

---

Hudebníkův warm-up – cesta ke zdokonalení  
hudebně-vyjadřovacích technik a dovedností  
díky hlubšímu propojení těla a mysli



Štěpán Hon

*Musician's Warm-up – A Path  
to Improve Musical Expressive  
Techniques and Skills Through  
a Deeper Interconnection of  
the Body-Mind*

**Abstract:** This study presents aspects and interrelations of cognitive and physiological processes during practising and production, enabling musicians a deeper understanding of their impact on musical expression. Findings from different scientific disciplines are integrated into a harmonious whole intended to facilitate musicians to find a unique and effective path to musical preparation. The facts and methods presented aim at the proper connection of body and mind leading to flexibility and ease in performing, or further musical and spiritual development. The study is not an attempt to present groundbreaking findings or universal solutions, but to put simple and functional mechanisms in a broader context from the standpoint of an

active contemporary percussionist. Aiming to present a comprehensive and clear picture of playing techniques and approach to practice, I verified my findings in practice over a long period. The continuous examination and assessment of the findings led me to the conviction that the research results used in the artistic field can be applied analogously in everyday life. Imagination is largely derived from the idea of life, or the ability to be inspired and to express this experience through music. The degree of tension released in the body is inseparable from the calming of the mind, bringing along a better focus and the ability to be aware of the present moment. This has repeatedly proven to be an effective path to relaxed and mindful musical expression.

**Keywords:** Warm-up, practicing, physiology, psychosomatics, creativity

## ÚVODNÍ FÁZE VÝZKUMU

### Metody a postup výzkumné činnosti

Prvotním impulzem a zároveň cílem této studie byla touha zjistit, jak se efektivně a vhodně „rozehřát“ před cvičením na melodické bicí nástroje, popřípadě před hudebním vystoupením, a současně tak prohlubovat vztah s hudebním nástrojem jakožto prostředkem k vyjádření emocí, nálad a situací. Z důvodu absence ucelenějších studií dané problematiky jsem začal pracovat na hudebně-technických cvičeních pro hru na vibrafon, které mi pomáhaly uvolnit pohybový aparát a současně vedly k rozvoji rytmicko-harmonického vnímání.

V počátcích svého bádání jsem se současně zaměřil na rešerši dostupné literatury orientované na rozvoj techniky hry, rozechívání a cvičení na melodické bicí nástroje za účelem lepší tělesné koordinace a uvolněnosti. Rozšiřování hudebně-technických dovedností lze přirovnat k obohacování slovní zásoby, vedoucí k barvitějšímu a přesnějšímu sdělení a formulaci. Melodické bicí nástroje (např. vibrafon či marimbu) rozeznávají perkusionisté prostřednictvím paliček. A proto jsem se rozhodl zjistit, do jaké míry mají tyto prostředníci vliv na uvolněnou a expresivní hru. Zmapoval jsem trh a formou experimentu posuzoval vliv konstrukčních vlastností paliček na provádění úderů, jejich plynulost a přesnost spojenou s hudební performativitou.<sup>1</sup>

Důležitou metodou byly také osobní konzultace – o dosažených zjištěních jsem se radil s profesionálními hudebníky a odborníky z oblasti fyziologie, jejichž praktické zkušenosti značně formovaly vývoj studie. Zaměřil jsem se na držení těla, postoj a pohyb u nástroje a provádění uvolněných úderů vedoucích ke kýženému hudebnímu projevu.

K výzkumu jsem přistupoval autoetnograficky, tzn. svá tušení a názory jsem se snažil podepřít faktickými zjištěními vášnivých profesionálů z uměleckých a vědeckých kruhů – osobně i z odborné literatury. Postup a směr bádání jsem měl od začátku velmi jasně vymezen a v prvních měsících svého výzkumu jsem se držel plánu. S čím jsem však nepočítal a co mi nakonec dělá největší radost a zároveň vyzdvihuje smysl a podstatu vědeckého zkoumání, je nepředvídatelná *fluktuace*<sup>2</sup> směru a dráhy jeho vývoje. S přibývajícimi informacemi se kultivoval nejen postup, ale i kvalita bádání a stoupaly nároky na nezbytný nadhled a otevřenost vůči odhalujícím se přístupům a pohledům na zdraví a celkovou vyrovnanost hudebníků. Dosažená zjištění jsem aplikoval na sobě a v praxi posuzoval jejich potenciál a účinky.

Mé bádání vyplynulo z touhy uspokojit potřeby a hudebně-technické nedostatky hráče na melodické bicí nástroje, a proto je tato teoretická studie určena především perkusionistům hledajícím svou autenticitu v hudebním projevu. Avšak díky komplexnosti

<sup>1</sup> Performativita – schopnost realizovat myšlenky a názory neboli převést ideu v čin.

<sup>2</sup> Fluktuace – výkyv či změna pohybu.

a provázanosti zkoumaných témat se domnívám, že výsledky výzkumu mohou být vítaným přínosem či obohacením pro všechny hudební obory; profesionální hudebníky a pedagogy, které mohou prezentované poznatky inspirovat k prohloubení nebo rozšíření svých ověřených přístupů či názorů. Současně se studie stala podkladem pro mou magisterskou diplomovou práci, ve které jsem se s rozšířením o praktická cvičení a etudy úzce zaměřil na hudebně-technický vývoj studentů hry na melodické bicí nástroje.

### **Co tato studie nabízí a čím neoplývá**

Přínos tohoto výzkumu shledávám především v komplexním přístupu k danému tématu – zpracování a představení poznatků z několika vědeckých oblastí. Každý člověk je výjimečné stvoření s jedinečnými tělesnými a duševními předpoklady – od příjmu informací přes jejich zpracování až po výsledné uplatnění. Je důležité mít na vědomí, že každý hudební nástroj má jedinečné fyzické a mentální požadavky – již po několika letech studia jsou hráči svými nástroji do značné míry ovlivněni. Z toho důvodu jsem se snažil jednotlivé fragmenty této umělecké oblasti přednést a vysvětlit z různých úhlů pohledu, aby si mohl každý najít svou jedinečnou cestu k prohloubení svých znalostí a dovedností.

Studie proto nesměřuje k jedné univerzální metodě či technice. Spíše je představuje a vysvětluje, čímž nabízí hudebníkům pomoc v překonávání hudebně-technických nesnází či nejasností a měla by usnadnit cestu k prohlubování radosti a uvolněnosti v hudební komunikaci.

### **Průběh bádání**

Výzkum jsem zahájil studiem výukových materiálů a literatury věnované hráčům na melodické bicí nástroje a shrnul základní techniku hry – možnosti držení čtyř paliček, jejich výhody a nevýhody, jednotlivé typy úderů, jejich nácvik a dílčí warm-up cvičení.<sup>3</sup> Zkoumal jsem, jak zlepšit vzájemnou nezávislost dvou paliček v každé ruce, což obecně vede k větší uvolněnosti a lepší koordinaci – a tím k technickému nadhledu. Analyzoval jsem množství video master-classů<sup>4</sup> předních světových vibrafonistů a marimbistů a porovnával jejich techniku a přístup ke hře s tuzemskými znalostmi a metodami. Dvakrát jsem navštívil specializovanou prodejnu blanozvučných<sup>5</sup> i samozvučných<sup>6</sup> bicích nástrojů v Amsterdamu, kde jsem měl možnost vyzkoušet a porovnat desítky různých paliček – jaký vliv na techniku hry mají odlišné užití materiály, technologické zpracování či jejich váha a tvrdost. Opakovaný výzkum formou osobních konzultací proběhl na Koninklijk Conservatorium

<sup>3</sup> Warm-up – přípravná „rozehřívací“ činnost či postup – více na následující straně.

<sup>4</sup> Master-class – mistrovská lekce věnovaná studentům.

<sup>5</sup> Blanozvučné bicí nástroje neboli membranofony – např. tympán, malý buben či djembe.

<sup>6</sup> Samozvučné bicí nástroje neboli idiofony – např. zvonkohra, vibrafon nebo triangl.

Den Haag neboli Královské konzervatoři v Haagu, na které jsem měl příležitost studovat v rámci projektu Erasmus+ v akademickém roce 2018/2019.

Detailní rozbor této části výzkumu je součástí následné diplomové práce a pro tuto studii není zásadní. Avšak určité shrnutí výše zmíněného zkoumání může být žádoucí pro všechny hudební obory a současně nastíní důležité aspekty hudební přípravy a projevu.

„Žádný sportovec by nikdy neuvažoval o tom, že by trénoval nebo soutěžil, aniž by se nejprve zahřál a protáhl svaly – to je pro hudebníky stejně důležité. [...] Pokládej si u cvičení a hraní otázku: ‚Jsem uvolněný?‘ To pomůže tělu nejen krátkodobě a dlouhodobě, ale zlepší se i barva tónu a rytmický klid. U cvičení a rozehrávání je důležitá sebereflexe a vizuální kontrola – k tomu může hudebníkovi pomoci nahrávací audio zařízení a zrcadlo. Při cvičení si stanov dílčí cíle. Každé cvičení by sis měl přizpůsobit tak, aby ti sedělo a pomohlo co nejlépe s tím, na čem potřebuješ pracovat.“<sup>7</sup> „Jaká je ideální technika hry pro moje tělo?“<sup>8</sup>

Důvodů pro pravidelný *warm-up* před cvičením či hudební produkcí je celá řada a mají svá opodstatnění. Vyvolání určité techniky či pohybu při rozehřívání může mít pozitivní efekt na naši psychiku – ujištění se ve svých schopnostech a již zvládnutých dovednostech. Na *warm-up* můžeme pohlížet také jako na rituál mezi každodenním životem a vytvářením hudby.<sup>9</sup> Rozehřívání bychom měli přizpůsobit povaze následného cvičení nebo vystoupení. Tanečníci volí vhodné protahovací cvičení podle povahy následného tréninku – zaměří se na části těla a svalové řetězce, které budou nejvíce zapojovány. Rozehřívání před cvičením rychlých temp ve vysoké dynamice by mělo být jiného charakteru než před nácvikem díla lyrické povahy.

## EXPOZICE A EVOLUCE VÝZKUMU

### I. Souznění hráče a hudebního nástroje – vzájemná komunikace a porozumění a) vztah s hudebním nástrojem

Důvěrná mezilidská komunikace se zpravidla odvíjí od hloubky a síly vzájemného poznání a pochopení. Kontrolované vyjádření vlastních emocí a pocitů se jen těžko obejde bez sebezpoznání a pochopení sebe sama.<sup>10</sup> Analogicky je ke zdokonalování společného

<sup>7</sup> David Skidmore. *Fresh Approach To Technique and Musicianship with Four Mallets*. Prosper, Texas: Mark Wessels Publications, 2018, s. 5.

<sup>8</sup> Osobní konzultace – ústní informace od Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.

<sup>9</sup> Arend Weitzel. *Pauken ohne Pauken*. Neusäß: LEU-VERLAG, 2016, s. 8.

<sup>10</sup> Radek Doležal. *Cvičení, tvorba, interpretace – nástroj poznání sebe sama*. Diplomová magisterská práce. Praha: HAMU, 2021.

jazyka hudebníka s jeho nástrojem žádoucí si navzájem rozumět – znát svoje přednosti i slabé stránky. Pokud na hudbu nahlížíme jako na jazyk bez použití slov, můžeme hudbu, která „nekomunikuje“, označit za *bezvýznamnou*. Schopnost vyjádřit své vnitřní pocity skrze hudební nástroj může mít léčivou funkci: „Existují stavy a pocity, které jsou daleko mimo dosah slov.“<sup>11</sup> K tomu může pomoci znalost konstrukčních vlastností, technických limitů, žánrové použitelnosti či historie nástroje. Vznik a podoba hudebních nástrojů je často spojená s tehdejším repertoárem, který se však neustále vyvíjí – ergonomie<sup>12</sup> nástrojů nemusí být vyhovující pro dnešní hudební literaturu, respektive pro technické nároky s ní spojené – anebo je nutné techniku hry skladbám (a nástroji) více přizpůsobit: „[...] naše tělo se musí adaptovat na staromódní zařízení.“<sup>13</sup>

Experimentování s nástrojem a hledání jeho zvukových a výrazových možností se může stát nejen účelným warm-upem, ale současně také vhodnou metodou k nalezení vzájemného pochopení a porozumění. Aktivní koncertní činnost hudebníků je mnohdy spojena s potřebou rychlé adaptace na neznámý hudební nástroj – u hráčů na vibrafon a marimbu je k uvolnění hře nezbytné nastavení výšky nástroje, popřípadě jeho pedálu.<sup>14,15</sup> U těchto melodických nástrojů je důležité přizpůsobit techniku hry také menzuře nástroje – spodní oktávu tvoří širší a delší kameny,<sup>16</sup> než je tomu ve vyšších polohách.

### **b) uvolněnost a lehkost**

Kvalita uvolnění těla a mysli začíná s vědomím, že se nejedná o *pasivní*, nýbrž *aktivní* činnost. Tělesné zhroucení lze spojit s neúspěchem a spánek je již pokročilou formou relaxace. Záměrné uvolnění napětí v těle vede k jeho aktivaci a koncentraci energie. Fyzické, potažmo mentální uvolňování je však nezbytné dlouhodobě rozvíjet a aplikovat nejen ve specifických (hudebních) podmínkách, ale i v běžném životě. Základní a přirozenou technikou k uvolnění tenze v ramenou (jež má na pohyb a volnost celého těla značně omezující vliv) je *dech* – přesněji *výdech*. S vydechnutím můžeme sledovat, jak ztuhlost a nekontrolovatelné napětí opouští naše tělo. Pojem *expirace* si můžeme spojit s trvanlivostí potravin anebo s momentem, kdy uvolníme nahromaděné emoce ve formě fyzického pnutí směrem ven.

<sup>11</sup> Debbie Shapiro. *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996, s. 85. Dostupné také z: <https://bibleandbookcenter.com/read/your-body-speaks-your-mind/>.

<sup>12</sup> Ergonomie (v hudební sféře) zkoumá hudební nástroje a hledá optimalizaci pracovní činnosti hudebníků.

<sup>13</sup> Eckart Altenmüller et al. *From Potential to Performance*, [e-book]. The Hague: Royal Conservatoire, 2014, s. 12. Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1>.

<sup>14</sup> Osobní konzultace – ústní informace od Martina Opršála, 5. 12. 2022, Praha.

<sup>15</sup> Osobní konzultace – ústní informace od Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.

<sup>16</sup> Kameny – hrací vyladěné desky, které jsou chromaticky seřazeny vedle sebe, podobně jako je tomu u klavíru. Kameny marimby jsou dřevěné, u vibrafonu se jedná nejčastěji o slitinu hliníku.

### c) nápaditost a pružnost

Vhodnou metodou k nalezení lehkosti a volnosti (v) pohybu může být chvilka improvizace<sup>17</sup> s hudebním nástrojem. Abychom zjistili, co uvolněný stav znamená a jak se u něho cítíme, je vhodné si ho uvědomit pomocí již osvojené a zautomatizované techniky hry. Improvizování s nahrávkou oblíbené skladby může vyvolat kreativnější atmosféru než nekompromisní tikot metronomu. Další přidanou hodnotou je simultánní rozvoj rytmického a harmonického vnímání. K plynulejšímu proniknutí do bezstarostné a volné hry může ze začátku pomoci rytmizace jednoho tónu (není důležité množství not, ale jejich kvalita) se současným uvědomováním si pohybů těla, kvality tónu, zapojením pohybu nohou a přenášením váhy, procitováním příjemných hudebních momentů či koncentrací na rytmus a barvu raději než výšku a „správnost“ zahranych not – zmíněné warm-upové cvičení se může stát pravidelnou iniciací do vytváření hudby.

„Hráčská aktivita interpreta se neobejde bez zapojení celého těla, bez choreografie neboli tance hudebníka. Vycházím z předpokladu, že každý člověk se musí, stejně jako nástroj, naladit na akci, kterou chce provést. Musí se psychicky připravit a přizpůsobit tomu, co chce fyzicky vykonat. Neplatí to jen pro umělce, kteří bez inspirace tvořit nemohou, ale také pro každého řemeslníka nebo učitele, a o to více pro interpreta. Naladit se neznamená pouze rozcvičku rukou a úst u hudebníka nebo těla u tanečníka, ale připravení celého ‚psychofyzického těla‘, navození určité nálady a atmosféry, která je půdou pro práci s tvořivostí. Zpočátku se soustředíme na každou činnost našeho těla. Pozorujeme jeho reakce a komentujeme. Takto se nacházíme v neustálém dialogu sami se sebou a mysl nemůže uniknout. Soustředíme se na naši tíhu, cítíme váhu našeho těla: ‚Jak je těžké? Cítím skutečně váhu svých nohou, rukou? Mám těžkou hlavu, vlasy, uši, víčka, rty...? Co cítí moje chodidla? Mám volné a visuté rameno?‘ Pozorujeme a zároveň se nacházíme v tvůrčím procesu. Pokud si student zvykne a naučí se věřit sám sobě, osvobodí ho toto cvičení od stresu, strachu a studu před publikem a kolegy a dá mu na jevišti jistotu.“<sup>18</sup>

Užitečnou metodou vedoucí k uvědomění si volnosti a rozložení síly v těle je hledání uvolnění v každé pozici – k tomu může pomoci princip hry *štronzo* neboli *tělesné zastavení*. Při různých činnostech v průběhu dne – cvičení na nástroj, chůzi, tanci či umývání nádobí – na chvíli znehybněte. Nemělo by se jednat o ztuhnutí, spíše o aktivně-klidový moment, při kterém jde o snahu eliminovat přebytečné napětí a využívat jen svaly, které je v daný okamžik třeba zapojit – vyvinout *přiměřené úsilí*.<sup>19</sup> Odstranění nežádoucí tenze v pohybu může mít pozitivní vliv na uvolněný hudební projev díky efektivnějšímu rozložení energie.

<sup>17</sup> Improvizace – tvůrčí projev bez předem přesně daného obsahu a formy.

<sup>18</sup> Tomáš Ondrůšek. „Imaginace a interpretace: Imaginativní trénink a jeho aplikace na multipercussion“ [online]. *Academia.edu*. © 2022 [cit. 25. 11. 2022]. Dostupné z: [https://www.academia.edu/12837908/Imaginace\\_a\\_interpretace](https://www.academia.edu/12837908/Imaginace_a_interpretace).

<sup>19</sup> Seminář houslistky Jany Kubánkové pořádaný na HAMU dne 2. 11. 2022 na téma psychosomatika.

## II. Hudebníkův aparát – lidské tělo a soulad hudby s pohybem

### a) Alexanderova technika

*Alexanderova technika* neboli *metoda re-edukace a péče o tělo* vznikla na počátku 20. století a rychle se rozšířila po celém světě. Přínosem Fredericka M. Alexandera bylo objevení spolehlivé metody, která lidem pomáhá zejména v překonávání neuspokojivých tělesných návyků a vzorců myšlení.<sup>20</sup> Hudebníkům může přiblížit, jak „nastavit“ ideální postoj. „Jedná se o způsob, jak se naučit pohybovat našimi těly takovým stylem, pro jaký byla navržena.“<sup>21</sup> S tím souvisí celkové tělesné uvolnění, což často vede ke zkvalitnění produkovaného zvuku. Wendelien de Jongh – lektorka této techniky s celoživotními zkušenostmi – doporučuje pro nastavení ideálního postoje následující postup: narovnáání páteře, jemné uvolňování ramen krouživým pohybem, uvolnění čelistí a prodloužení krku, uvolnění paží a jejich citlivá rotace – otáčení v bocích – paže následují střed těla, hlava jako by se vznášela vzhůru, lehce sklonit nos, mít pocit „měkkých kolen“, hýždové svaly uvolněné. Důležité je na nic netlačit – být velmi něžný („Přál bych si, aby mi hlava lehce ležela na krku.“). Vynucováním pohybů se dostáváme do tenze. Aplikování zbožného přání – věřit, že naše myšlenky mají účinek na naše tělo. Snažit se o vhodné provádění pohybů, ale zároveň si dovolit „udělat chybu“ a zkusit to jinak.<sup>22</sup> Detailnější informace o harmonizaci postoje a dalších benefitech Alexanderovy techniky je možné získat díky rozmanitému výzkumu publikovanému na webu *The Society of Teachers of the Alexander Technique*.<sup>23</sup>

Barbara Conable ve své knize *What Every Musician Needs to Know About the Body*<sup>24</sup> vycházející z Alexanderovy techniky a body mappingu graficky prezentuje své úvahy o tom, jak představy o našem těle ovlivňují prožívání a pohyb.

Touha po zdokonalování techniky a efektivity v hudební přípravě mě inspirovala k přenesení mých zjištění i do každodenních činností. Často se stačilo během dne pouze zastavit a vnímat. Článek Adama Rollestona s názvem *Time for Pause: Reflections on the Alexander Technique* patřičně vystihuje mé zkušenosti.<sup>25</sup>

<sup>20</sup> „Alexander Technique Literature: Alexander's Books“ [online]. Professional Association of Alexander Teachers. Dostupné z: <https://www.paat.org.uk/alexander-technique-books/>.

<sup>21</sup> Richard Craze. *Alexander technique*. London: Teach yourself, 1996, s. 4.

<sup>22</sup> Osobní konzultace – ústní informace od Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.

<sup>23</sup> „Published Research“ [online]. The Society of Teachers of the Alexander Technique. ©2019–2024 [cit. 10. 11. 2023]. Dostupné z: <https://alexandertechnique.co.uk/alexander-technique/published-research>.

<sup>24</sup> Barbara Conable. *What Every Musician Needs to Know About the Body: The Application of Body Mapping to Making Music*. Andover Press, 2000.

<sup>25</sup> Adam Rolleston, „Time for Pause: Reflections on Alexander Technique“ [on-line]. *Professional Association of Alexander Teachers*. [cit. 10. 11. 2023]. Dostupné z: <https://www.paat.org.uk/time-for-pause/>.

Aktivní držení pohybových segmentů těla proti působení zevních sil neboli *postura* je součástí jakékoliv polohy těla a především pohybu.<sup>26</sup> Jednoduché a účinné cvičení vedoucí k uvědomění si postury vzpřímeného stoje je možné nalézt i v knize *Your Body Speaks Your Mind*.<sup>27</sup>

### **b) anatomie a fyziologie**

V počátcích svého výzkumu jsem předpokládal, že k vhodnému a efektivnímu rozehrání a uvědomění si funkcí a pohybů těla je nezbytná znalost a vizuální představa o jeho celkové stavbě a vzájemném působení dílčích částí – šlach, nervů, vazů, svalů, kloubů a kostí. Pro vzdělávací (a v mém případě i značně motivační) účely doporučuji program *Complete Anatomy*<sup>28</sup> – interaktivní 3D platformu, díky které dostanete možnost doslova proniknout do lidského těla a jeho dokonale propojených mechanismů.

Tyto znalosti mohou být hudebníkům do jisté míry nápomocny, avšak primárně spíše při rozehrávacích cvičeních anebo odstraňování pohybových či technických komplikací. Někomu také mohou pomoci při osvojování základní techniky hry a její automatizaci neboli vytváření hudebně-pohybových stereotypů.<sup>29</sup> „Vzdělávání v anatomii a kineziologii není samoúčelné, nýbrž slouží k větší koncentraci na pohyby rukou na základě podrobnější představy o jejich struktuře a funkci.“<sup>30</sup>

„Tělo je živý a dýčající organismus a každá jeho buňka si je vědoma každé další buňky: stovky hormonů a neuropeptidů – chemických posílčků – neustále předávají informace mnoha komunikačními cestami. Některé informace se hromadí ve strukturálním těle (ve svalech a kloubech) a brání volnému toku energie nebo omezují pohyb. Při uvolnění fyzického napětí dochází k odpovídajícímu psychickému a emocionálnímu uvolnění. Hluboké úrovně stresu a strachu nebo vrstvy zablokovaných emocí a pohřbených vzpomínek tak mohou být zpřístupněny.“<sup>31</sup>

Kontinuální aplikace informací a přesvědčení prezentovaných v odkazované knize mi významně pomohla nejen v detekování obtíží spojených s hudební přípravou, ale současně i v sebepoznání a duševním vývoji. Podle její autorky Debbie Shapiro existuje mnoho

<sup>26</sup> Miroslav Vencel. *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Disertační práce. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost, 2015, s. 3.

<sup>27</sup> D. Shapiro. *Your Body Speaks Your Mind*, s. 107.

<sup>28</sup> *3D Anatomy Platform* [on-line]. ©2023 [cit. 8. 11. 2023]. Dostupné z: <https://3d4medical.com/>.

<sup>29</sup> Pohybové stereotypy – naučené pohybové návyky; u hudebníků se jedná o vědomé pohyby vedoucí ke tvorbě tónu.

<sup>30</sup> M. Vencel *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*, s. 105.

<sup>31</sup> D. Shapiro. *Your Body Speaks Your Mind*, s. 93.



cest k léčení těla: „[...] k nalezení té správné individuální techniky je žádoucí řídit se svou intuicí a hledat, jaká metoda je pro vás tou nejhodnější. Protože to, co pomáhá vašemu kolegovi, nemusí být automaticky vhodné i pro vás – důležitější než technika může být víra, že to bude fungovat, jelikož pochybnosti mohou způsobit odpor.“<sup>32</sup>

Jelikož každá bytost vidí svět svou jedinečnou optikou, může být přínosné uvědomit si sílu svého myšlení – jaký vliv má na naše očekávání, na náš život a situace okolo nás. Dle řady výzkumů má **pozitivní myšlení** značný vliv nejen na průběh a výsledek životních událostí, ale taktéž na hladinu stresu či náš zdravotní stav.<sup>33</sup> Víra ve své schopnosti či vysněný průběh koncertu proto může být mnohdy efektivnější nežli dlouhé hodiny nejisté hudební přípravy.

Nastavení a vycentrování těla z pohledu zkušeného fyzioterapeuta a zároveň amatérského bubeníka Václava Krejčíka vychází z předpokladu, že když bude správně vycentrované tělo, budou adekvátně nastavené i klouby. Je žádoucí zaměřit se na naše paty, kotníky, kolena, pánev, kyčle, bederní páteř, hrudní a krční páteř:

- patní kost by měla být vodorovně, což je možné ověřit střídavým náklonem chodidla na jeho vnější a vnitřní hranu a následným určením středu kosti; chodidla by neměla rotovat směrem dovnitř nebo ven – to zabezpečí správnou klenbu a vzpřímení nohou;
- zrelaxovat nártý, prsty na nohou a váhu rozprostřít po celé ploše chodidel;
- vycentrovat pánev, čímž se narovná hrud' a záda;
- uvolnit ramena a hledět vpřed;
- stavět se k práci (hudebnímu nástroji) čelem – aby nerotovala jen vrchní část těla a nohy nezůstaly „zamknuté“.

Lektorka Alexanderovy techniky Wendelien de Jongh i fyzioterapeut Václav Krejčík se shodují, že je důležité aplikovat uvolňovací a uvědomovací techniku jako další možnost, raději než změnu stávajícího způsobu provádění činnosti. Neměnit násilně svůj styl a pohyby při hře, ale při rozvíčování aplikovat jiné způsoby – časem a pravidelností se již zažitá technika mohou začít propojovat s těmi novými. „Nikdy nic nezměníte bojem s existující realitou. Chcete-li něco změnit, vytvořte nový model, díky kterému bude stávající model zastaralý.“<sup>34</sup>

<sup>32</sup> *Tamtéž.*

<sup>33</sup> „Your powerful and changeable mindset“ [online]. *Stanford Report*. 15. September 2021 [cit. 9. 11. 2023]. Dostupné z: <https://news.stanford.edu/report/2021/09/15/mindsets-clearing-lens-life/>.

<sup>34</sup> „R. Buckminster Fuller > Quotes > Quotable Quote“ [on-line]. *Goodreads.com*. ©2023 [cit. 3. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.goodreads.com/quotes/13119-you-never-change-things-by-fighting-the-existing-reality-to>.

Studie o *neuromechanických obtížích držení těla při pohybu*<sup>35</sup> detailně analyzuje rozložení váhy a držení těla vestoje, sedu a pohybu. Z výzkumu mimo jiné vyplývá, že nevhodné držení těla má zásadní vliv na pohyblivost celého těla.

Miroslav Vencel ve své disertační práci z roku 2015<sup>36</sup> uvádí 12 základních bodů správného držení těla při hře a zpěvu, které ve své příručce *Tělo hudebníka* shrnul J. Rosset a kolektiv:<sup>37</sup>

- rovnoměrné rozložení váhy do chodidel,
- lehké rozkročení a paralelní postavení chodidel,
- lehoučké prohnutí v kolenou,
- fyziologické – neutrální – postavení pánve,
- optimální a rovnoměrné napětí břišních svalů a bránice,
- žebra uvolněná pro dýchání do všech směrů,
- pozor na zvýšené napětí v šíji a ramenou; zvedání ramen,
- centrované postavení lopatek a ramenních kloubů,
- vertikála prochází středem ucha, ramenního kloubu, kyčle a těsně před zevní kotník,
- hlava musí být ve vertikále – bez rotací a úklonů,<sup>38</sup>
- střední postavení zápěstí a prstů („jako při držení tenisového míčku“),
- horní končetiny nejsou příliš od těla ani se neopírají, pocit váhy a relaxace paží.

Z disertační práce mimo jiné vyplývá, že pro vývoj profesionálního hudebníka je klíčové nejen hudebněteoretické vzdělání, ale i speciální fyzická příprava, jejíž podcenění či zanedbání vede k tomu, že zdraví hudebníků a „udržitelnost“ jejich hudebních výkonů závisí téměř výlučně na jejich genetických dispozicích, odolnosti vůči fyzické zátěži, schopnosti vnímat vlastní tělo či jejich životním stylu. Susanne Klein-Vogelbach ve své knize<sup>39</sup> představuje základní trénink pro hudebníky, při jehož sestavování usilovala o co největší možnou univerzálnost s ohledem na individuální fyzickou konstituci, pohlaví, věk a pohyblivost aparátu hudebníků. V knize prezentuje i terapeutické postupy a cvičení,

<sup>35</sup> Timothy W. Cacciatore et. al. „Neuromechanical interference of posture on movement: evidence from Alexander technique teachers rising from a chair“. *Journal of Neurophysiology*. 2014, Vol. 112, Issue 3, s. 719–729. Dostupné také z: <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/jn.00617.2013>.

<sup>36</sup> M. Vencel. *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*, s. 87.

<sup>37</sup> Jaime Rosset i Llobet. *The musician's body. A maintenance manual for peak performance*. London: Routledge, 2007.

<sup>38</sup> Pokud se jedná o nastavení ideálního postoje, tak s omezením úklonů hlavy souhlasím. Avšak při hře sledávám pohyb hlavy a krku součástí hudebního vyjádření.

<sup>39</sup> Susanne Klein-Vogelbach – Albrecht Lahme – Irene Spirgi-Gantert. *Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Gesund und fit im Musikalltag*. Springer Verlag, 2000.

jejichž aplikování by mělo hudebníkům pomoci ke zušlechtnění pohybového aparátu, respektive zlepšení celkového zdravotního stavu.

Existuje řada profesionálních umělců, pro které je uvolněný a uvědomělý pohyb u nástroje (či s ním) zcela přirozený a nauka o fyziologii pro ně může být nadbytečná. Ti, kteří mají touhu či potřebu se o této oblasti spojené s uměleckým projevem dozvědět více, mají několik možností, jak své vzdělání v této oblasti rozšířit.

S Německou společností pro hudební fyziologii a medicínu (Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin) spolupracuje 24 tamních hudebních akademií. V Berlíně, na zámku Kapfenburg,<sup>40</sup> v Curychu či na Hochschule für Musik Würzburg najdeme Centra pro systematické dlouhodobé vzdělávání v hudební fyziologii (Zentrum für systematische Langzeitausbildung in Musikphysiologie), o jejichž detailní popis se zasloužil Miroslav Vencel ve své práci.<sup>41</sup> V České republice je možné obrátit se na Českou společnost pro hudební fyziologii a medicínu hudebníků.<sup>42</sup> Její předseda MUDr. Pavel Drbal ve svém cyklu *Jak medicína pomáhá hudebníkům* mimo jiné uvádí:

„Výzkumu artrózy u hudebníků se věnoval lékař Národního divadla MUDr. Josef Glücksmann. V 70. letech provedl studii se členy České filharmonie, ve které hodnotil rentgenové snímky rukou a páteře u 72 orchestrálních hráčů. Jako kontrolní skupinu si vybral dělníky Národního podniku Tatra Kopřivnice. Studie jasně ukázala, že závažnější degenerativní změny byly zjištěny u profesionálních hudebníků.“<sup>43</sup>

„Jednorázové vzdělávací akce se již uskutečnily na všech třech uměleckých akademiích v ČR, avšak pouze Fakulta umění v Ostravě nabízí hudební fyziologii jako volitelný předmět pro své studenty, a to od roku 2015. Na konzervatořích v ČR je hudební fyziologie ještě méně frekventovaná než na HAMU a JAMU, zcela výjimečně se uskutečnil nějaký seminář.“<sup>44</sup>

„Jakmile se naše fyzická struktura zbaví napětí a bolestí, automaticky si osvojíme pozitivnější pohled na život a to následně ovlivní naši emocionální pohodu a zvelebí se

<sup>40</sup> „Education and Health“ [online]. *Schloss Kapfenburg* [cit. 10. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.schloss-kapfenburg.de/en/education-health/program>.

<sup>41</sup> M. Vencel. *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižených pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*, s. 36–38.

<sup>42</sup> Česká společnost pro hudební fyziologii a medicínu hudebníků [on-line]. ©2022 [cit. 1. 11. 2022]. Dostupné z: [www.medicinahudebniku.cz](http://www.medicinahudebniku.cz).

<sup>43</sup> „MUDr. Pavel Drbal: Jaká bolest představuje pro hudebníka největší riziko?“ [online]. *Opera PLUS*. 24. 10. 2019 [cit. 5. 10. 2022]. Dostupné z: <https://operaplus.cz/mudr-pavel-drbal-jaka-bolest-predstavuje-pro-hudebnika-nejvetsi-riziko/>.

<sup>44</sup> M. Vencel. *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižených pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*, s. 248.

i naše duševní síla.<sup>45</sup> Uvědomování a uvolňování těla je příhodné provádět nejen při hudební činnosti, ale i v průběhu celého dne, jelikož pravidelnost a opakování vedou ke kýženým výsledkům. Ze začátku je možné si několikrát denně a v různých situacích položit otázku: „Jsem uvolněný? Nemám ztuhlá ramena a krk? Stojím pevně na celých chodidlech?“ Nejen hudebnímu, ale i duševnímu vývoji pomáhá pravidelné zaměřování pozornosti na pohybové a mentální stereotypy či vzorce, které v průběhu dne bezděčně provádíme; jejich analýza a následné posouzení, zdali nám stále vyhovují a pomáhají, anebo spíše zpomalují či omezují náš vývoj. „Nové pohyby je třeba stále opakovat, jelikož svaly si musí ‚přivyknout‘ – zprvu bude tělo inklinovat zpět ke starým návykům.“<sup>46</sup>

„Pokud chcete změnit svůj zvyk, zastavte se na chvíli, použijte svou mysl a zkuste návyk (pohyb) provést jinak – nasměřujte a pozvěte k sobě dovnitř něco jiného – může to být osvobozující. Zkuste přijmout nový nápad – není třeba se snažit změnit svou techniku hry.“<sup>47</sup>

„Cílem hudební fyziologie je naučit hudebníky takovému jednání, které umožňuje specifické fyzické nároky hry na hudební nástroje zvládnout vlastní aktivitou a předejít tak nutnosti návštěvy lékaře. Hlavními složkami této aktivity jsou celková životospráva a zdravotní cvičení, které vedou k lepšímu využití možností lidského těla a k získání techniky používání pohybového systému, která by měla být (dřív nebo později) v souladu s instrumentální technikou.“<sup>48</sup>

### c) výživa

Jak již bylo výše opakovaně zmíněno, s tělesným a duševním stavem je spojen také **životní styl**. Pokud přijmeme fakt, že duševní stav je zrcadlen tělesným projevem, vyplývá z toho, že fyzické rozpoložení se projevuje na psychické kondici. Strava se odráží nejen na tělesné stavbě, ale i na našem mentálním rozpoložení. Na stravení tučného a těžkého jídla musíme vynaložit velké množství energie a my i naše myšlenky směřují k odpočinku i dlouho po konzumaci. Lehká a pestrá strava zpravidla vede k většímu pocitu lehkosti, což se reflektuje i na naší náladě a stylu přemýšlení. Povaha potravy má značný vliv na fungování celého našeho organismu, a proto doporučuji uvědoměle experimentovat i v této oblasti – prozkoumat své letité návyky či potřeby a přenést určitou míru kreativity a improvizace z hudební přípravy do přípravy pokrmů. Pravidelnost, objem či složení přijímané potravy může mít podstatný vliv i na kvalitu hudebního projevu.

<sup>45</sup> R. Craze. *Alexander technique*, s. 4.

<sup>46</sup> Osobní konzultace – ústní informace od Václava Krejčíka, 4. 11. 2022, Podbořany.

<sup>47</sup> Osobní konzultace – ústní informace od Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.

<sup>48</sup> M. Vencel. *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*, s. 14.

#### d) rovnováha

Při studiu pohybů a cvičení jsem se také zaměřil na pohybovou **kompenci**. Hra na hudební nástroj je spojená s opakujícím se pohybem kloubů a svalů, a to převážně jedním směrem. Pohyb prstů a zápěstí zpravidla směřuje „dovnitř“, je tedy nasnadě tento úkon procvičovat v opačném směru – vyrovnávat čili *kompenzovat* pohyb vhodnými „protipolohami“. Pro vytvoření a aplikování efektivních kompenzačních či rozehrívacích cviků může postačit pozorování nejčastěji se opakujících pohybů rukou a paží při hře a jednoduše tyto úkony provádět v opačném směru (bez hudebního nástroje). Německý tympánista Arend Weitzel ve své učebnici<sup>49</sup> uvádí řadu příkladů, jak rozehrát ruce před a po cvičení. Cviky by měly být takové povahy, aby se šlachy a svaly pohybem spíše posilovaly než protahovaly, což fyzioterapeut Václav Krejčík doplňuje míněním, že u protahování zápěstí a prstů je možné pomoci si druhou rukou, ale spíše k „doprotáhnutí“ po samotném posílení. „Analýza pohybů při cvičení a koncertování má mnoho benefitů – jedním z nich může být sestavení vlastních kompenzačních cviků a technik, které budou vyhovovat vašemu stylu hry a kontaktu s hudebním nástrojem.“<sup>50</sup>

#### e) pohyb (nejen) u hudebního nástroje

Verbální komunikací – mluvením – uvádíme myšlenky, slova a věty do pohybu. Analogicky je tomu při hře na hudební nástroj. Z jednotlivých not vytváříme melodie, jejichž směr a intenzita formuje delší fráze, které jsou náplní hudebních skladeb. „Pohyb (movement) a emoce (emotion) vycházejí ze stejného latinského kořene: *e movere*. Být něčím dojat či pohnut (to be moved) znamená být tím fyzicky ovlivněn, takže naše emoce ovlivňují způsob, jakým se pohybujeme.“<sup>51</sup> Pokud se dostaneme za naše obvyklé hranice a omezení tělesných pohybů, může dojít k uvolnění jak fyzické, tak mentální energie. Jinými slovy: „Uvolněním napětí v těle se uvolní napětí v mysli. Expresivní pohyb tedy pomáhá propojení a otevření komunikace mezi pocity a akcí.“<sup>52</sup> Při pohybu u nástroje nám pomáhají mysl i imaginace. „Představa cirkulace větru, přílivu oceánu či tance s hudebním nástrojem může pomoci přirozenému pohybu. Je to také otázkou určité rovnováhy a přiměřenosti – pokud netoužíme u nástroje stále jen tančit.“<sup>53</sup> Prospěšné také může být pojetí hudebního nástroje jako doplnění hráče samotného – částí či druhou půlkou svého těla. „S vaším nástrojem byste neměli bojovat – buďte jedním tělem.“<sup>54</sup> Výjimkou však může být touha vyjádření zápasu či boje v hudbě.

<sup>49</sup> A. Weitzel. *Pauken ohne Pauken*, s. 9–12.

<sup>50</sup> Seminář houslistky Jany Kubánkové pořádaný na HAMU dne 2. 11. 2022 na téma psychosomatika.

<sup>51</sup> D. Shapiro. *Your Body Speaks Your Mind*, s. 103.

<sup>52</sup> *Tamtéž*.

<sup>53</sup> Osobní konzultace – ústní informace od Wendelien de Jongh, 10. 11. 2022, Haag, Nizozemsko.

<sup>54</sup> *Tamtéž*.

Vizualizace se nemusí vztahovat pouze ke konkrétní situaci; představa atmosféry, nálady či pocitu může vnést další barvy (či jejich odstíny) do hudebního jazyka. Z mé dlouhodobé zkušenosti se při hledání vhodné techniky hry, srozumitelné artikulace anebo přílehlavého klenutí hudební fráze často osvědčuje *představivost* jako kreativnější cesta ke kýženému hudebnímu vyjádření nežli zaměření pouze na povahu úderů vedených k hudebnímu nástroji.

Michaela Dzurovčínová – studentka katedry tance magisterského programu na pražské HAMU se zaměřením na choreografii – se rozhodla pro výzkum možností hlubšího propojení tanečnicků s hudebníky. Začátek svého bádání pojala formou pravidelných pohybově-tanečních tréninků, při kterých studentky tance sdílejí své praktické a teoretické poznatky o pohybu těla ve spojení s uměním s vybranou skupinou hudebníků. V momentě, kdy jsem cítil potřebu, že by výzkumu pomohlo rozšíření o nová faktická zjištění, přišla nabídka ke spolupráci. Díky tréninkům, které byly značnou fyzickou výzvou a neustálým opouštěním mé „komfortní zóny“, jsem měl možnost si v průběhu několika měsíců v praxi ověřit, že dualistické rozdělení člověka na tělo a mysl a analogické oddělování hudby od pohybu je přinejmenším omezující. Hudba a pohyb jsou univerzálními non-verbálními komunikačními a vyjadřovacími prostředky a jejich vzájemná integrace vede zpravidla k větší komplexnosti a kvalitě sdělení. „Ruce jsou naší artikulací: umějí vyjádřit smysl a konkrétnost; jsou to souhlásky v řeči. Lokty a ramena naopak naším zvukem: dávají nám objem a emoce; jsou to samohlásky v řeči.“<sup>55</sup> Při zdokonalování umělecko-expressivní techniky může pomoci rozmanitost a mezioborová komplexnost; artikulace nemusí být spojována pouze se srozumitelnou verbální či hudební výslovností, ale i s pohyby – konkrétně s jejich kvalitou a přesností. Pohyb, respektive jeho využití při hře a konkrétní technice, může pramenit v inspiraci přírodou – přesněji pohybem zvířat. Koordinace pavoučích končetin, jemné kočičí našlapování, intenzita a přesnost „bubnování“ datlů či lehkost ptačí akrobacie. Obrazotvornost a snahou o napodobení přírody okolo nás můžeme rozšířit a zdokonalit své hudebně-vyjadřovací dovednosti.

### **f) tréma**

S trémou či stresem spojeným s hudební produkcí má zkušenosti velká řada umělců. Nervozita obecně vede k tenzi, kterou můžeme zmírňovat kupříkladu pomocí dechových cvičení. K detailnější představě o dechu a jeho účincích na náš organismus doporučuji knihu *Breath* od Jamese Nestora<sup>56</sup> a ukázkou dechových cvičení je možné nalézt na jeho webové stránce.<sup>57</sup> Jedním ze způsobů uvědomění si míry stresu a jeho vlivu na náš projev,

<sup>55</sup> Tomáš Ondrůšek. „Imaginace a interpretace: Imaginativní trénink a jeho aplikace na multipercussion“ [online].

<sup>56</sup> James Nestor. *Breath*. [London]: Penguin Books, 2020.

<sup>57</sup> „Instructional Videos“ [online]. *Mr.James Nestor.com*. [cit. 25. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.mrjamesnestor.com/breathing-videos>.

a to nejen umělecký, může být snaha o „ztělesnění“ trémy. Účinnou metodou může být *konfrontace*, respektive střetnutí se s tímto stavem tváří v tvář. Při tréninku zaměřeném na větší uměleckou provázanost hudebníků a tanečnicků jsme se s choreografkou Michaelou Dzurovčinovou snažili uvědomit si spouštěče, průběh trémy a následné uvolnění nervozity či ztuhlosti – co v nás stres vyvolává, jak se tréma fyzicky projevuje, a co naopak pomáhá fyzické a mentální relaxaci. Možnost „vidět trému“ či její tělesný projev – např. před zrcadlem – může vést k lepší představě o tom, jakou sílu nad námi má, a následně ke schopnosti naučit se ji využívat ve svůj prospěch. Tréma se odvíjí od situace a její projev se liší – třes rukou, nohou či hlasu, zrychlený a mělký dech anebo ztráta koncentrace.

Helen Spielman, profesionální mentorka zabývající se úzkostí spojenou s veřejným vystupováním, je přesvědčena, že „pozitivní myšlení utváří pozitivní vyhlídky; negativní myšlenky mohou stimulovat strach a pochybnosti o sobě samém spojené s úzkostí z výkonu. Jako lidské bytosti nejsme schopni ovládat své pocity, ale můžeme ovládat své myšlenky. Způsob, jakým mluvíte sami k sobě, je důležitým faktorem určujícím, jak si budete počínat pod tlakem“<sup>58</sup>.

Jeden z častých příznaků trémy – zrychlený srdeční tep – mi často dopomáhá v energickém projevu na pódiu. Jsou však situace (a skladby), které vyžadují zklidnění a absolutní kontrolu nad nuancemi v pohybu rukou a prstů. V těchto případech se osvědčila jako nejefektivnější metoda *zpřítomnění*, a to těsně před hudební produkcí. Zaměřím svou pozornost výhradně na své tělo a momentální rozpoložení, které nesoudím ani nehodnotím; dýchám hluboce a pomalu – do břicha a bránice – a pozoruji změnu (ideálně zklidnění) srdečního tepu či dalších nežádoucích projevů před vystoupením. Díky vytrvalosti v dlouhodobé aplikaci tohoto cvičení jsem stále častěji schopen transformovat příznaky trémy a využít je ve svůj prospěch. Konfrontaci trémy je však příhodné zprvu trénovat při hudební přípravě: oblíbeným fyzickým cvičením (dřepy, kliky, skákáním přes švihadlo) „zrychlete svůj tep“ a následně se koncentrujte a pracujte s tělesnými a duševními projevy podobným těm, které se obvykle dostávají před veřejným vystoupením.

Práci se stresem a trémou považuji za součást efektivní a uvědomělé hudební přípravy. Výčet různých taktik pro řízení úzkosti z výkonu je k dispozici k nahlédnutí na webu *British Association for Performing Arts Medicine*.<sup>59</sup>

„William Shakespeare řekl: ‚Nic není ani dobré, ani špatné – myšlení to tak rozděljuje. Stres sám o sobě není problém, ale vaší reakci se jím stát může. Žít pro schválení či ohodnocení (ostatními) je jen jinou formou umírání.‘ Ve větší či menší míře to však dělají všichni umělci – dokud si

<sup>58</sup> Helen Spielman. „Conquering performance anxiety from inside out“ [online]. *Pan the flute magazine*. June 2009 [cit. 11. 11. 2023]. Dostupné z: <https://docs.google.com/viewer?url=http%3A%2F%2Fwww.performconfidently.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F10%2Fconquering-performance-anxiety.pdf>.

<sup>59</sup> „Managing Performance Anxiety“ [online]. *British Association for Performing Arts Medicine*. [cit. 11. 11. 2023]. Dostupné z: <https://www.bapam.org.uk/managing-performance-anxiety/>.

neuvědomí, že je nutné nejdříve hrát sami pro sebe a až poté sdílet radost a lásku k tomu, co dělají – skrze svou hru.“<sup>60</sup>

Ve své práci Tomáš Ondrůšek doplňuje, že umění by nemělo spočívat v předvedení naučeného díla, ale umělec by měl spíše ukázat, jak se se skladbou sžil či jak ji pochopil; dát přednost pomyslnému dialogu s publikem před prezentací výsledků své přípravy. Zapojení a účast posluchače nebo diváka vnímá Ondrůšek jako jeden z pilířů umění interpretace. Podle amerického psychologa Howarda Gardnera znamená *hudební inteligence* schopnost jedince vnímat, rozlišovat a vyjadřovat se prostřednictvím hudby, což závisí mimo jiné na dovednosti sluchového vnímání a je spjato s rozvojem hudebníkovy kulturní složky.<sup>61</sup>

### **g) dynamika a statičnost – pradávné vědomosti a techniky**

Posluchač či divák nemusí nutně pohyb v uměleckém sdělení vidět na umělci, důležité však je, aby ho byl schopen slyšet a cítit. Tělesný pohyb může být minimální, a přesto plný dynamických sdělení. K nalezení síly v „úsporném“ pohybu může pomoci seznámení se s technikami tchaj-ti anebo čchi-kung. Radek Kolář, zakladatel Taiji Akademie v Praze, popisuje tchaj-ti jako:

„[...]cvičení, jehož základem a podstatou je hluboké a přirozené dýchání, obloukovité pohyby vycházející z pasu a nácvik vedení vnitřní síly (čchi) ze středu těla až do konečků prstů. Tělo se při cvičení přirozeně uvolní a relaxuje. Cvičení čchi-kung posiluje duševní i tělesné zdraví. Pojem čchi si můžeme vysvětlit jako dech, vnitřní sílu, životní vitalitu. Slovo kung znamená dobrá práce, umění. Čchi-kung tedy vyjadřuje umění práce s dechem, se svou vnitřní silou, energií. Jednoduchým a postupným způsobem se naučíte sérii cviků, které rychle odstraní příznaky stresu, dojde ke zpomalení a prohloubení dýchání, upraví se vám pozice páteře, posílí svaly, zlepší se váš krevní tlak. Pravidelným cvičením se necháte vést prostřednictvím proudění vlastní energie k duševně i fyzicky kvalitnějšímu životu. Získáte perfektní psychickou i fyzickou kondici navzdory tlakům současného životního stylu.“<sup>62</sup>

V epizodě svého podcastu na téma *Tao přirozeného dechu* hovoří R. Kolář o cvičení vedoucí k uvědomění si vlastního dechu: „Zavřete oči a pozorně poslouchajte zvuky okolo sebe. Uvědomte si místo, ve kterém se nacházíte – vlastní přítomnost. Mějte

<sup>60</sup> Elizabeth Andrews. *Healthy practise for musicians*. London: Rhinegold Publishing Ltd, 1997.

<sup>61</sup> Howard Gardner. „Musical Intelligences: Human and Artificial“ [online]. *Howard Gardner.com*. 15 Nov ©2022 [cit. 8. 11. 2023]. Dostupné z: <https://www.howardgardner.com/synthesizing/musical-intelligences-human-and-artificial>.

<sup>62</sup> „Co pro vás mohu udělat: Tchaj-ti (thaichi, taiči)“ [online]. *Radek-kolar.cz*. [cit. 10. 10. 2022]. Dostupné z: <https://radek-kolar.cz/#vyuka>.



úlohu pozorovatele – nemusíte nic hodnotit, analyzovat či zaujímat nějakou svou funkci v okamžiku. Snažte se zklidnit mysl tím, že dáte stranou svůj zájem a projev. Pouze sledujte a vnímejte svůj nádech a výdech – jejich rytmus.“

Trénink dechu a mysli vede ke hlubokému zklidnění a práci s vnitřní energií, která je (nejen) pro umělce a kontrolovaný projev spojený s vnitřním prožitkem esenciální. O potenciálních účincích zmíněných uvolňovacích technik, relaxace, pohybových nebo kompenzačních cvičení se však nestačí „jen“ dozvědět či zjistit způsob jejich aplikování – je potřeba si je zažít – důsledně, opakovaně a především uvědoměle. Ke komplexnější představě o dechu a jeho významu může pomoci následující citace:

„Nádech a výdech, jež dohromady tvoří celek, uvádí rytmus, který udržuje veškerý život. Dýcháme stejný vzduch jako všechny formy života; na této úrovni se všichni setkáváme – neexistuje zde žádná diskriminace. Inspirovat znamená také dýchat a dávat formě život. Když se nadechujeme, jsme inspirováni vnějším světem a také ho přijímáme dovnitř; při výdechu posíláme svůj vnitřní svět ven, abychom ho mohli sdílet s ostatními. Jedná se o akt výměny – dávat a přijímat. Být inspirován znamená být povznesen nebo naplněn kreativitou. Dech i duch pocházejí ze stejného latinského kořene – spiro. Inspirovat znamená naplnit tělo dechem a naplnit ducha božským vědomím.“<sup>63</sup>

Pravidelné uplatňování výše zmíněných dechových, uvolňovacích a relaxačních technik představuje také ideální cestu vedoucí k **meditaci** – rozjímání nebo také ztišení mysli a zaměření pozornosti do našeho nitra. Typů a úrovní meditace je mnoho – zaměření na *tělo*, na naše *emoce*, meditace *v pohybu* (např. zaměření na dech během chůze či při provádění specifických tělesných pohybů) anebo tzv. *mindfulness meditation*, jejímž smyslem je být si plně vědom toho, co se děje *právě teď* – *v přítomnosti* –, a nenechat mysl bloudit a trápit se minulostí nebo budoucností. Dr. Deepak Chopra ve své knize<sup>64</sup> uvádí, že při meditaci je možné prozkoumat naši mysl nezatíženou myšlenkami.

„Meditace není únikem, nýbrž pokojným setkáním s realitou.“ Thich Nhất Hạnh.<sup>65</sup>

<sup>63</sup> D. Shapiro. *Your Body Speaks Your Mind*, s. 156.

<sup>64</sup> Deepak Chopra. *Total Meditation: Stress Free Living Starts Here*. Penguin Random House, 2020, s. xix.

<sup>65</sup> *Tamtéž*.

### III. Perspektivní pojetí hudební přípravy a její integrace s životním rytmem

Propojení a souvislosti hudební produkce s fyzickým a duševním stavem hudebníků byly předmětem studia již v antickém Řecku. V Platónově díle *Ústava* či Aristotelově *Politice* byl vztah hudby s tělem a myslí spojován s charakterem, chováním a morálkou. „Teprve v posledních desetiletích postoupilo studium uměleckého výkonu na úroveň seriózního výzkumného programu, který má kořeny jak v umělecké praxi, tak ve vědecké práci, kombinující poznatky ze sportovní vědy, neuropsychologie, vědy o mozku, pedagogiky a hudební praxe.“<sup>66</sup>

#### a) *Moshé Feldenkrais*

Ukrajinsko-izraelský inženýr a fyzik Moshé Pinchas Feldenkrais, který mimo jiné spolupracoval s držitelem Nobelovy ceny za chemii Frédéricem Joliot-Curim, sestavil metodu psychosomatického vzdělávání založenou na principech fyziky, biomechaniky a empirického pohledu na učení a lidský rozvoj. *Feldenkraisova metoda* využívá jemných pohybů a nasměrování pozornosti ve snaze pomoci lidem osvojit si nový a efektivnější způsob života. Díky této technice je možné zdokonalit lehkost a rozsah pohybu, flexibilitu a tělesnou koordinaci a znovuobjevit svou vrozenou schopnost ladného a efektivního pohybu. M. Feldenkrais byl přesvědčen, že *naš tělesný pohyb se odráží v pohybu životem* – jeho zdokonalení může vést ke zlepšení myšlení, emoční regulaci a schopnosti zvládat krizové situace. Rozšíření představy o sobě samém a zvýšení uvědomělosti vede k lepšímu poznání svých zvyků a tenzí a rozvoji nových způsobů pohybu. Zlepšení vnímavosti může vést k plnějšímu, efektivnějšímu a pohodlnějšímu stylu života.<sup>67</sup> „Věřím, že jednota těla a mysli je objektivní skutečnost. Nejsou to jen části, které na sebe nějak navazují, ale ve fungování představují neoddělitelnou jednotku. Mozek bez těla by nemohl myslet.“<sup>68</sup>

M. Feldenkrais byl přesvědčen, že svět a jeho bezbřehé možnosti se nám doopravdy otevírají právě díky učení. Přesněji řečeno se stáváme flexibilnějšími, když se naučíme dělat věci, které již umíme, jinak – jinými způsoby, než na jaké jsme byli doposud zvyklí. V hudbě bych to připodobnil ke schopnosti zahrát tutéž melodii (či dokonce jednu notu) více způsoby – mít možnost spontánně reagovat na své spoluhráče, atmosféru či vlastní duševní rozpoložení; což do značné míry také souvisí s naší muzikálností a vnímavostí.

V roce 1979 se konal pětidenní workshop na Mann Ranch v Severní Kalifornii, během kterého Moshé Feldenkrais prohlásil: „Čím více technikami k provádění činností, které

<sup>66</sup> E. Altenmüller et al. *From Potential to Performance*, s. 5.

<sup>67</sup> „About the Feldenkrais Method“ [on-line]. *Feldenkrais.com*. © 2022 [cit. 12. .12. 2022]. Dostupné z: <https://feldenkrais.com/about-the-feldenkrais-method/>.

<sup>68</sup> „Feldenkrais“ [on-line]. *FAMELIE*. © 2023 [cit. 19. 11. 2022]. Dostupné z: <https://feldenkraiscesnosice.cz/feldenkrais/>.

již znáte, disponujete, tím svobodnější je vaše volba. A čím svobodnější je vaše volba, tím více jste člověkem. Jinak jste jako počítač, který je zapnutý a může provádět chytré věci, ale pouze jedním způsobem. Stejně jako většina primitivních živočichů; bakterie, viry a další. Jednají tím způsobem, který zdělili, a tak to je – hotovo.“<sup>69</sup>

Experimentování s kvalitou a rychlostí pohybu přináší ovoce – ať už se jedná o hru na vibrafon, přenášení hudebních nástrojů z vozu na pódium, rozložení tělesné váhy při sezení u jídelního stolu anebo o tempo žvýkání a rozměňování přijímané potravy. Mnohem více si uvědomuji činnosti, pohybové patterny a dlouhodobě zažitě vzorce chování, kterým jsem dříve nevěnoval pozornost. Díky tomu mám každý den možnost aktivně se zaměřovat na jednotlivé detaily a nuance svého prožívání a nadšeně objevovat, jak je možné se cítit a působit na své okolí.

„Narůstající počet výzkumů v posledních deseti letech ukazuje, že vzájemná komunikace těla s myslí se projevuje na našich emocionálních a psychických stavech, což se promítá do chemické rovnováhy těla, a především do imunitního systému. Tato oblast vědeckého bádání je známá jako „psychoneuroimunologie“.<sup>70</sup> Podobně jako je imunitní systém ovlivněn psycho/emocionálními stavy, odráží se tyto změny i na dalších částech našeho těla – oběhovém, trávicím či nervovém systému –, což určuje náš celkový zdravotní stav.“<sup>71</sup>

Alexanderovu techniku a Feldenkraisovu metodu je možné označit za první generaci somatických disciplín. V současné době máme však na výběr z velkého množství dalších somatických praktik, které jsou rozšířené nejen za hranicemi naší země, ale i u nás. V Praze je možné obrátit se na společnost Somatika.cz<sup>72</sup> – kolektiv lektorů, terapeutů a tanečniců, kteří pracují v souladu se standardy ISMETA.<sup>73</sup> Tato mezinárodní organizace umožňuje nejen propojení se zkušenými lektory, ale současně poskytuje i hlubokou pokladnici plnou instruktážních videí a dalších užitečných informací pro studenty, profesionály a pedagogy.

### **b) cvičení a odměna**

Při nácviu konkrétních hudebních děl a jejich následné produkci je vhodné zvážit zaměření a využití své pozornosti – *vnitřní* a *vnější zaměření* (internal and external focus). *Vnitřní zaměření* spočívá v pozorování a analýze svých pohybů, případně úhožů,

<sup>69</sup> Moshé Feldenkrais. *The Master Moves*. Meta Publications Inc., 1984.

<sup>70</sup> Rainer H. Straub – Maurizio Cutolo. „Psychoneuroimmunology – developments in stress research“. *Wiener Medizinische Wochenschrift*. 2018, Vol. 168, s. 76–84.

<sup>71</sup> D. Shapiro. *Your Body Speaks Your Mind*, s. 3–4.

<sup>72</sup> Somatika.cz [on-line]. © 2022 [cit. 11. 11. 2023]. Dostupné z: <https://www.somatika.cz/>.

<sup>73</sup> *The International Somatic Movement Education and Therapy Association* [on-line]. © 2023 [cit. 11. 11. 2023]. Dostupné z: <https://ismeta.org/>.

a hodnocení jejich působení na hudební nástroj a výsledný zvuk. Naproti tomu *vnější zaměření* neboli nasměrování pozornosti na důsledky pohybů a kontaktu s nástrojem obecně vede k efektivnějšímu výkonu a učení.<sup>74</sup>

Ve studii o pozornosti v motorickém učení byl efekt soustředění pozornosti vysvětlen pomocí *hypotézy omezené akce*,<sup>75</sup> podle které vnitřní zaměření navozuje vědomý typ kontroly, což vede k tomu, že jedinci omezují svůj motorický systém zasahováním do procesů automatického řízení. Naproti tomu vnější zaměření podporuje více automatický režim ovládání využitím nevědomých, rychlých a reflexivních kontrolních procesů. Několik sbíhajících se linií výzkumu tuto myšlenku podporuje. Důkazy naznačují, že vnitřní zaměření skutečně vede k omezení motorického systému, popř. „zmrazení“ stupňů uvolněnosti,<sup>76</sup> zatímco vnější zaměření „osvobozuje“ tyto stupně volnosti v pohybu. Zdá se, že vnější zaměření na efekt zamýšleného pohybu také zvyšuje „funkční variabilitu“.<sup>77</sup> „Výsledky výzkumu naznačují, že zaměření pozornosti na důsledek pohybu, raději než na pohyby samotné, vede k osvojení efektivnějších pohybových vzorců – stereotypů.“<sup>78</sup>

Podobně jako warm-up neboli rozehrátí před cvičením je ke zvážení cool-down neboli tělesně-duševní uklidnění. Mihaly Csikszentmihalyi ve své knize<sup>79</sup> uvádí, že uklidnění či zchlazení po cvičení pomáhá tělu zotavit se o 50 procent rychleji. Ve své metodě *flow warm-up* navrhuje, aby se student rozehrával lehkou improvizací, dbal na harmonické spojení se svým nástrojem a kladl si následující otázky: „Cítím každou notu? Cítím každý pohyb? Co mohu cítit? Je to příjemný pocit? Je to uvolněný pocit? Jsem hluboce uvolněný? Slyším alikvóty produkovaného tónu? Cítím texturu svého zvuku? Líbí se mi můj zvuk?“ Otázka, potažmo odpověď, která vám pomůže se nejrychleji a nejefektivněji uvolnit a propojit s nástrojem, může sloužit jako rychlý a snadný způsob rozehrátí před cvičením či hudební produkcí.

Protahovací či uvolňovací techniky, které bychom měli zaměřovat především na oblast krku a hlavy, ramena, paže, trup, předloktí, zápěstí, ruce a prsty, je příhodné provádět i mezi cvičením – neměli bychom proto zapomínat na pravidelné pauzy, které mohou mít blahodárný vliv na naše fyzické tělo i nepostradatelnou mentální koncentraci.<sup>80</sup>

<sup>74</sup> E. Altenmüller et al. *From Potential to Performance*, s. 88.

<sup>75</sup> G. Wulf – Ch. Shea – J. H. Park. „Attention in motor learning. Preferences for and advantages of an external focus“. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2001, 72, s. 335–344.

<sup>76</sup> E. Altenmüller et al. *From Potential to Performance*, s. 90.

<sup>77</sup> *Tamtéž*, s. 92.

<sup>78</sup> *Tamtéž*, s. 90.

<sup>79</sup> Mihaly Csikszentmihalyi. *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins Publishers, 2008, s. 35.

<sup>80</sup> Drussila Redman – David Fielding. „Don't cramp your style“ [online]. *British Association for Performing Arts*. [cit. 11. 11. 2023]. Dostupné z: <https://www.bapam.org.uk/dont-cramp-your-style/>.

**Kreativita** je předpokladem tvůrčí činnosti a současně i odměnou. Tvoření můžeme označit jako *aplikovanou kreativitu*. Nejenže je tato aktivita povznášející pro naši duši, ale také mnohdy vede k hlubšímu poznání. Příkladem může být *historicky poučená interpretace*,<sup>81</sup> která se neobejde bez prohloubení znalostí o historických hudebních nástrojích, konkrétním díle a souvislostech vedoucích k jeho vzniku. Analogii můžeme nalézt ve tvořivém procesu vědeckého výzkumu, jenž je založen na shromažďování poznatků z mnoha vědních oborů vedoucích ke komplexnějšímu pojetí dané problematiky.

Nejen při cvičení, ale i v každé jiné lidské činnosti je užitečné najít, nebo si uvědomit, optimální zážitek přinášející „vnitřní odměnu“ – pocit, díky kterému stojí za to se k dané aktivitě opakovaně a s chutí vracet. Tuto odměnu je možné nazvat *autotelickou* – takovou, která odkazuje na „soběstačnou“ činnost, kterou neprovádíme s očekáváním nějakého budoucího prospěchu, ale aktivita sama o sobě je pro nás odměnou.

„Učení a vzdělávání dětí z toho důvodu, aby se staly dobrými občany, nelze označit za autotelické. O autotelismu můžeme hovořit, pokud učíme, protože nás samotný proces a práce s dětmi baví a naplňuje. Tyto dvě situace jsou zdánlivě totožné – liší se však v tom, že když je prožitek autotelický, člověk věnuje pozornost činnosti pro ni samu (v jejím vlastním zájmu). Když tomu tak není, je pozornost zaměřena na její důsledky či výsledky. Většinu aktivit, které provádíme, však nelze rozdělit na čistě autotelické či exotelické (jak můžeme nazývat činnosti konané pouze z ‚vnějších‘ důvodů), ale jsou jejichmi kombinacemi.“<sup>82</sup> Mnohdy se ocitáme v situacích, kterým bychom se raději vyhnuli, ale časem si v nich najdeme zalíbení a jsme vnitřně odměněni.

„Autotelické prožívání posouvá dráhu života na jinou úroveň. Odcizení ustupuje angažovanosti, požitek nahrazuje nudu, bezmoc se mění v pocit kontroly a psychická energie posiluje víru v sebe sama a neztrácí se ve službách vnějších cílů. Když je prožitek vnitřně obohacující, život je odůvodněn v přítomnosti, místo toho, aby byl držen jako rukojmí hypotetického budoucího prospěchu.“<sup>83</sup>

V každém našem jednání je však důležité najít a udržet si zdravou míru a vyváženost a vzít v potaz, že lidé se liší potenciálem ovládat své vědomí – co se pro někoho pravidelným cvičením stane přirozené, nemusí být aplikovatelné pro druhého. Klavíristka

<sup>81</sup> Historicky poučená interpretace – nebo také *dobová interpretace* – je snaha o provádění hudebních skladeb v té podobě, v jaké původně mohly znít v době svého vzniku. Důležitou součástí akterského vnímání oboru historicky poučené interpretace je vztah k autenticitě; nakolik je možné se přiblížit myšlení, citění a hudební provozovací praxi lidí, kteří žili před několika sty lety. Přemysl Vacek. „Barokáři. Historicky poučená interpretace v Česku očima jejích aktérů“ [online]. *JAMUSICA*. 2022, s. 29–38. Dostupné také z: <https://jamusica.jamu.cz/?p=955#more-955>.

<sup>82</sup> M. Csikszentmihályi. *Flow. The psychology of optimal experience*, s. 67.

<sup>83</sup> *Tamtéž*, s. 69.

a pedagožka doktorka Gabriela Mayer v knize *From Potential to Performance*<sup>84</sup> uvádí, že důležitým aspektem uvědomělého cvičení je soustředění na samotný proces, nikoliv na výsledek. Vedoucí katedry klávesových nástrojů na Cork School of Music v Irsku se shoduje s vedoucím katedry bicích nástrojů na HAMU v Praze docentem Danielem Mikoláškem na tezi, že každá příležitost hudebního vystoupení je *krokem na cestě hudebníka, nikoliv jejím cílem*. Hodnotnou odměnou za vaši hudební píli a vytrvalost může být i „vnější“ dar – kytice či bonboniéra od člena rodiny. Cesta k hudební produkci jakožto výsledku dlouhodobé přípravy však vyžaduje dávku trpělivosti. Je ke zvážení, zdali nějakým způsobem neodměnit své úsilí i v průběhu nácivku hudební skladby. Jednou z variant může být definování dílčích cílů, což souvisí se systematickostí, rozložením a plánováním cvičení a hudební přípravy. „Krátkodobé a dosažitelné cíle usnadňují proces učení, zvyšují motivaci a poskytují účinnou přípravu na výslednou produkci.“<sup>85</sup>

Klaviristka, učitelka a výzkumnice v oblasti psychologie Adina Mornell dodává, že lákavou odměnou za dosažení dílčího cíle je mozkem produkován „hormon štěstí“ dopamin.<sup>86</sup>

### c) systematickostí a sebereflexe

S efektivní a „přitažlivou“ hudební přípravou souvisí její systematickostí a plánování. Výsledkem může být nejen větší vytrvalost a síla při hře, ale i vhodná předkoncertní příprava. „Studenti se budou ve svém volném čase cítit méně provinile, více se soustředí na cvičení a více si budou uvědomovat své fyzické a duševní stavy a limity. Studenti, kteří plánují své cvičení, jsou také trpělivější s procesem učení.“<sup>87</sup> Plné zotavení svalů po náročném cvičení může trvat až 24 hodin, následující den je vhodné si naplánovat mírnější cvičení, jako třeba se více zaměřit na detaily, dělat si více krátkých přestávek anebo se věnovat fyzicky méně náročnému repertoáru. Doporučuji prostudovat si tabulku *denního a týdenního rytmu hudební přípravy* z knihy *From Potential to Performance*.<sup>88</sup> K lepší představě o aktivním učení v souvislosti s plánováním cvičení může také pomoci teze z taoismu,<sup>89</sup> která nabádá k uchopení malých částí a následnému hledání jejich smyslu a funkce. Skladbu není nutné při každé „cvičící seanci“ přehrát celou – daleko

<sup>84</sup> E. Altenmüller et al. *From Potential to Performance*, s. 20.

<sup>85</sup> *Tamtéž*, s. 11.

<sup>86</sup> Dopamin – neuropřenašeč a současně neurohormon produkován v hypotalamu (části mozku) umožňující vznik příjemných pocitů. „Dopamin“ [online]. *Wikipedia.org*. [cit. 12. 12. 2022]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Dopamin>.

<sup>87</sup> E. Altenmüller et al. *From Potential to Performance*, s. 33.

<sup>88</sup> *Tamtéž*, s. 34.

<sup>89</sup> Taoismus – prastará čínská duchovní tradice. Viz též: „O taoismu“ [online]. *Andao.cz: škola čínských vnitřních a léčebných umění*. ©2017–2022 [cit. 15. 12. 2022]. Dostupné z: <https://andao.cz/filosofie/o-taoismu/>.

přínosnější může být zaměření na detaily a fragmenty, jejichž „strávení“ obohatí výslednou podobu celého díla. Tato myšlenka je současně aplikovatelná na kvalitu pohybu.

Se soustředěností souvisí také schopnost analýzy výkonu, sebereflexe a zpětná vazba – zda se představa našeho hudebního sdělení shoduje s tím, co slyšíme. Důležitým aspektem je také schopnost najít rozdíl mezi *posloucháním* a skutečným *slyšením*. Podle Mihalyho Csikszentmihalyiho zkvalitňuje život *naslouchání hudbě* – ne její *poslouchání*.<sup>90</sup> Zpětnou vazbu nám obvykle zajišťuje pedagog, je však užitečné naučit se „být sám sobě učitelem“. „Učení je optimalizováno, když je zpětná vazba poskytována často a okamžitě.“<sup>91</sup> S tím souvisí víra ve své dovednosti, upřímnost a znalost svých předností, stejně jako slabých stránek.

Gerald Kickstein ve svém průvodci *The Musician's Way*<sup>92</sup> prezentuje praktické rady pro hudebníky a pedagogy, které mají potenciál výrazně pomoci v systematickosti, efektivitě a celkové radosti při hudební přípravě a produkci.

K rozvoji *hudební inteligence* je žádoucí, aby si student na problematiku a řešení hudebních nesnází přišel sám. Předávání rad, zkušeností a informací je velice citlivá záležitost – jsem stále pevněji přesvědčen, že učitel by měl především inspirovat žáka a podnítit v něm touhu se o danou problematiku zajímat a najít si svůj jedinečný přístup či řešení, jelikož ani nejlépe mířená rada nenahradí vlastní zkušenost. Ze sdělení M. Feldenkraise jsem si uvědomil rozdíl mezi schopností *učit se* a *být vyučován*.

Pro rozhled a rozšíření povědomí o rozmanitých přístupech a metodách v hudebním vzdělávání napříč zeměmi doporučuji recenzovaný časopis *International Journal of Music Education*,<sup>93</sup> který vydává International Society for Music Education.<sup>94</sup> Časopis uvádí rozhovory a výměny názorů mezi hudebními pedagogy různých hudebních oborů z více než 80 zemí celého světa.

#### **d) mozek, duše a tělo**

Warm-up a adekvátní fyzická a duševní příprava na uměleckou činnost by proto neměla probíhat jen ve třídě, ale v každé naší činnosti, a především v *přítomnosti*. Myšlenková a tělesná soustředěnost na prováděnou aktivitu vede k efektivitě a aktivnímu procesu učení. Roztěkanost myslí při cvičení zpravidla celý proces prodlužuje. *Multi-tasking* neboli provádění dvou a více činností současně zní lákavě a může se zdát, že jde o způsob, jak „šetřit čas“. Avšak podle řady vědeckých výzkumů mozek nezpracovává

<sup>90</sup> M. Csikszentmihalyi. *Flow. The psychology of optimal experience*, s. 109.

<sup>91</sup> E. Altenmüller et al. *From Potential to Performance*, s. 78.

<sup>92</sup> Gerald Kickstein. „Free Music Practice, and Teaching Downloads“ [online]. *The Musician's Way*. © 2009–2023 [cit. 10. 11. 2023]. Dostupné z: <https://www.musiciansway.com/downloads/>.

<sup>93</sup> „The International Journal of Music Education“ [online]. *ISME – The International Society for Music Education*. [cit. 12. 11. 2023]. Dostupné z: <https://www.isme.org/ijme>.

<sup>94</sup> *Tamtéž*.

více úkolů najednou, ale spíše rychle „přebíhá“ od jednoho k druhému, což obvykle vede ke snížení produktivity a odráží se na celkovém výkonu. Toto rozptylování může časem vést k obtížím s pozorností, respektive se schopností se koncentrovat, byť jen na jedinou aktivitu.<sup>95</sup> Vliv hudby na funkční systémy a strukturu lidského mozku je již dokázán mnoha výzkumy. Pohybová a psychická aktivita mohou změnit charakter systému, který je řídí – *mozku*.

„Množství smysluplných pohybů sloužících k realizaci hudebních myšlenek kultivuje řídicí systém hudebníků.“<sup>96</sup> Konkrétní příklady uvádějí ve svých studiích Eckart Altenmüller<sup>97</sup> a Alan H. D. Watson.<sup>98</sup> Mnohé studie dokázaly spojitost mezi strukturálními (funkčními) změnami v mozku a délkou (intenzitou) cvičení.<sup>99</sup> A právě E. Altenmüller se podílel i na vzniku prvního lékařského časopisu *Medical Problems of Performing Artists*<sup>100</sup> věnovanému *etiologii*<sup>101</sup>, diagnostice a léčbě zdravotních a psychologických poruch souvisejících s múzickým uměním.

„Hudební produkce vyžaduje zručnost a jemnou motoriku, která závisí na učení a vhodném přizpůsobení osvojených akcí (pohybů) v odlišných situacích a kontextech. Adekvátní reakce vyžaduje vyvolání či potlačení naučené akce – aktivace a deaktivace oblastí mozku reprezentujících tyto pohyby.“<sup>102</sup>

Vztah a propojení mozku s jeho *periferními částmi* – končetinami – uvádím z toho důvodu, že je vhodné si spolupráci představit jako obousměrnou cestu, na které spolu mozek s pohybem komunikují a vzájemně se ovlivňují. Podobně jako naše hudební představa ovlivní pohyb konečků prstů, tak kvalita a povaha našich pohybů má vliv na strukturu a funkci mozku. Jinými slovy – naše tělesné pohyby se odráží v životním pohybu (viz M. Feldenkrais). Způsob, jakým se pohybujeme, tedy ovlivňuje styl, jakým přemýšlíme.

<sup>95</sup> K. P. Madore – A. D. Wagner. „Multicosts of Multitasking“. *Cerebrum*. 2019, Apr 1, s. 4–19.

<sup>96</sup> M. Vencel. *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*, s. 53.

<sup>97</sup> Raymond MacDonald – Gunter Kreutz – Laura Mitchell. *Music, Health, & Wellbeing*. Oxford University Press: 2012, s. 11–14.

<sup>98</sup> Alan H. D. Watson. *The Biology of Musical Performance and Performance. Related Injury*. Scarecrow Press: 2009, s. 213–332.

<sup>99</sup> Eckart Altenmüller – Jürg Kesselring – Mario Wiesendanger. *Music, motor control and the brain*. New York: Oxford University Press, 2006, s. 141.

<sup>100</sup> „Resources“ [online]. *PAMA – Performing Arts Medicine Association*. [cit. 12. 11. 2023]. Dostupné z: <https://artsmed.org/resources/>.

<sup>101</sup> Etiologie – nauka o příčinách onemocnění.

<sup>102</sup> E. Altenmüller – J. Kesselring – M. Wiesendanger. *Music, motor control and the brain*, s. 239.



## ZÁVĚREČNÁ FÁZE – INTEGRACE A CELISTVOST

### Má pozice v této studii

Podzim roku 2022 pro mne bylo obdobím nezvykle rychlého fyzického a duševního rozvoje, za což vděčím především výzkumné činnosti. Bádání mě natolik nadchlo, že se tato forma práce a styl přemýšlení promítaly v každém novém dni. Stal jsem se hlavním subjektem výzkumu – když jsem neměl možnost studovat některou ze stohu neodložitelných a vědomostmi nabitých odborných publikací, aplikoval jsem dosavadní zjištění na sobě, anebo si alespoň tiše rekapituloval vývoj a směr zkoumání. Díky povaze mého studia a zaměstnání se téměř každý den nabízela možnost své nové hudebně-teoretické poznatky ověřovat v praxi – při cvičení na vibrafon na hudební akademii nebo při zkouškách a představeních v Národním divadle. *Imaginace*, přesněji snaha o umělecké vyjádření pomocí představ, a to spojením fráze či úseku skladby s pocitem nebo situací, se zdá být účinnější metodou vedoucí k tvorbě kýženého zvuku a sdělení nežli hledání vhodné techniky hry.

Výzkum je spojen s hudební činností, ale svou povahou vybízí k jeho uplatnění a současné evaluaci v „každodenním životě“. Svě *psychofyzické tělo*,<sup>103</sup> zejména jeho schopnost a kvalitu expresivity, jsem posiloval na pohybově-tanečních trénincích, stejně jako při chůzi, jídle či komunikaci s lidmi a dalšími živými organismy. S hodnotou značně vzrostl i význam mého prožívání, duševní naplnění z hudební přípravy a koncertování nemá obdoby. Ve vytrvalosti mi také pomáhalo uvědomění, že jsem se s těmito tématy (a účinky, které na mě mají) zatím pouze „seznámil“, a toužím se o této oblasti dozvědět více, a to v širších souvislostech. Seznámení se s výsledky mého bádání je prvním krokem, avšak k posouzení jejich účelnosti či přiléhavosti je nezbytné jejich *soustavné uplatňování*, a to v rozmanitých činnostech každého dne.

Aplikace a dlouhodobá analýza dosažených zjištění v praxi – při hudební přípravě a koncertní činnosti – se citelně projevila na způsobu, kvalitě, přesnosti a povaze mého hudebního projevu. Pohyb – zejména držení a schopnost využití těla při hře na nástroj – nabyl na lehkosti a uvolněnosti. Aktivní a stabilní postoj se projevuje v jistotě a uvolněnosti pohybu a představivosti – respektive její hudební ztvárnění – směřuje k odpoutání pozornosti od technických dovedností a omezení k větší muzikálnosti. Hlubší smysl a nadhled sledávám nejen v hudebním sdělení, ale i mimo školu, orchestřiště či pódium.

Rozhodnutí zaměřit se na detailnější výzkum vztahu duševního stavu s tělesnými projevy, resp. jednotou a komplexností lidského organismu, bylo zásadní nejen pro můj výzkum, ale i pro můj osobní rozvoj – hudební, fyzický i duchovní. Rozložení tělesné energie a styl, jakým se pohybuji, se odráží v kvalitě hudebního sdělení, stejně jako v každé jiné mimohudební situaci. Vědomé a cílené dýchání mě odměnilo nejen uvolněním

<sup>103</sup> T. Ondrůšek. „Imaginace a interpretace: Imaginativní trénink a jeho aplikace na multipercussion“ [online].

tělesným, ale současným zklidněním myslí se potvrdil výrok o efektech fyzické a duševní relaxace z knihy *Your Body Speaks Your Mind*.<sup>104</sup> Studiu dechu vděčím také za postupné uvolňování dlouhodobé tenze v ramenou a chlad či mráz snáším mnohem lépe než dříve. Konfrontace s nepříjemným pocitem či akceptování skutečnosti se opakovaně ukazuje být vhodnější nežli potlačování a vyhýbání se negativním pocitům či problémům.

Zaměřování se na aktivně uvolněný postoj, stavění se k práci čelem a zejména široké rozložení chodidel a kontakt se zemí vede k lepší stabilitě a rozložení sil a energie. Po konzultacích s odborníky na lidskou fyziologii se snažím hledat uvolněnost, aktivitu a efektivitu i při sezení, ležení a podobných relativně pasivních polohách. Zájmem o studium anatomie a fyziologie těla se tříbí má životospráva a zdravý životní styl a rytmus. Jsem schopen si v průběhu dne lépe rozložit energii (jejíž kapacita výrazně vzrostla), hudební přípravu a cvičení provádím daleko efektivněji, zlepšila se mi hudební paměť a cítím se vyrovnaněji.

Zjištění a postupné zpracovávání informace, že **člověka nelze dualisticky rozdělit na tělo a duši**, bylo jedním z nejdůležitějších faktorů působících na směr a vývoj mého výzkumu. Miroslav Vencel ve své disertační práci uvádí výrok uznávaného odborníka na neurologii, psychologii a filozofii Antonia Damasia: „Descartovo chápání člověka jako stroje na základě dualistického rozdělení člověka na *tělo* a *duši* výrazně ovlivnilo lidské myšlení a až do současnosti narušuje psychosomatickou jednotu medicíny například tím, že tělo a duše člověka se léčí odděleně.“<sup>105</sup> Výhodou a příležitostí naší vlastní doby je dosažitelnost informací a možnost integrovat (nejen) vědecká zjištění s vlastními intuicemi vedoucími k vývoji člověka.

K lepší představě o provázanosti myslí a těla může pomoci termín ztělesněná duše. Díky úsilí, angažovanosti a uvědomělé vnímavosti ke své ztělesněné duši cítím větší kontrolu a jsem schopen lépe analyzovat vlastní fyzické i duševní projevy. Neúnavnému tempu a soustředěnosti při psaní této studie citelně pomohlo objevení termínu autotelický prožitek, díky čemuž jsem byl schopen více se koncentrovat na přítomnost a aktuální stav bádání namísto únavného pochybování o ucelenosti a přínosu výsledné publikace. Prémii bylo vnitřní vyznání a ujištění se ve významu vědecké činnosti pro mou duši a osobní rozvoj a již nyní se těším na další příležitost systematického bádání.

<sup>104</sup> D. Shapiro. *Your Body Speaks Your Mind*, s. 103.

<sup>105</sup> Antonio Damasio. *Descartesův omyl*. Praha: Mladá fronta, 2000.

## Literatura

Altenmüller, Eckart – Kesselring, Jürg– Wiesendanger, Mario. *Music, motor control and the brain*. New York: Oxford University Press, 2006.

Altenmüller, Eckart et al. *From Potential to Performance* [e-book]. The Hague: Royal Conservatoire, 2014. Dostupné také z: <https://documents.pub/document/from-potential-to-performance-57933d3a57592.html?page=1>.

Andrews, Elizabeth. *Healthy practise for musicians*. London: Rhinegold Publishing Ltd, 1997.

Cacciatore, Timothy W. et. al. „Neuromechanical interference of posture on movement: evidence from Alexander technique teachers rising from a chair“. *Journal of Neurophysiology*. 2014, Vol. 112, Issue 3, s. 719–729. Dostupné také z: <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/jn.00617.2013>.

Conable, Barbara. *What Every Musician Needs to Know About the Body: The Application of Body Mapping to Making Music*. Andover Press, 2000.

Craze, Richard. *Alexander technique*. London: Teach yourself, 1996.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins Publishers, 2008.

Damasio, Antonio. *Descartesův omyl*. Praha: Mladá fronta, 2000.

Doležal, Radek. *Cvičení, tvorba, interpretace – nástroj poznání sebe sama*. Diplomová magisterská práce. Praha: HAMU, 2021.

Feldenkrais, Moshe. *The Master Moves*. Meta Publications Inc., 1984.

Chopra, Deepak. *Total Meditation: Stress Free Living Starts Here*. Penguin Random House, 2020.

MacDonald, Raymond – Kreutz, Gunter– Mitchell, Laura. *Music, Health, & Wellbeing*. Oxford University Press: 2012.

Nestor, James. *Breath*. [London]: Penguin Life, 2020

Ondrůšek, Tomáš. „Imaginace a interpretace: Imaginativní trénink a jeho aplikace na multipercussion“ [online]. *Academia.edu*. ©2022 [cit. 25. 11. 2022]. Dostupné z: [https://www.academia.edu/12837908/Imaginace\\_a\\_interpretace](https://www.academia.edu/12837908/Imaginace_a_interpretace).

Rosset i Llobet, Jaume. *The musician's body. A maintenance manual for peak performance*. London: Routledge, 2007.

Shapiro, Debbie. *Your Body Speaks Your Mind*. London: Judy Piatkus Ltd, 1996.

Skidmore, David. *Fresh Approach To Technique and Musicianship with Four Mallets*. Prosper, Texas: Mark Wessels Publications, 2018.

Spielaman, Helen. „Conquering performance anxiety from inside out“ [online]. *Pan the flute magazine*. June 2009 [cit. 11. 11. 2023]. Dostupné z: <https://docs.google.com/viewer?url=http%3A%2F%2Fwww.performconfidently.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F10%2Fconquering-performance-anxiety.pdf>.

Straub, Rainer H. – Cutolo, Maurizio. „Psychoneuroimmunology – developments in stress research“. *Wiener Medizinische Wochenschrift*. 2018, Vol. 168, s. 76–84.

Vencel, Miroslav. *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Disertační práce. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost, 2015.

Watson, Alan H. D. *The Biology of Musical Performance and Performance. Related Injury*. Scarecrow Press, 2009.

Weitzel, Arend. *Pauken ohne Pauken*. Neusäß: LEU-VERLAG, 2016.

Wulf, G. – Shea, Ch. – Park, J. H. „Attention in motor learning. Preferences for and advantages of an external focus“. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2001, 72, s. 335–344.

### Další doporučené zdroje informací

*3D Anatomy Platform* [on-line]. ©2023. Dostupné z: <https://3d4medical.com/>.

„Health Resources“ [online]. *British Association for Performing Arts Medicine*. Dostupné z: <https://www.bapam.org.uk/health-resources/>.

„Health, Wellness, and Injury Prevention for Musicians“ [online]. *MusiciansWay.com*. © 2009–2023. Dostupné z: <https://www.musiciansway.com/wellness/>.

„How to Learn“ [online]. *American Society for the Study of Alexander Technique*. © 2023. Dostupné z: <https://www.amsatonline.org/laws/AMSAT/pt/sp/publications>.

*JAMUsica: Hudební časopis* [online]. Dostupné z: <https://jamusica.jamu.cz>.

*International Society for Music Education* [online]. Dostupné z: <https://www.isme.org/>.

*PAMA: Performing Arts Medicine Association* [online]. Dostupné z: <https://artsmed.org/>.

*Professional Association of Alexander Teachers* [online]. Dostupné z: <https://www.paat.org.uk/>.

*Society for Teachers of Alexander Technique in the UK* [online]. © 2019–2023. Dostupné z: <https://alexandertechnique.co.uk/>.

*Somatika.cz* [online]. © 2022 [cit. 11. 11. 2023]. Dostupné z: <https://www.somatika.cz/>.

*The International Somatic Movement Education and Therapy Association* [on-line]. © 2023 [cit. 11. 11. 2023]. ISMETA. Dostupné z: <https://ismeta.org/>.

Tato studie vznikla na Akademii múzických umění v Praze v rámci projektu „WARM-UP TECHNIKA SE SIMULTÁNNÍM RYTMICKO-HARMONICKÝM ROZVOJEM HUDEBNÍHO A FYZIOLOGICKÉHO VNÍMÁNÍ S UŽŠÍM ZAMĚŘENÍM NA VIBRAFON“ podpořeného z prostředků účelové podpory na specifický vysokoškolský výzkum, kterou poskytlo MŠMT v roce 2022.

**MgA. Štěpán Hon** (1993) je aktivní hudebník-perkusionista, který své vzdělání na HAMU v Praze rozšířil o studium v Nizozemsku na Koninklijk Conservatorium Den Haag a v Polsku na Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach, a to v rámci programu Erasmus+. Během studia působil jako člen Orchestru Národního divadla v Praze, Orchesterální akademie České filharmonie a PKF – Prague Philharmonia. V současné době se věnuje hudební a literární tvorbě, ve které integruje svou vášeň pro bádání a bezmezný vzdělávací proces.