženě, pro kterou je přirozené hrudní dýchání, řekly jen pramálo. Při pátrání po všem, co by mi pomohlo jakkoliv tuto záhadu mého těla poodkrýt, jsem zjistila, že podobné problémy trápí mnohé hráče na dechové nástroje. Jakkoli by ne, když hrajeme na DECHOVÉ nástroje. Z logiky věci je dechová technika základním stavebním kamenem hry na dechové nástroje, tedy i na trombon. V průběhu mého studia jsem měla to štěstí načerpat nesčetně rad od různých kapacit v oboru ohledně nátisku, tvorby tónu, techniky pravé ruky, nasazení a dalších podobných aspektů. Nikdo vám přesně neřekne, co udělat se svaly nátisku, aby vám to dokonale fungovalo. Ale můžete dostat spoustu rad, návodů a postřehů díky kterým, se vám podaří najít ta vaše, pro vás správná a ideální cesta. Jsem přesvědčená, že s dechem je to stejné. Žádný člověk vám nepoví, co máte přesně udělat, ale může vám pomoci po cestě správné dechové techniky kráčet. Proto jsem oslovila mé kamarády, kolegy, profesory, a především skvělé trombonisty, aby mi poodkryli jejich cestu dechovou technikou. Cílem práce není ukázat jednu správnou cestu, ale mnoho způsobů, jak se na svou individuální cestu dostat.

Klidové a zátěžové dýchání

Dýchání obecně je přirozený proces řízený automaticky vegetativním nervovým systémem. Kromě látkové výměny mezi prostředím (vzduchem) a naším tělem (tkání plicních sklípků) se jedná o soubor mnoha svalových pohybů, jejichž úkolem není nic jiného než umožnit funkčnost plicní soustavy, potažmo právě onu látkovou výměnu. Sice právě tato látková výměna, tedy okysličování krve a následně celého organismu, je podstatou funkce dýchací soustavy, nás zajímá zmíněná svalová činnost celého dýchacího systému.

Po většinu našeho života probíhá veškerá tato svalová činnost bez našeho vědomí. V klidovém stavu (např. když sledujeme televizi, řídíme auto, nebo spíme, když nevykonáváme žádnou aktivní činnost a není tedy nutný větší příjem kyslíku) se nadechujeme nosem, do uvolněného těla. Hlavní i pomocné dechové svaly pracují automaticky a za minimální námahy a spotřeby energie se jim daří hýbat trupem tak, aby se při nádechu plíce mohly rozšířit a při výdechu vrátit zpět.

Existují samozřejmě výjimky. Pokud v klidovém stavu třeba při mluvení otevřeme pusou, často se pak nadechujeme pusou i nosem zároveň. Pokud nemáme ucpanou dutinu nosní, nádech se automaticky vždy vede pouze nebo zároveň nosem. Hlavními důvody jsou očištění a úprava teploty vdechovaného vzduchu.

Další výjimkou může být zatuhlost svalů (třeba vlivem stresu, tělesné námahy) nebo zablokování některých svalů v důsledku tělesné polohy. Pokud ležíme na břiše, do klidového dýchání se zapojí spíš svaly zádové a boční mezižeberní.

Mezi hlavní (primární) svaly, které umožňují klidové dýchání patří bránice, vnější i vnitřní mezižeberní svaly, zvedače žeber a část velkého prsního svalu upínajícího se na kost hrudní. Dále se na dechové činnosti podílí vedlejší (akcesorní) dýchací svalstvo. Jde o velkou skupinu svalů břišních, zádových a svalů šíje a hrudníku. Všechny tyto svaly se za minimální spotřeby energie po celý život neúnavně zapojují do procesu dýchání. Jejich pohyby jsou reflektivně řízeny tak, aby fungovaly dokonale.

Během zátěže se situace proměňuje. Pokud třeba běžíme, naše tělo nestíhá dostatečně okysličovat svaly. Proto tělo přechází na nadechování ústy, aby vdechovalo větší objemy vzduchu a látková výměna byla intenzivnější. Jinými slovy při zátěži potřebujeme větší dechovou kapacitu. Zároveň musí dechové svaly zvýšit svou aktivitu. Aby tělo mohlo jedním nádechem přijmout co nejvíce kyslíku (vzduchu) musí svaly pracovat tak, aby roztáhly plíce na co největší objem. Při zátěži se svaly unavují a vlivem velké únavy mohou vznikat nové pohybové vzorce, kterými si daný sval v té chvíli uleví, ale které nejsou už tak dokonalým mechanismem, jenž tělo v klidovém stavu používá. Jinak řečeno, pokud je některý sval unavený a bolavý, může se stát, že nebude fungovat standartně a poté je velmi důležité, aby se celý mechanismus vrátil do původního, přirozeného stavu. To znamená, že je potřeba, aby

si dané svaly odpočinuly a zregenerovaly se způsobem, který vede k dobré kondici, stoprocentní funkčnosti (ne zatuhnutí apod.).

Stejně jako jsou zátěžové činnosti ty, u kterých spotřebuje naše tělo více kyslíku, jsou zátěžové i činnosti během nichž se nadechujeme nebo vydechujeme proti odporu. U hraní na trombon nám tento odpor klade nástroj. Při vydechování do trombonu musí vzduchový sloupec projít malým otvorem nátrubku (průměr vrtání se pohybuje od cca 6 do 7,5 mm) a urazit poměrně dlouhou cestu trubkami nástroje až ke korpusu. Pro překonání tohoto odporu je potřeba, aby vzduch z těla proudil určitou rychlostí a pod určitým tlakem. V některých frázích musí hráč používat rychlé nádechy velkého objemu, v jiných zas musí výrazně zrychlit výdech nebo zvětšit tlak. To vše dělá z hraní na nástroj zátěžovou činnost.

Pohled českých trombonistů

V této části práce se dvanáct trombonistů vyjadřuje k otázce dechové techniky. Pro lepší orientaci v problematice jsem sestavila 8 otázek týkajících se daného tématu. Trombonisté mohli odpovídat libovolným způsobem na jakékoliv otázky. Nešlo ani tak o to, aby odpověděli na všechny body, ale otázky spíše sloužily jako podněty, které hráče měly zavést do různých zákoutí celého velkého tématu. Odpovědi mi poskytovali buď písemně nebo prostřednictvím rozhovoru, který jsem nahrávala a následně transformovala do psané podoby. Proto se odpovědi mnohdy stylisticky liší, pro mě však bylo přednější zachování autentičnosti. Stejně tak pokud některá odpověď zahrnovala více otázek, nerozdělovala jsem ji, abych zachovala plynulost myšlenek. V poznámkách pod čarou lze najít kromě citací zdrojů také krátké vysvětlivky o zmíněných osobnostech nebo technikách. Tyto poznámky nejsou myšleny jako ucelený popis, ale mají mít instruktivní funkci. Všechny podrobnosti jsou snadno dohledatelné, proto není třeba je zde dlouze vypisovat. Poznámky tedy mají čtenáři přiblížit o jakou osobu nebo metodiku jde a odkázat na konkrétní stránky, videa nebo publikace, kde si mohou danou věc podrobně prostudovat.

Otázky

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?
2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?
3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?
Jaká je nejčastější chyba nebo zlozvyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?
4. Doporučil byste nějakou metodiku, konkrétní cvičení, přístup nebo jakoukoliv jinou cestu pro zlepšení dechové techniky? (Publikace, cvičení, jména, videa)
5. Jakým způsobem dýchání učíte? (Držíte se případně nějaké konkrétní metodiky?)
6. Sledujete rozdíly mezi ženským a mužským dýcháním? Jaké?
7. Potýkal jste se někdy s malou kapacitou dechu? Pokud ano, jak jste se s tím vypořádal? (Co děláte, když vám nestačí dech?)
8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

Rudolf Beran

Rudolf Beran studoval trombon u prof. Jaroslava Kummera jak na Konzervatoři v Kroměříži, tak v Brně na JAMU. Od roku 1989 učí na Konzervatoři P. J. Vejvanovského v Kroměříži a od roku 1992 také na Konzervatoři Evangelické akademie v Olomouci. Je častým členem odborných porot soutěží. Kromě hry na trombon vyučuje také hru na tubu, věnuje se rozličným hudebním žánrům, od klasické hudby, přes dechovou až po jazz a ve svém volném čase aranžuje a skládá.¹

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Nehledám v to žádnou vědu. Ze zkušenosti vlastní i svých žáků vím, že jakékoliv hledání, věda, cokoliv přepálíš, se ti vymstí tak, že si nezahraješ. Já jsem to zažil za dob studií, že jsem si nezahrál, protože jsem měl pořád v hlavě nějaké problémy nátiskové nebo dechové a furt jsem něco v sobě řešil a vůbec jsem neměl čas na muziku. Takže se opravdu snažím jít po přirozenosti, uvolněnosti, a to se týká i dýchání. Prostě nadechnout se naplno hodně, ale tak aby mi to bylo příjemné. Aby mě to nesvazovalo. Ten dech je v podstatě pro nás houslistův smyčec. Když dech nebude v pořádku, tak nemůžeme hrát, nemáme z čeho hrát. Asi jako kdyby měl houslista krátký smyčec, nemůže vyrobit žádnou hudbu, nemůže s tím nic dělat. Máme to těžší o to, že on si koupí „takhle“ dlouhý smyčec a má ho pořád a je furt stejně dlouhý. Ale kolikrát my se za skladbu nadechneme, abychom měli vždycky tento rozměr. Někdy se to povede, někdy ne. Takže se to musíme naučit tak, aby se to povedlo skoro vždycky, tak abychom mohli hrát. Bez toho to nejde. Musíme se naučit nadechovat, já říkám, od bot až po vlasy, do celého těla, ale aby nám to bylo příjemné, aby to nepřivodilo nějaké nepřirozenosti, nějakou křeč apod.

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

Zařazuji dechová cvičení povinně. Učím na hudebce, takže i s malými dětmi na tom trávíme 3 až 5 minut. Na konzervatoři mají nařízeno dělat něco z dechové tělocvičny. Sám jsem si cvičení rozdělil na tři kategorie. A sice na cvičení, které posiluje nebo zvětšuje v rámci možností každého člověka kapacitu plic a dál na cvičení umění nádechu a umění výdechu. Já mam cvičení rozdělené na tyto tři disciplíny a každou tu disciplínu posiluju už od těch maličkých dětí. A funguje to, když to s nimi dělám každý týden, tak ony si na to zvyknou. Na konzervatoři

¹ Rudolf Beran – trombon, na: <https://www.konzervatorolomouc-kea.cz/rudolf-beran-trombon> (cit. 27. 5. 2023)

to mají samozřejmě náročnější, mají za povinnost to dělat sami. Tímto způsobem dechová cvičení používám a bez toho si to nedovedu představit.

Jednoduché cvičení třeba je, že si dáme ruku asi dvacet centimetrů před pusou a foukáme doprostřed dlaně. Nadechneme se pomyslně od bot až po vlasy a snažíme se foukat plynule doprostřed dlaně. Já jako student jsem se učil dýchat do břicha, ale končil jsem někde pod žebry nad pupíkem, protože dál o tom nikdo nehovořil. Tak jsem hledal něco, co by mě zavedlo dál, aby zabraly i plíce, které tvoří rezervoár. Hledal jsem něco, abych plíce zaměstnal na maximum, abych měl z čeho brát dech. Na umění nádechu i výdechu už je spousta cvičení zapsaných. Úplně nejrychlejší a dostačující je třeba foukat na papír. Podržet před sebou papír a snažit se na něj foukat tak, aby byl papír stále ve stejném sklonu.

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?

Jaká je nejčastější chyba nebo zlovyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?

Nejčastější chybou u mých studentů (a to se netýká jenom studentů, ale nás všech) je, že první nádech zvládneme dobře, ale další dílčí nádechy obvykle, pokud nemáme čtvrtovou pauzu, nedodýcháme na plno a poté nemáme z čeho brát a dělá nám problém vydržet celou tu předepsanou frázi. Musíme si tedy pomoci pomocným nádechem a případnou hudební myšlenku tím rozbijeme a tak dále. Čili v tom vidím největší chybu a na toto je potřeba se zaměřit. Buď jen tak, aby si to člověk uvědomoval, anebo aby si tam zařadil nějakou pauzu. To se často doporučuje malým dětem na škole, zařadí si krátkou pauzu, čtvrtovou, kde se nadechují naplno. Když si to zautomatizují, tak už je jim potom blbé, že se nadechly málo, prostě si na to přijdou. Takto se na tom vycvičí, aby se nadechlys skoro plnohodnotně, jako na začátku.

4. Doporučil byste nějakou metodiku, konkrétní cvičení, přístup nebo jakoukoliv jinou cestu pro zlepšení dechové techniky? (Publikace, cvičení, jména, videa)

Nemám. Spíš se řídím vlastní cestou, ale dobrá je dechová tělocvična od dvou amerických tubistů The Breathing gym.² Ta je dobrá, je tam spousta cviků. Něco z toho používám, ale myslím si, že to je zbytečně překombinované.

² The Breathing gym je poměrně rozsáhlá metoda aktivních fyzických cvičení, kterou vyvinuli američtí tubisté Sam Pilafian a Patrick Sheridan. Je dostupná jak ve formě publikace, tak na videích. Mnoho lze najít na YouTube.

6. Sledujete rozdíly mezi ženským a mužským dýcháním? Jaké?

Sleduji. Ženy nemají, když se to sečte, takovou kapacitu, protože jsou v bráničním dýchání omezeny, celkově plíce mají konstitučně menší, protože i hrudní koš mají menší, takže tam je ten handicap. Když to zase převedu, nemají ten smyčec, nemá to tu délku. Takže si musí pomáhat tím, že hrají slaběji nebo se musí častěji nadechnout atd. Dá se to všechno nějakým způsobem vycvičit, dá se s tím pracovat, ale neuděláš zázrak.

Obečně to neberu jako handicap, dá se to vycvičit a ženy hrají i na tubu a hrají moc pěkně. Hrají jinak. Dokáží tomu dát více něhy a více lásky. Proč by to mělo být stejné, jako chlapi.

7. Potýkal jste se někdy s malou kapacitou dechu? Pokud ano, jak jste se s tím vypořádal? (Co děláte, když vám nestačí dech?)

Potýkal. Myslím si, že kdo má pod 3 l spirometrii, tak mu vždycky dech chybí. Takže právě používám na to cviky i třeba přístroje. Mám spirometr, kde si to můžu kontrolovat. Mám jednoho kluka, který byl zklamaný, protože jsem mu doporučil, aby si koupil spirometr. On to poctivě cvičil a najednou mi říkal, že si to měřil a jak to že nemá 5 litrů. Říkám mu, kde bys to nabral. A on řekl, vždyť já to poctivě cvičím. Zrovna ten den jsem byl u paní doktorky, tak jsem ji to vyprávěl a ona se začala smát a vzkázala chlapci, že pokud má 3 litry, nemůže mít 5 litrů, protože by si musel přidělat další plíce. Může si to třeba o půl litru zvětšit, ale když přestane cvičit, zase se mu to vrátí.

8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

Určitě je, protože basový trombon má větší spotřebu vzduchu.

Tomáš Bialko

Tomáš Bialko začal svá studia v Košicích u pana Jana Hrubovčáka a následně konzervatoř dokončil v Praze pod vedením Václava Ferebauera. Poté pokračoval v Brně na JAMU ve třídě Jaroslava Kummera a Petra Jandy. Na jeden rok se přesunul do Hannoveru, kde v rámci Erasmu studoval u Jonase Bylunda. Studium dokončil na pražské HAMU u Jiřího Sušického. Jeho profesní dráha začala orchestru Divadla F. X. Šaldy v Liberci. Od roku 2015 je bastrombonistou Symfonického orchestru hlavního města Prahy FOK.

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Správná dechová technika je podle mě ta, která nejvíc danému člověku vyhovuje. Neexistuje nějaký úzus, kterým by se měl hráč na trombon řídit. Každý své tělo a dýchání vnímá jinak a je to vysoce individuální. Dýchat přirozeně, nebýt v tenzi, být uvolněný – jsou ty nejdůležitější vjemy, které mám pociťovat při hraní.

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

Ano, skvělé je se před rozehráváním rozdýchat. Výhoda toho je, že to už jde dělat cestou na zkoušku, do školy apod. Hodně to proces rozehrání urychlí.

Před vystoupením se snažím zklidnit dech tím, že se vědomě vyvaruji mělkému dýchání. V podstatě to jsou kontrolované, pravidelné, pomalé, dlouhé nádechy, které člověka neskutečně uvolní a zároveň se stabilizuje tepová frekvence.

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?

Jaká je nejčastější chyba nebo zlovyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?

Jako bastrombonista se často potýkám s nedostatečnou kapacitou vzduchu. Řeším to častějšími nádechy, případně rychlými tzv. "přídechy".

Podle mě nejčastější chybou/zlovykem, se kterou se v určité části vývoje kariéry setkal téměř každý hráč na žesťový nástroj, je ztuhlé neboli stažené hrdlo v oblasti hlasivek.

4. Doporučil byste nějakou metodiku, konkrétní cvičení, přístup nebo jakoukoliv jinou cestu pro zlepšení dechové techniky? (Publikace, cvičení, jména, videa)

Existuje nepřeberné množství materiálů hlavně v angličtině, ať už tištěné, nebo ve formě videí volně dostupných na internetu. Každému bych doporučil ať hledání vhodného materiálu věnuje dostatek času a ať sám zjistí, jaký přístup mu nejvíc vyhovuje. Co naopak nedoporučuji je tzv. se zaseknout na jedné metodice a brát ji jako "bibli" přesto, že dotyčnému přístup nepřináší žádný užitek.

6. Sledujete rozdíly mezi ženským a mužským dýcháním? Jaké?

Vím, že hráčky na trombon, se častěji, než hráči potýkají s menší kapacitou výdechu.

7. Potýkal jste se někdy s malou kapacitou dechu? Pokud ano, jak jste se s tím vypořádal? (Co děláte, když vám nestačí dech?)

Ano, existují cvičení, které prokazatelně zlepšují kapacitu výdechu. Základní předpoklad je, dělat je pravidelně každý den. Z těch nejpoblárnějších zmíním Wim Hofovu metodu³.

8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

Citelný rozdíl není, ale ti nejlepší bastrombonisté ovládají techniku tzv. "pomaleho dechu". Zjednodušeně řečeno jde o pocit minimálního výdechu s výsledným velkým hutným zvukem bez větší námahy.

Václav Ferebauer

Václav Ferebauer studoval konzervatoř v Plzni pod vedením Jaroslava Vítka, tehdejšího prvního trombonisty Národního divadla. Ve čtvrtém ročníku úspěšně vykonal přijímací řízení na pražskou HAMU do třídy Miloslava Hejdy. Krátce působil v Jihočeském divadle až do roku 1978, kdy se stal prvním trombonistou Symfonického orchestru hlavního města Prahy FOK. Tento post zastával 36 let a členem skupiny je dodnes. Od roku 1987 se věnuje pedagogické činnosti na Pražské konzervatoři.

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Na dýchání je nedůležitější to, že to jsou dvě fáze. Nejprve musí být výdech, abychom se mohli pořádně nadechnout. Podstata je, naučit se správně vydechnout. Můžeme si třeba pomoci předklonem při výdechu a následně se při nádechu bude tělo zdvihát. Podobné metody využívají i fyzioterapeuti, různě člověka nasměřují, při výdechu vytvoří protitlak a při nádechu

³ Wim Hof je nizozemský sportovec známý jako Ice Man. Proslavil se svými extrémními výkony jako je výstup v šortkách na Kilimandžáro nebo setrvání v sudu s ledem 112 minut a další. Vynalezl vlastní tzv. Wim Hofovu metodu, která je postavena na třech pilířích – dech, chladová terapie a mentální cvičení (soustředěnost, odhodlání ovládní mysli i těla). Více se můžete dozvědět na oficiálních stránkách Wim Hof Method (<https://www.wimhofmethod.com/>).

dojde k uvolňování. Takto vlastně cvičí svaly zevnitř. Při nádechu si tímto způsobem můžeme povolit mezižeburní svaly, tím zvětšit hrudní koš a rozšířit kapacitu plic

Druhý moment je, že si každý musí uvědomit práci bránice. To je píst, který pracuje proti plicím, povoluje plíce směrem dolů. Na bránici máme také různé cviky. Nejlepší je cvičit vleže, protože cítíme bránici a cítíme, že je uvolněná. V momentě, kdy se nadechneme, zjistíme, že se nadechujeme i jakoby břichem. Jde o to najít si ten moment, kdy se bránice dostává co nejhloub.

Tyto dva momenty, nádech a výdech, musí být koordinovány. Když se to učíme a pracujeme na tom, je potřeba vydechnout maximálně a i se maximálně nadechnout. Já mám takovou teorii, že nádech by měl být takový, aby člověk vyplnil metr prostoru kolem sebe. Měl by být schopný nabrat dech nejenom do plic, ale i do zad a boků, aby se celý jako by nafouknul. A takto potřebujeme metr kolem sebe do všech stran.

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

Velmi mě oslovila cvičení od dvou amerických tubistů The Breathing Gym. Je to v podstatě obdoba toho, co si člověk vymyslí. Pomoc při práci s dechem mohou denní cvičení typu pomalý nádech, třeba na 6 dob a prudký výdech. Je dobré vědět, jak si rozšířit plíce. V Breathing Gym to už jsou všechno didakticky zmapované konkrétní případy. Člověk u toho nemusí přemýšlet a o to je to lepší, třeba pro studenty, když si je zapnou a dělají to s nimi, něco jim v hlavě zůstane. Dobré je, aby jedno cvičení cvičili alespoň dva nebo tři dny a pak si pustili další.

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?

Jaká je nejčastější chyba nebo zlozvyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?

Je potřeba, aby k tomu každý přistupoval individuálně a aby si každý v sobě našel své mezery. Nejdůležitější je, kouknout se na sebe jaký jsem a zjistit, jestli dýchám správně, jestli dělám tohle nebo tamto správně. Kouknout se na sebe a říct si, hele ale tady to opravdu děláš špatně. Nebát se autokritiky, je to takový vodítko pro to, aby se to člověk naučil.

4. Doporučil byste nějakou metodiku, konkrétní cvičení, přístup nebo jakoukoliv jinou cestu pro zlepšení dechové techniky? (Publikace, cvičení, jména, videa)

Další, co si myslím, že je dobré a důležité, je si vzít nějakou písničku a hrát ji ve všech stupnicích, legato a celou frází na jeden dech.

Další metodiky, které používám a doporučil bych je, jsou Remington⁴, Schlossberg⁵ (pro začátek), a Colin⁶.

Výborné také je vzít si začátek Bordogniho etudy č. 2, naučit se první dvě fráze⁷ z paměti a hrát je ve všech polohách. To je moc dobré na nátisk, když se to hraje třeba v kvartovém kruhu, v různých oktávách, úplně nahoře i úplně dole. Já sám teď pravidelně cvičím stupnice a písničky. Řeším hlavně nasazení a držení tónu. Hraji i intervaly, třeba od velkého B nahoru (b h b c b des...), to je úžasné nátiskové cvičení pro udržení napětí spodního rtu a zároveň pro otevřenou vysokou polohu. Základ je vlastně stejný jako různé metodiky (např. Gordon), akorát ty metodiky to rozpracují a člověk to má napsané. V tom je veliký přínos, protože člověk nemusí nic vymýšlet a hlavně protože musí dohrát stránku do konce.

6. Sledujete rozdíly mezi ženským a mužským dýcháním? Jaké?

Je to takové diskutabilní téma. Vím, že z fyziologického hlediska tam jistě rozdíly jsou a také jsou ženy většinou menšího vzrůstu. Už jen tím je to dané, ale to neznamená, že ženy neumí dech využít. Jsou i malí trombonisti, kteří hrají výborně. Jde o to, jak se naučit dechovou kapacitu zvětšovat. Ta naše fráze „nadechněte se pořádně“ je spojená právě s tím, aby si každý uvědomil, že se kapacita plic dá zvětšit. Ale musí se tomu pomoci třeba právě roztaháním svalů (např. mezižeberních).

Myslím, že ten rozdíl je daný spíš mentalitou. Občas se mi zdá, že mají ženy strach se do toho opřít, aby to nebylo moc. Ale myslím, že je spousta dobrých trombonistek. Je to jenom o pojetí, aby se nebály. Neřekl bych, že je to na obtíž, akorát se ženský nesmí vymlouvat.

8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

Bastrombonisti musí hrát kompletně v celém rejstříku. Stačí si vzít např. Mullerovy etudy a hrát to jak nahoře, tak dole. Důležité je hrát legáta a hrát je ve spodní poloze. Najednou člověk zjistí, že ve střední poloze a vyšší je to v pořádku, ale že když hraje ve velké oktávě, tak dech nemá a že s tím musí něco dělat. Na každý nádech se musí myslet, nadechnout se

⁴ Emory Brace Remington byl americký trombonista a známý pedagog. Jeho metodiku lze najít pod názvem Daily Routines for Trombone by Emory Remington nebo The Remington Warm-Up Studies.

⁵ Max Schlossberg je legenda mezi pedagogy hry na trumpetu. Vychoval řadu úspěšných trumpetistů jako je Renold Schilke. Jeho rozsáhlá publikace obsahuje 156 cvičení se jmenuje Daily Drills and Technical Studies.

⁶ Charles Colin je další z významných pedagogů trumpet. Z jeho knih zmíním dvě žesťové metodiky Lip Flexibility Studies a 100 Original Warmups. Kompletní dílo se dnes již prodává pod názvem The Complete Modern Method (by Dr. Charles Colin).

⁷ Marco Bordogni – 24 legato studies, etuda č. 2 – prvních 8 taktů

co nejvíc. Prostě při každém nádechu musí člověk myslet na to, že se musí nadechnout úplně zhluboka. Zde musím doporučit Gordona⁸, zvláště cvičení z lekce III část druhá (b a as, a as g atd.). Jenom ty tři tóny, když se hrají do spodní polohy, berou dost dechu a v tu chvíli se zapojuje bránice. Když to člověk dohrává, motá se hlava a začne bolet břicho, protože bránice musí pracovat. Skvělý je také Aharoni⁹, je nesmírně instruktivní. Doporučuji ho i pro tenorový trombon, i když tam jsou někde háčka, to se dá přeskočit nebo uvolnit.

František Jeřábek

František Jeřábek studoval hru na trombon na Konzervatoři Brno a poté absolvoval JAMU pod vedením prof. Jaroslava Kummera. Od roku 1986 zastává post prvního trombonisty Janáčkovy Opery ND v Brně. Mimo jiné působí v souborech dechové hudby Moravanka Jana Slabáka a Kumpanovi muzikanti. V roce 2010 se stal pedagogem hry na trombon na Konzervatoři Brno.¹⁰

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Já prosím nemám žádnou speciální dechovou techniku. Jednou jsem hrál koncert s vynikajícím trumpetistou panem Bialasem, hráli jsme Divertimento D dur Leopolda Mozarta pro trumpetu, trombon a smyčce. Každý hráč tam hraje své věty na střídačku s druhým. Ten pan trumpetista se mne po sledování mého výkonu zeptal, proč tak málo dýchám. Moje odpověď zněla, že dýchám tak, jak potřebuji. Kolega mi naznačil, že je to omyl, že mám neustále nabírat co nejvíce vzduchu, protože nejde o to množství, které dle svého úsudku potřebuji pro rezonanci nástroje, ale o množství kyslíku, které mi okysličí svaly, potažmo nátisk. A je to pravda. Snažím se neustále o klidné nádechy do opravdu pocitově naplněných plic.

⁸ Claude Eugene Gordon byl americký jazzový trumpetista, přezdívaný King of Brass. Věnoval se také skládání a pedagogické činnosti. Spolupracoval s Herbertem Lincolnem Clarkem, známým kornetistou, který je autorem Clarkových studií. Gordon bral své studenty jako sportovce, soustředil se především na rozvoj síly dechu. Vydal šest knih zaměřených na hru na žesťové nástroje. Jednou z nejpoužívanějších, alespoň v českém prostředí, je Systematic Approach To Daily Practice. Jedná se o rozpracování cvičení na 52 týdnů. Vychází také z dalších metodik jako je Clarke, Colin nebo Arban.

⁹ Eliezer Aharoni je bastrombonista z Jerusalemského Radio Symphony Orchestra a jeho publikace se nazývá New Method for the Modern Bass Trombone.

¹⁰ Oddělení žesťových dechových nástrojů pedagogové, na: https://konzervatorbrno.eu/?page_id=682&uc=159 (cit. 17. 6. 2023)

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

Rozdýchání používám v případě trémy nebo jinak sevřeného stavu organismu (např. přepracování, po sportu apod.). Jedná se o klidné nádechy a výdechy ve stoji spjatém s natažením rukou nad hlavu při nádechu a uvolnění rukou podél těla při výdechu a se zadržením dechu na pár vteřin v plném nádechu.

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?

Jaká je nejčastější chyba nebo zlovyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?

Největší potíže mi dělá uklidnění mysli pro naprosté soustředění na hru. Neustávám v kontrole a nucení se k soustředění na opravdu důležité věci, na nádech, nasazení, vedení tónu s nerozjitřenou myslí. Není to snadné.

4. Doporučil byste nějakou metodiku, konkrétní cvičení, přístup nebo jakoukoliv jinou cestu pro zlepšení dechové techniky? (Publikace, cvičení, jména, videa)

Pro pochopení problému vedení a užití dechu doporučuji shlédnout uvedené video zaobírající se tímto tématem.

Diaframma respirazione globale fisioterapia integrale (dostupné na YouTube, link: https://www.youtube.com/watch?v=1zk_uMQCzsw&ab_channel=AlessioMancini).

Je sice ve francouzštině, ale velmi dobře zpracované a pochopitelné.

5. Jakým způsobem dýchání učíte? (Držíte se případně nějaké konkrétní metodiky?)

Ve zkratce: Mám zkušenost, a to jak na sobě samém, tak na mých studentech, že dobré vedení dechu je v přímém vztahu k postavení hráče při hře. Požaduji tedy klidný mírně rozkročený postoj s lehce zatnutými hýžděmi (představa jako při jízdě na pomě), kdy má hráč tím pádem lehce zatnuté břišní svalstvo a o to volnější hrudní koš a ruce. Tímto „volným postojem v napětí“ je eliminován jakýkoliv stres v organismu a hráč se může proudu vzduchu takřka napít.

6. Sledujete rozdíly mezi ženským a mužským dýcháním? Jaké?

Rozdíl ve vedení dechu, či potažmo rezonance, mezi hráči muži a ženami je markantní. Po správně učiněném nádechu a postoji je důležité vést hráče za zvukovou a intonační představou pro jistější hru, zvláště ve vyšším registru rozsahu. Výbornou pomůckou je zpěv konkrétního notového zápisu, kdy se hráč plus minus kolem d1, es1, f1 (dle individuálních podmínek) dostává do pozice falzetu a ta podoba postavení ústní dutiny jako při zpěvu pomůže hráči vyšší registr ovládnout. Ovšem ženy tento přechod do falzetu nemají tak markantní a těžko hledám vysvětlení, či pomoc této techniky pro dámy trombonistky. Tedy soubor postavení hráče, antistresového nádechu, intonace, potažmo zvukové představy hráče jsou komplexem, dle mne nutným, pro vytvoření dobrého základu.

7. Potýkal jste se někdy s malou kapacitou dechu? Pokud ano, jak jste se s tím vypořádal? (Co děláte, když vám nestačí dech?)

Sám mám kapacitu dechu docela malou. Uvedená metoda klidného plného dechu je dobrým základem, ovšem v hraničních situacích (např. konec druhé věty koncertu Ferdinanda Davida) je nutno pokusit se sám sebe přesvědčit, že hospodárným vedením dechu lze dosáhnout celé fráze. V praxi hry v orchestru jde většinou tento problém zvládnout, uvědomit si kdy, jak moc se nadechnout, nenápadně přidechnout, prostě racionálně nádechy připravit.

8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

Myslím si, že citelný rozdíl v technice vedení dechu není. Bastrombonista bude mít nutnost dýchat častěji, při správném nádechu, při racionálním propracování těchto nádechů situaci určitě je schopen hráč ve většině případů zvládnout.

Robert Kozánek

Robert Kozánek je sólotrombonista České filharmonie a docent Janáčkoví akademie múzických umění. Svá studia započal na Konzervatoři P. J. Vejvanovského v Kroměříži a pokračoval na pražské AMU. V roce 2001 absolvoval stáž u profesora Simona Willse v Londýně. Je laureátem mnoha mezinárodních soutěží (Ženeva, Gdaňsk, Cheju, Markneukirchen, Helsinky, Lieksa). Vystupuje sólově s různými orchestry České republiky a

věnuje se také komorní hře, především s filharmonickým souborem Sdružení hlubokých žesťů.¹¹

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Správné použití dechu je základem úspěchu. Často bývá studenty i profesionálními hráči tato otázka podceňována a následně vznikají specifické problémy při hře, např. špatná kvalita zvuku, intonace, výdrž.

Moje specifická technika pochází z mého studijního pobytu v Londýně v roce 2000. Jedná se o pomyslné rozdělení břicha na horní a dolní polovinu a následné nadužití jedné z těchto polovin. Při horním nástrojovém rejstříku dech do horní poloviny a při hlubokých tónech cítit tlak ve spodní polovině břišní dutiny.

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

Rozdýchávání používám, ale nijak systematicky. Den před náročným vystoupením chodím rád plavat a snažím se co nejvíce rozdýchat ve vodě.

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?

Problémy s dechem naštěstí nepocítuji, snad jen podotknu, že se člověk musí hlídat a soustředit na správnou dechovou oporu v každém věku, protože tělo automaticky tento úkon nevykonává, a proto je nutno se neustále kontrolovat, abychom dech využívali v plném rozsahu.

Jaká je nejčastější chyba nebo zlovyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?

Právě chybějící sebekontrola výše uvedených bodů, ze které následně vyplynou potíže také již zmíněné, zejména výdrž.

¹¹ Robert Kozánek, na: <https://www.ceskafilharmonie.cz/clenove-orchestru/robert-kozanek/> (cit. 12. 6. 2023)

8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

Domnívám se, že ano. Bastrombon dle mého názoru potřebuje ještě větší dechovou oporu než trombon tenorový.

Kurt Neubauer

Kurt Neubauer je sólotrombonista Symfonického orchestru hlavního města Prahy FOK. Hru na trombon studoval v Brně na Janáčkově akademii múzických umění ve třídě pana Roberta Kozánka. Během své kariéry nasbíral řadu ocenění, mezi nimiž je i první cena z ITA Alto Competition v Kolumbii. Druhou profesí a zároveň koníčkem je pro něj fotografování a kamerování.¹²

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Musí být přirozená. Žádné velké přemáhání s nádechem a výdechem. Hráč by neměl v žádném bodě nádechu i výdechu neúmyslně zadržet dech, ideálně mít vše v tempu skladby, pokud to provedení umožňuje.

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

Ano, ale jde spíš o směřování dechu z pusy ven, dech musí jít rovně ven.

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?

Největší potíž je kapacita volného a uvolněného výdechu. Nebojuju s tím, stačí na to myslet.

4. Doporučil byste nějakou metodiku, konkrétní cvičení, přístup nebo jakoukoliv jinou cestu pro zlepšení dechové techniky? (Publikace, cvičení, jména, videa)

¹² About, na: <https://www.kurtneubauer.com/trombone> (cit. 29. 5. 2023)

Tady bych odkázal na Zdzisława Stolarczyka¹³, hodně jsem se od něj v mládí naučil.

8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

Na basový trombon nehraju, ale velký rozdíl vidím i mezi tenorovým a altovým trombonem. Dech na altový trombon nemá být z podstaty nástroje tak objemný. Směřování nádechu může být méně do spodní části těla a více do horní/zadní.

Lukáš Mořka

Lukáš Mořka započal svá studia v Kroměříži pod vedením pana Rudolfa Berana. Bakalářský titul získal na brněnské JAMU ve třídě prof. Jaroslava Kummera a následně magisterský a doktorandský v Praze na AMU ve třídě pana Jiřího Sušického. Někdy čas také pobyl ve Vídni na studiích u Gabriela Madase. Úspěšně se účastnil mnoha mezinárodních soutěží (Liekša, ARD, Markneukirchen, Pražské jaro). V současné době je sólotrombonistou České filharmonie a pedagogem trombonu na pražské AMU.¹⁴

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Pro mě je přirozené dýchání tím nejhlavnějším, takže když bych měl definovat správnou techniku hraní na trombon, tak hlavně vycházím z přirozené opory hlubokého stabilizačního systému¹⁵ a z aktivního a hlubokého nádechu nosem. Ale jak všichni víme, tak při hře na nástroj to není takto přirozeně možné, protože dýchání při hře je zátěžové. Tzn. že je třeba vytvořit dostatečný tlak, s potřebnou oporou, což je pro organismus značná zátěž. A také nám jde především o rychlost nádechu, která nás nutí většinou k dýchání ústy. Abych tedy dosáhl při tomto způsobu dýchání přirozenosti, snažím se najít oporu v hlubokém stabilizačním systému, což mě nutí určitým způsobem správně upravit postoj při hře a najít si

¹³ Zdzisław Stolarczyk je polský bastrombonista, člen Symfonického orchestru Polského rozhlasu v Katovicích a známý pedagog. Často je zván jako lektor na mezinárodní sympozia a také jako člen odborných porot soutěží. Jeho výklad je dostupný na kanále YouTube pod názvem Żywieckie Suwakowanie 2020 – Wykład.

¹⁴ Lukáš Mořka, na: <https://www.ceskafilharmonie.cz/clenove-orchestru/lukas-motka/> (cit. 20. 6. 2023)

¹⁵ Tzv. hluboký stabilizační systém páteře je soubor svalů, které jsou uloženy hluboko v trupu. Mezi tyto hluboké nebo také lokální svaly patří bránice, svaly pánevního dna, příčný břišní sval a krátké hluboké zádové svaly (velká skupina rozličných malých svalů připojujících se zezadu k páteři v celém jejím rozsahu). Společně tyto svaly ohraničují dutinu břišní, významně se podílí na stabilitě páteře a jejich dynamickou interakcí mění nitrobřišní tlak, pevnost páteře, stereotyp dýchání a např. i kontinenci. Více viz.

Hluboký Stabilizační Systém páteře (HSSp), na: <https://www.fyzioterapieprovas.cz/metody-a-techniky/hluboky-stabilizacni-system-pateře/> (cit. 23. 6. 2023)

těžiště uprostřed těla. Snažím se oporu získat právě tak, abych mohl zbytek těla uvolnit. Tento způsob dechové techniky jsem převzal z jógy a stále se na něm snažím pracovat. Když jsem studoval, nikdo mi o těchto věcech nikdy nic neřekl. Setkával jsem se s návody jako například "nadechni se do břicha", což svým způsobem pravda je, jenom je třeba si uvědomit, že do břicha dýchat nelze, ale správná a pevná opora v něm vytvořit bezesporu lze. Pokud bych měl sám za sebe říct, kde při hře nacházím oporu, tak je to v oblasti středu, což je někde kolem pupku, směrem dovnitř v břišní dutině.

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

Dechová cvičení zahrnuji, ale spíš používám techniky z oblasti jógy (např. hluboké dýchání nosem). Při cvičení používám také techniku Caruso metody¹⁶, kdy se snažím hodně hluboko dýchat nosem a tělo co nejvíc nastavit do modu uvolnění, aby docházelo k co nejmenšímu napětí právě v oblasti hlubokého stabilizačního systému.

Ačkoliv se sport dechové techniky úplně netýká, zařazuji aktivní pohyb jako plavání, jízda na kole, nebo běh a chůze. Když hodně sportuji, abych zrychlil metabolismus a dobře regeneroval, a na pár dní přestanu hrát na nástroj, dechová kapacita se okamžitě vrátí zpátky do normálu, i přes to, že dál sportuji. Je samozřejmě dobré, aby se člověk cítil fit a byl v kondici, ale ta hra na trombon a zapojení hlubokého stabilizačního systému při hraní ve velkých a nízkých dynamikách a vysokých a hlubokých registrech nenahradí nic. Takže pro mě největším dechovým cvičením jsou právě ty techniky jako jsou Gordon nebo Caruso, anebo nějaké vlastní cvičení, které zatěžuje hluboký stabilizační systém a to svalstvo, které k tomu patří, aby bylo stále pružné a silné a bylo schopné poskytnout oporu, kterou potřebuji v jakékoliv situaci.

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?

Jaká je nejčastější chyba nebo zlovyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?

Nejčastější chybou podle mě je nedostatečné uvolnění, které zabraňuje správné práci stabilizačního systému. Dech potom neprochází tak, jak by měl a vznikají problémy jak v oblasti krku, tak potom samozřejmě i v puse.

¹⁶ Carmine Caruso je hudební fenomén, muž, který prošel od hry na klavír, housle až ke hře na saxofon, ale nakonec proslul jako pedagog hry na trumpetu. Jeho metodiky The Basic Caruso a Musical calisthetics for brass využívají především trumpetisté, ale stávají se mnohem více oblíbené u všech žesťářů. Sám Lukáš Motka během svého doktorandského studia přepracoval jeho metodu pro trombonisty.

Ještě bych chtěl dodat jednu věc, která se stává nejčastější chybou. Mnoho lidí dýchá dobře, protože to je vlastně přirozené, ale nadměrným napětím, ať třeba právě v oblasti ramen nebo krku, se vzduch nedostane do dutiny ústní a pak dál do nátrubku. Pokud toto člověk zvládne, dobře se nadechne, dostane vzduch přes krk, který je uvolněný, do pusy, správně položí jazyk a vzduch dojde k nátisku, tak pak ještě samozřejmě velkou roli hraje i správné rozložení a nastavení nátisku. Všechno je to na sobě závislé a jedno bez druhého nefunguje. Někdo výborně dýchá, ale pokud to má na puse špatně, moc si tím nepomůže. Naopak lidi, kteří to mají na puse tzv. od pána Boha, tak je to nenutí tolik dýchat a může se leccos přihodit a něco může selhat. Všechno na sobě závisí a všechny aspekty je důležité brát v potaz.

Všechny tyto chyby pozoruji na sobě a snažím se s nimi pracovat. I když mám pocit, že jsem dostatečně uvolněný, z jógové praxe vím, že uvolněný nejsem. Ono to při hře ani úplně nelze, protože je to přece jenom zátěž, ale snaha o uvolnění v partiích těla, které nejsou potřebné k hraní, je velmi důležitá. Také se věnuji práci s posturou. Musím neustále myslet na to, že pokud budu stát špatně, tak jeden z článků nebude fungovat. A samozřejmě také hlídám správné nastavení nátisku, aby bylo optimální a nátisk fungoval dobře.

Myslím, že je to celoživotní běh, celoživotní úkol, sehrát tyto všechny dílky skládačky do jednoho harmonického celku. Což se ve výsledku podaří jen párkrát za život, aby to tak fungovalo. Cílem je, snažit se toho dosáhnout co možná nejčastěji.

4. Doporučil byste nějakou metodiku, konkrétní cvičení, přístup nebo jakoukoliv jinou cestu pro zlepšení dechové techniky? (Publikace, cvičení, jména, videa)

Odpověď najdete ve druhé otázce, kde jsem mluvil o Carusovi. Je to asi jediná metoda, kterou bych rád zmínil a rád doporučil. Ještě jednou zde mohu zopakovat sport a dala by se také zmínit jóga, ale z té pouze určitá dechová cvičení (viz. odkazy).

Jóga Dnes

Hathény dechu, na: https://www.jogadnes.cz/joga/hatheny-dechu-5039/?fbclid=IwAR2m2vxBmPbAQYkq_vnr3RcvwuilxLpMwop6lvNFVoD_Oi9cePtFpXQkqkU

Hathény – posilovací techniky, na: https://www.jogadnes.cz/joga/hatheny-posilovaci-techniky-3613/?fbclid=IwAR3aiblhyy44fwdQ7Ksq9shDTAoQOzbofz7bj-YQx4mcbk-bDsXL9O_6e8

5. Jakým způsobem dýchání učíte? (Držíte se případně nějaké konkrétní metodiky?)

Učím dýchání individuálně, každého svým způsobem jinak. Snažím se sice říct to stejné, co vím, co používám já, ale protože si myslím, že každý je jiný jednak svým fyzickým založením, ale také má každý od narození nějaké dispozice, odlišnou posturu a přístup k dýchání, tak se snažím každému najít nějaký plán, který ho v problematice posune dál. Nedá se říct obecně, jak naučit někoho dýchat, protože si na to každý musí přijít sám. Jde o to ho navést tím správným směrem a ukázat mu víc možností, které může použít.

6. Sledujete rozdíly mezi ženským a mužským dýcháním? Jaké?

Samozřejmě rozdíl vnímám dost velký, nejenom v přístupu k věci, ale samozřejmě i fyziologicky a predispozicemi. Ale myslím si, že celkový přístup by měl zůstat stejný, akorát možná u žen nebo dívek je zapotřebí k tomu přistoupit s vyšší koncentrací a vysvětlením toho, co mají jinak. Zde bych opět doporučil některé cvičení z jógy (viz. odkazy u čtvrté otázky).

7. Potýkal jste se někdy s malou kapacitou dechu? Pokud ano, jak jste se s tím vypořádal? (Co děláte, když vám nestačí dech?)

S nedostatečnou kapacitou dechu se u sebe potkávám denně. Řeším to neustále, jak jsem se již zmiňoval, je zapotřebí nejlépe každý den cvičit to správné, aby se hráč udržoval v kondici, udržoval dostatečnou kapacitu v té míře, kterou potřebuje. Pokud člověk necvičí, kapacita jde automaticky dolů, protože při normálním dýchání v našem klasickém každodenním životě nepotřebujeme tak velkou kapacitu, jako při zátěži. Ať chceme nebo ne, hraní na nástroj zátěž je a pokud dechovou kapacitu netrénujeme a každý den se nesnažíme tělo zatížit, aby si zvyklo na vyšší kapacitu nebo objem, tak tělo zakrní a přestane reagovat tak, abychom byli schopni kapacitu využít maximálně. Tím nechci říct, že je nutné se za každé situace nadechovat na plno, to určitě není potřeba. Ale když to potřeba je, tak aby bylo kam se nadechnout, aby svaly byly rozhýbány a měli jsme dostatečnou oporu. A to všechno je třeba trénovat při různých cvičení, ať už je to Gordon, již zmíněný Caruso nebo jakékoliv jiné cvičení, v přednesových skladbách i partech. Jakmile nástroj vezmu do ruky, mám na mysli to, že by se mělo každý den hrát maximálně silně i slabě, dostat se do nejhlubších rejstříků i do nejvyšších a pracovat dechem. Je to rozdíl hrát vysoké a hluboké tóny, silně a slabě. V tomto vidím největší přínos různých cvičení. Neustále se s tím potýká asi každý hráč a je potřeba se tomu nevyhýbat, být na sebe přísný a snažit se každý den systém zatížit.

8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

Citelný rozdíl mezi bastrombonem a tenorovým trombonem, co se týče dechové techniky, moc nevidím. Teoreticky vzato, pokud někdo správně dýchá, naučí se využívat dech a osvojí si to, pak je jedno, na jaký žesťový potažmo i dechový nástroj hraje. Ten systém je všude stejný. Myslím, že dobrá definice je, že se vlastně nepotřebujeme učit dýchat, potřebujeme se naučit s dechem správně zacházet a používat ho.

Rozdíl je samozřejmě v tom, že čím větší nástroj, tím je třeba mít dechovou kapacitu větší. Ale konkrétně mezi bastrombonem a tenorovým trombonem zas asi takový zásadní rozdíl nebude, jako mezi trumpetou a tubou. Trumpetisti zas musí pracovat s jiným tlakem a stejným objemem, což je také zásadní rozdíl, který v tom hraje roli. Přirozeně tedy bastrombon spotřebuje o něco více dechu, ale ta technika zůstává stejná.

Stanislav Penk

Stanislav Penk je sólotrombonistou PKF – Prague Philharmonia a členem trombonové skupiny Symfonického orchestru hlavního města Prahy FOK. Hru na trombon vystudoval ve třídě profesorů Miloslava Hejdy a Zdeňka Pulce na AMU v Praze, kde od roku 2020 společně s Lukášem Motkou vede trombonovou třídu. Je členem známého žesťového uskupení Czech Brass a dlouhodobě se zabývá interpretací staré hudby a spolupracuje s předními soubory staré hudby jako je Collegium 1704, Ensemble Inégal, Musica Florea, Musica Regia nebo Musica Eterna.¹⁷

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Permanentní, funkční a co nejpřirozenější propojení celého dýchacího aparátu se samotným ovládáním nástroje.

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

O správné „rozdýchání“ se snažím v průběhu rozehrávání. Kladu největší důraz na uvolněnost, vnímání volného a postupně zvětšujícího se toku vzduchu, postavení nátisku, jazyka a celkově správný způsob hry, včetně přirozeného vzpřímeného postoje s uvolněnými

¹⁷ Stanislav Penk, na: <https://www.pkf.cz/stanislav-penk> (cit. 23. 6. 2023)

rameny, držení snižce lehce předsazenou rukou atd. Zpočátku se nadechují nosem, celkově to uvolňuje a lépe vnímám brániční dýchání. Později se soustředím na rytmus nádechu a výdechu, pomáhá to přirozenému začátku tónu. Důležitý je volný a plný nádech a plný výdech! To vše samozřejmě vyžaduje plnou koncentraci.

Způsob a intenzitu rozehrávání volím podle následného hraní a momentální kondice. Samotné suché „rozdýchání“ bez nástroje tedy nepraktikuji, i když vůbec nezpochybňuji jeho prospěšnost. Před koncertem pak znesnadňuji rozehrání pokaždé jiné podmínky, prostory, vnímání rozehrávání kolegů apod.

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?

Koncentrovat se na správné uvolnění při rozehrání. Snažím se buď dostatečně rozehrát doma, nebo najít vhodný prostor až na místě.

Jaká je nejčastější chyba nebo zlovyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?

Při samotném hraní studenti často zapomínají na hluboké, uvolněné a plné dýchání, kvůli technickým obtížím skladby nebo proto, že nevěnují dostatečnou pozornost dýchání při nácvičce, rozehrávání atd. Prostě to nemají jako přirozenost. Někdy se setkávám ale naopak s předýcháváním a nepřirozeným a zbytečným tlakem, který může vyvolat spoustu potíží, jako jsou potíže s nasazením, zavřený krk, křečovitý posun snižce a jiné.

4. Doporučil byste nějakou metodiku, konkrétní cvičení, přístup nebo jakoukoliv jinou cestu pro zlepšení dechové techniky? (Publikace, cvičení, jména, videa)

Koncentrovat se a používat správnou techniku hry lze u pokročilého hráče v podstatě při hraní čehokoliv. Není tedy až tak podstatné, co hrajete, ale jak! K vhodným metodikám pro rozvoj dechové techniky, ale samozřejmě současně pro rozvoj nátisku, rozsahu, tónové kvality, snižkové techniky atd. patří Claude Gordon a Carmine Caruso. Doporučuji si hlavně přečíst vždy úvod každé metodiky a dále ji pak hrát doporučeným způsobem. A opakuji, že jde hlavně o koncentraci na způsob hry, o „pocitovost“ a soustavnost při každodenním cvičení.

6. Sledujete rozdíly mezi ženským a mužským dýcháním? Jaké?

Ženské tělo je konstruováno jinak, především uchycení bránice, kvůli snazšímu průběhu těhotenství. Proto je i hluboké brániční dýchání pro ženy, dle mých dosavadních

poznatků, trochu obtížnější. Samozřejmě i fyzické – silové předpoklady jsou přirozeně většinou menší než u mužů. Toto vše ale nemusí být a častokrát není zásadní překážka pro správné ovládnutí nástroje. Především dobře „nasměrovaná“ energie, koncentrace, správný způsob hry, uvědomění si vlastních dispozic a následné přizpůsobení se jim, je určující.

7. Potýkal jste se někdy s malou kapacitou dechu? Pokud ano, jak jste se s tím vypořádal? (Co děláte, když vám nestačí dech?)

Malá kapacita dechu nebo spíše pocit malé kapacity dechu, je dle mých zkušeností z valné většiny dán nesprávným cvičením, tedy jejím špatným nebo žádným rozvojem. Tento pocit může být způsoben i jinými nesprávnými způsoby hry, např. již zmíněným předýcháváním, zadržováním dechu, pomalými, nebo nedostatečnými nádechy. Není až tak důležitá celková kapacita dechu, ale jde i jeho správné a účelné dávkování, samozřejmě opět spolu s celkovou koncentrací a uvolněním. Samozřejmě, menší kapacitu dechu lze většinou bez problému kompenzovat vhodným přestavením fráze, případně jinými adekvátními hudebními prostředky.

8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

V samotné technice dýchání není, nebo by dle mého názoru neměl být. Při hře na bastrombon je ale přirozeně spotřeba dechu vyšší a tím je celý aparát zatěžován intenzivněji. Pro celkový rozvoj kapacity dechu, lepší a jistější pocit při hře, vřele doporučuji i hráčům na tenorový trombon pohybovat se co nejčastěji v basových polohách.

Jan Perný

Jan Perný patří do mladé generace českých trombonistů. Svá studia, která započal na Pražské konzervatoři ve třídě pana Josefa Šimka, nyní dokončuje na Janáčkově akademii pod vedením pana Roberta Kozánka. Již 7 let je prvním trombonistou Státní opery a v roce 2018 se stal členem trombonové skupiny České filharmonie.¹⁸

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Řekl bych, že obecně platné je při nadechování i vydechování cítit dechovou oporu. Což mi přijde, že mi nefunguje. Mám pocit, že když se mi podaří dobře se nadechnout, to znamená přirozeně, bez nějaké snahy cokoli nějak zapojovat (třeba krk), tak se mi při výdechu opora zapojí sama. V tomto se asi liším. Ale na druhou stranu, když jsem nervózní, snažím se na oporu myslet, protože mi to odvede roztěkané myšlenky od nervozity k něčemu potřebnému a správnému. Takže v tomto případě se snažím myslet na oporu i při nádechu, jenomže je to vždycky na úkor přirozenosti. Už to potom není úplně takové to moje přirozené hraní a zvuk. Ale určitě mi to pomáhá usměrnit myšlenky. Jinak ale hledám oporu při výdechu. Například když prudce vydechnu, automaticky se zapojí něco (nevím, jestli to je třeba bránice) a nejdnou něco cítím.

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

Nic konkrétního nemám, spíš si to spojuji s psychickou stránkou věci. Je dobré před jakýmkoliv hraním, zvláště před koncertem to má pro mě velký psychický význam, se úplně normálně, přirozeně a svobodně nadechnout a vydechnout. Já to dělám čtyřikrát, ale člověk to může udělat kolikrát chce. To je vlastně celé, co u toho člověk musí dělat, protože všechno ostatní už má za ty roky naučené a přijde to samo. Ian Bousfield říkal, že se často zapomíná na prodýchnutí před hraním, kdy si člověk řekne, že je šťastný, že může dělat to, co dělá. Pro mě je taky ta moje čtveřice nádechu a výdechu taková psychická masáž. Dobré dovnitř a špatné ven. Ale myslím, že to má i jiný význam, nad kterým tedy úplně nepřemýšlím, že je i pro tělo a plíce dobré se před hraním tak trochu protáhnout a rozdýchat.

¹⁸ Jan Perný, na: <https://www.ceskafilharmonie.cz/clenove-orchestru/jan-perny/> (cit. 15. 5. 2023)

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?

Jaká je nejčastější chyba nebo zlovyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?

Mám potíže s tím, že jsem si sám vsugeroval zlovyk a řeším hodně krk. Což není dobrá cesta. Protože po čase, kdy to člověk řeší a hraje se mu kvůli tomu špatně, cítí, že je někde sevřený, tak na to začne při nádechu myslet a snaží se krk dostat do nějaké určité podoby. A to je špatně, takhle se ten dech nedostane vůbec nikam. Šel bych hlavně po přirozenosti. Snažím se na to jít přes hlavu tak, že mám představu, že část těla v oblasti krku neexistuje. Myslím, že je to balanc mezi určitou koncentrací a relaxací. Kdybych byl úplně/celkově zrelaxovaný, nemohl bych hrát tak docela svým stylem. Je důležité, aby člověku bylo hraní příjemné a cítil se u toho komfortně, mělo by jít o příjemnou koncentraci. Hlava a tělo na sebe musí být napojeny.

Přijde mi, že krk je takové žesťové tabu téma, což má jistě svůj dobrý důvod, ale já to ve svém případě musím zmínit, protože jsem to řešil a řeším to občas i teď. Myslím, že se učitelé snaží, aby nad tím žáci moc nepřemýšleli, protože s krkem pracovat spíš nelze. Zajímavé je, že když mám období, kdy se mi hraje výborně, vůbec na krk nemyslím, ale přitom mám pocit, že krk pracuje. Pracuje během vazeb, sám se otvírá, jak je potřeba, tvoří barvu atd. Jenže když je zrovna den, kdy to tak dobře nehraje, nejde na to jít silou. Člověk to prostě svou vůlí neudělá, tak dobře jako to dělá tělo samo a čím víc na to myslíme, tím víc mám pocit, že to tělu znesnadňujeme.

4. Doporučil byste nějakou metodiku, konkrétní cvičení, přístup nebo jakoukoliv jinou cestu pro zlepšení dechové techniky? (Publikace, cvičení, jména, videa)

Líbí se mi, jak o této problematice mluví Ian Bousfield¹⁹ v jednom ze svých videí (viz. odkaz). Jedna z věcí kterou zmiňuje je, že by dech neměl být slyšet. Když nádech udělá nějaký zvuk, je tam něco přidaného, něco, co by tam nemělo být, co by mohlo škodit.

The secret to breathing – Trombone Insights from Ian Bousfield

<https://www.youtube.com/watch?v=eQnmogJY->

[d4&ab_channel=HornHeroesfromMusicGurus](https://www.youtube.com/watch?v=eQnmogJY-d4&ab_channel=HornHeroesfromMusicGurus)

¹⁹ Ian Bousfield je britský trombonista, který zastával post sólotrombonisty nejdříve v London Symphony Orchestra a poté ve Vídeňské filharmonii. Nyní se věnuje sólovému hraní a pedagogické činnosti. Je profesorem na Hochschule der Künste v Bernu. Jeho pedagogický přístup popsal v knize Unlocking The Trombone Code. Více se můžete dozvědět na jeho stránce Ian Bousfield (na: <https://www.ianbousfield.com/>).

8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

Přijde mi, že tam nějaký rozdíl je. Větší menzura určitě musí udělat svoje a zároveň se bastrombonisté pohybují v nižší poloze. Takže myslím, že celkově bastrombon spotřebuje více dechu.

Na bastrombon však nehraju, takže nemůžu až tak posoudit. Co ale k této otázce můžu dodat (a týká se to vlastně i otázky č. 7) je, že velmi špatné je kouření. Sám na sobě pozoruju, že někdy, když mám záchvěv odhodlání a vydržím si dát cigaretu až večer, se cítím celkově líp a na hraní to má ohromný vliv. Pokud člověk řeší cokoli v oblasti dechu a dechové techniky, rozhodně bych doporučil přestat kouřit, anebo líp, vůbec s tím nezačínat.

Josef Šimek

Josef Šimek vystudoval Akademii múzických umění v Praze. Od roku 1984 je pedagogem hry na trombon na Pražské konzervatoři. O 13 let později začal vyučovat také na Gymnáziu a hudební škole hlavního města Prahy. Učení trombonu je jeho vášeň, pedagogické činnosti zasvětil celou svou profesní dráhu. Je také častým členem odborných porot různých soutěží v České republice.²⁰

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Zjednodušená definice správné dechové techniky je vytvoření dostatečné dechové opory tak, aniž bychom neměli nepříjemný pocit stažení a tlaku v oblasti hrudníku, ramen, krku, jazyka a vlastně celého nátisku. Správná dechová opora je bytostně spjatá se správně provedeným hlubokým nádechem. Podstatnou součástí dechové opory je vytvoření nitrobřišního tlaku, který vede ke kontrolovanému proudění vzduchu, jemuž pomáhá odpor výdechu, jenž vytváří kvalitní nátisk.

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

U dechových cvičení sleduji tři hlavní cíle. A) Při nádechu sledujeme mezižeberní a zádové svaly. Měly by se při nádechu rozpínat. B) Při nádechu je důležitá relaxace (uvolnění) v oblasti břicha. C) Při výdechu vytvořit nitrobřišní tlak (viz 5. oddíl). Je důležité, aby se tento

²⁰ Josef Šimek, na: <https://cz.linkedin.com/in/josef-%C5%A1imek-a1a76092> (cit. 15. 5. 2023)

mechanismus zautomatizoval, potom je na každém, jak to bude dále praktikovat. V 7. oddílu seznamuji s cvičeními na zlepšení kapacity dechu. Před vystoupení doporučuji pravidelné střídání hlubokého nádechu a s hlubokým výdechem což zbavuje organismus stresového napětí. Ale nemusí to každému vyhovovat.

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete? Jaká je nejčastější chyba nebo zlovyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?

A) Hluboký nádech – nesmíme dopustit, aby se hra rozměnila do malých, krátkých úseků, s mělkými nádechy.

B) Vytvoření nitrobřišního tlaku, a přitom zůstat volný. Má na to vliv práce bránice. Chybně oploštěná bránice má – podle profesora Koláře²¹ – neblahý vliv na svaly hrtanu. Stažený krk má pak pro hráče dechových nástrojů zhoubný dopad.

C) Dále pak tlačené tóny tzv. boule.

D) Ne vždy se naučí student používat k dosažení vyššího tónu i vyšší nitrobřišní tlak (přímá souvislost), což odlehčuje nátisku.

E) Homogenní proud dechu v legátu.

F) Po ukončení hlubokého nádechu nastává krátká chvíle, během níž nasadíme lehce špičku jazyka za horní zuby a vytvoříme dechovou oporu. Pokud tento okamžik nezvládneme dobře, budeme mít problémy s nasazením. Tento okamžik musí působit přirozeně. Tak jako kyvadlo u hodin, které se před obrátkou na moment zastaví. Proto je důležité, aby nádech byl proveden v rytmu hudby. Pokud je zastavení dechu příliš dlouhé, projeví se to ztuhnutím jazyka, který pak nenasadí v potřebný okamžik.

G) Při hře drobných tónů ve staccatu musíme dbát o dostatečné proznění, které je způsobeno nedostatkem dechu. To závisí na dostatečné opoře dechu a dech musí také do drobných not proudit až z plic (někteří studenti si vytvoří v puse vzduchovou komoru a tzv. plivne pouze malé množství, které na kvalitní zvuk nestačí). Práci na dechové technice nesmíme nikdy vzdávat, i když dokonalé zvládnutí dechové techniky je dlouhodobý proces, a ne všichni studenti dojdou kýženeho cíle.

4. Doporučil byste nějakou metodiku, konkrétní cvičení, přístup nebo jakoukoliv jinou cestu pro zlepšení dechové techniky? (Publikace, cvičení, jména, videa)

Pro výuku dechové techniky je důležité být otevřený novým přístupům, ale také se opírat o klasické metodiky. Každý student vyžaduje individuální přístup. Nejvíce mě oslovili dvě

²¹ Prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D. – český fyzioterapeut

publikace, a to Labyrint pohybu od Pavla Koláře a rozhovor Vincenta Cichowicze pro časopis Brass Bullentin (č. 104, IV/1998).

5. Jakým způsobem dýchání učíte? (Držíte se případně nějaké konkrétní metodiky?)

Po prostudování mnohých domácích i zahraničních metodik vytvořených hráči na dechové nástroje, musím konstatovat, že o procesu dýchání jsem se nejvíce dozvěděl od našich předních odborníků v oblasti fyzioterapie. V dechařských metodikách (alespoň, které znám) se neobjevují takové důležité pojmy pro dýchání, jako jsou svaly pánevního dna nebo rozlišení mezižebních svalů na vnitřní a vnější.

Transparentní rozdělení třech typů dýchání při hře na nástroj.

A) Hrudní dýchání – převážné zapojení svalů hrudního koše a malé pohyby bránice. Břišní svaly jsou při dýchání bez pohybu nebo se při nádechu zatahují dovnitř. Toto dýchání propagovali někteří známí pedagogové žesťových nástrojů. O jeho užívání je zmínka i ve škole pro cornet od J. Arbana, profesora Pařížské konzervatoře. B. Dikov jej cituje ve své knize o dýchání: „...aby mohl vzduch naplnit plíce, břicho se nemá rozšiřovat, ale naopak zvedat, podle toho, jak se hrud' následkem dýchání rozšíří. Arban tedy nejen podtrhuje aktivitu hrudního koše, ale poukazuje i na nezbytnost vtáhnout při vdechu břicho...“ Jaroslav Ušák ve své metodice na straně 7 dokonce píše, že dýchání břišní je nepřípustné. Toto dýchání významně omezuje pohyb bránice a tím také celkovou kapacitu dechu. Také tón hráčů s tímto dýcháním není nikterak veliký. Hrudním dýcháním používají převážně ženy.

B) Břišní dýchání – předpokládá převážné zapojení bránice spolu s břišními svaly. Je častější u mužů. Břišní svaly se při nádechu uvolňují, aby se mohl zvětšit objem břišní dutiny, a při výdechu se stahují. Dýchání je někdy doporučováno při hraní rychlých technických úseků, kde nejsou dostatečné pomlky pro hlubší nádech. Například při hraní transkripcí violoncellových barokních sonát. Ani zde dýchání neumožňuje maximálně využít možnou dechovou kapacitu. Navíc v tomto typu dýchání nejsou většinou využívány svaly pánevního dna a bederních svalů, což také omezuje kapacitu. Je zde také nebezpečí patologického oploštění bránice v důsledku převážně jednosměrného tlaku břišních svalů. Patologické oploštění bránice vytváří poruchu posturální funkce, což většinou přivodí zdravotní problémy. Bránice má nejenom expirační, ale také posturální funkci. To znamená, že má vliv na stabilizaci celého těla. Pravděpodobně se to později projeví bolestmi zad, ale může to být i v jiné oblasti, protože orgány v těle jsou posturálně provázány. Jako zvláštní příklad takového propojení – při rychlém zdvižení očí (pohled vzhůru) přijde přirozený nádech. Pokud tyto přirozené vazby v organizmu nabouráme, koledujeme si o zdravotní problémy. Jak již píše ve 3. oddílu chybně oploštěná bránice má, podle profesora Koláře, neblahý vliv na svaly hrtanu. Stažený krk má pak pro hráče dechových nástrojů zhoubný dopad.

C) Kombinované dýchání – spojuje předchozí typy. Je to obvykle používaný odborný výraz. Nejraději bych však použil termín integrované dýchání, což můžeme definovat jako proces spojování ve vyšší celek. Prostá kombinace, hlavně pokud u břišního dýchání chybí zapojení bederního svalstva a svalů pánevního dna, není kvalitativně dostačující.

Základem je kvalitní hluboký nádech. Dobrým začátkem je zaktivizování svalů v oblasti krku a klíční kosti, které používáme při zívání. Je zvláštní, jak při zívání tělo provede přirozený hluboký nádech. O tom, co probíhá v těle při správném nádechu, velmi jednoduše a srozumitelně hovoří ve své knize „Labyrint pohybu“ profesor Pavel Kolář: „Ke správnému nadechnutí, a to je důležité, se všechny svaly, které se upínají na trup a pánev, včetně těch zádových, musí uvolnit tak, aby se kontrolovaně rozšířily. To se ovšem většinou neděje. Některé svaly vás svou řízenou relaxací k nádechu nepustí, a naopak se zapojí ty, které by se měly uvolnit. Typické je to třeba u prsních svalů. Pokud se při nádechu neuvolní, neumožní hrudníku, aby se mohl rozšířit. Tím brání ve správném pohybu i dalším svalům a celá biomechanika našeho dechu se rozloží.“ Zde je důležité poznamenat, že svaly pánevního dna při nádechu relaxují a v důsledku toho poklesnou níže. Pokud se s tím zároveň uvolní břišní a bederní svaly, pak vnitřnosti v břiše uvolní prostor pro zřetelný pokles (oploštění) bránice. Z toho vyplývá klamný pocit, že jsme se nadechli do břicha. Na záznamech magnetické rezonance je vidět, jak dynamický proces ve vnitřních orgánech během dýchání probíhá. Například ledviny nacestují za den mnoho set metrů. Kdo měl někdy ledvinovou koliku, tak ten ví, že se při ní skoro nemohl nadechnout. Dýchal jen povrchně, a to proto, že se tělo snažilo udržet ledviny v naprostém klidu, aby se mohly vzpamatovat. Důležitou součástí nádechu jsou také vnější mezižeberní svaly. Zde je nebezpečí záměny za vnitřní mezižeberní svaly, které musí spolu s prsními svaly relaxovat, aby se mohl rozšířit hrudní koš.

Pro výdech je nutno vytvořit oporu dechu – jde o souhru bránice, svalů pánevního dna, svalů břišních, zádových a bederních. Je třeba vycvičit funkci bránice a pánevního dna, a to propojeně – jsou to totiž jakási provázaná podlaží. Bránice je jako píšť. Již při nádechu klesá a tlačí na břišní dutinu (na břišní tekutiny a orgány), ale protože jsou břišní a bederní svaly a svaly pánevního dna relaxované, břišní dutina klesá a rozšiřuje se do stran. Při vytvoření opory dechu se snažíme bránici dále po celou dobu výdechu stlačovat dolů, a to hlavně střed bránice, který se nazývá centrum tendineum. Do něj se pak sbíhají svalové snopce. Pokud toto centrum směřuje kolmo dolů, je oploštění bránice správné. Svaly pánevního dna se zapojí a směřují vzhůru proti bránici. Zapojí se také břišní, bederní i zádové svalstvo, ty vytvářejí jakýsi pás. Pro srozumitelnost budu nyní opět citovat profesora Pavla Koláře z knihy „Labyrint pohybu“: „Představte si břišní dutinu jako barel plný viskózní tekutiny; jakmile do ní zatlačíte, zvýší se nitro břišní tlak, který trup následně zpevní. Vytvoří se pevný rám pro svaly, které umožňují pohyb končetin“. Postupně, jak se zmenšuje objem hrudní dutiny v důsledku výdechu, tak břišní zpevněný „barel“ se posouvá trochu vzhůru. Samotné břišní zpevnění však nemusí

zajistit pohyb vzduchu z plic. Na tento problém reaguje slavný profesor hry na trubku Vincent Cichowitz: „.... opora je tvořena pohybem a rychlostí vzduchu, ne pouhým jeho stlačením. Pokud dech zůstane strnulý a ztuhlý, opora se nevytvoří.“ Proto je nutno do výdechu zapojit vnitřní svaly mezižeberní, které rozpohybují vzduchový sloupec. V souvislosti s oporou je potřeba také zmínit, že musíme regulovat tlak dechu v závislosti od výšky tónu. U vysokých tónů musí být tlak vyšší. Otvor ve rtech je totiž menší. Je to podobné jako například u zahradní hadice. Budeme-li zmenšovat světlost otvoru na konci hadice, voda bude stříkat pod větším tlakem.

7. Potýkal jste se někdy s malou kapacitou dechu? Pokud ano, jak jste se s tím vypořádal? (Co děláte, když vám nestačí dech?)

Kapacitu dechu můžeme zvětšit posílením všech výdechových a nádechových svalů. O americkém tubistovi Rogeru Bobo je známo, že mu zlomené žebro propíchno jednu plíci. Přesto dokázal vycvičit dobrou kapacitu. Pro zvýšení kapacity můžeme cvičit například ve velmi pomalém tempu úryvek z nějaké Bordogniho etudy. Dbáme na homogenitu dechu a ze dne na den sledujeme, jak daleko se na jeden dech dostaneme. Pokud budeme trpěliví a vydržíme to pravidelně cvičit, výsledek se jistě dostaví.

Tomáš Trnka

Tomáš Trnka nejprve studoval hru na trombon u svého otce na Gymnáziu Jana Nerudy. Po maturitě pokračoval v Brně na JAMU u pana Roberta Kozánka, a nakonec své hudební kroky směřoval do Frankfurtu nad Mohanem do třídy Olivera Sieferta. Nyní zastává post 1. solotrombonisty v Gewandhausorchester zu Leipzig. Je členem komorních souborů Leipziger Brassensemble a trombonového kvartetu Erlopeas.²²

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Definovat správnou techniku dechu je velmi těžké až nemožné. Velmi teoretická odpověď by snad mohla znít: Správná technika dechu při hře na trombón je, když absolutně využíváme potenciál dechu za minimální námahy nátisku. Výsledkem je tón nejlepší možné kvality. V této definici ale nezmiňují ostatní proměnné, jako napětí ve rtech, polohu jazyka, míru otevření krku atd. Sama správná dechová technika totiž nestačí. Celý aparát zapojený

²² Tomáš Trnka, na: <https://zestovekurzy.cz/lektori/#trnka> (cit. 15. 6. 2023)

do tvorby zvuku musí být správně nastavený. Je to asi jako motor v autě. Stačí, aby jedna součástka nepracovala, jak má, a efektivita motoru klesne. To se projeví vyšší spotřebou (krátký dech), nepatřičným chvěním (nehezky tón) popř. horšími jízdními vlastnostmi (technické problémy). Pokud nebude celý aparát fungovat tak jak má, nebudu moct využít potenciál správné dechové techniky.

Pro mě osobně při cvičení je nejdůležitější kontrola ušima. Když slyším, že něco nezní, jak má, snažím se dopátrat příčiny. Často je pak řešením zlepšení užití dechu. K tomu se ale dostaneme níže.

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

Do svého denního cvičení zařazuji dechová cvičení, jen když slyším, že něco nezní, jak má.

Ale každý den cvičím Pět tibeťanů²³, což jsou cvičená podobná józe. V nich je dech samozřejmě nedílnou součástí. Také se snažím dvakrát týdně běhat a posilovat. To mi zaručuje určitou kondici, která je ke hraní nezbytná, což zahrnuje i dech.

Před vystoupením žádná speciální cvičení nedělám. Jen když cítím nervozitu před nějakým nepříjemným místem, mám jedno cvičení, které může dělat každý a nikdo si toho nevšimne. O tom ale také níže.

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?

Při studiu pro mě byly nejtěžší dlouhé tóny ve vyšší poloze v pianu, jako například chorál v první symfonie Brahmsa, Rýnská symfonie od Schumanna apod. Měl jsem problém, že se můj tón třásl, a i když jsem nebyl nervózní, nemohl jsem proti tomu nic dělat. Potom jsem navštívil kurz první pomoci, při kterém nám jeden ze „saniťáku“ prozradil, jak se vyrovnává s nervozitou a adrenalinem v krvi. Říkal nám, že když dojede např. k autohavárii, tak, než vystoupí z auta, nadechne se pusou do plné kapacity a potom vydechuje nosem nejpomaleji, jak to jde. To uklidní puls a zaručí mu jasnou hlavu.

Když sedím v orchestru a mám například dlouho tacet a pak přijde nějaké místo v pianu s dlouhými tóny, občas provedu toto cvičení, abych se zklidnil.

²³ Pět tibeťanů je obecně známá sestava pěti cviků pocházející od tibetských mnichů. Toto cvičení jógového typu má mít spoustu blahodárných účinků, zlepšuje pružnost těla, pohyblivost páteře, podporuje oběhový systém a zažívání, snižuje stres a svalové napětí.

Jaká je nejčastější chyba nebo zlovyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?

Často se setkávám s tím, že studenti mají dostatek dechu, ale neumí ho použít. Záleží totiž na tom, kolik vzduchu do nástroje fouknou, jak rychle atd. Ale je těžké o tom mluvit obecně, proto uvedu příklad:

Na konkurzní místo Till Eulenspiegel od Strausse musím použít rychlý, agresivní vzduch, abych dosáhl kýženého zvuku. Ten by měl být hlasitý a až krajně nepříjemný, celé místo je ve forte a na akcenty musím využít ještě více energie vzduchu. Jen tak dosáhnu zlomyslného a drzého charakteru, který Till Eulenspiegel měl.

Naopak, abych dosáhl správného zvuku v Mozartově Tuba mirum, musím naplnit pozoun pomalejším mohutnějším dechem. Začátek ve forte nesmí práskat ani znít přehnaně, zvuk by měl jakoby vytékat z trombonu a naplnit celou místnost, popř. kostel příjemným zvukem. Když do trombonu dýchnu správně, bude Tuba Mirum znít po Dies Irae jako opravdová hudba z nebe.

4. Doporučil byste nějakou metodiku, konkrétní cvičení, přístup nebo jakoukoliv jinou cestu pro zlepšení dechové techniky? (Publikace, cvičení, jména, videa)

Během svého studia jsem se setkal s mnoha různými přístupy:

Tubista David Glidden nám představil práci s dechem, jak se ji naučil u Arnolda Jacobse, The Breathing Gym (metodika dýchání s DVD)

Různé kurzy – Chi gong²⁴, Joga, autogenní trénink²⁵

Alexandrova technika²⁶

Isa Terwiesche – “Klangschulung”

a mnoho dalších

Nemohu říct, že bych měl jen jednu metodiku, které se držím. Vyzkoušel jsem jich mnoho a z každé jsem si vzal něco, co se mi hodilo. Proto doporučuji zajímat se o všechno a všechno vyzkoušet. Nikdy člověk neví, co bude fungovat.

5. Jakým způsobem dýchání učíte? (Držíte se případně nějaké konkrétní metodiky?)

²⁴ Čchi-gong (Qigong) je jednou z oblastí čínské medicíny a zaměřuje se na práci s životní energií. Jedná se o pomalé pohyby, protahování a práci s dechem.

²⁵ Autogenní trénink vyvinul německý psychoterapeut Johannes Heinrich Schultz, který v tomto případě vycházel z prvků jógy a hypnózy. Jedná se o relaxační techniku, která prostřednictvím sugesce navozuje určité tělesné stavy jako je uvolnění organismu potažmo mysli.

²⁶ Alexandrova metoda byla vyvinuta australským hercem Frederickem Matthiasem Alexandrem, který se potýkal s problematikou dechu a hlasem. Běžně se využívá v Anglii, kde je častou součástí výuky na uměleckých školách. Jde o vědomé propojení mysli a těla, zlepšování rovnováhy a koordinace. Pracuje se s držením těla i pohybem.

Mým studentům se snažím naslouchat a zprostředkovat cvičení/metodiku, která by jim mohla pomoci. Ke každému studentovi mám individuální přístup, a proto nemůžu říct, kterou metodiku používám. Každý potřebuje něco jiného.

6. Sledujete rozdíly mezi ženským a mužským dýcháním? Jaké?

Mezi ženami a muži bych nerozlišoval. Nejspíš bude mít určitý vliv na kapacitu plic vzrůst, ale existují i vzrůstově malí muži a velké ženy. V tom případě bude mít větší kapacitu plic žena. Mnohem důležitější je, jak dech/vzduch využívám. Proto není pravidlem, že vzrůstem malý člověk “udýchá” méně než obr.

7. Potýkal jste se někdy s malou kapacitou dechu? Pokud ano, jak jste se s tím vypořádal? (Co děláte, když vám nestačí dech?)

S malou kapacitou dechu jsem se u sebe nepotýkal. Jeden z mých žáků se mnou na toto téma mluvil a stěžoval si, že mu dech brzo dochází. Ale je mu teprve dvanáct let, a proto jsem mu vysvětlil, že jeho tělo je ještě ve vývinu a musí být trpělivý. Ale nic nebrání tomu, abychom spolu cvičili efektivní využívání dechu.

8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

Mezi tenorovým a basovým trombonem určitě rozdíly v dechu jsou. Objektivně bastrombon spotřebuje víc dechu. Ale v technice bych rozdíl nedělal a platí vše, co jsem popsal v bodě 1.

Bohumil Tůma

Bohumil Tůma začal studovat tenorový trombon na Pražské konzervatoři ve třídě Josefa Šimka, ve čtvrtém ročníku přešel na trombon basový k Václavu Ferebauerovi a byl přijat na HAMU, kde do dnes pokračuje pod vedením Lukáše Mořky a Stanislava Penka. Dva roky byl členem orchestrální akademie PKF – Prague Philharmonia a poté nastoupil jako bastrombonista do České filharmonie. Věnuje se i jiným žánrům, od jazzu po balkánskou dechovku. V roce 2017 založil žesťovou kapelu Wallbanda, pro kterou sám píše a aranžuje.²⁷

1. Jak byste definoval správnou dechovou techniku při hře na trombon? Shoduje se s tím vaše dechová technika nebo máte svou specifickou techniku?

Nedokážu říct, která technika je správná, protože dechových technik je spousta, stejně jako rozehrávacích cvičení, rutin, škol, od Aharoniho po Ben van Dijka²⁸. A všude se dočtete něco jiného. Je důležité, stejně jako v jakýchkoliv jiných aspektech hry na trombon, brát to jenom jako návod daného člověka, co by mohlo pomoci, ale ne, že to bude zaručeně fungovat. Můžete se to zkusit naučit, ale vždycky zjistíte, že to děláte trochu jinak, protože v hlavě to sepne jiným způsobem. Šest let vám např. učitel říká něco, pak vám to někdo jiný řekne jiným způsobem a najednou to sepne a člověk ví, co má udělat. A zároveň, kdybyste to měl popsat, nepopíšete to stejně, protože to děláte trochu jinak, než ten „jiný“ člověk. Celá otázka dechové techniky je velmi individuální.

Pro mě je správná technika ta, kterou používám já, protože mi sedí a tu bych doporučil samozřejmě všem, ale ne s tím, že jim bude zaručeně fungovat. Při hraní se soustředím na přirozenost a do jisté míry i uvolněnost. Mám takovou představu, kterou přirovnám ke kyvadlu starých hodin. Říká se, že se nemá zastavovat dech při nádechu, ale stejně jako se kyvadlo v nejvyšším bodu kyvu musí přirozeně zastavit, tak i dech se musí zastavit. To je jediný, na co se snažím soustředit, aby nádech byl jako když to kyvadlo jde nahoru a když jde dolů, tak úplně stejným způsobem, aby byl výdech. A je jedno, jestli bimbá rychle nebo jestli bimbá pomalu. Vše se snažím přirovnávat ke kyvadlu. Když hraju v pianu, kyvadlo se houpe jenom málo.

Nádech musí být adekvátní tomu, co se má hrát. Když se nadechnu do maxima, ale mám zahrát jen krátkou notu v pianu, jsem zbytečně předechnutý, v tenzi a vzniká tak prostor pro to, aby se něco pokazilo, aby vznikl profuk nebo kiks apod. Proto když mám třeba v orchestru zahrát krátkou notu ve forte, nepotřebuji se na ni ani nadechnout, protože mám

²⁷ Bohumil Tůma, na: <https://www.ceskafilharmonie.cz/clenove-orchestru/bohumil-tuma/> (cit. 20. 6. 2023)

²⁸ Ben van Dijk je slavný bastrombonista i pedagog. Byl členem Netherlands Radio Philharmonic Orchestra a nyní působí v Rotterdam Philharmonic a učí na Conservatory of Amsterdam. Jeho metodický přístup mimo jiné můžete najít v publikaci Ben's Basics.

v plicích stále nějaký zbytkový vzduch, který na krátký tón stačí a nejsem zároveň v tenzi. Jak říká můj kolega Jindřich Kolář, je to jako když plivneš pecku. Na to se taky nepotřebuješ nadechnout.

Důležité je všechno poslouchat, protože na zvuku se pozná, když např. není tón dost nakrmený dechem. Když cítím, že nedýchám dobře, že tón není takový, jaký by měl být, soustředím se na to, že dýchání má tři fáze. Julek Bartoš²⁹ vysvětloval dýchání ve třech fázích – nádech do zad, do břicha a nahoru do ramen. To je další věc, která se říká, nedýchat do ramen. Ale myslím, že je potřeba se nadechnout jak do spodní části plic, tak doprostřed i nahoru. Nejvíce to řeším u dlouhých tónů. Je dobrý tyto tři fáze zkoušet zvlášť a pak do propojit a snažit se to dobře zkorigovat.

Napadá mě ještě jedna věc, kterou mi řekl Lukáš Mořka, když mi vysvětloval Carusa. Šlo o nádechy nosem. Došlo mi až nedávno, že když v klidu sedím a mám otevřenou pusou nebo když se chci zhluboka nadechnout, nadechuju se pusou i nosem zároveň. A stejně tak pak i tento hluboký nádech vydechuju. Snažím se to aplikovat i při hraní. Tudiž je normální, že vzduch přichází a odchází i nosem. Tedy při výdechu fouká i nos. To pomůže i otevření krku a větší přirozenosti, protože se všechnen vzduch nežene přes krk, který takový nával dechu nemůže unést. Ze začátku, když jsem to zkoušel, jsem měl pocit, že nevydržím ani čtyři doby, ale když jsem pak na to přišel, jak je to vlastně přirozený, tak už mi to připadalo normální. Myslím, že je dobré ten nástroj brát jako prodloužení své dýchací cesty. Nepřemýšlet na tím, jak do něj dýchat. Víme, jak dýcháme normálně, a tak přesně i dýchat do nástroje.

To jsou věci, na které se snažím soustředit. Není to žádná jedna technika. Člověk poslouchá rady ostatních a vezme si z toho co potřebuje. Důležité je nad tím přemýšlet. Myslím, že muzikanti by měli mít určitý intelekt, schopnost nad věcmi uvažovat. Pokud člověk chodí a jen slepě poslouchá rady ostatních, nikam to nevede. Každý si musí uvědomit, že nemůže hrát stejně jako ten druhý, ale že musí sám nad sebou přemýšlet.

2. Zařazujete dechová cvičení do své denní rutiny (např. rozdýchávání)? Proč ano, proč ne. Která cvičení to jsou? Máte nějaká speciální dechová cvičení před vystoupením?

Bylo období, asi půl roku, kdy jsem se každý den před každým hraním půl hodiny rozdýchával. Je to velký žrout času, který bohužel dneska nemám, ale je pravda, že mi to hodně pomohlo uvědomit si ty věci, o kterých jsem mluvil v předchozí otázce. Šlo o mix různých cvičení, co jsem pochytil, jak od Jakuba Maška, tak od Lukáše Mořky, co jsem viděl na internetu, na instagramech, od různých hráčů na různé dechové nástroje. Asi nejlepší cvičení je dát si ruku před pusou (rozevřít dlaň a přiložit ukazováček k puse). Druhou rukou luskat čtyři doby a pravidelně se nadechovat a vydechovat. Díky té ruce slyšíme dech a máme zpětnou

²⁹ Juraj Bartoš je slovenský jazzový trumpetista, člen kapely Melody Makers.

vazbu, jak dýcháme. Další cvičení je takové to klasické s nádechem zvedat ruce nad hlavu a s výdechem se předklonit. Pak cvičení ze zpěvu na zapínání a aktivaci bránice je vyslovovat s š s š.

Jenže po půl roce jsem zjistil, že je to sice dobré, že se krásně rozdýchám, vezmu trombon, začnu hrát a rozehrání jde hladce. Ale když jsem pak šel už normálně hrát, zjistil jsem, že už mám unavené břicho. Přeháněl jsem to a moc jsem se soustředil na rozdýchání. A to mi bralo mízu a neměl jsem dostatečnou oporu, bolelo to a hrálo se mi kvůli tomu špatně, protože to nebylo příjemné. Na to konto jsem od rozdýchání upustil a vzal jsem si radu od Briana Hechta³⁰, který se jen krátce rozbzučí na nátrubek oktavovými glissandy a už při tom řeší dech. Funguje to tak, že se musí plynule dojet nahoru, neměl by být znatelný žádný přechod v nátisku, mělo by to být co nejplynulejší. A to se udělá právě správným dechem.

Nejdřív jsem poctivě seděl u klavíru a hrál si oktávy, aby mi to ladilo. Teď už jen začnu hodně nahoře a pomalu jedu dolů až kam mě to pustí a pak zase od spodu nahoru. Takto asi minutu bzučím na nátrubek a hlídám, aby to bylo plynulé. Ze začátku si může člověk malíčkem částečně ucpat stopku, aby vzniknul větší odpor a bylo to snazší. Dá se použít i kus zahradní hadice, nebo duše. Ale je dobré zkoušet to i bez toho, protože na samotný nátrubek to jde špatně a vlastně to i bere víc dechu. Je třeba pamatovat na to, že třeba s duší to jde snadno a vydržíme déle, ale na nátrubek stačí bzučet opravdu jen třeba minutu, jinak by se člověk mohl sedřít. Ačkoliv se hraní na nátrubek nedá považovat za dechové cvičení, já to tak беру, protože to nehraji kvůli posílení nátisku, ale kvůli rozdýchání a aby se mi prokrvili rty.

Před vystoupením záleží na tom, jak se tréma zrovna projevuje, protože trému mám sice pokaždé, ale vždycky se projevuje trochu jinak. Když mám klepák, většinou si lehnu na zem, vzpažím ruce a snažím se zhluboka dýchat a protáhnout se, protože cítím, jak je najednou všechno stažené. Cítím, jak mě to táhne, jak se tělo chce sevřít do defenzivního postoje, ale je třeba se otevřít. Když cítím sevření jen v břiše, tak se stačí narovnat a párkrát prodýchnout. Poslední dobou mi často přichází nervozita až v průběhu hraní na podiu. V tu chvíli se snažím narovnat a jakmile přijde forte, tak toho využít a pořádně se nadechnout a profouknout to. To je jediné, co mi pomáhá proti trémě aspoň trochu.

3. Co vám dělá největší potíže a jak s tím bojujete?

Jaká je nejčastější chyba nebo zlovyk v dechové technice? S čím se hráči/vaši studenti nejvíce potýkají?

Každý student má problém s něčím jiným a je potřeba se do něho vžít a nějakým způsobem najít to, co je pro něho ten problém, co to pro něho znamená. Je třeba se snažit ten problém nějakým způsobem pochopit tak, jak ho asi pochopí i ten student a pak mu to zkusit

³⁰ Brian Hecht je americký basist, člen Dallas Symphony Orchestra.

vysvětlit. Jakmile student chápe, v čem je problém, tak už ví, co s ním má dělat, protože už ten problém chápe.

Proto s čím já nejvíc bojuju používám anglický výraz, protože mi přijde výstižnější. Anglicky to je „too much effort“ a pojí se se slovesem put. V češtině by to bylo něco jako dávat moc snahy. Prostě a jednoduše do toho moc jdu. Potkávám se s tím u hodně lidí, za mě je to nejčastější chyba. Klasický problém, když po hraní nahlas ve vysoké poloze má přijít něco dole ve forte, přijde často profuk nebo kiks nebo špatná kvalita zvuku. Je slyšet spousta vzduchu, ale žádný tón. Člověk se předechne a přehltní to. Malý otvor v nástroji, není schopný unést tolik vzduchu, stejně jako rty. Aby tím malým otvorem prošlo tolik vzduchu, musí být přesně namířené rty, velký tlak, a tedy zároveň i dostatečně pevný nátisk, aby ten nápor udržel. V případě, že se vzduch, který malým otvorem neprojde, vrátí, musí pusa udržet všechen ten tlak, což často neudrží, protože na to člověk není připravený a všechno povolí. Tady je důležité říct, že hrát dole neznamená všechno povolit. I na spodní polohu musí být určité zpevnění. Většina bastrombonistů ví, že musí zpevnit bradu a dát tím oporu spodnímu rtu, aby udržel jakýkoliv tlak. Je třeba si uvědomit, že ve spodním rejstříku ret vibruje mnohem pomaleji než nahoře. Když hrajeme forte vysoko, naše rty vibrují rychle. To uděláme tím, že stáhneme svaly správným způsobem a zrychlíme dech. Naopak ve spodní poloze by dech měl proudit pomalu. Když do toho hodně foukneme, je jasné, že se spodní poloha neozve, protože tomu vlastně dáme moc.

V tomto vidím nejčastější problém. A mám ho také, akorát já na rozdíl od většiny hráčů, to mám v celém rozsahu. Zprvu, než si to uvědomím, se do toho snažím tak moc jít, že mi to nahoře kiksá a dole neozývá, protože v sobě vytvářím zbytečně moc tenze.

5. Jakým způsobem dýchání učíte? (Držíte se případně nějaké konkrétní metodiky?)

Držím se kyvadla a individuálního přístupu. Jediný, co je potřeba, je děti rozdýchat. Buď foukáme papír na zeď nebo vezmeme kapesníček a žák se ho snaží udržet v daném sklonu. Buď jim řeknu, aby foukaly hodně a snažily se ho udržet úplně vodorovně nebo aby foukaly tak, aby byl ve sklonu třeba 45°.

6. Sledujete rozdíly mezi ženským a mužským dýcháním? Jaké?

Ano, ale rozhodně bych to nekategorizoval. Někdy se dá říct i o chlapovi, že dýchá jako ženská. Ženy mají spíš mělký dýchání, ale zároveň je to i dobré v tom, že to „too much effort“ nemají. Přijde mi, že se s nástrojem tolik nebojují, že ho vnímají víc přirozeně než muži. My chlapi to bereme trochu jako něco, co musíme narovnat. Ale není to tak u všech, hlavně u profesionálů už se rozdíly úplně smývají. Nejlépe jsou tyto rozdíly vidět u dětí. Děvčata často

používají minimum dechu, dýchají jen do ramen a do břicha to vůbec neumí, což je fyziologicky dané. U kluků je zas boj, že do toho hrozně jdou a pak se diví, proč jim to nehraje dolů, nahoru atd. To je možná důvod proč holky mají většinou hezký zvuk. Holky do toho nedávají tolik, jsou něžné a snaží se mít i něžný tón. Opět ale opakuju, že nesmíme házet všechny o stejného pytle.

*7. Potýkal jste se někdy s malou kapacitou dechu? Pokud ano, jak jste se s tím vypořádal?
(Co děláte, když vám nestačí dech?)*

Ano, potýkám se s tím stále, každý den. Jakožto astmatik kuřák, když to přijde, tak prostě nemám dech. Obecná rada, když nemáš dech, nadechni se víc, je špatná rada. Stejně jako u všeho, co jsem řekl, musíme poslouchat své tělo a to, co z trombonu vychází. Když se nemůžu nadechnout moc, tak tomu musím přizpůsobit i výdech. Nebudu se snažit foukat stejně, jde jen o to, aby to znělo dobře. Kapacitu mám stejnou, jen tomu uzpůsobím výdech. Na příklad při pomalém tempu se nenadechnu na poslední dobu. Když vydechuju pomalu, musím se i pomalu nadechnout. Tak jak dlouho chci vydechovat, musím se i úměrně tomu nadechnout. Asi tak jako v jednu dechovém cvičení, kde se hráč čtyři doby nadechuje a šest vydechuje. Myslím, že je to jediné řešení malé kapacity, toto tzv. hospodaření s dechem. Když třeba nějakou danou frázi nemůžu vydržet, snažím se najít ten správný způsob, jak se nadechnout, a když na to přijdu a hraju to pak třeba už po osmdesáté, najednou zjistím, že se ani nemusím nadechovat tolik, jako na začátku, a dokonce i vydržím déle. Takže tímto způsobem, hospodařením s dechem, se dechová kapacita i dá zvětšit. Jako když nemáš peníze, tak upravíš rozpočet.

8. Je nějaký citelný rozdíl v dechové technice při hře na tenorový a basový trombon?

Všechno, co člověk dělal při hře na tenorový trombon, musí dělat na basák alespoň desetkrát tolik. Je to určené stavbou nástroje a nátrubku (např. šířka vrtání nátrubku je o hodně větší). Na všechno se u bastrombonu musí dávat větší pozor, všechno musí být ještě lépe zažité, protože bastrombon vás nepodrží. Přijde mi, že v Česku je takový trend, že se někteří slabší tenorový hráči dávají na bastrombon. Já myslím, že komu to nejde na tenor, nepůjde mu to ani na basák. Akorát se ještě více ukáže, co mu nešlo při hře na tenorový trombon. Víím, že se to některým čtenářům nebude líbit, ale hra na bastrombon je těžší. Musí se daleko víc nad vším přemýšlet. Hlavně je potřeba naučit se ještě lépe hospodařit s dechem. Když člověk přejde na bastrombon, tak většinou najednou nemá kapacitu, nevydrží čtyři doby, musí to řešit. Nadechovat se víc není řešení, dojde akorát k přehlcení a tenzi. Pokud se hraje v křeči, neozývá se spodní poloha, nemá krásnou barvu atd. Je třeba naučit se hospodařit s dechem

a přizpůsobit tomu i nátisk. Na základě toho, že se trochu jinak dýchá, tak i pusa začne fungovat trochu jinak, začnou se zapínat jiné svaly. Bastrombonisté to mají ještě více posazené na spodním rtu, protože potřebují větší oporu, aby se to rozvibrovalo, protože v podstatě do basáku se dýchá méně. Vzduch se do nástroje žene nižší rychlostí. Je to kvůli tomu, aby se ta vibrace do toho vešla. Např. u trumpet pedály znění spíš úzce, a ne moc nahlas, protože ta frekvence nástrojem není schopná jakoby projít, protože má daleko delší amplitudu. Proto je všechno u bastrombonu o tolik větší. A tomu se i musí přizpůsobit dechová technika.

Shrnutí a vlastní pohled

Studium těla provází lidské pokolení od pradávna. Dnes díky vyspělým vědeckým oborům a medicíně víme, jak naše tělo vypadá, z čeho se skládá a z velké části i jak funguje. Známe orgány plicní soustavy i stavbu dechového svalstva. Víme, který sval a jakým způsobem se podílí na určité části dechových pohybů. Víme, co se děje s tělem během nádechu i během výdechu, jaké svaly kontrahují a jaké dilatují. Známe i nervové řízení dechové soustavy a systém látkové výměny v dechové sliznici, tedy známe i dýchání na úrovni molekulární. Všechny tyto známé principy platí pro každého člověka.

Přestože jsme příslušníci jednoho druhu, naše těla se liší. Každý máme jiné fyzické dispozice, jinou strukturu, trochu jinak vyvinuté a silné svaly, jinou posturu a jinak naučené pohybové vzorce. S podobnou výbavou vznikají různé finální produkty. Nejzásadnější rozdílnost však spočívá v jedinečnosti mentální. Originalita myšlení, představivosti a způsobu vnímání okolí i sebe sama, z každého dělá předmět hodný prostudování. A toto osobní prostudování musí podniknout každý, kdo chce poznat správnou dechovou techniku.

Definovat jednotnou správnou dechovou techniku, která bude obecně platná a funkční pro kohokoliv, troufám si tvrdit, nelze. Z rozhovorů s předními českými trombonisty jasně vyplývá, že dechová technika je věc individuální a do jisté míry nepřenositelná. To ale nijak neubírá na důležitosti snahy o najetí způsobu, jak k té vaší ideální dechové technice dojít. I když jsme každý z jiného těsta, přece existuje velká řada rad a návodů, které nám mohou pomoc dopracovat se k naší fungující představě.

Nabízí se zde jedna cesta, pracovně ji nazývám „vědeckou“, která je založena na vědeckých poznatcích a faktech o fungování lidského těla. Ta by teoreticky mohla být aplikovatelná na široké spektrum hráčů. Podstata této cesty by byla založena na faktech jako je například ten, že vnější mezižeberní svalstvo se během nádechu kontrahuje, tím zvedá žebra a napomáhá zvětšení dutiny hrudní a nasání vzduchu do plic. Kdo z nás ale umí vědomě rozlišit vnější mezižeberní svalstvo od vnitřního a nacítit ho tak, aby mohl s jistotou říct, teď pohybuji právě těmi vnějšími mezižeberními svaly? Zdá se, že snaha vybudovat dechovou techniku srze schopnost ovládat konkrétní svaly konkrétním způsobem má mezery. Při hraní se zaměřujeme na správné nastavení nátisku, práci jazyka, techniku pravé ruky a na další technické aspekty, ale také na hudební projev, vedení fráze, kvalitu tónu, dynamiku apod. Selským rozumem můžeme dojít k tomu, že soustředit se na tyto všechny aspekty a ještě k tomu myslet na to, že teď musíme zapojit ten či onen dechový sval, není v lidských možnostech.

Tato cesta má velkou nevýhodu v mentální náročnosti. Uhlídat práci každého svalu, který se podílí na dechové technice, může být v praxi velmi vyčerpávající. Možná je tedy lepší se „vědeckou“ cestou inspirovat, pochopit ji, vyzkoušet, ale poté hledat spíše svou představu,

obrazné přirovnání, pocit v našem těle, který lze fixovat a který vede k přirozenému fungování našeho těla. Přirozenost je jednou z věcí, na které se shodují téměř všichni respondenti. Pravda je, že naše tělo dýchat umí. My umíme dýchat. Dýcháme celý život, je to naší přirozeností. I přesto, že hra na trombon je činností zátěžovou a my se s tím musíme nějak vypořádat, nakonec je důležité se snažit vrátit k přirozenosti. Domnívám se, že poznat, jestli naše dechová technika potažmo hraní je přirozené, je snadné. Pokud nám to zní dobře a u hraní se dobře cítíme, hrajeme přirozeně. Hraní na nástroj by mělo být příjemnou aktivitou.

Další skutečnost, která by se mohla stát obecným pravidlem, je jistá míra uvolněnosti, která s přirozeností souvisí. Z většiny názorů vyplývá, že to, co není potřeba, aby bylo zpevněno, by mělo být co možná nejuvolněnější. Cokoliv, co k hraní nepotřebujeme, má být uvolněné a pokud není, nastávají potíže. Tlak, tuhnutí, křeč v místech, která mají zůstat volná, mohou narušovat správné proudění dechu. Vzduch by měl volně, plynule proudit určitou rychlostí a pod určitým tlakem. Tímto se dostáváme k otázce opory.

Opora není žádný sval ani nic jiného, co lze v těle najít. Dechová opora je právě jeden z rozdílů mezi klidovým a zátěžovým stavem. Pokud hrajeme na nástroj, potřebujeme vytvořit určitý tlak a rychlost pro tvorbu správného tónu. Pracujeme proti odporu nástroje, který při běžném dýchání nemáme. V tu chvíli vzniká dechová opora. Její popis je velmi složitý právě proto, že práce s dechovou oporou je z velké části otázkou představivosti, tvorby různých obrazů a pocitů. A proto je dechová opora věcí značně individuální. Významnou roli sehrávají svaly pánevního dna a bránice. Na tomto místě je vhodné připomenout důležitost správného postoje. Některé dechové svaly jsou zároveň svaly posturální a podílí se na držení těla, které je pod vlivem gravitačního pole. Je tedy logické, že správný postoj a držení těla má vliv na dechové svaly. Musíme pamatovat, že všechno je v těle propojeno a navzájem na sobě závislé. Ploché klenby nohou zapříčiňují špatné nastavení kloubů dolních končetin včetně kyčlí a špatné držení páteře, a to všechno vede k bolestem svalstva, špatnému spánku a oslabené psychice. V případě techniky hraní na trombon se často zmiňuje příklad nastavení pánevního dna vůči bránici. Bránice a pánevní dno fungují proti sobě podobně asi jako dvě plošiny pístu. Pro jejich správnou funkčnost je třeba, aby plošiny byly vůči sobě rovnoběžné. Špatné nastavení pánve nebo zakřivení páteře způsobuje naklonění těchto pomyslných rovin a omezuje funkčnost celého systému. I zde samozřejmě existují výjimky. K postoji a opoře hráči přistupují různě. Každý má svou trochu odlišnou představu. Někdo se hodně věnuje postoji, někdo hledá těžiště těla, jiný zas posiluje hluboký stabilizační systém nebo bránici. Nejčastější popis opory je abstraktní, pomocí ukázaní „někde tady cítím oporu“. V mém případě oporu hledám právě v pánevním dnu a bránici. Každé mu vyhovuje něco jiného, a i zde platí, že se člověk musí cítit komfortně.

Jak říká pan Kozánek, dechová technika je často podceňována. Slovy nadechni se pořádně do břicha, je často opomíjená důležitost správně provedeného nádechu.

K uvolněnému nádechu může dopomoci nádech nosem. K ovládnutí hlubokého nádechu můžeme dojít skrz osvojení jógového dechu. Můžeme trénovat třífázový dech. Rozdělením dechu na tři fáze (břišní, hrudní a podklíčkové dýchání) se můžeme dobře soustředit na pohyby dechových svalů, můžeme objevovat to, jak naše tělo funguje a osvojit si umění plného přirozeného nádechu. Já osobně se soustředím na vedení nádechu pomyslně od pánevního dna, přes spodní žebra a boky do zad a hrudníku. Pro mě jako pro ženu je někdy těžké pracovat s břišním dýcháním. Pomáhá mi představa, že nádech prochází skrz chodila a celé končetiny zespoda do dutiny břišní. Tímto způsobem se mi daří laicky řečeno dech shodit dolů.

Hráč by měl vnímat proudění vzduchu, jak směrem do těla (do plic), tak i ven. Kontrola proudění a směřování vzduchu umožňuje práci s tónem a jeho kvalitou. Mně pomáhá snaha vnímat vydechovaný vzduch už v hrudníku, ne až v puse. Představuji si proudění vzduchu v dýchací trubici, která navazuje na můj nástroj. Velkou roli ve zvládnutí techniky hry na trombon hraje i koordinace. Správně načasovaná spolupráce nátisku, dechu, pohybu pravé ruky a ostatních aspektů. Dobrá koordinace celého systému nás může po všech průpravách a cvičení dovést zpátky k přirozenosti.

S přirozeností souvisí i další obecné poučky, jako je nezadržování dechu. Je samozřejmě logické, že dech se při změně směru (z nádechu na výdech a naopak) zastavit musí. Nemělo by to ale být o nic delší zastavení, než zastavení dechu mezi nádechem a výdechem v klidovém stavu. Jedině tak zůstane proudění dechu přirozené a uvolněné. Stejně tak přirozené je nést každý nádech do plného objemu. Přirozené je nadechnout se úměrně tomu, co se má zahrát. S tím souvisí i často zmiňovaná rytmika dýchání nebo dýchání s hudbou.

Často řešeným problémem je nedostatečná kapacita dechu. Mimo jiné lze v tomto případě hledat problém v práci svalstva trupu. Například pokud máte z nějakého důvodu zatuhlé žeberní svalstvo (v důsledku nadměrné sportovní aktivity, špatného držení těla atd.), hrudní koš může být blokový a může ztratit pohyblivost, která zajišťuje potřebný objem hrudníku pro příjem vzduchu. V tomto případě může pomoci velké množství různých cviků, které uvolní a rozpohybuji mezižební svalstvo a tím obnoví přirozenou pohyblivost hrudního koše. Obdobným způsobem lze pracovat i se zádovními svaly a všemi hlavními i pomocnými dechovými svaly. Dobrá kondice těchto svalů je předpokladem pro dostatečnou kapacitu plic. Dechová kapacita se dá dobře trénovat samotným hraním na nástroj, hraním dlouhých frází, hraním ve všech polohách a dynamikách. Každý hráč si musí osvojit tzv. hospodaření s dechem. Učíme se volit adekvátní nádech a rychlost dechu podle toho, co potřebujeme zahrát. Pokud poctivě cvičíme a trpělivě hledáme cestu, jak s dechem naložit, kapacitu můžeme vytrénovat.

Správná práce dechu může pomoci v otázkách stresu a trémy. Různé kombinace pomalých nádechů a výdechů za použití různých cviků mohou uvolnit stažené svaly a zabránit

tuhnutí těla. Rozdílné názory panují u tématu rozdýchávání se. Někdo dechová cvičení do denní rutiny nezařazuje vůbec, někdo jen příležitostně a někdo se poctivě rozdýchává každý den. Opět se zde klade důraz na individualitu a specifické osobní potřeby. Myslím, že jediné, co je potřeba zdůraznit je, že případným rozdýcháváním se člověk nesmí dostat do tenze. Smysl rozdýchání je pravý opak, uvolnit se, rozhýbat a připravit svaly na následnou zátěž.

Jako pomocník při práci na dechové technice byl často zmiňován sport. Je to další bod, který nelze globalizovat. Jistě existují špičkoví hráči, který ke sportu nebo jakékoliv pohybové aktivitě ani nečichli. Ale bezesporu lze říct, že dobrá fyzická kondice je pro hraní na trombon prospěšná. Ze sportů bylo zmíněno plavání, běh, jízda na kole, chůze, nebo posilování. Dále bylo doporučeno cvičení typu jóga, Pět tibetánů, Čchi-gong a další. Dle mého názoru vhodný sport případně pohyb je ten, který vás baví. Pokud nemá člověk nějaké zdravotní problémy jako je bolest zad a podobné komplikace, které je vhodné řešit dobře zvoleným pohybem nejlépe pod dohledem fyzioterapeuta, nejlepší pohybová aktivita je i zábava. Díky tomu pohyb má blahodárné účinky nejen na tělo, ale i na psychiku.

Poslední, co je dobré připomenout, jsou pojmy jako důslednost, sebekontrola, soustavnost, koncentrace nebo vytrvalost. Musíme přijmout fakt, že nikdo na to za nás nepřijde. Každý své tělo vnímá jinak, musí odhalit své mezery a sám přijít na to, která cesta je ta jeho. Té se musí držet a kráčet po ní. Je to cesta a je to práce na celý život.

Závěr

Problematika dechové techniky je často opomíjeným tématem, avšak její důležitost je zjevná a dokládají to i rozhovory s předními českými trombonisty. Mé očekávání bylo založeno na mylném dojmu, že technice dýchání trombonisté nevěnují tolik pozornosti, ale během tvorby mé práce se ukázalo, že dech je velké téma víceméně každého hráče na trombon. Hráči se shodli na základních aspektech problematiky a zároveň jejich odpovědi potvrzují, že dechová technika (a obecně technika hry na nástroj) je značně individuální záležitostí. Cílem práce bylo poskytnout pestrost názorů a přístupů zkušených hráčů na trombon. Věřím, že každý trombonista najde v mé práci alespoň jednu věc, se kterou se může ztotožnit, a velké množství rad, které mu pomohou ve vlastním vývoji dechové techniky. Pro mě osobně byly rozhovory s hráčskými kapacitami obohacující a daly mi mnoho podnětů k přemýšlení. Otázka správného použití dechu se řeší napříč všemi generacemi, a proto doufám, že téma mé práce zůstane aktuální a stejně jako tato práce pomohla mně, pomůže i dalším trombonistům.

Seznam použitých zdrojů

Internetové zdroje:

Rudolf Beran – trombon, na: <https://www.konzervatorolomouc-kea.cz/rudolf-beran-trombon> (cit. 27. 5. 2023)

Oddělení žesťových dechových nástrojů pedagogové, na:

https://konzervatorbrno.eu/?page_id=682&uc=159 (cit. 17. 6. 2023)

Robert Kozánek, na: <https://www.ceskafilharmonie.cz/clenove-orchestru/robert-kozanek/> (cit. 12. 6. 2023)

About, na: <https://www.kurtneubauer.com/trombone> (cit. 29. 5. 2023)

Lukáš Motka, na: <https://www.ceskafilharmonie.cz/clenove-orchestru/lukas-motka/> (cit. 20. 6. 2023)
<https://www.wimhofmethod.com/>

Stanislav Penk, na: <https://www.pkf.cz/stanislav-penk> (cit. 23. 6. 2023)

Jan Perný, na: <https://www.ceskafilharmonie.cz/clenove-orchestru/jan-perny/> (cit. 15. 5. 2023)

Josef Šimek, na: <https://cz.linkedin.com/in/josef-%C5%A1imek-a1a76092> (cit. 15. 5. 2023)

Tomáš Trnka, na: <https://zestovekurzy.cz/lektori/#trnka> (cit. 15. 6. 2023)

Bohumil Tůma, na: <https://www.ceskafilharmonie.cz/clenove-orchestru/bohumil-tuma/> (cit. 20. 6. 2023)

Hluboký Stabilizační Systém páteře (HSSp), na: <https://www.fyzioterapieprovas.cz/metody-a-techniky/hluboky-stabilizacni-system-patere/> (cit. 23. 6. 2023)

Claude Gordon, na: https://en.wikipedia.org/wiki/Claude_Gordon

Emory Remington, na: <https://www.esm.rochester.edu/about/portraits/remington/>

Max Schlossberg, na: https://en.wikipedia.org/wiki/Max_Schlossberg

Eliezer Aharoni, na: http://www.trombone-usa.com/aharoni_eliezer_bio.htm

Zdzisław Stolarczyk, Soutěžní katalog, Pražské jaro © 2023

2. Carmine Caruso, na: <https://brasspromotion.com/carmine-caruso-international-jazz-solo-competition/>

Ian Bousfield, na: <https://www.ianbousfield.com/>

Ben van Dijk, na: <https://www.trombone.net/ben-van-dijk/>

Čchi-kung, na: <https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cchi-kung>

Autogenní trénink, na: https://cs.wikipedia.org/wiki/Autogenn%C3%AD_tr%C3%A9nink

Alexandrova metoda, na: <https://fyzioterapie.utvs.cvut.cz/document/show/id/303/>

Wim Hof, na: https://cs.wikipedia.org/wiki/Wim_Hof

Publikace:

Ian Bousfield – The Unlocking the Trombone Code (Warwick Music Limited)

Sam Pilafian, Patrick Sheridan: The Breathing gym (Focus On Excellence)

Emory Brace Remington – Daily Routines for Trombone, The Remington Warm-Up Studies (Acurra Music)

Max Schlossberg – Daily Drills and Technical Studies (M. Baron Company, Inc.)

Charles Colin – Lip Flexibility Studies (CC108 Charles Colin Publications, New York), The Complete Modern Method (Charles Colin – 23 Gregg Ct, Tappan NY 10983)

Marco Bordogni – 24 legato studies (Intertantional Music Company, New York)

Claude Eugene Gordon – Systematic Approach To Daily Practice (Carl Fischer, Inc., New York)

Eliezer Aharoni – Method for the Modern Bass Trombon (P.O.B. 4025, Jerusalem, ISRAEL)

Carmine Caruso – Musical calisthetics for brass (Almo Publications)

Stockhausen Markus – The Basic Caruso (Aktivraum Musikverlag)

Ben van Dijk – Ben's Basics (BVD Music Productions)

Odborná literatura:

Radomír Čihák: Anatomie 1: Druhé, upravené a doplněné vydání, Grada 2009

Silbernagl Stefan, Despopoulos Agamemnon: Atlas fyziologie člověka, 6. vydání, zcela přepracované a rozšířené, vydání 3. české, Praha 2004