

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA**

Magisterský studijní program

Obor saxofon

**MAGISTERSKÁ PRÁCE**

**DECHOVÁ A NÁTISKOVÁ CVIČENÍ NA SAXOFON**

**Bharata Rajnošek**

Vedoucí práce: Antonín Slováček

Oponent práce: Luboš Soukup

Datum obhajoby: 2. 6. 2016

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2016

ACADEMY OF PERFORMING ARTS

**MUSIC AND DANCE FACULTY**

Study programme: Music art

Field of study: Saxophone

**MASTER'S THESIS**

**BREATH AND EMBOUCHURE EXERCISES FOR SAXOPHONE**

**Bharata Rajnošek**

Thesis Supervisor: Antonín Slováček

Thesis Opponent: Luboš Soukup

Thesis Defence Date: 2. 6. 2016

Academic Degree: MgA

Praha, 2016

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma:

Dechová a nátlaková cvičení na saxofon

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

Praha, dne .....

.....

podpis diplomanta

## **Upozornění**

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

## Evidenční list

Uživatel stvrzuje svým podpisem, že tuto práci použil pouze ke studijním účelům a prohlašuje, že ji vždy řádně uvede mezi použitými prameny.

[illegible]

## **Bharata Rajnošek: Dechová a nátisková cvičení na saxofon**

Práce Dechová a nátisková cvičení na saxofon se zabývá metodikou výuky techniky na saxofon v širším pojetí všech vlivů na tvorbu tónu. Začíná fyzickým postojem, pokračuje základními technikami dechu a teprve po jejich očekávaném zvládnutí se zabývá technikami speciálními, které umožňují osvojení nátiskových technik a správných návyků.

Práce doplňuje a navazuje na existující publikaci Davida Liebmana: Technika hry na saxofon. Tam kde je Liebman příliš stručný, tam jde autor více do hloubky. Nevystačí si jen s výčtem technik, snaží se také o pohled z druhé strany – od kvalitativně-estetických požadavků k jednotlivým cvičením.

Těžiště práce spočívá ve vypracování komplexního systému praktických cvičení, která dovedou zájemce jednotlivými na sebe navazujícími kroky k ideálnímu ovládnutí celé technologie vznikání tónu.

Cílem práce je poskytnout hledajícím útěchu na jejich cestě. Autor zde jako pedagog dává k dispozici svůj vyzkoušený systém pro další studenty.

## **Bharata Rajnošek: Breath and embouchure exercises for saxophone**

This thesis called Breath and Embouchure Exercises for Saxophone deals with the methodology of teaching techniques on the saxophone in a broader sense of all influences on tone creation. It begins with physical posture, continues with basic breathing techniques and only after their expected mastering proceeds to special techniques, which allow mastering of embouchure techniques and habits.

This thesis follows and complements the publication of David Liebman: How to Play the Saxophone. The author goes more in depth where Liebman is too brief. He is not satisfied with just enumerating playing techniques but tries a view from the other side – from quality-aesthetic requirements to individual exercises.

The focus of the thesis is to develop of a comprehensive system of exercises that leads those concerned through individual successive steps towards the ideal mastery of the tone creation technology.

The aim is to provide reassurance to seekers on their way. The author as a teacher makes his proven system available also for other students.

# Obsah

Obsah .....	8
1 Proč vznikla tato práce .....	1
2 Faktory kvality hry.....	3
3 Fyzický postoj.....	5
3.1 Aktivace břicha .....	5
3.2 Aktivace celého tělesného korpusu .....	6
4 Dýchání .....	8
4.1 Zlozvyky u dýchání .....	8
4.2 Zastavení dechu .....	9
4.3 Přirozený nádech.....	10
4.4 Pomalý nádech.....	11
4.5 Čtvercové dýchání.....	11
4.6 Jednotlivé fáze dechu .....	14
Břišní fáze dýchání (Abdominální).....	14
Hrudní dýchání (kostální) .....	15
Svrchní dýchání (klavikulární) .....	15
4.7 Shrnutí kapitoly o dýchání .....	16
5 Nátisk .....	17
5.1 Teoretická část .....	17
5.2 Nátisk .....	17
5.3 Nátiskové požadavky.....	19
6 Hra na samotnou hubici.....	20
6.1 Hra na samotnou hubici – příprava.....	20
Hraní tónu bez nasazení .....	20
6.2 Hra na samotnou hubici – příprava (těžší varianta).....	21
6.3 Hra na samotnou hubici – teorie.....	22



6.4	Hra na samotnou hubici s dynamikou.....	24
6.5	Hra na samotnou hubici – následná cvičení .....	25
	Hraní vyšších tónů.....	25
	Hraní intervalů .....	27
	Hraní kvintakordů .....	28
6.6	Hra na samotnou hubici – sumarizace .....	28
6.7	Hra na samotnou hubici – pokročilá cvičení .....	28
	Prodlužování tónu.....	28
7	Vydržované tóny s oktavovou klapkou („Saxofonový Zátpek“).....	31
7.1	Přípravné cvičení – jen na saxofonové eso .....	32
7.2	Saxofonový Zátpek – úvod .....	33
7.3	Saxofonový Zátpek – začátečnická varianta .....	33
7.4	Saxofonový Zátpek – plná varianta s dynamikou .....	37
7.5	Zátpek s nasazováním .....	39
7.6	Saxofonový Zátpek: sumarizace.....	42
8	Vydržované tóny bez oktavové klapky.....	43
	„Lezení po žebříku“ .....	43
9	Dvojitý nátisk .....	46
10	Pár slov k plátkům .....	49
11	Závěr .....	50
12	Použitá literatura .....	52
13	Citované dokumenty .....	53

# 1 Proč vznikla tato práce

Cílem této práce je vytvořit chybějící studijní materiál pro hráče na saxofon. Pro ostatní dechové nástroje je dostupného materiálu dostatek. Nejlépe jsou na tom nástroje nátrubkové, což je dáno jejich podstatou – bez nátisku na ně nelze hrát. Toto je u saxofonu odlišné. Bez nátisku lze na saxofon vyluzovat zvuky, které však bohužel není možno považovat za hudební produkci.

Tato práce se zabývá saxofonovým nátiskem. To je právě oblast, kde chybí mnoho informací, nebo jsou existující informace nespojité a chaotické. Pokud hráč naráží na konkrétní problém či hledá řešení jakým postupem se dostat ke kýženému cíli, tato práce mu je poskytne.

Díky své pedagogické praxi jsem znovu a znovu přesvědčován o latentních schopnostech každého hráče na saxofon. Osvojením několika pravidel a postupů je schopen dosáhnout ve velmi krátkém čase solidní schopnosti hry na saxofon.

V některých pedagogických systémech je schopnost ovládat tón, dech a nasazení nazývána *Technikou saxofonu*. Typickým příkladem je kniha Davida Liebmana: *Technika hry na saxofon*. (Liebman 2010) Bohužel je tato kniha pro začátečníky nevhodná, právě pro svůj způsob uchopení problematiky. Shrnuje rozličné metody přístupu k nátisku, plátkům, dýchání a pozici hrtanu *bez dalšího podrobnějšího popisu praktických cvičení*. Je spíše vhodná jako vyčerpávající přehled dostupných technik, ne jako učebnice. Vyjma nácviku alikvótních tónů, viz níže.

Osobně věřím více praktickému přístupu postavenému na konkrétních cvičeních, které při vhodném provádění s příslušným komentářem vedou rychle ke správným návykům a dobrým výsledkům.

Cílem mé práce je vytvoření univerzálního komplexního materiálu, schopného provést začátečníka i pokročilého hráče úskalími saxofonové hry. Od začátku mého hraní na saxofon až po okamžiky zintenzivnění mé pedagogické činnosti narážím na několik neviditelných bariér, jejichž zdolání umožní všem zájemcům hrát „hudbu“.

Jedná se především o:

- špatný nátisk,
- špatné posazení hubice,
- špatné držení nástroje a především
- špatné či nedokonalé dýchání spojené se špatným držením těla.

Tyto dílčí problémy často znemožňují správnou tvorbu tónu. Protože jde o zásadní problémy a jejich zvládnutí je také zásadní, věnuje se tato práce *pouze otázkám tvorby tónu a zákonitostem dechu*.

Nebudu po vás chtít, aby se z vás stali nátiskoví kulturisté. To je zbytečné, i když ne vyloučené. Jde mi jen o vysvětlení a pochopení zákonitostí, určujících kvalitu dechu a tónu.

Někdy se budu zdánlivě zbytečně opakovat. To je zcela záměrné. Některé informace je potřeba zdůrazňovat dnes a denně znovu a znovu.

## 2 Faktory kvality hry

Existuje několik faktorů zásadně určujících kvalitu hry. Tuto skutečnost je nutno přimout a začít s ní vědomě pracovat. Těmito faktory jsou:

- celková fyzická kondice a tělesný postoj
- kvalita dýchání
- nátisková kondice
- typ nástroje a hubice (případně i saxofonového esa)
- typ plátku a jeho stav
- potřeba uplatnění (stylové a akustické podmínky)
- vlastní hudebně – estetický ideál (představa) tónu

Výčet není úplný a není řazen podle důležitosti.

David Liebman vychází spíše od fyzického materiálu, který máme k dispozici, zmiňuje tedy postupně práci s dechem, hrtanem, ústní dutinou, nátiskem a dalšími. (Liebman 2010, s. 11).

Pro každého hráče je důležitější jiná oblast, ve které se chce rozvíjet. To je dáno individuálními předpoklady a následně individuálními potřebami každého hráče. Pro někoho může být samozřejmostí dobrá fyzická kondice a pro jiného to bude práce na několik let.

Prostou skutečností je, že kvalita naší hry se odvíjí od *všech* článků tohoto řetězce. Naše hra bude kvalitní pouze tak, jak je kvalitní nejslabší bod. Bude nás limitovat špatný plátek, slabá fyzická kondice, špatné nebo nedostatečné dýchání, případně nevhodný typ nástroje nebo hubice. Co nás limitovat nebude, je tónový ideál a potřeba uplatnění. Logicky je rozdílná potřeba hrát v symfonickém orchestru a jinak s funky kapelou.

Tónový ideál je nejniternější a nejosobnější hudební představa, kterou v sobě nosíte. Je to jediná oblast, do které nikdy pedagogicky nezasahuji. Každý z nás má tuto představu značně odlišnou a to je dobře. Každému se líbí trochu něco jiného a je dobré následovat „*svou cestu*“. Proto není nutné ani potřebné cvičit všechna cvičení. V různých fázích jednotlivá cvičení pomohou specifickým způsobem, jak je uvedeno u každého cvičení.

Nejdůležitějším faktorem je estetický ideál tónu. Setkal jsem se se studenty, kteří přestože prováděli mnohá doporučená cvičení správným způsobem, zněl jejich nástroj jako hasičská siréna. Teprve v okamžiku změny způsobu vnímání hraní na nástroj a postupné proměny celkového přístupu k nástroji byli schopni změnit svůj tón.

Jak již nyní chápete, v následujícím textu se ponoříme do problematiky zákonitostí saxofonové hry.

Je velmi obtížné rozhodnout čím začít, protože opravdu vše souvisí nedělitelně se vším. Není možno nic opomenout a množství informací je velké a často protichůdné. Důležitým aspektem je velká individualizace přístupu všech hudebníků, kteří pracují s dechem. Těžko najdeme dva hudebníky špičkové úrovně pracující stejnou metodou. Souvisí to s přirozeným procesem – důležité je vědomí principu prvotní důležitosti zvukového nebo tónového ideálu a až poté veškeré následující techniky, jejímž cílem je pouze nalezení konceptu odpovídajícího hudebníkovým tónově estetickým potřebám. Dalším důležitým momentem je individuálnost tělesných dispozic. I v případě používání stejných cvičení a metod nedosáhneme u dvou hráčů nikdy stejného výsledku. To je způsobeno fyzickou originalitou každého jedince a osobně se domnívám, že ještě více právě výše zmíněným individuálním estetickým požadavkem každé osobnosti. Což je dobře.

## 3 Fyzický postoj

Začneme celkovou fyzickou kondicí. Bohužel většina současných studentů konzervatoře trpí symptomy civilizačních chorob. Těmi jsou zejména špatné držení těla a špatný tělesný postoj, který znemožňuje správné dýchání. Nejsem ovšem fyzioterapeut, abych mohl – navíc pouhým psaním textu – tyto problémy či nedostatky napravit nebo odstranit. Jsem však přesvědčen, že je možné je pojmenovat, pochopit a alespoň částečně redukovat.

To, co potřebujete pro správnou funkci těla je rovný postoj, kdy je hlava v ose páteře. Častým zlozvykem je naklánění hlavy dopředu, někdy i z důvodu špatného nastavení popruhu, výjimečně i z důvodu popruhu nevhodného.

Stůjte nohama pevně na zemi a dotýkejte se podlahy celou plochou chodidla, každým jednotlivým prstem a kloubem. Doporučuji lehce pokrčená (nikoliv propnutá) kolena.

Možná bude překvapením, že správný tělesný postoj je dnes velkou vzácností. To je výsledkem celkového ochabnutí svalstva. Za zásadní považuji ochablé hluboké břišní svalstvo, které se nás přímo dotýká, přímo ovlivňuje kvalitu schopnosti dýchat.

Druhou oblastí jsou ramena. Svěšená nebo dopředu shrbená ramena zcela znemožňují hrudní dýchání. Tělo je propojený systém, kde všechno souvisí se vším a není možné žádnou oblast ignorovat.

Vybral jsem několik cviků, které mohou pomoci ke správnému používání těla.

### 3.1 Aktivace břicha

Začnete zdánlivě velmi jednoduchým pasivním cvikem – výdrž těla v kliku na předloktí. Tímto cvikem aktivujeme funkční břišní svaly – hluboký stabilizační systém.

Tento cvik je dnes velmi populární je je popsán například zde. (Kuděj 2016)

#### Postup:

- Položte se na břicho na podlahu tak, aby bylo tělo v jedné přímce.
- Nohy opřete o špičky.
- Ruce pokrčte v loktech a na lokty si lehněte.
- Hlídejte si paže pod rameny a tělo v jedné rovině.
- V této pozici setrvejte 10 vteřin.

To pro začátek stačí.

Za 30 vteřin můžete cvik opakovat. Doporučuji opakovat maximálně třikrát. U cviků tohoto druhu vždy dýchejte stejným způsobem – *nikdy nezadržujte dech* – dýchejte nepřerušovaně, pokud možno relaxovaně a nesnažte se dýchat extrémně hluboce. Důležitá je soustavnost a pravidelnost. Postupně můžete délku výdrže i počet opakování pozvolna přidávat.

U tohoto cviku si můžete vyzkoušet, jak to funguje. Pokud to jeden den přeženete, druhý den nebudete téměř schopni cvik vykonat. To je důležitý moment. Je potřeba znát dobře svoji fyzickou kondici a možná se nevyhnete propadům, kdy si uvědomíte, že jste to s cvičením přehnali – to ale není špatně. Pomůže vám to, abyste si uvědomili svůj práh únavy. Prosté uvědomění si této skutečnosti vám pomůže pochopit zákonitosti fungování svalů včetně svalů nátiskových.

Postupné přidávání zátěže u fyzického cvičení je samostatnou disciplínou. Pro naše potřeby stačí, když si vypěstujete určitou citlivost na vlastní schopnosti. To je stejné u prostého fyzického cvičení i následujících cvičeních nátiskových. Důležitým ukazatelem je vaše únava. Musíte být schopni rozpoznat moment, kdy únava přichází, ale není ještě plně přítomna. Toho dosáhnete, pokud zaměříte pozornost nikoli přímo na únavu, ta může být u některých jedinců přítomna nepřetržitě, ale na vlastní pocit komfortu. Vysvětlíme si to později u vhodného cvičení.

Nic neděláte a jen se snažíte zhluboka uvolněně dýchat. Po chvíli ucítíte, jak se hlásí o slovo vaše břišní svalstvo. Není to třeba přehánět. Sportovci a lidé v dobré kondici vydrží i dvě minuty, vám pro začátek postačí 10 vteřin, dvakrát či třikrát opakovaných.

Tato pozice vám pomůže uvědomit si, jak se po chvíli samo automaticky začne zatínat břišní svalstvo. *Tento pocit aktivního břicha si zapamatujte.*

### **3.2 Aktivace celého tělesného korpusu**

Další velmi dobrou pomůckou je cvičení vedoucí vaše tělo k aktivaci celého korpusu. Častou chybou při vzpřímeném postoji je povolování jednotlivých částí těla. Například vytrčení břicha nebo svěšování ramen. Pomůcka je zdánlivě triviální.

Cvičení je lépe provádět na boso nebo v obuvi, která nemá příliš pevnou podrážku.

**Postup:**

- Stůjte ve vzpřímeném postoji, nohy na šířku ramen.
- Lehce nazdvihněte paty, stačí velmi málo, cca jeden centimetr nad úroveň podložky.
- Pomalu zvedněte ruce a držte je nad hlavou. Můžete použít variantu s rukama prostě zdviženýma nad hlavou. Nebo je sepněte dlaněmi k sobě. Tento postoj opět posiluje hluboké stabilizační svalstvo.

Kvalitní fyzický postoj je základním předpokladem pro dobré dýchání. Nemůžete dýchat dobře ve špatném postoji. Potřebujete správnou kombinaci aktivního a zároveň uvolněného těla.



## 4 Dýchání

Dechové techniky mají přednost před hraním, neboť před každým hraním se musíte nadechnout. Ukažme si takové správné dýchání.

### 4.1 Zlozvyky u dýchání

Většina lidí dýchá špatně.

Naše tělo funguje správně, pokud mu to dovolíme. Pokud vás vůbec učili dýchat, pravděpodobně vás učili dýchat pouze do břicha. Je to velká škoda, protože plíce se v břišní dutině nenachází.

Pokud můžete, podívejte se, jak dýchají malé (předškolní) děti a zjistíte překvapivou věc. Dýchají dobře, přirozeným *plným dechem*. Tak se nazývá v józe nádech, který obsahuje břišní, hrudní i vrchní (svrchní) dýchání. Negativní změna nastává až při nástupu do školy, kdy je po dětech vyžadováno většinu dne sedět. V této poloze si blokují břicho a začínají dýchat pouze nahoru do hrudníku. Častou praxí pak je přeučování na dýchání do břicha, tzv. *do balónku*. To není špatně a pro hraní na zobcovou flétnu to může stačit. Nám to stačit nebude.

Nezastavíme se přece ve třetině.

Dokážete si představit, jak by se upravilo vaše zažívání, pokud byste se úplně přestali pohybovat? Za minimum pohybu pro zdravé trávení je považováno 8000–10 000 kroků denně. Pak můžete normálně trávit a vylučovat.

Naše záda jsou na tom stejně. Potřebují masáž zevnitř. Možná vás to překvapí, ale hrudník není chráněn krunýřem. Naše žebra jsou úžasný mechanismus, který je pružný. Pokud začnete dýchat do hrudníku, můžete se častých bolestí zad zbavit, pokud netrpíte nějakou vážnější chorobou.

To samé se týká i lymfatického systému, který se nachází pod klíčními kostmi. I ten je odkázán na stimulaci pohybem těla. Pokud začnete dýchat svrchním dechem, dochází automaticky k jeho masáži a to je velmi prospěšné, dokonce pro jeho správnou činnost zcela nezbytné.

Než přejdete k jednotlivým dechovým a nátiskovým cvičením, musíte se naučit a osvojit si speciální cvičení, která jsou naprosto nezbytná k zvládnutí dalších částí. Bez tohoto kroku nepokračujte dál. To se týká všech dechových cvičení. Jsou rozdělena do

jednotlivých kroků, které na sebe navazují. Nepřeskakujte jejich pořadí, můžete tím znemožnit jejich správné provádění.

## 4.2 Zastavení dechu

Správné zastavení dechu je klíčové pro zvládnutí následujících cvičení. Musíte jím začít, protože je snadné jej dělat špatně.

Zastavení dechu dokonce považuje Lysbeth (Van Lysebeth 1999, s. 95) za tajemství Šerpů, kteří jsou schopni vystoupat na nejvyšší hory světa, a to dokonce včetně vybavení celé výpravy. Musíte se naučit zastavit dech tak, abyste si neublížili. Častou chybou je zavírání krku jazykem, tedy jako při chtěli vyslovování *k*, nebo *kch*. Tím dochází k zadržení dechu, které vede k překrvování hlavy. To je dost nebezpečné, proto zkuste vydechnout a poté chvíli pouze pozorovat, co se děje s krkem – Správně, neděje se nic.

Vyzkoušejte důležitou pomůcku: Při zastaveném dechu budete mít vždy otevřená ústa. Můžete si pomoci pocitem, jako bychom chtěli vyslovit *hááá*. To vám umožní ponechat krk otevřený.

Nyní to zkuste ve fázi po nádechu. Nadechněte se nosem, otevřete ústa a zastavte dech. Pozorujte krk – musí zůstat otevřený. To je tajemství zastavení dechu.

Zkoušejte to stále dokola. Nemůžete jít dál, dokud si to neosvojíte. Takto budete zastavovat svůj dech vždy.

Daří se vám to? Je krk otevřený a uvolněný?

Jako pomůcku při zastavení dechu si navykněte mít otevřená ústa a případně i vyplazený jazyk. Není to samoúčelné, jak by se mohlo zdát.

Na co budete stále narážet je propojenost všech systémů. Pokud při zastavení dechu otevřete ústa a vypláznete jazyk, pomáhá to otevřenému krku a odstranění tlaku v ústech a krku. Zastavený dech tak budete držet pouze břišními svaly.

Nejdůležitějším principem, ke kterému se budeme stále vracet, je přirozenost. Musíte v tomto kroku dosáhnout maximální uvolněnosti a přirozenosti. To je nezbytné pro osvojení dalších částí.

Pokud necítíte při zastavení dechu žádnou tenzi, přejdeme k celému dýchání.

### 4.3 Přirozený nádech

Následující technika je důkazem, že nepotřebujete žádné speciální dovednosti, nebo postupy. Většinou vše funguje velmi přirozeně, pokud víme jak a dovolíme procesům v těle, aby probíhaly samy.

Všechna dechová cvičení začněte výdechem. Proč?

Možná bude jednodušší, pokud budete sedět na židli, nebo na zemi. Můžete si i kleknout. Cvičení se dá provádět i ve stoje, ale v sedě má výdech větší účinnost.

#### Provedení:

- Ve zvolené pozici (v sedě, v kleče...) vydechnete pomocí břicha a zároveň se předklánějte a tím vytlačujte všechnen vzduch z plic.
- Po ukončení výdechu se se zastaveným dechem pomalu narovnejte do vzpřímené polohy a hlídejte si otevřený krk.
- Chvilku počkejte a poté, co cítíte naléhavou potřebu se nadechnout, povolte svalstvo břicha a dovolte tělu, aby provedlo přirozený nádech.

Měli byste cítit, jak se tělo přirozeně a plně nadechlo. *Tělo se umí správně nadechnout samo, pouze mu to musíte dovolit* (viz dýchání u malých dětí v úvodu kapitoly).

Tento krok opakujte, dokud si ho neosvojíte.

U nádechu je maximálně důležité začít velmi pomalu. Pokud se začnete nadechovat rychle, tělo se může zablokovat a nebude chtít provést plný nádech. Doporučuji nadechovat se nosem. Pokud si to aspoň vyzkoušíte, zjistíte zajímavou věc. Při nádechu nosem se vzduch zcela samovolně rozprostírá do plic rovnoměrněji. To je praktickou ukázkou toho, že dýchat správně je velmi jednoduché.

Toto cvičení by se mělo dařit víceméně samo. Pokud se tak neděje, znamená to, že některý z kroků neprovádíte správně.

#### Možné chyby:

- Nevydechnete všechnen vzduch.
- Nadechnete se už během narovnávání.
- Držíte zastavený vzduch příliš dlouho, tím se tělo zablokuje a nedovolí si nádech uvolněným způsobem.

## 4.4 Pomalý nádech

Pomalý nádech budete používat nejčastěji. Je to nejdůležitější dechová technika při hře na saxofon. Vychází z předpokladu, že naše tělo ví, a proto je zbytečné s ním bojovat, je lepší nechat ho provádět věci správně samy od sebe.

Častým zlozvykem u dýchání jsou dvě věci. Snaha o příliš rychlý nádech a zastavení nádechu příliš brzy. To se dá obojí najednou vyřešit poměrně snadno – pomalým nádechem.

### Provedení:

- Začněte výdechem. Všechn vzduch vydechněte (můžete si pomoci předklonem) aktivním vytlačením vzduchu, nebo zkuste vzduch jakoby odhodit. Udělejte hlasité áááách, jako kdybyste odhodili všechny starosti.
- Na vteřinu zastavte dech.
- Velmi pomalu začněte nadechovat. Nadechujte se nejpomaleji, jak jen jde. Po cca dvou vteřinách můžete nádech trochu zrychlit – to pomůže, aby se nádech nezastavil příliš brzy.
- Po ukončení nádechu zastavte dech – pomozte si otevřenými ústy (s vyplazeným jazykem). Držte dech celým tělesným korpusem.
- Asi za vteřinu vydechujte. Výdech při tomto cvičení není akcentován. Pokud to pomáhá, můžete zase udělat rychlé hlasité ááách. To vám umožní lepší uvolnění v dolní zastávce.

Tento pocit velmi pomalého relaxovaného nádechu se musíte naučit a zapamatovat. Je maximálně důležitý. Pokud jej provádíte správným způsobem, dochází k automatickému plnému nádechu.

Možnou variantou je způsob, kdy se používá při nádechu brčko. To omezí množství nadechovaného vzduchu tak, že nedochází k zahlcení nádechu přílišným množstvím vzduchu.

## 4.5 Čtvercové dýchání

Tato technika pochází z přímo z jógy. Lze ji najít napříč různými směry. Nachází se samozřejmě u známého jogína a autora knih o józe André van Lysbetha (Van Lysbeth 1999, s. 99) v jeho knize Pránájáma, ale je přítomna snad v každé učebnici jógy vůbec. Jóga obecně je velmi propracovaným systémem, vyžadujícím důsledné

provádění technik předepsaným způsobem. Toto cvičení je jiné. Jde jednak o přípravnou techniku, nepodléhající tak přísné kontrole a náročnosti na fyzickou pozici. A navíc je všude zmiňována její bezpečnost. Z toho můžeme vyjít a metodu čtvercového dýchání použít.

Já ji zařazuji samozřejmě s konkrétním cílem. Kombinuje několik důležitých kroků v nezbytném sledu a pro svou jednoduchost je vhodná pro osvojení přirozeného cyklu dýchání.

Častým zlovykem všech hráčů na dechové nástroje je přílišný důraz na výdech. Ten je samozřejmě nejdůležitější, ale kvalitního výdechu nemůžete dosáhnout bez předchozího nádechu.

Při tomto cvičení využijete i techniku zastavování dechu. Zde ji použijeme jako jednoduchou pomůcku určující kvalitu předchozího dechu.

Pokud si zachováváte v dynamické fázi dechu (pohybu) uvolněnost, při zastavení dechu tato uvolněnost plynule přechází do statické fáze a jste schopni se v klidu zastavit. Naším hlavním cílem při dýchání jsou vyrovnané všechny čtyři fáze dechu, prováděné v maximálním uvolnění.

Toto cvičení je možné provádět ve stoje nebo v leže.

### **Postup:**

- Začněte výdechem.
- V relaxovaném postoji zastavte dech s otevřeným krkem a napočítejte si pomalu do čtyř.
- Velmi pomalu se nadechněte. Pokud to jde, doporučuji nadechovat nosem. Soustřeďte se na pouze na kvalitu nadechování a nepočítejte.
- Pokud je nádech ukončen, zastavte nádech s otevřeným krkem a napočítejte opět do čtyř.
- Vydechujte ústy. Můžete si pomoci ze známého cvičení pro děti zvaného mašinka. Budete tedy dělat: šššššššš... Během výdechu počítejte opět do čtyř dob.

Zkoušejte to stále dokola. Nejdůležitější je podvědomé zakomponování předchozích cvičení zastavení dechu a pomalého plného nádechu.

Pokud cítíte potřebu nadechnout se, tak se nadechněte. Celé čtvercové dýchání je maximálně relaxovanou, uvolněnou disciplínou. U výdechu si můžete pomoci mašinkou, nebo alespoň syčením. Je to důležité, abyste měli kontrolu nad kvalitou výdechu. Tedy nad jeho intenzitou a délkou. Ta by měla být rovnoměrná.

Pokud cvičení ovládáte, pokuste se provádět celý cyklus pravidelně na čtyři vteřiny každý krok. Je zde důležitý způsob provádění. Sděluje tak svému tělu, že všechny čtyři fáze jsou stejně důležité. Pokud cvičení zvládáte, pokuste se prodlužovat krok postupně až na šest vteřin.

Pokud máte pocit, že vám toto nebo jedno z těch předchozích cvičení funguje, nechte si prosím další text na později. Jinak si budete zbytečně přidávat informace, které momentálně nepotřebujete.

### **Důležité:**

Přirozenost. Všechna tato cvičení musí být prováděna v maximální přirozenosti a uvolněnosti. Při dýchání si uvědomujte své pocity. Tělu pomůžou pamatovat si správné postupy.

Toto cvičení je velmi důležité. Proč?

Při dýchání se vyskytují často některé z následujících chyb:

- Chcete se nadechnout příliš rychle – tělo reaguje uzavřením a ukončením nádechu.
- V krajní poloze (nádech a ve výdechu) neumíte správně dech zastavit – to vede k fyzické a psychické tenzi, která se přenáší do hraní. Pocit plného nádechu je pro Vás často nový. Jen při tomto plném nádechu je k dispozici plná rezonance těla. Ten pocit je třeba prožít.
- Vydechujete příliš agresivně a zbytečně vydechujete příliš mnoho vzduchu – ženete tělo do extrému. Tělo se pak brání (bojí se) a při nádechu opět není uvolněné a nenadechne se zcela.

Toto cvičení Vám může pomoci odstranit zlovyky. Mějte prosím na paměti, že naše tělo umí dobře dýchat samo, nebraňte mu v tom.

## 4.6 Jednotlivé fáze dechu

Tato kapitola je částečně informativní. Pokud zvládáte dobře předchozí čtvercové dýchání, tuto část nutně nepotřebujete. Je zde umístěna záměrně z důvodu zachování komplexnosti materiálu. Nepředpokládám, že by někomu unikla existence rozdílných fází dechu. Přesto všem prospěje osvěžení.

Důležitým faktorem je častý problém fyzické či psychické blokace nedovolující plný, komplexní nádech. To má příčiny právě v blocích, zabraňujících dýchání do celého těla. S těmi se lépe pracuje, pokud rozdělíte dýchání do jednotlivých fází, se kterými budete pracovat samostatně.

I v případě, že se domníváte, že dýchání ovládáte, můžete si jednotlivé fáze projít a procvičit samostatně.

### **Břišní fáze dýchání (Abdominální)**

To je výše zmíněný „balonek“. Bříško se nafukuje.

**Důležitá poznámka:** Břicho může být rozděleno na část pod pupkem a nad pupkem. *Nikdy nedýchejte do části pod pupkem.* Tato část musí být zpevněna.

Bohužel se nacházíme v lidském (nikoliv rybím) těle, které má svoje pevné zákonitosti. K dýchání musíme používat vhodné části těla.

Jak uvádí Lysebeth (Van Lysebeth 1998, s. 36): brániční píšť zaručuje správný oběh a účinnou masáž vnitřních orgánů.

Dýchání je aktivní proces. Musíte se naučit rozlišovat, které části těla budete používat v aktivním modu a které naopak budete uvolňovat. Do spodní části břicha prosím nedýchejte. Tato část těla musí být zpevněná. To se týká i pánevního dna, které je při dýchání oporou.

Zde je potřeba vysvětlit: Pokud hovořím o zpevněných částech těla, nemyslím tím samozřejmě, že budete nějaké svaly zatínat do křeče. Měli bychom svaly používat a držet je přirozeně v aktivním módu.

Jak poznáte, že dýcháte do břicha správně a jak spodní část břicha zpevníte?

- Použijte pro kontrolu prsty. Jeden dejte tři centimetry pod pupek a jeden tři centimetry nad pupek. Ten spodní se nesmí zvedat. Můžete si pomoci sedem na

židli. Pokud sedíte snožmo, pak se spodní část břicha zpevňuje částečně automaticky.

- Jednoduchou kontrolou je také to, že pokud se nadechnete správně do břicha, automaticky tento nádech přechází v hrudní. To se ostatně doufám dělo u přirozeného a pomalého nádechu.

### **Hrudní dýchání (kostální)**

Hrudní dýchání může být obtížnější než břišní a lépe se ho naučíte ve stoje. Dejte ruce v bok a pak je posuňte tak, abyste nahmatali prsty spodní žebra. V této pozici byste měli cítit, jak se hrudník zvětšuje a žebra se rozpínají. Hrudní dýchání je jediné, kde může docházet k asymetrii. Může se stát to, že nedýcháte kvalitativně stejně do obou stran. S tím se dá snadno pracovat při lehkém úklonu do strany. Při úklonu do levé strany se automaticky více otevře pravá strana hrudníku a naopak. To je dobré si vyzkoušet, můžete tím hrudník trochu více rozhýbat i v případě, pokud se domníváte, že vám to již jde dobře.

### **Svrchní dýchání (klavikulární)**

K svrchnímu dýchání nedojde, pokud se nenadechnete do hrudníku. Hrudní dýchání lze totiž trochu odbýt a přecházet rovnou do svrchního.

Je trošku těžší k němu dojít, ale je poměrně lehké ho kontrolovat. Svrchní dýchání je naopak zcela symetrické. Pokud netrpíte nějakou vážnou poruchou pohybového aparátu, nadechujete se do obou stran stejně.

### **Postup:**

- Připažte jednu ruku na hrudník, tak abyste se ukazováčkem dotýkali středu klíční kosti.
- Při nádechu byste měli cítit pod prsty, jak se vrchní část hrudníku lehce nafukuje.
- Pokud se tak děje, dýcháte svrchním dýcháním.

Prošli jsme společně úspěšně teoretickou částí věnovanou dýchání. Gratuluji.



## 4.7 Shrnutí kapitoly o dýchání

Co víte a umíte?

- Víte, že se tělo umí samo nadechnout.
- Znáte tři fáze dechu.
- Znáte čtvercové dýchání.
- Víte, že umíte dobře dýchat.
- A nebojíte se to použít.

Nyní již budou následovat praktická cvičení.

## 5 Nátisk

### 5.1 Teoretická část

Definujme si základní kvality vykazující schopnosti dobrého hráče na saxofon. Jsou jimi:

- **Kvalitní tón** – tedy tón dostatečně barevný, se kterým je hráč schopen dále dynamicky a barevně pracovat.
- **Schopnost frázování** – tím se rozumí především frázování srozumitelné a přehledné. Jazzové a obecně rozšířené frázování je na T a D.
- **Schopnost ladit** – zde je nutný předpoklad dobře dýchat a mít osvojené správné nátiskové návyky, což si probereme v další části. Podmínkou je správně zvolená kombinace plátku, hubice a nástroje. Bohužel jsou kombinace, které nejsou vzájemně příliš funkční.

Potud kvality, kterými se budeme zabývat.

Následující kvality již jen vyjmenuji, protože přesahují možnosti této práce:

- schopnosti číst noty,
- umět správně frázovat konkrétní hudbu dle stylových požadavků (tedy i témrové a dynamické požadavky),
- schopnost se dobře chovat – nestačí totiž pouze dobře hrát. Ostatní musí chtít hrát s vámi.
- znát harmonii, rytmus, ideálně základy aranžování,
- mít celkový kulturní přehled o hráčích a jejich stylových a žánrových specifikacích.

Dobré je být i přiměřeně optimistický, alespoň občas.

### 5.2 Nátisk

Saxofonový nátisk je v podstatě soustava svalstva. Jako jakýkoli jiný sval v těle podléhá několika zákonitostem. Pokud není v kondici, nemůže vykonávat správně svou funkci. Pokud po něm něco chceme, musíme mu za to něco dát. Musíme mu věnovat svou pozornost, péči a porozumění. Tou nejdůležitější věcí, kterou musíme mít vždy na paměti, je jednoduchá pravda:

## **Když je sval unavený, má tendenci se zkracovat.**

U našeho nátiskového svalu jde o jednoduchý proces stahování se. To má za následek tzv. zúžení tónu, čili ztrátu barevnosti, zvláště ve spodním rejstříku a dále i ztrátu schopnosti ladění. Ztráta schopnosti ladění může být částečně kompenzována výběrem vhodnějšího nástroje a hubice, které jsou vůči nedokonalosti hráče více imunní. Zvláště se hodí některé značky nástrojů, které jsou zvukově méně barevné a ohebné, ale lépe drží ladění. Obecně se dá říci, že hubice s kratší dráhou se právě více hodí pro hráče se slabší kondicí. To není návod, jak fungovat bez adekvátní práce, spíš způsob, jak svou produkcí neurážet příliš mnoho lidí. Žádná zkratka neexistuje.

Druhou důležitou pravdou je, že nátiskové svalstvo je vystaveno z naší strany několika rozdílným nárokům, u kterých jsou cílem zcela protichůdné kvality. Tyto kvality jsou v zásadě dvě:

- Výdrž
- Flexibilita

*Výdrž* se rozumí doba, kdy je člověk schopen hrát a udržet kvalitativní minimum, tedy barvu tónu a intonaci. *Flexibilita* má více rozměrů: Co zajímá všechny začátečníky, je rozsah, zvláště nahoru. Dále pak flexibilita dynamická a poslední bych zařadil často opomíjenou flexibilitu tónovou, čili schopnost změny barvy zvuku nástroje. Dá se říci, že jiným tónem je vhodné zahrát baladu s akustickým triem a jiným tónem se hodí zahrát velmi hlasitou funky skladbu s bubeníkem za zády. Schopnost pracovat s ostrostí tónu je asi nejtěžší vůbec. Někteří hráči se k ní dokonce nikdy nedopracují. Někteří ovšem i proto, že to nepotřebují. Mají tak krásný univerzální tón, že se hodí všude. Za všechny uvedme např. Boba Mintzera nebo Boba Malacha, jehož koncert v Praze v roce 1993 je dodnes v mé paměti uchován jako vzácná relikvie. Ostatně možnost poslouchat živě saxofonové hráče je ničím nenahraditelná. Všechny nahrávky na světě vám dohromady nedají to, co návštěva jediného koncertu. Samozřejmě mám na mysli koncert s možností akustického poslechu nástroje.

Samotnou podmínkou kvalitního hraní na dechový nástroj, ať už jakýkoli, je samozřejmě dýchání. To je samostatná disciplína, kde je mnoho metod, které se někdy i dost zásadně odlišují. Důležitá pravda, o kterou opírám svou zkušenost je, že nepotřebujete žádné speciální techniky ani speciální dohled, protože pokud budete provádět následující cvičení správným způsobem, sama nás navedou k správným návykům. Pokud

se k dýchání postavíte správným způsobem, jste poměrně rychle schopni dýchat dobře.

### 5.3 Nátiskové požadavky

Stejně jako jsme byli schopni definovat jednotlivé fyziologické zákonitosti ovlivňující naši hru, jsme schopni obráceně definovat požadavky na jednotlivé kvality nátisku.

Tyto kvality jsou mnohdy zcela protichůdné a vzájemně si odporují. Rozhodující je samozřejmě vaše představa a vaše hráčské požadavky. V zásadě neexistují dva hráči, kteří by vyžadovali po svém nástroji stejný výsledek. To by bylo myslím i špatně. Je zcela přirozené, že si každý hráč hledá v rámci nátiskových specifik svůj vlastní prostor a hodnotu důležitosti. Jednoduchým příkladem může být, že zatímco jeden upřednostní pohodlné hraní ve spodním registru krásným barevným *subtónem*, pro druhého může být alfou i omegou hraní *altissim*, čili tónů nad rozsah nástroje.

Definujme několik základních nátiskových požadavků:

- Výdrž – schopnost hrát dlouho (někdy nazývaná embouchure, česky ambažúra – celková nátisková kondice)
- Schopnost srozumitelného nasazení „T“ a „D“.
- Celková nátisková flexibilita (schopnost hrát ve všech polohách a rozdílné dynamice).

Tu dále rozdělíme na:

- schopnost hrát potichu,
- schopnost hrát nahlas,
- schopnost hrát rovným tónem,
- schopnost hrát s vibratem,
- schopnost hrát s různými efekty (např. glissy, fruláto, apod.).

Z těchto bodů vyplývají požadavky, které můžeme definovat pro nátiskové potřeby:

*Potřebujete dostatečně vyvinutý nátisk, který bude fungovat potřebnou dobu. To samozřejmě souvisí s hráčským vybavením. Můžete těmto požadavkům vyjít vstříc, což objasním níže. Schopnost srozumitelného a jasného frázování je pro naši hru stejně důležitá.*

## 6 Hra na samotnou hubici

Konečně se dostáváme k první opravdové práci. Doufám, že jste se poctivě prokousali předchozím textem a zvládli jste všechna cvičení, díky kterým jste připraveni a přiměřeně vybaveni pro cvičení následující.

V následujícím cvičení si ověříme, že pracovat správně s nátiskem a ještě u toho správně dýchat není úplně snadné, ale je to nutné.

### 6.1 Hra na samotnou hubici – příprava

Navážeme na to, co už umíte. Naučili jste se čtvercové dýchání a hned ho použijete. K následujícímu cvičení potřebujete pouze hubici (s plátkem).

Toto cvičení má dvojí efekt:

- Kontrola dechu – pokud dobře dýcháte, není problém získat stabilní tón.
- Přehled o kondici nátisku a plátku, bez ohledu na stav nástroje.

U nátisku existuje něco jako *střední poloha*. Ta ovlivňuje zásadně charakter tónu a barvu zvuku nástroje. Obecně, pokud je tón příliš tenký, bývá často tato poloha příliš vysoko.

#### Hraní tónu bez nasazení

Hraní tónu bez nasazení je další dovednost, kterou musí každý dobrý hráč na saxofon ovládat. Proč?

Pokud nasadíte tón jazykem, toto nasazení zásadním způsobem ovlivní vibraci plátku. Plátek musí plně vibrovat od samého začátku. Nasazení tónu bez jazyka automaticky aktivuje břišní svaly, což je přesně to, co potřebujete. Břicho musí být neustále aktivní. Nyní máte k dispozici jedinečný způsob k získání kontroly nad nástrojem.

Cvičení vypadá velmi jednoduše:

♩ = 60



### Provedení (pro praváky):

Uchopte hubici do levé ruky a pravou si položte na břicho, tak aby spodní hrana ruky byla na pupíku. Poté vydechněte (bez počítání).

- Nadechujte se na čtyři doby.
- Zastavte dech na čtyři doby (otevřená ústa a krk).
- Hrajte libovolný tón na čtyři doby.
- Zastavte dech na čtyři doby (otevřená ústa a krk) a na konci čtvrté doby můžete vydechnout zbývajcí vzduch. (čili těsně před nádechem).

Proč můžete hrát libovolný tón? Předpokládám, že pokud děláte toto cvičení poprvé, bude vás stát dost pozornosti hlídání správného dechového cyklu a aktivního břicha. To je v tuto chvíli důležitější. Správné provedení je důležitější než výsledek.

Hlídejte si správné čtvercové dýchání a aktivní břicho. Pokud je břicho aktivní, tón bude dobře držet výšku.

Zkoušejte toto cvičení stále dokola.

## 6.2 Hra na samotnou hubici – příprava (těžší varianta)

Toto cvičení zkoušejte teprve po dokonalém zvládnutí předchozí snazší varianty, ze které vyjdete s tím rozdílem, že začnete zvoleným tónem. Jen hrajte jednotlivé cykly v sestupných půltónových krocích. Výška tónu není důležitá, hrajte v poloze, která je vám příjemná. Začněte jako vždy výdechem bez počítání.

♩ = 60

1

NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB      ZASTAVENÍ DECHU      HRAJEME      ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH

### Provedení:

- Nadechujte se na čtyři doby.
- Zastavte dech na čtyři doby (otevřená ústa a krk).
- Hrajte libovolný tón na čtyři doby.
- Zastavte dech na čtyři doby (otevřená ústa a krk) a na konci čtvrté doby můžete vydechnout zbývajcí vzduch.

Všechny čtyři kroky opakujte a v bodě tři hrajte každý další tón o půl tónu nižší, než předchozí.

Během procvičování si odpovězte na tyto otázky:

- Zvládám to?
- Mám pevný tón?
- „Ozývá se“ nasazení bránicí?

Pokud se vám předchozí cvičení nedaří, nepostupujte prosím dál.

Množství úkonů, které musíte provádět správným způsobem, narůstá. Důležité je provádět jednotlivá cvičení správným způsobem. Jde o kvalitu, nikoli o kvantitu.

### **6.3 Hra na samotnou hubici – teorie**

Máte za sebou dvě praktická cvičení, ale teprve nyní se začneme zabývat tím, jaký tón se nám ozývá. Proč až teď?

Pokud byste od začátku kontrolovali konkrétní výšku tónu, omezilo by to vaši schopnost vnímat kvalitu tónu a dechu. Pokud jste poctivě provedli všechna předchozí cvičení, pak to nyní umíte a můžete se vrhnout na komplexní cvičení, zabývající se celou problematikou hraní na samotnou hubici.

Nyní si objasníme několik důležitých skutečností.

- Tzv. střední poloha nátisku – tedy tón, kdy nehrajeme záměrně výš, nebo níž je určujícím pro kvalitu a charakter tónu saxofonu. Rozhoduje i o způsobu ladění nástroje. Poloha nátisku musí odpovídat nastavení hubice na nástroji. Pokud hrajeme utaženým nátiskem, musíme hubici více vytáhnout, abychom ladili, a obráceně.
- Pokud se budeme pohybovat laděním směrem dolů – musíme nátisk otevřít. To je zásadní okamžik. Tento princip otevírání nátisku nám pomáhá zcela vědomě a záměrně pracovat na větším a širším zvuku. Pokud se dostaneme do spodní polohy, tón začíná měnit svůj charakter a nátiskově se dostáváme do nastavení, kdy hrajeme na nástroji tzv. subtónem. Tento typ nátisku je nezbytné ovládnout a pro hraní na tenorový saxofon je v podstatě nezbytnou výbavou každého hráče.

- V případě tónového pohybu směrem nahoru se dostáváme do obrácené situace. Tón se zmenšuje, až má tendenci se zcela zavřít – zaškrtnit. Právě při cvičení jednotlivých tónů hraných na samotnou hubici máte zcela unikátní možnost, jak si nacvičit hraní vyšších tónů bez toho, aby se vám hubice zavřela. Toho dosáhnete tak, že se pokusíte:
  - zrychlit proud vzduchu,
  - aktivovat krk – změnou polohy hrtanu (uzavřením) se ozve vyšší tón, aniž by došlo k zavření tónu (plátku na hubici).

Nácvik tohoto pohybu vám pomůže u pozdějšího hraní alikvótních tónů.

Z předchozího textu vyplývá důležitá otázka. Je zapotřebí znát výšku ideálního tónu hraného na samotnou hubici např. u altsaxofonu? K vašemu pravděpodobnému zklamání vám odpověď neposkytnu. Zdůvodním proč. Na začátku této práce je mezi rozhodujícími faktory určujícími kvalitu a charakter hry zmíněn estetický ideál tónu. Ten pro mě zůstává nedotknutelný. Vždy se snažím maximálně respektovat osobnost a s ní spojenou osobitost každého hráče. Z tohoto důvodu nepovažuji ve výsledku důležité, aby každý hráč nutně hrál ve střední poloze stejný tón. Není to ani žádoucí.

Nicméně je logické, že se bude nacházet v pomyslném středu našeho hratelného rozsahu. Ten by pak měl být alespoň oktáva. Tento pomyslný střední tón je, jak vyplývá z výše zmíněného, vaším nejosobnějším hudebním vlastnictvím. Je vaším tónem.

Ještě jedna důležitá poznámka. Schopnost ovládat tón na samotné hubici je přímo závislá na typu hubice a ligatury držící plátek. Plátek a jeho tvrdost je v kombinaci s otevřením hubice nejdůležitější.

- Tvrdší plátek umožňuje snazší ozev vyšších tónů, celkově lepší intonační jistotu a umožňuje lépe hrát v silnější dynamice. Ozev tónu je však náročnější na spotřebu dechu a celkově na naši kondici. V krajní poloze může délku tónu výrazně zkracovat.
- Měkčí plátek naopak umožňuje lepší ozev spodních tónů, které jsou na poslech barevně příjemnější. Je náročnější na oporu dechu z hlediska intonace a je jednodušší na něj hrát potichu.

Z toho vyvodíme, že optimální tvrdost plátku zvolíme tak, aby vyhovovala vašim potřebám. Zkušený hudebník samozřejmě již pouhým poslechem jiného hráče rozezná kvalitu nátisku a plátku.



Pokud se nechcete stát hudebním extremistou, volte kombinaci plátku, hubice a nástroje tak, abyste se byli schopni hrát ve všech polohách s jistotou. Můžete si samozřejmě zvolit kombinaci velmi náročnou. Pravděpodobně budete mít problémy s hraním krajních poloh a velké potíže s intonací. To není žádoucí.

Předchozí text pojmenovává jednotlivé principy a zákonitosti hry z hlediska hry na samotnou hubici. Neexistuje pouze jedno nejdůležitější měřítko, podle kterého vybíráme plátek a hubici na saxofon. Kritéria tedy shrňme:

- Schopnost hrát v adekvátní dynamice (tedy zahrát fff, stejně jako ppp).
- Schopnost hrát přiměřenou barvou.
- Schopnost odehrát potřebnou délku tónu a koncertu.

Vycházet bychom měli od komplexně vnímaných hráčských potřeb. Vyzdvihuji to záměrně a podrobně vyjmenovávám jednotlivé aspekty naší hry z důvodu častého výskytu nadměrného ega mnohých – jinak velmi kvalitních – hudebníků, kteří upřednostní pouze jedno z kritérií kvality tónu na úkor svých hudebních a nátlakových schopností. Pokud se chcete dostat v hratelném rozsahu směrem nahoru, musíte opatrně postupovat správným způsobem.

Častou chybou je to, že nátlak začnete brzy utahovat nebo opřete spodní zuby o plátek. Tím ztrácíte kontrolu nad jeho vibrací. Tato „technika“ se hodí spíše do speciálních efektů.

Pokud se chcete dostat do vyššího registru správným způsobem, musí být tón opřený o dech – proto se učíme rozeznít tón bránicí a mít naopak nátlak otevřený. Ze stejného důvodu hrajeme nejprve *pouze* směrem dolů. Teprve po ovládnutí tohoto důležitějšího – *povolovacího pohybu* – přidáme později pohyb směrem nahoru.

## 6.4 Hra na samotnou hubici s dynamikou

Po krátké teoretické části již víte, proč a jak se hubice s plátkem chová. To vám umožní hrát další důležité cvičení, které je určeno k zušlechtnění tónu.

Cvičení je v podstatě identické s předchozími. Rozdíl spočívá v přidání dynamiky do celého cvičení.

U tohoto cvičení hrozí nebezpečí špatného provádění. Proto je zařazeno až nyní, po osvojení předchozích správných návyků a s tím spojené dechové opory. Dynamiku,

kteřou nyní přidáváte, nebudete vytvářet uzavíráním nátisku, ale *pouze dechem*. Můžete si pomoci jednoduchou pomůckou, kterou již znáte – zkuste mírně nadzvednout paty – tím aktivujete břicho, které bude pro dech oporou.

### Provedení:

- Doporučuji začít hraním středního tónu.
- Začněte v střední dynamice *mf* a snažte se zeslabit, tak aby stále zněl tón. Pokud tón zmizí a zůstávají pouze šelesty, začněte zesilovat. V ideálním případě se vám podaří tón úplně zeslabit do ticha a znovu otevřít.

U tohoto cvičení používejte metronom, nebo hodinovou ručičku. Kontrolujte, aby trvání dynamiky na obě strany trvalo stejně dlouho. To je velmi důležitá výrazová průprava.

♩ = 60

NADECH PO DOBU ČTYŘ DOB    ZASTAVENÍ DECHU    HRAJEME    ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH

## 6.5 Hra na samotnou hubici – následná cvičení

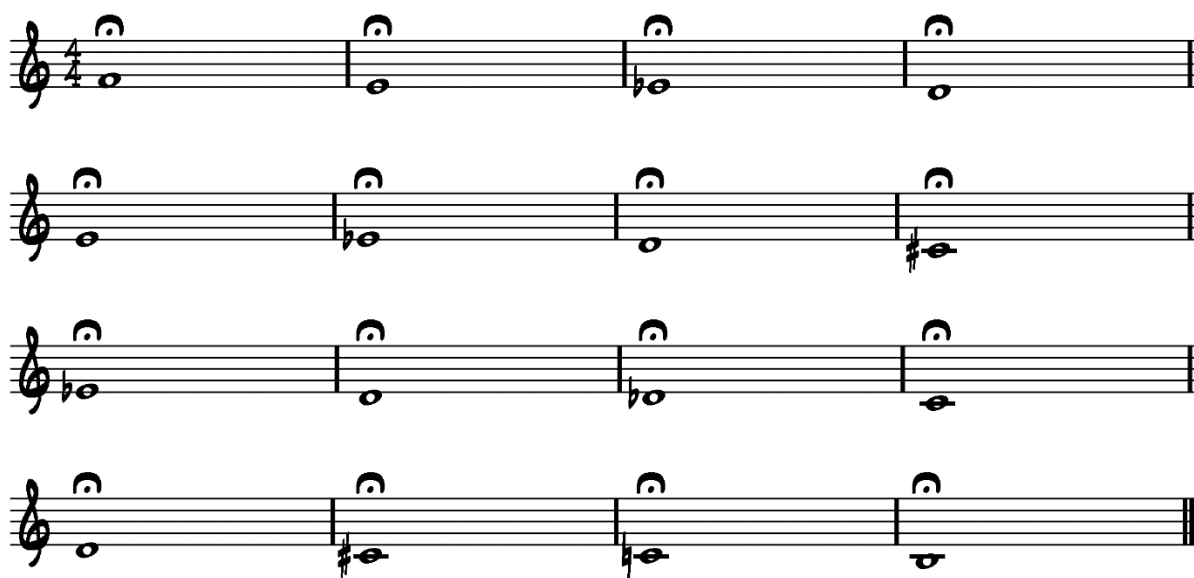
Po absorbování základů teorie hraní na samotnou hubici si můžete osvojit několik dalších cvičení:

### Hraní vyšších tónů.

Ideální způsob nacvičování je tento: Postupujte od středního tónu (například F).

NADECH PO DOBU ČTYŘ DOB    ZASTAVENÍ DECHU    HRAJEME    ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH

Při hraní dalších tónů postupujte stejným způsobem:



Opět si zopakujeme, že cílem je správné provedení.

## Hraní intervalů

Postupujte stejným způsobem jako při předchozích cvičeních. Dodržujte čtvercové dýchání, tedy i předepsané pauzy.

The exercises are as follows:

- Exercise 1:** Measure 1: Rest; Measure 2: Rest; Measure 3: G4 (quarter note), F#4 (half note); Measure 4: Rest. Instructions: NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB, ZASTAVENÍ DECHU, HRATEME....., ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH.
- Exercise 2:** Measure 1: Rest; Measure 2: Rest; Measure 3: A#4 (quarter note), G4 (half note); Measure 4: Rest. Instructions: NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB, ZASTAVENÍ DECHU, HRATEME....., ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH.
- Exercise 3:** Measure 1: Rest; Measure 2: Rest; Measure 3: B4 (quarter note), A#4 (half note); Measure 4: Rest. Instructions: NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB, ZASTAVENÍ DECHU, HRATEME....., ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH.
- Exercise 4:** Measure 1: Rest; Measure 2: Rest; Measure 3: G4 (quarter note), F#4 (half note); Measure 4: Rest. Instructions: NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB, ZASTAVENÍ DECHU, HRATEME....., ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH.
- Exercise 5:** Measure 1: Rest; Measure 2: Rest; Measure 3: A#4 (quarter note), G4 (half note); Measure 4: Rest. Instructions: NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB, ZASTAVENÍ DECHU, HRATEME....., ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH.
- Exercise 6:** Measure 1: Rest; Measure 2: Rest; Measure 3: G4 (quarter note), F#4 (half note); Measure 4: Rest. Instructions: NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB, ZASTAVENÍ DECHU, HRATEME....., ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH.
- Exercise 7:** Measure 1: Rest; Measure 2: Rest; Measure 3: A#4 (quarter note), G4 (half note); Measure 4: Rest. Instructions: NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB, ZASTAVENÍ DECHU, HRATEME....., ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH.

## Hraní kvintakordů

Začněte nejlépe od tónu, který je lehce výš než náš střed, získáte tak větší prostor pro hraní směrem dolů:

NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB ZASTAVENÍ DECHU HRATEME..... ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH

NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB ZASTAVENÍ DECHU HRATEME..... ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH

NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB ZASTAVENÍ DECHU HRATEME..... ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH

NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB ZASTAVENÍ DECHU HRATEME..... ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH

## 6.6 Hra na samotnou hubici – sumarizace

Uvedená cvičení jsem vytvářel podle svých hráčských a pedagogických zkušeností tak, aby byla maximálně účinná a nebyla zbytečně komplikovaná. Rovněž jejich řazení odpovídá náročnosti provedení. Cílem je schopnost kontroly kvality prováděného cvičení, nikoliv pouhé kvantitativní procházení. Proto postupujte při jejich nácviku stejně. Nemá smysl obsáhnout vše najednou, ale postupně zvládnout dílčí techniky tak, abyste si byli jisti dokonalým provedením a ovládnutím na „podprahové“ úrovni.

Hezkým návodem ke správnému provádění může být jednoduchá poučka:

**Cvičení je přesvědčování sebe sama o tom, že to umíte!**

## 6.7 Hra na samotnou hubici – pokročilá cvičení

### Prodlužování tónu

K následující variantě cvičení pravděpodobně již dochází. S tím, jak ovládáte dech a hubici, se automaticky prodlužuje váš tón, přesto tuto variantu záměrně přidávám až nyní. Vysvětlím proč. Jeden z častých zlovyků při dýchání a hraní na dechové nástroje je násilné vytlačování dechu. To je škodlivé a dlouhodobě nebezpečné. Proto

jste začali čtvercovým dýcháním a pokračovali v tomto systému i u základních nátlakových cvičení – při hře na samotnou hubici.

Nyní již předpokládám dostatečné osvojení správných návyků, a proto můžete přejít k další části. Hraný tón budete prodlužovat. Očekávám zvládnutí všech fází dechu a tak můžete kontrolovat, zda nedochází při výdechu ke zvýšené tenzi, která by bránila následnému relaxovanému zastavení dechu. To si kontrolujte především.

### **Provedení:**

Postupujte stejně jako v předchozích. Začněte výdechem.



Postupujte opět hraním půltónů směrem dolů, kam až jste schopni.

Pokud je osm dob ( fáze nádechu a zastavení dechu) příliš, můžete si tuto dobu zkrátit, tak abyste se cítili i v poslední fázi, tedy zastavení dechu, příjemně. Vždy se snažte cvičit maximálně uvolnění a nevytlačujte nikdy vzduch silou.

Výborně. Právě jsme společně prošli prvním regulérním cvičením hry na saxofon.

Postupně můžete měnit počet dob jednotlivých fází. Cílem je najít takovou kombinaci, která bude vyhovovat vaší kondici.

Nemá cenu se odrovnat po pěti minutách cvičení (i když i to někdy můžete požadovat).

Co musíte vždy uhlídat?

- Aktivní břicho
- Plný nádech (začněte nadechovat velmi pomalu)
- Zastavení dechu s otevřeným krkem
- Kvalitní rovný tón (můžete kontrolovat u klavíru)
- Před nádechem vytlačte zbylý vzduch (volitelné)

Jak mohou vypadat další varianty tohoto cvičení?

Lehčí varianta:

♩ = 60

NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB    ZASTAVENÍ DECHU    HRATEME    ZASTAVENÍ DECHU + VÝDECH

Těžší varianta:

♩ = 60

NÁDECH PO DOBU ČTYŘ DOB    ZASTAVENÍ DECHU    HRATEME    VÝDECH

Je pouze na vás, kolik dob budete hrát.

Je potřeba vydechovat vždy jen tak dlouho, abyste byli schopni po dohrání tónu stále ještě zastavit dech, alespoň na malou chvíli. To bude kontrola, že jste dostatečně uvolnění a tělo se bude moci přirozeně nadechnout.

## 7 Vydržované tóny s oktávovou klapkou („Saxofonový Zátpek“)

Vydržované tóny jsou zřejmě nejznámější druh cvičení vůbec. Seznámím vás se způsobem, který považuji za nejlepší možný. Stejně jako v předchozích cvičeních, budete i nyní pracovat především na povolování nátisku. Co potřebujete při hraní na saxofon nejvíce je osvojená schopnost nátisk otevřít a udržet. Tento pohyb jste si osvojili při hraní na hubici a nyní tuto schopnost prohloubíte.

Na tomto cvičení je unikátní kombinace:

- Nutnosti otevření nátisku, tedy i tónu.
- Povinnosti „držení“ tónu v této velmi náročné poloze – posilování nátisku.
- Dobré dechové opory (bez které je cvičení neproveditelné).

Z toho vyplývá, že jediným cvičením jsme schopni zacílit na několik důležitých míst.

Proč jsem cvičení nazval „Saxofonový Zátpek“? Emil Zátpek byl legendární československý atlet, čtyřnásobný olympijský vítěz. Byl zároveň autorem speciálního zátěžového tréninku. Jeho princip se dá charakterizovat stručně jako: těžko na cvičišti, lehké na bojišti. Trénoval tedy v těžkých botách a se závažími. Dokonce prý i se svou manželkou na zádech.

Pro vás bude toto cvičení právě takovým „Zátpekem“. Je to cvičení zátěžové a je potřeba s ním adekvátně nakládat. Je důležité odpočívat a nepřepínat své schopnosti. Jak to provést prakticky se dozvíte, až se k němu dostanete. Před tím vás seznámím s přípravným cvičením. U začátečníků je totiž velká pravděpodobnost, že „Zátpek“ vůbec nezvládnou pro jeho nesnadnost.

Cvičení totiž předpokládá právě dostatečně otevřený nátisk, o kterém je tu stále řeč, a ten musíte nejprve nějak získat. K tomu slouží cvičení na samotnou hubici, při kterém jste si vyzkoušeli důležitý pohyb směrem dolů. Tuto zkušenost zúročíte v následujícím přípravném cvičení a pak i v plné verzi „saxofonového Zátpeka“.



## 7.1 Přípravné cvičení – jen na saxofonové eso

K tomuto cvičení potřebujete pouze saxofonové eso s nasazenou hubicí a plátkem.

Vyzkoušejte si na samotné eso zahrát tón, ideálně bez nasazení jazykem, pouze bránicí.

### 1. varianta:

Stejně jako u hraní na hubici:

- Začněte výdechem.
- Nadechujte na čtyři doby.
- Zastavte dech.
- Hrajte bez nasazení jazykem.
- Zastavte dech a vydechněte.



To je přípravná varianta pro cvičení „saxofonového Zátópka“.

Přichází důležitý krok. Poté, co se ozve tón, pomalu otevřete rukou oktavovou klapku. Znějící tón se snažte udržet.

### 2. varianta:

- Začnete výdechem.
- Nadechujte na čtyři doby.
- Zastavte dech.
- Hrajte (bez nasazení jazykem), po cca vteřině otevřete oktavovou klapku.
- Zastavte dech a vydechněte.

Pokud tón po otevření oktavové klapky selhává, může nám pomoci:

- Velmi pomalé otevírání klapky.
- Částečné pootevření klapky.
- Nasazením jazykem při otevřené oktavové klapce.

Cvičení zkoušejte stále dokola.

Pokud se vám cvičení daří, přejdeme na třetí variantu provedení. Zahrajte tón:

- s otevřenou oktavovou klapkou,
- nasazením pouze bránicí.

### 3. varianta:

- Začněte výdechem.
- Nadechujte se na čtyři doby.
- Zastavte dech, otevřete oktavovou klapku.
- Hrajte (bez nasazení jazykem).
- Zastavte dech a vydechněte.

A opakujte.

**Důležitá poznámka:** Pokud se vám tón začíná chvět, vibrovat nebo se celá čelist chvěje, znamená to, že jste unaveni a musíte si dát pauzu. To nepodceňujte. Toto cvičení je posilovací a rozhodně není cílem si nátisk zničit.

Pokud se nám daří, přejdeme na další část, na samotné cvičení „Zátopka“.

## 7.2 Saxofonový Zátopek – úvod

Přípravná část vás přiblížila ke správnému provedení „saxofonového Zátopka“. Jde o cvičení zátěžové, které vám může hodně dát. Jde o přímé posilování nátiskového svalstva a doufám, že se vám podaří jeho principy rychle ovládnout.

Princip je stejný jako u přípravného cvičení. Prosté vydržované tóny a u toho otevřená oktavovou klapku. Přesto se v jednotlivých provedeních následující cvičení liší a jsou vymyšlena tak, aby jejich účinnost byla maximální.

**Zásadním rozdílem je ovšem to, že od tohoto místa dál již budete hrát – konečně – na celý saxofon. Již žádné hubice nebo esa, ale kompletní nástroj.**

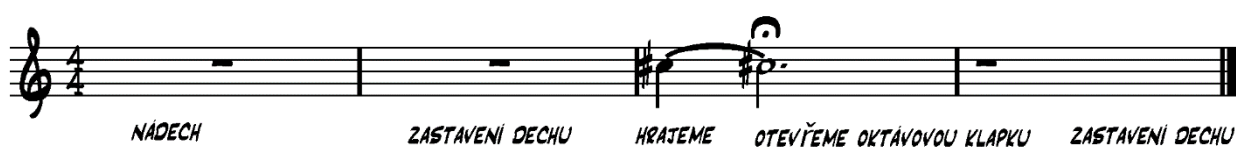
## 7.3 Saxofonový Zátopek – začátečnická varianta

V lehčí variantě začněte hrát tón s uzavřenou klapkou, kterou po rozeznění tónu otevřete. Ideální je nasazovat opět pouze bránicí, ale pokud je to pro příliš namáhavé, můžete si v rámci nácviku pomoci i nasazením jazykem.

### Provedení:

- Nádech
- Zastavení dechu
- Rozeznění tónu
- Po cca vteřině otevření oktavové klapky
- Zastavení dechu

Notace je zde podle hmatu, tedy stejná pro všechny druhy saxofonů. Začněte tónem *cis2*:



Je důležité provádět cvičení správným způsobem.

Pokud se vám daří, pokračujte celým cvičením:

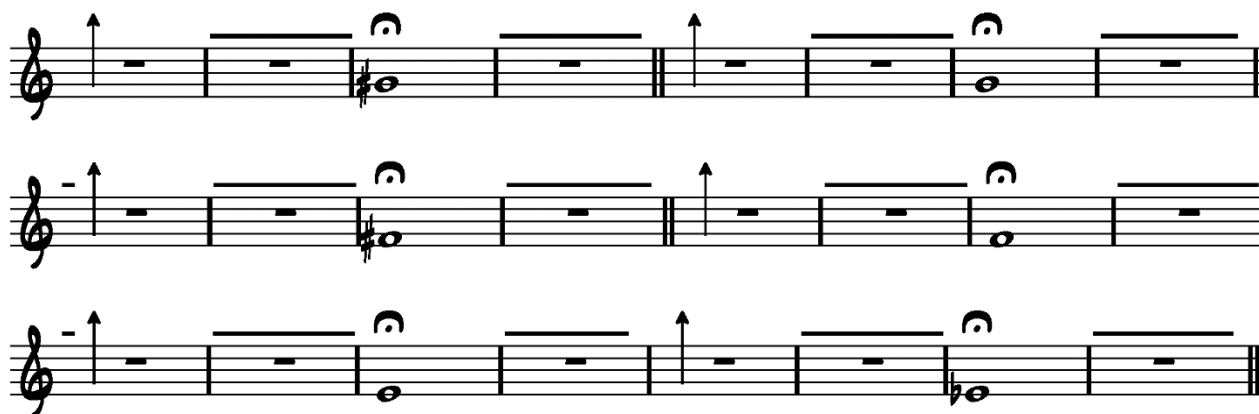
The exercise consists of eight staves, each representing a different fingering or breath control variation. The notation is as follows:

- Staff 1:** G4 (NÁDECH), rest (ZASTAVENÍ DECHU), A4 (HRAJEME), B4 (OTEVŘEME OKTÁVOVOU KLAPKU), C5 (ZASTAVENÍ DECHU).
- Staff 2:** G4 (NÁDECH), rest (ZASTAVENÍ DECHU), A4 (HRAJEME), B4 (OTEVŘEME OKTÁVOVOU KLAPKU), C5 (ZASTAVENÍ DECHU).
- Staff 3:** G4 (NÁDECH), rest (ZASTAVENÍ DECHU), A4 (HRAJEME), B4 (OTEVŘEME OKTÁVOVOU KLAPKU), C5 (ZASTAVENÍ DECHU).
- Staff 4:** G4 (NÁDECH), rest (ZASTAVENÍ DECHU), A4 (HRAJEME), B4 (OTEVŘEME OKTÁVOVOU KLAPKU), C5 (ZASTAVENÍ DECHU).
- Staff 5:** G4 (NÁDECH), rest (ZASTAVENÍ DECHU), A4 (HRAJEME), B4 (OTEVŘEME OKTÁVOVOU KLAPKU), C5 (ZASTAVENÍ DECHU).
- Staff 6:** G4 (NÁDECH), rest (ZASTAVENÍ DECHU), A4 (HRAJEME), B4 (OTEVŘEME OKTÁVOVOU KLAPKU), C5 (ZASTAVENÍ DECHU).
- Staff 7:** G4 (NÁDECH), rest (ZASTAVENÍ DECHU), A4 (HRAJEME), B4 (OTEVŘEME OKTÁVOVOU KLAPKU), C5 (ZASTAVENÍ DECHU).
- Staff 8:** G4 (NÁDECH), rest (ZASTAVENÍ DECHU), A4 (HRAJEME), B4 (OTEVŘEME OKTÁVOVOU KLAPKU), C5 (ZASTAVENÍ DECHU).

Pokud se vám nedaří, existuje ještě jedna varianta tohoto cvičení. Konstrukce saxofonu vyžaduje používání více oktavových klapek. Ty se otevírají v závislosti na hraných tónech. Ke změně dochází mezi tóny a a gis. Proto je jednodušší začít tónem gis.



Postupujte dolů, dle vašich možností. Ve zjednodušeném zápisu to bude vypadat takto:



Hraní tónu se Zátopkem kolem  $e^1$  a  $e^b1$  je velmi obtížné, pokud se vám nedaří, ne-  
zoufejte, časem se to poddá.

Pokud jste v tréninku úspěšní, zkuste jednu z dalších variant:

- Začněte hrát s oktavovou klávkou otevřenou, ale nasazujte jazykem.
- Začněte hrát s oktavovou klávkou otevřenou, nasazujte bránicí.

Pokud jste schopni rozeznít tón pouze bránicí a začínáte pohodlně na  $cis^2$ , jste připraveni na první variantu plnohodnotného tréninku „saxofonového Zátopka“.

## 7.4 Saxofonový Zátpek – plná varianta s dynamikou

Toto cvičení je prvním „dospělým“ nátlakovým cvičením na saxofon. Jde o značně pokročilou variantu kombinace všeho předchozího:

- Kvalitního dýchání
- Dobře otevřeného a posazeného nátisku

Již jste prošli všemi přípravnými cvičeními a jste vyzbrojeni na správné provedení následujícího. Jak bude vypadat? Jde o kombinaci nasazení tónu bránicí s otevřenou oktavovou klapkou, následné zeslabení tak, aby tón neselhal, a opět zesílení, ideálně rovnoměrně stejně dlouhou dobu. Zbývá zastavit dech a celý cyklus opakovat.

Jednotlivé fáze budou vypadat takto:

- Vydechněte
- Pomalý nádech
- Zastavení dechu
- Nasazení tónu bránicí s otevřenou oktavovou klapkou
- Zeslabujte
- Zesilujte
- Zastavení dechu

Celý cyklus opakujte



Nedoporučuji nikam spěchat. Zkoušejte každý tón víckrát, než si ho zcela osvojíte. Směrem dolů se samozřejmě náročnost zvyšuje, proto si přidávejte nové tóny pomalu.

Každý tón opakujte minimálně dvakrát. Postupujte dle možností směrem dolů:

This image displays a page of musical notation, likely for a string ensemble or orchestra, consisting of 12 staves. Each staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notation is organized into four groups of three staves each. Each staff contains a melodic line with a half note followed by a whole note, both connected by a slur. The dynamics are marked as *mf* (mezzo-forte) at the beginning, *p* (piano) in the middle, and *mf* at the end, with a crescendo/decrescendo hairpin indicating the change. The first staff in the first group has a key signature change to one sharp (F#) for the first measure. The second staff in the first group has a key signature change to one flat (Bb) for the first measure. The third staff in the first group has a key signature change to one sharp (F#) for the first measure. The fourth staff in the first group has a key signature change to one flat (Bb) for the first measure. The fifth staff in the first group has a key signature change to one sharp (F#) for the first measure. The sixth staff in the first group has a key signature change to one flat (Bb) for the first measure. The seventh staff in the first group has a key signature change to one sharp (F#) for the first measure. The eighth staff in the first group has a key signature change to one flat (Bb) for the first measure. The ninth staff in the first group has a key signature change to one sharp (F#) for the first measure. The tenth staff in the first group has a key signature change to one flat (Bb) for the first measure. The eleventh staff in the first group has a key signature change to one sharp (F#) for the first measure. The twelfth staff in the first group has a key signature change to one flat (Bb) for the first measure.

Doufám, že se vám daří a slyšíte, jak se vám tón proměňuje pod nátiskem. Pokud tomu tak je, gratuluji. Pokud ne, projděte si prosím předchozí přípravná cvičení, která vás provedou celým procesem správného nastavení nátisku znovu.

## 7.5 Zátonek s nasazováním

Mnoho hráčů řeší problém s nasazováním tónu. Nasazení musí být dostatečně pevné a přitom jemné. Vycvičit tento pohyb jazyka je práce nesnadná a velmi zdlouhavá. Existuje naštěstí cvičení, které nám s tím pomůže, navíc řeší i způsob nasazení. V jazzu je používáno nasazení v zásadě dvojí: na **T** a **D**. Liší se jednoduše tím, že **T** je přerušované a **D** je spojité. Čili pokud je nota oddělená, logicky se jedná o **T** nasazení. Každý tón po pauze začíná nasazením **T**, a pokud je nota nasazená, ale pod legatem, čili v jedné frázi, jde o nasazení **D**.

Toto je **T**:



=



Jde jen o rozdílnou notaci téhož.

A toto je **D**, zapsané pouze rozdílným způsobem:



Součástí problematiky nátisku je spojení nátiskových svalů se svaly jazyka. Velmi často držíme (používáme) zadní část svalů jazyka jako součást svalů, které drží nátisk. To je potřeba odbourat a provedeme to následovně.

Cvičení je v podstatě stejné jako předchozí vydržovaný Zátonek. Ovšem bez dynamiky, hrajte čtvrtkové noty nasazovaně. Snažíme se nasazovat na **D**, čili hrajte tóny spojitě, ale nasazené.



### Provedení:

- Nádech na čtyři doby.
- Zastavení dechu na čtyři doby.
- Hrajte nasazovaně cis2 s otevřenou oktavovou klapkou.
- Zastavení dechu.

Notace vypadá takto:



Toto cvičení je o něco náročnější, než všechna předchozí, což je dobře. Vyžaduje zvládnutou oporu dechu a využití jazyka správným způsobem. Častým nedostatkem je používání příliš velké části jazyka. To vede k nesrozumitelnému nasazení, něco mezi **T** a **D**. Toto cvičení svou náročností přímo vyžaduje, abychom použili menší plochu (část jazyka) a tím se nasazení samo vylepší.

Pokud se nedaří, vyzkoušejte:

- Dát hubici méně do pusy.
- Nasadit více špičkou jazyka (1/3).
- Soustředit se na krk – více ho uvolnit.

Celé cvičení vypadá takto:

(OTEVŘENÁ OKTÁVOVÁ KLAPKA)

(OTEVŘENÁ OKTÁVOVÁ KLAPKA)

(OTEVŘENÁ OKTÁVOVÁ KLAPKA)

(OTEVŘENÁ OKTÁVOVÁ KLAPKA)

(OTEVŘENÁ OKTÁVOVÁ KLAPKA)

(OTEVŘENÁ OKTÁVOVÁ KLAPKA)

(OTEVŘENÁ OKTÁVOVÁ KLAPKA)

(OTEVŘENÁ OKTÁVOVÁ KLAPKA)

(OTEVŘENÁ OKTÁVOVÁ KLAPKA)

(OTEVŘENÁ OKTÁVOVÁ KLAPKA)

(OTEVŘENÁ OKTÁVOVÁ KLAPKA)

## 7.6 Saxofonový Zátpek: sumarizace

Cvičení saxofonového Zátoka považuji za nejlepší a nejdůležitější cvičení vůbec. Je ideální kombinací cvičení, které nás nutí k provádění techniky správným způsobem a navíc je to cvičení výrazně posilující nátlak. Pokud existuje v rámci denního cvičení nějaké minimum, pak tam zaručeně toto cvičení bude patřit. Jak již bylo řečeno výše, svaly mají tendenci se při únavě zkracovat. S touto skutečností pracujte a nátlak cíleně otevírejte. Navíc v průběhu cvičení musíte nátlak postupně vědomě rozevírat. Cvičení doporučuji provádět průběžně mezi hraním, neboť jedině tak udržíte nátlakovou hygienu. Ze stejného důvodu cvičení provádějte nakonec, aby si vaše svalová paměť uchovala informaci o správném posazení nátlaku.

Další možné varianty:

Zátpek s nasazením a dynamikou:



Pokračujte podle svých schopností, tón můžete zopakovat vícekrát, tak aby vyhovoval vaší dechové kapacitě. Postupujte uvolněně a přirozeně:



Přeji vám maximální úspěch a po zvládnutí cvičení ještě větší radost ze hry.

## 8 Vydržované tóny bez oktavové klapky

Všechna předchozí cvičení obsahovala především jeden důležitý akcent. Tím je jednoduchá pravda, že pokud chceme mít široký tón, musíme svůj nátisk otevřít. O tom byla vlastně všechna předchozí cvičení. U saxofonového Zátopka s dynamikou se ukázalo, do jaké míry jsme schopni tón udržet. K tomu potřebujeme určitou nátiskovou vybavenost – mít silný nátisk, abychom udrželi tón i v nižší dynamice. Je totiž samozřejmé, že potřebujete na jedné straně nátisk správně nastavit a na straně druhé ho posílit. Sílu nátisku si vyzkoušíme na dalším cvičení.

Schopnost provedení tohoto cvičení bude jasným ukazatelem síly našeho nátisku. Tímto cvičením budeme nátisk utahovat. To je pro začátečníky trochu nebezpečné. Nadměrné utažení nátisku by vedlo ke ztrátě kvality tónu. Proto vždy po dokončení tohoto cvičení zahrajte ještě jednoho „Zátopka“, aby došlo k uvolnění a roztažení nátisku.

### „Lezení po žebříku“

Cvičení je pravým opakem „Zátopka“. Spočívá v hraní tónu v horní oktávě bez použití oktavové klapky. Cílem je prokázat nátiskovou sílu a tu zároveň takto posilovat. Je to zároveň přípravné cvičení pro hraní alikvótních tónů, neboť tón hraný tímto způsobem je v podstatě 1. alikvótní tón. V podstatě každý hráč někdy zažil, že se mu neozvou dobře spodní tóny a tyto mu mají tendenci „kiksnout“ a přeskočit o oktávu nahoru. Tento princip nyní vědomě použijeme.

### Provedení:

Bude stejné jako u předchozích cvičení. Hrajte vždy čtvercovým způsobem dýchání.

- Nádech na čtyři doby.
- Zastavení dechu (čtyři doby).
- Držte hmat malé bb a hrajtebb1 (osm dob).
- Zastavení dechu (čtyři doby).



U toho cvičení je důležité hlídat dynamiku, která je určujícím faktorem pro zachování hezkého tónu. Proto mějte na mysli, že hrajeme toto cvičení vždy v maximálně střední dynamice. Nedejte se snadno svést velkou rezonancí celého zavřeného nástroje, zvláště ve spodní poloze. Hrajete vy na nástroj, nikoli nástroj na vás.

Celé cvičení vypadá takto – hrajte tón o oktávu vyšší, než držíte hmat:

↑ ♩ = 60

HRATEME  
DRŽÍME HMAT

11 HRATEME  
DRŽÍME HMAT

21 HRATEME  
DRŽÍME HMAT

31 HRATEME  
DRŽÍME HMAT

41 HRATEME  
DRŽÍME HMAT

51 HRATEME  
DRŽÍME HMAT

61 HRATEME  
DRŽÍME HMAT

Pokud jste vydrželi celé cvičení až do konce, tak máte můj obdiv, cvičení je skutečně velmi těžké.

Nyní si zahrajte „Zátopka“. Postačí zjednodušená krátká varianta, zopakovaná alespoň dvakrát. Pokuste se končit alespoň tónem e<sup>b</sup>1. Pokud se ozve d1, končete raději tónem d1.



Po krátké pauze jste připraveni cvičení zopakovat.

#### **Důležité:**

- Hrajte ve střední dynamice.
- Dodržujte celý formát čtvercového dýchání.
- Pokud se začne tón výrazně chvět – nechtěné vibrato nebo pokud ucítíte jakýkoli fyzický nekomfort, cvičení ukončete a přejděte na zkráceného Zátopka.
- Toto cvičení je namáhavé. Počítejte s tím. Pokud máte dnes před sebou 12hodinový sólový koncert, nesnažte se „Lezení po žebříku“ přehánět.
- Nedoporučuji hrát tímto způsobem do výrazně vyšších poloh. Ideálně končete tak, jak je psáno – tedy tónem bb2. Důležitá je kvalita provedení – nikoli široký záběr.
- Vždy končete zkráceným Zátopkem!

Pokud se vám „Lezení po žebříku“ zalíbilo, může vám pomoci získat pevnější nátisk. Ten je třeba budovat, a to postupně. Co se týká ideálního množství stráveného tímto cvičením, jsou dvě možnosti:

- Budete si všímat prvních lehkých náznaků únavy, a jakmile se dostaví, cvičení ukončíte krátkým Zátopkem a dáte si pauzu.
- Budete cvičit, dokud vám to bude hrát. Až budete vnímat velkou nátiskovou únavu nebo tón výrazně ztratí na kvalitě, cvičení ukončíte krátkým Zátopkem a dáte si pauzu. Tuto variantu zvolte v případě, že chcete nátisk hodně unavit. Počítejte s tím, že můžete mít i několik dnů po cvičení zvýšenou nátiskovou únavu.

## 9 Dvojitý nátisk

Dvojitým nátiskem je označována speciální technika, která pomáhá nalezení ideální míry napětí v nátisku. V předchozích kapitolách a cvičeních jste se naučili a vyzkoušeli, jak s tímto napětím pracovat, a tato technika tyto vaše schopnosti ještě dále posouvá. Dvojitý nátisk zvyšuje nátiskovou a tónovou flexibilitu.

Dvojitým nátiskem se označuje nátisk, kdy se nedotýkáme horními zuby hubice. Musíte tedy vytvořit z pusy kroužek ve tvaru O, kterým hubici s plátkem sevřete. Tento pocit může být chvíli nepříjemný, nicméně je prospěšný, protože při něm začínáte používat jiný druh svalů. Ze začátku můžete narazit na „plovoucí“ tón či vibrato a intonační nepřesnosti. To je jev, který je v pořádku, indikuje slabší nátisk.

### Provedení:

Po předchozích cvičeních u vás předpokládám zvýšené hráčské schopnosti, začnete rovnou těžší variantou – vydržovanými tóny v dynamice:

- Nádech.
- Zastavení dechu.
- Vydržovaný tón c#2 hraný dvojitým nátiskem. Nasadte bránici ve střední dynamice, zeslabte a opět zesilte.
- Zastavte dech.
- Opakujte.

Notový zápis prvního tónu:



Tón držte maximálně rovný.

[illegible]

Pokud se vám cvičení nedaří, znamená to, že právě pro vás je vhodné.

- Hrajte bez nasazení – systém vydržovaných tónů.
- Hrajte i s použitím jazyka.



### **Další varianty cvičení:**

Jak je zmíněno výše, technikou dvojitého nátisku můžete hrát v podstatě cokoli. Další doporučená cvičení jsou tato:

- Samotná hubice dvojitým nátiskem
- Lezení po žebříku dvojitým nátiskem
- Zátopek dvojitým nátiskem

## 10 Pár slov k plátkům

V předchozím textu neřeším jednu velmi zásadní věc. Neřeším nastavení hubice a plátku. Výběr hubice, plátku a ligatury by vydal na samostatnou práci. Navíc by tato práce byla zcela jistě naprosto subjektivní. Doba, kdy poměrně velké procento saxofonistů hrálo na několik málo značek hubic je dávno pryč. Dnes se málokdo spokojí s Linkem či Larsenem. Výrobci je nepřeberné množství a velmi pravděpodobně se v nabídkách výrobců neorientuje již nikdo. To lze vnímat jako pozitivní jev – vede to k větší individualizaci setupu každého jednotlivého hráče. Ve většině specializovaných obchodů se navíc nachází prodavači ochotní a schopní poradit. Co ovšem každý hráč potřebuje nejvíce je osobní zkušenost, která je nenahraditelná i za cenu vyšlapávání slepých uliček. To se týká i výběru vhodného plátku. Tato část je navíc poměrně dobře rozpracována v knize Davida Liebmana, takže není potřeba ji opakovat. Snad můžu poskytnout jedinou radu: Nejdůležitější místo na saxofonovém plátku se nachází v cca jedné čtvrtině až třetině dráhy, kde tloušťka plátku určuje jeho chování. Je to v podstatě místo, kde se dotýkáme plátku spodním rtem. Léty experimentů jsem dospěl k jednoduché pravdě. Existují v zásadě dva druhy plátků.

- Plátky, které jsou v tomto místě silnější (tlustší) vykazují větší tuhost a jsou náročnější na rozehrání. Pokud na ně rovnou začnete hrát, plátek ztratí zvuk a je na vyhození. Tyto plátky je dobré rozehrávat pomaleji, ale o to déle vydrží.

**např: Vandoren Classic Blue, Gonzales Classic, Vandoren V12, Rico Reserve, Grand Concerto (D'Addario)**

- Druhý druh plátku je v tomto místě slabší a rozehrávat se skoro nemusí. Výhodou je, že hrají hned, nemusí se rozehrávat. Tyto plátky ovšem rychleji odchází, jejich životnost je kratší.

**např: Rico jazz select (D'Addario), Alexander Superial, Vandoren Java, Vandoren ZZ a další.**

Volba saxofonového plátku je tím nejmenším krokem určujícím jedinečnost a podtrhující individualitu každého hráče. Nebojte se experimentovat! Mnohdy pomůže změnit typ plátku nebo ligatury, nežli celou hubici nebo dokonce nástroj. Ovšem i obráceně, pokud měníte nástroj, pravděpodobně se časem stejně posunete k jinému setupu, protože dobrá univerzální kombinace neexistuje.

# 11 Závěr

Tato práce byla tvořena s nejlepšími úmysly. Jejím cílem je poskytnout informace všem hledajícím, kteří se snaží zlepšit svůj tón a své hraní obecně. Cvičení, která jsem zde popsal, považuji za nejlepší možná a způsob jakým jsou prováděna, za nejlepší existující.

Celá práce by vás měla přesvědčit hlavně o jedné věci. Vytvoření kvalitního tónu není věc nemožná a není ani extrémně těžká. Není to práce krátkodobá, vyžaduje soustavnost, ale výsledky se dostavují poměrně rychle.

Cvičení vám ukázala ještě jednu důležitou věc. Neexistuje pouze jedno univerzální cvičení, které by nás bylo schopno dovést ke kvalitnímu tónu. Je to jejich vzájemná kombinace, která funguje naprosto individuálně. Klíč k správnému používání cvičení a jejich kombinaci spočívá v akcentu na cvičení, která se jeví subjektivně nejobtížnější. Právě taková jsou pro vás nejvhodnější. Jejich zdánlivá obtížnost je daná buď zažitým nesprávným návykem, nebo nátiskovou ochablostí, případně obojím.

Při vytváření navazujících cvičení jsem záměrně vynechal cvičení alikvotních tónů. Je to ze dvou důvodů.

- Práce se zabývá budováním a správnými návyky v návaznosti do okamžiku, kdy by logicky měla cvičení s alikvotními tóny začít.
- Tato část techniky je detailně propracována jednak Liebmanem (Liebman 2010, s. 19) a další specializovanou publikací Sigurda Raschera Top Tones.

Nácvik hry alikvotních tónů je nicméně nedílnou součástí techniky hry na saxofon a kdo chce proniknout do saxofonové hry, bez jejich nácviku se neobejde. Pro začátečníka je ovšem lépe se jim vyhnout. Při hraní alikvotních tónů nastupuje velmi rychle utahování nátisku. Pokud není nátisk ještě vytvořen nebo nejsou nátiskové návyky dobře osvojeny, je lepší nechat tuto techniku na pozdější období. Pokud se do ní přeci jen pustíte, udělím aspoň základní radu: Cvičte tak, aby se vždy ozval fundamentální tón. Jedině tak bude zaručena nátisková hygiena a kvalita tónu.

Nejdůležitější je pro vás uvědomit si zcela jednoduchou pravdu. Svým nejlepším učitelem si můžete být pouze sami. Nikdo nezná vaše možnosti a schopnosti lépe nežli vy. Nikdo nezná vaše požadavky a nároky na vaši hru. Pouze vy sami se musíte stát oporou pro svoji práci. V tom vám může být moje práce oporou, neboť si můžete vybrat

přesně ten typ cvičení, který potřebujete. Je ovšem jasné, že prostá znalost cvičení nepomůže. I když jsou cvičení vymyšlena tak, aby fungovala nejlepším možným způsobem, bez dlouhodobé práce jsou k ničemu. Co potřebuje každý hráč je získání dlouhodobé zkušenosti a vytvoření fyzické paměti, jak a kdy věci fungují.

Je pravděpodobné, že některá cvičení vám půjdou lépe a některá hůř. Z některých se stanou oblíbená a na některá časem zapomenete. Pro vás je určena má poslední prosba, zkuste se prosím občas vrátit i k těm nepopulárním cvičením, aby váš nátlak a vaše schopnosti nezakrněly. Moje zkušenost je, že neexistuje nic jako stagnace v našem vývoji. Vždy se vyvíjíte buď kupředu, anebo se propadáte dolů. Ovšem často to můžete přehlédnout. I v případě, že zdánlivě prožíváte momentální stagnaci, pokračujte. I v tomto případě totiž dochází k rozvoji vašich schopností. Možná se jen připravujete ke kvalitativnímu skoku. Většinou svůj vývoj nejsme schopni objektivně posoudit. Toho jsme schopni až zpětně. Proto jednoduše: Vždy pokračujte!

## 12 Použitá literatura

LYSEBETH, André van. *Jóga: čtení o józe*. Vyd. 1. Překlad Helena Beguivinová. Praha: Argo, 2009. ISBN 80-7203-222-4.

LYSEBETH, André van. *Pránájáma: technika dechu*. Vyd. 1. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-172-4.

LYSEBETH, André van. *Jóga*. Vyd. 4., v nakl. Argo 1. Praha: Argo, 1998. ISBN 80-7203-073-6.

LIEBMAN, David. *Technika hry na saxofon*. 1. vyd. Překlad František Kop. Praha: Editio Bärenreiter, 2003. ISBN 80-86385-23-5.

## 13 Citované dokumenty

KUDĚJ, Jan. 2016. <http://fityou.cz/hluboky-stabilizacni-system-patere-stred-tela-core/> [online]. [cit.1.4.2016]. Dostupné z: <http://fityou.cz/hluboky-stabilizacni-system-patere-stred-tela-core/>

LIEBMAN, David. 2010. *Technika hry na saxofon*. Praha: Bärenreiter. ISBN 978-80-86385-23-5.

VAN LYSEBETH, André. DORAZIL, Milan (ed.). 1999. *Čtení o józe*. Praha: Argo. ISBN 80-7203-222-4.

VAN LYSEBETH, André. NAŠINEC, Jiří (ed.). 1999. *Pránájáma*. Praha: Argo. ISBN 80-7203-172-4.

VAN LYSEBETH, André. VACEK, Jindřich (ed.). 1998. *Učím se jógu*. Praha: Argo. ISBN 80-7203-073-6.