

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Praha, 2017

Anton Zhdanovich

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ AKULTA

Hudební umění

Bicí nástroje

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**EVROPSKÁ SPECIFIKA UMĚNÍ HRY NA BICÍ NÁSTROJE:
ZÁKLADY PŘIROZENÉ HRY**

Anton Zhdanovich (Anton Ždanovič)

Vedoucí práce: odb.as. Daniel Mikolášek

Oponent práce: Petr Holub

Datum obhajoby: 01. 06. 2017

Přidělovaný akademický titul: Mgr.

Praha, 2017

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Art of Music

Percussion instruments

GRADUATION THESES

**EUROPEAN SPECIFICS OF THE ART OF PERCUSSION
INSTRUMENTS:**

BASICS OF NATURAL PLAYING

Anton Zhdanovich (Anton Ždanovič)

Thesis advisor: Ast. Prof. Daniel Mikolášek

Examiner: Petr Holub

Date of thesis defense: 01. 06. 2017

Academic title granted: Mgr.

Prague, 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

Evropská specifika umění hry na bicí nástroje: Základy přirozené hry

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

Praha, dne 27. 04. 2017

.....

podpis diplomanta

Upozornění

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

Evidenční list

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

Jméno	Instituce	Datum	Podpis

Abstrakt

Tato práce je souhrnem získaných informací a znalostí o základech, tvořících současnou tradici hry na bicí nástroje v Evropě (převážně Západní). Její hlavním cílem je podpora vývoje oboru bicí nástroje v České republice, obzvláště ve školách, kde úroveň hry je ve stádiu rozvoje a potřebuje podporu z jiných zdrojů. Během mého magisterského studia na HAMU (2014-2017) jsem se zúčastnil řady mezinárodních akcí v daném oboru, které byly zaměřeny na vývoj mladých hudebníků mé generace po stránce hudební, technické, mentální a estetické. Informace získané ve formě zpětné vazby a komentářů u významných učitelů a interpretů v daném oboru tvoří absolutní fundament této práce. Uvědomení principů a základů, o nichž se tu bude psát, vyžaduje již přítomnost určených hudebních a životních zkušeností, proto je tato práce určená pro věkovou kategorii od posluchačů středních odborných škol a výš.

Abstract

This work is a summary of the information and knowledge about the basics that make up the present tradition of playing percussion instruments in Europe (predominantly Western). Its main purpose is to support the development of percussion instruments in Czech Republic, especially in schools, where the playing level is in the development stage and needs to be supported from other sources. During my Master's study at HAMU (2014-2017), I took part in many of international events in this field, which were focused on the development of young musicians of my generation on musical, technical, mental and aesthetic side. The obtained information by feedbacks and comments from leading teachers and performers in the field is the absolute basis for this work. Awareness of the principles and basics that will be written here requires a presence of certain musical and life experiences, so this work is intended for the age category from the students of secondary vocational schools and above.

Poděkování.

Odb.as. Daniel Mikolášek

Odb.as. Václav Mazáček

Mgr. Eva Plochová

Mgr. Jana Horká

Michael Kroutil

Soňa Vetchá

Nadace "Český hudební fond"

Nadace „Život Umělce“

Obsah

Úvod.....	10
1. Vnímání gravitace	12
1.1 Uvolnění před každodenním cvičením.....	15
2. Klasifikace způsobů úhozů a práce se zvukem	17
2.1.1 Typy úhozu dle pohybu.....	18
2.1.2 Typy úhozu dle váhy.	19
2.1.3 Typy úhozu dle rychlosti	20
2.2 Práce se zvukem.	21
2.2.1 O vášni hraní v rychlých tempech	22
3. Postavení a sezení u nástroje	23
3.1 Správný postoj a jeho adaptace pro hru na bicí nástroje- 7 bodů.	24
3.2 Správné sezení a jeho adaptace pro hru na bicí nástroje - 4 body.....	25
4. Dýchání.....	26
4.1 Dýchání u frázování.	27
4.2 Dýchání u tremola.....	29
5. Příprava ke koncertnímu výkonu.....	31
5.1 Psychologická příprava.	32
5.2 Fyzická příprava.	35
6. Konkurzy a soutěže: příprava a vztah k nim.....	37
6.1 6 základních bodů při hodnocení soutěžní poroty.....	38
Závěr	39
Seznam použité literatury	40
Seznam příloh a odkazy	41
Personálie.....	42

Úvod

Tato diplomová práce se zakládá převážně na výsledcích a získaných znalostech celoročního vzdělávacího projektu „Evropská specifika umění hry na bicí nástroje“ (2014) za podpory Studentské grantové soutěže AMU. Cílem tohoto projektu bylo zjišťování a sjednocení veškerých užitečných informací a znalostí o aspektech, které se preferují při výuce hry na bicí nástroje v Evropě u nejrenomovanějších učitelů a interpretů v daném oboru.

Mým hlavním záměrem je snaha podpořit vývoj v oboru bicích nástrojů v České republice, obzvlášť ve školách, kde úroveň hry je ve stádiu rozvoje a potřebuje podporu z jiných zdrojů. Po absolvování několika mezinárodních festivalů, workshopů a soutěží s velkým počtem účinkujících z mnoha zemí, se zjistilo, že podporování vývoje v oblasti metody výuky bicích nástrojů, doplnění chybějících informací a stanovení základních principů pro zdokonalování studentů, je nezbytnou podmínkou pro zvýšení úrovně přípravy studentů na katedře bicích nástrojů HAMU.

V letech mého magisterského studia, byly zdrojem pro zjišťování informací hudební události v Belgii, Německu, Litvě, Itálii, Polsku, Bělorusku a ČR. Na štěstí se díky bádání v Belgii a Itálii podařilo setkat i s vysoce kvalifikovanými odborníky z USA, Japonska, Tchaj-wanu a Číny.

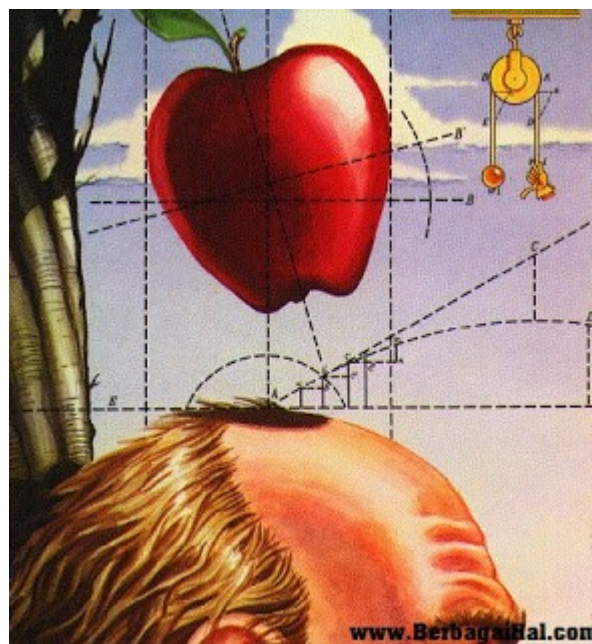
Po mnoha setkáních s různými interprety, učiteli a skladateli se v této práci dá psát o rozdílech v držení paliček, postavení rukou nebo také o rozporech ve způsobech úhozu... Nicméně jako cíl této práce zamýšlím především podporu a snahu o další rozvoj školy v oboru hry na bicí nástroje (HAMU), proto budu nejvíce psát o věcech, které většina světových evropských (rovněž amerických, čínských a japonských) odborníků považují za nejvíce důležité.

Díky podpoře projektu „Evropská specifika umění hry na bicí nástroje“ a Studentské grantové soutěži AMU, jsem měl příležitost zúčastnit se několika mezinárodních soutěží. Pokračoval jsem v bádání i v následujících letech po ukončení projektu (2015-2017). Některé ze soutěží pro mne nedopadly dle mého očekávání, ale i přes to chci zmínit, že vůbec největší hodnotou jsou pro mne komentáře a zpětná vazba členů poroty u soutěží nebo vyučujících na workshopech. Právě tyto získané informace a komentáře jsou pro mou diplomovou práci základem.

Dnes existuje spousta vydání, metod a způsobů hry na bicí nástroje, a nemusí se ztotožňovat s níže napsaným materiálem a přesvědčeními. Jinými slovy, tato práce je jen výsledek mého hudebního bádání a je poněkud subjektivní, nikoli jediná správná metoda hry na bicí nástroje.

1. Vnímání gravitace.¹

Na začátku této kapitoly je důležité zmínit definici termínu gravitace. **Gravitace** je univerzální silové působení mezi všemi formami hmoty (v daném případě jde o dvě – palička a nástroj)². Díky gravitaci palička letí přirozeně dolů. Bohužel toto elementární pravidlo si studenti často neuvědomují a nedají si do souvislosti gravitaci a hru na nástroj. Díky gravitaci máme možnost hrát bez námahy, přirozeně. Jinými slovy máme možnost „udeřit“ takřka **bez používání síly**. Toto je nejpodstatnější aspekt pro ovládání techniky přirozené hry.



Obrázek 1: Newtonova teorie gravitace (ilustrační obrázek).

Abych dokázal platnost této teorie, nabízím tedy jednoduchý experiment s gravitací. Potřebujeme k tomu jen paličku a jakýkoliv nástroj, na který se paličkou hraje. Zvedneme nad blánou (kamenem marimby apod.) paličku a pustíme ji. Sledujeme, co se stalo. Palička samozřejmě sama od sebe, bez cizí pomoci, spadla zpět na nástroj. Proto je důležité uvědomit si, že **váha paličky + váha ruky** (od zápěstí, předloktí či ramena) **vždy stačí k produkování výrazného zvuku**.

Stejný úkon se dá provést i s rukou bez paličky. V této chvíli ale většina studentů naráží na tentýž problém – **vytváření umělého odporu** působením síly. „Umělý odpor“ bych říkal situaci, když např. hráč nenechá paličku letět volně dolů, ale fyzicky ji blokuje, zadržuje. Snaží se ovládat všechny aspekty jejího pohybu výhradně vlastními silami. Je to zcela častý jev u hráčů na bicí. Aby se dalo vyhnout zbytečné námaze, je potřeba uvědomění si skutečnosti, že při aktivním upřednostňování fyzické síly před využíváním gravitace, vzdorujeme fyzikálním zákonům toho, abychom je využili. Kromě častého nedostatku vzdělání u hráčů,

¹ Tato kapitola byla nejvíce inspirována tympanovým workshopem Marka Stefuly, sólotympanisty Gewandhausorchester Lipsko a profesora Hochschule für Musik und Theater "F.M.Bartholdy" na Mezinárodním festivalu bicích nástrojů v Brně (2014) a také semináři a individuálními hodinami profesora Rune Martinsena, člena bicí skupiny orchestru Opery Oslo (HAMU, Praha 2014).

² Mgr. Lubomíra Moravcová - Gravitace a Newtonův gravitační zákon (2013)

každý má v sobě něco, co nám v přirozeném úhozu brání, jakousi překážku. Říkal bych tomu **bloky**.

Během života v nás vzniká, často vlastní vinou, velké množství těchto bloků, jak fyzických, tak i psychických. Nejvíce jich získáváme, když jsme malí: první včelí bodnutí, první spadnutí z houpačky atd. Psychických bloků si nejvíce způsobujeme ve věku pohlavního dospívání. Postupem času se některých komplexů zbavíme, ale se zbytkem se často vyrovnáváme po celý život. Tyto bloky nás ovlivňují i v našem řemesle, způsobují pravidelné napětí, křeč a zbytečnou námahu (nemluvě o nemocích a psychických poruchách). Přispívá to i k rozvíjení umělého odporu při hře na bicí nástroje. V našem případě, chceme-li dosáhnout dobré techniky a vysoké produktivity cvičení, musíme dbát o to, abychom se snažili fyzicky a psychicky vrátit do původního, uvolněného stavu. Do stavu, ve kterém jsme byli jako malé děti, tj. bez bloků.³



Obrázek 2: Marek Štefula. Workshop techniky hry na tympány, zakládající se na přirozeném využívání gravitace a možností třech bodů záhybu – od zápěstí, od lokte a od ramena. Poprvé se tato technika hry začala vyučovat na Vysoké hudební škole v Hannoveru přibližně v na konci 1960-ch let. V současné době jsou nejvýznamnějšími hráči, vyználci této techniky kromě Marka Štefuly (Gewandhaus Orchester Leipzig) jsou Rainer Seegers (Berlínská Filharmonie) a Michael Kroutil (Česká Filharmonie). Foto z Mezinárodního festivalu bicích nástrojů v Brně, 2014.

³ Informace jsou čerpány i z literatury, která není primárně určena oboru bicí nástroje. Problematikou fyzických bloků se v obecné rovině zabývají například knihy Dana Millmana „Nevšední okamžiky“ a „Cesta pokojného bojovníka“.

Ke kontrole – nácviku schopnosti uvolněného pádu rukou slouží následující cvičení (pro něj je zapotřebí dvou studentů):

Studenti si stoupnou čelem k sobě. Jeden se připravuje na uvolnění rukou a celého těla, při tom zachovává rovná záda. Úkol druhého studenta je nadzvednout ruce od předloktí, a nechat je v loktech takto pokrčené. Úkolem prvního studentu je volně nadvadit a nechat spadnout své ruce na ruce druhého. Bude zřejmě viditelné, zda měl student ruce při pádu uvolněné, či jim v přirozeném pohybu dolů bránil.⁴

Toto cvičení je dobré opakovat několikrát a později je možné provádět jej samostatně, bez pomoci druhé osoby. Cílem tohoto cvičení je přenést pocit volného pádu ke hře na nástroje.

⁴ Cvičení předvedl čínský hráč na bicí nástroje Pius Cheung na svém workshopu při příležitosti Mezinárodního festivalu „Days of Percussion“, 28.09.2014, Montesilvanu (PE), Itálie 2014.

1.1 Uvolnění před každodenním cvičením⁵

V následující tabulce je popsán způsob, jak se celkově uvolnit před cvičením na nástroj. Je vhodné ho používat pokaždé, než se udělá první úhoz.

1. Narovnat se (záda, ramena)	stav fyzického uvolnění
2. Uvolnit hlavu, myšlenky.	
3. Uvolnit břicho (bez ohledu na jeho velikost)	
4. Dýchat zhluboka, přirozeně	
5. Uvolnit ústa	
6. Uvolnit krk	
7. Uvolnit ramena	
8. Ujistit se, že lokty jsou uvolněné a cítit jejich váhu. Pocit „těžkých loktů“	
9. Uvolnit se v oblasti nohou, cítit pod sebou půdu	

V podstatě se všech devět bodů dá sjednotit do jednoho – **uvolnit se**. Tento detailní popis však umožňuje pochopit proces uvolnění jako složitější, členitou proceduru. Je jasné, že pokud se mozek zaměstná všemi devíti body najednou, dojde nejspíš k tomu, že pocit uvolnění nenastane, ale hlava se více zaměstná teorií. Proto se doporučuje myslet spíše na pravou stranu tabulky a uvědomovat si detaily z levé.

Pokud student bude dbát na to, aby cvičil v uvolněném stavu, postupně se bude učit vnímat gravitaci v souvislosti s hrou na bicí nástroje a správně ji využívat. Jde to mnohem snáz, má-li učitele, který je v tomto směru vzdělán a o tento aspekt

⁵ Výňatky z individuálních hodin v rámci projektu „Evropská specifika umění hry na bicí nástroje“ s Martou Klimasarou (Staatlichen Hochschule für Musik und Darstellende Kunst 5. 11. 2014 Stuttgart, Německo) a Runem Martinsenem (Akademie múzických umění, katedra bicích nástrojů, 11.06.2014 Praha).

dbá. Ale i tak v dnešní době máme k dispozici spoustu literatury, zdrojů, medií na internetu aj. Vnímáním a využíváním gravitace přispějeme především ke zlepšení techniky, celkovému uvolnění, zbavíme se zbytečných pohybů a námahy, bolesti v zápěstích, ramenou, zádech a všude, kde vznikalo napětí díky křečovitému stavu při cvičení.

Ovládání techniky přirozené hry vyžaduje čas, vytrvalost a trpělivost. Je zapotřebí snažit se cvičit pravidelně, avšak méně záleží na tom, kolik času se cvičení denně věnuje. Princip nacvičování lze přirovnat k braní léků podle určitého rozvrhu, každodenně.

Časem se technika uvolněného hraní dá poznávat více. Je nesporné, že každý vysoce kvalifikovaný odborník by měl umět hrát přirozeně bez fyzické námahy a to bez ohledu na úroveň náročnosti díla. Kromě jiných podstatných požadavků se předpokládá, že v technických záležitostech bude student/hráč nad věcí.

Technika přirozené hry na bicí nástroje v pojmu této práce – je technika hry, zakládající se na přírodních faktorech, fyzických a chemických reakcích, využívaných při hře na bicí nástroje.⁶

⁶ Související literatura, popisující podobnou metodu hry: Moeller, Sanford A. – „The Moeller Book“, Ludwig Masters, Boca Raton (1956).

2. Klasifikace způsobů úhozů a práce se zvukem

Toto je velice důležitá část technické složky hry na bicí nástroje. Následující kapitola obsahuje popis teorie klasifikace typů úhozu, se kterými jsem se během bádání v Evropě setkal a to, jak s těmito informacemi dále pracovat.

Všeobecně existuje několik druhů úhozu a způsobů, pomocí kterých můžeme získat zvuky různých barev a tónů. Daná teorie⁷ nabízí rozlišení **typů úhozu** ve třech kategoriích – dle **pohybu, váhy a rychlosti**. Všechny kategorie mají rozhodující význam pro kvalitu zvuku, který produkujeme.



Obrázek 3: Tympánista Berlínské Filharmonie Rainer Seegers. Workshop v Pekingu. Říjen 2009.

⁷ Tyto difference popisuje Pius Cheung jakožto výsledek jeho studia u tympánisty Philadelpského symfonického orchestru Dona Luizzioho. Grafická úprava – A. Ždanovič. Časopis „PAS Percussive Notes“, říjen-září 2009, Indianapolis.

2.1.1 Typy úhozu dle pohybu.

Typy úhozu, které se používají obecně při hře na většinu bicích nástrojů. Je hodně důležité uvědomovat si tyto 4 druhy úhozu a myslet na ně při hře.

4 TYPY ÚHOZU DLE POHYBU

DOWN - směřující dolů	FULL - plný	UP – směřující nahoru	TAP
	Základní		

FULL: Při plném (základním) úhozu je špička paličky ve výchozí pozici dostatečně vysoko (výška fullu záleží hodně na nástroji) nad povrchem nástroje (blánou, „kamenem“ atp.). Po úderu se palička vrací do výchozí polohy.

DOWN: Výchozí pozice stejná jako při „full“ ale po úderu hráč zastaví paličku těsně nad povrchem nástroje.

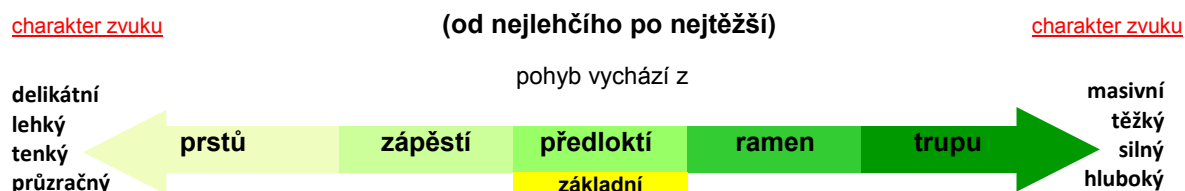
UP: Ve výchozí pozici se palička vznáší těsně nad povrchem. Po úderu směřujícím po odrazu paličky vzhůru se potom palička vrací do výchozí polohy pro úder „full“ nebo „down“.

TAP: Úhoz začíná přibližně ve stejné pozici jako UP a palička se pohybuje v této výšce po celou dobu.

2.1.2 Typy úhozu dle váhy.

Následující tabulka nabízí diferenciaci typů úhozu dle váhy s využitím přirozené váhy různých částí těla - prstů, zápěstí, předloktí, ramen a celého trupu. Úhoz, při kterém pohyb vychází jen z prstů, se efektivně využívá pro snadné ovládání nejcitlivějších delikátních pasáží. Na opačné straně tabulky je úhoz pomocí trupu – vyžaduje-li hudba, můžeme vlastní tělesnou hmotu jakoby „hodit“ na nástroj, například pro docílení skutečného „pesante“.

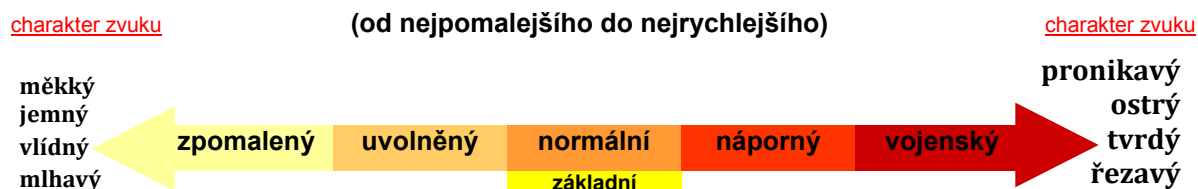
5 TYPŮ ÚHOZU DLE VÁHY



2.1.3 Typy úhozu dle rychlosti.

Další tabulka nabízí diferenciaci úhozu dle rychlosti – **zpomalená, uvolněná, normální, náporná, vojenská**. „Vojenská“ je nejagresivnější a nejrychlejší, což odpovídá charakteru hudby daného stylu. „Zpomalená“ rychlost je nejvíce uvolněná a klidná, je nejužitečnější pro rozvoj pocitu fyzického propojení: **nota -> úhoz -> blána / kámen-> zvuk**.

5 TYPŮ ÚHOZU DLE RYCHLOSTI

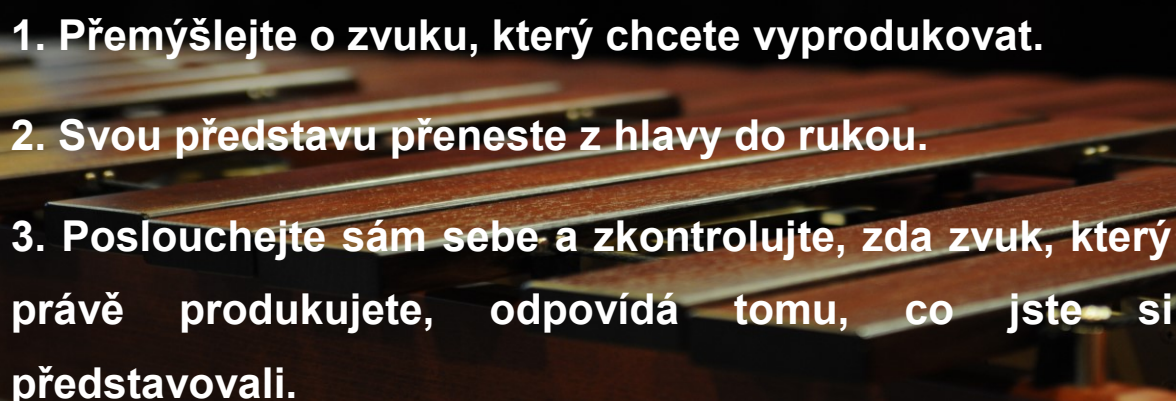


Poznámka:

Speciální druhy úhozů, využívané především v soudobé a experimentální hudbě, nejsou uvedeny v těchto tabulkách. Zásady přirozené hry je však třeba dodržovat co nejvíce, i když není možné respektovat důsledně všechny - například kvůli jiné poloze nástroje, znemožňující využití gravitace.

2.2 Práce se zvukem.

Ovládání znalostí difference typů úhozů a jejich uvědomení na fyzické a psychické úrovni vyžaduje vysokou úroveň sebekontroly v průběhu cvičení a také plné porozumění těchto základů. K tomu slouží velice prostý pokyn **pro práci se zvukem ve třech krocích**⁸:

- 
1. **Přemýšlejte o zvuku, který chcete vyprodukovat.**
 2. **Svou představu přeneste z hlavy do rukou.**
 3. **Poslouchajte sám sebe a zkontrolujte, zda zvuk, který právě produkuje, odpovídá tomu, co jste si představovali.**

Na první pohled se tato koncepce může zdát jednoduchá, ale ve stresujících situacích v průběhu vystoupení lze snadno zapomenout na kroky 1 a 3. Pro kvalitu cvičení je důležité zjišťovat a poslouchat, jaký druh zvuků a tónů vyplývá z různých kombinací složek úhozu - jeho rychlosti a váhy. Při pravidelném cvičení těchto parametrů se student naučí fyzicky a psychicky vnímat rozdíly a role těchto kombinací. Cílem je tuto metodu cvičení jakoby „nahrát“ do vlastních instinktů a nadále podvědomě využívat těchto kombinací v souvislosti s hudbou.

Kromě toho můžeme barvu zvuku ovlivňovat výběrem různých částí blány či kůže (respektive „kamene“ v případě melodických bicích nástrojů) na kterou hrajeme, jakož i změnou úhlu dopadu paličky. Jednou z klíčových podmínek pro ovládání všech typů úhozu je mít co nejméně napětí v těle, a to zejména v rukou, pažích a ramenech.

⁸ Jean-François Lézé – workshop v rámci Mezinárodního festivalu „Days of Percussion“, 24.09.2014 Montesilvano (PE), Itálie.

2.2.1 O vášni hraní v rychlých tempech.

„Rychlohra“ v hudbě (cvičení) je pro mnoho hráčů na bicí nástroje téměř závislostí, ale je důležité si uvědomit, že technika je pouze prostředkem, nikoliv cílem při vytváření hudby. Chce-li student mít rychlé ruce, musí jednoduše naslouchat, být si vědom zvuků a tónů, jak se vytváří, u cvičení být v naprostém klidu, vyvarovat se zbytečnému napětí a pohybům, které nemají žádný vliv na zvuk nebo naopak zvuku škodí.

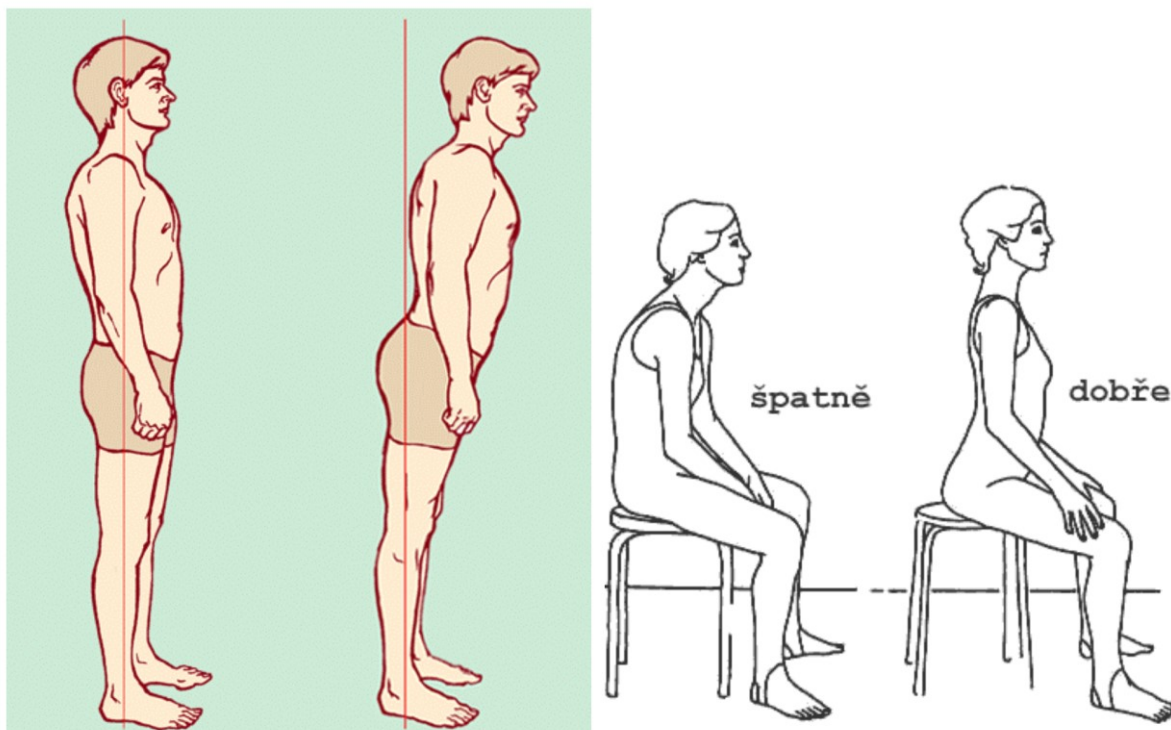


Obrázek 4: Tympánista Portského Symfonického Orchestru Jean-François Lézé (vlevo) a odborní asistent Hudební University v Oregonu Pius Cheung (vpravo) na svých workshopech v rámci Mezinárodního festivalu „Days of Percussion“, 24.09.2014 Montesilvano (PE), Itálie.

3. Postavení a sezení u nástroje

Téma „Postavení a sezení u nástroje“ vyplývá z všeobecně aktuální otázky správného držení těla při každodenních aktivitách. U hudebního řemesla při hře na některé hudební nástroje, hrozí nebezpečím zvyků špatného držení postavy v procesu hraní. Čím starší jsme, tím víc pociťujeme následky těchto zlovyků. Aby se předešlo pravidelným bolestem vedoucím k vážným zdravotním problémům, musí hráč na bicí nástroje dbát o náležité postavení těla při hře stejně, jako se věnuje technice, notovému textu či rukokladu, a to po celý život⁹.

Optimální držení těla je jedním ze základních předpokladů bezbolestného efektivního pohybu. Ať je to stání či sezení, námi zvolený způsob držení těla ovlivňuje naši techniku, kvalitu zvuku a celkový pocit vlastního pohodlí při hraní. Má-li student již nějaké dlouhodobé zlovyky ve stání - sezení u nástrojů, nebude pro něj snadné se přeučit, neboť o jakýchkoliv zvycích se tvrdí, že se postupně stávají součástí oné osobnosti. Správný postoj a způsob sezení popisují následující podkapitoly.



Obrázek 5: Správné a křivé držení těla u stání (vlevo) a sezení (vpravo)

⁹ Rukokladem je sled střídání rukou, vnitřních a vnějších paliček při hře čtyřmi (a více) paličkami. Obdoba prstokladu u klávesových nástrojů.

3.1 Správný postoj a jeho adaptace pro hru na bicí nástroje- 7 bodů¹⁰

- 1) Postoj začíná chodidly a kotníky. Musí být vodorovně s aktivní klenbou a postaveny s rozstupem na šířku pánve.
- 2) Váha má být rozložená po celém chodidlu rovnoměrně. Kotník je zpevněný.
- 3) Kolena jsou v pozici přímo nad kotníky a mají být rovná, stabilizovaná.
- 4) Pánev a bederní oblast zad není ani podsazená ani prohnutá. Hýždě jsou jen mírně zahnuté.
- 5) Křížová oblast má pocitově mířit až k temeni hlavy.
- 6) Ramena a lopatky jsou roztažené do strany, ramena co nejdál od uší, mají být mírně stažené dozadu a dolů. Je správný „pocit dlouhé šíje“.
- 7) Brada je mírně zasunutá zpět, pohled očí směřuje vpřed. Páteř je třeba vytáhnout až do temene hlavy.

Pravidelné vrácení se k těmto sedmi bodům bude přispívat k postupnému ovládnutí přirozeného správného stání. Pro optimalizaci postoje pro hru na bicí nástroje bude vhodné rozšířit postavení chodidel asi na šířku ramen pro pevnější udržení trupu při úhohu a umožnění pohybů těla u nástroje s nejmenší ztrátou stability. Samozřejmě u širokých intervalů na marimbu či hře na multiperkuse není vhodné držet se přísně zásady narovnaných zad a rovných kolen. Snaha o dodržení všech pravidel správného postoje za každou cenu může být v některých případech kontraproduktivní. Je ale důležité dbát těchto zásad při hře, a využívat je ve všech momentech, kdy je to fyzicky možné a není to na úkor interpretace díla.

¹⁰ Petra Lamschová – článek z webu www.zeny.e15.cz, odkaz - <http://zeny.e15.cz/clanek/pro-zdravi/naucte-se-spravnemu-drzeni-tela>

3.2 Správné sezení a jeho adaptace pro hru na bicí nástroje - 4 body¹¹

- 1) Začíná to židlí. Její správná výška by měla být nastavena tak, aby při sezení lýtko svíralo se stehnem úhel 90° a chodidlo se celé pohodlně dotýkalo podlahy. Vyhýbejte se příliš měkkým židlím.
- 2) Opírejte se o kyčle sedacími hrboly. Seděte na židli ne dále, než na 2/3 délky stehna. Pokud je možné, neopírejte se o opěradlo židle.
- 3) Pánev je podsazená, záda jsou rovná, nehrbit se a nenaklánět hlavu. Tělo se má táhnout vzhůru.
- 4) Lehce zatáhnout břicho, zvednout hrudník. Ramena jsou roztažena do stran, krk je narovnaný. Pozice by měla být volná, vyvážená a přirozená.

Stejně jako u správného postoje je nutné dbát o rovná záda a roztažená ramena. U sezení u malého bubínku musíme dát lýtko od sebe dále, abychom si k sobě mohli přisunout nástroj. Výšku bubnu musíme přizpůsobit výšce našeho sezení.

Při hře vsedě na tympány záleží pozice pánve poněkud na druhu židličky a celková pozice nohou od pánve do zemi by měla umožnit dodržování přirozené rovnováhy a bilanci trupu¹². Pro větší stabilitu, zejména při rotačních pohybech trupu pro lepší uplatnění váhy těla při úhozu, je dobré aktivně se nohama opírat o zem. Výsledkem je napůl sezení, napůl stání. Je nutno zdůraznit, že dodržování těchto bodů při cvičení je velice důležité především pro tělo, vývoj vlastní techniky hry a odstranění zlovyků.

Nejspíš nebude pro každého snadné tyto zásady postavení a sezení při hře na bicí nástroje či jakékoliv jiné aktivitě pravidelně dodržovat. Díky očividným příkladům a celoročnímu výzkumu se dá s jistotou říci, že snaha o dodržování těchto principů správného chování k vlastnímu tělu se vyplatí. Již po krátkém čase bude student cítit podstatné změny v technice a celkovém pocitu při hře.

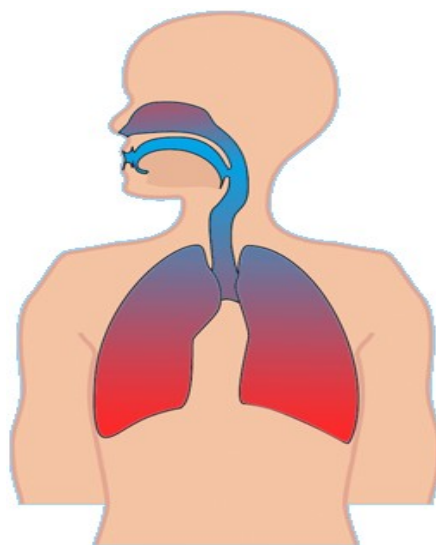
¹¹ Zdroj - www.mujiplan.cz (odkaz <http://www.mujiplan.cz/drzeni-tela/>) a z vlastních podkladů z přednášek Tělesné výchovy na HAMU.

¹² Čerpáno z individuálních hodin se sólo tympánistou České Filharmonie během působení v Orchestrální akademii ČF. Praha 2015-2017.

4. Dýchání

Dýchání je základní součástí života jakékoliv živé bytosti na planetě. Ovlivňuje nás fyzicky a také duchovně. Prvním nádechem začíná náš život, kdy duše se spojí s tělem. V této kapitole se bude mluvit o tom, že **pro hudbu je dýchání stejně důležité, jako pro život.**

Díky určité zkušenosti se dá říct, že mnozí hráči nedechových nástrojů se otázkou hudebního dýchání nezabývají nebo nevěnují jí dostatečnou



Obrázek 6: Dýchací cesty

pozornost. U studentů bicích nástrojů mezi největší priority ve cvičení patří nejčastěji technika rychlého hraní, způsob držení paliček, počet nastudovaných skladeb atd. Chce-li student docílit kvalitních výsledků, ovládnout techniku přirozené hry, je zapotřebí **uvědomené věnování procesu dýchání** při hře na nástroj.

Proces dýchání u člověka je samozřejmostí při tvorbě jakéhokoliv ústního projevu (řeč, zvuk, tón). Když sledujeme televizní noviny, snadno můžeme pozorovat, jak se před každou větou nadechne moderátor. Jdeme-li na koncert zpěvu, můžeme se dívat, jak se před první notou nadechne celý sbor, či sólista. U instrumentální hudby se dá zpozorovat, jak dýchá při hraní symfonický orchestr, nejvíc zřetelné je to u hráčů dechových nástrojů. Jistě se dá tvrdit, že **dýchání u řeči a zpěvu je zcela příbuzné s dýcháním u nástroje.**

Protože cílem této kapitoly je uvést, proč je důležité hudební dýchání, níže se uvádí některé informace, které jsou zapotřebí pro lepší uvědomení si role dýchání u hry na bicí nástroje:

- 1) **Řečové dýchání se od běžného liší kratší fází nádechu a delším výdechem. Objem nádechu je větší.**
- 2) **Během pauz v řeči by se člověk měl nadechovat nosem, vzduch se tak čistí, ohřívá a zvlhčuje.**
- 3) **Při správné inspiraci je množství dechu pro řeč dostatečné, proto není vhodné se před mluvním projevem úmyslně nadechovat zhluboka.¹³**

¹³ Zdroj – „Zvuková báze řečové komunikace: Fonetický a fonologický popis řeči“ – Radek Skarnitzl, Pavel Šturm, Jan Volín. Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum. Praha 2016.

4.1 Dýchání u frázování.

Dýchání hraje velkou roli v označení a oddělení hudebních frází, proto je dobré, aby student věnoval pozornost roli dýchání v hudebním frázování. Řádné rozlišení změn v dýchání má velký význam pro vyjádření interpretace, proto si myslím, že pedagog by se měl na základě zkoumání struktury a stylu díla věnovat analýze interpretačního potenciálu studenta (pouze individuálně u každého) a na základě tohoto nabídnout mu možnosti pro frázování a dýchání u dané skladby. Postupně se do té analýzy musí zapojovat i student samotný, pomalu si zvykajíc na samostatnou práci a porozumění funkce frázování.¹⁴

Je zřejmé, že momenty nádechu/výdechu dýchání by se neměli nacházet v náhodných místech hudební věty. Posluchači by obecně neměli věnovat příliš velkou pozornost nádechům interpreta coby technickému aspektu. V dílech můžeme potkat i velmi dlouhé či naopak extrémně krátké hudební fráze, které nemohou být provedeny „na jednom dechu“. V tomto případě je zadáním interpreta, s pomocí pedagoga, co nejlépe najít ta vhodná místa, kam by onen nádech patřil nejvíce v souladu se stylem díla, aniž by dýchání porušovalo smysl hudebního výrazu skladby.

Nesvědomité určení míst nádechu může vést k narušení smyslu hudebního výrazu. Přičemž ligatura by neměla být překážkou pro nádech, neboť pouze poukazuje nutnost hladkého a spojitého provedení daného úseku.

Je dokázáno, že člověk má přirozenou vlastnost na nějaký okamžik zachovávat znění zvukových frekvencí na úrovni vědomí. Díky tomu se umožňuje, za přítomnosti určitých zkušeností a dovedností, úplně přirozeně dělat nádechy v některých místech tzv. uvnitř ligatury. Může to ale mít i opačný efekt, neboť napjaté a nepřirozené dýchání u výkonu vyvolává dojem námahy a těžkosti. Podle vlastních zkušeností mohu tvrdit, že celkově způsob dýchání u hry hodně ovlivňuje onen posluchačský dojem, ačkoli dýchání interpreta neslyší.¹⁵

¹⁴ Tato kapitola byla hodně inspirována workshopem profesora Vysoké Hudební Školy „Hans Eisler“ v Berlíně a rovněž Pekínské Centrální Konzervatoře Biao Liho při příležitosti Mezinárodní soutěže ve hře na marimbu v Belgii. Sint-Truiden, červenec 2015. Hlavním zaměřením Li Biao je sólová hra.

¹⁵ Čerpáno z metodické učebnice „Hudební umění a pedagogika“, J. Tolmačov, V. Dubok., Nakladatelství „TGTU“, Tambov, 2016

Pokud se věnování dýchání v průběhu studia zanedbá, může se stát, že student automaticky nabyde zvyk dělat nádech primárně nad taktovou čarou. Proto pro vyučujícího je důležité během studia upozorňovat studenta na to, že **taktová čára je jen označením metra skladby a zdaleka ne vždy se shoduje se začátkem nebo koncem hudební fráze.** ¹⁶

Komplexní vývoj dýchací techniky a smyslu pro její správné používání interpretem v plné míře, jakožto hudební výrazový prostředek, závisí na rozsahu hudebního repertoáru, jehož muzikant ovládá.

¹⁶ Citát - „Hudební umění a pedagogika“, J. Tolmačov, V. Dubok.. Nakladatelství „TGTU“, Tambov, 2016.

4.2 Dýchání u tremola.

Dýchání a jeho uplatnění u tremola na marimbu, vibrafon či např. tympany má velký vliv na plnost zvuku nástroje a přirozenost ve hře. Jak je již napsáno výše, dýchání hodně ovlivňuje frázování. Tady bych chtěl popsat důležitou roli dýchání u tremola na příkladu interpretace chorálů na marimbu, neboť tomuto nástroji se věnuji nejvíc a je mou hlavní specializací.

Mnoho různých možností techniky tremola na marimbu otevírá chorál. Zachování plynulých přesunů do nových akordů (not), dodržování správné dynamiky, změny rychlostí tremola – tyto všechny aspekty a jejich dodržování hodně obohatí dýchání, dostane se tak díky němu do chorálu přirozenější znění akordů, plnější a barevnější zvuk, volnost a flexibilita.

Tremolo, i když se hraje na jedné notě, ovlivňuje i koncentraci zvuku. Není téměř možné vytvořit skutečně soustředěný, koncentrovaný zvuk, aniž by interpret u toho dýchal. U nejbohatších harmonií (role na dvou až čtyřech (šesti) notách) je intenzita koncentrace zvuku ještě přehlednější.

Při obohacení hudby dýcháním vznikají najednou nová vnitřní vzrušení, něco jako kombinace pocitů v krku a hrudníku, alespoň jejich nastínění, jako kdyby se daná pasáž zpívala na úrovni vědomí. Tímto by se dalo docílit propojení normálních a přirozených nádechů a výdechů se změnami ve frázích a pasážích: napětí a uvolňování, pohyb a zastavování, tlačení dopředu a protahování, naléhavost a klid. Hudba v sobě má život, když dýchá, stejně, jako lidská bytost.

Z hlediska hudební dynamiky, dýchání funguje tak, že nádechem začíná crescendo a výdechem diminuendo. Má to zkrátka vždy nějaký směr, stejně jako fráze v hudbě - téměř vždy někam směřuje, s výjimkou, pokud se nepochybuje cílevědomě. Intenzity koncentrace dýchání mohou mít opravdu velký rozsah, pak je možné udržovat např. monotónní nebo stabilní dynamické úrovně, stejně jako když se v určité rovině zpívá.

Je dobré si občas alespoň na chvíli změnit své vědomí nebo přístup k jednotlivým věcem. Například když se hraje tremolo, je dobré si představit, že ho jakoby nehrajeme jen na marimbu, ale spíše, že zvuk, který produkujeme, se dostává do našeho hrudníku. Tímto se dá na fyzické úrovni procítit, jak onen zvuk dostává energie zevnitř těla a vychází z rukou. Také se dá vizualizovat tlak vzduchu, jehož

ovlivňuje pohyb, hra, a zároveň si uvědomovat, že přes rezonátory marimby prochází vzduchové sloupky, způsobené úhozy.¹⁷

Je důležité dýchat přirozeně, když se hraje tremolo, ale je stejně důležité si uvědomovat, že pohyb vzduchu je spojen s proudem energie, který vytvoříme (stejně jako u zpěváků či hráčů na dechové nástroje.)

Mým závěrem je to, že dýchání je základem pro všechno, co děláme. Téma toho, jak využívat vzduch a těžit z něj energii, je velice obšírné. Ale pokud jde o obohacení hudby, kterou tvoříme – je velice užitečné čerpat z potenciálu, který je k dispozici v našem dýchání.



Obrázek 7: Nancy Zeltsman – Profesorka Berklee College of Music, autorka mnoha vydání o metodě hry na marimbu. Na foto – vystoupení v Mexiku. 2014.

¹⁷ Čerpáno z knihy Nancy Zeltsman – „Hra na marimbu čtyřmi paličkami: hudební přístup pro všechny úrovně“. 3. edice. Nakladatelství „Hal Leonard“, Wisconsin 2003.

5. Příprava ke koncertnímu výkonu¹⁸

Vzhledem k mnoha různým koncertním zkušenostem, jako je hra v orchestru, komorním ansámblu, soudobá experimentální hudba, sólový výkon na koncertě či soutěži, dá se jednoznačně tvrdit, že pro úspěšný výkon na scéně je nezbytná **určitá psychologická a fyzická příprava**. Většinou na tuto přípravu chybí čas hlavně kvůli zabýváním se textem skladby nebo technickými aspekty, ačkoli někteří studenti, jež se v budoucnu stanou odbornými hudebníky, mají přirozený talent „žít“ scénou.¹⁹

Tato kapitola je určena pro ty častější případy studentů, kteří cítí nepohodlí a intenzivní vzrušení na jevišti, což, jakožto následek má negativní dopad na kvalitu interpretace, její „hudebního výrazu“ a brání projevu interpreta. Obecně hudebníci velice často přichází o větší část interpretačního úspěchu hlavně kvůli silným, přehnaným emocím.

Je naprostou samozřejmostí, že interpretační zkušenosti, které dostáváme během hudebního života, jsou nenahraditelné, ale jsem přesvědčen, že, prostřednictvím rozhovorů a praktických cvičení, pedagogové vysoké třídy dokážou ovlivnit vědomí studenta a naučí ho těžit radost a uspokojení z koncertů a vystoupení, ať už jsou komorní, orchestrální či sólové.



Obrázek 8: Ludwig Albert – Koncert v rámci Litevského mezinárodního festivalu bicích nástrojů. Vilnius 2013

¹⁸ Tato kapitola byla neinspirována mojí pracovní stáží v rámci programu Erasmus na LUCA School of Art v belgické Lovani u profesora Ludwiga Alberta. Zejména mě tento pobyt inspiroval k napsání podčlánku 5.1. Lovaň, 2016.

¹⁹ „Neuznávám slovo hrát... na pódiu se musí žít“ – citát ze článku internet časopisu Culture.ru o sovětské herečce Faině Raněvské. Odkaz - <http://www.culture.ru/themes/265/-ya-ne-priznayu-slova-igrat-na-stsene-zhit-nuzhno>. Moskva 2013.

5.1 Psychologická příprava

Člověk, který se rozhodl zasvětit svůj život hudbě, musí pochopit, že na scéně stráví velmi podstatnou a rozsáhlou část svého života. Ten zbytek času je běžný život, rodina (jistě priorita č. 1) a příprava k vystoupení.

Ty nejvýraznější pocity (radost, smutek, odhodlání, strach aj.), které jistě můžeme vytěžit z různých chvílí života, je nutné ukládat v našem vědomí a využívat je při přípravě k vystoupení. Pro působivé předvedení díla pro posluchače a přesvědčivé zprostředkování skladatelské myšlenky je nutné být připraven k výkonu na 200-300%. Zpravidla při takovémto výkonu může provedení díla běžný posluchač ocenit na 50-100%. Samozřejmě otázka procítění a ponoření se do hudby u různých diváků je dost individuální a subjektivní. Výsledek komunikace mezi interpretem a diváky záleží na divácích samotných stejně jako na interpretovi a jeho způsobu scénického výkonu.

Sólový výkon: *Je faktem, že všichni významní interpreti vždy měli velmi silnou „auru“ a sílu přesvědčování na pódiu. Po šesti letech studia, z nichž v posledních letech jsem usiloval o získání zkušeností a znalostí u vysoce kvalifikovaných a cílevědomých umělců, u lidí, kteří mají jasnou představu o směru své kariery, dospěl jsem k přesvědčení, že na scéně sólový interpret má směřovat k tomu, aby se pro posluchače stal vůdcem, který je bude vést, ale zároveň mít před nimi pokoru.*

Podání výkonu na scéně je velice důležitý, výrazný a kolikrát i rozhodující okamžik pro mladého umělce. Obecně, ať už to publikum má 10 nebo 10000 diváků, je důležité myslet na to, že v okamžiku, když onen výkon začíná, všichni posluchači sledují a pozorně vnímají jen **Interpreta**. Je-li to sólový výkon, je jenom na interpretovi, které emoci přinese divákům - pobavení, urážení, inspiraci, strach, odvahu, motivaci aj. Toto se dá považovat za velkou zodpovědnost pro interpreta před publikem.

Mnozí světoznámí hudebníci často říkali, že před nástupem na pódium myslí na to, že dnes budou hrát, jako naposledy ve svém životě – tato myšlenka jim dodávala motivaci a chuť daný výkon udělat co nejvíc kvalitním, hlubokým a upřímným. V tomto emočním stavu můžeme pociťovat něco, jako „oheň“ v duši a srdci, většinou tento stav dosáhne na posluchače a sdělíme jim přes naše pocity a hudbu vše, co momentálně máme na srdci.

Podle vlastních zkušeností v nejhlubším stadiu koncentrace při výkonu se dá úplně zapomenout na okolí a publikum. Právě v tomto stavu vznikají dobré podmínky nezávisle na prostředí soustředit se na hudbě, na myšlence, kterou po skladateli sděluje interpret. Není ale téměř možné bez předchozí přípravy dosáhnout tohoto stavu při výkonu na pódiu, proto je opravdu důležité při každodenním cvičení vypracovávat v sobě pocit co nejmenší závislosti na okolí a náladě, ale co největší oddanosti hudebnímu dílu.

Naučí-li se student u cvičení dosahovat kvality koncertního provedení, vyhne se pak mnoha zbytečné a nepotřebné práci a může si ušetřit čas, neboť **výsledek každodenní přípravy záleží více na kvalitě a koncentraci cvičení, než na jeho kvantitě a časové rozsáhlosti.**

Při poctivém věnování cvičení s velkou koncentrací a analýzou, získává interpret najednou minimálně 3 výhody, a to:

1. **Mentální zvykání si na přístup „koncertního provedení“.**
2. **Pohotovost a udržování „hudebního obrazu“ díla nezávisle na okolí a jiných vnějších faktorech**
3. **Okamžité napravení a neopakování veškerých chyb, vad a nedostatků interpretace díky řádné analýze u cvičení.**

Pokud se vrátím k názorům většiny úspěšných interpretů, které se často ztotožňují, zmínil bych tento:

„Bud' se dnes nalad'ujeme na nejkvalitnější výkon na 100 procent, nebo nehrajeme vůbec. Všechno nebo nic. Zvuk, stejně jako slovo, je energie, která po vyprodukování nezmizí, ale ovlivní okolí a shromažďuje se ve vědomí posluchačů. Proto nelze ledabyly rozhazovat zvuky, musíme ale pochopit jejich hodnotu, roli a energii zvuku využít s péčí“.²⁰

Zajisté energie může být pozitivní nebo negativní, v závislosti na tom, jaký smysl vkládáme do hudebního obrazu nebo pocitů při interpretaci díla. Je ale proto nezbytně důležité studovat a znát dějiny a životopisy skladatelů, jejich pohledy a názory na jednotlivé věci, duchovní orientaci, historii stvoření děl. Není-li něco konkrétního z toho, co interpreta ohledně skladatele či skladby zajímá, dostupné, pak

²⁰ Wladimir Sudnowski – Workshop v rámci Běloruského národního „Snare-drum marathónu“. Minsk, 2009

na to může přijít prostřednictvím analýzy a vnitřní intuice na základě obecných nebo jiných informací, které při pátrání zjistil. V této situaci je dobré zkusit pochopit, co skladatel chtěl svým dílem vyjádřit. V tomto studentům někdy mohou pomoci jejich učitelé hlavních oborů, mají-li dostačující přehled a kvalifikaci v dané oblasti, ať už to je baroko, romantismus, soudobá hudba, komorní, orchestrální aj.

„Ty nikdy nebudeš lepší než já, také já nebudu nikdy lepší než ty. Zato dnešní „ty“ má všechny šance, aby se stal lepším, než „ty“ včerejší“²¹

Mnozí studenti trpí tím, že se navzájem srovnávají se spolužáky aneb jinými interprety z jiných škol či vůbec se zahraničím. Pokud zjistí, že jsou v něčem pozadu či méně vzdělaní, dochází ke ztrátě sebevědomí, nejistotě a komplexu méněcennosti. Podobný pocit je mi osobně známý ze situace, když jsem 3 roky byl ve stádiu pátrání po cestě ke zlepšení zvuku nástroje, způsobů jak hrát s pocitem fyzického pohodlí ale zachovat vnitřní energii nebo jak dosáhnout žádoucí technické úrovně, aby bylo možné svobodně a na vysoké úrovni podávat výkony a vyjadřovat pocity a myšlenky u hudby. Nikdy si nesmíme myslet nebo cítit se jako slabý nebo špatný interpret. Každý člověk je jedinečný a má odlišnou cestu od ostatních.

Je důležité uvědomení si, že každá osobnost je jedinečná. Naše životní zkušenosti z nás dělají ty, kterými jsme, ovlivňují též i naši hudbu, způsob podání výkonu na základě svých vlastních životních zkušeností.

Z hlediska mentální výchovy je pro studujícího dobré, aby si byl vědom svých silných stran stejně, jako svých slabin. Umožní si tímto řádnou práci nad odstraněním nedostatků, vše ale nejvíce záleží na interpretovi samotném, neboť směr práce na sobě určí on sám vlastní analýzou. Někdo má lépe vyvinutou techniku, někdo ale zas intuici pro cítění hudby či její emotivní prožívání. I přes nalezení některých bodů, kde se student potřebuje vyvinout více, je dobré, s plným vědomím, využívat své silné stránky tak, aby se v nich na pódiu mohly „rozpustit“ stránky slabé. Tato dovednost pomůže získat důležitý pocit sebejistoty pro umělce.

²¹ Rune Martinsen – citát z jeho workshopu hry na malý bubínek na Akademii muzických umění v Praze. 2015

5.2 Fyzická příprava

Bušení srdce, sucho v ústech, třes rukou (někdy dokonce i nohou) – to jsou následky silné trémy například během důležitého koncertu, které zpravidla začínají již před nástupem na pódium. Jsou případy, kdy si studenti stěžují na to, že nemohli vydržet normální stání kvůli křeči v kolenech. V této situaci může ovládnout hlavu absolutní zmatení a panika.

Tento stav je nepřírodním a škodlivým alespoň pro lidské tělo. Nemyslím si, že je dobré ho obhajovat tvrzením typu „možná je to individuální vlastnost, která je mi vrozená“. Je důležité rozlišovat pocit zodpovědnosti a nervozitu.

Níže se uvádí příklady fyzických zátěží, se kterými se obecně dá srovnat pocit nervozity a trémy:

1. Zvedání závaží (symptomy – zvýšené bušení srdce, třes končetin, svalová slabost, sucho v ústech, závratě kvůli nedostatku kyslíku, což zesiluje průtok krve a přispívá ke zrychlení dechu).
2. Marathón (příznaky jsou téměř stejné).²²

Z toho vyplývá, že silné emoce mají stejné fyzikální příznaky ve srovnání s fyzickou námahou. Dokazuje to skutečnost, že se negativní stranu trémy dá zvládat cestou fyzické výchovy (zřejmě v kombinaci s psychologickou a duchovní přípravou).

Nejúčinnější způsob, jak s fyzickou zátěží ve tvaru trémy bojovat je systematické zvykání si na tento stav. Vyvolat tento stav se dá cestou fyzického tréninku.

Obecně se často stává, že mnozí hudebníci fyzické vzdělání zanedbávají, nebo se mu vyhýbají. Obhájit se to občas dá některou přítomností vnitřní rovnováhy, která je velkou prioritou pro muzikanta. Příklad – ti, kdo mají silnou vůli a jsou duchovně bohatí, zanedbávají vnější a fyzické zdokonalování se. V této části kapitoly jde ale o studenty, pro které je fyzická příprava nezbytná. Velmi užitečné je běhání, gymnastika nebo jakékoliv činnosti, které mohou vést k příznakům podobným

²² Zdroj – I. Konovalov, Z. Kuznecova, I. Matueva – „Odborná tělesná výchova hudebníků“, didaktická pomůcka z časopisu „Úspěchy současné přírodní vědy“. Moskva 2010

intenzivní trémě. Pravidelné a časté fyzické zátěže přispějí k lepší odolnosti stresu a rychlejšímu obnovení organismu. Ve výsledku tyto fyzické zátěže vybudují silnou imunitu a na symptomy trémy pak tělo nebude tak bolavě reagovat.

Dosažení fyzické rovnováhy při intenzivní trémě lze dosáhnout pravidelným tréninkem před výkonem v průběhu cvičení.

Doporučuje se vyzkoušet několik způsobů:

1. Zkusit udělat tolik kliků, aby se tělo dostalo do stavu stresu. Potom, zkusit se dostat do normálního stavu za pomoci psychologického tréninku a správného dýchání.
2. Začít hrát a snažit se přitom oprostit od všeho vedlejšího, pouze zachovat koncentraci v hudbě.
3. Je-li to možné, zaběhat si, dát si vzdálenost, která tělo přivede do stavu fyzického stresu, potom zopakovat bod č. 2.

Systematizace této metody pomůže organismu a tělu zvyknout si na fyzické zatížení, rychlé vypořádání se s ním a rychlé obnovení. Je-li nutné, možno využít jiný typ fyzické zátěže pro docílení požadovaného efektu.

6. Konkurzy a soutěže: příprava a vztah k nim.

Na základě získaných zkušeností během mého magisterského studia (kromě soutěží, účast na festivalech, konkurzech do orchestrů či orchestrální akademie) umožňuje se v této kapitole popsat některé důležité zásady efektivní přípravy ke konkurzům do orchestru nebo na soutěže.

Začíná to vztahem k **akcím soutěžního typu** – kromě hudebních konkurzů a soutěží se k nim obecně dají zařadit castingy, přehlídky, fotbal, hokej atd. Na štěstí v našem povolání tyto akce mají jemnější a klidnější charakter a umožňují nejen určit, kdo vyhrál a prohrál, ale hlavně **získat neocenitelné nové zkušenosti, seznámit se s lidmi a udělat si přátele mezi novými kolegy.**

Jde o to, že pokud se na konkurz nebo soutěž student chystá proto, aby vyhrál, a je myšlenkami na zlatou medaili posedlý, bude ho doprovázet stres a soustavná obava. Chystá-li se tam pro to, aby zkusil něco nového, využil příležitosti vyzkoušet sám sebe a seznámil se s novými kolegy – bez ohledu na to, jak v té přehlídce dopadne, již vyhrál²³.

²³ Eriko Daimo – workshop v rámci Mezinárodního festivalu „Days of Percussion“ v Montesilvanu (PE), Itálie 2014. Publikováno v časopise „PAS Percussive Notes“, str. 52 – 53. Indianapolis (2013).

6.1 6 základních bodů při hodnocení soutěžní poroty²⁴

1. **Technika**
2. **Muzikalita**
3. **Cítění stylu**
4. **Zvuk**
5. **Výraz**
6. **Osobitost (personalita)**

Pokud se bude student věnovat každému z těchto bodů zvlášť, prospěje to zvýšení úrovně hry a hlavně si udělá v postupu přípravy rozdíly v těchto bodech. Obecně je tato příprava nejefektivnější, když začíná s dostatečnou časovou rezervou. Je hodně užitečné věnovat se detailně každému partu/skladbě, **zjistit informace o autorovi, o díle a zajímat se o další skladatelova díla**. Prospěje to obecnému cítění stylu dané hudby. Pro nácvik technické stránky se doporučují **pomalá tempa v začátečním stadiu nacvičování**. Toto je moment, kdy je důležité do každé noty dát dostatečné množství jistoty., Získá se tím „pojistka“ proti nestrefení se do nepotřebného bodu na nástroji při hraní ve stresu.

Je spousta různých způsobů k získání profesních zkušeností. Konkurz a soutěž, jíž jsme se zúčastnili, umožňuje na základě výsledku udělat rozhodnutí o tom, na čem si můžeme zapracovat více, co nám vychází nejlépe a obecně si zvážit všechny klady a zápory. Je obvyklou praxí zajímat se o názory členů poroty osobně, což je pro studenta nejhodnotnější informace, kterou dostane po svém výkonu.

²⁴ Emmanuel Séjourné jakožto světově známý skladatel a interpret je často zván jako člen poroty na mezinárodní bicistické a marimbové soutěže jako například Luxembourg Percussion Competition, Marimba International Japan Competition a Tromp competition. Své poznámky o jeho systému hodnocení interpretace účinkujících ústně sdělil na workshopu v rámci Mezinárodního festivalu „Days of Percussion“, 27.09.2014 Montesilvanu (PE), Itálie.

Závěr

Čím jsme starší, tím více máme zkušeností a přehledu o hudbě různých žánrů, obdobích a skladatelích. Takto postupně obohacujeme náš smysl pro hudbu, stáváme se univerzálnějšími a vyzrálejšími muzikanty. Shromažďování hudebních zážitků probíhá po celý hudebníkův život. Pomáhají nám při rozhodování v otázkách dramaturgie a obsahového sdělení vlastních hudebních produkcí.

Při nastudování nových děl je důležité využívat nové zkušenosti. Pokud máte dojem, že se například vaše vlastní představa o interpretaci nějaké skladby či vnímání stylu mění, může to být ovlivněné novou hudební inspirací (koncert, představení, hudební poslech atd.). Toto je správný efekt, který dokazuje osobní hudební růst.

Níže jsou **tři body**, jejichž dodržování prospěje k urychlení vlastního vývoje v chápání hudby.²⁵

- 1. Hledat nové informace.**
- 2. Být otevřený/á pro změny.**
- 3. Akceptovat styly.**

Bohužel v hudebním životě platí, že muzikant nehraje jenom hudbu, která se mu líbí. Z praktických či jiných důvodů jsme nuceni provádět interpretace děl, ke kterým přirozený vztah nemáme. Naším úkolem je ale sdělit posluchači smysl a záměr tohoto díla. Měli bychom se snažit být otevření, hledat vztah i k novému, dosud nepoznanému a nové styly akceptovat. Nové dílo pak může něco nového objevit v nás.

²⁵ Emmanuel Sejourne – ústní poznámka, workshop v rámci Mezinárodního festivalu „Days of Percussion“, 27.09.2014 Montesilvanu (PE), Itálie.

Seznam použité literatury.

Nancy Zeltsman – „Four-Mallet Marimba Playing: A Musical Approach for All Levels“. 3. edice. Nakladatelství „Hal Leonard“, Wisconsin 2003.

Arend Weitzel – „The timpani roll“. Nakladatelství „GretelVerlag“, Německo 2008

Dan Milman – „Cesta pokojného bojovníka“. Vydavatel: „Sagittarius“, 2004

Dan Millman – „Nevšední okamžiky“. Vydavatel: Eminent, 2004

Radek Skarnitzl, Pavel Šturm, Jan Volín – „Zvuková báze řečové komunikace: Fonetický a fonologický popis řeči“ – Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum. Praha 2016.

I. Konovalov, Z. Kuznecova, I. Matueva – „Odborná tělesná výchova hudebníků“, didaktická pomůcka z časopisu „Úspěchy současné přírodní vědy“. Moskva 2010

J. Tolmačov, V. Dubok. - „Hudební umění a pedagogika“. Nakladatelství „TGTU“, Tambov, 2016.

Lubomíra Moravcová - Gravitace a Newtonův gravitační zákon, Hradec Králové 2013

Moeller, Sanford A. – „The Moeller Book“, Ludwig Masters, Boca Raton (1956).

Seznam příloh a odkazy.

Obrázek č.1 - <http://sabapasar.blogspot.cz/>

Obrázek č. 2 - <http://fbn.jamu.cz/2014>

Obrázek č. 3 - <https://www.facebook.com/D%C3%B6rfler-Timpani-and-Drums-553749764692142/>

Obrázek č.4 - <http://italypas.it/index.php/italy-percussion-competition/edition2014/>

Obrázek č.5 - <http://imomus.livejournal.com/265747.html>

Obrázek č.6 - <http://www.stranypotapecske.cz/teorie/ztrata-tepladychanim.asp?str=200908291637300>

Obrázek č.7 - <http://www.nancyzeltsman.com/>

Obrázek č.8 - <https://www.adams-music.com/images/webitems/D/6/9/D695D4FDD6834DA2A9FA46211743C6B41024.jpg>

Personálie

Jmeno	Stát	Místo angažování
Emmanuel Sejourne	Francie	Conservatoire de Strasbourg
Jean Francois Leze	Francie	Orquestra Sinfónica do Porto Casa da Música
Frederic Macarez	Francie	Orchestre de la Suisse Romande (Geneva)
Marek Stefula	Německo	Gewandhaus Orchester Leipzig
Markus Leoson	Švedsko/Německo	Hochschule für Musik Franz Liszt Weimar
Katarzyna Mycka	Polsko/Německo	Freelance
David Friedmann	USA/Německo	Hochschule für Musik "Hanns Eisler" Berlin
Marta Klimasara	Polsko/Německo	Hochschule für Musik Stuttgart
Piotr Sutt	Polsko	Akademia Muzyczna w Łodzi
Stanislaw Rapczewski	Polsko	Akademia Muzyczna w Poznaniu
Wladimir Sudnowski	Bělorusko	Belarussian Bolshoi Opera Theatre Minsk
Antonio Santangelo	Itálie	Conservatorio di Musica Pescara
Claudio Santangelo	Itálie	Freelance
Ignacio Cebalos Martin	Itálie/Španělsko	Teatro di Opera Roma
Boris Estrin	Rusko	Saint Petersburg Music Kolledge
Mark Pekarskiy	Rusko	Moscow Conservatory P.I.Tchaikovskiy
Saulius Auglis	Litva	LMTA Lietuvos muzikos ir teatro akademija
Michael Kroutil	Česko	Česká Filharmonie
Daniel Mikolášek	Česko	Akademie múzických umění v Praze, Česká Filharmonie
Václav Mazáček	Česko	Akademie múzických umění v Praze
Pavel Polívka	Česko	Akademie múzických umění v Praze, Česká

		Filharmonie
Radek Tomášek	Česko	Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Filharmonie Brno
Lukáš Krejčí	Česko	Filharmonie Brno