

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

DISERTAČNÍ PRÁCE

Praha 2015

Lukáš Mořka

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Studijní program: hudební umění

Specializace: Interpretace a teorie interpretace

DISERTAČNÍ PRÁCE

METODIKA HRY NA TROMBON PRO ZAČÁTEČNÍKY
V NÁVAZNOSTI NA ČESKOU TROMBONOVOU ŠKOLU

Lukáš Mořka

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Sušický

Oponent práce: prof. Jiří Hlaváč, Mgr. Václav Ferebauer

Datum obhajoby: 14. září 2015

Přidělovaný akademický titul: Ph.D.

Praha 2015

ACADEMY OF PERFORMING ARTS

MUSIC AND DANCE FACULTY

Study programme: Music art

Field of study: Interpretation and Theory of Interpretation

DISSERTATION THESIS

METHODIC OF TROMBONE FOR BEGINNERS

Lukáš Motka

Leader: Mgr. Jiří Sušický

Examiner: prof. Jiří Hlaváč, Mgr. Václav Ferebauer

Date of examination: 14. 9. 2015

Academy Degree: Ph.D.

Prague 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem disertační práci na téma

Metodika hry na trombon pro začátečníky v návaznosti na českou trombonovou školu

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

Praha, dne

.....
podpis diplomanta

Upozornění

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

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval svojí ženě Kamile za její podporu, inspiraci a korekturu. Manželům Kozákovým za jejich připomínky a korekturu. Janovy Janskému za fotografie a především Jiřímu Sušickému za jeho připomínky, korekturu, vedení a poskytnuté materiály.

Abstrakt

Tématem této disertační práce je metodika hry na trombon pro začátečníky. Tato práce vychází z dlouholeté tradice české trombonové školy a popisuje její vývoj od počátku po současnost. Práce je rozdělena do tří hlavních částí.

První část je věnována historii hudebního vzdělání v Čechách a na Moravě. Tato kapitola také představuje největší pedagogické osobnosti hry na trombon Čech a Moravy.

Druhá část se zabývá osobnostmi, které výrazně ovlivnily českou trombonovou školu, její trendy a jejichž metodickými postupy jsem se inspiroval. Kapitola také představuje osobnosti, které značně ovlivnily můj postoj k problematice výchovy a výuky dětí. Poslední podkapitola se věnuje Hatha józe, výraznému inspiračnímu prvku při mém studiu.

Třetí část představuje novou metodiku hry na trombon pro začátečníky. Je složena z popisu důležitých funkcí hráčova těla, jako je například: správné dýchání, funkce svalů, funkce pohybového aparátu a jejich souhra v jeden harmonický celek. Každému z těchto aspektů je věnována samostatná podkapitola. Zmiňuji zde také otázku osobnosti učitele a vazbu děti a umění.

V závěru se zamýšlím nad úlohou umění a rolí pedagoga při vedení žáků.

Abstract

The topic of this dissertation thesis discusses the methodology of playing the trombone for beginners. This work is based on a long tradition of the Czech trombone school and describes the development from the beginning of this tradition to the present. The work is divided to three main chapters.

The first part is devoted to the history of music teaching in Bohemia and Moravia. This chapter also introduces the biggest personalities and teachers of trombone in Bohemia and Moravia.

The second part is devoted to personalities who greatly influenced the Czech trombone school and trends as well as my attitude to methodological approaches. In following subchapters personalities who inspired my opinion to the education of children are introduced. The last subchapter is devoted to Hatha yoga, one of the main inspirational aspect during my studies.

The third part introduces a new methodology of playing the trombone for beginners. This work is particularly concerned about the understanding of the important functions of the player's body such as a proper breathing, a muscle function, a musculoskeletal function and their interplay into one harmonious whole. A single subchapter is devoted to each of this element. I mention here also a question of a personality of a teacher and a connection between children and art.

Obsah

Úvod	1
1. Historie hudební výchovy v Čechách a na Moravě	3
1.1 Počátky výuky hry na trombon v Čechách a na Moravě	5
1.2 Významní pedagogové trombonu v Čechách a na Moravě	7
1.2.1 Václav Smita	7
1.2.2 Josef Hilmer	7
1.2.3 Jaroslav Ušák	8
1.2.4 Josef Smékal	9
1.2.5 Miloslav Hejda	10
1.2.6 Lubomír Klučar	12
2. Zahraniční osobnosti a směry, ze kterých vycházím	16
2.1 Denis Wick	17
2.2 André Lafosse	19
2.3 Emory Remington	22
2.4 Carmine Caruso	24
2.5 Rudolf Steiner	25
2.6 Joseph Murphy	31
2.7 Hatha jóga	36
3. Metodika hry na trombon pro začátečníky	43
3.1 Úvod do metodiky	43
3.2 Vhodné podmínky pro hru na trombon	44
3.3 Vhodný věk pro začátečníka	45
3.4 První hodiny výuky	46
3.5 Dýchání obecně a při hře na trombon	47
3.5.1 Dýchání obecně	47
3.5.2 Podrobnější definice dýchání	49
3.5.3 Bránice a její funkce	50
3.5.4 Správné dýchání při hře na trombon	54
3.6 Rozvoj dechu	55
3.6.1 Vědomá práce na rozvoji dechu	55
3.6.2 Metoda Carmina Carusa	56
3.6.3 Rozvoj dechu za pomoci Hatha jógy	58

3.7	Nátisk	63
3.7.1	Základní anatomie svalstva obecně	63
3.7.2	Svalová soustava nátisku	65
3.7.3	Napětí svalstva nátisku – tonus	66
3.7.4	Relaxace svalstva nátisku	67
3.7.5	Vztahy mezi svaly nátisku	69
3.7.6	Tvorba nátisku	70
3.7.7	Vibrace rtů s nátrubkem	70
3.7.8	Základní cvičení nátisku	72
3.8	Postoj při hře a držení nástroje	74
3.8.1	Postoj při hře	74
3.8.2	Držení nástroje	75
3.8.3	Držení snížce	76
3.8.4	Polohy a vzdálenosti na snížci	76
3.8.5	Možné komplikace při nesprávném držení těla	78
3.8.6	Doporučené cviky k posílení svalstva zad a páteře	81
3.9	Nasazení a artikulační techniky	86
3.9.1	Nasazení	86
3.9.2	Artikulační techniky	87
3.9.3	Snížcová technika	90
3.10	Stavba nástroje a nátrubku	91
3.11	Volba nástroje a nátrubku	91
3.11.1	Údržba nástroje	93
3.12	Jak cvičit	96
3.13	Temperament a osobnost učitele	97
3.14	Děti a umění	100
3.15	Doporučená literatura	104
	Závěr	105

Úvod

Téma, kterým se zabývám v této práci, pojednává o metodice hry na trombon pro začátečníky. Tato práce vychází z dlouholeté tradice české trombonové školy a mapuje její vývoj od vzniku až po současnost. Celá práce je koncipována jako trojdílný celek, který má čtenáře seznámit s historií českého trombonového umění a také případné zájemce o hru na trombon přivést k zamyšlení, co mu toto řemeslo může přinést. Snažím se také poukázat na některé chyby, kterých se současní pedagogové na základních uměleckých školách a konzervatořích dopouští.

V první části práce se věnuji historii hudební výuky v Čechách a na Moravě, díky které je zajímavé sledovat postupný vývoj české hudebnosti a hudební výchovy. Následuje chronologický přehled výuky trombonu v Čechách a na Moravě. V této kapitole také představuji největší osobnosti a pedagogy hry na trombon v Čechách a na Moravě.

Druhá část práce je věnována osobnostem, které do značné míry ovlivnily českou trombonovou školu a také směrům, které ovlivnily můj osobní pohled na rozvoj dechu, fyzickou a psychickou přípravu ke hře a k výuce trombonu vůbec. Ve druhé části mimo jiné zmiňuji některá témata, která jsou v trombonové metodice dle mého názoru více či méně opomíjena. Věnuji se zde podrobnější definici základu hry na trombon z pohledu anatomického, fyziologického a psychologického. Jedná se o aspekty, které jsou v mnoha ohledech pro pedagoga i profesionálního hráče velmi užitečné. Má inspirace také vychází ze staletými ověřených tradic, kterými je například jóga. Věnuji se zde podrobnému popisu dýchacího aparátu a celému procesu dýchání vůbec a také možnosti jak na jejím rozvoji pracovat na úrovni vědomé a podvědomé. Jak podvědomí ovlivňuje hráčův výkon, postoj, dýchání a vůbec celý vývoj života zmiňuji v kapitole, která vychází z výzkumu amerického vědce a spisovatele doktora Josepha Murphyho.

Třetí část práce je výhradně věnovaná nové metodice hry na trombon pro začátečníky. Tuto metodiku jsem vytvořil na základě zkušeností a vědomostí, které jsem získal důkladným studiem předešlých částí. Stále ovšem vycházím z tradic české trombonové školy a doplňuji ji o nové metody a poznatky. Snažil jsem se vše systematicky seřadit a vytvořil tak návod pro studenta i pedagoga. Jde mi především o poznání důležitých funkcí hráčova

těla, jako jsou správné dýchání, funkce svalstva, funkce pohybového aparátu a o jejich souhru v jeden harmonický celek, který je ale především neustále závislý na psychické koncentraci a zkušenostech hráče. Tento chronologický postup se snažím obohatit grafickou přílohou k práci - Školou hry na trombon pro začátečníky, která slouží jako návod pro mladého hráče.

Můj osobní pohled na celkový dopad českého uměleckého školství značně změnil Rudolf Steiner, jehož pedagogiku zmiňuji v samostatné kapitole. Jde mi především o postoj ke hře jako takové. Mám dojem, že ono slovíčko „hra“ se z mnoha tváří dětí při hře na trombon dočista vytratila.

Dokonalou souhrou všech aspektů, mám tím na mysli pochopení všech podstatných mechanismů, které jsou ke hře na trombon nezbytné, je možno docílit absolutní svobody a dokonalé kreativity hráče. Také je nutno brát v potaz onu již zmíněnou psychickou podstatu hry, která je dle mého názoru klíčová. V mnoha případech jsem se setkal s hráči, kteří mají fyzické a koordinační stránky více či méně pod kontrolou, ale díky psychickému kolapsu nejsou schopni podat výkon, na který jsou připraveni. Je proto užitečné nevěnovat veškerou energii drilu a cvičení na nástroj, ale také jisté psychické a fyzické přípravě.

Na základě doktorského studia jsem získal a shromáždil mnoho informací, které velmi ovlivnily mé vnímání hry na dechový nástroj a do značné míry také celkový postoj k vlastnímu hudebnímu životu a životnímu stylu. Jsem za toto velmi vděčný a pevně věřím, že energie do ní vložená pomůže mnoha novým zájemcům o hru na trombon.

1. Historie hudební výchovy v Čechách a na Moravě

Určitá podoba hudební výchovy na území Čech a Moravy začíná již v 9. století, kdy bylo třeba rozšiřovat liturgické zpěvy, jež byly součástí náboženských obřadů. Důležitými středisky výuky zpěvu byly církevní školy, které byly přidruženy ke klášterům. První pěvecký sbor u nás byl zřízen ve 13. století v chrámu sv. Víta v Praze. Karel IV. byl velký příznivce českých pěveckých škol, a proto vynaložil mnoho úsilí ke zvelebení liturgického zpěvu. Na církevních školách byl zpěv hned po latině hlavním předmětem, což vedlo k přípravě budoucích kantorů a varhaníků, kteří později položili základy růstu vokální a instrumentální hudby u nás.

V 16. století se ve školách podle školního řádu učilo denně hudbě, zpěvu a později i hře na hudební nástroj. Žáci zpívali i při různých příležitostech jako byly například křty, pohřby nebo masopusty. Instrumentální hře se vyučovalo převážně soukromě, kdy nejrozšířenějšími nástroji byly nástroje smyčcové.

V 17. a 18. století se stávaly hudebními učilišti kostelní a klášterní fundace neboli nadační instituce, které vznikly z odkazů šlechticů či církevních hodnostářů kostelům a klášterům. Byly to koleje pro chudé a nemajetné děti, které byly hudebně nadané a uměly dobře zpívat. Tyto děti se během studií živily především instrumentální hudbou a zpěvem. Pěvecká výchova se v tehdejší době dále rozšiřovala o výuku hry na dechové nástroje.

V době nástupu kapitalismu, kdy se české země staly součástí centralizované rakouské říše, bylo zrušeno nevolnictví. Byl vyvíjen velký tlak na vzdělanost obyvatel. Tereziánská reforma podstatně změnila tvářnost feudálního kantora, který se dostával do poddanského svazku k vrchnosti. Josef II. zlepšil hospodářské poměry učitelů zákonnou úpravou jejich služného.

Na rozvoj české hudebnosti v době obrozenecké měla velký vliv Pražská konzervatoř, která byla založena 1811. Vyučovací metody byly převážně přejímány ze vzorů Pařížské konzervatoře a škol vídeňských. V první republice bylo veškeré hudební školství soukromé. Jedinými státními školami byly Konzervatoř hudby v Praze, která byla zestátněna roku 1919 a Konzervatoř hudby v Brně, která vznikla roku 1919 z bývalé varhanické školy. Konzervatoř a varhanická škola vychovávaly učitele hudebních škol, kapelníky i venkovské hudebníky, čímž začaly nepřímo pečovat o větší růst hudebního života na českém a moravském venkově.

Po druhé světové válce stály před školstvím velké organizační budovatelské plány zejména obnova či výstavba škol všech kategorií. Nová vláda si byla vědoma důležitosti hudby v osvobozeném státě a na základě toho uzákonila vysoké hudební školy jako státní.

Soustředěním učitelského vzdělávání hudební výchovy na vysoké školy, tedy na pedagogické fakulty a univerzity, bylo roku 1946 zrušeno hudebně pedagogické oddělení na konzervatoři v Praze. Školy se staly veřejnými a byly udržovány veřejnými správami. Jejich vývoj se ustálil roku 1958, kdy v souladu se základní devítiletou školou byla zřízena i devítiletá hudební škola pro mládež od osmi do sedmnácti let. V roce 1961/62 pak byly zřízeny lidové školy umění s odděleními hudebním, tanečním, literárním, výtvarným a dramatickým. Hudební školy byly postupně přeměněny na konzervatoře - roku 1959 v Ostravě, 1961 v Plzni, a v roce 1960 pobočka brněnské konzervatoře v Kroměříži.

V současné době se systém hudební výuky vede ve třech liniích. První z nich je základní, která se vyučuje na základních uměleckých školách. Střední umělecké školství je vedeno na tzv. vyšších odborných školách, kterými jsou konzervatoře a gymnázia, jejichž zřizovatelem je krajský úřad, ministerstvo, církev a soukromý právní subjekt. Hudební gymnázia mají rozšířenou výuku hudby. Student si může zvolit program studia čtyřletého nebo osmiletého studia. Konzervatoře jsou střední školy s návazností dvouletého vyššího studia, kdy po čtyřech ročnících skládá student maturitní zkoušku a po šestém ročníku absolutorium. Vysoké školství se vyučuje na univerzitách a akademiích, které jsou pod hlavičkou státu. Na těchto školách je možné po třech letech studia skládat zkoušku bakalářskou, po dalších dvou letech magisterskou. V návaznosti na magisterský titul lze také absolvovat tříleté studium doktorandské.

1.1 Počátky výuky hry na trombon v Čechách a na Moravě

Až do konce 18. století se trombon užíval především na kůrech kostelů a chrámů, kde často celá skupina těchto nástrojů podporovala vícehlasý zpěv sboru. Trombonu se užívalo i při slavnostních příležitostech, lidových a měšťanských zábavách.

V této době hru na trombon hojně vyučovali věžní trubači. Byli to dobří hudebníci, kteří byli špatně placeni, a proto si přivydělávali nejen hrou v kostelech a při zábavách, ale i vychovávali nově nastupující generaci trombonistů – tehdy pozounérů.

Vyučení pověžní, zemští trubači, pozouněři, pištcí, tympanisté tvořili po zrušení nevolnictví Josefem II. zárodky městských hudeb, pozdějších amatérských městských orchestrů.

Značnou roli ve vývoji výuky a hry na trombon v českých zemích hrálo založení Pražské konzervatoře. První pedagog trombonu na Pražské konzervatoři byl František Weiss - klarinista, který vyučoval trombon spolu s klarinou. Když se začaly používat ventilové trombony, byl Weiss z konzervatoře propuštěn a nahrazen Josefem Kaillem, který tyto nástroje sám navrhoval a ovládal. Josef Kail nastoupil na pražskou konzervatoř roku 1826 a vyučoval zde trombon ventilový namísto snížcového taktéž společně s klarinou. Po této náhlé výměně pedagogů byla na Pražské konzervatoři na třicet šest let zrušena výuka snížcového trombonu.

Snížcový trombon se začal opět vyučovat až v roce 1860. Pro jeho výuku byl za učitele ustanoven August Bolze, zatímco ventilový trombon i nadále vyučoval Josef Kail. Po Bolzeho smrti za něj výuku převzal Arnošt Teske a po Kailově smrti se vedoucím třídy snížcových i ventilových trombonů stal první český pedagog Václav Smita¹. Jeho žákem byl Josef Hilmer, který na profesorské místo nastoupil roku 1903. Nejvýznamnějším absolventem jeho pedagogické kariéry byl Jaroslav Ušák, s jehož učitelskou činností souvisí řada didaktických publikací nejen pro trombon a který se stal prvním pedagogem trombonu na Brněnské konzervatoři v letech 1921- 1938. Jaroslav Ušák vychoval řadu úspěšných hráčů, mezi nimi i svého nástupce Josefa Smékala. Ten převzal výuku trombonu po svém profesorovi v letech 1940 – 1965. Smékalovým jediným a nejvýznamnějším žákem byl Lubomír Klučar.

¹ Do příchodu Václava Smity byli pedagogové trombonu na Pražské konzervatoři německé národnosti.

Dekretem prezidenta republiky z 27. 10. 1945 byla zřízena Akademie múzických umění v Praze (dále jen AMU). Řádná výuka trombonu však na této škole byla započata teprve roku 1951. Bylo tak poprvé v historii umožněno zájemcům o vysokoškolské vzdělání v tehdejší Československé republice studovat obor hra na trombon. Zasloužil se o to trombonista a pedagog Jaroslav Ušák, který byl externím pedagogem na AMU až do roku 1958. V tomto roce se stal nejdříve externím a po třinácti letech řádným pedagogem oboru hra na trombon jeho jediný absolvent Miloslav Hejda. Příchodem Miloslava Hejdy započala dlouhá a velice úspěšná éra české trombonové školy. Od roku 1992 asistoval na AMU Hejdův první absolvent Zdeněk Pulec, který se později stal řádným profesorem a působil na AMU až do roku 2010. V letech 1987 – 1993 vyučoval externě na AMU také Jaroslav Lisý a po smrti profesora Miloslava Hejdy převzal pedagogickou činnost v oboru hra na trombon externista Jiří Sušický, který je také žákem a absolventem prof. Hejdy. Jiří Sušický je pedagogem oboru hra na trombon na pražské AMU dodnes.

Zákonem z 12. 9. 1947 byla zřízena další vysoká umělecká škola v tehdejší Československé republice, a to Janáčkova akademie múzických umění v Brně (dále jen JAMU). I zde se začal trombon vyučovat o několik let později v roce 1961. Prvním pedagogem tohoto oboru se stal Josef Smékal, který zde působil jako odborný asistent. Jeho prvním a jediným absolventem byl Lubomír Klučar, který po smrti Josefa Smékala působil na JAMU jako pedagog necelých sedmnáct let. Za tuto dobu vychoval celou řadu vynikajících absolventů. Mezi nimi byl i nástupce Lubomíra Klučara, Jaroslav Kummer, který přednášel na dechové katedře JAMU až do roku 2010, kdy na místo pedagoga oboru trombon nastoupil absolvent Jaroslava Kummera, trombonista brněnské filharmonie Petr Janda. Dále vyučovali externě hlavní obor, orchestrální party a metodiku Ivo Navrátil, Jan Přehnal a Jiří Vydra, kteří vycházejí z trombonové třídy a tradice Lubomíra Klučara a Jaroslava Kummera. V současné době na JAMU působí spolu s Petrem Jandou Robert Kozánek, který započal svá vysokoškolská studia u profesora Miloslava Hejdy a absolvoval pod vedením Jiřího Sušického. Za období padesátileté existence se JAMU může pyšnit velkou řadou významných osobností v oboru hra na trombon.

1.2 Významní pedagogové hry na trombon v Čechách a na Moravě

Tuto kapitolu bych rád věnoval osobnostem, které se významně podílely na vývoji a výuce trombonu v Čechách a na Moravě. Především se zde budu věnovat třem klíčovým osobnostem a to Jaroslavu Ušákovi, Miloslavu Hejdovi a Lubomíru Klučarovi.

1.2.1 Václav Smita (1822-1908)

Václav Smita vystudoval Pražskou konzervatoř v oboru hra na trombon ve třídě profesora Josefa Kaila. Po absolutoriu nastoupil jako basový trombonista do pražského Německého divadla. Během působení v divadle získával také učitelskou praxi, jako pedagog Spolku pro vojenskou hudbu.

Výuka hry na trombon na Pražské konzervatoři byla rozdělena na dvě oddělení. Byl to pozůstatek z předchozích dob, kdy se přijímali žáci jednou za tři roky. Po šesti letech studia tak vznikla na škole oddělení vyšší a nižší. Hra na snížcový i ventilový trombon se na Pražské konzervatoři začala opět vyučovat v roce 1960. Pokračovatelem této společné výuky byl právě Václav Smita, který nastoupil na Pražskou konzervatoř v roce 1868. Smitovým nedostatkem z hlediska výuky bylo to, že snížcový trombon byl stále ve stínu trombonu ventilového. Podepsal se na tom jak vliv Kailův, tak vliv staropražských poměrů, částečně podpořen názory některých vynikajících odborníků. Stavba snížcového trombonu nebyla v tehdejší době jednotná, kolísala mezi tenorovým a basovým trombonem.

Václav Smita byl také skladatel. Psal především k potřebám konzervatoře a hlavně pro své žáky. Do trombonového repertoáru patří například jeho koncert Es-dur a koncertantní árie. Je známo, že Smita pro své žáky nejen psal, ale také je často v hodinách doprovázel na klavír.

Roku 1903 odešel Václav Smita na odpočinek. Následně pak po pěti letech umírá ve věku osmdesáti šesti let.

1.2.2 Josef Hilmer (1872-1930)

Josef Hilmer studoval v letech 1885 – 1891 hru na ventilový a snížcový trombon ve třídě Václava Smity. Po absolvování konzervatoře a tříleté vojenské služby se Hilmer stal členem orchestru Národopisné výstavy. Následně odešel na tři roky do Helsinek ve Finsku, kde působil jako člen Finsko-ruského

orchestru. Po svém návratu nastoupil na post trombonisty Německého divadla v Praze.

Při funkci trombonisty v divadle Josef Himer také vyučoval hru na snížcový trombon. Skladatelsky ani publicisticky nevyňikal, ale jeho pedagogická práce byla důsledná, metodicky důkladně promyšlená. Podle svědectví jeho žáka Jaroslava Ušáka byl ve svých požadavcích na žáky vždy přísný a nesmlouvavý.

V roce 1903 Josef Hilmer zvítězil v konkurzu na místo pedagoga trombonu, které se na Pražské konzervatoři uvolnilo po Václavu Smitovi. Na tomto místě působil celých dvacet sedm let a během své kariéry pedagoga vychoval několik vynikajících trombonistů. Jedním z nejvýznamnějších byl bezesporu Jaroslav Ušák, kterému věnuji následující kapitolu.

1.2.3 Jaroslav Ušák (1891–1965)

Jaroslav Ušák se narodil 8. září 1891 v Praze. V roce 1906 byl přijat na Pražskou konzervatoř do trombonové třídy profesora Josefa Hilmera. Během studia chodil také na kompoziční předměty k profesoru Steckrovi a Kličkovi. U profesora Josefa Hilmera se rovněž seznámil s hrou na vedlejší nástroje, jako byla tuba nebo eufonium. V roce 1911 absolvoval s vyznamenáním a hned po ukončení studia na konzervatoři nastoupil Jaroslav Ušák k jednoleté vojenské službě v Praze. Od roku 1912 pokračoval ve studiu kompozice na mistrovské škole u profesora Vítězslava Nováka.

Na podzim roku 1921 byl přijat jako smluvní profesor trombonu na brněnské konzervatoři, čímž začala velmi plodná léta jeho života. Seznámil se s Leošem Janáčkem a postupně v Brně vytvořil trombonovou třídu. Jaroslav Ušák také nastoupil ke studiu hudební vědy u profesora Vladimíra Helferta, kde se věnoval především akustice a organologii². Dal se dokonce zapsat i ke studiu arabštiny, aby lépe poznal orientální hudební nástroje. Od roku 1925 začala jeho dlouholetá práce na dějinách trombonu. Stál také u vývoje trombonu společně s nástrojaři Dvořákem a Markem u firmy Lidl v Brně.

V roce 1938 nastoupil Jaroslav Ušák na post profesora trombonu na pražské konzervatoři, což byl počátek nových moderních trombonových dějin v Praze. V roce 1940 vychází u nakladatelství Hynek v Hradci Králové jeho dvoudílná škola hry na snížcový pozoun, která je první moderní novodobou

² Organologie – nauka o varhanách a hudebních nástrojích

českou školou pro tento nástroj. Jaroslav Ušák měl mimo jiné zásluhu na tom, že se mohl od roku 1951 studovat obor trombon na pražské AMU. Byl jejím externím pedagogem až do roku 1958. Jeho prvním řádným absolventem na AMU byl Miloslav Hejda. V roce 1956 odešel profesor Jaroslav Ušák do penze. Pokračoval však velice aktivně v práci teoretické a publicistické. 25. května 1965 umírá.

Přínos Jaroslava Ušáka

Přínosem Jaroslava Ušáka bylo vše, co jako badatel, vědec, hudební skladatel, pedagog a hráč na trombon ve své době dokázal. Byl to především Jaroslav Ušák, kdo se zasloužil o propagaci snižcového trombonu v Čechách a na Moravě a potažmo v celé střední a východní Evropě.

Založil trombonovou třídu na AMU v Praze a společně se svým žákem Josefem Smékalem vybudovali základy pro rozvoj výuky trombonu na Moravě. Ušák je autorem mnoha teoretických spisů, etud a především „*Školy hry na snižcový trombon*“, která je vydána ve dvou dílech. Tyto dva díly patří mezi Ušákova nejznámější a nejpopulárnější díla.

Dalším velmi známým dílem je sešit „*25 virtuozních etud*“. Jedná se o náročné koncertantní etudy, které patří do repertoáru velmi pokročilých hráčů. Jaroslav Ušák již nestihnul dokončit „*Školu násobného stacatta*“ a dalších „*30 virtuozních etud*“.

Z mnoha teoretických prací zmíním především „*Systematiku hudebních nástrojů*“, „*Základ uměleckého studia na konzervatoři*“ a „*Pozoun*“- učebnici hry na trombon.

Přínosem Jaroslava Ušáka byla také práce na vývoji různých typů trombonu. Díky dlouholeté spolupráci s firmou Lídl v Brně byl Ušák takřikajíc u zdroje. Měl jedinečnou možnost zasahovat přímo do výroby, kdy vznikaly různé prototypy trombonu originálních názvů jako například „Ušafon“.

1.2.4 Josef Smékal (1907 – 1965)

Trombonista a znamenitý pedagog, který celá svá aktivní léta působil v Brně. Narodil se v Broumově 28. července roku 1907. Hru na trombon studoval Smékal na Hudební a dramatické konzervatoři v Brně ve třídě profesora Jaroslava Ušáka. Hned po jejím absolvování byl přijat do orchestru

tehdejšího Zemského divadla v Brně. Působil zde do roku 1937 na postu prvního trombonisty.

Od roku 1937 byl Josef Smékal učitelem trombonu na hudební škole při Filharmonické besedě v Brně. V letech 1937-38 navštěvoval též jako mimořádný posluchač přednášky a semináře na brněnské filozofické fakultě. Po odchodu prof. Jaroslava Ušáka na pražskou konzervatoř, převzal Josef Smékal trombonovou třídu brněnské konzervatoře. Nejprve byl výpomocným učitelem. V roce 1942 se Josef Smékal snažil přejít do Prahy. Apeloval na to, aby mu byla umožněna pedagogická spolupráce s profesorem Ušákem, zvláště při vydávání společné pedagogické literatury. Tato žádost však byla výnosem Ministerstva školství zamítnuta s tím, že na konzervatoři v Praze učí řádně a na celý úvazek profesor Ušák, který veškerý úvazek pokryje. Josef Smékal tedy pokračoval ve své pedagogické činnosti v Brně. Od roku 1944 byl jmenován smluvním učitelem a od 1. října 1946 byl jmenován řádným profesorem trombonu.

Josef Smékal působil také jako výkonný interpret. Sólově účinkoval v rozhlase, vypomáhal v symfonických i divadelních orchestrech. Byl též vedoucí Brněnských pozounérů, se kterými účinkoval při různých příležitostech.

Svoji pedagogickou činnost prohluboval studijními cestami do Belgie, Anglie a hlavně Francie. Zde se setkává s profesorem trombonu v Paříži André Lafossem. S ním se v průběhu dalších let setkal ještě několikrát, vzájemně si vyměňovali odbornou literaturu a hlavně cenné pedagogické zkušenosti. Největší pedagogicko-instruktivní význam má jeho práce „*Soustava sledů poloh pro snížcový trombon*“. Je to soubor grafů a diagramů znázorňující sledy poloh.

Za svého čtyřletého působení na JAMU dovedl Josef Smékal k absolutoriu jediného posluchače, který jej po jeho smrti zastoupil. Byl jím vynikající trombonista a pedagog Lubomír Klučar.

1.2.5 Miloslav Hejda (1928–1998)

Narodil se 1. listopadu 1928 v obci Milostín, která se nachází v okrese Rakovník. Zkoušky na pražskou konzervatoř úspěšně vykonal v roce 1945. Zde začal studovat kontrabas u profesora Šorejse. Zanedlouho však začal mít problémy s rukou, kterou si přehrál, a z tohoto důvodu musel studium ukončit. Následně se seznámil s profesorem Jaroslavem Ušákem, u kterého pak o rok

později začal studovat hru na basový trombon. Již tehdy se věnoval Miloslav Hejda pedagogické činnosti, a to když začal vyučovat teorii na hudební škole v Žatci.

Po absolutoriu konzervatoře v roce 1951 pokračoval ve studiu na pražské AMU, také u profesora Jaroslava Ušáka. V roce 1956 začal Miloslav Hejda vyučovat na pražské konzervatoři tubu. Po odchodu profesora Jaroslava Ušáka do penze se v roce 1958 stal externím pedagogem hry na trombon na pražské AMU i konzervatoři. Tam splnil o třicet let později docentskou habilitaci a roku 1991 byl prezidentem republiky jmenován řádným profesorem. Byl často zván jako člen do porot mezinárodních hudebních soutěží v Ženevě, Toulonu, Mnichově, Markneukirchenu a Pražského jara.

Miloslav Hejda zemřel den před svými sedmdesátými narozeninami 30. října 1998.

Přínos Miloslava Hejdy

Profesor Miloslav Hejda byl rozeným pedagogem. Přes své enormní pracovní vytížení nelitoval času ani námahy, aby se mohl plně věnovat svým žákům. Úspěšně tak navázal na práci profesora Jaroslava Ušáka, zakladatele české moderní trombonové školy a dále ji rozvíjel.

Na častých zájezdech s Českou filharmonií navazoval nové známosti a přátelství s tamními hráči a pedagogy, což mělo velký význam pro náš kontakt se světem, obzvláště západním, protože jiných možností v té době mnoho nebylo. Nelitoval svých soukromých finančních prostředků na koupi těžko dostupných materiálů ze zahraničí, které nebyly nijak levné. Během svého života nashromáždil obrovský notový archiv, který po své smrti odkázal svému žákovi Jiřímu Susičkému, takže i nadále slouží potřebám trombonové třídy hudební fakulty AMU.

Profesor Miloslav Hejda také mimo svou pedagogickou činnost revidoval některé skladby pro trombon. Například *Concertino* Václava Smity nebo *Sonátu* Gottfrieda Fingera a řadu dalších. Napsal mnoho etud a dalších drobnějších skladeb.

Jeho snad nejznámější prací je *Přípravná škola hry na snížcový tenorový trombon*. Byla pro žáky základních hudebních škol a jiných hudebních kurzů pro mládež. Obsahuje elementární studijní materiál praktický i teoretický. Mladí trombonisté jsou zde seznámeni nejprve se čtyřmi polohami, protože

někteří žáci nemají ještě dostatečně dlouhou paži. Teprve ve druhé polovině školy postupně poznávají polohy další. Teoretická část je psaná tak, aby si žák za pomoci svého pedagoga dobře ujasnil všechny základní problémy začátečníků, jako například správné dýchání, postoj při hře, údržba nástroje a jiné. Praktická část obsahuje látku asi na jeden rok studia. Úmyslně jsou vynechány obtížné prvky hry na trombon, jako je hra legátových vazeb, hra šestnáctinových not a polohově obtížné stupnice a akordy.

V letech 1975 – 1995 spolupracoval s firmou *Amati Kraslice* na zkvalitňování a zavádění nových modelů trombonu do výroby.

Stal se také prvním zahraničním členem *ITA - Internacional trombone asociation*, nyní největší celosvětové trombonové asociace, ve které zastával významnou roli zástupce východních států Evropy.

Obrovské morální dědictví, které žije v každém z jeho žáků lze nesporně považovat za veliký odkaz tohoto pedagoga. Za čtyřicet let své kantorské praxe vychoval profesor Miloslav Hejda veliké množství hráčů, kteří zastávají významná místa v předních českých i zahraničních orchestrech. Řada absolventů působí také jako významní pedagogové.

1.2.6 Lubomír Klučar (1935 – 1981)

Narodil se v roce 1935 v Rájci nad Svitavou, kde začal navštěvovat obecnou školu. Ve svém vzdělání pak pokračoval na klasickém gymnáziu J.Kudely v Brně, kde složil roku 1953 maturitní zkoušku. Po úspěšně vykonaných přijímacích zkouškách byl Lubomír Klučar přijat do trombonové třídy profesora Josefa Smékala na Státní konzervatoř v Brně. Poslední ročník studoval při zaměstnání, neboť nastoupil své první angažmá jako trombonista Jihočeského divadla v Českých Budějovicích. V roce 1959 zakončil Lubomír Klučar své studium na konzervatoři absolventským koncertem v Koncertní síni Husova sboru v Brně. Za klavírního doprovodu profesorky Věry Lejskové přednesl Koncert pro trombon Axela Jürgensena.

Na podzim roku 1961 odešel z Českých Budějovic do zpěvoherního orchestru Státního divadla v Brně, kde mu bylo nabídnuto místo trombonisty. V témže roce byla na instrumentální katedře JAMU zahájena výuka hry na trombon a Lubomír Klučar se stal prvním posluchačem profesora Josefa Smékala. Po celou dobu studia studoval s vynikajícím prospěchem. Výrazné interpretační umění Lubomíra Klučara a jeho nástrojová vyspělost je zřejmá i

z programu jeho absolventských koncertů. Na svém prvním koncertě přednesl 14. prosince 1964 v sále Besedního domu v Brně Sonátu Antonia Vivaldiho, Koncert Henriho Tomasiho a Sonátu Paula Hindemitha. Druhý koncert se konal 19. března 1965 tamtéž a zaznělo na něm Zimní koncertino od Daria Milhauda (československá premiéra), Balada Franka Martina a Chorál, kadence a fugato Henriho Dutilleuxe. Je to program vyžadující pro svou technickou a fyzickou náročnost vysoké nástrojové mistrovství. Na klavír Lubomíra Klučara doprovázela odborná asistentka JAMU Olga Petrová, která s ním počínaje touto zkušeností spolupracovala po celou dobu jeho sólové dráhy.

V roce 1963 přijal Lubomír Klučar na dva roky místo prvního trombonisty orchestru Československého rozhlasu v Brně. Ve svých dosavadních angažmá získal důkladnou orchestrální praxi a v roce 1965 byl na základě konkurzního řízení jednohlasně přijat do členského svazku Státní filharmonie Brno, kde jako sólo trombonista vykonával funkci zástupce vedoucího trombonové skupiny. V této umělecké instituci plně rozvinul svůj vynikající interpretační talent.

Pro své výjimečné schopnosti byl v roce 1965, po smrti prof. Josefa Smékala, jmenován externím pedagogem a od roku 1978 odborným asistentem JAMU v Brně. Byl typem pedagoga, který využil každé příležitosti k sebevzdělávání a k získávání nových poznatků o svém nástroji.

Sólistická a komorní činnost Lubomíra Klučara byla velmi bohatá. V jeho podání zaznělo mnoho děl české a světové trombonové literatury. Působil jako sólista i jako člen komorních seskupení. Jako interpret propagoval soudobou českou a hlavně moravskou hudbu věnovanou trombonu a uplatňoval její zařazení do repertoáru interpretačních soutěží. Na těchto soutěžích zasedal řadu let jako člen odborné poroty a spolu s profesorem pražské konzervatoře a AMU v Praze Miloslavem Hejdou sestavoval jejich soutěžní programy.

Lubomír Klučar byl především vynikajícím hráčem s vysoce fundovanými znalostmi hudebního teoretika a z této bezpečné základny vyrůstala celá jeho umělecká a pedagogická činnost. Vychoval mnoho významných hráčů, kteří působí pedagogicky i jako aktivní hráči dodnes. Zemřel náhle uprostřed tvůrčí práce v listopadu roku 1981 ve věku nedožitých 46 let.

Přínos Lubomíra Klučara

Lubomír Klučar pracoval také jako hudební historik. Prozkoumal tři moravské hudební sbírky, které se nacházely v kostele sv. Jakuba v Brně,

klášteře Augustiniánů na Starém Brně a klášteře Benediktinů v Rajhradě u Brna.

Ve sborníku instrumentálních skladeb v provenienci starobrněnského kláštera objevil rukopis Sonáty pro trombon a basso continuo od neznámého autora, pocházející z druhé poloviny 17. století. Jde o jedinou dochovanou chrámovou sonátu pro sólový trombon a pravděpodobně také o nejstarší dochovanou trombonovou skladbu na našem území vůbec. Dnes ji známe pod názvem „Anonymus“ - sonáta pro altový trombon a basso continuo.

Profesor Lubomír Klučar studoval podrobně vývoj a historii trombonu a prozkoumal řadu dochovaných skladeb pro tento nástroj, což dalo vzniknout jeho dvěma teoretickým pracím. První z nich se jmenuje *Trombon jako koncertantní nástroj v chrámových sonátách 17. století*. Chrámové sonáty se prováděly při bohoslužbách jako samostatné instrumentální vložky. Největší skupinu tvoří komorní sonáty pro základní obsazení. Housle, trubka, trombon, fagot a basso continuo. V nich je trombon naprosto rovnocenným partnerem ostatním nástrojům. Menší skupinu tvoří sonáty, které bychom mohli označit jako triové. Trombon zde pouze zesiluje basso continuo a má funkci především barevnou. Poslední skupinu chrámových sonát 17. století tvoří sonáty psané výhradně pro žesťové nástroje s doprovodem bassa continua. Chrámové sonáty 17. století znamenají v trombonové literatuře vrcholné období v oblasti komorní hudby.

Předmětem dalšího studia bylo užití trombonu v 18. století, z čehož vznikla druhá teoretická práce. *Trombon jako koncertantní nástroj v chrámových sonátách 18. století*. I když trombon zůstává nadále důležitým nástrojem v chrámové hudbě, přesouvá se jeho těžiště z oblasti ryze instrumentální do oblasti, kde se stává partnerem koncertantnímu zpěvu.

V 18. století měla hudba s trombony obvykle toto obsazení: první housle, druhé housle, dvě klariny nebo trubky, trombon, dvě violy, varhany a čtyři zpěvní hlasy: soprán, alt, tenor, bas. Časté bylo i menší obsazení. Tuto skupinu dělí Lubomír Klučar do tří oddílů. Největší skupinu tvoří sonáty s obsazením: sólový altový trombon, sólový zpěv a varhany. Menší skupiny tvoří dva sólové hlasy a varhany. Nejmenší tvoří sonáty se dvěma koncertantními trombony, altovým a tenorovým, sborem a varhanami.

V těchto dvou rukopisech Lubomíra Klučara je také úplný seznam všech skladeb s koncertantními party trombonů, které autor našel ve výše jmenovaných hudebních sbírkách.

Pro potřebu výuky na Janáčkově akademii múzických umění vypracoval Lubomír Klučar na vysoké odborné úrovni dvě teoretické práce: *Dějiny a literaturu trombonu a Metodiku*.

V Metodice se nezabýval vyučovacími postupy, těm se věnoval Jaroslav Ušák. Lubomír Klučar zkoumal velmi podrobně předpoklady dobrého nátisku. Tyto anatomické a fyziologické podmínky nátisku rozdělil prof. Lubomír Klučar podle jejich významu pro hru na primární a sekundární aktivační činitele. Za primární činitele považuje svalstvo úst, zejména rty, zuby a dýchání. Sekundární činitelé jsou ústní dutina, měkké patro, jazyk a žlázy. Popsal funkce všech těchto aktivačních činitelů a podrobil je rozboru z hlediska všech aspektů, ovlivňujících hru na dechový nátrubkový nástroj.

2. Významné zahraniční osobnosti a směry, ze kterých vycházím

V následujících kapitolách bych rád představil tři osobnosti, které do značné míry ovlivnily českou trombonovou školu a mě samotného. Dlouholetá spolupráce mezi českými pedagogy trombonu s těmito významnými osobnostmi zahraničního trombonového světa jistě velmi bohatou měrou přispěla k rozvoji české trombonové školy. Tyto osobnosti představím formou krátkých medailonů a vzpomenu také jejich nejvýznamnější díla.

Dále zmíním významné osobnosti a směry, které značně ovlivnily můj pohled na hudební výchovu a hudební vnímání. V současné době je na světě mnoho nových směrů tzv. „New Age“, které ovlivňují chování a přístup k životu mladých lidí. Nechci tím tvrdit, že vše z tohoto směru je ideální. Osobně se spíše přikláním k tradičním a léty prověřeným názorům a směrům.

Při tvorbě své práce jsem měl možnost prostudovat mnoho knih a textů a také jsem se seznámil s několika osobnostmi, které mají bohaté zkušenosti s novými metodami výuky, výchovy a myšlení.

2.1 Denis Wick (1931)

Denis Wick v současné době patří k nejvýznamnějším osobnostem trombonového světa a donedávna patřil k nejvlivnějším orchestrálním hráčům 20. Století, a to nejen v Británii. Wick je také mezinárodně uznávaným pedagogem, tvůrcem a vývojářem trombonového příslušenství a do značné míry také přispěl k prosazení trombonu jakožto sólového nástroje. Při odchodu z profesionální dráhy v roce 1989 mu byla udělena výroční cena ITA, kde mimo jiné v letech 2004-2006 působil jako prezident.

Narodil se v roce 1931 v Braintree ve Velké Británii. Hře na trombon se začal učit ve věku deseti let a již od patnácti hrál s orchestrem Chelmsfordské armády spásy. Zanedlouho se připojil k Lutonskému dechovému orchestru, který měl v té době značné mezinárodní úspěchy.

Ve věku devatenácti let vykonal Denis Wick konkurz do Birmingham Symphony Orchestra a rok po té premiéroval v Birminghamu slavný trombonový koncert Gordona Jacoba. Tento koncert a především jeho kadence ukazovala tehdejší obrovský pokrok v technice, kterou Wick svým hraním dovedl do maximální dokonalosti.

Obdobím největší slávy bylo Wickovo působení v London Symphony Orchestra v letech 1957-1988. Proslavil se zde mimo jiné zavedením a propagací větší tenorové menzury, která měla za následek široký a plný zvuk celé trombonové sekce. S těmito experimenty započal Wick již za svého působení v Birminghamu. Wick byl novátorem nejen pro Británii, ale brzy i pro celý svět.

Denis Wick vyučoval v letech 1967-1989 na Guildhall School of Music and Drama v Londýně a následně pak od roku 2000 na fakultě Royal Academy of Music tamtéž. V roce 2006 byl oceněn Neill Humfeld Award, která vyznamenává vynikající pedagogy trombonu.

Denis Wick mě ovlivnil především svým odhodláním neustále se zdokonalovat a také novátorstvím, kterým přispěl k vývoji moderního orchestrálního a sólového trombonu. Nejvíce mě však inspirovala jeho práce „*Trombone technique*“ („Trombonová technika“), která je praktickým rádcem především pro zkušené orchestrální hráče. V této knize se odráží Wickova dlouholetá zkušenost s vývojem trombonu a jeho příslušenstvím a také bohatá praxe hráče v symfonickém orchestru.

Trombone Technique

Knihy *Trombone technique* je rozdělena do deseti kapitol. První kapitola pojednává o výběru nástroje a nátrubku, kde Denis Wick popisuje základní kritéria, kterými by se měl každý zájemce o tento nástroj řídit. Nechybí zde ani podrobná typizace různých nástrojů podle jejich původu. Jde o ojedinělou příručku psanou odborníkem, který zasvětil celý svůj život vývoji trombonu.

V druhé kapitole Wick popisuje vývoj a funkci nátisku, držení nástroje a vhodné podmínky pro hru na trombon. Text je doplněn názornými fotografiemi a obrázky. Základní a technická cvičení jsou představena ve třetí a čtvrté kapitole. Je nutno podotknout, že Wick vše směřuje k orchestrální hře. Technická problematika a cvičení jsou například znázorněny na konkrétních ukázkách orchestrálních partů. Trombon v symfonickém orchestru je název šesté kapitoly. Je zde opět velmi podrobný popis jak se správně sehrávat se skupinou trombonů v orchestru a jak správně cvičit a hrát orchestrální sóla.

V knize Denise Wicka nechybí ani seznámení se s vedlejšími nástroji kterými jsou například trombon altový, basový, kontrabasový, nebo dokonce trombon pístový, bastrubka či eufonium. V posledních kapitolách je prezentován úvod do dirigování, i pedagogické činnosti. V závěru knihy je přidán seznam doporučené literatury.

Práce Denise Wicka mě neoslovila jen proto, že se v ní dozvídám užitečné informace pro hráče na trombon, ale také proto, že je zářným důkazem dlouholeté spolupráce s českou trombonovou elitou (viz kapitola 1.2.5), která se odrážela a dodnes odráží na podobě současné trombonové školy v české zemi.

2.2 André Lafosse (1890-1975)

André Lafosse byl profesorem trombonu na Pařížské konzervatoři, kam nastoupil v roce 1948 po odchodu Henriho Couillauda. Vyučoval zde hru na trombon až do roku 1960. Také André Lafosse patřil mezi dlouholeté spolupracovníky s českou trombonovou školou. Zejména pak udržoval kontakt s Jaroslavem Uškem, což je hlavní důvod proč Lafosseho zařazují do této práce.

André Lafosse byl v první řadě orchestrální hráč, a to se odráží v jeho metodice, cvičeních a etudách. Mezi jeho neznámější díla patří knihy s názvem „*Méthode complète de trombone a coulisse*“ („Kompletní metodika snižcového trombonu“) publikované ve třech svazcích. V roce 1921 vyšly první dva díly a v roce 1946 třetí svazek, který tak doplňuje obsáhlý celek pojednávající o metodice trombonu. Lafosse byl znamenitým skladatelem. Napsal mnoho etud a řadu drobných skladeb. Další z jeho velmi známých děl je soubor virtuózních etud „*Vade Mecum du tromboniste*“ („Příručka trombonisty“).

Během svého působení ve funkci profesora trombonu na Pařížské konzervatoři napsal Andre Lafosse metodickou práci „*Traité de Pedagogie du trombone*“ („Pojednání o výuce hry na trombon“). Tato pedagogika měla být, na doporučení autora, studována společně s jeho metodami, etudami, trilogií *Methodes Complete de trombon* a virtuosními etudami *Vade Mecum du Tromboniste*. V této pedagogické filozofii předává André Lafosse své vlastní zážitky a zkušenosti orchestrálního hudebníka na počátku 20. století ve Francii.

V průběhu své kariéry profesora trombonu Andre Lafosse sestavil metody a napsal hudbu, která zdůrazňovala prvky trombonové techniky založené na francouzské sólové a orchestrální hře. Jeho hlavním zájmem jakožto pedagoga byl rozvoj dovedností orchestrální trombonové hry ve Francii. Jeho metoda využívá cvičení, která se zaměřují na určité technické aspekty výkonu trombonu v orchestru.

Která z prací Andrého Lafosseho mě ovlivnila nejvíce? Musím konstatovat, že všechna jeho díla jsou jedinečná a zanechávají ve mně ohromný dojem. Avšak Kompletní metodika hry na trombon je na svou dobu, s menšími výhradami, výjimečná. Dílo tohoto formátu se stalo dokonce inspirací pro vznik přípravné školy Miloslava Hejdy, ve které nacházím mnoho podobností.

Méthode complète de trombone a coulisse

Lafosseho metodika je psána ve čtyřech jazycích: francouzštině, angličtině, němčině a italštině. Stává se tak dostupnou pro celý svět, což dokazuje její obrovská popularita i v dnešní době. Úvod prvního svazku pojednává o základech hudební nauky a podrobně seznamuje nové adepty se všemi částmi nástroje - trombonu. Druhý sešit obsahuje krátká cvičení, kde se žák seznamuje s první až pátou polohou.

Co mě osobně velmi překvapilo je fakt, že v prvním svazku metodiky chybí zmínka o správném dýchání při hře a také to, že hned v úvodu metodiky po seznámení s prvními pěti polohami jsou cvičení a etudy vysoké náročnosti. Konec prvního svazku patří několika téměř virtuózním etudám, které dle mého názoru není začátečník schopen zvládnout.

V úvodu třetího dílu metodiky seznamuje Lafosse žáky s technikou klasického a násobného staccata. Následné kapitoly jsou věnovány dalším artikulačním technikám, především glissandu. Nechybí ani grafické znázornění několika typů dusítek s jejich nejčastějším užitím. Po této teoretické části následuje několik etud s obtížnými legátovými vazbami a konec třetího svazku patří originálnímu výběru orchestrálních partů, který obsahuje méně známá sóla především z děl francouzských autorů.

Vade Mecum du tromboniste

Dalším Lafosseho velmi známým dílem je kniha Příručka pro trombonisty, což je soupis technických cvičení, obtížných skoků a legát. V závěru práce jsou uvedeny přednesové skladby a transkripce děl známých autorů.

Traité de pedagogie du trombone á coulisse

Teoretická práce Pojednání o výuce hry na trombon patří k vrcholným dílům André Lafosseho. Jedná se o teoretickou práci, která pojednává o historickém vývoji trombonu, vývoji typů a příbuzných nástrojů. V druhé části knihy autor uvádí chronologický postup prvních hodin výuky, spolu s podrobným popisem hudební nauky, přehledem akordů, stupnic a artikulačních technik.

Celá teoretická práce André Lafosseho je pro mě nesmírnou inspirací. Obdivuji jeho smysl pro detail a široký záběr znalostí, kterým předává své zkušenosti ostatním hráčům na trombon.

2.3 Emory Brace Remington (1892–1971)

Osobnost Emory Remingtona mě oslovila již při raném studiu na konzervatoři. Jeho rozehrávací cvičení patří dle mého názoru k těm nejzdařilejším a sám je používám dodnes. Jde o velmi vyváženou strategii při volbě temp, zátěže nátisku a kombinace legáta-tenuta-staccata.

Remington se narodil ve městě Rochester 22. prosince 1892. Svá hudební studia započal v chlapeckém sboru při episkopální církvi. Jeho otec Fred Remington, který byl známým žesťovým pedagogem a hráčem na kornet a trubku, seznámil mladého Emoryho s hrou na trombon ve věku čtrnácti let. V sedmnácti letech se Remington stal členem a pravidelným sólistou Rochester Park Bandu.

V roce 1917 Remington nastoupil vojenskou službu k námořnictvu Spojených států, kde byl přidělen k orchestru výcvikové stanice nedaleko Chicaga. Po návratu z námořnictva v roce 1922 se Emory Remington stal členem divadelního orchestru v Rochesteru a zároveň také pedagogem fakulty na Eastman School of Music, kde působil po zbytek svého života.

Jako pedagog byl laskavý a známý mezi svými studenty jako " Chef ". Remington vyvinul systém legatových rozehrávacích cvičení, nyní zvěčněných v knize Donald Hunsbergera „Remington Warm Up“, která mají dodnes zásadní vliv na metodiku hry na trombon.

Remington byl velkým milovníkem zpěvu a při svých lekcích často spolu se studenty zpíval. Sám také povzbuzoval své studenty, aby hledali inspiraci ke hře na trombon v jiných instrumentálních oborech. Šlo mu především o zdokonalení zpěvnosti tónu a jeho neustálé přirovnávání k lidskému hlasu a zpěvu. Důraz, ať už v rozehrávání nebo v praxi, byl kladen na relaxaci a hraní se správnou artikulací zpěvným tónem.

The Remington „Warm – Up studies“ („Rozehrávací studie“)

Rozehrávací studie Emory Remingtona byla zrevidována a vydána Donaldem Hunsbergerem. Jako žák Remingtona mohl nejlépe vystihnout přesné nuance a vytvořil tak studii, podle které se vyučuje takřka po celém světě. Myslím si, že systém, který Hunsberger vytvořil, funguje jako vhodná metoda jak provádět tzv. denní nátiskovou hygienu a jak získat dokonalý přehled a představu o tvoření tónu. Jeho práci shledávám jako inspiraci pro

vývoj metody při začátcích hry na trombon, a to s ohledem na vhodná tempa, polohu, kombinaci jednotlivých tónů a míru odpočinku. Názorné ukázky artikulace prvních tónů s postupnou volně narůstající obtížností jsou dle mého názoru velmi účinné. Remingtonova metoda je zcela odlišná od tradičních trombonových metod tehdejší doby, které se zaměřovaly především na zřetelné nasazení a množství technických cvičení, jako je například metoda Jeana-Baptiste Arba.

Další z Remingtonových aktivit byl velký trombonový sbor. Velký soubor složený pouze z hráčů na trombon hrál skladby všech žánrů, které aranžoval často sám Remington. Povzbuzoval také své žáky, aby vybírali a přepisovali hudbu, která jim byla blízká. Vznikla tak obsáhlá knihovna repertoáru pro tak neobvyklý soubor. Páteří souboru se při tom stala hudba Johanna Sebastiana Bacha. Remington používal tuto skvělou hudbu jako nástroj jak vyučovat své studenty v oboru sborového zpěvu a neustále jim připomínat spojitost s lidským hlasem.

V roce 1954 Remington dokončil svou spolupráci s CG Conn, americkou firmou, která vyrábí žesťové nástroje. Podílel se značnou měrou na vývoji tenorového trombonu CG Conn 88H. Unikátní barevný tón a dynamický rozsah nástroje dal vzniknout legendárnímu modelu, který je populární mezi trombonisty celého světa a přispěl tak k jeho kontinuální výrobě od svého debutu v roce 1954 až do současnosti. Firma Conn také vyrobila "Remington" nátrubek, který byl k dispozici buď ve stříbrném, nebo zlatém provedení.

Remington učil na fakultě Eastman School of Music 49 let a vychoval víc jak tisíc studentů, z nichž mnozí patří mezi ty nejlepší trombonisty na světě. Emory Remington zemřel 10. prosince 1971.

2.4 Carmine Caruso (1904 – 1987)

Mnoho hráčů na žesťové nástroje po celém světě dnes metody Carmina Carusa dobře zná a denně je zařazuje do svého cvičebního programu. Zejména pak trumpetisté metody Carusa často využívají, díky Markusovi Stockhausenovi, který zrevidoval a vydal jedno z Carusových děl pod názvem „*The Basic Caruso*“ („Základ Carusa“). Carusovým nejznámějším dílem je však „*Musical calisthetics for brass*“ („Hudební posilovna pro hráče na žesťové nástroje“), které mnoha hráčům po celém světě pomáhá vyřešit četné problémy s nátiskem.

Mě osobně tato technika zaujala především proto, že se zprvu jedná o cvičení, které slouží zejména k rozvoji dechu a později pro koordinaci svalstva celého těla. Když jsem před časem začal tuto metodu cvičit, netušil jsem, do jaké míry dokáže změnit můj postoj ke hře na dechový nástroj a jak moc ovlivní moje chápání funkcí a spolupráce dýchacího ústrojí, svalstva nátisku a uvolnění celého těla. Vše se vším souvisí, dýchání s psychikou, svalstvem a držením těla obzvláště. Díky porozumění metodě Carmina Carusa, jsem přehodnotil svůj přístup ke cvičení i vyučování hry na trombon. Velkou měrou k tomu přispěli také Markus Stockhausen a Sam Burtis, kteří zpracovali problematiku Caruso metody do podoby, která je dnes přístupná komukoli.

Carmine Caruso se narodil 2. listopadu 1904 v New Yorku, kde prožil celý svůj život. Během své pedagogické kariéry vychoval mnoho hráčů na žesťové nástroje, kteří za ním do New Yorku přijížděli z celého světa. Měl pověst úžasného člověka a pedagoga, který byl schopen učit jak začátečníky, tak hráče již pokročilé, talentované i méně talentované.

Carmine Caruso začal s hudbou již v raném věku. Ve čtyřech letech byl u něj zjištěn absolutní sluch. Chlapec byl zázračné dítě se slibnou kariérou pianisty, avšak v osmi letech se Caruso klavíru vzdal ve prospěch houslí. Když bylo Carusovi sedmnáct let, dal nakonec přednost hře na saxofon. Většinu své hráčské kariéry se Caruso živil jako saxofonista v tanečních orchestrech a kapelách. V roce 1941 se rozhodl zanechat postu hráče na volné noze a dal přednost kariéře učitele na plný úvazek. Již v roce 1942 měl Caruso svého prvního studenta na trubku a během následujícího roku už měl čtyřicet studentů na žesťové nástroje. Kariéru pedagoga vykonával až do 26. května roku 1987, kdy ve svém rodném městě New Yorku zemřel.

Metodu Carmina Carusa představuji v kapitole 3.6.

2.5 Rudolf Steiner (1861 – 1925)

Nové směry Rudolfa Steinera, které ve své waldorfské pedagogice prezentuje, značně ovlivnily mé chápání výuky a výchovy obecně. Rád bych v této práci zmínil několik postřehů, které jsem během studia Steinerovy pedagogiky získal. Uvádím je zde zejména proto, abych seznámil čtenáře s možností či alternativou možného náhledu na výuku trombonistů začátečníků. Metodika hry na trombon, kterou prezentuji v další části práce, je do značné míry ovlivněna touto pedagogikou, a proto následující kapitoly věnuji právě Rudolfu Steinerovi a jeho waldorfské pedagogice.

Díky specialistům, kteří se zabývají waldorfskou pedagogikou již po mnoho let, jsem měl během tvorby této práce jedinečnou možnost nahlédnout do metodických a didaktických návodů, které jsou dnes zjednodušeně řečeno poněkud nestandardní. I když s odstupem času bylo mi velkým překvapením, že waldorfských škol v České republice rok od roku přibývá a že zájem o ně stále roste. Názory Rudolfa Steinera ve mně vzbuzují pocit velké zodpovědnosti vůči budoucím generacím a nutí mě také se zamýšlet nad současnou situací v naší zemi.

„Úkolem učitele je nedotýkat se „já“ žákova, nýbrž přispět k tomu, aby se nástroj *těla* a *duše* utvářel tak, aby individualita *duch* jím mohla jednou volně nakládat a vládnout“³. To jsou slova Rudolfa Steinera, která jsou pro mě velikou inspirací, nejen z pohledu pedagoga, ale i z pohledu obyčejného člověka, který se prodírá dnešní hektickou dobou a snaží se přemoci své tělo, aby mohl duch nenuceně vládnout.

Podle Rudolfa Steinera je úkolem vychovatele a učitele největší sebezapírání. „Musí žít v okolí dítěte tak, že duch dítěte může v sympatii rozvíjet svůj vlastní život na životě učitele. Nikdy nesmí děti chtít učinit obrazem sebe samého. To, co bylo v učiteli samém, nesmí v nich nutně, tyransky pokračovat ještě v době, v níž už vyrostli ze školy a z výchovy. Musíme vychovávat tak, že odstraňujeme fyzické a duševní překážky tomu, co v každém věku vstupuje v dětech do světa božského světového řádu a že

³ Přednáška z 19. 8. 1922, Carlgen Frans: *Výchova ke svobodě*, Baltazar, ISBN 80-900307-2-6, 1991

svému žákovi utváříme okolí, jímž jeho duch může vstupovat do života v plné svobodě.“⁴

Rudolf Steiner se narodil 26. 2. 1861 v Kraljevcu v bývalé Jugoslávii. Rodinné prostředí dalo Steinerovy vyrůstat v ryze intelektuálním, až volnomyšlenkářském prostředí. Od svých čtrnácti let horlivě studoval Emanuela Kanta a velmi důkladně se seznámil s veškerou humanistickou filosofií. To mu později umožnilo logicky se vypořádat se všemi filosofickými směry a s jejich hlavními představiteli.

S přírodními vědami se Rudolf Steiner seznamuje při studiu na reálce ve Wiener Neustadtu a na Vysoké škole technické ve Vídni. V průběhu jeho sedmileté práce v Goethově a Schillerově archivu ve Výmaru vznikají jeho filosofické spisy: *"Pravda a věda"* a především *"Filosofie svobody"*. V těchto dílech je patrný vzestup ducha Rudolfa Steinera k čistému myšlení a k tvořivé mravní fantasii.

V roce 1897 odchází Rudolf Steiner do Berlína, kde zahajuje své životní poslání cyklem přednášek o mystice a o křesťanství jako o mystické skutečnosti. Tyto přednášky záhy vycházejí knižně. V izolaci, v níž se Rudolf Steiner ocitl díky nepochopení jeho názorů odbornými kruhy, našel jen jediné prostředí, jenž bylo schopno s jistým porozuměním přijímat jeho sdělení. Bylo to prostředí mezinárodní Theosofické společnosti⁵ orientované na východní esoteriku⁶. Záhy je Steiner postaven do čela německé sekce této společnosti, kde důsledně učí křesťanské esoterice, která v sobě ovšem zahrnuje i esoteriku orientální. V tomto duchu vznikají jeho základní duchovně vědecká díla: *"Theosofie"*, *"Jak poznáme vyšší světy"* a nesčetné přednáškové cykly realizované v rámci jeho Esoterní školy, kterou vedl v letech 1904 - 1914.

Relativně nejúspěšnějším hnutím je tzv. waldorfská pedagogika, která je zaměřena na harmonické rozvíjení osobnosti, jejich individuálních

⁴ Přednáška z 19. 8. 1922, Carlgen Frans: *Výchova ke svobodě*, Baltazar, ISBN 80-900307-2-6, 1991

⁵ Theosofie – je pseudovědecký světový názor, který se vyvinul a rozšířil v 19. století. Byl reprezentován Theosofickou společností, založenou v New Yorku v roce 1875. Její spoluzakladatelkou byla Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891).

⁶ Východní esoterika - je označení pro souhrn vědomostí orientovaných na východní nauky a určených pro úzký okruh zasvěcených, intelektuálně vyspělých nebo privilegovaných lidí. Je protikladem exoterismu, který naopak představuje obecně známé vědění.

schopností, čímž má být umožněna realizace subjektivních předpokladů pro uskutečnění vývoje individuální svobody člověka.

Zvláště úspěšným Steinerovým dílem se až dosud stalo tzv. "*biodynamické zemědělství*"⁷, z něhož nyní vzniká i obor "*biodynamického zahrádkářství*", úspěšně řešící mj. i otázku ekologické čistoty potravin a na základě vhodné produkce a specifických postupů i otázku kontaminace půdy.

Závratným tempem vystupňované pracovní úsilí Rudolfa Steinera vyčerpalo jeho fyzické síly. Na podzim roku 1924 Rudolf Steiner uléhá v nemoci, avšak pokračuje ve své práci dál až do 30. března 1925, kdy umírá.

Waldorfská pedagogika

Waldorfská pedagogika vychází z anthroposofické antropologie⁸ Rudolfa Steinera, která si všímá zákonitostí vývojových kroků dítěte a mladého člověka, proměn a rozvoje jeho vztahu ke světu a jeho schopnosti učit se. Učební plán, metody a obsahy výuky waldorfské školy jsou z tohoto poznání přímo odvozeny. Na základě Steinerovy antropologie vzniklo od r. 1919 až do současnosti na celém světě několik tisíc pedagogických a léčebně-pedagogických zařízení. Na výchovu je ve waldorfských školách nahlíženo jako na vývojový proces, v němž jsou určité předměty zaváděny ve specifických fázích individuálního rozvoje osobnosti. Smyslem je upravit učební plán potřebám a postupně se rozvíjejícím schopnostem dítěte.

Waldorfská škola byla založena jako jednotná dvanáctiletá všeobecně-vzdělávací škola pro děti všech sociálních vrstev společnosti. Vedle tradičního obsahu (vzdělávací program waldorfských škol v Čechách naplňuje vzdělávací standardy vydané Ministerstvem školství) má waldorfská škola zajišťovat všestranný rozvoj dítěte v praktických a uměleckých oborech - učební plán waldorfských škol je velmi bohatý. Je tím zohledněna skutečnost, že

⁷ Biodinamické zemědělství - je alternativní způsob hospodaření v zemědělství, který popsal Rudolf Steiner v sérii přednášek v roce 1924 na zámku Koberwitz v Německu. Biodinamické zemědělství se řídí především fenomenologií Rudolfa Steinera a jeho naukou o působení a vlivu vesmírné energie na zemědělskou výrobu. Kritiky je považováno za pseudovědu bez dostatečného ověření fakty.

⁸ Anthroposofická antropologie - je duchovní věda vytvořená Rudolfem Steinerem na základě jeho náhledů do duchovního světa. Míní se tím duchovní věda ve všech jejích projevech: vědecko-filosofické základy, teorie poznání, cesta školení, ale i jednotlivé disciplíny jako lékařství, výroba léčiv, pedagogika, theologie, sociální věda, způsob zemědělského hospodaření, umělecké obory jako eurytmie, umění dramatické, umění recitační, stavitelské umění, sochařství a malířství.

schopnosti nadání dětí se velmi odlišují. I proto tu nalezneme vedle "tradičních" předmětů např. i knihařství, pletení, tkaní, zahradnictví, zeměměřičství, atd. Touto rozmanitostí nabídky se chtějí učitelé waldorfských škol co nejvíce přiblížit stavu, kdy každé dítě pro sebe najde v učebním plánu něco, v čem bude mít šanci vyniknout - zužuje se tak rozdíl mezi méně a více nadanými nebo zručnými.

Výkony žáků nejsou motivovány známkovým hodnocením, ale živým zájmem o probíranou látku. Vysvědčení na konci školního roku mají formu slovního hodnocení, které charakterizuje všechny přednosti a nedostatky dítěte, jeho pokroky i obtíže v uplynulém školním roce. Pro život a práci ve waldorfských školách platí zásada, že spolupráce žáků jasně převažuje nad jejich vzájemnou soutěživostí.

V učebních plánech waldorfských škol se zřetelně projevuje snaha nenadřazovat žádný předmět či skupinu předmětů nad druhé. Také proto jsou všechny předměty zařazené do 1. - 9. ročníku waldorfské školy pro všechny žáky povinné. Dívky se tak účastní i práce se dřevem a kovem, chlapci pletou, háčkují, atd. Smyslem je dát všem dětem široký, nesespecializovaný základ - každý z předmětů totiž rozvíjí dílčí aspekty široké palety lidských kvalit. Dalším důležitým zřetelem, který je v učebním plánu zohledněn, je co možná největší prolínání jednotlivých témat. Ve vyučování je snaha stavět mosty mezi jednotlivými obory a předměty, představovat dětem svět ve vzájemných vztazích a ve vztahu k člověku.

V učebním plánu waldorfských škol je také patrná snaha dosáhnout souladu mezi vědou, uměním a duchovními hodnotami. Právě tento soulad pravdy (vědy), krásy (umění) a dobra (duchovních hodnot) se má stát základem pro vhodné vzdělání.

Již Komenský radil vybrat základní věci a zajistit celistvost vzdělání. Stavěl se za to, aby dítě bylo uváděno do vědění pomocí obrazů budovaných na jednoduchých základech. Stejně tak na waldorfských školách v jednotlivých předmětech, oblastech a tématech učitel usiluje především o osvětlení základních principů. Volí proto několik zřetelných příkladů, které jsou blízké dětem daného věku a nesnaží se zahrnovat žáky encyklopedickými přehledy.

V metodách, jimiž učitelé waldorfských škol uvádějí své žáky do učiva, hraje důležitou roli obraz, rytmus a pohyb. Podobně významná role je dnes částí tradiční pedagogické veřejnosti přiznávána i rytmu. Organickou součástí

metod vyučování a učení mnoha předmětů učebního plánu je ve waldorfské škole i řada pohybových aktivit. Všechny tyto prvky, o jejichž nedostatečném docenění se často hovoří, tedy učitelé waldorfských škol běžně využívají k naplňování výchovných a vzdělávacích cílů.

Vyučování hlavních předmětů (matematika, mateřský jazyk a literatura, čtení, fyzika, chemie, přírodopis, dějepis, zeměpis a další) probíhá v tzv. epochách - dvouhodinový vyučovací blok, který se ještě dále dělí na část rytmickou, vyučovací a vyprávěcí, je monotematický a po dobu 3 až 4 týdnů při něm učitel rozvíjí jedno dané téma (např. matematické operace, stavba domu, dějiny Řecka). Další předměty (jazyky, tělesná, pracovní a hudební výchova, eurytmie apod.) se již vyučují v klasických vyučovacích hodinách. I při nich se však učitel snaží zachovat rozčlenění na část rytmickou - plnou říkadela a písniček, část vyučovací, ve které se probírá nová látka a jakousi vyprávěcí část, která by měla třídu zklidnit a harmonizovat.

Dalším specifikem waldorfských škol je absence učebnic. Jejich roli plní materiály, které si učitel sám, ev. ve spolupráci s kolegy vybírá nebo vytváří. Knihy mohou být doplňkem (např. cvičebnice a atlasy), nikoli hlavním prostředkem výuky, neboť postrádají vztah ke konkrétní pedagogické situaci a svou strnulostí nevyhovují dynamickému postupu a momentálnímu stavu třídy. Velký význam je v této souvislosti přikládán žakovským pracovním a epochovým sešitům, které jsou vypracovány s velkou pečlivostí a žákům při přípravě učebnice nahrazují.

Na pouti základní školou provází dítě po celou dobu třídní učitel, který v epochách vyučuje obvykle všechny hlavní předměty. Každý učitelův krok v práci s učební látkou tedy odpovídá dětským vývojovým potřebám. Učitel se tak stává do značné míry architektem učebního plánu, jeho kompetence jsou v tomto ohledu mimořádně široké.

Waldorfští učitelé usilují o výchovu svobodných lidí (u nichž byly svobodně rozvinuty jejich přirozené potenciality), nevštěpují jim tedy určitý světový názor. Spíše usilují o rozvinutí vloh svých svěřenců do té míry, aby tito byli v dospělosti schopni vlastní orientace, samostatného, odpovědného a sociálně pozitivně zaměřeného jednání.

„Jde tedy o to vychovávat lidi, kteří jsou schopni vnímat všechno, co se děje ve světě, kteří mohou každého dne, vidí-li něco nového, své pocity, své úsudky vyvíjet podle této novosti. Nesmíme vychovávat lidi spokojené se

sebou, uzavřené do svého nitra, nýbrž musíme vychovávat lidi, kteří mohou svobodně a otevřeně předstupovat před svět a kteří mohou svobodně a otevřeně jednat ve smyslu toho, co je prospěšné světu." (R. Steiner).

Měsíční slavnost

Měsíční slavnost je v jistém smyslu „srdcem“ waldorfské pedagogiky. Třídy ukazují sobě navzájem i rodičům jednou za měsíc čemu se naučily: básně, písně či drobné skladbičky.

Zní to velmi prostě. Ale provést to důsledně vyžaduje velkou námahu. Učitelé i žáci musejí stále myslet na to, čím by mohli přispět ke společnému životu třídy. A to má ještě jiný důsledek. V našem moderním životě, který nás nutí k větší efektivitě, množství zážitků, které činí stále větší nároky na naši pozornost, se stává stále těžším zajímat se skutečně o činnost a problémy druhých lidí. Měsíční slavnost waldorfské školy dává opravdovou možnost se v takovém zájmu cvičit. Starší se usmívají, když slyší cvičení nižších tříd, s nimiž kdysi sami pracovali. Mladší pociťují před výkony starších respekt a může je při tom napadat myšlenka: toto jednou také dokážu! Pro náctileté je měsíční slavnost pohled nazpět a pro zcela malé pohledem kupředu. Pro žáky středních tříd je to obojí.

Kdo si neumí představit, že existuje nadsmyslový svět, z něhož člověk pochází, může tento text považovat za nesrozumitelný nebo snad dokonce podivný. Kdo však vidí možnost vžívat se do nových perspektiv, jež otevírá anthroposofický obraz člověka, prožije za těmito slovy mnohé.

2.6 Joseph Murphy (1898 - 1981)

Vždy, když řeším problémy s psychikou, narážím na téma lidského podvědomí. Až po několikaletém studiu a pátrání jsem získal uspokojivé odpovědi od doktora Josepha Murphyho. S odstupem času mě stále více překvapuje, jak naše podvědomí ovládá nejen naši psychiku, ale i dýchání, trávení a vůbec celý život na této planetě.

V následujících kapitolách bych se rád podělil o témata, která dle mého názoru patří k těm pro hráče na nástroj nejdůležitějším. Některé metody a praktiky budou zmíněny v následujících kapitolách o dýchání, ale zde se budu věnovat podrobnější definici Murphyho metody.

Joseph Murphy se narodil 20. května 1898 v Irsku jako syn ředitele soukromé chlapecké školy a přísného římského katolíka. Studoval na kněze a během studia se připojil k jezuitům. Ve svých dvaceti letech získává první zkušenost s léčivou modlitbou, která jej vedla k odchodu od jezuitů. Přestěhoval se do Spojených států, kde nastoupil k vysokoškolskému studiu v oboru chemie. Po čase se Murphy stal lékárníkem v centru New Yorku. Zde navštěvoval kostel léčení Krista a seznámil se Emetem Foxem⁹.

V roce 1940 se Joseph Murphy přestěhoval do Los Angeles, kde se setkal se zakladatelem oboru „*Religious Science*“ („Náboženské vědy“) Ernestem Holmesem¹⁰. V roce 1946 byl Murphy samotným Holmesem zasvěcen do oboru náboženské vědy a poté se stal pedagogem v Rochesteru, New Yorku a později v Ústavu náboženské vědy v Los Angeles.

Murphyho setkání s prezidentem „*Divine Science Asociacion*“ (Asociace božské vědy) Irwinem Greggem¹¹ vedlo k dalšímu studiu a zasvěcení do tzv. božské vědy a v roce 1949 se sám Murphy stal ministrem Divine Science Asociacion pro Los Angeles. V následujícím desetiletí se Joseph Murphy oženil a o pár let později získal doktorát z psychologie na University of Southern California. V tomto velmi plodném období začal psát své první práce a knihy.

⁹ Emmet Fox – (1886-1951) byl duchovní vůdce a zakladatel hnutí „Nové myšlení“, známý svými velkými bohoslužbami konanými v New Yorku během Velké hospodářské krize.

¹⁰ Ernest Holmes – (1887–1960) byl spisovatel a zakladatel časopisu „Mind“ („Rozum, Myšlení, Mysl, Duše“), který je nepřetržitě publikován od roku 1927.

¹¹ Rev. Irwing Gregg – (1904-1982) byl spisovatel a ministr Asociace božské vědy

Několik let po smrti své první manželky se Murphy znovu oženil s kolegyní z Divine Science Asociation, která mu byla jeho dlouholetou sekretářkou. Spolu s ní přestěhovali vedení společnosti do Laguna Hills v Kalifornii, kde v roce 1981 Joseph Murphy umírá. Jeho manželka Dr. Jean Murphy pokračovala ve funkci ministryně ještě několik let po jeho smrti.

Lidské podvědomí

V následujících kapitolách popíši stručně funkce a vztahy našeho podvědomí k nám a našemu okolí. Informace a fakta vychází čistě z objevu doktora Josepha Murphyho a mých vlastních zkušeností. Myslím si, že v současné době je téma našeho podvědomí velmi podrobně prozkoumáno a je o něm napsáno mnoho publikací. Jaký však může naše podvědomí mít dopad na hudebníka samotného je téma, kterému se budu věnovat v tomto textu.

Jde v zásadě o podobné principy, které se týkají všech odvětví uměleckých, jako jsou například herectví či tanec. I přesto si však dovoluji tvrdit, že hudba s sebou nese ještě mnohá další specifika, a to především s ohledem na příslušnou instrumentální kategorizaci.

V odvětví dechových nástrojů se dá mluvit o třech základních potřebách hráče. Jsou jimi správné dýchání, přesná koncentrace svalstva a psychický stav. Všechny tyto kategorie můžeme vědomě ovlivňovat a připravovat se tak na budoucí výkon.

Vědomí a podvědomí

Rozdílnou funkci obou těchto sfér vědomí lze podle Murphyho nejlépe vysvětlit, když lidského ducha porovnáme se zahradou. My sami jsme zahradníci a sejeme sadbu svých myšlenek do úrodné půdy podvědomí. Druh a kvalita tohoto semene záleží na našem způsobu myšlení. Vše, co jednou zasejeme či vsadíme do svého podvědomí, totiž vyrostе a dostane tvar buď v našem těle, nebo životě. Podvědomí lze srovnat s úrodnou půdou plnou humusu, v níž všechna semena, ať už dobrá či zlá, bujně rostou.

Aby se naše životní podmínky vyvíjely podle našich přání, musíme se stát neomezeným pánem svých myšlenek. Jakmile začneme správně myslet, naučíme se správnému rozlišování a teprve potom můžeme sklízet kýžené plody z našeho záhonu.

Pochopíme-li vzájemné působení vědomí a podvědomí, dokážeme od základu změnit náš život. Abychom mohli změnit vnější podmínky, musíme se nejprve zabývat jejich příčinami. To znamená, že musíme úplně přebudovat své vědomé myšlení a dát svému novému světu myšlenek nový řád. Podvědomí reaguje na každou myšlenku s citlivostí přesného měřicího přístroje. Je proto třeba dávat velký pozor, na co zrovna myslíme!

Jaký z toho však plyne závěr pro hráče na dechové nástroje? V mnohých případech se jedná o psychický kolaps, který brání hráči v jeho koncentraci, chodu tělesných funkcí a navozuje stav nouze. Když žák cvičí v klidu doma, nebo pracuje s učitelem na hodině, žádné z těchto příznaků nepozoruje. Proto lze s určitostí tvrdit, že se jedná o tzv. abnormální strach. Viz kapitola níže. Jediná možnost, jak se s tímto problémem vypořádat, je vědomá práce s podvědomím.

Při nácviu různých technik v klidovém stavu vnímá hráč tuto klidovou situaci jako přirozenou a normální. Jeho podvědomí tuto informaci přijímá a zapisuje. V situaci psychického napětí dojde k oslabení tohoto vnímání, nebo dokonce k přeprogramování. Proto je nesmírně důležité dohlédnout na to, aby se do podvědomí žáka zapisovaly správné informace již od útlého věku.

Strach

Naše podvědomí je vždy přístupné vlivu sugesce. Jakmile se tělesně i duševně uvolníme, vědomé myšlenky přejdou do podvědomí. Tento proces lze přirovnat k osmóze¹². Díky tvůrčí dynamice podvědomí se potom naše přání splní. Přes noc tak můžeme získat sebedůvěru a jistotu.

Strach bývá označován za největšího nepřítele lidstva. Je častou příčinou neúspěchů, nemocí a napjatých mezilidských vztahů. Milióny lidí se bojí minulosti i budoucnosti, stárí, duševní choroby a smrti. Jsou to však naše myšlenky, jejichž obsahem a následkem je strach.

Malý chlapec je ochromen strachem při myšlence, že pod postelí leží čert, který si ho odnese s sebou. Jakmile však otec rozsvítí a vysvětlí mu, že

¹² Osmóza - je typ pasivního transportu, při kterém přestupuje rozpouštědlo (nejčastěji voda) přes polopropustnou membránu z prostoru s méně koncentrovaným roztokem do prostoru s více koncentrovaným roztokem. Polopropustná membrána je v tomto případě propustná pro rozpouštědlo a méně propustná nebo nepropustná pro rozpuštěné látky.

nebezpečí existuje jen v jeho fantasii, chlapec se přestane bát. Chlapec by se však nebál o nic více, kdyby čert skutečně existoval a objevil se v pokoji. Přesvědčí-li se však člověk o tom, jak se věci opravdu mají, zbaví se strachu. To, čeho se bojíme, neexistuje.

Většina lidských obav je zcela bezdůvodná a je pouze výplodem nemocného ducha. Dělejme to, z čeho máme strach. To je rada doktora Murphyho. Nevyhýbejme se věcem, které nám nedělají dobře a z nichž máme strach. Když se jim budeme vyhýbat, pouze se skryjí a vyjdou na povrch v době, kdy to budeme nejméně očekávat. Vždy, když se snažíme před strachem utéct, schová se za nás a běží za námi jako stín. Jediná šance, jak se strachu postavit, je překonat jej.

Jakmile s vnitřním přesvědčením konstatujeme, že svůj strach překonáme, a jakmile se k tomu vědomí rozhodneme, začne působit účinek podvědomí, který je vždy v souladu s naším myšlením.

Normální strach

Člověk se rodí s dvěma druhy strachu. Strachem z pádu a strachem z hrozivých zvuků. V zájmu naší sebezáchovy nám dala příroda do vínku jakýsi poplašný systém. Normální strach je zcela na místě. Když ve své blízkosti uslyšíme auto, uskočíme stranou, abychom si zachránili život. Strach, že nás auto přejede, vyvolává zcela spontánně adekvátní obranu. Z tohoto příkladu je zřejmé, jak tento přirozený poplašný systém funguje.

Lidský život však probíhá ve stínu strachu a neopodstatněných obav všeho druhu. Tento strach bývá důsledkem nesprávné výchovy a zodpovědní jsou za něj bohužel rodiče, příbuzní a učitelé či ostatní lidé, kteří mají možnost ovlivňovat dětskou psychiku.

Abnormální strach

Abnormální strach je důsledkem nekontrolovatelné fantazie. Jako příklad může posloužit člověk, který byl pozván na let kolem světa. Začal si ze všech novin světa vystříhovat zprávy o leteckých katastrofách. Už se viděl, jak padá k zemi, jak se topí v oceánu a hoří. To jsou samozřejmě výplody abnormálního strachu. Kdyby byl neskoncoval se svými nesmyslnými představami, stalo by se určitě to, čeho se nejvíce obával.

Mnoho lidí se bojí, že by se mohlo něco stát dětem nebo jim samotným. Jakmile čtou o nějaké epidemii nebo třeba i velmi vzácné chorobě, žijí ve strachu z nákazy nebo si myslí, že byli nakaženi.

Lidská mysl je dobrý sluha ale špatný pán. Není-li naše mysl pod kontrolou vědomí, může napáchat obrovské škody například formou strachu či nemocí. Je-li však mysl vědomě vedena lidským intelektem, je schopna téměř zázraku. Podvědomí v tomto procesu vnímání hraje roli jakéhosi „úložiště“, do kterého se ukládá vše, co projde naším vědomím. Během času se informace, které se často neopakují, vytratí a nahradí se těmi, na které myslíme nejčastěji.

Proto je velmi důležité mít pod kontrolou myšlenky, které nás napadají před výkonem na pódiu. Budou-li pozitivní a pod kontrolou, jsem si téměř jist, že se hráč dokáže mnohem lépe vypořádat s trémou, která nebude bránit správnému dýchání. A díky správnému dýchání bude hráč v dobré fyzické pohodě a náladě, kterou může předat posluchačům.

2.7 Hathajóga a hra na trombon

K myšlence naučit se Hathajóze mě přivedlo několik okolností. Jen jediná z nich mě však přinutila se zamýšlet nad spojením mezi jógou a hrou na trombon. Bylo to v době, kdy jsem se seznamoval s metodou Carmina Carusa, konkrétně s prací Marka Stockhausena – The Basic Caruso. Sám Stockhausen zmiňuje, že Caruso hledal inspiraci v Hathajóze a že jeho technika dýchání nosem vychází právě odtud. Tato informace mě přivedla k myšlence, zakomponovat jógové praktiky do cvičení na nástroj. Šlo mi především o dosažení co možná nejefektivnějšího uvolnění při hře a o přirozený rozvoj dechu.

Myslím, že by se v tomto odvětví dalo jít ještě mnohem dál, a to například vývojem uvolňovacích a posilovacích cviků nátisku, ale to je jistě téma na další práci a možná inspirace pro mé následovníky.

V následujících kapitolách popíši stručně historii Hathajógy, mé osobní postřehy a drobné cviky na uvolnění těla a rozvoj dechu. Jistě by se dalo namítnout, že systém jógy je již více jak tři tisíce let na světě a že jsem neobjevil nic převratného. Ano, to je jistě pravdou, ale jsem si téměř jist, že jen málokdo si v České republice spojuje jógu s hrou na trombon. Na světě je znám tímto přístupem legendární švédský trombonista Christian Lindberg, který mi je velkou inspirací.

Co je to Hathajóga

Hathajóga je specifický systém jógy, jehož hlavní součástí jsou *ásány* - pozice těla, *pránájáma* - ovládání dechu a *relaxace* - uvolnění těla. Tento systém jógy, znám také pod názvem „Radžajóga“ - královská jóga pevné vůle a sebekázně, založil Swatmarama Yogin, indický jogín a mudrc z 15. století, který je také původním autorem spisu "Hathayoga Pradipika". Cílem Hathajógy je očista těla a ducha.

Vliv na fyzickou kondici hráče

To, co je však dle mého názoru pro hráče na nástroj velmi užitečné, je ono praktikování tří základních technik Hathajógy. Ostatní návody a techniky jsou jistě také pro každého člověka více než užitečné, ale to už je třeba ponechat na uvážení každého z nás.

Pravidelné cvičení jógových pozic především zvyšuje pružnost páteře, jejíž dobrá kondice je pro hráče na dechové nástroje podmínkou pro správné dýchání. Další přínos pravidelného cvičení je zlepšení pohyblivosti kloubů a uvolnění, posílení a bohaté prokrvení svalů. Brániční masáž při dýchání povzbuzuje a harmonizuje činnost orgánů i žláz a podporuje látkovou výměnu a funkci lymfatického systému. Díky této harmonizaci orgánů a žláz je významně posílen imunitní systém, díky němuž se normalizuje a stabilizuje krevní oběh a krevní tlak.

Dobrá fyzická kondice a dokonalá harmonie organismu přispívá a napomáhá dobrému duševnímu a psychickému stavu, který, jak už jsem několikrát zmínil, je velmi nutný k očekávanému výkonu na pódiu.

Cvičení Hathajógy může hráči přinést mnohé, avšak je k tomu třeba zvládnout následující.

Ásana

Ásana je sanskrtský výraz pro tělesnou pozici. Obecně ásana znamená zaujmout na delší čas určitou tělesnou polohu a cítit se v ní příjemně a uvolněně.

Mnohé ásany byly odvozeny od přirozených pohybů a pozic zvířat a někdy také odrážejí schopnost zvířat pomoci si v případě onemocnění; mají také názvy po zvířatech, např. kočka, srnka, tygr, zajíc, atd. Ásany hluboce ovlivňují tělo i mysl. Jejich cvičením docílíme blahodárného účinku, který získávají zvířata, když tyto pozice zaujímají zcela instinktivně. Ásany působí na svaly, klouby, dech, oběhový, nervový a lymfatický systém, na všechny orgány i žlázy. Jsou to psychosomatická cvičení, která posilují a vyvažují celou nervovou soustavu, a tak harmonizují a stabilizují psychický stav cvičícího. Těmito cviky lze dosáhnout celkového zklidnění, duševního klidu, uvolnění i pocitu vnitřní svobody a míru.

Na začátek a konec každé cvičební jednotky i mezi jednotlivé cviky se zařazují fáze uvolnění. Cvičíme-li schopnost relaxace, rozvíjíme tím zároveň schopnost vnímat vlastní tělo. Předpokladem pro správné provedení všech jógových cviků je tělesné a duševní uvolnění. Teprve tak se mohou v plné míře projevit účinky jednotlivých ásan. Při provádění ásan hraje významnou roli i dýchání. Sladíme-li dech s pohybem, je průběh pohybu harmonický, dýchání

se prohlubuje a dochází k povzbuzení krevního oběhu i látkové výměny. Pomocí dechu můžeme znásobit i svalové uvolnění - soustředíme se na ztuhlou část těla a s každým výdechem je vědomě uvolňujeme.

Jaký je rozdíl mezi ásany a gymnastikou? Na rozdíl od gymnastických cvičení se ásany provádějí pomalu a vždy v souladu s dechem, abychom je mohli vědomě procítit. Není důležité množství cviků, ale samotná kvalita provedení. Před cvičením, mezi ním a po něm má být zařazena fáze vědomého tělesného i duševního uvolnění. Smyslem a cílem ásan není uvést do pohybu nahromaděnou energii nebo napětí, nýbrž sladit tělo a mysl vědomým procítěním tělesných i duševních dějů, soustředěným pohybem a uvolněním. Ásany tělo neunaví ani nevyčerpají; naopak, naplní ho energií a svěžestí.

Důležité zásady při provádění ásan

1. Ásany se provádějí vždy v souladu s dechem: Pohyby rozpínající hrudník a dutinu břišní jsou vždy spojeny s nádechem. Pohyby stahující hrudník a dutinu břišní jsou vždy spojeny s výdechem.

2. Nejprve se ásana provede jednou či dvakrát bez delší výdrže a pohyb těla se sladí s dechem. Při tom se zcela přesně stanoví, k jaké fázi pohybu patří nádech a k jaké výdech. Takový způsob cvičení zklidňuje nervovou soustavu, povzbuzuje činnost žláz, zvětšuje dechovou kapacitu a rozpouští tělesný i duševní stres. Mysl se uvolní, zklidní a projasní.

3. Teprve pak setrváme v ásaně delší čas a dýcháme v ní normálně. Soustředíme se na tu část těla, na niž ásana působí, a směřujeme tam i vědomí dechu. Všechny svaly, které nejsou k zaujmutí ásan zapotřebí uvolníme.

4. Návrat z ásan (stejně jako nástup do ásan)

5. Pak provedeme protipozici nebo vyrovnávací cvik. Je-li například trup stlačen nebo v předklonu, v následující ásaně se protáhne nebo napřímí.

Dýchání z hlediska systému Jógy

V této podkapitole bych rád zmínil některé techniky tzv. plného jógového dýchání. Použil jsem návody světových učitelů jógy a také vycházím z vlastních postřehů a zkušeností. V systému jógy není dýchání jen proces, při

němž se nasává vzduch do plic, ale jde také o přirozenou masáž vnitřních orgánů, podpoření cirkulace krve a také nelze opomenout jistý duševní a duchovní rozvoj. My se ale v této kapitole budeme zabývat pouze mechanismem dýchání, kterému je zapotřebí ke hře na dechový nástroj.

Dýchání je základním životním faktorem. Je možno nejíst tři týdny, nepít tři dny, ale nedýchat ani tři minuty. Všechny životní jevy souvisejí s procesy okysličování a redukce. Bez kyslíku není života. Také všechny ostatní tělesné činnosti jsou úzce spojeny s dechem, který zásadním způsobem ovlivňuje naše zdraví a mysl.

Prvenství výdechu

Dokonalý výdech je nezbytnou podmínkou správného a úplného nádechu, a to proto, že „není možné naplnit nádobu, pokud předem nebyla vyprázdněna“. Proto není možné dobře dýchat, pokud nejprve důkladně nevydechneme.

Dýchání tedy začíná pomalým a klidným výdechem, uskutečněným relaxací výdechových svalů. Prsa vytlačí vlastní vahou vzduch z plic. Houbovitý charakter plic je nedovoluje vyprázdnit na sto procent. Vždy zůstane v plicích malé množství nečistého (reziduálního) zbytkového vzduchu.

Je třeba se snažit snížit toto množství na minimum, neboť čerstvý vzduch dodaný dechem se smíchá s tímto reziduálním vzduchem, aby vytvořil vzduch, který skutečně dýcháme.

Množství vzduchu, jež mohou plíce obsáhnout, odpovídá vitální kapacitě. Cílem četných dechových technik je zvýšit tuto kapacitu. Nicméně dříve, než se budeme snažit tuto kapacitu zvýšit, použijeme maximálně té, kterou máme k dispozici, a to pečlivým výdechem. V systému jógy se rozlišují tři typy dýchání: břišní (abdominální) (60% z celkové kapacity), žeberní (kostální) (30% z celkové kapacity) a klíčkové (klavikulární) (10% z celkové kapacity nádechu). Úplné jógové dýchání kombinuje všechny tři tyto typy a představuje tak ideální dýchání.

Dýchání nosem

Nos je od přírody vybaven všemi ochrannými mechanismy, aby se zabránilo pronikání nečistot a příliš chladného vzduchu. V dutinách nosu se nacházejí drobné chloupky, které slouží jako filtr a zabraňují tak vstupu prachu a malého hmyzu. Následuje dlouhý, zahnutý a sliznicí pokrytý průchod, který ohřívá příliš chladný vzduch a zachytí jemnější částice prachu. Na konci nosu se nacházejí žlázy, které slouží jako poslední část filtru, který zabraňuje průchodu škodlivých látek a bakterií. Tyto žlázy slouží také jako čichové receptory, které nás varují, když se někde nachází jitrivé, zahnívajcí či jedovaté plyny.

Nosní dírky ovlivňují reflexní cestou řadu orgánů celého těla. Je to především díky pokrytí nosní dutiny nespočetnými nervovými zakončeními, která působí na životně důležité orgány. Na této zvláštnosti je založena endonazální reflexoterapie¹³. Ta je známa především při léčbě mdlob. Pacientovi se dává přičichnout čpavku nebo octu, aby opět nabyl vědomí. Při bezvědomí je totiž dýchání téměř nulové a dráždivá látka uvádí, tedy ne na úrovni plic, ale na úrovni sympatického nervstva, celý mechanismus opět do činnosti. Organismu je zapotřebí stimulace vyvolané průchodem vzduchu v nose.

Dýchání skrze nosní dutiny je tedy přirozená cesta proudění vzduchu do plic, a pokud jej člověk nevyužívá, připravuje se o správný přísun živin a vystavuje se riziku vzniku různých onemocnění dýchacích cest vlivem proudění nefiltrovaného a příliš chladného vzduchu do plic.

Bereme-li v potaz tuto informaci, mohlo by se jevit, že dýchání ústy při hře na nástroj je nevhodné. Ideální by bylo propojení dýchání nosem i ústy. Doporučuji provádět dechová cvičení pro rozvoj kapacity plic pouze nosem. Také některá cvičení jsou doporučena provádět za pomoci nádechu nosem, viz metoda Carmina Carusa kapitola 3.6.2.

¹³ Endonazální reflexoterapie – je dráždění sliznic a žláz uvnitř nosu. Podrážděním žláz se převádí do mozku pomocí nervových vláken reflex, který opět navodí vědomí pacienta nebo povzbudí jeho vnímání.

Dýchání ústy

Když se nadechujeme ústy, můžeme jistě velmi rychle nabrat poměrně velké množství vzduchu, které však do plic přichází nešetrně, což není vždy žádoucí. Je tedy otázkou, zda se můžeme této nevýhodě vyhnout. Již dnes je jasné, že během hry na dechové nástroje je nevhodné dýchat pouze nosem. Rychlost a okamžitá kapacita je v případě nádechu ústy nenahraditelná. Můj názor je ten, že pokud je cesta dýchání ústy při hře nevyhnutelná, je nutné ji podpořit při nácviku skladby, denních nátlakových cvičeních a při rozvoji dechu vědomím a systematickým dýcháním nosem.

Dýchání u žen

Proč ženy dýchají převážně kostálně? Dlouho se přepokládalo, že na vině je nevhodné oblečení, jako jsou podprsenky, korsety a těsné oděvy. Nicméně ženy, které nenosí žádné těsné oděvy ani korsety dýchají taktéž většinou kostálně. Je proto zřejmě nutné hledat příčinu jinde.

Pozorujeme-li kojence obou pohlaví, vidíme, že dítě ženského pohlaví sice většinou dýchá abdominálně, stejně jako dítě mužského pohlaví, avšak mají období, kdy děti ženského pohlaví dýchají pouze kostálně.

Hlavní příčinou proč ženy dýchají převážně kostálně je jejich příprava na mateřství. Souběžně s tím, jak děloha během těhotenství nabývá na objemu, zaplňuje břišní dutinu a během posledních měsíců těhotenství žena nemůže prakticky dýchat bránicí, neboť ta se již nemůže pohybovat směrem dolů vzhledem k přítomnosti plodu a placenty. Kostální dýchání v tomto případě umožňuje ženě jediný způsob jak se nadechnout. Podíváme-li se na těhotnou ženu, vidíme, že zejména v pokročilém stádiu těhotenství je přímo nucena takto dýchat. Hluboké dýchání je pro ni takřka nemožné.

Je tedy možné říci, že dítě ženského pohlaví se od útlého věku instinktivně učí tomuto způsobu dýchání. Nicméně i šaty hrají svoji úlohu. Jakmile část oděvu třeba jen poněkud stlačuje břicho, objevuje se obranný mechanismus a žena dýchá kostálně. Muž reaguje jinak. Rozepne svůj oděv, nebo přinutí bránici, aby poklesla. Muž bojuje proti překážce, zatímco žena se snaží ji obejít.

Je třeba si uvědomit, že kostální typ dýchání je kvalitativně nižší než abdominální dýchání, viz kapitola 2.7 – procentuální rozdělení podle typu dýchání. Proto je vhodné, aby se žena vyhnula tomuto typu dýchání, jež je

vyhrazeno jen zvláštním okolnostem jejího života. Obzvláště když se rozhodne hrát na dechový nástroj. V dnešní době je velmi časté vidět hrát na trombon ženu, a proto je dle mého názoru nutné seznámit žákyně s touto problematikou, aby se mohly včas s případnými omezeními vypořádat. Řada velmi úspěšných trombonistek je důkazem toho, že pokud se rozvoj dechu nezanedbá již v raném stádiu studia, nemusí tato vrozená snaha o jiný typ dýchání ničemu vadit.

3. Metodika hry na trombon pro začátečníky

3.1 Úvod do metodiky

V následujících kapitolách bych rád představil metodiku, vycházející z poznatků, které jsem načerpal v předchozích kapitolách a také z vlastní praxe. Jde o popis metodických postupů a stručný náhled do anatomických mechanismů dýchání, pohybového aparátu a svalstva nátisku. Pokusím se tak shrnout základy nutné pro hru na trombon a vytvořit stručný a věcný návod, jak postupovat při seznámení se s nástrojem, nácvikem správného dýchání, držení nástroje, postojem a prvním tvořením tónu.

Velký důraz zde kladu na správné dýchání a jeho rozvoj. Uvádím zde některé techniky rozvoje dechu s ukázkou drobných cvičení, která mohou pomoci prohloubit dech, napomoci k protažení pohybového aparátu a zlepšit tak celkový fyzický a psychický stav hráče, žáka i pedagoga.

Seznamuji především pedagogy s možnými a častými úskalími, která s sebou nesou první hodiny výuky. Je dle mého názoru nezbytné velmi důkladně dohlížet na správné držení těla a nástroje a zamezit tak případným zlovykům a komplikacím. K tomu poslouží i stručný anatomický popis svalstva s jejich funkcemi a také upozornění na nejčastější komplikace s pohybovým aparátem, které jsou se hrou na trombon spojeny.

Nechybějí zde ani návody na zvládnutí všech technik, které začátečník ke hře na trombon potřebuje. Seznamuji zde také pedagoga i žáka s možným výběrem nástroje a jeho údržbou.

Díky ovlivnění waldorfskou pedagogikou jsem zařadil do této metodiky i několik kapitol o možné cestě k výchově nové generace hudebníků a také několik postřehů, které se mi během praxe osvědčily.

Jsem si vědom, že hra na hudební nástroj je velmi individuální záležitostí. Avšak podmínky a pravidla pro všechny začátečníky vycházejí vždy ze stejného základu.

3.2 Vhodné podmínky pro hru na trombon

Nadání k nástrojové hře se skládá z řady složek, jako jsou hudební citění, přirozené fyzické dispozice, schopnosti pohotově číst zápis, hudební představivost, míra fantazie i odvahy projevit své citění. Ale také takové aspekty jakou je přirozená inteligence, která dává mladému interpretovi možnost se správně rozhodovat a třídit informace na vhodné či zavádějící. Za další vhodné podmínky považují určité vlastnosti, kterými jsou například schopnost na sobě pravidelně a intenzivně pracovat a také spolehlivost, jistá míra ctižádostivosti a potřeby se zdokonalovat. Poslední vhodnou podmínkou pro hru na trombon je psychická stránka osobnosti. Mám tím na mysli psychickou stálost, vyrovnanost a odolnost, která pomůže hráči překonat míru zátěže při přípravách na vystoupení i při vystoupení samotném.

V začátcích je třeba vzbudit v osobnosti žáka zájem o hru na nástroj, radost ze hry, pěstovat jeho melodickou, rytmickou a zvukovou představivost. Snižcový trombon se značně liší od ostatních žesťových nástrojů především tím, že postrádá ventily, kterými se snižují či zvyšují určité tóny. Na snížcovém trombonu, stejně jako na houslích, musí hráč každý tón vytvořit přesným pohybem ruky spojeným s dobrým hudebním sluchem. Tato technika hry přináší uspokojení umělecky a kreativně založeným dětem. Mačkání ventilů je mechanický pohyb, kdežto plynulý pohyb pravé paže a zápěstí při hře na trombon působí radost těm dětem, které se chtějí pohybovat v souladu s hudbou.

3.3 Vhodný věk pro začátečníka

Stále více lidí dnes zastává názor, že by děti v prvních letech předškolního věku měly být ušetřeny výuky hry na hudební nástroje a měly být vystaveny pouze objektivní a celistvé hudební výchově. To, jestli budou chtít hrát na hudební nástroj, by si měly rozhodnout samy až v pozdějším věku. Proto je rodič i učitel postaven před důležité a zodpovědné rozhodnutí. Ve většině případů dítě vůbec netuší, co jej při studiu hry na hudební nástroj čeká, a proto se bezhlavě vrhá do neznámého světa, nedbajíc rad okolí. V opačném případě se můžeme setkat se situací, kdy jsou děti do hry na nástroj nuceny. Pro některé se dokonce tento nátlak s odstupem času může ukázat jako velmi prospěšný a užitečný.

Oba přístupy k hudební výchově považují za správné, pokud rodič ve spolupráci s učitelem vhodně vyhodnotí situaci. Je-li dítě hudebně nadané a splňuje všechny podmínky pro hru na vybraný hudební nástroj, je zapotřebí dohlédnout na jeho pravidelnou přípravu a cvičení. Pokud dítě nadáním vybaveno není, je vhodné ponechat výuku hry na dobu, kdy se bude moci samo rozumně rozhodnout, a kdy už o ni nebude možná jevit zájem.

Možnost hrát na trombon se dostává dětem již ve věku kolem sedmi let a to díky materiálům, které se v dnešní době používají k výrobě trombonů pro začátečníky. Materiály jsou mnohem lehčí a dokonalejší. Nástroj funguje s dokonalou přesností a navíc za dostupnou pořizovací cenu. Prioritou zde však stále zůstává vývin a kvalita tzv. druhého chrupu. Jakmile má adept správně narostlý chrup, může se plně věnovat počátkům hry a seznamovat se tak s nástrojem a nátrubkem.

3.4 První hodiny výuky

První tři roky studia, což je zhruba mezi sedmým a desátým rokem věku, je žák vystaven velkému množství úkonů a podnětů. Je proto velmi důležité věnovat mu nadstandardní péči a maximální pozornost. Probíraná látka by se neměla v žádném případě přeskakovat a je také nutné respektovat přirozený fyzický a psychický vývoj žáka. Za zásadní také pokládám systematické a řízené využití žákova podvědomí (viz kapitola 2.2.) Jde o značně citlivý a individuální přístup a je nezbytné počínat si při výuce více než obezřetně. Vše špatné, čemu se naučí, se v pozdějších letech velmi těžce odnaučuje. Pevné a správné základy jsou pro následující stádium studia a vývoje hráče klíčové.

V prvních hodinách výuky bychom měli žáka seznámit s nástrojem. Je vhodné použít demonstrace vizuální ale i zvukové. Ukázka hry na nástroj prováděná přímo učitelem je ideální. Žák tak získává představu o charakteru zvuku a roste tak i jeho zájem o nástroj jako takový. Vtáhnout žáka do situace a probudit v něm přirozenou touhu o hru na nástroj je pro jeho počáteční vývoj velmi užitečné. Přirozená reakce dítěte je napodobovat vše, co kolem sebe vnímá, a proto je přímá demonstrace mířená k jeho vjemům více než vhodná.

Další z kroků je spojen především s přirozeným dýcháním a postojem. Je nutné dohlédnout, aby nedocházelo k vytváření zlovyků, které se pak těžko odstraňují.

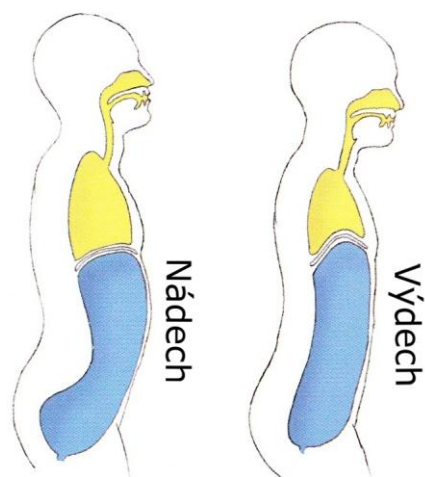
3.5 Dýchání obecně a při hře na trombon

Správné pochopení dýchání je dle mého názoru tím nejdůležitějším prvkem při začátcích hry na dechový nástroj. Proto by se první hodiny měly zabývat především nácvikem správného dýchání. Tento nácvik by měl vycházet z názorných příkladů a přirovnání. Je totiž nutné, aby si žák vytvořil uvolněný a přirozený postoj k věci.

3.5.1 Dýchání obecně

V této kapitole se budu věnovat tématu dýchání obecně a popíši jej jak po stránce anatomické, tak po stránce praktické. Rád bych definoval přesné mechanismy, které se odehrávají v naší dutině hrudní, břišní a v dalších částech těla. Myslím si, že je velmi důležité, aby pedagog, potažmo žák, znali základy anatomie dýchání, aby je mohli správně pochopit a užívat.

Dýchání je tradičně v lékařských textech definováno jako proces, při kterém je přijímán vzduch do plic a z nich pak zase vypouštěn ven. Tento proces – proud vzduchu do a z plic je pohyb v dutinách těla, který budu charakterizovat jako změnu tvaru.



Obrázek číslo 1 - dýchání způsobuje změnu tvaru hrudníko-břišní dutiny.

Dýchání je změna tvaru dutin v těle. Zjednodušená kresba lidského těla (viz obrázek číslo 1) ukazuje, že trup se skládá ze dvou dutin, hrudní a břišní. Tyto dutiny mají některé vlastnosti společné, ale zároveň jsou mezi nimi i důležité rozdíly.

Obě obsahují životně důležité orgány: v hrudní jsou plíce a srdce a v břišní žaludek, játra, žlučník, slezina, slinivka, tenké a tlusté střevo, ledviny a močový měchýř.

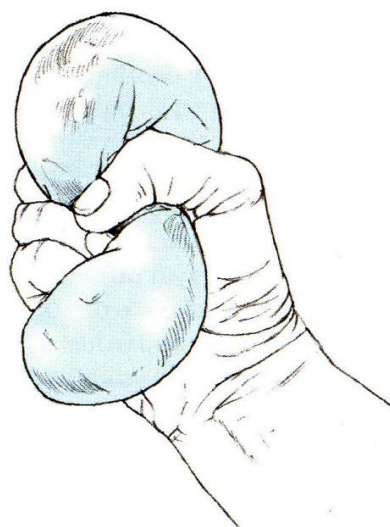
Obě dutiny se na jednom konci otevírají vnějšímu prostředí: hrudní nahoře, břišní dole. Obě sdílejí důležitou strukturu, a to bránici. Dalším

důležitým prvkem, který obě dutiny sdílejí, je to, že jsou v zadní části ohraničeny páteří. Mají také společnou svou pohyblivost. Mohou měnit tvar. Tato schopnost je nejdůležitější pro dýchání, protože bez tohoto pohybu by dýchání nebylo možné. Přestože obě dutiny mění tvar, u každé z nich se to děje jinak. Břišní dutina mění tvar jako pružná, tekutinou naplněná struktura, jako například balon s vodou. Když stlačíte jeden konec balonu, druhý konec se vyboulí (viz obrázek číslo 2). To proto, že vodu nelze stačit. Tlak ruky pouze přesune daný objem vody z jednoho konce na druhý. Stejným způsobem funguje i břišní dutina. Když je stlačena dýchacími pohyby, stlačení na jedné straně způsobí vyboulení na straně druhé. To platí pro proces dýchání, břišní dutina mění tvar, nikoli objem.

Co se týče dalších životních procesů, dochází při nich ke změně objemu v břišní dutině. Pokud vypijete litr vody nebo sníte velké jídlo, celkový objem břišní dutiny se zvýší důsledkem zvětšených břišních orgánů (žaludku, střev a měchýře). Jakékoliv zvětšení objemu v břišní dutině způsobí odpovídající zmenšení objemu v dutině hrudní. Proto se hůře dýchá po velkém jídle, před vylučováním stolice a v těhotenství.

Na rozdíl od dutiny břišní mění dutina hrudní tvar i objem. Chová se jako naplněná plynem. Hrudní dutina je totiž stlačitelná a roztažitelná, a tudíž může měnit tvar i objem. Tím, že definujeme dýchání jako změnu tvaru, jednoduše porozumíme tomu, co je účinné a co je blokové dýchání. Je to jednoduše schopnost nebo neschopnost struktur, které určují a obklopují tělní dutiny, měnit tvar.

Objem a tlak jsou v nepřímo souvisejícím vztahu: když se objem zvětší, tlak se zmenší, a když se objem zmenší, tlak se zvětší. Jelikož vzduch vždy směřuje k oblastem s menším tlakem, zvětšující se objem v hrudní dutině způsobí zmenšení tlaku a vzduch vstupuje do plic. To je nádech. Je důležité připomenout, že



Obrázek číslo 2

přestože při nádechu máte pocit, že vzduch vtahujete do sebe, není tomu tak. Naopak vzduch je vtlačován do těla atmosférickým tlakem, který nás obklopuje.

To znamená, že daná síla, jež dostává vzduch do plic, je mimo tělo. Energie, kterou vydáte při dýchání, způsobí změnu tvaru, jenž zmenší tlak v hrudní dutině a umožní vzduchu, aby byl vtlačen do těla váhou atmosféry planety.

Během uvolněného klidového dýchání (jako například během spánku) je výdech pasivním opakem tohoto procesu. Hrudní dutina a plicní tkáně, které byly roztaženy během nádechu, se stáhnou do svého původního objemu, vytlačí vzduch ven a hrudní dutina se vrátí do původního tvaru. Toto se označuje jako pasivní odraz. Sebemensší ztráta pružnosti těchto tkání vede ke snížené schopnosti těla pasivně vydechnout. To má za následek množství dýchacích problémů.

U těch typů dýchání, které zahrnují aktivní vydechování (jako je například hra na dechové nástroje), se svalovina, jež obklopuje tyto dvě dutiny, stahuje takovým způsobem, při němž se břišní dutina buď vytlačuje nahoru, nebo hrudní dutina se stlačuje do břišní, nebo kombinace obou.

Protože plíce vyplňují trojrozměrný prostor v hrudní dutině, změna tvaru tohoto prostoru při pohybu vzduchu je trojrozměrná. Konkrétně u nadechování zvětšuje hrudní dutina svůj objem odshora dolů, do stran a zepředu dozadu, při výdechu dochází ke zmenšování objemu také v opačných směrech. Protože změna tvaru hrudní dutiny je neoddelitelně spojena se změnou tvaru břišní dutiny, lze také říct, že břišní dutina mění tvar (nikoliv objem) třemi směry. Může být stlačena nebo vytlačena shora. Ze strany na stranu nebo zepředu dozadu. V živém dýchajícím těle nemůže dojít ke změně tvaru hrudní dutiny, aniž by zároveň nedošlo ke změně tvaru břišní dutiny. To proto má stav naší břišní dutiny takový vliv na kvalitu dýchání a kvalita našeho dýchání poté mocný vliv na zdraví břišních orgánů.

3.5.2 Podrobnější definice dýchání

Když je plod v děloze, dýchá za něj matka. Její plíce dodávají kyslík do dělohy a placenty. Odtud vede do pupeční šňůry, která odvádí polovinu okysličené krve do dolní duté žíly, druhá polovina vede do jater. Obě části srdce jsou spojené, vyhýbají se plícím, které jsou nečinné do doby, než se dítě narodí. Je nutno říci, že oběh v plodu je zcela odlišný od oběhu po narození.

Narodit se znamená být oddělen od pupeční šňůry. Odpojení, které plod po devět měsíců udržovalo při životě. Najednou musí dítě poprvé provádět činnosti, které mu zajistí pokračující žití. Úplně první z těchto činností jasně prokáže jeho fyzickou a psychickou nezávislost. Je to první nádech, jenž je zároveň nejdůležitější a nejmocnější nádech, který kdy ve svém životě provede.

První nádech byl tím nejdůležitějším, protože počáteční činnost plic způsobí zásadní změny v celém krevním oběhu, který byl do té doby orientován na přijímání okysličené krve od matky. První nádech vžene krev do plic, pravá a levá strana srdce se oddělí a vytvoří dvě pumpy a speciální cévy plodové cirkulace se uzavřou a zacelí. První nádech je nejmocnější, protože je třeba, aby překonal původní povrchové napětí plicních tkání. Je zapotřebí třikrát až čtyřikrát větší síly než při běžném nádechu.

Dýchání, proces vtahování vzduchu do plic a jeho vypouštění z plic ven, je způsobeno trojrozměrnou změnou tvaru hrudní a břišní dutiny. Při takto definovaném dýchání je vysvětleno nejen, co to dýchání je, ale také jak funguje. Zkuste tento experiment: Nahradte termínem *změna tvaru* slovo *dýchání*, kdykoliv mluvíte o dechu. Například: „Zrovna jsem se dobře nadechl/a.“ znamená „Dobře se mi změnil tvar.“ Ještě názornější je: „Mám problémy s dýcháním“ ve skutečnosti znamená: „Mám problém se změnou tvaru svých dutin.“ Tento koncept má hluboký terapeutický význam, protože nám říká, kde máme začít hledat kořen svých problémů s dechem nebo páteří.

Žít na této planetě zdravě vyžaduje integrovaný vztah mezi dechem a držením těla. Když je něco špatně s jedním, dle definice nebude v pořádku ani druhé. Je tedy velmi důležité dbát na správné dýchání a kondici pohybového aparátu, které jsou klíčovými faktory k úspěšné hře na dechový nástroj.

3.5.3 Bránice a její funkce

Jediný sval, bránice, je schopen vyprodukovat – sám o sobě – všechny trojrozměrné pohyby dechu. Proto také každá kniha anatomie popisuje bránici jako základní dýchací sval.

Bránice je základní sval, který způsobuje trojrozměrnou změnu tvaru v hrudní a břišní dutině. Abychom pochopili, jak bránice tuto změnu tvaru způsobuje, je důležité prozkoumat její tvar a umístění v těle, kde je připojena

a co je na ní připojeno, a také její činnost a vztah k ostatním dýchacím svalům.

Hluboce klenutý tvar bránice vyvolává mnoho představ. Nejčastěji připomíná medúzu nebo padák. Je třeba poznamenat, že tvar bránice je tvořen orgány, které obklopuje a podepírá. Bez spojení s těmito orgány by se její klenba zhroutila, podobně jako například kulich bez hlavy uvnitř. Je zřejmé, že bránice má asymetrický tvar dvojité kopulovité klenby, z nichž ta pravá dosahuje výše než ta levá. Je to tím, že játra tlačí pravou klenbu nahoru a srdce levou klenbu dolů.

Bránice rozděluje trup na hrudní a břišní dutinu. Tvoří dno hrudní a strop dutiny břišní. Rozpíná se přes širokou část těla – nejvyšší část dosahuje až mezi třetí a čtvrtá žebra a nejnižší vlákna se připojují na přední část třetího bederního obratle. Od bradavky až po pupek je zjednodušený popis rozpětí bránice.

Svalová připojení bránice

Svaly jsou připojeny na bodech počátku svalu (orgia) a úponu svalu (inzerce). Jejich rozlišení závisí na dvou faktorech: struktuře a funkci.

Strukturálně se proximální¹⁴ konec svalu nejbližší ke středu těla označuje jako origo tedy jako počátek svalu. Distální konec svalu, který je připojen více na okraji, se obvykle označuje jako inzerce – úpon svalu.

Funkčně se počátek svalu považuje při stahu za méně pohyblivý konec a úpon za pohyblivější konec svalu.

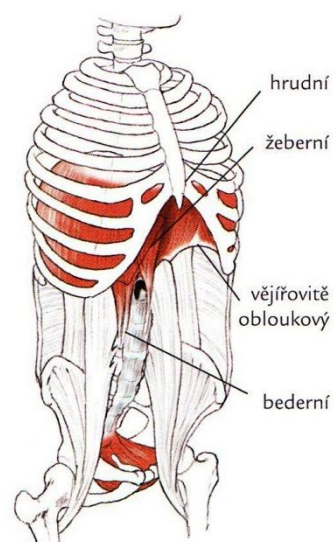
Ačkoli se to zdá logické – proximální konce jsou všeobecně stabilnější než distální konce - platí pouze někdy. Příkladem opačné funkce počátku a úponu svalu je, když se při pohybu těla více hýbe střed těla než jeho krajní část.

Sval, který se pohybuje uvnitř těla, - bránice, má nepochybně trojrozměrnou formu i funkci a tedy jeho počátek a úpon zdaleka není předem daný. Z tohoto důvodu, abych při popisu připojení bránice ke kosterním vláknům předešel nejasnostem, budu používat výraz spodní a horní připojení.

¹⁴ Proximální - bližší počátku či vzniku. Opak distální. Proximální částí horní končetiny je rameno, distální částí dlaň s prsty.

Spodní připojení

Spodní okraje vláken bránice jsou připojeny na čtyřech rozlišných částech (viz obrázek číslo 3). Hrudní, žeberní, vějířovitě obloukové a bederní. Hrudní – k zadní části mečovitého výběžku na dolní části hrudníku. Žeberní – k povrchu vnitřních žeberních chrupavek. Vějířovitě obloukový – od chrupavky desátého žebra k bederní páteři. Bederní – k bérci na přední části bederní páteře, k obratli.



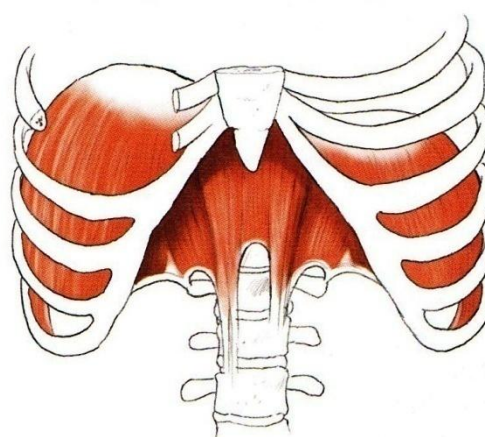
Obrázek číslo 3

Horní připojení

Všechna svalová vlákna bránice směřují od spodního připojení nahoru. Nakonec dosáhnou na plochý horizontální vršek svalu, střední šlachu, se kterou se smísí. V podstatě se bránice spojí sama se sebou – se svým vlastním středem, což je vláknitá nestažitelná tkáň. Vertikální pohyb střední šlachu v těle je limitován silným spojením s vláknitým středním perikardem¹⁵, se kterým je nerozpletitelně spojen.

Činnost bránice

Je důležité připomenout, že svalová vlákna bránice jsou primárně orientovaná okolo vertikální osy těla shora dolů (viz obrázek číslo 4). Jako v každém jiném svalu, stahující se vlákna bránice přitahují své oba konce k sobě. Tato svalová činnost je základní příčinou trojrozměrné hrudníko-břišní změny tvaru při dýchání.



Obrázek číslo 4

¹⁵ Perikard - je vakovitý obal srdce, prostřednictvím něhož srdce nasedá na bránici a vytváří otisk na obou plicích.

Protože bránice funguje více směry, pohyb, který vykoná, bude záležet na tom, který konec svalu je pohyblivý a který stabilní.

Abych to vysvětlil na zřetelnějším pohybu, bederní sval může působit ohyb kyčle buď pohybem nohy k přední části páteře (při stožení na jedné noze a ohybu druhé nohy v kyčli), nebo pohybem přední části páteře k noze (při sedu-lehu s nohama spojenýma). V obou případech vykonává bederní sval stejnou činnost – stahování. Rozdíl je v tom, který konec svalu je pohyblivý a který stabilní. Je třeba říct, že rozdíl mezi pevným tělem a pohyblivou nohou a pohyblivým trupem a pevnou nohou je velký.

Druhy bráničního dýchání

Bederní sval tedy mohu pojmenovat jako „zvedač nohou“ nebo „zvedač trupu“. Dvěma způsoby lze nahlížet i na bránici a pojmenovat ji tedy jako „vyboulovač břicha“ nebo „zvedač hrudního koše“. Svalová činnost bránice je často spojována s vyboulením v horní části břicha, což bývá označováno jako břišní dýchání a mylně označováno za brániční dýchání. Je to pouze jeden z typů bráničního dýchání, kdy začátek bránice je stabilní a její připojení je pohyblivé.

V případě, že centrální šlacha je upevněná a žebra se mohou volně pohybovat, brániční stahy způsobí zvětšení hrudního koše.

Vnitřní rovnováha – zóny tlaku

Vnitřní rovnováha se vztahuje k několika důležitým mechanismům, které jsou spojené, aby mělo tělo samostatnou strukturu, jejíž základní tendencí je hledat pohyb směřující vzhůru. Nejdůležitější z těchto mechanismů je ve vnitřním složení trupu. Jsou to rozdíly v tlaku mezi podbříškem (největší tlak), břichem (střední tlak) a hrudním prostorem (nejmenší tlak). Protože energie proudí vždy z oblasti s vyšším tlakem do oblasti s nižším, znamená to, že podbříšek a břicho se při výdechu neustále pohybují směrem k hrudnímu prostoru.

Kosterní části trupu – páteř, hrudní koš a pánev – mají stejný charakter. Jsou navzájem protkány pod mechanickým napětím jako pružiny stažené pružnými páskami.

Všimněme si, že všechny tyto projevy těla účinkují nezávisle na svalové kontrakci. Ve skutečnosti je to nevědomá mechanická činnost naší posturální a

dýchací svaloviny, která blokuje účinky vnitřní rovnováhy. Takže pohybovat se například při hře na nástroj ve vysoké poloze je ve svém nejhlubším slova smyslu méně o vynaložení svalového úsilí bránice a více o uvolnění mechanického napětí a svalového úsilí nátisku, který brání samotnému průniku proudu vzduchu.

Tento náhled na anatomický nosný mechanismus těla je jistým příkladem, jak dosáhnout určité rovnováhy mezi dýcháním hráče a jeho nátiskem. Jedno bez druhého se neobejde, i když si stále myslím, že dech má přece jen malinko přednost před samotným tvořením tónu. Je třeba mít neustále na paměti, že dech je nositelem života, radosti ze hry a uvolnění. A to sebelepší nátisk nenahradí.

3.5.4 Správné dýchání při hře na trombon

Nejvhodnější způsob je kombinované dýchání, spojující dýchání brániční (břišní), žeberní (hrudní) a klíčkové (oblast klíčních kostí). Při tomto správném dýchání však musíme mít neustále na paměti uvolněný správný postoj. Vše by mělo probíhat přirozeně a plynule bez zvedání ramen. Energie vždy směřuje směrem dolů. Bránice, hrudní koš a oblast pod klíčními kostmi jsou tak harmonicky zapojeny v jeden celek, čímž nádech, a tím i kapacita plic, dosahují nejvyšší možné míry. Bránici musíme po celou dobu výdechu udržovat zpevněnou, aby byl proud vydechovaného sloupce plynulý a stálý. Nejčastější chyby bývají mělký nádech, tón neudržovaný pod tlakem a častými chybami jsou také tlačené tóny (tzv. boule).

Pro dobrou hru na žesťový nástroj je nezbytná také správná funkce hrdelního a krčního svalstva. Je potřeba kontrolovat, aby žák neměl při hře stažené hrdelní svaly na krku, což by bránilo průniku vzduchu do dutiny ústní. Správnou funkcí svalstva krku pak můžeme regulovat odpor výdechu. Čím je odpor větší, tím je otvor v hrdle širší a může jím proudit mnohem více vzduchu. Ke zvýšení tohoto odporu je vhodné použít cvičné dusítko, či jakýmkoli způsobem mírně přidusit korpus nástroje. I v tomto případě je však nejdůležitější uvolnění. Když je všechno svalstvo, které není ke hře potřebné uvolněné, vzduch proudí přirozeně a volně.

3.6 Rozvoj dechu

3.6.1 Vědomá práce na rozvoji dechu

Na jednom semináři se mě studentka ptala, jak může tak přirozenou věc, jako je dýchání, ovlivnit? Jde právě o to, do jaké míry je funkce dýchání pro člověka přirozeně vědomá. Když se nad tím zamyslíme, přijdeme na fakt, že nejsme ti, kdo dýchá. Zní to velmi nevěrohodně, ale fakt je, že nemůžeme rozhodnout o tom, kdy budeme dýchat a kdy ne. Zkuste zadržet dech na dvacet minut. Zhruba po dvou minutách usilovného snažení dojde k samovolnému nádechu. Stejná situace se odehrává v bezvědomí nebo ve spánku. Ten kdo řídí naše základní životní funkce, je naše podvědomí. Proto jediná osvědčená metoda rozvoje dechu, je metoda vědomé autosugesce.

Jako vhodnou metodu doporučuji samostatné dechové cvičení, při kterých je naše vědomí plně zaměstnáno jedinou činností a to koncentrací na dech. Podle doktora Murphyho je také velmi vhodné používat tzv. afirmace¹⁶.

Pokud se chce kdokoli touto technikou zabývat, je vhodné si během dne udělat pár minut času a najít si místo, kde je alespoň chvíli sám. Díky této samotě je totiž podvědomí soustředěno pouze na nás a ne na podněty z okolí. V tu chvíli je vhodné se zklidnit a používat vhodná dechová cvičení spolu s určitými afirmačními větami. Jako například: „Můj dech je klidný, hluboký a plynulý“, „Moje kapacita plic je den ode dne větší“, „Dech, který ovládám, má neskonalou sílu“ a podobně. Afirmace je možné si upravovat podle potřeby a směřovat je k určitému problému. Po nějaké době poctivého a soustředěného tréninku se dostaví první výsledky. Jsem si téměř jist, že pokud se vše provádí správně, jde touto technikou dosáhnout téměř zázračných výsledků. Po čase užívání této metody si většina praktikantů uvědomí, že ji lze aplikovat téměř na cokoli, s čím se během hráčské kariéry potýká.

¹⁶ Afirmace - je časté opakování si určitých vět či myšlenek dostatečnou dobu, kdy tyto informace přijme naše podvědomí za vlastní. Doba kdy se to stane je u každého člověka individuální a velmi záleží na schopnosti soustředění.

3.6.2 Metoda Carmina Carusa

Další vhodnou metodou rozvoje dechu je „The Basic Caruso“ - Carmina Carusa. Tato metoda je již řadu let známá po celém světě a obsahuje mnoho prvků, které je zapotřebí správně pochopit a dodržovat, aby bylo dosaženo očekávaných výsledků. Metoda vychází z techniky plného jógového dýchání a tzv. věčného dechu¹⁷, kterou Caruso jakožto hráč na saxofon dobře ovládal. Celý tento systém je adaptován pro hráče na žesťové nástroje a je vhodnou metodou rozvoje dechu a posílení nátlakového svalstva. V následujících řádcích se budu věnovat podrobnější definici všech prvků celého Caruso systému. Je velmi důležité vše dokonale pochopit, neboť v případě nesprávného nácviku hrozí nebezpečí následných komplikací a zlovyků.

V úvodu své metody představuje Caruso čtyři základní pravidla, která se během prvních cvičení neustále opakují. Jsou to tato čtyři pravidla:

1. Pravidelné klepání nohou

Pro Carusa byla souhra a načasování tím nejdůležitějším. Věřil, že svaly které hráč zapojuje při hře, musí být správně synchronizovány. Aby se tak stalo, je také zapotřebí všechny úkony potřebné ke hře perfektně načasovat. Jde v zásadě o uvědomělé a pravidelné určování tempa hry pomocí klepání nohou. Toto soustředění má za následek vynucení si přesnosti nasazení ve správný okamžik a důkladnou synchronizaci nádechu a výdechu. Rytmus je dle Carusa při správném dýchání zásadní. Důležité také je nezaměňovat klepání nohy s klepáním metronomu. Zapojení části těla jakožto tempového iniciátoru je vlastně klíčové k dosažení synchronizace celého Carusova systému.

2. Neustálý kontakt nátrubku s nátlakem po dobu hry

V taktech, které jsou určeny k odpočinku, si může hráč uvolnit svalstvo nátlaku. Musí však ponechat nastavení nátlaku stejné, zároveň při neustálém kontaktu s nátrubkem po celou dobu cvičení. Mohou existovat

¹⁷ Věčný dech – je technika hry na dechové nástroje, která má za následek nepřetržitý výdech. Technika spočívá v tom, že hráč během výdechu přidechne nosem, načež vyrovnává pokles tlaku, způsobený nádechem, vzduchem, který nahromadí v dutině ústní.

důvody pro výjimky, ale pro dosažení kýžených výsledků metody, je dodržení všech předepsaných pravidel cesta k nejrychlejšímu rozvoji dechu a nátisku.

3. Nádech pouze nosem

Čtvrté pravidlo slouží jako pomocná technika k pravidlu číslo dvě. Udržením svalového klidu a snaha o minimální pohyb, je vlastně možná jen při nádechu nosem. Díky této technice dýchání také dochází k jeho přirozenému rozvoji. Když se do hry zapojí rytmus a vědomá koncentrace, získává hráč z této metody maximální užitek. Zde také přichází na řadu téma využití určitých benefitů, které hluboké a vědomé dýchání nosem přináší. Jen zmíním vliv na psychiku hráče, jeho uvolnění svalstva a možnost vše vědomě kontrolovat.

4. Nasazení prvního tónu za pomoci dechu

Nasazení tónu bez užití jazyka je tou nejúčinnější formou, jak v žákovi upevnit návyk užití dechu při počátku tónu. Je velmi vhodné v něm vybudovat podvědomou vazbu, že vzduch je hnací silou zvuku a iniciátor tónu. Nasazení za pomoci jazyka se užívá pouze u tónu hraných v sekvencích, jejíž počáteční tón je vždy nasazen pomocí proudu vzduchu na slabiku „FÁ“.

5. Hra v sedu

Dovolím si zařadit ještě jedno pravidlo, které vychází z mé osobní zkušenosti a které zde uvádím jen jako možnost doplnění kompletního Caruso systému. Mé pravidlo zní: hraj tato cvičení pouze v sedu. Je to z toho důvodu, aby žák neodváděl svou pozornost od hry případnou chůzí a mohl tak uvolnit většinu svalstva, kterou ke hře na nástroj není zapotřebí. Toto pravidlo zmiňuji především proto, že se často setkávám se zlovykem chůze při cvičení, který má za následek neklidný postoj při výstupu na pódiu. Tělo, které je navyklé chůzi, se při nuceném postoji na pódiu brání a dostává se do stavu křeče.

Proto je vhodné u tohoto cvičení uvolněně a rovně sedět na kraji židle s rovnou páteří. Při tomto sedu dojde mimo jiné také ke zklidnění organismu a lepší kontrole dechu.

3.6.3 Rozvoj dechu pomocí jógy

V následujících větách stručně popíši jednu z dalších možností, jak lze dech dále rozvíjet. Představím jednotlivé typy jógového dýchání, které je vhodné cvičit nejprve samostatně a po osvojení všech technik je lze následně spojit do tzv. plného jógového dechu. Jsem si jist, že každý, kdo zvládne techniku plného jógového dechu, zaznamená pozitivní výsledky nejen po stránce rozvoje dechové kapacity plic, ale i po fyzické, psychické a zdravotní viz kapitola 2.4.

Abdominální (brániční) dýchání

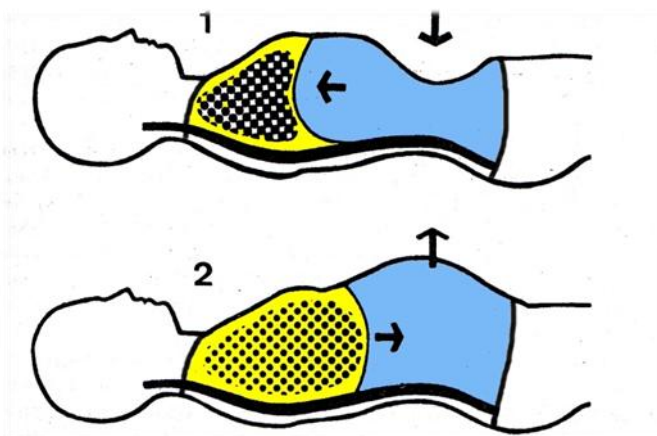
Tímto způsobem dýchá většina mužů. Bránice se snižuje ve chvíli vdechu a břicho se „nafukuje“. Je to nejméně špatný způsob dýchání.

1. Pro rozvoj bráničního dýchání je vhodné ležet na zádech, protože jen v této poloze se dokonale uvolní břišní svalstvo, avšak nejvhodnější pozicí pro rozvoj jógového dechu je sed se vzpřímenou páteří.

2. Je zapotřebí dokonalého výdechu. Po několika dlouhých, plynulých výdeších se sama objeví tendence vdechnout hlouběji a to za pomoci „břicha“.

Tuto tendenci se snažíme prohloubit do maxima (viz obrázek číslo 5 - první figura výdech; druhá figura nádech).

3. Zatímco vzduch přichází do plic, břicho se nafoukne v důsledku zploštění středu bránice, nikoliv uvolněním břišních svalů. V častých případech se stává, že jsou



Obrázek číslo 5

hráči i pedagogové v dobré

vůli přesvědčení, že dýchají břichem tím, že jej nadmou. Ale příčina „nadmutí“ břicha spočívá v tom, že se plíce nejprve plní zdola a tím spolu s bránicí stlačují obsah dutiny břišní, která vyboulí břicho směrem ven.

4. Břicho se má zvedat pomalu a břišní svaly je vhodné udržovat uvolněné a pružné. Je také možné kontrolovat tento pohyb položením si dlaně na břicho asi ve výši pupku, přičemž je loket opřen o zem.

5. Je také nezbytné se na celý tento proces soustředit a snažit se pocítit práci bránice. Toto cvičení by se mělo odehrávat v maximálním uvolnění a bez sebemenší námahy.

6. Vždy dýchejte nosem (viz kapitola 2.4).

Podle jógové tradice představuje brániční dýchání ještě jednu důležitou funkci, která nepřímo souvisí s hrou na dechové nástroje. Toto dýchání umožňuje nejen uvolnění, ale představuje jeden z neaktivnějších faktorů stimulace krevního oběhu. Dalo by se říci, že bránice je druhým srdcem, neboť pohyby písního charakteru nadouvají spodinu plic, jež tak nasává žilní krev.

Kostální dýchání

Toto dýchání se uskutečňuje rozestupem žeber a zvětšením hrudního koše. Naplňuje plíce v jejich střední části. Umožňuje přístup jen menšího množství vzduchu než při abdominálním dýchání a vyžaduje větší námahu. Je to tzv. atletické dýchání. V kombinaci s abdominálním dýcháním zajišťuje dokonalou ventilaci plic. Tímto způsobem dýchá většina žen, které se tak připravují na mateřství (viz kapitola 2.7). Tento typ dýchání se také bohužel dosti často vyskytuje u hráčů, kteří trpí nadměrnou trémou a nervozitou. V následujících větách uvedu opět několik rad, jak kostální dýchání co nejlépe rozvíjet.

1. Toto cvičení je vhodné provádět v sedu s rovnou páteří. I u toho typu dýchání je nutné vyprázdnění plic před samotným začátkem cvičení.

2. Během celé doby vdechu musí zůstat břišní svaly staženy, aby bránily břišnímu dýchání

3. Jako dobrá pomůcka slouží ruce, položené na bok tak, aby dlaně cítily žebra několik centimetrů od podpaží. Prsty směřují dopředu. Nádech vedte tak, aby se ruce od sebe vzdalovaly směrem do boku.

Pro určitý pokrok v rozvoji dechu je zapotřebí tyto cviky pravidelně opakovat. Dojde tak k posílení mezižeberního svalstva a k částečnému roztažení hrudního koše, což má za následek značné zvýšení kapacity dechu. Rád bych také připomenul, že všechny tyto cviky jsou prováděny s nádechem i výdechem nosem.

Klavikulární dýchání

Tímto způsobem nedýchá, až na pár zkušených jogínů, téměř nikdo. Je to však velmi důležitá část nádechu, protože díky tomuto způsobu dýchání má zajištěný přívod čerstvého vzduchu i horní část plic. Jde o mírné nadzvedávání klíčních kostí a ve vzniklém prostoru pod nimi vchází vzduch do horní poloviny pravé i levé plíce.

Při tomto typu dýchání je třeba se pokusit nadzvednout klíční kosti a umožnit tak přístup vzduchu. Zde je pár tipů, jak na to.

1. Ruce zůstávají ve stejné poloze jako při cvičení kostálního dýchání.
2. Opět je zapotřebí blokovat břišní svalstvo a provést úplné vydechnutí.
3. Nádech se provádí pokusem vytažení klíčních kostí směrem nahoru, aniž bychom zvedali ramena.

Toto cvičení je nutno brát jako doplňkovou variantu snahy o zvětšení kapacity dechu. Klavikulární dýchání je velmi obtížné, ale pravidelným tréninkem lze dosáhnout užitečných výsledků. Samotné cvičení tohoto typu dýchání užitečné jen pokud tvoří součást kompletního jógového dýchání a nabývá svého opodstatnění, jen pokud mu předchází ostatní dvě fáze tohoto dýchání. Pokud někdo trpí častou nervozitou a pocitem úzkosti před nebo i při hře, je možná nasnadě začít se zabývat plným jógovým dechem podrobněji.

Úplné jógové dýchání

Úplné jógové dýchání zahrnuje všechny tři způsoby dýchání, které integruje v jediný plný rytmický pohyb. Toto dýchání se nejlépe procvičuje v sedu s rovnou páteří. Zde jsou popsány jeho jednotlivé fáze.

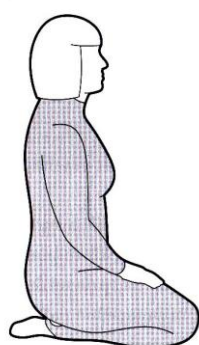
1. Úplné vyprázdnění plic
2. Pomalé snižování bránice a plnění spodní části plic vzduchem
3. Nenásilné rozšíření hrudního koše
4. Dokonalé naplnění plic zdvižením klíčních kostí

Během celého nádechu je zapotřebí nasávat vzduch zcela plynule. Ideální je také minimalizovat zvukový doprovod nádechu.

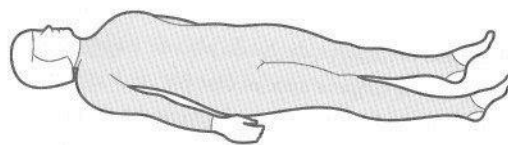
Když se plíce zcela naplní, výdech je veden ve stejném pořadí jako nádech – impulz z bránice. Břicho, hrud' a nakonec oblast pod klíčními kostmi. Vše opět bez zbytečné námahy a plynule. Všechny nádechy i výdechy provádíme nosem.

Cviky pro rozvoj dechu

Nejvhodnější poloha pro rozvoj dechu je sed na patách (viz obrázek 6). Pro ty, kteří tuto pozici nejsou schopni zaujmout je ideální leh na zádech (viz obrázek 7). Před zahájením těchto cviků je vhodné se ujistit, že je všechno svalstvo těla uvolněno a že jsme plně soustředěni.



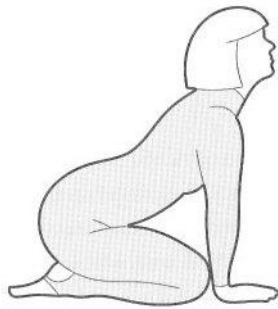
Obrázek číslo 6



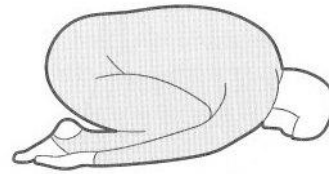
Obrázek číslo 7

Po zaujmutí některé z výše uvedených poloh a po úplné relaxaci započneme s plným a vědomým dýcháním. Je dobré snažit se nejprve oddělit jednotlivé části dechu a následně je pak propojit v jeden plynulý celek (viz kapitola 2.7).

Další variantou pro rozvíjení dechu jsou pozice na obrázku číslo 8 a 9. Tyto polohy slouží k přirozenému oddělení jednotlivých fází dýchání a napomáhají k lepšímu procítění a uvědomění si partií, které jsou při dýchání zapojovány.

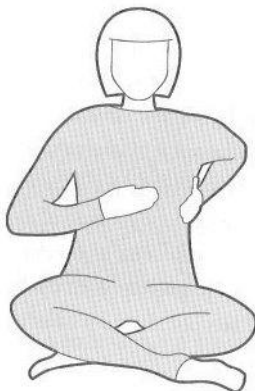


Obrázek číslo 8



Obrázek číslo 9

Při zaujmutí pozice (viz obrázek číslo 10) můžeme snadno kontrolovat průběh dýchání a sledovat tak návaznost jednotlivých částí dechu. Připomínám, že první fáze nádechu vychází z podbřišku, břicha a bederní části zad, následně přechází do hrudníku s hrudní částí zad a na konec zaplní oblast pod klíčními kostmi. Výdech pak probíhá opět od břicha (viz úplné jógové dýchání). Nejprve vydechujeme oblast v podbřišku přes břišní dutinu, následně hrudník a v poslední řadě podklíčkovou oblast.



Obrázek číslo 10.

3.7 Nátisk

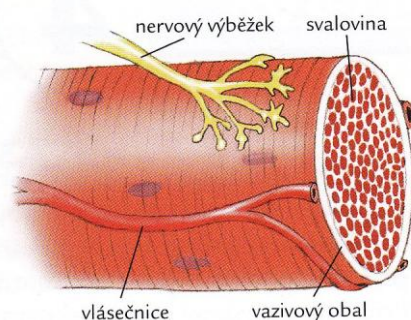
Co je to vlastně nátisk? Dalo by se říci, že jde o souhru svalů závislých na tvaru rtů a chrupu. Tímto poněkud složitým mechanismem se budu zabývat v následujících kapitolách. O tom, jak má vypadat správný nátisk, se dnes mezi pedagogy ve světě vedou spory. Je mnoho příruček, které popisují, jak vypadá správná poloha nátrubku, kterým směrem mají táhnout koutky úst a z kolika procent má být zatížen horní a dolní ret. A je také mnoho hráčů, kteří se daným tabulkám zcela vymykají a patří k světové elitě v oboru. Proto se přikláním k co největší přirozenosti.

V dnešní době je také v případě nutnosti možné využít různé posilovací nástroje a cviky k upevnění a usměrnění nátiskového svalstva.

3.7.1 Základní anatomie svalstva obecně

To, co považujeme za pracující sval, je ve skutečnosti orgán, který je tvořen nejméně čtyřmi různými tkáněmi. Svalovou tkání, pojivovou tkání, nervovou tkání a cévami (viz obrázek č. 17). Samotná svalová tkáň má schopnost se smršťovat a vytvářet pohyb.

Pojivová tkáň přenáší sílu této kontrakce všude tam, kam vede svalové spojení, jako jsou kosti, kůže nebo orgány. Nervy dávají pokyn svalu, kdy se má zapojit, na jak dlouho a jakou intenzitou, a cévy poskytují výživu, která je nutná k aktivní činnosti svalové tkáně.



Obrázek číslo 17

Svaly se dělí na tři základní typy: kosterní, srdeční a hladké. Kosterní sval je obecně spojen s kostmi a vytváří pohyb v kloubech. Kosterní sval je řízen somatickou částí nervové soustavy, která řadu jeho činností dělá jako činnost dobrovolnou nebo vědomou. Srdeční sval je v srdci a hladký sval je v cévách, v dýchacích cestách a orgánech.

Svalový stah - kontrakce

Pokud je síla svalová a odpor v rovnováze, délka svalu se během stahu nemění. Takový stah označujeme jako *izometrický*¹⁸. Jestliže tvoří odpor pevná překážka, například tlačíme-li pěstí proti zdi, můžeme vyvinout maximální sílu. Maximální izometrický stah představuje pro sval velkou zátěž. Při jeho pravidelném cvičení se zvětšuje svalová hmota. Provádíme-li izometrické napětí většího počtu svalů velkou silou, je to současně značná zátěž pro srdce. Zvyšuje se odpor v krevním řečišti a stoupá krevní tlak. Proto je velmi důležité pravidelně cvičit souhru svalových stahů a také dbát na pravidelné uvolňování zatěžovaných svalových skupin nátisku.

Řízený pohyb svalstva

Pro průběh pohybu je stejně důležité jeho vnímání jako vlastní provádění. Možnost vnímat pohyb v jeho průběhu závisí na tom, jakou rychlostí probíhá. Při rychlém pohybu si uvědomíme jeho průběh až v okamžiku, když už pohyb skončil. Takové velmi rychlé pohyby trvají sekundu i méně. Pohyby, které trvají dvě až tři sekundy, již máme možnost částečně kontrolovat.

Pokud provádíme pohyb pomaleji a zvládneme plný rozsah úkonu kontrolovat, uvědomíme si všechny pocity, které v pohybující části těla vznikají. Důležitá je především bolest. Její náznak velí, abychom v pohybu dále nepokračovali. Takový pohyb se nazývá řízený. Takovým pohybem provádíme všechny úkony, které jsou spojeny s hrou na kterýkoli hudební nástroj.

Zpomalování řízeného pohybu není omezené. Čím lépe dokážeme vnímat své pohybové ústrojí, tím pomaleji dokážeme vnímat své pohybové ústrojí, tím pomaleji dokážeme bez zastavení provádět řízený pohyb. V našem případě je třeba vše také synchronizovat s dechem.

Řízený pohyb neumožňuje svalovou relaxaci, tj. uvolnění svalového napětí, a proto nemůže plně nahradit onu již zmiňovanou dobu pro uvolnění.

¹⁸ Izometrický stah- je zvýšení napětí ve svaly, aniž by došlo ke změně jeho délky.

3.7.2 Svalová soustava nátisku

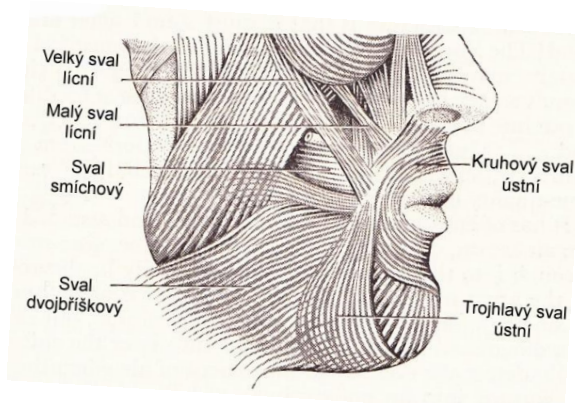
V této kapitole se budu zabývat funkcí svalové soustavy nátisku. Myslím si, že je pro hráče či pedagoga velmi důležité znát mechanismy, jakými funguje svalstvo nátisku, bránice a částí těla, které jsou při hře na nástroj zapojeny. Je také užitečné seznámit se se zákonitostmi svalové relaxace, která je při posilování nátiskového svalstva stejně důležitá.

Svaly spolupracují jako matrice pro možné volby pohybů a nepracují izolovaně. Žádný sval nefunguje bez podpory a modulace dalších svalů. Každý sval má vliv na ostatní svaly, ať už jsou v blízkosti, nebo vzdálené.

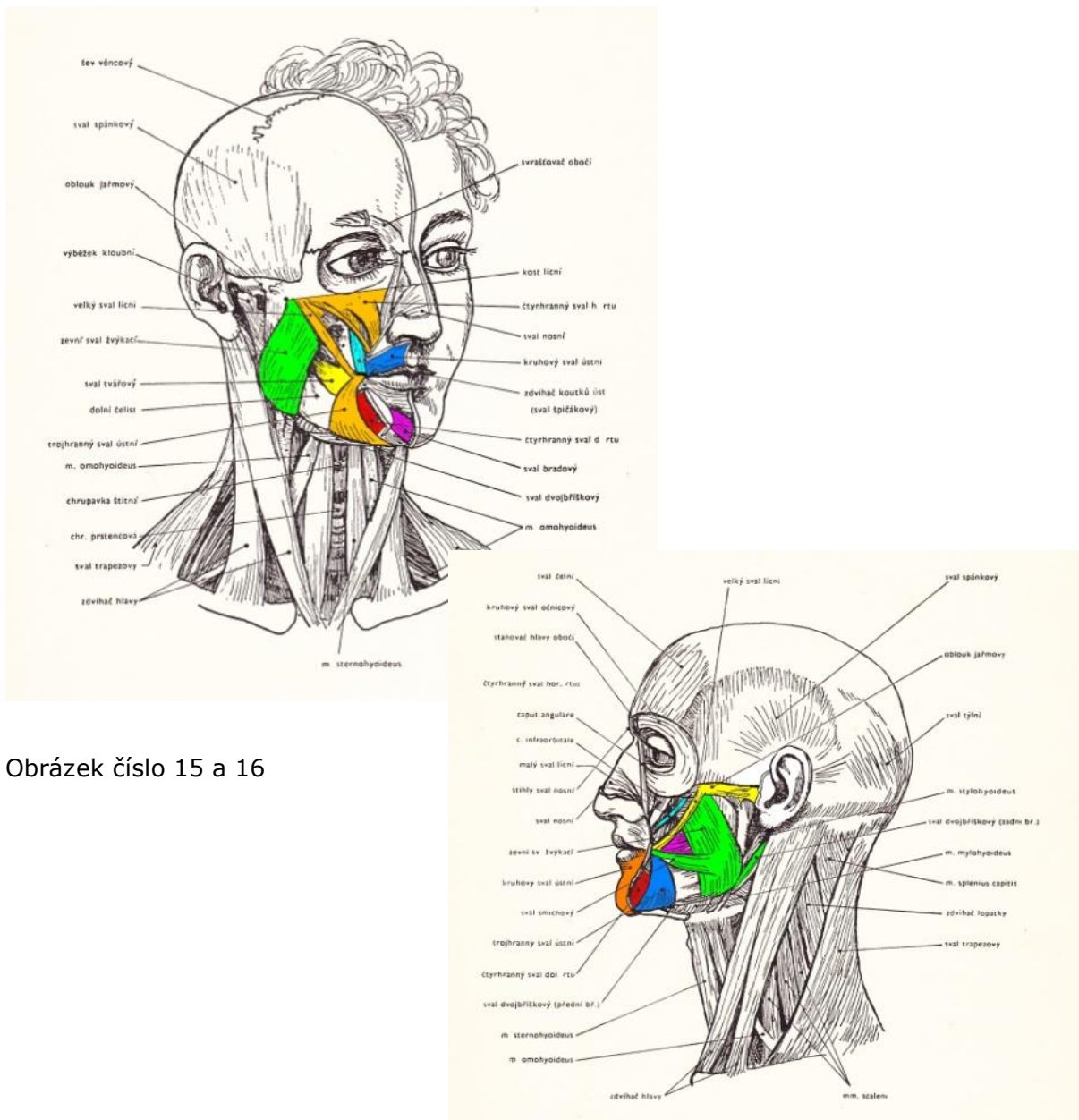
Tím mám na mysli, že jedna část těla souvisí s druhou a je tedy třeba dbát na komplexní podobu hry na nástroj. Špatný postoj či držení nástroje mohou nepřímo ovlivnit dýchání nebo tvorbu nátisku.

Svalový systém nátisku tvoří mnoho svalových svazků, úponu a vazů. Nelze také opomenout tvar a velikost rtů a zubů. Je však sedm základních svalů nátisku. Jsou jimi: kruhový sval ústní, trojhlavý sval ústní, sval dvojbráškový, sval smíčovný, zdvihač koutku rtu, velký sval lícní a malý sval lícní (viz obrázek číslo 14). Souhra a harmonie napětí mezi těmito svaly utváří správnou podobu nátisku, která musí být postupně zatěžována. Je také nutné dbát na dostatečnou relaxaci.

Mezi další svaly nátisku patří: sval tvářový, čtyřhranný sval horního a dolního rtu, zdvihač koutku rtu, sval bradový. Tyto svaly jsou však jen doplňkem sedmi hlavních, které jsou při hře na nástroj zatíženy. Je však velmi důležité udržovat v kondici i svaly, které nepřímo souvisí se svalstvem nátisku (viz obrázky číslo 15 a číslo 16).



Obrázek číslo 13



Obrázek číslo 15 a 16

3.7.3 Svalové napětí nátisku – tonus

Základní definice slova tonus je připravenost reagovat. A tkáň, která má vysoký tonus, potřebuje menší stimulaci před provedením pohybu, protože je na reakci více připravena. Na druhé straně, tkáň s nižším tonem potřebuje delší stimulaci předtím, než proběhne reakce.

Jestliže je tonus svalu nebo skupiny svalů příliš nízký v době, kdy má plnit svou funkci, není snadno dostupný, musí je kompenzovat jiné svaly. To může vést k nerovnováze, natažení vazů a svalovému napětí.

Na druhé straně, když má sval nebo skupina svalů příliš vysoký tonus, svalová tkáň vydává více energie, než je nutné, je náchylnější k přepracování a vytváří se nerovnováha, která vede k přetažení nebo dokonce poškození svalové tkáně.

Předpokladem pro vyrovnání sil mezi napětím a uvolněním je snaha o dosažení rovnováhy mezi cvičením na nástroj a odpočinkem. Je velmi důležité se nepřeceňovat a necvičit v dlouhých intervalech. Naštěstí mají svaly bohatou zásobu nervových zakončení a jsou schopny vyvážit svůj tonus velmi dobře. Je tedy vhodné v případě pocítění zvýšeného napětí ve svalstvu nátisku, ale i celého těla, cvičení přerušit a dopřát si krátkou relaxaci.

3.7.4 Svalová relaxace nátisku

Svalová relaxace znamená uvolnění svalového napětí. Zatímco pojem „svalový stah“ jsme si vcelku jednoduše a srozumitelně vysvětlili, jsou pojmy „svalové napětí“ a „svalové uvolnění“ spojeny s řadou nejasností, které se zde z části pokusím objasnit.

Svalová relaxace se někdy definuje jako klidová svalová aktivita, která přetrvává po skončení stahu. Avšak v pohodlné poloze, například vleže na zádech, nelze žádnou klidovou aktivitu prokázat. Přesto však se po patnácti až dvaceti minutách relaxace vleže na zádech cítíme daleko lépe uvolněni, nežli na počátku.

Sval lze podráždit protažením. Proto se také svalové napětí často definuje jako reakce na protažení. Obecně si můžeme prohlubování svalové relaxace představit tak, že ve svalu, který již žádnou klidovou aktivitu nemá, se snižuje dráždivost na vnější podněty.

Jsou jedinci, kteří se ani vleže na zádech nedokážou uvolnit, tedy udržují v některých svalech trvalou aktivitu. Jde ale o zcela výjimečné případy, které zde zmiňuji jen jako výzvu k nepodceňování velmi důležité úlohy svalové relaxace. Dosud jsme o relaxaci uvažovali v poloze vleže na zádech. Vsedě, vestoje a zvláště pak při hře na nástroj se aktivují ty svaly, které označujeme jako posturální¹⁹ nebo tonické²⁰ a které slouží k udržování postoje, držení

¹⁹ Posturální svaly - jsou svaly zabezpečující vzpřímený postoj (působením zemské přitažlivosti jsou napínány) - např. extenzory dolních končetin, svaly hýžďové, hluboké svaly zádové, svaly šíjové.

nástroje a především k tvorbě nátisku. Úplné uvolnění těchto tonických svalů není v případech hry na nástroj možné. Avšak většina hráčů při hře napíná daleko více svalů, než kolik je skutečně zapotřebí. Podobné je to i v případě cvičení začátečníků. Je známá zkušenost, že na začátku nácviiku určité dovednosti se pohybu účastní řada svalů zbytečně. Je proto velmi důležité uvolnit všechny svaly a svalová vlákna, které nejsou ke hře na nástroj nutné. To je částečná (diferencovaná) relaxace.

Jako lidé máme daleko víc zkušeností s tím, jak se svaly napínají, než jak se uvolňují. Nejjednodušší způsob, jak dosáhnout relaxace, je přestat sval napínat. Předchozí napětí však musí být dost silné, abychom si zřetelně uvědomili rozdíl mezi silným napětím a uvolněním. Současně je třeba přispět k uvolnění účinkem reflexním. Jednak působením dechových fází a dále tzv. postizometrickou²¹ relaxací. Postizometrická relaxace znamená, že držíme-li určitý sval v izometrickém napětí asi deset až dvacet vteřin, dojde během asi dalších dvaceti vteřin k reflexnímu útlumu, který má za následek prohloubení relaxace. Toho lze využít k protažení svalu, který je v bolestivém napětí. Princip postizometrické relaxace můžeme použít podobně i pro protažení svalů, pomocí kterých hráč tvoří nátisk, a to i mezi jednotlivými cvičeními.

Svalové relaxace dosahujeme nejen reflexními vlivy, ale i působením vůle. Soustředíme se například na svaly pravé a levé paže nebo na svalstvo kolem úst a při výdechu mezi hrou se snažíme příslušnou oblast uvolnit. Existují experimentální důkazy, že relaxace může být, podobně jako svalový stah, proces aktivní. Snažíme-li se však o uvolnění příliš intenzivně, vyvoláme opět nežádoucí napětí. Doporučuji proto polo-pasivní přístup.

Nelze také opomenout rozdíl mezi popsanou svalovou relaxací a mobilizací. Mobilizace je stav, kdy se interpret připravuje ke hře na nástroj.

²⁰Tonické svaly - zajišťují stabilitu, fixaci těla při pohybu, držení těla v prostoru. Jsou uloženy hlouběji. A jsou přizpůsobeny k posturální funkci. Jsou také odolnější proti únavě a snadněji se zotavují po zátěži. Mají tendenci ke zvyšování klidového napětí a tendenci ke zkracování, zbytnění až ztuhnutí. Snadno se zapojují do pohybových stereotypů a nahrazují práci oslabených svalů.

²¹ Postizometrická relaxace - spojuje manuální medicínu a vlastní rehabilitaci. Je to technika, která ovlivňuje přetížená svalová vlákna. Zároveň eliminuje bolest a připravuje svaly na následnou pohybovou aktivitu. Postizometrické relaxace dosahujeme napětí svalu, které je vhodné pro koordinačně náročně pohybové stereotypy. Tím, že upravíme napětí jednoho svalu, ovlivníme i napětí všech svalů tvořících funkční řetězec. Terapii lze aplikovat přímo na přetížené svalstvo, které je zdrojem bolestivých bodů.

Jde o zapojení jednotlivých svalů, které se projeví na zaujmutí postoje, držení nástroje a přiložením nátrubku ke rtům. Nejde ještě o maximální napětí ale pouze o jakousi aktivaci. Zde hraje roli také jistá zvuková a intonační představitivost, která jde ruku v ruce s onou intenzitou napětí, která bude hru následovat. Intenzita napětí při mobilizaci by proto měla být co možná nejmenší, aby hráče nepřipravovala o potřebnou energii.

3.7.5 Vztahy mezi svaly nátisku

Žádné svaly nepracují izolovaně, všechny jsou ve spleťtí pavučině svalové soustavy nepřetržitě navzájem propojené a jeden druhý udržují v rovnováze, dodávají si vzájemně sílu, mění se a tvarují.

Vzájemný vztah mezi svaly může probíhat různými způsoby. Můžeme se zaměřit na to, jak se svaly navzájem drží v rovnováze kolem jednoduchého kloubu, jak různě působí vrstvy svalu při pohybu z hloubky na povrch, nebo jak kinetické řetězce svalu a pojivové tkáně propojují končetiny a trup.

Kdykoli zapojíme jakýkoli jednotlivý sval, má to kvůli pojivové tkáni účinek na zbytek těla. Odkudkoli v těle je pohyb veden přes kinetické řetězce od jednoho svalu k druhému kvůli přímému vztahu s pojivovou tkání, která jednotlivé svaly spojuje, přes sensoricko-motorické cesty nervové soustavy, jež řídí sekvence zapojení svalů.

Cílem správné hry na nástroj je zapojení dostatku svalů k dosažení přiměřené síly k vykonání činnosti, aniž vynaložíme zbytečně moc energie nebo aniž bychom zapojili tak mnoho, že už by nám to překáželo či působilo bolest.

V trojrozměrném prostoru je jasné, že každý jednotlivec má svaly protkané v unikátních vzorech, které slouží k pohybu v běžných situacích, jako je chůze, hovor, čištění zubů nebo třeba hra na hudební nástroj. To, co je způsobem pohybu u jednoho člověka, nemusí být stejné pro jiného.

Jestliže se necháme ovlivnit tradičními představami o možnostech našeho pohybu, budeme chybně generalizovat to, jakou roli mají svaly při vytváření pohybu a podpory. Co se děje, když očekáváme, že bude každý hráč používat své svaly nátisku a pohybového aparátu úplně stejně? A jaká je správná posloupnost činností těchto svalů? Je tento způsob stejný pro každého? A stane se žák silnějším, když bude pracovat usilovněji?

Když předpokládáme, že můžeme vytvořit konečnou a kompletní analýzu těchto unikátních a komplexních činností svalstva, které jsou vyjádřeny v možnostech pohybu každého jednotlivce, zbytečně vytváříme překážky a limitujeme možnosti nových zkušeností. Je podle mého názoru lepší mít otevřenou mysl a sledovat, jak nám různé vzory každého jednotlivce pomohou úspěšně vykonávat ty nejjednodušší činnosti.

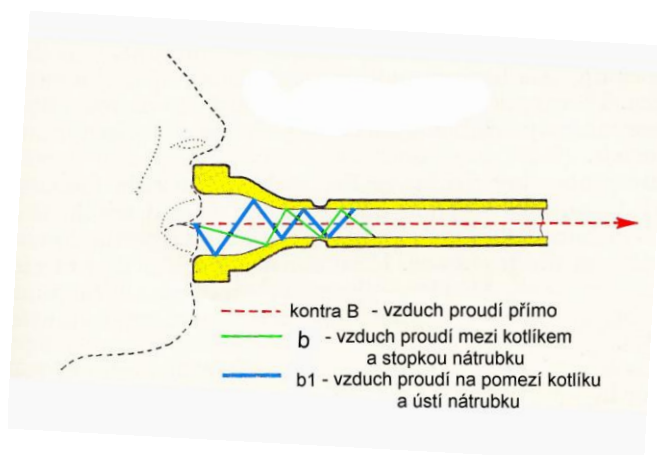
3.7.6 Tvorba nátisku

S žáky je dobré systematicky pracovat na nátisku. Nátisk je vlastně získaná schopnost vytvářet tóny na hudebním nástroji pomocí ovládaného stahu proti sobě působících skupin svalů tváří, brady, úst a dechem rozkmitaných rtů. Působení těchto svalů by mělo být rovnoměrné. Nalezení rovnováhy mezi lícními svaly a kruhovým retním svalem umožňuje obsáhnout celý rozsah nástroje bez viditelné změny vzdálenosti koutků úst od sebe. Přináší to také vyrovnanost celého nástrojového rejstříku, plný, sytý tón, snadné hraní skoků a bohatou dynamiku. Nutné ale je tuto sestavu svalstva pravidelně cvičit.

3.7.7 Vibrace rtů a hra s nátrubkem

Před prvním přiložením nátrubku ke rtům je důležité rozvibrovat rty pouze za užití dechu. Je to proto, aby žák pochopil hlavní funkci vzduchového sloupce. Vzduch zde totiž tvoří hlavního jediného hybatele rtů, a tudíž je jediným iniciátorem vibrace neboli zvuku. Aby se vše správně realizovalo, je také nutné kontrolovat uvolnění ramen a krku. Při počáteční výuce je třeba zabraňovat nafukování tváří a také dbát na nečinnost jazyka. Jazyk zde musí tvořit pouze jakýsi pomyslný most mezi hrdlem a chrupem. Zvuk je tvořen pouze za užití dechu nejlépe na slabiku „FÁ“.

Nasazení nátrubku na rty by mělo být zpočátku kontrolováno uprostřed rtů zprava a zleva a asi v poměru jedna třetina (spodní ret) ku dvěma třetinám (horní ret). Vše je však velmi individuální



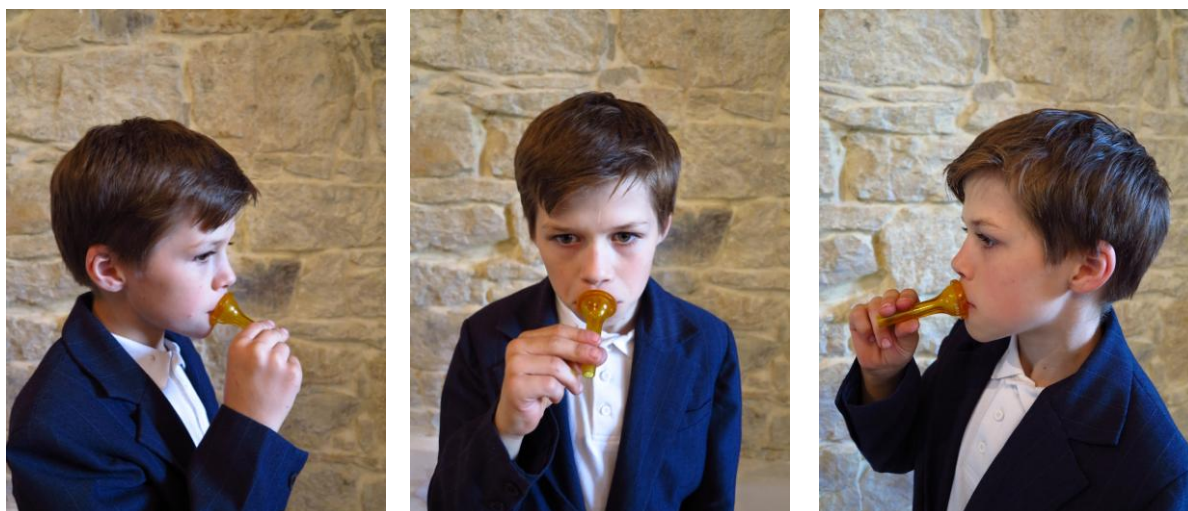
Obrázek číslo 11

a je možné, že během studia může dojít vlivem rozdílné síly retních a lícních svalů a nepravidelného tvaru chrupu k mírnému posunu do stran. Pravidlo třetin by však mělo být pokud možno zachováno.

V následujících hodinách je pak také vhodné kontrolovat intonaci například doprovodem klavíru nebo ladičkou. Je to proto, aby si žák co nejdříve utvářel podvědomou představu struktury alikvotních řad a napětí nátisku.

Správná představa o proudění vzduchového sloupce, který naráží na hranu nátrubku a tvoří tak počátek vibrace tónu je taktéž velmi důležitá pro potřebný tvar rtů při tvoření nátisku. Proudění vzduchu (viz obrázek číslo 11), je totiž závislé na tvaru horního a spodního rtu a také na velikosti otvoru, který mezi nimi vzniká.

Na následujících fotografiích je znázorněn nácvik vibrace rtů s nátrubkem. Držení nátrubku se provádí dvěma prsty, třetí slouží k případnému utěšňování ústí stopky nátrubku. Lze také použít cca dvacet centimetrů dlouhou hadičku nebo jiné pomůcky (viz obrázek číslo 12 a číslo 13), které se nasunou na stopku nátrubku. Částečné utěsnění ústí stopky nátrubku má za následek zvětšení odporu vydechovaného vzduchu a tudíž lepší ozev hraných tónů.





Obrázek číslo 12



Obrázek číslo 13

3.7.8 Základní cvičení nátisku

Pro rozvoj nátisku má zásadní význam správné pochopení funkce spodního rtu. Jeho funkce se projevuje také ve tvoření legát a nasazení ve skocích. Pro vysoké tóny se tvoří ve rtech malý otvor, pro hluboké naopak velký. Změnu velikosti otvoru musí provádět pouze zpevněný spodní ret, vrchní nikoli.

Žák by se měl při každém cvičení věnovat též nátiskovým cvičením. Velký význam pro zesílení nátisku mají vydržované tóny. Dech musí plynout klidně a rovnoměrně.

Claude Gordon

Jako vhodné cvičení k posílení nátisku se nabízí Claude Gordon – „*Systematic approach to daily practice*“ („Systematický přístup k dennímu cvičení“). V tomto případě jsem vypracoval verzi pro začátečníky (viz příloha k práci), která je dle mého názoru velmi vhodná pro navyknutí si dennímu cvičení těchto posilovacích technik. Nejde v zásadě o nic jiného než o pomyslnou posilovnu nátiskového svalstva.

Při nácviku těchto krátkých cvičení je nejdůležitější dodržovat rytmus hry a odpočinku. Také je vhodné použít metronom a dbát na správný poměr mezi záběrem nátiskového svalstva a jeho relaxací. Při relativní jednoduchosti cvičení má žák možnost lepší koncentrace, kontroly dechu a jeho proudění. V neposlední řadě je při cvičení dostatečný prostor k vnímání uvolnění celého těla.

Gordon apeluje na sedm hlavních bodů, které hráči přináší očekávanou sílu v nátisku. Také zdůrazňuje nutnost soustředěnosti před samotným hraním a vyžaduje denní rutinu cvičení. Teprve potom se cvičení Clada Gordona nemíjí účinkem.

Vhodná technika k posílení svalstva nátisku je také metoda Carmina Carusa, která je popsána v kapitole 3.6.2.

3.8 Postoj při hře a držení nástroje

Pro správný vývoj hráče jsou prvotní návyky postoje při hře nesmírně důležité. V případě zlovyků může dojít až k trvalému poškození páteře a některých částí pohybového aparátu. Nehledě na možné komplikace dýchacího systému (viz kapitola 3.5.1).

3.8.1 Postoj při hře

V následujících kapitolách se zmíním o úzkém vztahu mezi pohybovým aparátem a dýcháním. Vše je spolu dokonale provázáno a jedno doplňuje druhé. Naše fyzická kondice, postoj při hře, držení těla a nástroje značně ovlivňují naše dýchání a psychickou pohodu. Je proto důležité znát základní principy mechanismu našeho pohybového a svalového ústrojí. V těchto kapitolách stručně popíši anatomickou i praktickou funkci našeho svalstva, páteře a nátisku.

Postoj by měl vycházet z přirozené uvolněné pozice (viz fotografie). Mírný rozkrok na šíři boků spojen s rovným postojem. Hráč by měl stát pevně na obou nohách s uvolněnými koleny. Pánev a ramena by měla být také uvolněná.



Velmi důležitá je pozice páteře, která musí být rovná ve všech směrech. Obecně se mluví o čtyřech možných pohybech páteře: ohyb, natažení, podélná rotace (otáčení) o ohyb do strany (úklon). Tyto čtyři pohyby se objevují více či méně spontánně v běžném životě. Během hry na hudební nástroj dochází k takzvané fixované pozici, kdy se v případě nesprávného držení nástroje i těla

může dostavit křeč a bolest, která může vyvrcholit až chronickým poškozením páteře. Některé možné a časté poškození a komplikace zmíním na konci této kapitoly. Dále dochází k narušení rovnováhy mezi funkcí bránice a páteře, které s sebou přináší nesprávný způsob dýchání.

3.8.2 Držení nástroje

Při držení nástroje bychom měli dbát na správné postavení loktů. Je nutné, aby lokty byly mírně oddáleny od těla, respektive od hrudního koše. V prvních fázích vývoje žáka je vhodné, aby interval nácvičku nepřesahoval určitou dobu, kdy si žák únavou začne napomáhat opíráním rukou o hrudník. Tlak rukou na hrudník zabraňuje správnému dýchání a zkracuje svalstvo mezi lopatkami.

Nástroj musí držet levá ruka dostatečně pevně, aby nebrzdila rozvoj techniky pravé ruky. Pravá ruka slouží pouze k posunu snížce, nikoli k držení nástroje. Pohyb pravé ruky nesmí být křečovitý. Zápěstí pravé ruky musí být pružné, ale nesmí se pohybovat, aby nenarušovalo intonaci. Především je nutné dbát na uvolnění celého těla a dohlédnout na to, aby byl postoj přirozený. Doporučuji nácvičku před zrcadlem ve třídě i doma.



3.8.3 Polohy a držení snižce

Před hrou tónů na polohách doporučuji seznámení žáka s polohami nejprve teoreticky. Učitel vyznačí žákovi vzdálenosti jednotlivých poloh na vnitřní straně snižce. Od začátku žák musí kontrolovat přesnost poloh zrakem a následně sluchem. Také je důležité, aby si zvyknul na rychlý a přesný pohyb snižcem bez trhavých pohybů a křeče.

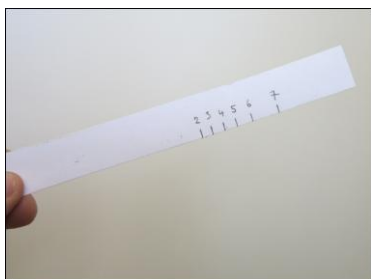
Vyznačení poloh je možné buďto lihovým fixem na přechodnou dobu nebo jemným smirkovým papírem natrvalo. Osobně se přikláním ke druhé variantě, protože i v pozdějším věku je nutné provádět kontrolu správného výsunu poloh. Bez trvalého označení je tato kontrola, i pro nezkušeného hráče, jen přibližná.



3.8.4 Polohy a vzdálenosti na snižci

V prvních hodinách výuky je nutné seznámit žáka s přesným výsunem poloh. K tomu poslouží vyznačení poloh přímo na skluznici snižce. Díky tomuto předkreslení pozice jednotlivých poloh se žák naučí přesně vysouvat snižec a zamezí tak případné deformaci nátisku. V případě, že žák hraje určité tóny mimo tyto polohy, snaží se intonační nuance doladit svalstvem nátisku, které se pak deformuje. Dochází také k ukládání všech těchto mechanismů do podvědomí a žák tak získává zlovyk, který je velmi obtížné v pozdějším věku odstranit. Jak jsem již zmínil, polohy je možné na snižec zaznačit dočasně například lihovým fixem, lakem na nehty nebo podobným materiálem, který odolává mastnotě. V případě trvalého zaznačení je vhodné použít postup,

který je znázorněn na fotografiích číslo 1 – 8. Jednotlivé polohy a jejich vzdálenosti jsou zobrazeny na obrázku číslo 14.



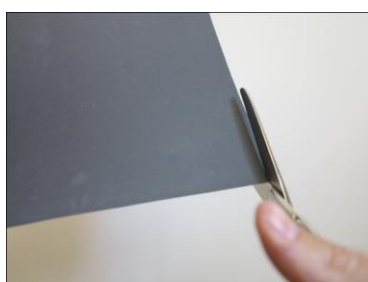
1.



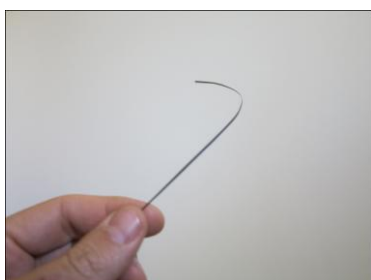
3.



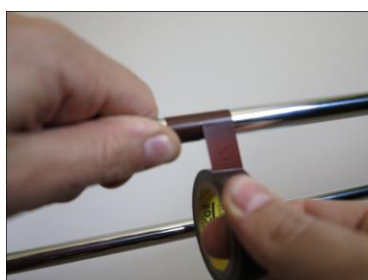
4.



5.



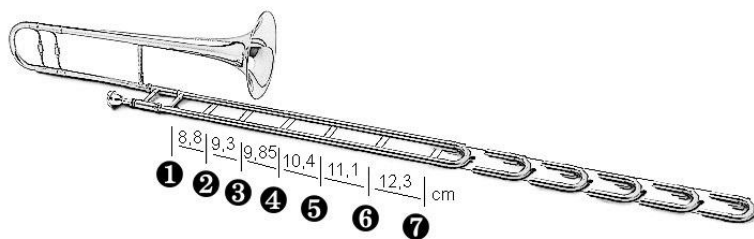
6.



7.



8.



Obrázek číslo 14

3.8.5 Možné komplikace při nesprávném držení těla a nástroje

Nerovnováha – poškození páteře

V následujících podkapitolách se zmíním o několika možných komplikacích, které může hra na trombon přinést. Jde především o problematiku možného poškození páteře.

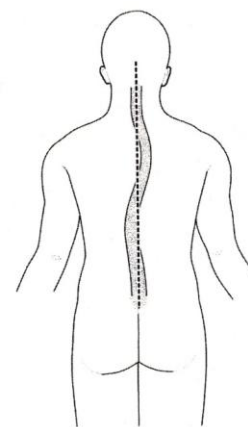
Vychýlení páteře do strany – skolióza

Tato komplikace se často objevuje až u pokročilejších hráčů a je dle mého názoru způsobena nedostatečnou kontrolou hráče při začátcích a také chybějící snahou se při hře pozorovat. Například cvičením před zrcadlem či nahráváním se na video. Toto vychýlení páteře se nejčastěji objevuje v hrudní části a nazývá se torakální²² skolióza. Tím, že k vychýlení dochází v oblasti hrudníku, je hráč limitován nedostatečnou kapacitou nádechu v třetí fázi (viz kapitola 3.5.4).

Při pohledu zezadu se páteř jeví jako rovná přímka. Odchylinky v mírném vychýlení do strany jsou v určitých hranicích individuální a ještě se nepovažují za patologické.

Pod pojmem skolióza chápeme v první řadě vychýlení páteře do strany, kterou nelze úplně narovnat, ale která vždy také provází natočení těla obrátle.

Toto vychýlení páteře nemusí být v některých případech způsobeno hrou na trombon, či jiný hudební nástroj, ale v osmdesáti procentech případů se jedná o vadu, která je způsobena špatným držení těla. U zbylých dvaceti procent mohou skoliózu vyvolávat onemocnění kostí a nervů.



Obrázek číslo 15

Předpoklady pro správné držení těla při hře jsou jednak dobře fungující svaly pánve a trupu, stejně jako axiální²³, harmonicky tvarovaná páteř.

²² Torak – hrudní, hrudník.

²³ Axiální – (osový) skelet je souhrnné označení pro páteř a kostru hrudníku, tzn. hrudní kost a žebra. Často se přidává také lebka. Osová kostra představuje osu těla,

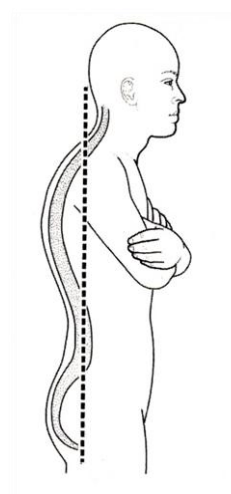
Úspěch zaručuje pravidelné cvičení, sport a dostatečná kontrola při cvičení na nástroj. Hlavní příčinou vzniku skoliózy u trombonistů je zatížené levé rameno vahou nástroje. Výsledkem snahy vyrovnat tento nepoměr sil, je uklánění hlavy na stranu, které vede ke vzniku páky, která systematicky zakřivuje páteř v hrudní části.

Zakřivení páteře – kyfóza

Jako možná komplikace při hře na trombon se velmi často objevuje zakulacení páteře. Tento defekt je zapříčiněn vahou nástroje, která nutí hráče vyrovnávat nepoměr sil předkláněním se a následným protitahem břišních svalů. Opětovně dochází k velmi silnému tlaku na páteř, která je pak nucena se v hrudní části vyklenout.

Při zakulacení zad klesá hrudní kost dovnitř a přirozená kyfóza hrudníku je silně zřetelná. Pohyblivost žebér a hrudní páteře se snižuje, dostavuje se strnulost a dýchání je omezené. Záporný vliv se také přenáší na činnost srdce a krevního oběhu. Strnulost hrudního koše a slabost dýchacích svalů vyžadují zvýšenou činnost svalů podporujících dýchání. Na přední straně trupu dochází ke zkrácení svalových smyček.

Předpoklady pro zdravé držení těla a nástroje jsou obdobné jako u skoliózy. Vzhledem k tomu, že dnes většina hudebníků vykonává sedavé zaměstnání, trpí v důsledku toho zkrácením předních skupin svalů. Kvůli chronickému zkrácení svalů přední i zadní strany, zodpovědných za rovné držení těla, jsou meziobratlové ploténky pod tlakem. Dochází tak ke zhoršené flexibilitě hrudního svalstva a ke zhoršené kvalitě dýchání. Proto je cvičení na dechové nástroje ve stoje před zrcadlem tolik prospěšné.



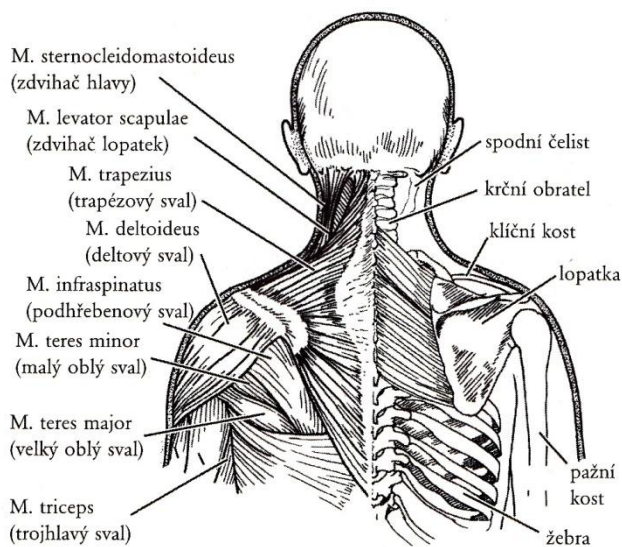
Obrázek číslo 16

jejím úkolem je přestavovat pevný bod pro pohyb končetin. U člověka je tvořen 80 kostmi (vč. lebky).

Zkrácené svalstvo pletence ramenního

To, co téměř všechny trombonisty spojuje, jsou bolesti v pletenci ramených svalů. Tyto bolesti způsobuje monotónní pohyb a statické držení těla. Skupina svalstva, která se nachází mezi lopatkami, je u hráče na trombon jednou z nejnámáhanějších. Dochází v ní k funkčním poruchám a bolestem.

Pletenec ramenní spojuje paže s vrchní částí páteře tak, jako pánevní pás spojuje dolní končetiny se spodní částí páteře. Protože je ramenní kloub na rozdíl od ostatních kloubů (např. kyčelních) stabilizovaný hlavně svaly, umožňuje to na jedné straně velkou ohebnost, na druhé straně je však nevýhodná malá pevnost a to znamená velký sklon k potížím.



Obrázek číslo 17

Jediným možným předpokladem pro vyhnutí se problémům s pletencem ramením je najít si vhodné cviky a snažit se záda pravidelně posilovat. U začátečníků je nutné dávat pozor na zvedání ramen a uklánění hlavy na stranu. Tyto zlozvyky a nedostatek jiného pohybu vyvolá fixované zkrácení, jehož výsledkem je oslabení. Proto je třeba svaly natahovat a posilovat.

3.8.6 Doporučené cviky k posílení svalstva zad a páteře

V následující kapitole představím několik drobných cviků, které jsou vhodné k udržení svalstva hráče v dobré kondici. Čím dříve si je začátečník hry na trombon osvojí, tím lépe pro jeho následné pohodlí a zdravotní stav.

1. pozice „*Kočka*“ – výchozí pozice: sed na patách

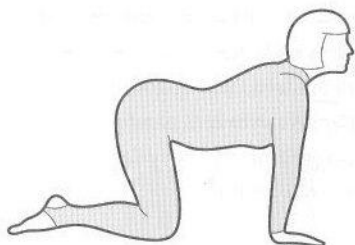
Podsadíme pánev, ruce předpažíme a pomalu přecházíme do kleku. Předkloníme se a dlaně opřeme o podložku v úrovni ramen.

Nádech: zvedneme co nejvíce hlavu a prohneleme záda, viz obrázek číslo 18.

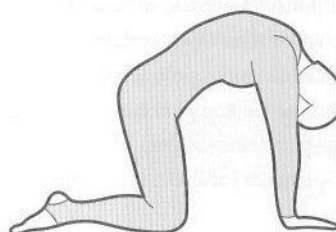
Výdech: uděláme kočičí hřbet - skloníme hlavu mezi ruce a záda vyhrbíme, viz obrázek číslo 19.

Kočku ukončíme vrácením do základního postavení: s nádechem se s předpaženými rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do sedu na patách.

Účinky: tímto cvičením zlepšujeme pohyblivost páteře, prohlubujeme hrudní a břišní dech, posilujeme bránici a odlehčujeme pánevním orgánům.



Obrázek číslo 18



Obrázek číslo 19

2. pozice „*Tygr*“ – výchozí pozice: sed na patách.

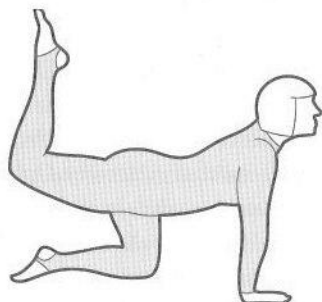
Předpažíme a zvolna přecházíme do vzporu klečmo.

Výdech: S výdechem svésíme a uvolníme hlavu, skrčíme pravou nohu, až se koleno dotkne čela, viz obrázek číslo 20.

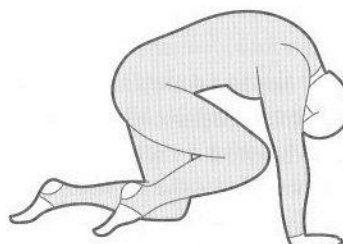
Nádech: zanožíme pokrčenou pravou nohu, zakloníme hlavu a pohled směřuje vzhůru, viz obrázek číslo 21.

Zacvičíme 4x pravou nohou a pak 4x levou nohou.

Účinky: cvičením zpevňujeme křížokyčelní kloub, upravujeme polohu pánve, posilujeme natahovače kyčlí, zlepšujeme pohyblivost páteře, prohlubujeme dýchání do břicha, hrudníku i zad.



Obrázek číslo 20



Obrázek číslo 21

3. pozice „Velbloud“ – výchozí pozice: sed na patách.

Kolena jsou trochu od sebe, ruce leží na kolenou, tělo je vzpřímené, ale uvolněné.

Nádech: přejdeme do kleku a předpažíme.

Výdech: uchopíme rukama obě paty, hlavu zakloníme, viz obrázek číslo 22.

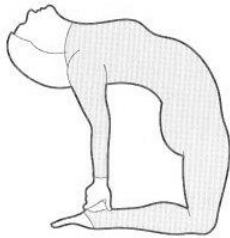
Nádech: vrátíme se do sedu na patách.

Tuto variaci cvičíme opatrně a vytrvale, aby bylo tělo v této pozici uvolněné a cvičení bylo bezbolestné. Pozici lze cvičit tehdy, až budeme mít dostatečně pohyblivá ramena.

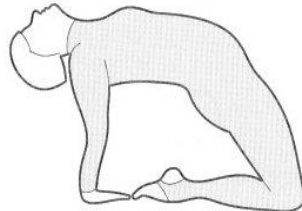
Varianta 1: jako pokročilejší variantu tohoto cvičení zvolíme pozici na obrázku číslo 23. Ruce se přesunou z polohy na patách do pozice za chodidla.

Varianta 2: kolena jsou u sebe a s nádechem přejdeme do kleku, s výdechem položíme ruce na bederní část, viz obrázek číslo 24 a s nádechem se vrátíme do základního postavení a cvik provedeme opakovaně 4x. Tuto variantu můžeme zvolit v začátcích cvičení nebo jako doplňkovou pozici při opakování.

Účinky: cvičením protahujeme svaly na přední straně těla. Působí příznivě při krčních onemocněních, podporuje trávení a prohlubuje dýchání, především spodní brániční dech. Cvičením oživujeme a harmonizujeme celé tělo a upevňujeme správné držení těla. Necvičíme: při kýle nebo po operaci břicha.



Obrázek číslo 22



Obrázek číslo 23



Obrázek číslo 24

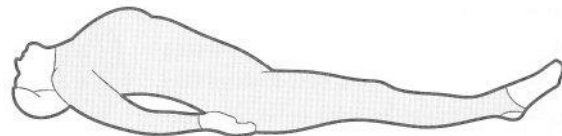
4. Pozice „Ryba“ – výchozí pozice: sed s nataženými nohama.

Nádech: zakloníme hlavu a opřeme postupně lokty, provedeme hrudní záklon a temeno hlavy opřeme o podložku. Paže máme uvolněné. V této pozici chvíli vydržíme, můžeme prodýchat. Viz obrázek číslo 25.

Výdech: lehne si na záda a uvolní se v lehu na zádech.

Účinky: cvičením podporujeme činnost ledvin a štítné žlázy. Pozice ryby je vhodná na posílení dýchacího systému, rozvíjí hrudní dýchání a pomáhá při astmatu a bronchitidě.

Necvičíme: po operaci břicha.



Obrázek číslo 25

5. Pozice „Zajíc“ – výchozí pozice: sed na patách.

Nádech: vzpažíme.

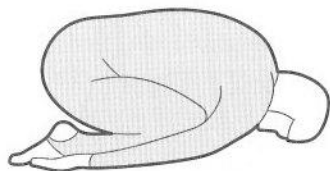
Výdech: zvolna se předkláníme, až se čelem opřeme o podložku a uvolníme celé tělo. Po zaujetí pozice přesuneme paže podél nohou, dlaně vytočíme

vzhůru. V této poloze zůstaneme tak dlouho, jak je nám to příjemné, a po tu dobu normálně dýcháme. Viz obrázek číslo 26.

Nádech: vzpažíme a pomalu se vrátíme do výchozí pozice.

Varianta: přeneseme váhu na oblast temene hlavy a protáhneme krční a zádové svalstvo. Dýcháme do podklíční oblasti. Viz obrázek číslo 27.

Účinky: cvičením posilujeme a uvolňujeme záda, ramena i šíji. Toto cvičení přispívá ke správnému držení těla, příznivě působí na trávení a rozvíjí podklíčkové dýchání. Také zklidňuje tělo i mysl a zlepšuje schopnost koncentrace.



Obrázek číslo 26



Obrázek číslo 27

6. Pozice „Kleště“ - výchozí pozice: leh na zádech se vzpaženými rukama.
Nádech: Z pozice vleže se s nádechem pomalu zvedneme. Ruce zůstávají stále ve vzpažení, bradu tlačíme do hrudníku.

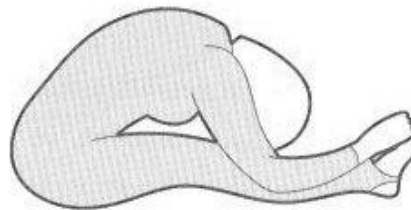
Výdech: S výdechem se rovně předkláníme. Provádíme předklon co nejdále s rovnými zády, až do chvíle, kdy se dotkneme prstů na nohách. Viz obrázek číslo 28.

Nádech: přitáhneme se rukama a zvedneme pokrčené paže v loktech nahoru a ještě jednou se protlačíme dopředu.

Výdech: přiblížíme se k nohám co nejblíže. Buď směřujeme pohledem přes prsty nohou do dálky, nebo směrem k nohám.

Účinky: protažení zadní strany těla, masáž břišních orgánů, podpora vylučování a metabolismu, silná stimulace endokrinního systému. Pozice je vhodná pro ledviny, jejichž činnost harmonizuje. Díky poloze pánve dochází k silné stimulaci pohlavních orgánů. Procvičujeme a prohlubujeme dech do méně využívaných zadních částí plic.

Necvičíme: při problémech s břišními orgány a v těhotenství.



~

Obrázek číslo 28

3.9 Nasazení a artikulační techniky

3.9.1 Nasazení

Tato podkapitola představuje několik technik nasazení. Je velmi důležité rozpoznat, v jaké fázi se žák nachází a jaké nasazení pro něj zvolit. Vše je velmi individuální, a proto je třeba být obzvláště opatrný. Doporučuji dodržet tento postup.

V prvních hodinách žáka s nasazením pomocí jazyka vůbec neseznamovat. Myslím si, že je velmi zásadní, aby si žák uložil co nejhluběji do podvědomí informaci, že vzduch je prvotním elementem k tvoření zvuku. Vyvaruje se tak případných zlovyků, které jsou u začátečníků při užití jazyka časté. Mám na mysli především hrubé nasazení, boule, ucpávání dutiny ústní jazykem a zahlcování nebo stahování krčního svalstva.

Po zvládnutí této techniky, kdy žák nejeví při nasazení žádné známky námahy, je vhodné přistoupit k technice nasazení za pomocí jazyka. Žák by měl špičku jazyka položit za kořeny předních zubů, poté se jazyk pohybuje směrem nahoru na horní část zubů nebo směrem na horní patro, jako při vyslovování hlásky „dá“. Pokud je souhra s předchozí technikou nasazení správná, nemá většinou žák sebemenší problémy s tímto druhem nasazování. Někdy se může objevit náznak hrubosti způsobený novou neosvojenou technikou. Pokud by u žáka hrubost přece jen přetrvávala, je vhodné cvičit tento druh nasazení v opakovaném sledu. Jedná se o tzv. nasazování do jednoho proudu dechu. Žák hraje jeden tón, do něhož opakovaně nasazuje slabiku „dá“ tak dlouho, dokud nedosáhne požadované měkkosti.

S prvním užitím jazyka se také často děje tzv. ukončování tónu jazykem, což se vyznačuje rušivým zvukem – lupnutím. Při ukončování je nutné dát pozor, aby byl tón ukončen přerušením přísunu vzduchu a nikoli jazykem. Čím lépe se žák naučí tyto ruchy sám rozpoznávat, tím dříve se jich naučí také vyvarovat.

Pro začátky a první tvoření tónu jsou tyto dva způsoby nasazování dostačující. V pozdějším stádiu studia je následně vhodné postupně zapojovat i zbylé techniky, které zmiňuji v následujících podkapitolách. Protože je činnost ústního ústrojí špatně pozorovatelná, musí učitel její správnou funkci kontrolovat především na výsledném zvuku tvořených tónů.

3.9.2 Artikulační techniky

Tenuto

Hra tenuto patří k první artikulační technice, se kterou se žák na trombon seznamuje. Jde o spojení tónů různé nebo stejné výšky za užití artikulační slabiky „ta, to, te, ti“ nebo „da, do, de, di“. Při této technice je však zásadní proudění vzduchu. Nesmí docházet k vyrážení nebo zadržování vzduchového sloupce. Ideální nácvik této techniky je tzv. nasazování do jednoho proudu dechu.

Legáto

Hra legáto na trombon je mezi všemi dechovými nástroji nejobtížnější. Kvůli snižci hrozí totiž namísto legáta glissando. Správné provedení legáta na trombon je závislé na mnoha faktorech. Dokonalá flexibilita nátisku, správná artikulační technika, vhodný tlak vzduchu a přiměřená rychlost tahu snižcem. Přístup k tomuto problému byl v různých zemích rozdílný. U nás na dlouhou dobu ovlivnil tento způsob hry J. Ušák, který rozčlenil legáto na tři druhy: vazbu retní, snižcovou a smíšenou. V pozdější době bylo do výuky zařazeno legáto artikulované, které se dnes používá nejčastěji. Tento druh legáta vznikl ve Francii a jeho podrobnou definici uvádím v podkapitole artikulované legáto.

Retní legáto

Vazba retní - spojení tónů na stejné poloze, které provádíme nepřetržitým prouděním vzduchu a pohybem spodního rtu. Nácvik retní vazby by se měl zprvu cvičit v pomalých cvičeních. K pozdějšímu využití s kombinací dalších druhů legáta je vhodné přistoupit k nácviku tzv. retního glissanda. Jde v zásadě o plynulé propojení jednoho tónu alikvotní řady s druhým za pomoci dechu. Z počátku je tento způsob hry legáta značně obtížný, ale postupným osvojením této techniky si žák vybuduje pevnou základnu pro dokonalé smíšené legáto.

Snižcové legáto

Vazba snižcová - spojení tónů stejného stupně přirozené řady, ale na různých polohách. Nebezpečí glissanda odstraníme lehkým zadržením dechu a vyslovením slabiky „ho, ha, he, hi..“, závislé na výšce tónu. Velmi zásadní je také rychlost tahu snižcem, který je nutné přizpůsobit vzdálenosti spojovaných

tónů. Jednoduše řečeno, budu-li spojovat tóny mezi 1-5 polohou, bude tah mnohem rychlejší, než tah mezi 1-2 polohou. Odhad rychlosti je však náročná technika, kterou musí žák denně cvičit na cvičeních k tomu určených. Tento způsob legáta je typický pro českou trombonovou školu. Ve výjimečných případech se můžeme setkat s tímto legátem také ve školách zahraničních, ale to spíše v dobách dřívějších.

Smíšené legáto

Vazba smíšená představuje spojení vazby retní a snižcové. Tuto vazbu bych ještě rozdělil podle Ušáka na souhlasnou snižcovou (intonace stoupá, nástroj se zkracuje, nebo intonace klesá a nástroj se prodlužuje) a vazbu nesouhlasnou (intonace stoupá a nástroj se prodlužuje, nebo intonace klesá a nástroj se zkracuje). Dech neustále plyne, ale ubírá se při zkracování snižce a přidává se při prodlužování. V obou případech je nezbytné držet první tón v nátisku. Zde se uplatní ona zmiňovaná technika pomalého retního legáta, kdy souhra všech elementů tvoří dokonalé a především hladké legáto jako ve zpěvu. Správné zvládnutí této techniky je práce na mnoho let, proto je vhodné motivovat žáka a upozornit jej na tuto skutečnost, aby nedošlo k zbytečné demotivaci. I v tomto typu legáta platí pravidlo správné rychlosti tahu snižcem.

Artikulované legáto

U tohoto druhu hry legáta jde v podstatě o stejný mechanismus jako u legáta klasického „Ušákovského“, jen s rozdílem užití jazyka a artikulačních slabik „lo, la, le, lí“. Tento způsob legáta je dle mého názoru mnohem přirozenější než legáto klasické, avšak postrádá onen efekt hladkosti. Tento fakt předkládám především z toho důvodu, že teprve kombinace všech typů hry legáta může přinést onu kýženou dokonalost a hladkost.

Jak jsem již předeslal, tento typ legáta má své kořeny ve Francii. Při studiu hry francouzského trombonisty je zřejmé užití artikulačních slabik, které jsou však na první poslech mnohem pestřejší a bohatší. Je to způsobeno mateřským jazykem hráče. Každý jazyk má své specifické samohlásky, souhlásky a fonetické odlišnosti. Francouzština zvlášť. Artikulované slabiky tak nabývají odlišných podob od našich českých. V pokročilejším věku žáka je možné rozvíjet jeho fantazii a nechat jej tak obohatit si svůj artikulační „slabikář“. Je však logické, že francouzské podobnosti nelze dosáhnout.

Glissando

Technika glissanda patří k těm pro trombon nejtypičtějším. Jde o hru jednoho tónu s plynulým vysunováním nebo zasunováním snižce. Vznikne tak klouzavý zvuk, který je pro žáky zvláště v útlém věku velmi zábavný. Je vhodné tento zvuk přirovnat k jistým podobnostem, jako například letadlo, závodní automobil či slon.

Tato technika hry je však také velmi užitečná, při nácvičku vyrovnávání tlaku v rejstřících. Při náhledu do fyzikálních zákonů nástroje je patrné, že dochází k neustálým změnám tlaku ve snižci. Jde o náhlý pokles při vysunutí a o nárůst při zasunutí snižce. Tento přebytek či úbytek tlaku lze velmi citlivě vyrovnávat pomocí protitlaku dechu. Tato diference je citelná právě při hře glissando a díky ní je vhodné přistoupit k nácvičku vyrovnávání tlaku tak, aby při výsunu a zásunu snižce byla intenzita zvuku stále stejná.

Portamento

Hru portamento, tedy hraní tónů při stálém proudu dechu, ale s vyznačením začátku tónu jazykem na slabiku „dá“, je vhodné nacvičovat spolu se hrou tenuto. Rozdílnost obou technik je jen v délce notových hodnot, které jsou zde kratší, než je tomu u tenuto. V zásadě je stále nutné, aby nedocházelo k vyrázení not dechem (boulím) a aby žák neukončoval konce not jazykem. Vše ostatní zůstává stejné jako u tenuto.

Staccato

Neboli hra krátkých not. Podobně jako u legata je staccato rozděleno do několika skupin. Jaké staccato zvolit je určeno především charakterem skladby a mírou vkusu hráče nebo pedagoga. Pro začátečníky je nutné si uvědomit základní princip hraní krátkých staccatovaných not. Vzduch zde hraje opět klíčovou roli. Staccato by nemělo být ostré a vyrážené (kousané). Není-li ovšem psáno od autora skladby či školy jinak. Přesto si myslím, že je vhodné v prvních roku studia hráče seznámit pouze s jedním typem staccata.

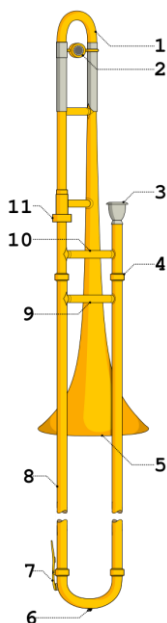
Jedná se o krátké noty, které jsou v zápisu psány s tečkou. Hráč zde užívá tlaku bránice a artikulačních slabik „to, ta, te, ti“ nebo měkčí a vzdušnější varianta „po, pa, pe, pi“. Důležité je také udržet při hře nátrubek na rtech a neodsazovat při každém tónu. Stejná je i práce s nátiskem. Napětí zůstává neustále stejné (hraje-li žák staccato na jednom tónu).

3.9.3 Snižcová technika

Snižcovou techniku rozvíjíme především na studiu stupnic, akordů a intervalů cvičených v různých variantách a artikulacích. Varianty mohou být voleny zpočátku na kratších úsecích, aby mohl hráč sledovat pohyb snižce a výsunu poloh. Pohyb pravé ruky musí být rychlý a přitom přirozený (nikoli trhavý). Pravá ruka musí s malým předstihem opustit předcházející polohu, aby rytmicky přesně dostihla požadovanou polohu. Později můžeme varianty rozšiřovat a techniky komplikovat. Tato cvičení by měl žák hrát z paměti, aby čtení notového zápisu nebrzdilo koncentraci a představivost.

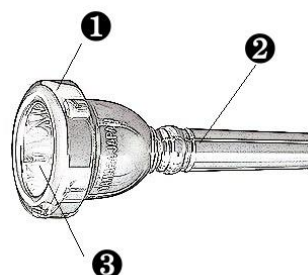
3.10 Stavba nástroje a nátrubku

- 1 – Ladící snižec
- 2 – Závaží
- 3 – Nátrubek
- 4 – Zámek snižce
- 5 – Korpus
- 6 – Bodec
- 7 – Vodní klapka
- 8 – Snižec
- 9 – Posuvná příčka snižce
- 10 – Pevná příčka snižce
- 11 – Spojovací kroužek



Obrázek číslo 29

1. Hrana nátrubku
2. Stopka
3. Kotlík



Obrázek číslo 30

3.11 Volba nástroje a nátrubku

V dnešní době je situace při volbě vhodného nástroje pro začínajícího hráče na trombon mnohem jednodušší než před dvaceti lety. V této situaci hraje rozhodující roli věk a celková dispozice hráče. Pokud se žák rozhodne pro studium hry na trombon již v druhém sedmiletí a jeho tělesné dispozice odpovídají danému věku, je nejvhodnější variantou nástroj z plastu. Tento poměrně nový patent výroby je vhodný pro děti, které volbou plastového nástroje eliminují riziko poškození páteře a dalších nežádoucích komplikací.

Vřele bych tuto volbu nástroje doporučil i dětem starším, vzhledem k jeho nízkým pořizovacím nákladům a hmotnosti. K oblibě plastového nástroje, zejména u mladších dětí, také přispějí jejich barevné varianty (viz obrázek 31).

Pokud se však dítě rozhodne hrát na trombon v pozdějším věku, je možné zvolit nástroj plechový, třeba ještě bez kvartové mechaniky, nebo nástroj užší menzury.

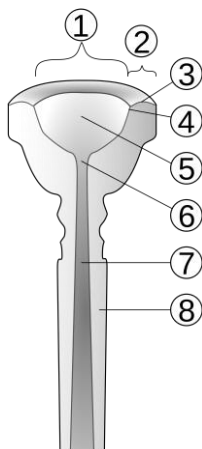
U začátečníků je také vhodné dbát na volbu nátrubku, který je zásadním prvkem při tvorbě tónu. V dnešní době je hned několik variant velikostí, materiálů a tvarů nátrubku a je třeba brát zřetel i na následné propojení nástroje s nátrubkem. Ve většině případů je nátrubek součástí nástroje, ale například v případě plastové varianty trombonu je nátrubek přikládán k nástroji méně vhodný. Pro naprosté seznámení se s nástrojem je dostačující, ale pro následné studium nevhodný.



Obrázek číslo 31

Podle jakých kritérií se řídit při výběru nátrubku představím v následujícím textu. Především doporučuji vybrat nátrubek od renomovaného výrobce a volit velikost mezi čísly 6 – 5. Nejčastější variantou je velikost 6½, která je dle mého názoru vhodná pro první tři roky studia. Avšak vzhledem k odlišnosti dispozic každého člověka je mnohdy nutné tyto rozměry upravit. Jaká kritéria hrají nejpodstatnější roli, uvádí popis obrázku číslo 32.

1. Šířka kotlíku
2. Šířka hrany
3. Zaoblení hrany
4. Tvar hrany
5. Tvar kotlíku
6. Šířka ústí stopky
7. Šířka vrtání stopky
8. Šířka stopky



Obrázek číslo 32

Každý z výrobců nástrojů uvádí různé tvary a parametry, podle kterých si hráč může vybrat nátrubek. Prvotní zásada však platí u všech výrobců stejně. Čím větší číslo nátrubku, tím mělčí a užší parametry. Další odlišnosti jsou však nutné osobně vyzkoušet a najít si tak vyhovující nátrubek. V případě potřeby je také dobré se poradit s odborníkem v prodejně hudebních nástrojů, zkušeným hráčem či pedagogem trombonu.

3.11.1 Údržba nástroje

Po seznámení žáka s hrou na trombon je také třeba jej seznámit s údržbou nástroje a s potřebami k tomu určenými. Některé úkony musí hráč provádět téměř denně a je vhodné se jim naučit již od útlého věku. V následujících kapitolách popíšeme nejčastější úkony údržby nástroje s názornými fotografiemi.

Denní údržba nátrubku

Jak jsem již avizoval, některé úkony údržby je nutné provádět denně. Mezi tyto úkony patří mytí nátrubku teplou vodou. Hráč se tak vyhne případným potížím s tvorbou oparů a ekzémů, které jsou zapříčiněny zanesením póru rtu a kůže zaschlými slinami na povrchu nátrubku.

Další výhodou omytí nátrubku teplou vodou je kluzkost materiálu a teplota zahřátého kovu. Je velmi příjemné provádět rozehrávku na teplý a čistý

nátrubek. K očištění nátrubku patří také čištění stopky nátrubku k tomu určeným vytěrákem. Ústí stopky nátrubku se velmi často zanáší a při zanedbání údržby se otvor stopky značně zužuje. Ideální prevencí před tímto jevem je pravidelná ústní hygiena před každým hraním.

Mazání snižce

Dalo by se říci, že údržba a mazání snižce patří k velmi individuálním procesům. Mazání je závislé na materiálu snižce, frekvenci cvičení a hry na nástroj. I přesto bych však doporučoval mazat snižec každý druhý den. Technika se také liší druhem použitého mazadla. O tom jaké správné mazadlo užít při mazání snižce je vhodné se poradit s prodejcem.

Mazání mechaniky ventilů

U snižcového trombonu se může vyskytnout hned několik druhů mechanik. V podstatě záleží na dvou faktorech. Jedná-li se o trombon tenorový či basový a jakým druhem mechaniky je nástroj osazen. U některých druhů ventilů je možné provádět údržbu jednou za tři měsíce, kdežto u jiných každý měsíc. Je to opět velmi individuální. K mazání se používají speciální oleje, které se taktéž dělí podle typu mechaniky, pro kterou jsou určeny. Je dobré se o vhodnosti mazadla poradit s odborníkem v obchodě s hudebními nástroji a příslušenstvím.

Mazání ladícího snižce

Ladící snižec je vhodné mazat dle potřeby. Spíše než časté mazání je vhodnější čištění. Tento díl nástroje se používá mnohem méně než jiné a má tendenci zasychat a špinit se. Pro dobrou údržbu je proto důležité ladící snižec podle potřeby vytáhnout, otřít a namazat voskem k tomu určeným. Je-li zanesení již velmi značné, použijte pískový přípravek na čištění kovu. Je také nutné dát pozor, aby nebyl snižec mazán jiným než tuhým voskem, aby nedocházelo k samovolnému vysouvání.

Čištění nástroje

Jednou za měsíc je třeba nástroj propláchnout teplou vodou a pro vyčištění trubek použít vytěrák na trombon. Ideální je použít také rozpouštědlo mastnoty, jako je například mycí prostředek na nádobí, který zbaví snižec

nánosu starého, zatuhlého mazadla. Vše je pak nutné dobře vypláchnout a nechat oschnout. Teprve potom je vhodné přistoupit k technikám popsaným v předchozích odstavcích.

3.12 Jak cvičit

Největším činitelem hudebního a instrumentálního pokroku ve vývoji žáka je pravidelné cvičení na nástroj. V případě plánování cvičení a zadávání cvičební látky se často jedná o individuální přístup učitele k žákovi a je proto vhodné počínat si při sestavování cvičebního plánu velmi obezřetně. Jak ale naučit žáka správně cvičit a jak k tomuto úkolu vlastně přistoupit?

Jak jsem již avizoval, jde o individuální proces vývoje hráče. Pedagog stojí před nelehkým úkolem odhadnout vyspělost žáka a podle této úrovně na něj klást určité požadavky. Tyto požadavky se týkají náročnosti skladeb a doby nácvičení k nim určenou. Podle tohoto aspektu je potom vhodné navrhnout a naplánovat žákovi materiál ke cvičení. Je také velmi důležité dohlédnout na odvedené penzum práce.

Spolu s těmito nároky je nutné seznámit žáka s technikami nejen cvičení, ale také relaxace. Při cvičení na trombon rozhodně neplatí pravidlo čím více, tím lépe. Spíše bych jej poupravil na čím častěji a soustředěněji, tím lépe. Mám tím na mysli především dodržovat kratší časové intervaly několikrát denně.

Co však považuji za vůbec nejdůležitější je naučit žáka sebekontroly a sebeanalýze, která jej naučí vyhodnocovat chyby, kterých se dopouští. Jakmile se žák naučí tímto způsobem pracovat, jeho vývoj a pokrok půjde značně kupředu.

A na konec musím podotknout ještě jedno zásadní pravidlo, které při cvičení na hudební nástroj považuji za důležité. Informace a zkušenosti, ke kterým každý žák či hráč přichází svojí vlastní cestou, jsou ty nejcennější. Pedagog je v tomto procesu objevování jen jakýsi dozor, který koriguje vývoj správným směrem. S tímto pravidlem však souvisí neustálé uvědomování si žákovy svobody projevu a snahy o pěstování kreativity mladého umělce. V některých případech se jedná o nelehký úkol, a proto zařazuji i několik následujících kapitol vycházejících z waldorfské pedagogiky, které mohou sloužit jako možný návod k těmto metodám.

9.13 Temperament a osobnost učitele

Temperament

Co je to vlastně temperament? Abychom se k tomuto problému přiblížili, vyjdeme ze dvou základních skutečností. Na jedné straně je temperament v lidské bytosti neobyčejně pevně zakotven. Změnit svůj temperament z vlastní vůle patří k nejtěžším vnitřním úkolům, jež si může člověk uložit. Následující příklady ukazují, s jakou pádností a pregnancí mohou propuknout duševní projevy temperamentu a jak určité vnitřní vlohy mohou být dokonce spojeny s fyziologickou zvláštností.

Často můžeme sledovat, že mnozí cholericí²⁴ mají podsaditou, sukovitou stavbu těla. Také bývá pozorována intimní souvislost mezi harmonicky zakulacenými tvary těla u flegmatiků²⁵, a mezi hubenou postavou u melancholiků²⁶.

Na druhé straně je též nápadné, že temperament člověka se během jeho života bez vlastního přičinění často mění. Zcela obecně je možno říci, že každý věk má svůj charakteristický temperament. Jako každé zdravé dítě je zjevným sangvinikem²⁷, každý mladý člověk má něco z cholerické dramatiky, tak dospělému je většinou vlastní rys vážné melancholie a stárnoucímu odstín flegmatické uvážlivosti.

Hluboce zakořeněné projevy temperamentu v lidské bytosti jsou složité, zároveň i proměnlivé a záhadné jevy. Jak vůbec vznikají?

Rudolf Steiner popisuje, jak se v těchto jevech projevují jisté články lidské bytosti. Podle toho jak se ve způsobu života a vystupování dítěte

²⁴ Cholerik - labilní extrovert. Nedůtklivý, neklidný, útočný, vznětlivý, vrtkavý, impulzivní, spolehlivý a stálý ve svých názorech a životních hodnotách. V podstatě nemění své postoje a životní hodnoty. Prožívá hluboce a rychle. K věcem, které jednou vyřeší, se již více nevrací.

²⁵ Flegmatik - stabilní introvert. Obezřetný, rozvážný, spolehlivý, smířlivý, mírumilovný, vyrovnaný, klidný, lhostejný, umí se ovládat. Bývá dobrým nadřízeným. Prožívá povrchně a pomalu. S většinou věcí se bez problémů vyrovná a situace řeší s chladnou hlavou. Zapojuje-li vůbec emoce, pak obvykle málo.

²⁶ Melancholik - labilní introvert. Tichý, přecitlivělý, nespolečenský, vážný, pesimistický, rigidní. Prožívá hluboce a pomalu a k věcem se velmi často vrací. V názorech a reakcích navenek je střízlivý a umírněný, ale uvnitř sebe všechno hluboce prožívá.

²⁷ Sangvinik - stabilní extrovert. Společenský, přístupný, čínorodý, veselý, bezstarostný, živě reagující, nenucený, čilý, hovorný a optimista. Názorově a emočně je však nestálý, prožívá povrchně a krátce. Bývá schopným podřízeným.

prosazují převážně potřeby jeho fyzického těla, duševního života s jeho sympatiemi a apatiemi nebo já (vlastní duchovní bytosti), projevuje se sám jako flegmatické, sangvinické, cholerické nebo melancholické. U dospělého, u něhož se vzájemné působení tělesnosti, duševnosti a duchovnosti děje jiným způsobem, se v různých temperamentech projevují jiné bytostné články. Mnohdy nápadné změny temperamentu, které se odehrávají již před pubertou nebo během ní, souvisejí právě s uvedenými vnitřními proměnami.

Temperament učitele

Jak může učitel dosáhnout toho, aby jeho vyučování bylo opravdu živé? Je mnoho učitelů, kteří tohoto cíle dosahují různými cestami v různých typech škol. Účinným pomocným prostředkem, kterého waldorfská metodika používá, i když je náročný, je vědomá práce s vlastním temperamentem. Jedná se ve skutečnosti o jeden z hlavních bodů výchovného umění.

Má-li učitel již při vstupu do třídy vyhovět temperamentu žáka, musí při svém vyučování a otázkách být tak barvitý, pohyblivý a proměnlivý, že ho sangvinik stěží může sledovat, mluvit s takovou lidskou účastí, že melancholik zapomene sám na sebe, tak dramaticky, že cholerik je zaujat a tím „spoután“.

Musí se cvičit, aby vyjádřil všechny čtyři temperamenty, neboť, jak už bylo naznačeno, důležitější zásadou je: nepůsobit proti temperamentům, ale s nimi, nechtít je odstraňovat nebo lámat, avšak jít kus cesty s nimi a pokoušet se je pak harmonizovat a proměňovat. Svou náladou by se učitel měl u flegmatika jevit zevně jakoby bez účasti, ale přitom být vnitřně nanejvýš účasten; u cholerika ukazovat zevně svou účast, vnitřně však zachovávat největší klid; se sangvinikem spěchat od jednoho dojmu k druhému, pak se pokoušet v určitém bodě stále znovu o zachování vážnosti a vytrvalosti; s melancholikem se projevovat jako postižený trápením, ale ukazovat, jak je možno překonávat bolesti a problémy v životě s humorem a vnitřní tvůrčí činností. Naučit se s těmito věcmi pozitivně výchovně a pedagogicky zacházet je uměleckou činností, která při jejím dobrém zvládnutí přináší pozoruhodné výsledky.

Sebevýchova učitele

Požadavkům sebevýchovy nemůže vyhovět snad žádný člověk. Může však být už velkou pomocí, když na ony požadavky myslí a zůstává si jich vědom. To dělá, možná víc než co jiného, vyučování „živým“.

Kolik z nás je zvyklých řídit se alespoň do určité míry tím, co pociťuje jako svou vlastní vnitřní přirozenost. „Člověk prostě je, jaký je, nemůže přece vyskočit z vlastní kůže. Dnes mám špatnou náladu, proti tomu se prostě nedá nic dělat“. Je zcela zřejmé, že požadavek ovládnutí temperamentu je s takovým pasivním postojem k životu v rozporu. Předpokládá spíše člověka, jenž má vůli nenechávat svůj vlastní temperament a své nálady za sebou a reagovat tak, jak to vyžadují problémy žáků nebo vyučovaná látka.

Jedním z nejužitečnějších šoků, které může cholerický učitel žáku uštvědit je, když zachová železný klid v situaci, která ho dříve rozzlobila. Ovládat se v takovém případě může stát enormní námahu. Jestliže to však cholerický učitel dokáže, může prožít okamžik čistého triumfu. Náhle se žák probudí a ptá se: „ Co se to dnes s tím učitelem děje?“ „Proč se nezlobí?“ Z takových zážitků může vzniknout mezi učitelem a žákem zcela nový vztah.

Opačný příklad: žádné napomínání a výtky nejsou tak účinné jako ty, k nimž se učitel musí nutit, protože děti provedly něco, co takovou činnost skutečně vyžaduje. Vnitřní klid a vědomí se v tomto případě stávají kouzelnými prostředky. Děti vždy cítí, že se něco děje!

„Jen ten kdo má sílu stát nad situacemi, má možnost čerpat vnuknutí z okamžiku“ (Rudolf Steiner – přednáška z 22. 6. 1914).

3.14 Děti a umění

Jednou z nejcharakterističtějších vlastností dětí je, že tělesný a duševní život jsou spolu velmi intenzivně spojeny. Dospělý není ochoten činit své afekty viditelnými, i když se mu to občas nedaří. Děti činí instinktivně opak. Dupou, když se zlobí, skáčou, když mají radost.

Když děti podnítíme, aby vyjádřily duševní hnutí uměleckou činností, pak to znamená, že dáváme zelenou jejich nejhlubším potřebám. Vnitřní účast dětí na umělecky tvořivé činnosti bývá někdy považována za „odreagování“. Kdyby tomu tak skutečně bylo, pak bychom je mohli právě tak dobře nechat bubnovat na prázdný plechový sud, párkrát oběhnout dům nebo rozbít starý porcelán. Umění je vyjádřením sebe sama stejně tak ve světě věcí, jako v říši duše.

Mnohé umělecké činnosti vyžadují určitý vnitřní postoj, jehož nejsme instinktivně vůbec schopni. Opatrný může nucen stát se smělym, domýšlivý uvážlivým, kdo má slabou vůli, může ukázat vytrvalost, svéhlavý schopnost se přizpůsobit. Nesčetněkrát bylo pozorováno a zdůrazňováno, že umělecká činnost má na děti výchovný účinek. Ale ne vždy se chápe, do jaké hloubky tento účinek jde a jak je trvalý.

Zvyky a vzory pro jednání, které se v nás vytvořily v dětství, v době napodobování, jsou zakořeněny nejhlouběji. Částečně se mění více či méně přirozeným způsobem během let, paralelně se změnami okolí nebo životním standardem a stylem. Mnohé však v nás zůstává. Všechno co zůstává je skryto pod prahem vědomí a je stěží otřesitelné. Patří k tomu například pozitivní nebo negativní postoj k okolnímu světu a k druhým lidem. Jako učitelé můžeme přispět k tomu, že se i jiný hluboce skrytý „instinkt“ u dětí může stát trvalým. Aby měly účast na všem, co k nim přichází z vnějšího světa, aby se tím zabývaly a pokoušely se to ztvárnit. Není účinnější činností, pro vývoj tohoto základního postoje dítěte, než právě činnost umělecká. Jejím prostřednictvím si člověk zvyká vyrovnávat se, se všemi duševními schopnostmi a problémy, jež se mu jeví jako důležité. Nikoli však proto, že by jejich řešení přineslo nějakou zvláštní hmotnou výhodu, ale proto že umělecká činnost je zajímavá čistě z lidského hlediska. Tak se klade základ ke schopnosti pěstovat a vyvíjet u dětí zájem o umění.

Dle mého názoru by došlo k nenapravitelné chybě, kdybychom zapomněli na ono známé rčení – „Co Čech, to muzikant“. Je proto důležité aby

úkolem pedagoga hudby usilovat o co možná největší propagaci „klasické“ hudby, ať už na uměleckých či základních školách.

Autorita nebo svoboda?

Autorita se dnes stala pochybným pojmem. U mladých lidí a mnohých psychologů najdeme názor, že dorůstající děti mají být pokud možno postaveny na úroveň dospělých. Často pociťujeme láskyplnou skromnost ve snaze zacházet s dětmi kamarádsky a bez vnučování odpovědnosti dospělých. Také se stává, že smělá slova, jako svoboda a rovnost, zakrývají jen skutečnost, že jsme pedagogicky nejistí a že ze slabosti nebo lhostejnosti jen uhýbáme zodpovědnosti.

V těchto případech vycházíme tedy spíše z vlastních potřeb, než z potřeb dětí. Také je nutné odstupňovat své chování podle stáří a vyspělosti dětí. Dospělému se totiž často spojuje se slovem autorita představa moci.

Říká-li waldorfský učitel o dítěti, že až do puberty touží po autoritě, myslí tím něco naprosto jiného. Vychází ze zkušenosti, kterou nebude popírat nikdo, kdo má kolem sebe děti a pozoruje, jak je pro děti důležité, aby měly ve své bezprostřední blízkosti nějakého člověka, ke kterému mohou vzhlížet. Přesněji řečeno je tento pocit jistoty zdrojem síly, již nemohou mít děti nikdy dost. Možná, že nemůžeme nikdy zažít zřetelněji, co je opravdu autorita, než když žák miluje svoji učitelku a odbude doma jakoukoli diskusi o nějaké otázce magickými slovy: „Ale moje učitelka řekla...“

Léta plynou, děti stárnou a odvolávají se stále řidčeji na slovo učitele. Je však zajímavé pozorovat, jak důrazně lpí na tom, co říkal učitel, kterého mají obzvláště rády. Zde leží jádro problematiky. Opravdová autorita je jev, kterého nelze docílit žádnými vnějšími prostředky, nebo ho jimi udržet. Rudolf Steiner říká, že záleží veskrze na tom, aby právě to, co je oddanost, úcta a láska k učiteli, vyplynulo samozřejmě. Každá oddanost, která je vynucena, nemá pro vývoj člověka žádnou cenu. Jsou-li však děti vychovávány tak, aby byla směrodatnou jejich vlastní bytost, dosáhnou úcty ke svému učiteli mnohem intenzivněji.

Autorita, kterou se snaží učitel získat z lásky k dětem, nemůže být žádnou překážkou pro rozvoj ke svobodě. Právě naopak. Kdo ve svém dětství mohl prožít uklidňující důvěru k dospělým, kteří vedli jeho výchovu, snadno v sobě dosáhne vnitřní jistoty, která mu později v životě umožní realizovat

přirozeně a klidně sebe sama. Otázka autorita nebo svoboda je proto špatně položena. Autorita je totiž nezbytná průchozí stanice na cestě ke svobodě.

Na západě je dnes pravděpodobně hodně dětí, které nikdy nepociťovaly opravdovou úctu ke staršímu člověku. Pokládá-li se tato skutečnost za potěšitelný příznak vnitřního osvobozovacího procesu, který dnes probíhá, můžeme to označit jen za omyl a krátkozraký způsob myšlení. Neboť děti, které nejsou schopny pociťovat nějakou formu úcty, jsou také citově nápadně chudší.

O trestu

Učitel, který chce opravdu vycházet ve své výchovné činnosti z postavení a potřeby žáka, si musí ujasnit, že prohřešky normálních zdravých dětí a mladistvých, netkví téměř nikdy ve vědomém úsilí, ale vlastně vždy v nerozvážnosti. O důvodech, proč se má trestat, bylo vysloveno mnoho teorií. Tu jedinou možnou najdeme tehdy, když víme, že jde jen o způsob jak napnout trestem síly duše tak, aby si dítě vše správně uvědomilo.

Takového probouzejícího efektu se však nikdy nemůže dosáhnout, když učitel jedná bez rozvahy a ve svém hněvu bleskově sáhne k pohlavku, nebo jinému tělesnému trestu. Účinek se nezlepší, ani když učitel počká do příštího dne a pak chladnokrevně rozdává výprask. Ten může být pak prožit dítětem, jen jako forma krutosti.

Čím obtížnější je dnes udržet kázeň a docílit nerušného průběhu vyučování, tím bude důležitější, aby učitel neztratil tyto souvislosti ze zřetele. Děti a mladiství, kteří se v mnoha případech chovají nejhůře, jsou většinou poškozeni prostředím. I když je učitel nucen projevit opravdovou přísnost, neměl by jím dávat podnět k tomu, aby nějak pochybovaly ve svém nitru o jeho ochotě jim kdykoli pomoci.

Je lidsky pochopitelné a stává se to pravděpodobně ve všech školách, že některý učitel, který je přespříliš provokován, se zapomene a jedná ukvapeně. Je však důležité, aby si ujasnil, že opatření, která v podstatě nejsou výchovná, nýbrž pramení z uraženého sebevědomí, jsou pedagogicky bezcenná a možná dokonce škodlivá.

Úloha umělecké činnosti

Umělecké cvičení nás staví před problémy, jež nám ukládá i okolí. Záleží na schématu, které má být zpracováno – lidová píseň, etuda či technické cvičení. Nemůžeme řešit úkoly, když se neuvolníme a nevžíváme se do daného tématu. Tento proces cvičení má většinou za následek celou škálu duševních pohybů: očekávání, zklamání, hněv, rezignace, přemýšlení, překvapení, nové naděje, nové napětí vůle, intenzivní radost z tvůrčí činnosti. Účast však nezůstává v duševní rovině. Jde hluboko až do fyzické bytosti.

Umělecká činnost má v našem životě zvláštní postavení. Život ve věku techniky je naplněn fyzickými úkony, jež jsou prováděny více méně automaticky: zmáčknout vypínač, zapnout topení nebo umýt nádobí. Jiné činnosti vyžadují zostrěnou pozornost. Kdo řídí automobil, manévruje jeřábem nebo manipuluje zubní vrtačkou, nesmí ani na okamžik povolit. Soustředění je však poněkud chladné a stereotypní. Musí se jen dávat pozor, naslouchat a uvažovat. Z celé škály smyslových orgánů a schopností vůle jsou použity jen některé.

Kdo je však zaujat uměleckou činností, ocitá se ve zcela jiné situaci. Zde není žádná rutinní činnost. Plné soustředění je samozřejmě nutné, objímá však široký rejstřík. Učit se řídit automobil může být sice velmi napínavé, zdaleka však nemůže vyvolávat tak mnohostranné a hluboké vnitřní zážitky, anebo se přiblížit čistě tělesné účasti jako při modelování sochy, nácvičku hudební skladby na nástroj nebo vytváření role v divadelní hře.

Náš život nesmírně zchudnul, pokud jde o fyzické činnosti, na nichž se člověk plně podílí tělem i duší. Proto bych si ze srdce přál, abychom se jako pedagogové více snažili o vybudování svobodné kreativity mladých umělců a nebáli se je naplno seznamovat s opravdovou uměleckou činností, jejími problémy a radostmi. Toto konání obohatí nejen život náš, ale i celé budoucí generace.

3.15 Doporučená literatura k následnému studiu

- 1 . Method for Trombone B.C. – Look, Listen and Learn Vol. 1 – 3.
(Jilt Jansma, Jaap Kastelein – Edited by Philip Sparke 2003)
2. Method for tenore trombone – Branimir Slokar
(Mark Reift – Edition EMR 105)
3. Přípravná škola hry na snížcový tenorový pozoun – Miloslav Hejda
(Editio Supraphon – Praha 1982)
4. Škola hry na snížcový pozoun – Jaroslav Ušák díl. 1.
(Editio Supraphon – Praha 1989)
5. The Remington Warm Up Studies – Donald Husberger
(Accura Music – Ohio)
6. The Basic Caruso – Markus Stockhausen
(Aktivraum Musikverlag – Köln 2003)
7. Musical calisthenics for brass – Carmine Caruso
(Hal-Leonard – Victoria 1979)

Závěr

Hra na hudební nástroj je činnost, která obohacuje nejen ducha hráče, ale i posluchače. Jde proto o jistou formu přenosu pocitů, myšlenek a emocí, které chce interpret sdělit. Jsou-li však pocity, emoce či myšlenky hráče negativní, přenesou se tak logicky také na posluchače.

Slovo hra na nástroj vychází ze slovesa „hrát si“, což můžeme chápat jako zábavu, potěšení, uvolnění, smích a radost. Smyslem této práce je přivést pedagogy a mladé hráče k možné alternativě výuky hry na trombon, která staví na těchto principech. Když jsme děti, slovo „hrát si“ je natolik běžné, že mu ani nevěnujeme pozornost. A oněm pocitům se hrou spojeným se také nevěnujeme, protože nám přijdou být normální a běžné. Avšak s odstupem času a s rostoucím věkem nám radost ze hry mizí a zaměřujeme se pouze na problematiku školy, studia a života.

Jakožto umělci máme oproti jiným profesím jistou výhodu. A to takovou, že nás slovo „hra“ provází téměř denně. Jen mám mnohdy pocit, že se této výhody dobrovolně zbavujeme a děláme z ní právě onu záležitost běžného ustaraného života. Velmi bych si přál, aby budoucí generace mladých hudebníků měly možnost si tuto výhodu ponechat po celou svou kariéru.

Tuto práci jsem vytvořil také mimo jiné proto, abych měl možnost podělit se o své poznatky a postřehy, které jsem během svých let studia a praxe načerpal. Má touha předat vše dál mě žene k neustálému bádání a zamýšlení se nad tím, jak umění hry na trombon posunout dál a dát tak možnost vzniku a vývoji nových alternativ.

Mnohé metodické postupy jistě netřeba měnit a nebylo to ani mým záměrem. Neustále si připomínám fakt, že informace a zkušenosti, které nabyli mí předchůdci, jsou stále aktuální a v jistém smyslu nadčasové. Stále mě však neopouští pocit, že v některých detailech bychom měli kráčet jiným směrem, anebo mít alespoň možnost se s těmito směry seznámit.

Dnešní doba je plná rychlého pokroku, který se také odráží v múzických uměních. Dle mého názoru však často na úkor osobnosti umělce a jeho psychického, fyzického a zdravotního stavu. Vše se vším souvisí, a proto uberu-li jednu energii na úkor druhé, vznikne jistě někde nerovnováha. Mám tím především na mysli míru zátěže, která je na mladého člověka, umělce kladena. Jako pedagogové se snažíme žáka naučit mistrovsky ovládat daný nástroj, ale do jisté míry přehlízíme, že tato mladá osobnost není schopna

ovládat sebe sama. Z tohoto nepoměru sil, vznikají dle mého názoru jisté komplikace, které se, v tom lepším případě, projeví hned v prvních letech studia. Jsou jimi typické fyzické problémy jako například bolesti zad nebo psychické komplikace s trémou, sebedůvěrou, motivací atd. A to vše jen díky vysokému nátlaku okolí, hudebního světa, přátel a rodičů. Kde se ztratilo ono již zmiňované slovo „hra“?

Proto bych si ze srdce přál, aby tato práce přinesla alternativu těm, kteří se chtějí vydat směrem pomalejšího, za to ale stálejšího, stabilnějšího uměleckého růstu. Každý z nás je individualitou a má své určité potřeby. Myslím si, že pokud pedagog přistupuje k výuce lidskou formou a dá žákovi potřebnou uměleckou volnost a svobodu, dojdou společně, možná za delší čas, k výsledkům, které si pak žák bude schopen dlouho udržet. A to za předpokladu, naučí-li se také správně zacházet se svým tělem a duchem. Jsem si jist, že techniky a směry popsané v této práci mohou pomoci všem, kteří budou mít dostatečnou odvahu, píli a chuť něco ve svém životě změnit.

Seznam použité literatury

Peremský Petr: Výuka pozounové hry na pražské konzervatoři, diplomová práce, Praha 2004

Nosek Jan: Výuka trombonové hry na Českých a Moravských konzervatořích od 2. poloviny 20. Století až po současnost, diplomová práce, Praha 2010

Žáková Petra: Výuka hry na trombon v ZUŠ, diplomová práce, Praha 2010

Fadle Heinz : Looking for the natural way, Edition piccolo, ISBN 3-931892-00-X, 1996

Wick Denis: Trombone technique, Oxford university press, ISBN 19-318704-3, 1971

Lafosse André: Traité de Pedagogie du trombone á coullise, Alphonse Leduc, A.L. 21464, 1955

Lafosse André: Vade Mecum, Alphonse Leduc, A.L. 21647,

Lafosse André: Méthode Completé de trombone á coulisse Vol I. - II, Alphonse Leduc, 1921

Lafosse André: Méthode Completé de trombone á coulisse Vol. III, Alphonse Leduc, 1946

Stockhausen Markus: The Basic Caruso, Aktivraum Musikverlag Köln, ISHN M-700233-12-1, 2004

Caruso Carmine: Musical calisthenics for brass, Hal-Leonard Corporation, ISBN 0-634-04641-1, 1979

Hunsberger Donald: The Remington Warm-up Studies, Accura Music, 45701-4260

Murphy Joseph Dr.: The Power of Your subconscious Mind, Prentice-Hall, ISBN 80-85634-082, 1962

Lievegoed B.C.J.: Vývojové fáze dítěte, Baltazar, ISBN 80-900307-7-1, 1992

Steiner Rudolf: K vývojovým fázím prvních tří sedmiletí života, Orpheus, 2002

Carlgen Frans: Výchova ke svobodě, Baltazar, ISBN 80-900307-2-6, 1991

Hittleman L. Richard: Be young with yoga, Paperback library New York, CN 62-12664, 1967

Votava Jiří Mudr, CSc.: Jóga očima lékařů, Avicenum, ISBN 735-21-08-31, 1988

Lysebeth Van André: Jóga, Olympia Praha, ISBN 27-014-84, 1984

Lysebeth Van André: Cvičíme Jógu, Olympia Praha, ISBN 27-058-88, 1988

Prof. Mudr. Radomír Čihák: Anatomie 1-3, Grada 2011 ISBN 978-80-247-3817-8