

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra hudební výchovy



Mentální a fyzické problémy flétnistů

Diplomová práce

Autor: Pavla Matiašková

Vedoucí práce: doc. František Hudeček, CSc.

České Budějovice, duben 2007

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích 24. 4. 2007

Pavla Matiašková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu mé diplomové práce doc. Františkovi Hudečkovi, CSs. za vedení a podporu při zpracování.

Zároveň děkuji všem, kteří mi poskytli potřebné údaje pro mou práci, ať už to bylo prostřednictvím dotazníku nebo osobního rozhovoru.

ANOTACE

Diplomová práce pojednává o příčinách, projevech a možných řešeních psychických potíží, které se objevují u hudebníků, nejen flétnistů, ve spojitosti s veřejnými vystoupeními. Dále se zabývá tím, jakým způsobem ovlivňuje hra na příčnou flétnu zdravotní stav hráče. Jako možné řešení fyzických problémů uvádí Alexanderovu techniku. Součástí práce je dotazník, kterým jsem se snažila zmapovat situaci daných problémů přímo mezi flétnisty, a osobní výpovědi dvou flétnistek.

ABSTRACT

The diploma thesis deals with the causes, symptoms and possible solutions of the psychical problems which appear by musicians, not only flautists, in connection with public performance. Furthermore, it focuses on the influence the flute playing has on the state of health of the player. As a possible solution of the physical difficulties, Alexander's technique is mentioned. Questionnaire monitoring the situation, as far as the problems in question are concerned, directly among the flautists, makes up an integral part of the thesis. It is complemented by the personal experience of two flute players.

OBSAH

ÚVOD	7
1. MENTÁLNÍ PROBLÉMY	9
1. 1. Tréma	9
1. 1. 1. Charakteristika trémy	9
1. 1. 2. Druhy trémy	10
1. 1. 3. Projevy trémy	12
1. 1. 4. Příčiny trémy	13
1. 1. 5. Jak trémě předcházet	14
1. 1. 6. Mentální obrana proti trémě	17
1. 2. Strach, úzkost, stres	20
1. 2. 1. Strach a úzkost	20
1. 2. 2. Stres	21
2. FYZICKÉ PROBLÉMY	25
2. 1. Páteř a svaly	25
2. 2. Fyzické předpoklady pro hru na příčnou flétnu	27
2. 2. 1. Přípravné nástroje	29
2. 3. Držení nástroje a postoj při hře	31
2. 4. Fyzické problémy trápící flétnisty	33
2. 5. Jak cvičit, aby tělo nebolelo aneb pravidla tělesné hygieny	35
2. 6. Co dělat v případě bolesti	38
3. ALEXANDEROVA TECHNIKA	40
3. 1. Stručný nástin života Fredericka Matthiase Alexandra	40
3. 2. Obecný popis techniky	42
3. 2. 1. Leh napolo naznak	44
3. 2. 2. Svaly a mysl	47
3. 2. 3. Alexanderova zjištění a objevy	49
3. 2. 4. Jak pracovat s myšlenkami	50
3. 3. Závěrečné shrnutí	53

4. KONKRÉTNÍ PŘÍBĚHY FLÉTNISTŮ	55
4. 1. Příběh první	55
4. 2. Příběh druhý	57
5. DOTAZNÍK A JEHO VYHODNOCENÍ	60
5. 1. Čeho se bojí flétnista	60
5. 2. S jakými bolestmi se potýká flétnista	63
ZÁVĚR	67
PRAMENY A LITERATURA	68
PŘÍLOHY	69
Příloha č. 1 – Cvičení pro hudebníky	
Příloha č. 2 – Přehled center Alexanderovy techniky	
Příloha č. 3 – Dotazník	
Příloha č. 4 – Tabulky	

ÚVOD

„Říká se nám velmi často, že příčinou většiny našich potíží jsou stále komplikovanější nároky života na současné úrovni civilizace. Řečeno mnohem přesněji: Ve skutečnosti pramení naše potíže z toho, že se téměř bez výjimky v praktickém životě řídíme nepříliš vyspělým principem ‚konečné výhry‘, jehož pomocí se snažíme dostat těmto nárokům. Výsledkem je, že si pěstujeme stavy stresu a vypětí.“

F. M. Alexander

Posláním hudebníka je předávat hudbu posluchačům a potěšit tak jejich srdce. Výkonný umělec však mnohdy prožívá při vystoupeních pocity zcela opačné. Je nervózní a strachuje se o svůj výkon. Trápí ho myšlenky, zda bude hrát dobře, jestli publikum skladbu přijme nebo jak bude jeho výkon ohodnocen kritikou. Chceme-li se při veřejných vystoupeních cítit dobře, je třeba vystopovat všechny negativní prožitky, o nichž si myslíme, že by se mohly podílet na vzniku naší nejistoty. Má práce se snaží poskytnout návod, u čeho konkrétně začít a jakými způsoby či prostředky se lze s uvedenými problémy vyrovnat. I když je práce zaměřena na flétnisty, problematika trémy má obecný charakter a doporučené rady lze využít i u ostatních nástrojů.

K mentálním problémům se často přidružují potíže fyzické. Hra na hudební nástroj zatěžuje dlouhodobě a nepřiměřeně určité části těla, proto se mohou objevit u přetížených svalů a šlach bolesti či namožení. Chceme-li fyzickým potížím předcházet, je nutné, abychom se naučili správně cvičit a ovládat svůj nástroj. K udržení tělesné kondice napomáhají též různé sportovní aktivity a především prostá tělesná cvičení sloužící k uvolňování, protahování a posilování namáhaných svalů. Vzhledem k tomu, že studuji flétnu, jsou mi nejvlastnější problémy flétnistů. Proto se v další části práce zabývám specifickými fyzickými problémy, které sužují hráče na flétnu.

Mysl a tělo spolu úzce souvisejí a navzájem se ovlivňují. Možná i z tohoto důvodu bývá mnohdy obtížné najít původní příčinu problémů. Lékaři si v řadě případů neví rady a předepisují léky tlumící bolest, což ovšem podstatu problémů neřeší. Proto jsem se snažila najít jinou cestu, která by hudebníkům v jejich nesnázích pomohla.

Jedním z možných řešení je Alexanderova technika, která je v Čechách zatím téměř neznámá. Základům této techniky jsem věnovala celou jednu kapitolu.

Práce si klade za cíl blíže nahlédnout do ožehavé problematiky nepříjemných pocitů spojených s veřejnými vystoupeními, jež postihují nejen flétnisty, a nastínit možná řešení, jak si vystoupení zpříjemnit a užít. Dále se snaží přehledně popsat, s jakými fyzickými problémy se může flétnista setkat a jak jim lze předcházet. Pro přesnou představu, jakým způsobem hra na příčnou flétnu zatěžuje organizmus, uvádím dva konkrétní příběhy z praxe. K doplnění teoretických faktů a k ověření vlastních hypotéz jsem sestavila dotazník, jehož prostřednictvím jsem se snažila zmapovat důsledky trémy a fyzických problémů přímo mezi flétnisty.

1. MENTÁLNÍ PROBLÉMY

Mentální problémy jsou spojeny s naší psychikou. Jedná se o duševní dění, jejichž základy si člověk utváří již v dětství. Vnitřně, subjektivně se mentální problémy promítají do našeho prožívání, vnější výraz se odráží v našem chování.

U hudebníků se objevují mentální problémy v těsném sepětí s veřejnými vystoupeními, kdy dochází ke zvýšení psychické i fyzické zátěže. Vynořují se pocity nervozity, úzkosti, obav nebo strachu. Obecně nazýváme tento subjektivní stav trémou.

Obavy a nejistota bývají běžným průvodním jevem každého veřejného vystoupení. Určitá dávka nervozity (lehká, tzv. pozitivní nervozita) je dokonce k dobrému výkonu potřebná. Nezhoršuje kvalitu výkonu, naopak dodává celkovému projevu větší jiskru, temperament a citový náboj. Tuto nervozitu je vhodné podporovat. Přeroste-li však míra nervozity meze únosnosti, brání-li podat dobrý výkon a znehodnocuje-li výsledky naučeného, hovoříme o nervozitě destruktivní, jež je u výkonných umělců nežádoucí. Této nervozitě je nutno čelit a snažit se ji eliminovat na snesitelnou míru.

Otázka mentální stability a lability je dána jednak vrozenými předpoklady (temperament, povahové vlastnosti), na druhé straně vlastnostmi získanými (výchova, odborné vedení jedince). Pedagog by neměl vzdělávat žáka pouze po stránce odborné, ale měl by ho připravovat i psychicky, tj. vychovávat k mentální rovnováze. Přičemž obě složky by se měly v průběhu celého studia vzájemně prolínat.

1. 1. Tréma

1. 1. 1. Charakteristika trémy

Slovo tréma je odvozeno z latinského slovesa *tremo, tremesco*, což v překladu znamená třást se, chvět se, strachovat se. Tréma je „*celkem běžný výraz pro zvýšení citlivosti nervové soustavy, stavu zvýšeného napětí a strachu v situacích závažných zkoušek nebo veřejného vystoupení.*“ Lze ji chápat jako „*stav situačního strachu*

a emocionálního napětí, který ohrožuje úspěšné provádění jakékoliv (nejen hudební) činnosti.“¹ Jedná se o zvláštní formu naučeného strachu vztahujícího se k výkonům, na nichž nám záleží. Tréma působí na regulaci momentálního chování a projevuje se rozmanitými psychickými i vegetativními (tělesnými) změnami. Člověk stížený trémou je vůči sobě nepřiměřeně kritický. Výsledky jeho snažení mohou být horší, než jaké by podal za normálních okolností.

1. 1. 2. Druhy trémy

Rozlišujeme několik druhů trémy. U všech lidí dochází k trémě v situacích nových, neobvyklých. Roli hraje nedostatek možnosti a času vypořádat se s novou situací, adaptovat se na ni. Neboť člověk je schopen adekvátně reagovat na danou situaci teprve po dosažení určité minimální míry adaptace. Tuto trému nazýváme maladaptivní a pro hudebníka zpravidla nepředstavuje závažné trvalé ohrožení.

Výrazné nebezpečí nastává pro hudebníka tehdy, objeví-li se tréma motivační. Vzniká v situacích, kdy umělci na zdárném provedení výkonu zcela mimořádně záleží. Je způsobena nadměrnou motivací. Trpí s ní převážně lidé, kteří příliš lpí na dokonalosti svých výkonů, tedy lidé nadměrně ctižádostiví.

Tréma podmíněně reflexní je vyvolána představou určitého výkonu, osoby, místa apod. podmíněně spojené s představou akutní situace, jež byla nepodmíněně spojena s trémou. I když můžeme po čase na dotyčnou akutní situaci zapomenout, podmíněné spojení mezi zmíněnou představou a pocitem trémy, tj. podmíněný reflex druhého řádu, trvá.

Podle subjektu rozlišujeme dva základní typy trémy. Prvním typem je tréma reprodukčního umělce, jíž trpí sám interpret ve vztahu k vlastnímu výkonu. V tomto případě může umělce postihnout tréma před výkonem, během výkonu nebo až po výkonu. Tréma před výkonem má svou příčinu v obavách, že se výkon nezdaří stoprocentně, že skladba nebude mít u publika úspěch apod. Vždy se ovšem nemusí jednat o chorobný stav, tréma může mít i objektivní příčiny. Např. může vyplývat

¹ Šolínová, M.: Psychologie přípravy na veřejné vystoupení, in Talent měsíčník pro učitele a příznivce ZUŠ, 2000/2001, roč. 3., říjen, str. 2 – 6.

z vědomí hráčovy technické nepřipravenosti, nedokonalosti nebo faktických nedostatků přednášené skladby (nižší umělecká úroveň, špatná kompozice skladby). Tyto nedostatky a s nimi i tréma se dají lehce odstranit. Stačí, když bude interpret věnovat přípravě skladby větší pozornost, nebude si pro veřejná vystoupení vybírat skladby, které přesahují jeho momentální technické možnosti a podřídí-li výběr repertoáru náročnosti publika. Chorobným stavem není ani tréma plynoucí z vědomí, že člověk vždy může učinit chybu. Pokud se tato tréma objevuje v mírné podobě, vede k vyšší koncentraci pozornosti a následně k dokonalejším výkonům (viz. úvodní odstavec 1. kapitoly – pozitivní tréma).

Patologickým jevem se stává tréma vyplývající ze subjektivního přesvědčení, že se při výkonu musí nutně přihodit něco nepříjemného, nežádoucího, přestože je objektivně vše v pořádku a pro dané obavy neexistuje žádné logické vysvětlení. Nejistota pramení z vnitřního pocitu, který nelze potlačit, ačkoli je umělec rozumově přesvědčen, že se nic stát nemůže. Takovýto stav pak nazýváme fobií či anxiozitou (viz. níže).

Tréma během výkonu má stejné příčiny a aspekty jako tréma před výkonem. Pozitivní tréma před výkonem ovlivňuje svým působením míru trémy během výkonu a vede k jejímu celkovému snížení až k úplnému vymizení.

Tréma po výkonu pramení z vědomí, že výkon nebyl dobrý, nebo z pochybností, zda byl dobrý. Umělec se rozpomíná na nedostatky své hry, které si zveličuje. Obává se kritiky a odezvy publika.

Všechny tři druhy trémy reprodukčního umělce se mohou u interpreta vyskytovat zvlášť, společně nebo v různých kombinacích a jejich intenzita se může v průběhu času měnit. Vždy záleží na konkrétní situaci, podmínkách a celkovém hudebníkově rozpoložení.

Mnohdy se soudí, že tréma je strach z vystupování před větším množstvím lidí. Vždy tomu tak ale být nemusí. Trémou lze trpět i před jedinou určitou osobou, na níž subjektu obzvláště záleží.

Druhým typem trémy z hlediska subjektu je tréma přenesená. Jejím předmětem se stává výkon cizí, jestliže ho podává osoba, k níž má subjekt trémy blízký citový vztah. Častým případem tohoto typu trémy je tréma „učitelská“, kdy pedagog trpí trémou za svého žáka. Do této kategorie lze také zařadit trému „skladatelskou“, tj.

vztahuje-li se tréma na úspěch a výkon cizí osoby, na kterém záleží následné hodnocení, přijetí či odmítnutí skladby.

1. 1. 3. Projevy trémy

Vzhledem k tomu, že má tréma velmi rozmanité projevy, nelze ji pokládat za jediný jev. Jde zřejmě o celý soubor jevů lišících se svou podstatou. Tréma zasahuje do oblasti psychické i tělesné (vegetativní). Projevy trémy jsou u každého jedince zcela individuální. V oblasti psychické se tréma projevuje vnitřním napětím, obavami, úzkostí a nejistotou, vzrušením, sníženým soustředěním na výkon a zhoršenou koncentrací pozornosti, strachem ze zapomínání či úzkostlivým sledováním těch částí těla, které jsou k výkonu potřebné.

Mezi tělesné příznaky trémy patří chvění různých částí těla, svalová křečovitost a topornost pohybů, poruchy činnosti srdce (zrychlený tep, bušení srdce), poruchy dýchání (zrychlený dech), transpirace kůže (přílišná potivost), žaludeční potíže, nechutenství, zvýšená potřeba vyměšování, sucho v ústech nebo naopak nadměrné slinění, selhávání hlasu, rudnutí či blednutí.

Příznaky trémy jsou dány její intenzitou a jsou vůlí neovladatelné, což ovšem neznamená, že trémě nelze předcházet. Pohybují se v rozmezí od slabých, přes střední, až k silným. Na intenzitu trémy má vliv nepřesné osobní hodnocení významnosti situace, náročnost situace vzhledem k možnostem seberealizace, vlastní instrukce podporující předpoklad neúspěchu, hrozba selhání a předvídání možných sankcí plynoucích z neúspěchu, nepřiměřená úroveň aspirace² ve vztahu k výkonové kapacitě jedince. Velikost trémy závisí samozřejmě také na osobnostních vlastnostech každého z nás, jako např. bázlivost, ostýchavost či zvýšená emocionální labilita.

² „Aspirační úroveň je úroveň náročnosti cílů, kterou si člověk vytyčuje a jejíž dosažení očekává. Aspirační úroveň může být nízká či vysoká, přiměřená či nepřiměřená možnostem a schopnostem jedince. (Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J.: Pedagogický slovník, Praha, Portál 1995, str. 24)

1. 1. 4. Příčiny trémy

Vznik a rozvoj trémy souvisí s mentální stabilitou člověka. Existují hudebníci, které jen tak nic nerozhází. Mají mentální stabilitu vrozenou a odborným vývojem nepoškozenou. Takovými umělcům lze opravdu jen závidět, neboť jejich výkony nejsou poznamenány nervozitou. Příčiny eventuálních nedostatků v jejich hře je třeba hledat spíše v nedostatečné přípravě nebo v nižší umělecké kapacitě.

Většina reprodukcí umělců se však při veřejném vystoupení potýká s určitou mírou nervozity. Mezi hlavní příčiny trémy patří špatné oceňování vlastních schopností a dovedností, kdy umělec své síly buďto přeceňuje nebo podceňuje. Sebehodnocení bývá často spojováno s pocitem zvýšené zodpovědnosti před posluchačem a prvními zážitky s trémou.

Častou příčinou trémy je vědomí toho, že jsme posuzováni. Bojíme se, jak dostojíme svým závazkům, zda publikum, učitele nebo osoby, na nichž nám záleží, nezklameme. Děsíme se následné kritiky výkonu. Tyto obavy pramení z toho, že přikládáme výkonu příliš velký význam. Ruku v ruce se zde objevují dva typy komplexů – snahový a obavný. V prvním případě toužíme po co nejlepším výsledku, usilujeme o něj ze všech sil, snažíme se mobilizovat veškeré dostupné prostředky, abychom uspěli. Na druhé straně se však výkonu obáváme, neboť víme o našich slabinách či se nám promítají vzpomínky na různé nezdary. Spolu s obavným komplexem se vkrádá do naší mysli tendence k vyhnutí se výkonu. Oba komplexy působí současně. Snahový komplex vysílá impulsy k vykonání jistého pohybu, obavný se snaží svými impulsy pohybu zabránit. Záleží na tom, který komplex je silnější.

Další příčinou trémy mohou být podmíněné reflexy, o nichž jsem hovořila v souvislosti s jednotlivými druhy trémy. V tomto případě iniciují trému asociace a vzpomínky, jež se váží k zážitkům spojených s trémou.

Tréma při veřejném vystoupení může být též způsobena rychlým nastudováním skladby, kdy umělec nemá dílo ještě plně zažitě, není si ve všech částech stoprocentně jistý. Skladba se pak v psychicky vypjaté situaci může vymykat jeho představám, což ho samozřejmě zneklidňuje a znervózňuje. Pokud je tréma způsobena nedostatečnou přípravou, zodpovídá si za ní umělec sám. Jsem-li si vědom vlastních nedostatků hry,

konkrétních míst, která neumím, je logické, že z nich mám strach, jenž se na pódiu ještě prohloubí.

V neposlední řadě zasívají do podvědomí žáků první sémě nejistoty a trémy také učitelé, a to svým necitlivým přístupem. Když je žák neustále kritizován, jsou zdůrazňovány a vyzdvihovány pouze jeho chyby a chybí jakékoli kladné hodnocení či pochvala, přestane si věřit a začne o svých schopnostech rovněž pochybovat. Žákovo sebevědomí je tak systematicky, i když možná někdy nevědomě, podryváno. Žák pak nemůže podat dobrý výkon, protože je sužován pocitem strachu, že na to nemá. Strach mu, i přes pečlivé nastudování skladby, zabraňuje podat dobrý výkon. Kromě zdůrazňování špatných stránek, může pedagog žáka též přetěžovat, klást na něj neúměrné požadavky, přeceňovat jeho schopnosti či ho nechat vystupovat veřejně předčasně, kdy žák není ještě zcela technicky a psychicky připraven. To vše podryvá žákovo sebevědomí a zakořeňuje v něm pocit strachu.

Příčiny trémy mívají dlouhodobější charakter a je potřeba vystopovat všechny negativní prožitky, o kterých si myslíme, že by se mohly podílet na vzniku naší nejistoty. Chceme-li se trémy zbavit, musíme začít u našich představ, citů a snah, nikoli u tělesných a vnějších projevů.

1. 1. 5. Jak trémě předcházet

„V začátcích své sólistické klavírní činnosti jsem ovšem trpěl trémou a dlouho mě to stálo nesmírně mnoho námahy, než jsem ji překonal. Jen zvykem a neustálým úsilím se mi časem podařilo ovládnout nervy a ubránit se tomuto pocitu, jednomu z nejtísnivějších, které znám. Když rozbírám příčiny takové trémy, přicházím na to, že vzniká hlavně z obavy, aby člověku neselehala paměť nebo aby snad nějakou sebemenší roztržitostí nezavinil nenapravitelnou škodu. ... vzpomínám si, jak jsem při svém prvním veřejném vystoupení utrpěl poruchu paměti, ale na štěstí minula bez následků. Dohrál jsem první větu ‚Koncertu‘ a když jsem měl spustit largo – je totiž uvedeno klavírním sólem – najednou jsem viděl, že jsem dočista zapomněl, jak začíná. Řekl jsem to potichu

Kusěvickému. Nahlédl do partitury a napověděl mi první noty; to stačilo, abych zas nabyl rovnováhy a mohl se dát do svého larga.“³

Spolehlivost interpretačního výkonu je založena na sebedůvěře. Kdo si „zdravě“ věří, je úspěšný. Prvním krokem k nabytí sebedůvěry je pravdivé sebepoznání. Má-li se vystoupení vydařit, musí stát na realistických základech. Nedovolme našim představám, aby se vznášely vysoko v oblacích, ale snažme se objektivně ohodnotit naše schopnosti. Berme na sebe jen takové úkoly, které můžeme i bez krajního úsilí zvládnout. Když dobře poznáme sami sebe, budeme si vytyčovat přiměřené úkoly, jejichž provedení nás uspokojí, a naše sebedůvěra poroste. Ve druhé fázi získávání sebevědomí bychom měli vypudit z podvědomí všechny negativní prožitky a nahradit je pozitivními, tj. pozitivním myšlením. Neznamená to, že bychom se měli snažit trému z naší mysli vytěsnit. Abychom oslabili a úplně zneškodnili již utvořené podmíněné reflexy, je nutno jednotlivé případy spojené s trémou v mysli izolovat a vědomě je spojovat pouze s dobou a okolnostmi minulého případu, nikoli současností.

Trémy se lze vyvarovat též správným nacvičováním vybrané skladby a vhodně zvolenou celkovou přípravou na veřejné vystoupení. Skladbu bychom měli cvičit v klidu a soustředěně, s pocitem duševní a tělesné pohody. Cvičení silně podporuje motivace, proto bychom si měli ujasnit, za jakým účelem dílo studujeme. Důležité je uvědomit si včas nedostatky naší hry a zaměřit se na jejich odstraňování. Skladbu nacvičujeme jak po stránce technické, tak i umělecké. Nezanedbatelné je též pamětní osvojení. Od hráčů na dechové nástroje se většinou nevyžaduje, ale z vlastní zkušenosti mohou říct, že umím-li skladbu z paměti, stává se i hraní z not jistějším.

Ve fázi, kdy už skladbu ovládáme, je vhodné seznámit se se všemi možnými „traumatizujícími“ situacemi, jež nás mohou během vystoupení potkat. Účinná je simulace atmosféry veřejného vystoupení, kterou může učitel podpořit „magickou“ větou: „Teď hraj jako na koncertě.“ Představa koncertní atmosféry vyvolává automaticky zvýšení tepu, ale též zvýšení žákovy koncentrace. V této situaci hrajeme skladbu v celku, bez přerušení, i s chybami. Případné chyby lze pak následně ještě před „opravdovým“ vystoupením odstranit.

³ Stravinskij, I.: Kronika mého života, „Orbis“, Praha 1937, str. 142.

Než vystoupíme veřejně, měli bychom mít skladbu „obebranou“. Nejprve si ji hrajeme jen sami pro sebe, pak si zvolíme nějaké nenáročné publikum, např. rodinné příslušníky, kamarády či jiné nahodilé osoby. Volbu okolností volíme tak, aby zkouška byla snadná a prošla bezvadně, neboť sebemenší nezdár by byl důvodem k dalším obavám. Tato zdařilá vystoupení nás utvrzují v tom, že skladbu opravdu umíme. Posilují naši sebedůvěru a jsou nejúčinnější „protitrémovou“ přípravou.

Žákovo sebevědomí může posilovat vhodně zvoleným stylem výuky i učitel. Kantor by měl nejdříve vyzdvihnout přednosti žákovy hry, pohovořit o tom, co se mu líbilo, a až poté se jen tak mimochodem vrátit k chybám. Zcela nevhodné je komentovat pouze špatné stránky hry, to, co se žákovi nepovedlo. Učitel by rovněž neměl žákovu hru neustále přerušovat, neboť tak vzbuzuje v žákovi pochybnosti a pocit toho, že hraje špatně. Lepší je vyslechnout delší úsek skladby a k případným nepřesnostem se vrátit. Základem úspěšné výuky je vztah žáka k učiteli a obráceně. Tento vztah by měl být vybudován na vzájemném pocitu důvěry a porozumění, neboť jen tak může nést výuka kýžené plody, z nichž se radují žák i učitel.

Dobrá příprava tvoří pevnou základnu, z níž může vyrůstat naše sebejistota. Správnou přípravou se snažíme snížit riziko výkonu na minimum, zmenšujeme rušivou účinnost obavného komplexu a přispíváme k celkovému klidu hry. Skladba by měla být do určité míry zautomatizovaná, abychom ji dokázali provést i v indispozici.

Na výkon bychom se měli těšit. Pokud je to možné, měli bychom se předem seznámit s klimatickými a akustickými podmínkami sálu, v němž budeme vystupovat. Vyhňeme se tak momentu překvapení, které by mohlo v neznámém prostoru nastat. Při samotném vystoupení se nesnažme hrát lépe než umíme, ani nečekejme, že místa, která nám za normálních okolností nejdou, zrovna teď vyjdou. Z myšlenek bychom měli při výkonu vyloučit současnou kritiku hry a domnělé představy toho, jak asi naše vystoupení působí na okolí. Soustředme se na podstatu výkonu, nikoli na okolí.

I sebelépe nastudovaná skladba se nemusí povést, je-li interpret např. ve špatném tělesném či psychickém rozpoložení. Proto nezapomínejme na heslo, že chybovat a mýlit se je lidské a že nikdo není dokonalý. Nejsme-li s výkonem spokojeni my sami, neznamená to ještě, že ho nepřijalo publikum. Posuzovací kritéria jsou různá. Co se líbí jednomu, nemusí se líbit druhému a všem se člověk nezavděčí nikdy.

1. 1. 6. Mentální obrana proti trémě

S trémou můžeme pracovat i prostřednictvím myšlenek. Vhodně zvolené techniky nervozitu snižují a přispívají k psychické rovnováze umělce. Doporučovány jsou např. autosugesce, meditace, relaxace a zejména metoda mentálních cvičení.

Autosugesce vychází z toho, že každá představa má snahu se realizovat. Při autosugesci ovládáme duševní činnosti pomocí různých představ. Žádoucí myšlenku, představu po určitém zpracování přijmeme a stane se součástí naší osobnosti. Své přání je nutno vyjádřit pozitivní slovní formulací, např. „*Soustřeďuji se na spolehlivost a výraznost svého výkonu a těším se na něj.*“ Formule se opakuje polohlasem asi dvacetkrát, a to nejméně dvakrát denně, bez duševního napětí, při zcela uvolněném těle. Vhodná doba nastává před usnutím a po probuzení. Podstatou autosugesce je to, že staví proti rozpínavému pocitu strachu (trémy), zakořeněném v podvědomí, opoziční představu sebedůvěry, klidu a zdaru.

Při meditaci dochází prostřednictvím vědomé koncentrace na něco, např. na světlo, zvuk apod., k uvolnění napětí. Důležité je držení těla, jeho poloha a dýchání.

Relaxační cvičení vedou ke snížení tělesného i duševního napětí. Zamezují svalové křečovitosti, zmírňují motorický neklid a roztěkanost, napomáhají k regulaci krevního tlaku. U výkonných umělců mají význam nejen při veřejných vystoupeních, ale i v rámci nástrojového studia a přípravy. Využít lze např. progresivní relaxaci E. Jacobsona, jež je založena na nácviu uvolnění svalstva všech částí těla. Učí nás vědomě ovládat (autoregulovat) svalové napětí při tělesném odpočinku, a tím dosáhnout odpočinku centrální nervové soustavy. Metoda nácviu je časově náročná (několik měsíců až rok) a probíhá pod vedením zkušeného cvičitele.

Kromě relaxace patří k autoregulačním metodám též autogenní trénink⁴, jenž může výrazně pomáhat při odstraňování příznaků psychického napětí či neklidu a zvýšit odolnost jedince vůči nepříznivým vnějším podnětům. Pracuje se dvěma základními principy – relaxací a koncentrací. Relaxace navozuje duševní klid a současně zklidňuje a harmonizuje činnost vnitřních orgánů. Koncentrace představuje bezvýhradné soustředění na určitou představu, která poté ovlivňuje organismus. Relaxovaný stav

⁴ Základy této metody vypracoval ve dvacátých letech 20. století berlínský neurolog J. H. Schultz (1884 – 1970).

účinnost koncentrace zvyšuje. Důležitou roli hraje poloha těla (vleže či vsedě), která musí umožňovat optimální uvolnění.

Nácvik autogenního tréninku začíná uvědomováním si formulky „*Jsem úplně klidný.*“, kterou opakujeme se zavřenýma očima po zaujetí vhodné polohy. Dosáhneme-li stavu uklidnění, můžeme pokračovat vlastním cvičením sestávajícím se celkem z šesti úkolů: Koncentrace na pocity tíže a tepla v jednotlivých končetinách, posléze v celém těle. („*Pravá ruka je těžká.*“, „*Pravá ruka je teplá.*“) Poté zaměříme myšlenku na klidný a pravidelný dech. („*Dech je úplně klidný.*“) Dále se soustředíme na pravidelný rytmus srdce. („*Srdce pracuje klidně a silně.*“) Předposlední cvičení se zabývá uvolňováním a zharmonizováním činnosti vnitřních orgánů v dutině břišní. („*Do oblasti břicha proudí teplo.*“) Závěrečná koncentrace je věnována oblasti hlavy. V protikladu s prohřátým tělem si na čele představujeme příjemný chlad. („*Čelo je příjemně chladné.*“)

Pro hudebníka se zdá být nejvhodnější technikou v boji proti trémě metoda mentálních cvičení. Jedná se o jakousi zhuštěnou formu pozitivního myšlení pomáhající zmírnit nebo odstranit různé negativní sugesce, které jsou usazeny v našem podvědomí a v rozhodujících chvílích ovlivňují naši činnost. Základem mentálních cvičení je stav uvolněnosti. Vzhledem k tomu, že fyzické a psychické napětí jsou na sobě navzájem závislé – objeví-li se nějaké psychické rozrušení (hněv, rozčilení, strach), dostaví se v zápětí i napětí svalové – můžeme fyzickým uvolněním docílit též snížení psychického napětí.

Existuje několik typů mentálních cvičení. Podle toho, na co se zaměřují, rozlišujeme cvičení dechová, cvičení pro uvolňování svalového napětí, cvičení posilující sebedůvěru nebo cvičení mentální přípravy před veřejným vystoupením. Všechna cvičení se skládají z pozitivních formulí, které je vhodné mít nahrané klidným, tichým hlasem. Mezi jednotlivými větami je nutné dělat větší pauzy, aby mohl být význam textu v myšlenkách i pocitech dostatečně zpracován.

Základ mentálních cvičení tvoří cvičení pro uvolňování svalového napětí. To by mělo předcházet všem ostatním, tedy i mentální přípravě před veřejným vystoupením, proto zde uvedu alespoň jeho zkrácenou verzi:

„Jsem úplně klidný a harmonický. — Můj dech je klidný, — hluboký. — Ruce jsou uvolněné, — cítí svoji vlastní váhu, — jsou těžší — a těžší. — Nohy jsou uvolněné, — cítí svoji vlastní váhu, — jsou těžší — a těžší. — Záda a šíje jsou uvolněné, — cítí svoji vlastní váhu, — jsou těžší — a těžší. — Svaly v mém obličejí jsou uvolněné, — víčka klidná, — čelisti uvolněné. — Břišní svaly jsou uvolněné, — cítí svoji vlastní váhu. — Jsem klidný a vyrovnaný.“⁵

Pozitivní formule v rámci mentální přípravy před veřejným vystoupením mohou znít potom např. takto:

„Dýchej klidně a hluboce. — Ve svých myšlenkách a představách se přenes na ta místa, kde budeš hrát nebo kde jsi již hrál. — Prostředí koncertních sálů přece důvěrně znáš. — Nic nového tam pro tebe není. — Cítíš se tam jako doma — jistě a spokojeně. — Tolik různých umělců na tom místě vystupovalo. Jsi rád, že můžeš být jedním z nich. — Stojíš za pódiem a připravuješ se na první výstup. — Cítíš se silný a jistý, protože víš, že svou věc ovládáš. — Eventuální selhání během koncertu tě vůbec nevzruší. — Jsi si vědom toho, že je jen náhodné. Tomuto faktu je vystaven každý sólista. — Ty však víš, že jsi dobře připraven, že se můžeš spolehnout na svoji dovednost. — Proto tvoje soustředěnost bude upřena pouze dopředu. — Víš, že umíš, a to ti dává sílu a jistotu. — Celou svou bytostí cítíš, že můžeš vsadit na úspěch. Poctivě jsi na svém programu pracoval, je vyzkoušený. — To ti přináší důvěru, klid a koncentraci. — Tvé kroky na pódium jsou klidné, avšak rozhodné. — Ty víš, že pro tento večer je koncertní síň jen tvoje, že jsi jejím pánem. — Publikum tě vítá potleskem a ty mu svým úklonem dáváš najevo, že si toho vážíš. — Mezi publikem a tebou panuje přátelská atmosféra. — Dělá tě to šťastným a klidným. — Klidně si naladíš nástroj a poté rozezníváš první tóny úvodní skladby. — Cítíš, jak vše funguje a probíhá bez komplikací. — Proto máš odvahu ukázat, co všechno umíš. — A ty víš, že umíš. — Hraješ procítěně a s technickou jistotou. — Všichni na tobě vidí, jak máš hudbu a svůj nástroj rád — a že se cítíš šťasten, že tuto lásku a nadšení můžeš rozdávat. — Mezi publikem a tebou není žádné napětí. — Naopak probíhá obousměrné spojení a porozumění. — To vše ti dává

⁵ Gola, Z.: Příčiny mentálních potíží při veřejném vystupování a jejich odstraňování, Ostrava, Grafie 1995, str. 13.

sílu a potřebný klid. — Jsi šťastný, klidný a vyrovnaný. — Cvičení končí. Setrvej v hlubokém tichu cca. 1 minutu, v níž nechej doznít pocity z předešlých přestav. — Klidně se protáhni, — otevři oči — a pomalu vstávej.“⁶

1. 2. Strach, úzkost, stres

1. 2. 1. Strach a úzkost

Pocit strachu je podstatnou složkou trémy. Vznik strachu je podmíněn nějakou konkrétní, racionální příčinou. Zdůvodněný strach (přirozený strach z reálného nebezpečí) není ničím nenormálním, ale strach nemající objektivní příčinu, prožívaný i tehdy, nehrozí-li skutečné nebezpečí, je jevem patologickým. Chorobný strach z konkrétní věci, která člověka přímo neohrožuje, se nazývá fobie. Fobií existuje celá řada, např. zoofobie – strach ze zvířat, klaustrofobie – strach z těsných a malých prostor, antropofobie – strach z lidí, který je příčinou trémy antropofobiózní, jež je těžko odstranitelná a umělci, i přes jeho touhu se veřejně prezentovat, veřejné vystupování zcela znemožňuje.

Psychické obavy nemající reálný podklad, tj. strach bez zřetelného objektu, nazýváme úzkostí neboli anxiozitou. Jedná se o psychosomatický stav prožívaný většinou nepříjemně, který však spolu se strachem patří k základní výbavě živých organismů, tedy i člověka. Nastupuje jako signalizační mechanismus tam, kde dochází k příliš mnoha změnám, stejně jako tam, kde vládne nápadně nebezpečný klid. Signalizuje nebezpečí, nekontrolované změny či nežádoucí stavy. Bývá důsledkem předchozího jednání a prožívání a zároveň podnětem k jednání dalšímu, jenž má za úkol obnovit ztracenou rovnováhu. Objevuje se spolu s jistou dávkou nejistoty a celou řadou dalších nepříjemných pocitů. Přiměřená úzkost je pro organizmus žádoucí, nadměrná úzkostnost může vést k poruchám výkonu nebo k selhání a přerůst do fobické poruchy nebo úzkostného stavu.

⁶ Gola, Z.: Příčiny mentálních potíží při veřejném vystupování a jejich odstraňování, Ostrava, Grafie 1995, str. 14 – 15.

O chorobné úzkosti hovoříme, jestliže:

- ▼ její intenzita výrazně přesahuje potřeby, které odpovídají vyvolávajícím podnětům,
- ▼ přetrvává příliš dlouhou dobu po původním podnětu,
- ▼ je převažujícím naladěním po většinu času,
- ▼ podněty, které ji vyvolávají, jsou zcela nevinné a u většiny lidí úzkost neprovokují,
- ▼ se dostavuje v záchvatech neovladatelné a nekontrolovatelné paniky,
- ▼ v celkovém úhrnu výrazně negativně ovlivňuje kvalitu života.⁷

Úzkost i strach se objevují jak v rovině psychické (mám strach, že budu mít strach, že omdlím, že „nezahraji“), tak v oblasti tělesné (zvýšené svalové napětí, zrychlený tep, bolest na hrudi, dechové, zažívací potíže, zvýšená potivost, zčervenání, pocity slabosti, ...) Dále se mohou vyskytnout i neuropsychické obtíže prohlubující naši nejistotu jako např. bolesti hlavy vyvolané nepřiměřeným svalovým napětím, blokády krční a bederní páteře. Narušen může být i spánkový cyklus a celková biopsychosociální jednota osobnosti.

Je patrné, že psychické i fyzické projevy úzkosti a strachu jsou velmi podobné či úplně stejné. Liší se pouze tím, že při úzkosti není známa přesná příčina těchto nepříjemných pocitů. A pokud jistá příčina přeci jen existuje, jeví se ve srovnání s intenzitou reakce jako zcela malicherná, iracionální a nepochopitelná.

„Kdybychom neznali strach a úzkost, zahubila by nás zanedlouho naše patologická a zničující odvaha.“⁸

1. 2. 2. Stres

Nadměrná psychická nebo fyzická zátěž může vést ke stresu. Stresem pak rozumíme stav organismu, do něhož se prostřednictvím zátěže dostal, a jeho reakci na

⁷ Honzák, R.: Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat, Maxdorf, Praha 1995, str. 21.

⁸ Honzák, R.: Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat, Maxdorf, Praha 1995, str. 10.

ohrožení. Příčiny stresu, tzv. stresory (zdroje zátěže), přichází z vnějšího i vnitřního prostředí. K vnějším zdrojům zátěže patří stresory fyzikální (hluk, teplo, osvětlení) a sociální (časová tíseň, nepřiměřené požadavky, konflikty, závažné životní události). Vnitřní zdroje zátěže dělíme na tělesné (neuspokojené potřeby, nemoci) a psychické (příliš velká očekávání, negativní emoce, pocit zodpovědnosti). Chceme-li stresu čelit, je nutné naučit se jednotlivé stresory rozpoznávat a pojmenovat je. Jen tak můžeme s nastalou situací aktivně pracovat, popř. jí předcházet.

Průběh stresové reakce můžeme rozdělit do třech fází. První fáze se nazývá poplachová reakce. Dochází při ní k vyplavování stresových hormonů (adrenalinu, nonadrenalinu) a organismus se snaží zmobilizovat všechny síly potřebné k obraně, tj. k útoku nebo úniku. Je to přirozená fyziologická reakce zakořeněná v našem organismu z dávných dob, kde zajišťovala lidské přežití. Nelze ji zastavit vůlí. Z hlediska prezentace určitého výkonu, např. koncertního vystoupení, je důležité, aby všechna energie byla zaměřena k bojovému postoji. V opačném případě, při volbě úniku, se často objevují obranné mechanismy, které se snaží omluvit pasivitu svalováním viny na druhé, vnější okolnosti apod. Jestliže v této fázi stresor ustoupí, odezní i stresová reakce. Pokud se ovšem organismu nepodařilo nějakým způsobem překonat překážku a nadměrné požadavky přetrvávají, nastupuje fáze druhá – adaptační.

V adaptační fázi přechází tělo k aktivnímu odporu, nasazuje všechny síly k boji. Vzniká vysoká hladina napětí, dostavují se vnitřní i vnější projevy stresu (viz. níže). Dosáhne-li obranná reakce vrcholu, začne si organismus na stresující faktor zvykat. Rezignuje na pohybovou aktivitu, stáhne se jakoby do sebe a na zátěž se adaptuje. Přestože je celkový stav charakterizován útlumem, energetické nároky se nesnižují, spíše se zvyšují. Hladinu napětí lze korigovat prostřednictvím uvolňovacích cvičení nebo hlubokým a klidným dýcháním.

Jestliže stresující činitel působí nadměrně dlouho nebo je příliš silný, a tak nám znemožňuje vyrovnat se s vysokým napětím, nastane fáze třetí a závěrečná, fáze naprostého vyčerpání. Je charakterizována celkovým vyčerpáním a selháním adaptačních obranných mechanismů. Vážně ohrožuje organismus. Objevují se nemoci a psychosomatické potíže, v krajním případě může vést až k smrti. Tomuto stádiu bychom se měli pokud možno pokoušet vyhnout.

Stres zasahuje do oblasti psychické, fyzické, sociální i výkonnostní. V oblasti psychické se stres projevuje nesoustředěností, zhoršenou pamětí, sníženou schopností, až neschopností, učit se, vyšší unavitelností. Objevují se příznaky poruch jako jsou neurózy, psychózy, fobie či deprese. V oblasti fyzické dochází k psychosomatickým změnám. Prožívá-li jedinec stres, má vždy sníženou imunitu. Mohou ho trápit bolesti hlavy, poruchy spánku, noční děs, zažívací potíže. Z konkrétních chorob jsou to potom migrény, žaludeční vředy, ischemická porucha srdeční, různé druhy vyrážek a alergií, astma, impotence. V oblasti sociální zasahuje stres do mezilidských vztahů. Člověk je náladový, agresivní či apatický, má snížené komunikační schopnosti a schopnost spolupracovat. V oblasti výkonu dochází ke zhoršení kvality i kvantity požadované práce a vzhledem k oslabení v předchozích oblastech se výrazně zvyšuje úrazovost.

Existují dvě podoby stresu. Pozitivní stres, tzv. eustres, který představuje jakousi hnací sílu pro překonávání překážek a jeho působení lze regulovat. Je to určitý druh motivace potřebný pro úspěšné zvládnutí zadaného úkolu (např. u sportovců, ale i u hudebníků). Pokud se ovšem hladina stresu zvýší natolik, že ji nelze korigovat a jedinec přestane situaci zvládat a mít pod kontrolou, vznikl stres negativní, tzv. dysstres, který organizmus poškozují a vede k výše zmíněným problémům.

Podobně jako úzkost a strach patří i stres k základní výbavě živých organizmů a má (měl) zásadní význam pro přežití jedince. Úzkost, strach i stres existovaly v každé době. Kdyby nebyli naši prapředci vybaveni těmito obrannými mechanismy, lidstvo by nepřežilo. Setkal-li se pračlověk s nebezpečnou šelmou, úzkost a strach ho upozornily, že se s ní nemá přátelit. Situaci mohl řešit jen dvěma způsoby, buď zvolit útok nebo útek. V obou případech došlo k velké fyzické aktivitě, při níž stresová reakce proběhla a také hned odezněla. V dnešní době již ve stresových situacích o život nejde. My jsme postaveni tváří v tvář před konflikty, jejichž řešení nejsou zdaleka tak jednoznačná. Navíc máme oproti našim, a to i blízkým prapředkům jednu velkou nevýhodu. Zatímco oni těžce fyzicky pracovali a mohli tak nashromážděnou negativní energii lehce vybit, my, s našimi převážně intelektuálními zaměstnáními, musíme hledat jiné cesty, jak znovu nabýt ztracené duševní rovnováhy.

Na závěr této kapitoly zmíním ještě několik možností či rad, jak lze stresu předcházet. Především bychom si měli volit únosnou míru zátěže a naučit se říkat „ne“. Převedu-li to do oblasti hudební, měli bychom veřejně vystupovat pouze s těmi

skladbami, o nichž víme, že nepřesahují naši technickou a uměleckou úroveň. Také je vhodné naučit se třídit a odmítat nabídky, kterými nás manažeři zahrnují. Určitě není nic špatného na tom, řídit se heslem „Méně znamená někdy více.“ Nebuďme otroky společnosti, ale pány své vlastní osobnosti. Žádnou věc nemusíme vykonávat, pokud sami nechceme. Pro dobré tělesné fungování je také důležitá správná životospráva a dostatek spánku. Naši psychiku značně ovlivňuje též pozitivní myšlení a smích, který dokonce zvyšuje imunitu. Nic nezkazíme ani tím, budeme-li se rozumně pohybovat, relaxovat a pěstovat zájmy, které nás těší. Obzvláště u hudebníků je, dle mého názoru, vhodně zvolená pohybová aktivita důležitým kompenzačním prvkem, jenž vyvažuje jednostranně zaměřený pohyb každodenního cvičení na nástroj. Relaxace a pozitivní myšlení pak přispívají u reprodukčních umělců k celkové psychické vyváženosti.

2. FYZICKÉ PROBLÉMY

V dnešní době se řada lidí potýká s nejrůznějšími bolestmi, mezi nimiž jednoznačně převažují bolesti zad. Je to způsobeno „moderním“ způsobem života, kdy lidé dávají přednost spíše intelektuálním zaměstnáním před manuální prací, zvykli si na sedavý způsob života a oproti našim předkům se celkově méně pohybují. Jednostranná pracovní činnost zatěžuje především pohybový aparát. Dochází k četným deformacím, které nebývají mnohdy navenek vidět, ale organizmus nás o jejich vzniku informuje prostřednictvím bolesti. Až v této fázi si většinou začneme uvědomovat, že se něco děje a že asi není vše úplně v pořádku. Možnosti nápravy začnou ovšem mnozí vyhledávat až tehdy, když je problém omezí natolik, že jim zabraňuje vykonávat běžné činnosti.

Do ohrožené skupiny profesí patří i hudebníci. Hra na každý hudební nástroj vyžaduje specifické držení těla a opakované dlouhodobé zapojování určitých svalových skupin. Navíc držení nástroje a postoj při hře nebývají pro tělo zcela přirozenou pozicí. Není-li tento pohyb kompenzován nějakým „protipohybem“, vede zpravidla jednostranné používání svalově-kosterního aparátu ke změnám s trvalými následky. Kromě bolestí zad se nejčastěji objevují bolesti paží, prstů či kloubních spojení a různé typy zánětů. To samozřejmě hudebníka omezuje a brzdí v jeho profesním rozvoji.

2. 1. Páteř a svaly

Člověk je tvor vzpřímený. Současná podoba těla se vyvíjela mnoho miliónů let. S napřímením páteře došlo i ke změnám polohy vnitřních orgánů a četným staticko dynamickým změnám, které člověku umožňují pohyb jen na dvou končetinách. Páteř je tvořena řetězcem obratlů (7 krčních, 12 hrudních, 5 bederních), křížovou kostí a kostrčí. Její tvar připomíná při pohledu ze strany písmeno „S“, což zapříčiňují dvě prohnutí dopředu (krční a bederní lordóza) a jedno prohnutí směrem vzad (hrudní kyfóza).

Oproti čtvernožcům je lidská páteř mnohem více zatížena, neboť na ni působí tlakem celá horní polovina těla. Mezi problematické spoje patří přechod posledního pohyblivého článku páteře, tj. pátý bederní obratel, v první nepohyblivý článek, tj. kost

křížovou. V tomto místě dochází často k degenerativním změnám, např. výhřezu meziobratlové ploténky. Na chorobné stavy je rovněž citlivý téměř nepohyblivý křížokyčelní kloub.

V držení těla se odráží i celá naše osobnost. Člověk sebejistý, úspěšný stojí rovně, svaly jsou uvolněné a držení těla správné. Oproti tomu člověk, který prochází nějakou krizí a je vystaven psychické či fyzické únavě, se vyznačuje ochablým držením těla spojeným s napjatými šíjovými svaly.

Jak je zřejmé, už sám vzpřímený postoj těla značně zatěžuje. Přidá-li se k němu ještě hra na nějaký hudební nástroj, zátěž se mnohonásobně zvýší. Proto je důležité dodržovat i při hře na nástroj, ať už hudebník stojí nebo sedí, pravidla správného držení těla, snažit se hrát uvolněně a nepřírozenou pozici těla kompenzovat vhodnými tělesnými cvičeními.

Hra na hudební nástroj rovněž nepřiměřeně zatěžuje některé svalové skupiny. Proto u výkonných umělců dochází často ke svalové dysbalanci, tj. nerovnováze protilehlých (antagonistických)⁹ svalových skupin. Jednostranné zatížení svaly zkrátí a návratnost svalu do původní polohy bývá omezena. Konkrétně to znamená, že sval není schopen dosáhnout ani v klidu své původní délky. Vznikne-li svalová dysbalance v určité kloubně-svalové jednotce, hovoříme o dysbalanci lokální. Pokud zasáhne celý hybný systém, označujeme ji jako dysbalanci systémovou. Hudebník si může svalovou dysbalanci přivodit i nevhodným postojem při hře na nástroj.

Pokud chceme zkracování svalů a jejich ochablosti zabránit, měli bychom svaly protahovat. Technika speciálních cvičení sloužících k protahování svalů a ke zvýšení pohyblivosti a ohebnosti celého těla se nazývá strečink¹⁰. „*Strečink je vhodnou prevencí svalových dysbalancí, které vedou téměř vždy ke zdravotním problémům, kompenzuje jednostranné přetěžování hybného systému a také optimalizuje stav nervo-svalového aparátu před náročnými výkony. Podle Andersona¹¹ má strečink i psychosomatické*

⁹ Svaly jsou v těle uspořádány do souborů, které se vzájemně vyvažují. Např. jedna skupina svalů ohýbá nohu v kolenní a slouží tedy k přiblížování kostí, jiná skupina nohu narovná a kosti od sebe oddaluje. Každý sval může mít vždy jen jednu funkci, proto existují antagonistické svalové skupiny, aby byl pohyb vyvážený.

¹⁰ Stretch (anglicky) - natažení, protažení, roztažení.

¹¹ Bob Anderson (1975) - kalifornský pedagog a trenér. Autor publikace „Stretching“, díky níž se tato technika rozšířila do celého světa.

účinky a napomáhá k celkovému uvolnění. Zlepšuje kloubní pohyblivost, má význam pro správné držení těla, dýchání i účelný, hospodárny pohyb.“¹²

Hudebníci by měli protahovat svaly lehce s pocitem mírného napětí nebo rozvíjejícím způsobem, který navazuje na předchozí lehké natahování. Rozhodně by se měli vyvarovat protahování drastického, jež se vyznačuje silným zatížením svalů, při němž mohou vzniknout mikroskopické trhliny ve svalové tkáni a dojít k poškození svalu. Tělesná cvičení by se měla u profesionálních hudebníků stát běžnou součástí každého dne, podobně jako je samozřejmostí cvičení na nástroj. Seznam vhodných cvičení naleznete v Příloze č. 1.

2. 2. Fyzické předpoklady pro hru na příčnou flétnu

Hra na každý hudební nástroj zatěžuje do určité míry organizmus, proto je dle mého názoru prvním předpokladem pro hru, chceme-li se nástroji věnovat aktivně, dobrý zdravotní stav. Na druhém místě stojí potom rozličné fyzické předpoklady, které hru na jednotlivé nástroje usnadňují. Záměrně jsem použila sloveso „usnadňují“, protože se domnívám, že i když nejsou fyzické předpoklady úplně ideální, lze se naučit hrát na hudební nástroj velmi dobře. U příčné flétny tomu tak alespoň je. Navíc můžeme pravidelným cvičením určité nedostatky, např. prstové rozpětí nebo nepravidelnost rtů, eliminovat či úplně odstranit.

Hra na jakýkoliv hudební nástroj by v žádném případě neměla omezovat dítě v jeho tělesném vývoji. Je velmi důležité, aby žák, který začíná hrát na příčnou flétnu, byl po fyzické stránce natolik vyspělý, že mu hra a držení nástroje nebudou působit nějaké větší potíže a omezení. Proto je také namístě, vyžádá-li si učitel od žáka lékařské potvrzení, že je schopen hry na dechový nástroj, konkrétně příčnou flétnu. Lékař by měl být alespoň povrchně obeznámen s tím, jakou zátěž představuje hra na příčnou flétnu pro pohybový aparát a dýchací soustavu. A pokud dítě trpí vážnějším porušením páteře nebo chronickým onemocněním dýchacích cest, neměl by potvrzení vůbec vydat.

¹² Knížetová, V., Kos, B.: Strečink, relaxace, dýchání, Olympia, Praha 1989, str. 55.

Představy učitelů a lékařů bývají ovšem mnohdy rozporuplné. Setkala jsem se s případem, kdy dívka trpěla rozštěpem páteře a byla odkázána na invalidní vozík, přesto jí lékař hru na příčnou flétnu doporučil. Dívka se navíc chtěla věnovat hře na flétnu profesionálně. Přesvědčování pedagoga, že pozice na vozíku jí zcela znemožňuje správné držení nástroje a navíc hra na flétnu mnohonásobně zvyšuje zatížení její nemocné páteře, nepomohla. Ani konstatování, že za těchto okolností dívka nemůže správně dýchat a tudíž nikdy neutvoří kvalitní flétnový tón (dýchání bylo vlivem onemocnění omezeno a tón velmi slabý), ji od jejího záměru stát se flétnistkou neodradilo. Její plány překazil až fakt, že konzervatoř neměla bezbariérový přístup.

Hra na příčnou flétnu je jak fyzicky, tak dechově náročná. Dítě by proto mělo být fyzicky dobře vyvinuto. Vhodný je dobře stavěný hrudník, široká ramena a záda. To, zda dítě je či není schopno hrát na příčnou flétnu, by měl v první řadě dokázat posoudit pedagog. Učitel totiž nejlépe ví, jakým způsobem příčná flétna organizmus zatěžuje a jakými předpoklady by uchazeč o hru na příčnou flétnu měl disponovat. Lékařská zpráva by měla sloužit pouze k potvrzení (popř. vyvrácení) jeho domněnek a ujištění, že je dítě po fyzické stránce opravdu v pořádku.

Vyvstává otázka, v kolika letech je nejpříhodnější začít hrát na příčnou flétnu. Názory na vhodný věk se u jednotlivých pedagogů velmi liší. Obecně se dá říci, že v minulých letech začínaly hrát děti na příčnou flétnu kolem 14 roku, přičemž předtím zpravidla absolvovaly sedm let hry na flétnu zobcovou. Bylo to odůvodňováno tím, že mladší děti mají potíže s ovládním velkého nástroje. Menší děti na flétnu tzv. nedosáhnou, tj. vzhledem k velikosti nástroje mají příliš natažené ruce a flétnu drží daleko od těla. To zabraňuje správnému držení nástroje a postoji při hře a může vést k poškození pohybového aparátu. Dítě totiž nepřiměřeným způsobem natahuje celé tělo doprava a tíhu takto nevyváženého nástroje si snaží ulehčit poklesnutím rukou směrem dolů, což se projevuje vychýlením páteře, zejména krční, doprava.

Problémům s držení příčné flétny u menších dětí zabrání zahnutá hlavice. Jedná se o typ hlavice, který díky svému zahnutí nástroj zkracuje, tj. přibližuje tělo nástroje asi o 16 cm doleva, a umožňuje tak hrát na flétnu i šestiletým dětem. V České republice se stal jejím propagátorem flétnista a pedagog František Malotín, který ji již v roce 1986 zavedl na tehdejší Lidové škole umění ve Voršilské ulici v Praze a seznámil s ní většinu hudebních škol v našem státě.

Jak je vidět, lze začít hrát na příčnou flétnu mnohem dříve, než ve 14 letech. K tomu směřuje i současná výuka na základních uměleckých školách. Snižuje se tak určité znevýhodnění doby délky studia, které postihuje i ostatní dechové nástroje (hoboj, klarinet, žesťové nástroje) a instrumentální náskok, jenž získávají studenti smyčcových nástrojů či klavíru, kteří zahajují studium podstatně dříve.

Pro utvoření správného nátisku je důležité postavení rtů a zubů. Ideální rty by neměly být ani příliš tenké, ani příliš silné. Zavřeme-li ústa, měly by oba rty tvořit přímku. Zuby by měly být rozmístěny pravidelně a bez mezer mezi sebou, čelisti pak při skusu spočívat přímo proti sobě. Toto jsou nejvhodnější dispozice pro utvoření středového nátisku. V praxi to ovšem vypadá zcela jinak. Setkala jsem se jen s velmi malým procentem flétnistů, jejichž rty odpovídaly ideálu. Naopak většina flétnistů se od kýženého ideálu méně či více odchylovala. Z toho plyne, že se dá na flétnu hrát, a to i velmi dobře, s nepříliš vhodnými rty. Vyžaduje to jen více úsilí, trpělivosti a snahy v počátcích studia, neboť je nutné najít vhodné postavení rtů vůči náustku.

Fyzické dispozice představují dobrý vklad pro hru a mnohé věci flétnistovi při hře usnadní. Skloubí-li je hráč navíc s talentem, může ve svém oboru dosáhnout vynikajících výsledků. Na druhou stranu není vyloučené, že velmi dobrých výsledků dosáhne i hráč, jehož „příroda“ flétnovými přednostmi neobdařila. Vše záleží jen na tom, jak flétnista s tím, co má, naloží a nebo jak dokáže využít to, co mu okolí nabízí.

2. 2. 1. Přípravné nástroje

Zda je vhodné používat jako přípravný nástroj flétnu zobcovou je diskutabilní. Někteří pedagogové jsou zásadně proti, jiní se zobcové flétně nebrání. Argumenty proti uvádí, že si žák utváří špatné návyky, které protičečí nátiskové technice flétny příčné. Jedná se zejména o to, že žák přenáší špulení stažených úst, k čemuž ho navykla tvarem zobraze flétna zobcová, na příčnou flétnu. Protože nátisk u příčné flétny vyžaduje odlišné zapojení svalů (lineární rozprostření spodního rtu po náustku, aktivní horní ret sjíždí po zubech dolů a utváří malou štěrbinu mezi rty), odmítají někteří pedagogové zobcovou flétnu jako přípravný nástroj. Ospravedlňují se tím, že neblahé návyky jsou v dětech hluboce zakořeněny a další výuku ztěžují.

Někteří pedagogové, mezi něž patřím i já, zobcovou flétnu jako průpravu ke hře na flétnu příčnou nezavrhují. Domnívám se, že dítě v šesti letech, i přes možnosti zahnuté hlavice, není ještě plně zralé pro hru na flétnu příčnou. Zahnutá hlavice tělo nástroje sice přiblíží, ale nezmění jeho váhu, která je mnohdy i pro devítileté děti problémem, a stejná zůstává též náročnost dechové spotřeby. Navíc má-li se utvořit stabilní nátisk, je nutné, aby mělo dítě již druhé (stálé) zuby. Vypadlé horní a dolní přední zuby utvoření správného nátisku znemožňují. Pokud vypadne zub v době, kdy byl nátisk již utvořen, je nutné ho celý přestavět, protože to žákovi v důsledku vzniklé mezery přestane hrát. Učitel tak zbytečně ztrácí čas a žák se jen trápí.

Dalším důvodem, který nahrává zobcové flétně, je to, že si žák osvojí základní hudební znalosti (noty, rytmus, frázování), na nichž může dále stavět. Tato pevná základna mu umožňuje plně se věnovat problematice techniky hry na příčnou flétnu, zejména nátisku a s ním spojeného tvoření tónu, a osvobozuje jeho mysl od otázek typu: „Co je to za tón?“ či „Na kolik dob trvá tato nota?“ Vzhledem k náročnosti techniky hry na příčnou flétnu, usnadňují jakékoliv dřívější obecné hudební znalosti výuku a podporují žákovo soustředění na novou techniku hry. Žák si zpravidla osvojuje na zobcové flétně také základy bráničního dýchání, jež hru na příčnou flétnu opět usnadňuje a představuje základ pro vytvoření správné dechové opory.

Hudební průprava na zobcovou flétnu, určená pro děti, které začínají hrát na nástroj v 6 nebo 7 letech, by měla trvat zhruba 2 – 3 roky. Myslím si, že za tuto dobu si dítě osvojí základní hudební návyky a dovednosti a je schopno přejít na nástroj mnohem složitější, u něhož není tónový ozev samozřejmostí. Roli zde samozřejmě hraje též fyzická i psychická vyzrálost dítěte a podnětnost prostředí, v němž vyrůstá. Přesný věk přechodu na příčnou flétnu nelze jednoznačně stanovit, protože každé dítě se vyvíjí jinak a zcela individuálně. Domnívám se ale, že v 10 (nejpozději 11) letech by měly na příčnou flétnu hrát již všechny děti, které prošly průpravou na flétnu zobcovou a jejichž studium je orientováno na flétnu příčnou. V tomto věku lze začít hrát na příčnou flétnu i bez průpravy, neboť dítě je již vyspělejší a je schopno vnímat, přijímat a korigovat více věcí najednou.

Dalším možným přípravným nástrojem byla v minulých letech, kdy u nás ještě nebyly známy zahnuté hlavice, pikola. Vzhledem ke své velikosti odpovídá plně fyzickým možnostem dítěte a pohybový aparát téměř nezatěžuje. Hraje-li dítě na pikolu,

je ovšem nutno postupovat s látkou velmi opatrně. Doporučuje se setrvat pouze ve dvou spodních oktávách a tónů ve třetí oktávě se vzhledem k obtížnosti jejího tvoření raději vyvarovat. Osobně jsem se s tímto případem zatím nesečkala.

V dnešní době vyrábí některé firmy, např. Sankyo či Armstrong, speciální dětské modely příčných fléten, které jsou oproti klasickým nástrojům kratší a klapky mají uzpůsobeny dětskému rozpětí prstů. Stavbu nástroje umožňuje změna ladění, které bývá většinou in d nebo in es (klasická příčná flétna je laděna in c). Nevýhodou těchto nástrojů je to, že si žák utváří mylnou představu tónové výšky. Tento model se uplatňuje převážně v cizině. U nás je kvůli dostupnosti nástroje ojedinělý.

2. 3. Držení nástroje a postoj při hře

Držení flétny ovlivňuje prstovou i dechovou techniku, tónovou kvalitu a má vliv na celkový fyzický stav hráče. Proto bychom se měli při držení nástroje i postoji při hře vyvarovat jakékoli neuvolněnosti. Flétna by měla ležet v rukách vyváženě. K tomu nám dopomáhají tři opěrné body, na nichž flétna spočívá a které ji udržují ve stabilní poloze – pravý palec, levý ukazováček a brada, kde by měla být flétna přiměřeným tlakem levého ukazováčku fixována. Flétnista totiž nevkládá náustek do úst, ale má ho opřený o bradu. Lehké přitlačení náustku na bradu mu tak umožní lepší kontakt s nástrojem. Teorie, jež upřednostňuje držení flétny převážně v pravé ruce, uvádí jako třetí opěrný bod, místo brady, pravý malíček. Pravý palec stavíme nad ukazováček, nikoli mezi ukazováček a prostředníček. Čím výše palec po těle nástroje posuneme, tím více se přiblížíme k těžišti flétny. Ideální by samozřejmě bylo podpírat flétnu v místě těžiště. Pak bychom ovšem nemohli dalšími prsty ovládat klapkový systém.

Flétna by rovněž neměla přepadávat směrem k tělu, neboť tímto vychýlením dochází ke vtočení náustku, což zapříčiňuje narušení intonace a kvality tónu. Flétna má k tomuto pohybu tendenci, protože na vnitřní straně nástroje je umístěna větší část hmotnosti mechaniky. Mírného vytočení mechaniky dosáhneme tím, že trochu zvedneme pravý loket, jenž nám poslouží jako páka a flétnu uvede do správné pozice. Tento pohyb se nám ovšem nepodaří vykonat, máme-li pravý palec příliš vysunutý před flétnu.

Velmi důležitý je sklon flétny vůči zemi. Nesprávným sklonem zatěžujeme jak paže (flétna zdvihnutá nad vodorovnou osu), tak páteř (flétna sklopená příliš k zemi) a narušujeme rozložení váhy nástroje v rukách (vodorovné držení nástroje), což neblaze ovlivňuje prstovou techniku. Ideální sklon flétny je mírně dolů. Flétnu musí lehkým úklonem do strany následovat též hlava, aby byly zachovány úhlové proporce (osový kříž) mezi náustkem a retnou štěrbinou, skrze níž je do flétny vháněn vzduch.

Všechny prsty, kromě palců, držíme zaobleně, bříška prstů klademe na středy tónových otvorů. Zápěstí jsou prohnuta pod flétnu (levé více), dlaně doširoka otevřené. Snažíme se vyvarovat jakékoli křečovitosti.

Pozice těla při hraní na flétnu by měla být pokud možno pohodlná a pružná, aby co nejméně zatěžovala organismus. Strnulost a nehybnost těla jsou zcela nežádoucí, neboť znesnadňují hru po všech stránkách a organismus nepřiměřeně zatěžují.

Nohy stojí v mírném stoji rozkročném, levá noha je mírně předkročena. Váha těla je rozložena na celá chodidla. Nestoupáme si na špičky, ani nepadáme směrem vzad na paty. Těžiště těla se nachází uprostřed mezi nohama. Tento postoj zajišťuje hráči vysokou stabilitu, která je ještě umocněna pružným pérováním v kolenou, a zároveň podporuje správné dýchání.

Postavení flétnisty (vzhledem k notovému pultu, obecnstvu) vychází z pozice vpravo napříč. Znamená to, že flétnista nestojí nohama čelem k pultu, ale příčně (levá noha vpředu) a horní část trupu, především ramena, vytáčí směrem doprava. Hlava naopak směřuje mírně doleva, tedy nad špičku levé nohy. Lokty jsou mírně zvednuty od těla (pravý o něco výše). Stojíme rovně se zdviženým hrudníkem. Podsazením pánve se snažíme eliminovat bederní zakřivení páteře.

Jistě vám neušlo, že při flétnovém postoji dochází ke zkřížené rotaci páteře (hrudní x krční páteř). Náročnost postoje můžeme snížit celkovým správným držením těla, tj. vytažením do výšky za temenem hlavy, vyrovnáváním zakřiveních páteře, rozšířením zad a hrudníku. Chceme-li se vyvarovat možných deformací páteře, posilujme zádové a břišní svalstvo cvičením.

2. 4. Fyzické problémy trápící flétnisty

Každý, kdo vykonává jednostranně zaměřený pohyb, se většinou dříve či později setká s nějakými zdravotními potížemi. Nejinak je tomu i u flétnistů. Nejčastěji si stěžují na bolesti zad, následují problémy s rukama a dále potíže vyskytující se v oblasti úst. Hru na flétnu může ovlivnit také alergie.

Vraťme se nyní k problémům, které postihují pohybový aparát, konkrétně páteř a záda. Flétnový postoj, při němž dochází ke dvojité rotaci trupu, zatěžuje silně hráčovu páteř. Nemá-li flétnista dostatečně posílené zádové svalstvo, může dojít k deformaci páteře. Obecně lze říci, že každý flétnista trpí určitým stupněm skoliózy, tj. vychýlením páteře z přirozené kolmé osy směrem do strany. Vychýlení může být na obě strany, flétnisty postihuje levostranné, a to v oblasti bederní páteře. Změny na páteři bývají spojeny s bolestmi.

Kromě bederní oblasti je u flétnistů silně namáhána také oblast krční páteře a šíje. Potíže v této oblasti způsobuje (kromě návykového špatného držení těla a zvýšeného svalového napětí) trvalé asymetrické postavení hlavy vůči ramenům. Flétnisté řeší dvojí problém: Buďto se snaží šíjovému svalstvu a krční páteři ulevit vzpřímeným držením hlavy, ale zatíží tak neúměrně ramena a paže, které jsou nuceny dorovnat paralelní postavení flétny vůči rtům a tudíž se nepřiměřeně zvednou. Nebo dají na úkor šíjového svalstva přednost uvolněným pažím a ramenům a postavení hlavy přizpůsobí sklonu flétny, tj. nakloní ji směrem vpravo. V obou případech dochází k zatížení nějaké části těla. Vystává otázka, jaká újma je pro tělo přijatelnější. Neměnným faktem zůstává však to, že pro flétnovou hru, zejména prstovou techniku, je jednoznačně výhodnější uvolněné postavení paží a ramen.

Kromě pravostranného sklonu je celá hlava mírně natočena vlevo. Tato rotace zabraňuje přílišnému natažení levé ruky na protilehlou stranu a usnadňuje tak držení nástroje. Trvalý sklon a rotace hlavy spolu však přinášejí asymetrické zatížení krční páteře a přilehlých svalů, což vede nezdědky k silným potížím, např. poškození meziobratlových plotének či skřípnutí nervů procházejících krční páteří.

Řada hudebníků, včetně flétnistů, je postižena onemocněními rukou. Riziko postižení zvyšují opakované pohyby, zejména jsou-li vykonávány přílišným tlakem prstů. Dále statické zatížení paží při držení nástroje, jejich přílišné zvedání nebo

vytáčení loktů směrem ven. Také nevyhovující rozpětí prstů, snažíme-li se ho za každou cenu přizpůsobit velikosti nástroje, může způsobit problémy. V tomto případě bývají znevýhodňovány zejména ženy.

Jako nejčastější symptomy onemocnění rukou uvádí flétnisté bolesti. V ojedinělých případech si hráči stěžují na strnulost či tuhost, svrbění, mravenčení a chvění nebo omezenou kontrolu, popř. úplnou ztrátu kontroly nad jednotlivými pohyby. Příčiny potíží mohou být různé. Často se odvíjí od šlach a kloubů, ale není vyloučeno, že jejich původcem je skřípnutý nerv nebo může být dokonce narušena schopnost kontroly pohybů přímo v centrálním nervovém systému (onemocnění fokální dystonie). Také zranění, zdánlivě banální a vzniklá v minulosti, mohou vyvolat potíže.

Onemocnění rukou bývá mnohdy u hudebníků dáváno do souvislosti s jinými nemocemi, např. syndromem karpálního tunýlku, artrózou. Často však nelze z potíží vysledovat žádné jasně definované onemocnění a bývá vyslovena pouze diagnóza „nadměrné přetížení“. Z tohoto důvodu je následná léčba poněkud obtížná, nejednotná, podřízená individuálním zvláštnostem a ne vždy úspěšná.

Flétnista může být postižen také problémy v oblasti úst, ať už se jedná o rty, čelisti nebo zuby. Tvoření nátisku vyžaduje precizní zapojování určitých svalových skupin, a tím dané svaly, které v běžném životě většinou nevyužíváme, značně namáhá. Nejvíce trpí asi horní ret, který musí být schopen sjíždět po horních zubech a přiblížit se ke spodnímu rtu natolik, aby mezera mezi nimi byla co nejmenší. Dlouhým (několikahodinovým) cvičením dochází k jeho namožení a flétnista může pociťovat mírnou necitlivost. Hovoříme tzv. o „unaveném“ nebo „přehraném“ nátisku.

Jakékoliv změny v oblasti úst mají vliv na tvoření a kvalitu tónu. Kromě namožených svalů komplikují hru změny ve struktuře rtů, např. opary, praskliny, záněty. Neblahé následky s sebou rovněž nesou chirurgické zákroky, neboť většinou naruší přirozenou návaznost svalů a nervů. Samotný nátisk ohrožují změny přímo v dutině ústní, např. uražení předních zubů, úplná ztráta řezáku. Zubní medicína dokáže naštěstí chybějící zuby (i jejich části) plnohodnotně nahradit. Hru na dechový nástroj umožňuje dokonce i dobře vyrobená zubní protéza.

Někteří flétnisté si stěžují na bolesti zubů. Zuby jsou vystaveny neustálému tlaku, jenž vzniká v ústech při vhánění vzduchu do flétny. Navíc přes horní řezáky se táhne směrem dolů napjatý horní ret, spodní čelist je pak vystavena určitému tlaku

náustku zasazeného v jamce pod spodním rtem. Zatím jsem se nesetkala s tím, že by výše jmenované tlaky vedly k degenerativním změnám na chrupu.

Závažným problémem a noční můrou řady flétnistů jsou dnes moderní rovnátka. Nejenže způsobují při hře bolesti dolní i horní čelisti, ale značně komplikují tvoření tónu. Horní ret musí vyvinout velkou sílu, aby překlenul cizorodé těleso a sjel po zubech dolů. I když se mu, mnohdy přes bolest, tento úkon povede, není většinou schopen utvořit dostatečně malou nátiskovou štěrbinu. Zabraňuje mu v tom delší dráha, kterou musí překonat, a tudíž (při zachování vlastní délky) nedosáhne až ke rtu spodnímu. Jsou-li rovnátka umístěna na spodních zubech, tlačí na ně náustek flétny a vzniká opět bolest.

V současné době trpí řada lidí alergiemi nejrůznějšího typu. I když mezi nimi převažují pylové a potravinové, setkáme se u některých jedinců s alergiemi i na jiné látky, např. kovy. Problém nastává tehdy, postihne-li alergie na kov flétnistu. Příčná flétna se, ačkoliv patří do skupiny dřevěných dechových nástrojů, vyrábí z kovu. Pro žákovské nástroje se používá pakfong, což je slitina mědi (52%), zinku (26%) a niklu (22%), profesionální nástroje se vyrábí většinou ze stříbra s určitou dávkou příměsí. Dalšími možnými materiály jsou zlato, jehož obliba v poslední době stoupá, nebo platina. Při stavbě fléten může docházet mezi jednotlivými kovy k vzájemným kombinacím. Pokud se u flétnisty při kontaktu s nástrojem vyskytne alergická reakce, je třeba nejprve zjistit, jaká látka ji zapříčiňuje. Po určení konkrétních příčin lze buďto vykonat určité povrchové úpravy nástroje, např. postříbření / pozlacení částí či celé flétny, nebo vyměnit původní nástroj za nástroj z úplně jiného materiálu.

2. 5. Jak cvičit, aby tělo nebolelo aneb pravidla tělesné hygieny

Tělo a především určité svalové skupiny, v závislosti na typu nástroje, jsou u profesionálních hudebníků nepřiměřeně zatěžovány. Chceme-li si udržet dobrou fyzickou kondici, je nutno zachovávat při cvičení i v běžném životě určitá pravidla. Vypěstované správné návyky pomáhají zabránit vzniku četných onemocnění.

Příčiny vedoucí k tělesnému poškození mohou být různé. Každá nečekaná a prudká změna vyvolává napětí a přináší s sebou riziko přetížení a poškození organismu. Není například vhodné ze dne na den prudce zvýšit čas věnovaný cvičení. Potřebujeme-li cvičit více (před koncertem, soutěží či zkouškami), měli bychom navyšování času provádět postupně. Proto je nutné začít s přípravou na určité vystoupení vždy včas. Jen tak bude mít i tělo dostatek času si na zvýšené nároky zvyknout. Podobně bychom si měli počínat, když začneme hrát na jiný nástroj, zejména jedná-li se o nástroj větší, např. altovou flétnu, nebo budeme-li trénovat nějaký nový, prstově náročný, prvek.

Také změna pedagoga, která bývá většinou spojena i se změnou techniky hry, představuje zvýšené riziko onemocnění. Nezřídka začne totiž student přehnaně cvičit a bezhlavě si osvojovat nové prvky, jen aby dostal požadavkům učitele. Jestliže technika neodpovídá anatomickým předpokladům studenta, dostaví se brzy zdravotní komplikace.

Opatrně bychom si měli rovněž počínat v případě, jestliže jsme z nějakého důvodu (nemoc, úraz, dovolená) delší čas necvičili. Zde je opět na místě ordinovat si cvičení po malých dávkách, jež postupně, s nabýváním fyzické kondice, zvyšujeme.

Čas věnovaný hře na flétnu bychom si měli rovnoměrně rozložit do celého dne a i v průběhu hraní bychom měli pamatovat na krátké přestávky. Odpočinek by neměl být vynucený. Neměli bychom hraní přerušovat až v momentě, kdy se dostaví nějaké obtíže nebo nás dokonce začne bolet celé tělo. Obvykle se doporučuje začlenit po každé hodině hraní, tj. po 45 – 50 minutách, přibližně deseti minutovou přestávku. Přestávky slouží k načerpání nových sil, zvýšení koncentrace a uvolnění svalů. Proto je při nich vhodné nesetrvávat v pozici hraní. Znamená to, že pokud při hraní flétnista stojí, měl by se posadit, v opačném případě by měl vstát a projít se. Během přestávky se též doporučuje zařadit vhodně zvolená pohybová cvičení, jejichž smyslem je vyvážení nepřirozené pozice těla při hře. Pravidelné přestávky, jejichž náplní jsou protahovací a uvolňovací cvičení, pomáhají předcházet onemocněním z přetížení.

Před samotným hraním je doporučováno, obzvláště nejsou-li klimatické podmínky vyhovující, provést tzv. zahřívaví cvičení. Podobně jako u sportovců slouží tato cvičení k prohřátí těla a připravují svaly, klouby a šlachy k hraní. Díky prokrvení se zvyšuje prstová pohyblivost a snižuje riziko úrazu, např. zánětu šlach nebo kloubů. Po

skončení hraní by měla následovat cvičení „vyrovnávací“ sloužící k protažení a opětovnému tělesnému vyvážení.

Při cvičení je důležité dbát na správný postoj a držení flétny. V hodinách by měl být žák na případné nesrovnalosti upozorněn učitelem, doma je vhodné hrát před zrcadlem. Také videonahrávka z koncertu nás může upozornit na nedostatky a chyby, kterých se za běžných nestresových podmínek nedopouštíme. V každém případě bychom vždy měli usilovat o to, aby naše svaly a pohyby byly uvolněné, bez nežádoucího napětí a křečí.

Se základy správného cvičení, zrovna tak jako s možnými riziky plynoucími z cvičení nesprávného by měl žáka seznámit učitel. Žák by měl mít k učiteli důvěru, jež mu dovolí svěřit se učiteli s případnými problémy. V řadě případů tomu tak bohužel nebývá. Žáci jsou učiteli drilováni, aby dosahovali co nejlepších výsledků. Cvičí bezmyšlenkovitě a dostaví-li se tělesné problémy, raději o nich nemluví. Bojí se ztráty prestiže a toho, že se jich učitel zřekne.

Nejlepší prevencí, jak předcházet bolestem pohybového aparátu, je návyk správného držení těla spolu s posilováním ochablých svalových partií. Budeme-li se vědomě v průběhu celého dne vytahovat směrem vzhůru a pokud se stane tento návyk součástí všech našich činností, včetně hry na hudební nástroj, odlehčíme tak silně namáhané páteři a odměnou nám budou nebolavá záda. Páteř nám pomohou udržet ve správné poloze pevné svaly. Proto bychom neměli zapomínat ani na zpevňovací a posilovací cvičení zádových a břišních svalů. Návyky správného držení těla a tělesného vnímání si lze osvojit například prostřednictvím Alexanderovy techniky (viz. 3. kapitola) nebo Feldenkraisovy metody.

Poněkud diskutabilní je u hudebníků otázka, zda se věnovat nebo nevěnovat nějakému sportu. Většina hudebníků se žádnému sportu nevěnuje. Odůvodňují to tím, že nemají kvůli cvičení na mimohudební aktivity čas nebo že se obávají možných zranění, která by jim znemožnila hru na nástroj. To, že se hudebník bojí o své ruce je pochopitelné, vždyť ho živí. Záleží však na každém z nás, zda si dokážeme a hlavně chceme uspořádat denní program tak, aby nám vybyl čas i na aktivní odpočinek (sport). Pohybová aktivita by měla být pro profesionálního hudebníka stejně důležitá jako hra na nástroj, neboť jedině tak udrží tělo v dobré fyzické kondici, která mu zpříjemní a usnadní i hru na nástroj.

Všechny sporty nejsou samozřejmě pro hudebníky ideální, např. míčové hry, a některým by se měli raději vyhýbat, zejména těm, při nichž vlivem silového zatížení může dojít k poškození svalové tkáně. Zůstává ovšem celá řada dalších sportů, z nichž si mohou vybírat. Jako nejvhodnější se jeví takové sportovní aktivity, které zapojují co nejvíce svalů a zvyšují tělesnou vytrvalost, aniž by příliš zatěžovaly klouby. Do této skupiny patří například plavání, běh na lyžích, pěší turistika, vytrvalostní běh a eventuelně i veslování. Oblíbená cykloturistika posiluje převážně nohy, zatímco zbytek těla setrvává v nepříliš výhodné pozici. Navíc tlak řídítek s sebou může přinést poškození nervů a svalů na rukách. Vhodným vyvažujícím sportem je také aerobik. Hudebník se nemusí obávat ani posilovny. Cvičební nároky bychom měli zvyšovat jen pozvolna. Cviky je nutno provádět správně, proto je alespoň z počátku vhodné, abychom cvičili pod dohledem odborníka.

Je důležité, aby nás sport naplňoval radostí. Sportujeme-li s chutí, osvojíme si nový pohyb rychleji a šance, že u něj setrváme i v budoucnu, se mnohonásobně zvýší. Vhodně zvolená pohybová aktivita uvolní ztuhlé svaly a napomůže k regeneraci celého organismu. Nemluvě o tom, že sport pozitivně působí na imunitní systém. Proto by se měl stát plnohodnotnou součástí života každého člověka, nejen hudebníka.

2. 6. Co dělat v případě bolesti

Pokud se při hře na flétnu objeví nějaké tělesné problémy, je nutno začít je nějakým způsobem řešit a nečekat, že samy odezní. Ne, že by to bylo zcela vyloučeno, ale ve většině případů tomu tak nebývá. Vždy bychom se měli snažit vypátrat příčinu našich potíží a nesmířit se pouze s konstatováním lékaře, že se jedná o svalové přetížení. Zrovna tak léky tlumící bolest, které lékaři s oblibou předepisují, jsou jen dočasným řešením, ale podstatu potíží neřeší. Veškeré potíže je nutné řešit v jejich počáteční fázi, neboť jedině tak zabráníme závažným následkům, které mohou vést až k pracovní neschopnosti.

Jestliže jsou bolesti způsobeny špatným držením flétny nebo postojem při hře, stačí drobná korekce pohybů a potíže zmizí. Vyvolává-li potíže nadměrné a nesprávné cvičení, je nutno přehodnotit náš cvičební styl a osvojit si nový, lepší. Veškeré změny

dosavadních návyků je vhodné provádět pod dohledem další osoby, např. učitele, neboť jedině tak získáme objektivní zpětnou vazbu. Potíže tělesného charakteru mohou být zapříčiněny i psychickou zátěží, např. stresem. Proto je radno vyhýbat se stresovým situacím, očekávat od sebe realistické výkony a nepřeceňovat své síly.

Problémy nemusí být způsobeny vždy hrou na nástroj, ale mohou je vyvolávat zcela jiné aktivity. Proto bychom se měli zamyslet také nad tím, jakým způsobem trávíme čas, když zrovna necvičíme na flétnu, nebo zda nezapříčiňuje naše potíže špatné držení těla.

Když už nás bolesti postihnou, je nutné jim přizpůsobit cvičební program. V praxi to znamená, že musíme hru na flétnu omezit nebo s ní na nějaký čas, než odezní akutní symptomy, úplně přestat. Postižené části těla (ruce, krk) lze také dočasně fixovat různými ortézami, abychom zabránili nežádoucím pohybům. Vhodné je udržovat postižená místa v teple. Po odmlce je nutno začít cvičit velmi pozvolna a veškeré pohyby podrobovat důsledné kontrole.

Hudebníci se často děsí představy, že by měli úplně přestat hrát na nástroj. Jímá je hrůza z toho, že ztratí techniku, flétnista se obává především toho, že přijde o nátisk. V tomto směru může pomoci technika mentálního tréninku. Konkrétně se jedná o to, že se můžeme učit pouze pomocí představ, aniž bychom daný pohyb fyzicky prováděli. Těmito cvičeními pak lze překlenout období, kdy na nástroj nemůžeme hrát. Existují dva přístupy k mentálním představám: Buď si flétnista prováděný pohyb jen představuje a zůstává v pozici pozorovatele nebo může představu spojit s pocitem, že daný pohyb skutečně provádí, a tak se v myšlenkách aktivně zapojit do hry. U hudebníků podporuje pohybovou představu navíc představa zvuková, a tak je utvořen ucelený „obraz“ hry.

Je prokázáno, že představy pohybu mají přímý vliv na senzomotorické učení. Mimo to při nich odpadají nežádoucí a přebytečné svalové aktivity, které většinou doprovází cvičení fyzické. Přesné pohybové představy tak napomáhají k vytvoření nových správných pohybových návyků. Zvyšují koncentraci a snižují riziko, že se skladbu naučíme s chybami, ke kterým většinou dochází mechanickým opakováním. Mentální trénink je vhodným doplněním fyzické hry na nástroj. Není proto na škodu, věnujeme-li se mu i v obdobích, kdy nás žádné fyzické problémy nesužují.

3. ALEXANDEROVA TECHNIKA

3. 1. Stručný nástin života Fredericka Matthiase Alexandra

Frederick Matthias Alexander byl australský herec. Narodil se roku 1869 v malém městečku Wynyard, ležícím na severozápadním pobřeží Tasmánie, a byl nejstarší z osmi dětí. Jako dítě trpěl velmi často rozličnými dýchacími potížemi, proto nechodil do školy, ale každý večer k němu docházel místní učitel, s nímž probíral látku. Domácí vyučování Alexanderovi v podstatě vyhovovalo, neboť se jen velmi obtížně podvoloval školnímu režimu a formální vzdělávání mu vůbec „nesedělo“. Přes den se potom staral o koně na otcově farmě. Kone a příroda vůbec byli jeho velkou láskou. S koňmi trávil hodně času, naučil se velmi podrobně rozpoznávat jejich pohyby a také s těmito citlivými zvířaty zacházet. To všechno mu bylo potom užitečné v dalším životě, neboť, jak se později prý sám vyjádřil, koně mu zprostředkovali pohybový jemnocit, na němž vystavěl svou techniku.

Rozvoj jeho osobnosti a pozdější životní cesty ovlivnil též jeho hluboký a pevný vztah s matkou, která byla porodní asistentkou a zdravotní sestrou. Byla samouk a Alexander se od ní naučil soběstačnosti a odhodlání hledat vlastní řešení životních problémů.

Ve 20 letech odešel do Melbourne, kde nastoupil dráhu herce a recitátora. Velmi brzy získal úspěch, především díky Shakespearovým hrám, a založil vlastní divadlo. Sám o tomto období řekl: *„Po dobu prvních třech měsíců mě cele zaujalo nejlepší, co se dalo uvidět a uslyšet v divadle, v galeriích a hudbě. Za tuto dobu jsem dospěl k přesvědčení, že se chci stát recitátorem.“* Bohužel se záhy dostavily též problémy s hlasem – silný chrapot a postupná ztráta hlasu během představení.

Právě tato potíž znamenala v jeho životě obrat. Snažil se řešit hlasové problémy nejrůznějšími obvyklými způsoby – podstupoval různá lékařská vyšetření, bral prášky, dodržoval hlasový klid, ale vše bylo marné, problémy neustupovaly. Proto dospěl k závěru, že se bude muset léčit sám, a tak najít nějaké jiné řešení, které by mu pomohlo. Začal se zabývat otázkou, jak dalece jsou ovlivněny jeho problémy tím, co

dělá, čili jak používá své tělo a jak s ním zachází. Uvědomil si totiž, že jeho problémy musí souviset s něčím, co dělá na jevišti.

Řadu měsíců strávil sebezpozorováním. Prostřednictvím zrcadel zkoumal pohyby svého těla, ke kterým dochází při mluvení a recitaci. Sebeužívání se mu zjevovalo ve stále větší hloubce a svých nejjemnějších detailech. Nejenže objevil, co se skrývá za jeho hlasovými problémy, ale zároveň ho výsledky objevů vedly k vyvinutí techniky, která nese dnes jeho jméno a jež slouží k lepší tělesné koordinaci. Blíže se budu touto technikou zabývat v následující kapitole.

Během svých výzkumů se nadále věnoval herectví. Stále častěji však za ním přicházeli kolegové, kteří potřebovali pomoci s hlasivkami a dechem, a tak se začala jeho kariéra pozvolna ubírat jiným směrem – z herce se stal učitel. Učil v Melbourne a Sydney, kde byl čtyři roky ředitelem Dramatické a operní konzervatoře.

V roce 1904 se přestěhoval do Londýna, aby i tam seznámil veřejnost se svojí technikou. V Anglii nabyl velké popularity, mezi jeho žáky patřili známí interpreti, např. Sir Henry Irving¹³, a svou technikou si získal přízeň mnoha slavných a vážených lidí z okruhu literárního, filozofického, přírodovědeckého i vojenského jako byli George Bernard Shaw¹⁴, Aldous Huxley, Sir Stafford Cripps, později John Dewey v Americe a mnoho dalších.

Po vypuknutí první světové války odešel Alexander do Ameriky, kde dále šířil svou techniku. Po válce se vrátil opět do Anglie, ale v příštích letech se do Ameriky několikrát vracel. Jeho mladší bratr Albert Redden Alexander si techniku také osvojil. Pracoval spolu s Frederickem až do roku 1925, kdy zůstal v Americe a Frederick se natrvalo usadil v Anglii, kde založil školu pro děti od tří do osmi let, která se zakládala na principech jeho techniky.

V letech 1930 – 1940 začal školit první učitele své techniky. Jako samoukovi mu vyučování jiných moc nešlo, pomalu však vyrostla generace kvalifikovaných učitelů, kteří jeho techniku dále šířili.

Druhou světovou válku strávil opět v Americe. Do Anglie se vrátil roku 1943. O čtyři roky později utrpěl ve věku 79 let infarkt a ochrnul na celou levou polovinu těla.

¹³ Henry Irving (1838 – 1905) britský herec a režisér.

¹⁴ Georg Bernard Shaw (1856 – 1950) anglický dramatik irského původu, Aldous Huxley (1894 – 1963) anglický romanopisec a esejista, Sir Stafford Cripps (1889 – 1952) britský politik, John Dewey (1859 – 1952) americký filozof, psycholog, pedagog a sociolog.

S použitím své techniky se mu podařilo tělo opět rozhybat a začal znovu vyučovat. K jeho zdravotnímu selhání do určité míry přispěl též vyčerpávající a rozvleklý soudní proces, který vedl s vládou Jižní Afriky kvůli nactiurhačnému napadení své práce v místním odborném lékařském tisku. Spor se mu podařilo nakonec vyhrát. Učitelskou praxi provozoval až do roku 1955, kdy ve věku 86 let zemřel.

Během svého života napsal Alexander čtyři knihy vztahující se k jeho pozorováním a technice. Svou první knihu *Man's Supreme Inheritance* (Nejvyšší dědictví člověka) uveřejnil v roce 1910. Z období, kdy žil střídavě v Anglii a Americe, tj. mezi lety 1914 – 1924, pochází jeho další dvě knihy – *Conscious Control* (Vědomé ovládání) a *Constructive Conscious Control of the Individual* (Konstruktivní vědomé ovládání jednotlivce), které později vyšly společně pod názvem druhé knihy. Třetí kniha *The Use of the Self* (Používání sebe sama) vyšla roku 1932 a čtvrtá *The Universal Constant of Living* (Univerzální konstanta bytí) v roce 1941. Všechny Alexanderovy knihy jsou stále vydávány, především v Anglii a Spojených státech amerických. V češtině, pokud mi je známo, bohužel žádný překlad neexistuje.

3. 2. Obecný popis techniky

Tvůrcem Alexanderovy techniky je výše zmíněný Frederick Mathias Alexander, který díky sebezpozorování dospěl k určitým zákonitostem, jež se odehrávají v našem těle v dimenzi jak tělesné, tak duševní, a na jejich základě vystavěl techniku, která se rozšířila po celém světě.

Ústřední myšlenkou Alexanderova díla, k níž se vztahují všechny jeho spisy, je „používání sebe sama“. Používáme-li se dobře, naše tělo funguje a nepociťujeme žádné problémy, pokud se ovšem „zneužíváme“, reaguje tělo obranou, a tak dochází k nejrůznějším poruchám a selháním. To, jak se používáme, má tedy vliv na naše celkové fungování. Alexander objevil způsob, kterým naše používání můžeme ve všem, co děláme, neustále zlepšovat, a tak zlepšit i naše fungování.

Před tím, než Alexander dospěl k těmto závěrům, byl rozšířen názor, že hlavními důvody pro selhání, např. pro bolesti v zádech, jsou na jedné straně dědičné faktory a na straně druhé tělesná traumata. K tomu postupem času přistupovaly nespočetné další

faktory, jako např. faktory citové či životospráva. F. M. Alexander objevil, že jedním ze základních důvodů bolestí zad a četných jiných selhání je způsob, jakým sebe sama používáme. V hodinách Alexanderovy techniky se učitelé zabývají používáním dané osoby, nikoli traumaty a problémy z minulosti, ale tím, co se děje tady a teď.

Každý si navykl používat své tělo při běžných denních činnostech, jako je např. sedění nebo stání, určitým způsobem. Tyto návyky se nám během života pevně vryly do „paměti“ a daný úkon provedeme, aniž bychom o něm museli přemýšlet. Otázka je, jakým způsobem tyto obyčejné, prosté úkony provádíme? V raném dětství používáme naše tělo správně, až postupem času se začneme, vlivem společnosti a neustále a rychle se měnícího životního stylu, zneužívat. Alexanderova technika učí, jak se lze od těchto zažitých návyků zneužívání oprošťovat a osvojit si návyky nové, správné, a to nejen doma nebo pouze po dobu hodiny Alexanderovy techniky, ale přímo v okamžicích, kdy je stres na vrcholu. Proto je tato technika vyhledávána nejen obyčejnými lidmi se zdravotními problémy, ale především těmi, kteří působí na veřejnosti, ať už jsou to herci, hudebníci či politici.

Odvyknout si naučenému a zvyklostnímu chování bývá mnohdy velmi obtížné. Alexanderova technika nás učí, jak se tohoto úkolu zhostit. Znamená to navrátit se do počátků našeho života, kdy jsme se učili sedět, stát, chodit či mluvit a vědomě vnímat, jak kterou činnost provádíme. Bedlivě se pozorovat bez představ o tom, co je dobré a co špatné. Tato cesta sebeuvědomění je prvním krokem na cestě k novému hodnotnému životu, který Alexanderova technika nabízí a otvírá všem zájemcům v řadě zemí po celém světě.

Dalším důležitým aspektem, který nám možná dnes přijde samozřejmým, ale na přelomu 19. a 20. století, kdy Alexander vytvářel svou techniku, tomu tak ještě zdaleka nebylo, je úzké propojení těla s myslí. Alexander se zabýval celým „já“ a způsoby jeho používání, tj. jak tělesným pohybem, tak myšlenkami. Tyto složky jsou od sebe neoddělitelné, neboť každý sebemenší pohyb myšlenka předchází a trvá dále i v jeho průběhu. Alexander to nazývá psycho-tělesnou jednotou.

3. 2. 1. Leh napolo naznak

Cesta k proměně začíná zastavením, celkovým zklidněním, ztišením myšlenek, nikoli nějakou akcí, jak se většina lidí žijící v dnešní uspěchané době domnívá. Mezi dobré návyky patří již zmíněné sebezpozorování a vnímání sebe sama, které můžeme konat kdykoliv během celého dne a při jakékoliv činnosti.

Vhodnou polohou pro zklidnění a jakousi relaxaci celého těla je leh „napolo naznak“. Abychom dosáhli kvalitního lehu, musíme se nejprve naučit, jak do této polohy správně uléhat. Uléhání by mělo probíhat v klidu, beze spěchu, aby nedošlo k zbytečnému napětí svalů, které bychom pak museli v leže odstraňovat a celé ležení bychom tak spotřebovali na uvolňování napětí. Místnost i podlaha by měly být dostatečně teplé, aby nedošlo k prochladnutí svalů, oblečení volné. Ve výsledné pozici spočívá hlava na knihách v měkkých deskách. Správnou výšku knih zjistíme, postavíme-li se ke zdi tak, aby se jí hýždě i lopatky dotýkaly. Prsty pak odměříme vzdálenost mezi hlavou a zdí a k výsledku přidáme ještě asi 2,5 cm.

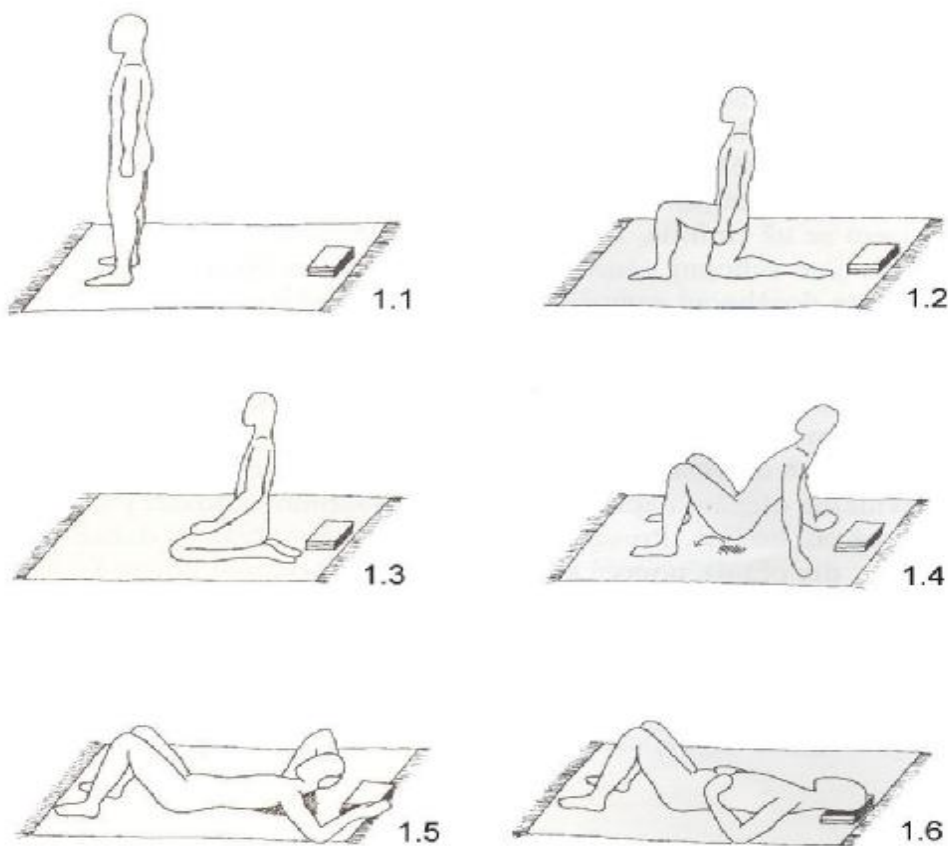
Způsob uléhání napolo naznak:

- 1) Knihy položte na podložku (koberec) a postavte se na druhý konec podložky (koberce) zády k nim ve vzdálenosti asi 1,2 – 1,5 m. (obr. 1.1) Vnímejte své tělo vestoje, ani napjaté, ani se hroučící. Uvědomte si, jak vaše tělesná váha prochází nohama a že existuje stejná, protisměrná síla, procházející tělem vzhůru a vrcholkem hlavy ven.
- 2) Poklekněte na jedno a posléze na obě kolena. (obr. 1.2) Pak se posaďte na paty. (obr. 1.3) Měli byste sedět přibližně v úrovni knih, pokud tomu tak není, posuňte se.
- 3) Poposedněte hýžděmi k nohám tak, aby hýždě a nohy na podlaze byly nedaleko od sebe. (obr. 1.4) Posunutím hýždí k nohám, dovolujete zádkům maximálně se rozvinout předtím, než postupně ulehnou naplocho dolů.
- 4) Opřete se pomalu o lokty. Zádá nechte v klidu a uvolněná, nesnažte se je napjatě „držet“ výše nebo níže nad zemí. Postupně si lehejte na podložku, až vám hlava spočine na knihách. Pokud knihy minete, nic se neděje. Vezměte si hlavu do ruky a nadzvedněte ji tak, aby v ruce spočívala celou svou vahou. (Vyhněte se tak přílišnému svalovému napětí v přední části šíje.) Druhou

rukou najdete knihy, posuňte je na správné místo pod hlavu a teď na ně hlavu položte. (obr. 1.5) Měli byste pociťovat jemný pocit prodloužení, protažení zadních partií šíje.

- 5) Položte si ruce na břicho tak, aby se vzájemně nedotýkaly. Kolena by měla být od sebe přibližně na šíři kyčlí a vyvážena tak, aby nedocházelo k napětí svalů. Nohy a hýždě jsou ve vzdálenosti asi 30 cm. (obr. 1.6)

1 Ulehání napolo nznak



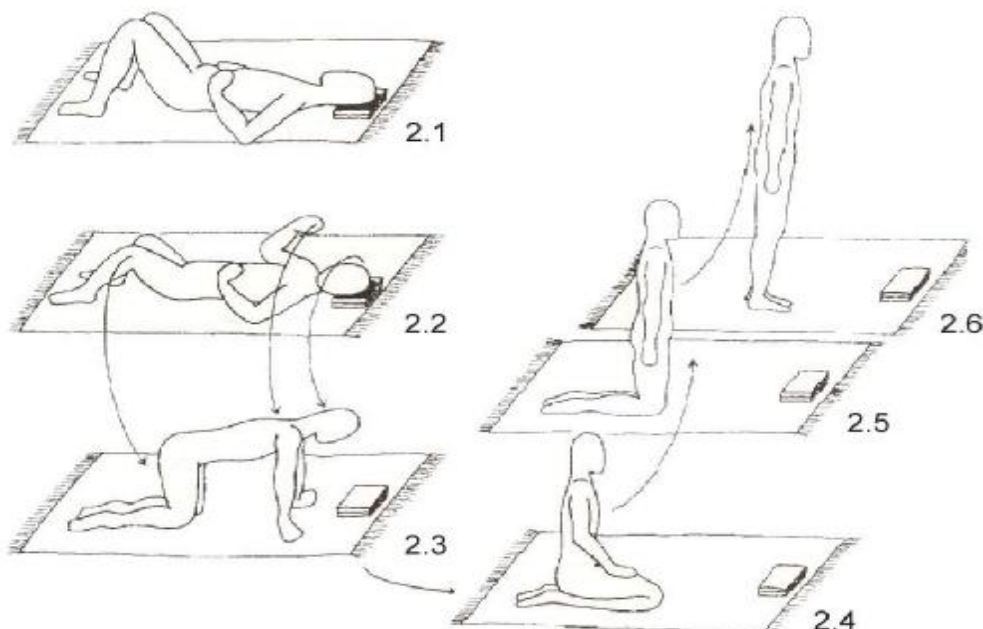
- 6) Zabývejte se tím, jak co děláte, tj. jak nejlépe ulehnout, je-li vám dostatečně teplo, kolik potřebujete knížek, jak si rozložit nohy..., a ne tím, jak dlouho vám bude uléhání trvat. Plně se věnujte způsobu, jak získat nový dobrý návyk. Pamatujte, že nemáte zájem na úspěšném dosažení lehu, ale záleží

vám na uléhání samotném. Pokud se vám napoprvé uléhání nepovede zcela správně, nevádí. Zkušenost, jak se do této polohy dostat, by měla být příjemná, neměla by vás naplňovat obavami.

V poloze napolo naznak jsou záda v maximálně odpočinkové poloze. Díky ohnutým kolenům se rozvine a prodlouží bederní zakřivení páteře, hlava na knihách pak umožní protažení krční lordózy, svalstvo se uvolní. Nemusíte vůbec nic dělat a vaše páteř se sama rozšíří, tzn. meziobratlové ploténky, které jsou vlivem gravitace ve vzpřímené poloze stlačovány, začnou ve vodorovné poloze nasávat tělesnou tekutinu, roztáhnou se a značně zpružní. Ke všemu tomuto dojde v průběhu 20 – 30 minut.

V této poloze pak můžete dále zkoumat své tělo, a to na úrovni jak tělesné (vjemy), tak mentální (myšlenky) i emocionální (pocity). Pomocí mentálních cvičení můžete provést důkladnou tělesnou prohlídku, tj. postupné uvědomění, prohlédnutí a uvolňování všech částí těla, podobně jako je tomu např. v józe. Dále si lze také představovat vlastní kostru, svaly či tělesné pochody.

2 Vstávání z lehu napolo naznak



V lehu napolo naznak jste dovolili vaší přední a zadní části, aby se protáhly a rozšířily. Abyste toto uvolnění při vstávání co nejméně narušili, překoťte se nejprve do strany a to tak, že se nejdříve podívejte směrem, kterým se chcete točit, pak dovolte hlavě, aby následovala oči a obrátila se jejich směrem, a nakonec otáčejte tělem, až se celý přetočíte na bok. (obr. 2.2) Poté se s pomocí rukou a nohou zvedněte do vzporu klečmo (obr. 2.3), sedněte si na paty (obr. 2.4), hlavou vpřed se zvedněte do kleku (obr. 2.5) a vstaňte (obr. 2.6). Váha těla se rovnoměrně rozkládá mezi vnitřní a vnější plošku nohy, pata nese o trochu více váhy těla než přední část nohy. Po celou dobu vstávání se snažte uchovat kvalitu stavu trupu, ke které jste dospěli v lehu napolo naznak, a toto vědomí těla se snažte udržet i v následujících denních činnostech.

*„Každý jsme neopakovatelnou bytostí: to, co je pro jednoho jednoduché, bude pro druhého mučením. Absolutním cílem veškerého sebezpozorování je pochopit, jaké jsou vaše individuální, neopakovatelné reakce, a akceptovat pravdu, kterou tyto reakce pro vás jsou.“*¹⁵

3. 2. 2. Svaly a mysl

Alexanderova technika se zabývá tím, jak se používáme, našimi pohyby. Jedním z cílů této techniky je vytvořit ve svalové hmotě stav takové součinnosti, aby bylo pro jakoukoliv činnost použito jen minimum potřebného napětí a krácení. Abychom zlepšili své používání, musíme se naučit maximálně uvolňovat svalovou hmotu, tzn. že všechny činnosti bychom měli za jakýchkoliv okolností vykonávat s minimální nutnou námahou. Definice nejvýkonněji používaného těla zní: „Maximum výkonu při minimu svalové námahy.“

Svaly jsou pružnou tkání, která je, díky své schopnosti stahovat a roztahovat se a též spínat a uvolňovat se, zodpovědná za veškerý pohyb v těle. Můžeme je rozlišovat podle tvaru (široké a ploché, dlouhé a nitkovité, krátké a orbikulární, kruhové) nebo podle vláken, ze kterých se skládají (příčně pruhované a hladké svalstvo). Hladké svalstvo je vůlí neovladatelné, tzn. že jeho činnost nelze ovlivnit prostřednictvím

¹⁵ Parková, G.: Umění proměny, Nakladatelství Alternativa, Praha 1996, str. 34.

mozku, neboť se stahuje a roztahuje automaticky. Tvoří část mnohých dutých trubic a kanálků těla, např. stěny jícnu, žaludku a střev, žil a tepen. Oproti tomu svalstvo příčně pruhované, neboli kosterní, vůlí ovládat můžeme, a tak jeho fungování, prostřednictvím příkazu z mozku, určitým způsobem řídit. Převážně se jedná o mohutná a silná vlákna tvořící část pohybového ústrojí. Kromě nich sem patří též srdce, což je sval mimovolní tvořený typem příčně pruhovaných vláken, tzv. myokardem.

Alexanderova technika se soustředí především na svalstvo vůlí ovladatelné a snaží se lépe vědomě ovládat jeho stahovací i roztahovací činnost. Dále se snaží naučit předejít nepotřebným návykovým stahům, pomoci chronicky kontrahovanému svalu k expanzi a oživit zhroucené a přetažené svaly.

„Neustálé změny probíhající v přizpůsobujících se částech těla bez nežádoucího tělesného napětí jsou výjimečně prospěšné, jak dokazuje velmi dobré zdraví a dlouhý život akrobatů. Je významnou skutečností, že o sportovních borcích platí přesný opak. Dokazuje, že nepatřičné svalové napětí není cestou ke zdraví a vysokému věku.“

(F. M. Alexander: Man's Supreme Inheritance)¹⁶

Mozek a nervová soustava jsou neustále informovány, prostřednictvím sensorických neuronů, o tělesné činnosti. Mozek se zabývá veškerými změnami ve svalech, kloubech a šlachách a dále je vyhodnocuje. Máme-li chronicky (návykově) zkrácený sval, vnímá mozek tento stav jako „normální“ a neměnný. Naše sensorické hodnocení se tak stává nespolehlivým. Alexanderova technika vede k obnovení správného sensorického mechanismu, k jeho zjemnění a zlepšení. Prostřednictvím techniky se počet fixací a chronicky zkrácených svalů neustále snižuje. Svaly pracují svobodněji, vyrovnaněji, klouby jsou mobilnější a méně náchylné k fixaci v nevyvážené poloze.

Kdekoli je svalová hmota návykově zkrácená, nespočívá problém ve svalové tkáni, ale v nervovém systému. Proto je nutno vypořádat se s problémem v mysli, nikoli v těle. Oddělit tělo a mysl není možné, neboť myšlením svalstvo ovlivňujeme a svalstvo má stejně hluboký a mocný vliv na naše myšlenky. Tělo i psychika vyjadřují naše „já“,

¹⁶ Parková, G.: Umění proměny, Nakladatelství Alternativa, Praha 1996, str. 52.

tedy celou naši osobnost. Proto můžeme nahlížet na své tělo jako na projev vlastní psychiky a na psychiku jako na odraz svého těla.

Alexandrova technika klade velký důraz na mentální myšlení. Pracujete-li s učitelem, nejde v podstatě o vykonávání zadaných pohybů, tedy o tzv. viditelnou práci svalů, ale spíše o myšlenkové představy (vizualizaci), které mozek k daným svalům vysílá. Prostřednictvím mentálních cvičení lze zkrácené svaly uvolnit a prodloužit. Myšlením na zdravý pohyb můžeme pěstovat zdravé svalstvo. Kvalita naší mentální pozornosti může každé činnosti jak napomoci, tak ji také znemožnit.

3. 2. 3. Alexanderova zjištění a objevy

Alexander při svých pokusech objevil, že nejvážnějším případem zneužití je záklon hlavy. (Konkrétně se jedná o tažení hlavy dozadu a dolů, čímž se krátí a zužují záda.) Záklon hlavy je zároveň zneužitím primárním, z něhož plynou všechna ostatní. Jedná se o návykové zneužití (reakci) na podnět. Podaří-li se tento vzorec sevření a špatné koordinace nahradit dobrým vztahem mezi hlavou, krkem a zády, jenž umožní protažení páteře a rozšíření zad, dostaví se celkové zlepšení používání sebe sama, jehož výsledkem bude lepší celkové fungování.

„To mne vedlo k objevu, že určitá relace hlavy vůči krku a hlavy a krku vůči ostatním částem organismu zpravidla zlepší všeobecné použití a fungování organismu jako celku a že motivace pro takovéto používání je od hlavy dolů, a dále že jakákoli jiná relace přispívá k opačnému výsledku.“

(F. M. Alexander: The Universal Constant of Living)¹⁷

Alexander dále zjistil, že nemá smysl snažit se dělat něco správně, např. sunout hlavu dopředu, ale soustředit se na to, abychom přestali dělat danou věc špatně. Měli bychom věnovat pozornost procesu proměny a „vhodným prostředkům“, než se zaměřovat na výsledky a „konečnou výhru“.

¹⁷ Parková, G.: Umění proměny, Nakladatelství Alternativa, Praha 1996, str. 85.

„A proto je zřejmé, že správným postupem pro učitele a žáka je nejdříve naučit žáka zabránit nesprávnému konání, které způsobuje nedokonalosti a defekty, a posléze, v druhotné linii postupu, ho naučit správnému způsobu používání daných mentálních a tělesných mechanismů.“

(F. M. Alexander: Man's Supreme Inheritance)¹⁸

Své svaly a mysl musíme osvobodit od návykového, pudového chování, které bývá mnohdy špatné, a navrátit jim jejich primární svobodu. Abychom tuto svobodu myslí i konání získali zpět, je nutné vrátit se k základům života. Musíme se naučit dýchat, sednout si a sedět, vstávat i stát, chodit a mluvit s absolutní pozorností malého dítěte, vybavení dovednostmi dospělého člověka. Je nutno projít „znovuzrozením“, kdy se znovu učíme základům, a tak navozujeme primární fungování organismu, a zároveň se, oproti malým dětem, odnaučujeme rušivým vlivům. Znovu naučené, správné tělesné aktivity jako je např. stání, sezení, dýchání, mluvení aj. můžeme posléze uplatnit bez námahy a svobodně v každodenních běžných činnostech.

*„Pokud se naučíme dobře fungovat v životních základech a zvládneme prosté činnosti pohybu, dýchání, hovoru, bude náš potenciál úspěchu u činností složitějších a více tvůrčích, které se z těchto jednoduchých aktivit odvíjejí, přiměřeně výraznější.“*¹⁹

3. 2. 4. Jak pracovat s myšlenkami

Práce s myšlenkami je v současné době velmi oblíbenou technikou a můžeme se s ní setkat v nejrůznějších podobách u řady myšlenkových proudů, směrů či škol (pozitivní myšlení, kreativní vizualizace, hypnóza, jóga). Alexanderova technika se podobá ostatním směrům v tom, že považuje myšlení za velmi mocný a účinný nástroj k navození změn v celé naší osobnosti. Od ostatních směrů ji však odlišuje zavedení

¹⁸ Parková, G.: Umění proměny, Nakladatelství Alternativa, Praha 1996, str. 103.

¹⁹ Parková, G.: Umění proměny, Nakladatelství Alternativa, Praha 1996, str. 135.

pojmu „inhibice“²⁰ a práce s ní. Inhibice spolu s usměrněním umožňují fundamentální proměnu, tj. dostat se dál než k automaticky prováděným návykovým činnostem.

Vysvětleme si nyní blíže, co jednotlivé pojmy v Alexanderově technice znamenají:

Inhibice neboli útlum je fyziologický pochod, který lze pozorovat u všech živočichů. Jedná se o schopnost organismu nereagovat na stimul, tzn. utlumit reakci, zůstat v klidu a chvíli počkat, než zareaguje na podnět. Je to dovednost umět říci „ne“ v okamžiku, kdy nás vše nutí k akci.

Svaly neustále dostávají povzbuzující (excitační)²¹ a útlumové (inhibiční) zprávy. Je-li excitační impulz dostatečně silný, dojde ke svalové aktivitě, při níž se vytváří napětí a svaly se krátí (zejména svaly spojující hlavu s krkem). Naopak inhibiční reakce působí příznivě na prodloužení, uvolnění svalstva a posiluje ho (zvláště svaly mezi hlavou a krkem). Uvolněním a prodloužením svalstva krku tak inhibice napomáhá ke zlepšení prvotního ovládní.

Je vhodné pěstovat si inhibici jako vědomý návyk, který ovlivní veškeré naše chování. Při jejím užívání dochází k celkovému zlepšení tělesného svalového tonusu a uvolňování mysli i těla. Inhibice nám umožní žít na základě volby a nikoli na základě zvyku. Naučíme-li se tlumit reakci na podnět a usměrňovat nervový systém, budeme schopni ovlivnit tu část svalů, která zodpovídá za „odčinění“ napětí.

Do časového prostoru, jenž při inhibici vzniká, umístil Alexander své „směry“. Jedná se o pokyny vysílané tělu před vůlí ovladatelným pohybem, které působí proti návykovému zneužívání a posilují inhibiční mechanismy. Práci se směry nazval Alexander *usměrňováním*.

Existují tři základní (primární) směry, které napomáhají ke zlepšení primárního fungování organismu. První směr (pokyn) zní „*aby byl krk volný*“, tedy aby se uvolnilo veškeré nepatřičné napětí krčního svalstva; druhý směr je věnován hlavě „*aby hlava směřovala dopředu a nahoru*“, což je přesný opak obvyklého sklonu stahovat hlavu dozadu a dolů; a třetí směr se zabývá zády „*aby se záda roztáhla na délku i na šířku*“ a působí tak proti tendenci záda zkracovat a zužovat.

²⁰ Inhibitio (latinsky) - zadržování, zastavení.

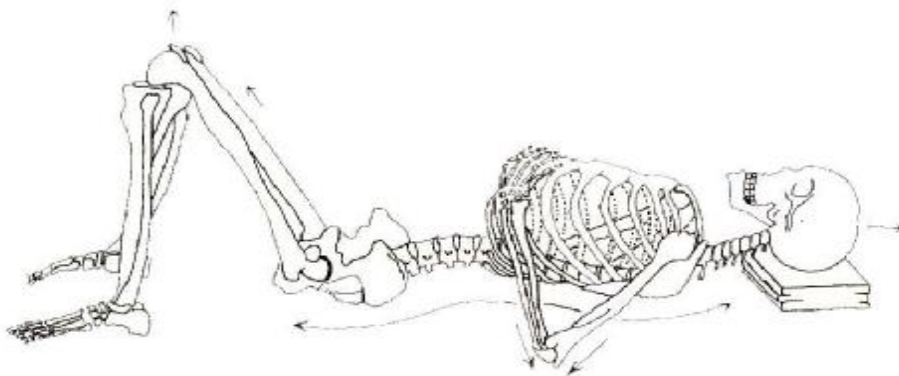
²¹ Excitatio (latinsky) - vzbuzení, podráždění.

Jednotlivé směry jsou vzájemně propojeny, proto je vhodné provádět je najednou, nikoli odděleně, jeden směr po druhém. Alexander nahlížel na usměrňování jako na jednu činnost složenou z více částí. Základní směry se proto obvykle pronášejí jako kontinuální sled pokynů: „*Uvolni krk a umožni hlavě, aby směřovala dopředu a nahoru tak, aby se záda roztáhla na délku i na šířku.*“

Usměrňování, stejně tak jako inhibice, jsou myšlenkové procesy. Pokud je budeme vědomě využívat, vznikne nám prostor pro svobodnou volbu, v němž se budeme moci rozhodnout, co přesně chceme udělat, aniž bychom podlehli špatnému návyku.

Chceme-li usměrnit celé tělo, doplníme tři základní směry dalšími dvěma. Tak získáme pět směrů integrujících celé tělo: hlava – krk – záda – ramena – kolena. Usměrňování celého těla je vhodné provádět v poloze napolo nznak, viz. výše.

3 Kostra v poloze napolo nznak s vyznačenými směry



5 směrů integrujících celé tělo:

- 1) Krk je uvolněný.
- 2) Hlava směřuje „dopředu a nahoru“.
- 3) Záda se prodlužují a rozšiřují.
- 4) Ramena se roztahují.
- 5) Kolena směřují „dopředu a nahoru“.

U každého bodu vyslovujeme v mysli formuli vztahující se k uvolňování a usměrňování daných částí těla. Předchozí body vždy zopakujeme. Závěrečná formule u bodu 5 může znít potom např. takto: *„Myslete na to, že máte volný krk, pošlete hlavu dopředu a nahoru tak, aby se na délku i na šířku roztáhla záda, rozšířila se ramena a kolena mohla směřovat dopředu a vzhůru.“*

Směry 4 a 5 navíc napomáhají k uvolněnému dýchání. Tím, že usměrníme oba vrchní konce ramen pryč od sebe, dovolíme, aby došlo k rozšíření hrudníku, horní části zad a v podpaží, což poskytuje žebrům mnohem větší pohybový prostor. U směru 5 dochází důsledkem uvolnění nohou i k uvolnění bránice²² a dech může volněji proudit.

Směry nelze „vykonat“ a pokud se o to studenti pokouší, je to špatně. Snažíme-li se např. roztáhnout ramena tak, že zapojíme příslušné svaly, dochází k dalšímu svalovému napětí a nikoli k žádoucímu uvolnění. Směry slouží k odstranění svalového napětí, které se dostaví, když místo těla necháme jednat naši mysl. Pokusy o „jednání“ narušují vyhlídku zlepšení sebepoužívání.

3. 3. Závěrečné shrnutí

„Každý muž, žena a dítě v sobě nosí možnost tělesné dokonalosti; je na každém z nás snažit se jí dosáti pochopením sebe sama a snahou.“

(F. M. Alexander: Man's Supreme Inheritance)²³

Alexanderova technika nabízí koordinovaný organizmus se spolehlivou senzorickou mechanikou a navíc přístup k ovládnutí sebe sama. Když budeme schopni použít vědomé ovládnutí k odstranění všech rušivých vlivů, objeví se správné držení těla, ladné pohyby. Přestaneme-li dělat nesprávnou věc, správná věc se dostaví sama od sebe. Pokud se postaráme o prostředky, které vedou k dosažení cíle, budeme-li věnovat patřičnou pozornost způsobu, jímž danou činnost provádíme, jak fungujeme,

²² Hlavní dýchací sval, oddělující dutinu břišní od dutiny hrudní.

²³ Parková, G.: Umění proměny, Nakladatelství Alternativa, Praha 1996, str. 132.

a nebudeme se snažit dosáhnout cíle přímo a za každou cenu, očekávané výsledky se dostaví samy. Na prvním místě stojí vždy otázka „Jak co děláme?“, cíl je až druhotný. O tom svědčí i Alexanderovo heslo „Postarejme se o prostředky a cíle se o sebe postarají samy.“, jímž nahradil rozšířené rčení dnešní doby „Cíl světí prostředky.“

Alexanderova technika navozuje u člověka změnu stavu všeobecného rázu. Výsledkem je, že mnohé konkrétní problémy, např. bolesti, záněty, mizí. Sama o sobě se však na konkrétní problémy nezaměřuje, proto ji nezaměňujeme s lékařskou praxí.

Alexandrovu techniku si lze osvojit u speciálně vyškoleného „učitele“ Alexanderovy techniky. K zachování dobrého používání nezávisle na učiteli je nutno absolvovat minimálně dvacet až třicet vyučovacích jednotek. V západních zemích (Německo, Anglie, USA) je Alexanderova technika značně rozšířena. Zabývá se jí řada publikací, existují centra Alexanderovy techniky, která vám doporučí a vyberou učitele v blízkosti vašeho bydliště. Je součástí výuky v uměleckých školách (konzervatoře, vysoké školy), kde napomáhá k předcházení a k odstraňování fyzických i mentálních potíží mladých umělců.

V České republice je zatím bohužel Alexanderova technika téměř neznámá. Našla jsem pouze tři knihy, cizojazyčné překlady, zabývající se touto technikou²⁴. Rovněž u nás nepůsobí žádný vyškolený učitel, který by mohl případné zájemce s technikou seznámit. Částečně se lze s Alexandrovou technikou obeznámit v rámci těhotenských kurzů.

²⁴ Forsstrom B., Hampson M.: Alexandrova technika v těhotenství a při porodu, Brno 1996; Mac Donald R., Ness C.: Tajemství Alexanderovy techniky, Praha 2006; Parková G.: Umění proměny, Nakladatelství Alternativa, Praha 1996.

4. KONKRÉTNÍ PŘÍBĚHY FLÉTNISTŮ

4. 1. Příběh první

Jana začala hrát na příčnou flétnu v 10 letech v Základní umělecké škole v Hranicích na Moravě. V prvních třech ročnících cvičila každý den asi 20 minut. Ve čtvrtém ročníku se rozhodla, že by se hře na flétnu chtěla věnovat profesionálně. Začala se připravovat na zkoušky na konzervatoř, což vedlo ke zvýšení každodenního cvičení na jednu hodinu denně.

V průběhu studia na základní umělecké škole postihla Janu jedenkrát bolest rukou. Nevěnovala jí příliš velkou pozornost, nepoužívala žádné přípravky na ztlumení a bolest během 14 dní sama odezněla.

Po úspěšných přijímacích zkouškách nastoupila Jana na Konzervatoř P. J. Vejvanovského v Kroměříži. Ke studiu přistupovala velmi zodpovědně a již od prvního ročníku se zvýšil počet hodin cvičení na flétnu z jedné na 5 – 6 hodin denně. Toto cvičební schéma dodržovala Jana po celé šestileté studium na konzervatoři.

Se zvýšeným hraním na flétnu se také záhy dostavily bolesti rukou. Již od prvního ročníku trápily Janu bolesti v obou předloktích a bolest pravého palce, který má pro držení flétny stěžejní význam. Situaci se snažila z počátku řešit pomocí různých gelů tlumících bolest, ve vyšších ročnících začala užívat léky na zmírnění bolesti. Několikrát byla nucena přestat zhruba na 14 dní zcela hrát. Po „flétnovém“ klidu bolesti vždy ustoupily, ale byla to pouze krátkodobá řešení. Při zvýšené námaze se bolesti vracely zpět.

Jana byla v průběhu studia na konzervatoři také často silně nastydlá, ale přes veškeré tělesné obtíže chodila většinou do školy, kde zatěžovala nemocné tělo ještě hraním na flétnu. Bolesti rukou s lékařem v rámci studia na konzervatoři nikdy neřešila.

Přes veškeré obtíže se Jana nadále chtěla věnovat flétně profesionálně a nastoupila ke studiu flétny na vysokou školu. Bolesti rukou stále přetrvávaly. Byly tak silné, že se Jana poprvé během svého studia obrátila na lékaře, který jí dal pravou ruku do sádry. V sádře měla třikrát také pouze pravý palec. Tato řešení byla opět jen dočasná.

Ve druhém a třetím ročníku se k bolestem rukou připojily bolesti zad a migrény. Jana začala navštěvovat ortopedické ordinace, vystřídala celkem tři ortopedy. Kromě bolestí zad sužovala Janu ještě silná bolest v levém rameni, která přecházela do celé paže a znemožňovala zvednutí levé ruky. První léčba byla založena na opíchávání ramene a celkovém klidu paže (ruka na závěsu). Bolest se snížila a celková diagnóza zněla: opotřebovaný ramenní kloub. Ve věku 23 let je tato diagnóza dosti neobvyklá, lékaři se s ní setkávají spíše u starších pacientů.

Protože řešení bolestí bylo opět jen dočasné, vyhledala Jana jiného ortopeda, který jí doporučil pouze klid paží, tzn. nehrát na flétnu. V diagnóze se shodoval s předchozím lékařem a konstatoval, že se situací nelze při Janině vytížení nic dělat.

Třetí ortoped předepsal Janě rehabilitace ramene prostřednictvím elektroléčby. Zároveň jí zrentgenoval páteř a zjistil, že 4 – 7 krční obratel je blokován, a to zapříčiňuje bolesti hlavy a zad. Blokace byla bohužel nevratná. Zřejmě ji způsobilo hraní odmalička s předsunutou hlavou.

Jana podstoupila celou řadu vyšetření. Neurologické vyšetření potvrdilo, že bolesti pochází od krční páteře. Dlouhodobě docházela na různé typy rehabilitací a masáží. Doma cvičila předepsané cviky na uvolnění krční páteře a posílení zádového svalstva. Bolest ramene ji omezovala i v běžném životě, neboť byla snížena celková pohyblivost paže. Jana nemohla levou ruku zvednout, měla problémy např. při oblékání svetru nebo nandávání batohu na záda. Hra na flétnu byla téměř nemožná.

V závěru studia na vysoké škole podstoupila elektroléčbu lopatkových svalů, které byly příliš přilepené k lopatkové kosti, čímž docházelo k větší námaze ramene. Procedura trvala hodinu a půl a Jana na ni docházela kvůli absolventskému koncertu každý den. Absolventský koncert byl pro ni vzhledem ke zdravotnímu stavu velkým utrpením. Jak mi sama řekla, netušila, zda jí bolest neznemožní koncert dokončit. Nakonec zvládla zahrát všechny skladby, ale bylo to její poslední vystoupení.

Je velmi těžké vzdát se povolání, které jste si zvolili a k němuž směřovala vaše dosavadní příprava a celý život. Janě ale nakonec, v rámci zachování zdraví, nic jiného nezbylo. Když nemohla na flétnu hrát, chtěla s ní zůstat v kontaktu alespoň při učení v základní umělecké škole. Ale i tam narazila na problémy, neboť žákům je nutno jednotlivé věci předvádět a skladby predehrávat, a to s nemocnou rukou nemohla. Proto,

i když to bylo pro ni velmi těžké, ze zaměstnání odešla a začala se věnovat zcela jiné profesi.

Ještě několik měsíců docházela na masáže zad i ramene a doma pokračovala v rehabilitačních cvičeních, která provozuje dodnes. Veškeré bolesti zcela ustoupily a pohyblivost levé paže se navrátila zpět.

Po roce odmlky zkusila Jana hrát na flétnu. Do deseti minut se dostavily křeče vycházející z levé lopatky a postupující přes rameno dále do celé paže.

Tento příběh je velmi smutný a rozhodně bych nepřála žádnému flétnistovi, aby ho něco podobného potkalo. Zároveň se z něho ovšem můžeme poučit a vyvarovat se alespoň některých chyb. Nechci zde hodnotit lékařské posudky, k tomu nejsem kompetentní, ale přece jen bych chtěla zmínit několik vlastních postřehů.

Janin ramenní kloub byl přetěžován a opotřebováván po řadu let několika hodinovým každodenním hraním na příčnou flétnu. Celkovému stavu, do něhož se Jana dostala, patrně napomohly též špatný postoj při hře a držení samotného nástroje. Domnívám se, že ignorace prvních varovných signálů v počátcích studia a hraní „přes mrtvoly“ či za každou cenu bez ohledu na zdravotní stav se do určité míry na výsledném stavu podílely také. V neposlední řadě zde hrál roli i Janin celkový fyzický a psychický stav. Jana je sice vysoká, ale spíše drobnější postavy. Nikdy se nevěnovala aktivně žádnému sportu a neprovozovala ani žádnou jinou kompenzační činnost, která by nepřirozený postoj při hře vyrovnávala.

Můžeme tedy pozorovat, že nespočetná řada drobností a zdánlivě bezvýznamných věcí, může vést ke katastrofickým koncům, nastřádají-li se v průběhu života dohromady. Proto tyto drobnosti neopomíjejme, neházejme je za hlavu s tím, že se to nějak srovná, nýbrž se jim snažme čelit a řešit je již v počátcích.

4. 2. Příběh druhý

Lucie začala hrát na příčnou flétnu v 8 letech. Navštěvovala Základní uměleckou školu v Jaroměři, posléze v Praze. Cvičila zhruba 15 – 30 minut denně. Přestože začala hrát na příčnou flétnu v tak brzkém věku, nepoužívala zahnutou hlavici. To vedlo

jednak k nesprávnému držení nástroje a především k trvalému poškození zdraví, s jehož následky se Lucie potýká dodnes.

Následkem nepřírozeného postoje při hře a přílišným namáháním či na druhé straně nevyužíváním některých svalových skupin došlo u Lucie již ve věku 10 let k rozsáhlé skolióze páteře. Lucie netrpěla žádnými bolestmi. Deformaci páteře zjistil při běžné prohlídce dětský lékař a jako léčbu doporučil rehabilitace.

Kromě flétny se Lucie odmalička aktivně věnovala řadě sportů. Hrála tenis, cvičila aerobik, lyžovala, plavala, byla členkou taneční skupiny a do 11 let hrála závodně volejbal.

V 15 letech nastoupila na Konzervatoř v Pardubicích a začala cvičit na flétnu asi dvě hodiny denně. Tam se u Lucie prvně objevily bolesti v zádech. Lékařské vyšetření odhalilo, že má nevyvinuté zádové svaly. Konkrétně se jednalo o to, že svaly v pravé části zad byly příliš smrštěné a naopak svaly v levé části byly nadměrně natahovány. Tato nerovnováha se projevovala při prudším pohybu, kdy svaly nebyly schopny rychle reagovat a přizpůsobit se náhlé změně. Důsledkem svalové dysbalance docházelo k bolestem. Lucie začala znovu chodit na rehabilitace a na masáže. Lékař konstatoval, že svalové nevyvážení patrně způsobilo nadměrné a dlouhodobé zatížení páteře a zádových svalů v raném věku. V Luciině případě byla příčinou zatížení hra na flétnu, tedy hra na nástroj, který nebyl v souladu s jejími fyzickými možnostmi a tudíž zamezoval řádnému tělesnému vývoji. Jako protipól a možné svalové vyrovnání navrhl lékař, aby Lucie hrála na flétnu na opačnou stranu. To je ovšem z hlediska stavby nástroje zcela nemožné.

Ve čtvrtém ročníku konzervatoře postihlo Lucii úplné „zaseknutí“ zad. Stalo se tak při domácích pracích (mytí oken pravou rukou). Lucie se nemohla vůbec hýbat. Lékař doporučil hospitalizaci v nemocnici, ale rodiče odmítli. Raději navštívili s Lucií známou lékařku, která se mimo jiné zabývala akupunkturou. Lucie se mi svěřila, že na tyto techniky nikdy nevěřila a že si tudíž od terapie nic neslibovala. Akupunktura jí ovšem velmi pomohla a během několika hodin byla schopna vstát a odejít. Tento záchvat postihl Lucii ještě jednou v šestém ročníku.

Po prvním záchvatu se Lucie začala velmi intenzívně věnovat plavání. Chodila plavat téměř každý den ráno před začátkem školy. Problémy se zády také částečně

kompenzoval tanec, na který během studia na konzervatoři docházela třikrát týdně. Doma cvičila rehabilitační cvičení na protažení a zpevnění zádového svalstva.

Po ukončení konzervatoře pokračovala ve studiu flétny na vysoké škole. Začala se intenzivněji věnovat flétně a značně omezila veškeré pohybové aktivity. Bolesti v zádech přetrvávaly. Po prvním ročníku absolvovala o prázdninách měsíční pobyt v lázních. Kromě nejrůznějších procedur, které během pobytu podstoupila, mělo pro Lucii velký význam seznámení se s metodou a cviky Ludmily Mojžíšové²⁵. Lucie během prázdnin poctivě cvičila a stav jejích zad se výrazně zlepšil – bolesti zmizely. Když nastoupila po prázdninách do školy, byla nucena cvičení omezit. Z nebolestivých zad se tak mohla těšit pouze půl roku.

V současné době dokončuje Lucie bakalářské studium a chce pokračovat v navazujícím studiu magisterském. Trápí ji stále bolesti zad a lupání při ohýbání páteře. Chodí plavat jednou za čtrnáct dní a dvakrát týdně cvičí cviky L. Mojžíšové. Uvažuje o dalším pobytu v lázních.

Z Luciina příběhu jasně vyplývá, že začít hrát na nevhodný nástroj v příliš raném věku je pro dítě škodlivé. Se způsobenými následky se pak člověk pravděpodobně bude vyrovnávat celý život. Myslím si, že nezáleží ani na tom, zda se hudbě věnuje či nevěnuje profesionálně. Vzniklé deformace pohybového aparátu omezují člověka v jakémkoli jiném povolání i běžném životě.

Lucie si je těchto následků velmi dobře vědoma. Sama vyučuje v základní umělecké škole hru na příčnou flétnu a dbá na to, aby žáci, kteří začínají na tento nástroj hrát, byli fyzicky dostatečně vyzrálí. Je-li dítě příliš malé, raději hru na příčnou flétnu o rok odloží a hudební dovednosti zatím rozvíjí hrou na flétnu zobcovou, která pohybový aparát tolik nezatěžuje.

²⁵ Soubor cviků určený především pro ženy, které nemohou otěhotnět. Jedná se o zpevnování svalů v oblasti bederní a pánevní. Celé základní cvičení trvá asi jednu hodinu a mělo by se praktikovat každý den.

5. DOTAZNÍK A JEHO VYHODNOCENÍ

Součástí mé diplomové práce je dotazník (viz. Příloha č. 3). Prostřednictvím vhodně zvolených otázek jsem se snažila doplnit práci konkrétními informacemi z praxe a potvrdit či vyvrátit mé vlastní teze. Celkem jsem oslovila 137 náhodných respondentů studujících flétnu na různých typech škol (ZUŠ, Hudební gymnázium, konzervatoř, vysoká škola, soukromá výuka). Věkové rozmezí dotázaných se pohybovalo mezi 10 – 35 lety. Z celkového počtu rozdaných dotazníků se jich vrátilo zpět jen 59, což představuje návratnost 43,1%.

5. 1. Čeho se bojí flétnista

Předpokládala jsem, že jistým stupněm trémy trpí téměř všichni flétnisté, a že existuje pouze malé procento populace, která nepříjemnými příznaky nervozity zasažena není. Tato hypotéza se mi potvrdila. Z 55 dotázaných veřejně vystupujících flétnistů nepostihuje tréma pouze 4. Jedna respondentka uvedla odůvodnění: „Na vystoupení jsem si zvykla, nemám trému.“ Zbylých 51 flétnistů trémou při veřejném vystoupení trpí, přičemž 17 z nich pouze někdy.

Vycházela jsem z toho, že i když tréma postihuje většinu flétnistů a výkon je jí poznamenán, neznemožňuje zcela veřejná vystoupení. Tato hypotéza se mi potvrdila. Pouze 2 respondenti odpověděli, že úroveň jejich výkonu klesá při veřejném vystoupení pod míru únosnosti.

Nepodařilo se mi zjistit, zda je tréma závislá na pohlaví. Vycházela jsem z předpokladu, že ženy bývají k práci zodpovědnější, v přípravě pečlivější, a tudíž se u nich bude nervozita a obavy z dobře vykonané práce projevovat silněji než u mužů. Tuto hypotézu nemohu potvrdit, ani vyvrátit, neboť z 55 respondentů byli pouze 4 muži, z čehož nelze vyvodit jednoznačný závěr.

Hypotéza, že flétnisté trpící trémou jsou, oproti „netrémistům“, vůči sobě více kritičtí, kladou na svůj výkon vysoké nároky a jejich příprava na vystoupení je pečlivější se mi nepotvrdila. Většina respondentů (42), ať už patřila do té či oné

skupiny, se jednomyslně shodla na tom, že na sebe klade vysoké nároky a je vůči sobě kritická. Zároveň se nacházeli v obou skupinách flétnisté (13), kteří tomuto tvrzení z části či zcela oponovali. Na vystoupení se připravuje velmi pečlivě 35 dotázaných z celkového počtu (včetně 2 flétnistů netrpících trémou). 19 respondentů (2 z nich netrpí trémou) uvedlo, že příprava na vystoupení je závislá na konkrétních okolnostech, např. důležitosti vystoupení, časových možnostech, obtížnosti skladby či zda vystupují sólově nebo v ansámblu. Celkově však i tito respondenti uváděli, že pokud tomu okolnosti nezabraňují, je příprava pečlivá. Pouze 1 žákyně hudební školy uvedla, že nevěnuje přípravě na vystoupení příliš velkou pozornost a připravuje se povrchně.

Dále jsem předpokládala, že trémou patrně nebudou trpět flétnisté, jejichž vystoupení můžeme zařadit spíše do oblasti souborové nebo orchestrální, ale není tomu tak. Ze 4 respondentů, kteří trémou netrpí, vystupují sólově 3. Naopak 8 respondentů trpících trémou uvedlo, že jejich vystoupení jsou převážně souborového typu. Tato skutečnost se nejspíše odvíjí od toho, že dechové nástroje jsou exponovány nejen při sólové, ale i orchestrální hře. Tréma je tedy na typu veřejného vystoupení (sólové x hra v orchestru) nezávislá.

Mé předpoklady, že trému ovlivňuje četnost vystoupení a naopak na ni nemá vliv počet lidí v sále se potvrdily. Častější a opakovaná vystoupení vedou ke snížení nervozity, což potvrdilo 30 respondentů. Počet lidí v sále je pro 32 respondentů bezvýznamný, u 19 respondentů nervozitu ovlivňuje – větší počet posluchačů nervozitu zvyšuje, pouze u 3 flétnistů ji snižuje.

U hypotézy, zda se mění tréma s věkem, se má domněnka „ano“ potvrdila zhruba na 50%. 25 respondentů uvedlo ano, 16 ne a 10 ještě neví. Pocity nervozity se mohou s věkem stupňovat (10 odpovědí – větší zodpovědnost, menší dítě nervozitu tolik nevnímá) i zeslabovat (7 odpovědí – flétnista je zralejší, má větší zkušenosti, které vedou k podpoře sebevědomí). V průběhu let se může měnit i celkový charakter trémy. Menší děti mívají většinou strach pouze z toho, že se spletou. Oproti tomu vyspělejší hráči mají strach nejen z chyb, ale i z důsledků, které z hraní mohou vyplynout. Objevuje se u nich např. strach ze zodpovědnosti. Jedna respondentka uvedla, že se tréma „dostavila“.

Většina dotázaných flétnistů (45) je nervózní již před vystoupením a prožívá smíšené pocity. Na jedné straně se na výstup těší, chtějí předvést, co se naučili, potěšit

publikum, užít si pocit z dobře vykonané práce; na druhé straně se jim vkrádají do mysli obavy, zda budou hrát dobře, jestli jim vyjdou obtížné pasáže, kolik přijde posluchačů či zda nebudou zmatkovat. Jako nejčastější obavu uváděli respondenti strach z chyb. Někteří se snaží nervozitu eliminovat pozitivním myšlením, tj. snaží se přesvědčit, že kladné pocity převažují. Zajímavá mi přišla odpověď: „Bojím se, že to pokazím klavíristce.“

15 respondentů zažívá před vystoupením pocity spíše kladné. Do této skupiny patří převážně exhibicionisté, jak někteří sami uvedli. Tyto flétnisty, přes možné nedostatky, které si většinou nepřipouštějí, veřejná vystupování baví, hru si užívají a mají z ní radost. Zároveň chtějí potěšit někoho dalšího a ukázat všem, co umí. Těší se na kontakt s publikem, potlesk nebo uznání okolí. Ryze záporné pocity před vystoupením prožívá 14 dotázaných. Objevuje se u nich již zmíněný strach z chyb, z technických pasáží, ze zklamání učitele či publika. Bojí se, že si budou připadat trapně a že dostatečně nezúročí práci, kterou skladbě věnovali. Jeden respondent uvedl, že ho hraní na veřejnosti netěší.

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že většina flétnistů se před veřejným vystoupením obává toho, zda jim „to bude hrát“, jestli se ozvou všechny tóny, popř. zda nebudou „kiksát“. Tyto obavy jsou způsobeny tím, že hráč na příčnou flétnu utváří tón prostřednictvím nátisku, tedy souhrou obličejových svalů, rtů, jazyka, čelistí a patra, která je u každého zcela individuální. Kvalitu tónu ovlivňuje také dýchání, držení páteře a v neposlední řadě i psychika. Zkrátka není úplně samozřejmé, že flétnista přiloží nástroj ke rtům, foukne do otvoru a ozve se krásný libozvučný tón, jako např. u klavíru. Proto je tón u každého flétnisty jiný, originální, ačkoli všichni směřují k jedinému cíli, aby flétna krásně zněla.

Přestože se domnívám, že obavy z neznělosti nástroje patří k jedněm z největších, uvedl je v dotazníku pouze jeden respondent. Vysvětluji si to tím, že tyto obavy mohou být souborně zahrnuty i v odpovědích typu: „Bojím se, jestli se všechno povede.“, „Mám strach z toho, že se něco stane. Nevím ale co.“, „Mám strach, že nepředvedu to, co umím.“

V průběhu vystoupení, jak jsem předpokládala, nervozita klesá. Tuto skutečnost potvrdilo 41 respondentů. Ke zvýšení nervozity dochází u 3 respondentů, u 4 se během vystoupení nemění a 3 respondenti uvedli, že někdy nervozita klesá, jindy stoupá.

Jestliže před vystoupením převažovaly pocity smíšené, během výkonu se podle výpovědí dostavují pocity spíše kladné (24 dotázaných). Zápornými pocity trpí 16 respondentů, zbylí uváděli pocity jiné, většinou kombinace prvních dvou variant, např. „Mám strach, že se spletu, ale radost ze hry.“ Rozmanitost pocitů během hry se odvíjí od výkonu. Záleží také na obtížnosti skladby a jejím celkovém zvládnutí. Pokud je skladba hrána veřejně prvně, bývá vystoupení zpravidla poznamenáno obavami. Při opakovaném hraní začíná převažovat radost ze hry a interpret si skladbu více užívá.

Na závěr mi zbývá ještě doplnit, jakými způsoby se tréma u flétnistů projevuje. Nejvíce postihuje flétnisty třesení (34 odpovědí), a to různých částí těla. Na prvním místě jsou třasem postihovány ruce, dále nohy, prsty, rty, ústa, kolena a zadek. Jeden respondent uvedl, že se mu třese celé tělo. Vlivem vnitřního neklidu je třasem poznamenán i dech, což má neblahý vliv na kvalitu tónu. Za třesením následují pocení (19x) a vysychání úst (16x). Pro flétnistu je velmi nepříjemné, potí-li se mu brada a flétna začne klouzat. Flétnista tak ztrácí kontrolu nad postavením rtů vůči náustku a zpravidla se mu výrazně zhorší tón. Proto si někteří flétnisté lepí na náustek různé náplasti či samolepky, aby nepříjemnému klouzání zamezili. V 11 případech postihuje respondenty stažení a celková nevolnost těla. Dále následují rudnutí, střevní problémy, studené a ztuhlé prsty, nedostatek dechu a potřeba na toaletu. Některé flétnisty trápí zvýšené slinění a nutkání polknout, blednutí, stahy žaludku a nevolnost, bušení srdce, „zamotání hlavy“ a pokles tělesné teploty. Jeden respondent uvedl, že ztrácí psychické i fyzické funkce.

5. 2. S jakými bolestmi se potýká flétnista

Vzhledem k tomu, že hra na příčnou flétnu zatěžuje organizmus, předpokládala jsem, že většina flétnistů se potýká s nějakými fyzickými potížemi nebo jimi byla v minulosti postižena. Proto mě překvapilo, že z 59 respondentů odpovědělo pouze 23, tj. 39%, že se u nich v souvislosti s hrou na flétnu vyskytly nějaké zdravotní potíže. Zbylých 36 dotázaných žádné zdravotní problémy vyplývající ze hry na flétnu nemá. Na jednu stranu je to zjištění jistě pozitivní, ale nabízí se otázka, do jaké míry je objektivní. Do průzkumu byli zařazeni totiž jak studenti konzervatoří a vysoké školy, u nichž se

předpokládá, že se chtějí věnovat flétně profesionálně a hrají více, tak žáci Hudebního gymnázia, kteří mnohdy nejsou o své profesionální hudební dráze rozhodnutí nebo uvažují o zcela jiném povolání a cvičení vzhledem k vyčerpání ve škole „nepřehání“, i žáci hudebních škol a soukromě studující, kteří mají zpravidla hru na flétnu jako zájmovou činnost a cvičí méně.

Předpokládala jsem, že zdravotními problémy budou trpět spíše starší flétnisté, ženy a ti, kteří intenzivně hrají na nástroj nebo se nevěnují žádnému sportu. Nejmladšímu dotázanému, jenž uvedl zdravotní potíže, bylo 15 let, nejstaršímu pak 26. Nejpočetnější věkovou skupinou se zdravotními potížemi, ale zároveň i bez nich, byli dvacetiletí. (Každá skupina čítala 6 flétnistů.) Porovná-li věkové rozvrstvení respondentů se zdravotními potížemi s respondenty bez potíží, jsou obě dvě skupiny vyrovnané. V pásmu 15 – 26 let se nachází 23 flétnistů se zdravotními problémy a 24 flétnistů bez zdravotních problémů.

Podobně jako u mentálních problémů nejsem ani u fyzických schopna říci, vzhledem k nepoměru dotázaných mužů a žen, které pohlaví je ke zdravotním potížím náchylnější. Můžu jen konstatovat, že z 5 mužů se ke zdravotním problémům přihlásili 3.

Z dotazníku se dá vysledovat, že jsou opravdu více postiženi zdravotními problémy ti flétnisté, kteří na nástroj intenzivně hrají. Z 23 respondentů majících zdravotní potíže jich 19 cvičí denně a 4 obden, při čemž doba věnovaná hraní se v průměru pohybuje mezi 3 – 4 hodinami. V této skupině nalezneme však i flétnistu, jenž cvičí denně pouze 20 minut, přesto je (výjimečně) postižen bolestmi zad. Téměř 2/3 flétnistů, které zdravotní problémy nesoužijí, cvičí také denně, ale doba věnovaná hraní je zpravidla nižší (cca. 1 hodina). I v této skupině ovšem můžeme nalézt výjimky, např. konzervatoristy či vysokoškolské studenty, kteří cvičí 4 hodiny denně a zdravotní potíže nemají.

Sportovním aktivitám se věnuje celkem 35 respondentů, což představuje nadpoloviční většinu všech dotázaných. 13 z nich trpí zdravotními problémy, 22 nikoli. Oběma skupinám zpravidla pomáhá sport kompenzovat nepřirozenou pozici těla při hraní, popř. jejich zdravotní problémy spojené s hraním. Flétnisté se nejčastěji věnují plavání (18), dále cyklistice (6) a lyžování (6), tanci (4), aerobiku, squashi, turistice, běhání, míčovým hrám a jiným sportům. Žádnému sportu se nevěnuje 10 dotázaných

(43,5%) ze skupiny se zdravotními problémy a 14 (38,9%) ze skupiny bez zdravotních problémů. Porovná-li tyto údaje, troufám si říci, že sport pozitivně ovlivňuje hráčovo zdraví.

Kromě sportu se někteří flétnisté, převážně se zdravotními problémy, věnují i jiným kompenzačním činnostem, např. rehabilitačním cvičením, uvolňovacím a protahovacím cvikům, posilování, kalanetice, relaxaci, józe, tai-chi nebo fitt-ballu.

Postoj a držení flétny při hře neodpovídá ze zdravotního hlediska ideálu správného držení těla. Pokud navíc porušujeme zásady vhodného držení nástroje, můžeme se dočkat neblahých následků spojených s bolestmi a deformacemi pohybového aparátu. Ani samotným flétnistům není pozice těla při hře zcela příjemná, ale už si na ni zvykli, jak uvedlo 33 respondentů. Pouze 1 respondent uvedl, že mu postoj a držení nástroje při hře je nepříjemné.

Zdravotní problémy trápí krátkodobě 13 respondentů a dlouhodobě 10. Nejrozšířenějším onemocněním jsou bolesti zad (17 respondentů), následují bolesti rukou, úst, skolióza, alergie, bolesti krční páteře, ramene a mimických svalů. Lékařskou pomoc vyhledalo 13 respondentů. Je zajímavé, že řada flétnistů trpících zdravotními problémy dlouhodobě, lékaře nekontaktovala. Možná je to způsobeno tím, že mnozí hudebníci nevěří v úspěšnost léčby. Tato nedůvěra není neopodstatněná, naopak podporuje mou hypotézu o neúčinnosti léčby, jež byla výsledkem dotazníku potvrzena. Léčba pomohla pouze 3 respondentům, 7 částečně a 3 vůbec nepomohla. Jistě záleží také na tom, v jaké oblasti se bolesti vyskytnou. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že pokud zasáhnou záda a objeví se deformace páteře, lze správným a zejména pravidelným rehabilitačním cvičením bolesti zcela odstranit a páteř vyrovnat. Mnohem komplikovanější je situace, jsou-li postiženy ruce. V tomto případě se hůře stanovuje diagnóza a léčba nebývá vždy úspěšná.

Ačkoli by měl být zdravotní stav žáka na prvním místě, předpokládala jsem, že učitelé spíše nebudou vyžadovat po žácích lékařské potvrzení, že jsou schopni hry na příčnou flétnu. Tato hypotéza se mi plně potvrdila. Z 59 respondentů uvedli pouze 2, že po nich učitelé lékařské potvrzení chtěli. Jak je vidět, není to věc zcela obvyklá a samozřejmá, i když k tomu někteří pedagogové své studenty, budoucí učitele, v hodinách metodiky nabádají.

Podrobnější vyhodnocení a doplňující údaje k některým otázkám naleznete v tabulkách v Příloze č. 4.

ZÁVĚR

Je jedno, zda hrajete na flétnu, housle či klavír. Tréma a její nepříjemné projevy sužují většinu výkonných umělců a problematika nervozity při veřejných vystoupeních je neustále aktuální. Rovněž fyzické problémy, vyplývající ze hry na nástroj, trápí nejednoho hudebníka. I já patřím do skupiny těch, kteří trpí trémou, a nevyhnuly se mi ani fyzické potíže. Proto jsem věnovala svou diplomovou práci právě tomuto tématu. Je důležité stavět se k problémům čelem a nečekat, že samy zmizí. Trápí-li nás něco, neměli bychom se uzavírat do sebe, ale měli bychom o problému hovořit, neboť jen tak můžeme nalézt řešení.

Já jsem hledala a myslím, že na řadu otázek jsem ve své práci odpověď našla. Strach, tréma a nervozita nejsou nepřírozené jevy, ale patří k životu. Záleží jen na nás, jak se je naučíme zvládat, do jaké míry budeme my ovládat je a ne ony nás. Cesta je to jistě dlouhá a nelehká, nestane se tak ze dne na den, ale na jejím konci stojí svobodný člověk, který dokáže nepříjemným situacím předcházet a čelit.

Fyzickým problémům bychom se měli naučit především předcházet. K tomu nám pomůže, když budeme dobře znát svůj nástroj a budeme-li jednostranné svalové zatížení kompenzovat nějakou jinou pohybovou aktivitou. Vhodným doplněním, jak si udržet zdravé tělo nebo zpětně obnovit funkci jeho správného fungování, je Alexanderova technika.

Hra na každý hudební nástroj s sebou nese určitá specifika. Rozhodneme-li se hrát na příčnou flétnu, měli bychom mít dostatečné předpoklady fyzické i duševní. Pokud jimi neopýváme, zvyšuje se riziko, že nás postihnou nějaké potíže.

Snažila jsem se přehledně uvést důvody vzniku nervozity při veřejných vystoupeních a nastínit jejich možná řešení, která jsou pro hudebníky vhodná a v praxi se již osvědčila. Podobným způsobem jsem se snažila také pojednat o fyzických problémech flétnistů. I když jistě není výčet zcela úplný, může práce sloužit jako odrazový můstek pro toho, kdo se řešením podobných problémů chce zabývat. Záleží už jen na každém z nás, co si sám pro sebe vybere, a jak s uvedenými možnostmi naloží.

PRAMENY A LITERATURA

Osobní výpovědi flétnistů

Stravinskij, I.: Kronika mého života, „Orbis“, Praha 1937

Alcantara, P.: Alexander-Technik für Musiker, Gustav Bosse Verlag, Kassel 2005

Dušek, B.: Úvod do hudební psychologie, Pedagogická fakulta v Plzni, Plzeň 1972

Gola, Z.: Příčiny mentálních potíží při veřejném vystupování a jejich odstraňování,
Grafie, Ostrava 1995

Holas, M., Hynouš, J.: Psychická a fyzická příprava hudebníka, Akademie múzických
umění v Praze, Praha 1996

Honzák, R.: Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat, Maxdorf, Praha 1995

Klöppel, R.: Das Gesundheitsbuch für Musiker, Gustav Bosse Verlag, Kassel 2003

Knížetová, V., Kos, B.: Strečink, relaxace, dýchání, Olympia, Praha 1989

Lidské tělo: ze španělského originálu El Cuerpo Humano přeložil J. Špála,
1. české vydání, Nakladatelství Svojtka a Vašut, Praha 1996

Lokšová, I., Lokša, J.: Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole, Portál,
Praha 1999

Malotín, F.: Příčná flétna – praktická metodika, Informatorium, Praha 1998

Parková, G.: Umění proměny, Nakladatelství Alternativa, Praha 1996

Polakovičová, T.: Tréma a jak ji zvládat při hře na nástroj, Absolventská práce,
Pražská konzervatoř 2003

Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J.: Pedagogický slovník, Portál, Praha 1995

Šolínová, M.: Psychologie přípravy na veřejné vystoupení, in Talent měsíčník pro
učitele a příznivce ZUŠ, 2000/2001, roč. 3., říjen

Vojáček, K.: Autogenní trénink, Avicenum, Praha 1988

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: CVIČENÍ PRO HUDEBNÍKY

Příloha č. 2: PŘEHLED CENTER ALEXANDEROVY TECHNIKY

Příloha č. 3: DOTAZNÍK

Příloha č. 4: TABULKY

CVIČENÍ PRO HUDEBNÍKY

*Cvičení jsou převzatá z knih *Psychická a fyzická příprava hudebníka* od M. Holase a J. Hynouše a *Das Gesundheitsbuch für Musiker* od R. Klöppel.*

Cviky v sedě

Sedíme vzpřímeně, ruce dáme v týl a mírně tlačíme hlavu směrem k hrudníku. V protažení vydržíme minimálně 10 sekund. Cvik slouží k protažení šíjového svalstva. Lze ho provádět i ve stoje nebo vleže s nohama ve stříšce.

Sedíme na židli, záda jsou rovná, chodidla pevně opřená o zem. Pomalu vzpažíme, propleteme prsty a s vtažením břicha a aktivací mezilopatkového svalstva otočíme dlaně vzhůru. V pozici vydržíme asi 5 sekund, pak ruce vrátíme zpět. Opakujeme 8x.

V sedu vzpřímeném se zataženým a aktivovaným břišním svalstvem střídavě kýveme pažemi dopředu a dozadu. Hlava je vytažena vzhůru, paže uvolněné. Dýcháme zhluboka a pohyb koordinujeme s dechem. Kyv opakujeme 15 – 20x každou rukou.

Sedíme na okraji židle, ruce jsou ve vzpažení, chodidla pevně opřená o zem. Pomalu se předkláníme s rovnými zády. V poloze lehkého natažení vzpřimovačů trupu setrváme asi 20 sekund.

Sedíme s roznoženýma nohama na židli. Jednu ruku opřeme o bok, druhou vzpažíme. Provádíme úklon k ruce, která podpírá bok. Lehké natažení by mělo trvat 10 – 15 sekund. Protahujeme šikmé břišní svaly a svaly trupu.

Sedíme vzpřímeně a ze strany držíme sedadlo židle. Jedna noha spočívá pevně na zemi, druhá se pomalu napíná do přednožení. Špičku přitahujeme k bérce, výdrž několik sekund. Opakujeme 12x, pak končetiny vystřídáme.

Sedíme vzpřímeně a ze strany držíme sedadlo židle. S výdechem střídavě zvedáme jedno i druhé koleno k hrudníku. Cvičíme pomalu, opakujeme několikrát.

Sedíme vzpřímeně, břicho je zatažené, ruce v týl. Střídavě se otáčíme vlevo a vpravo. Cvičení provádíme pomalu, v krajní poloze s prodlouženým výdechem. Neustále kontrolujeme vzpřímený sed a správné postavení pánve.

Ve vzpřímeném sedu provádíme nataženými pažemi před sebou čelné kruhy.

Sed vzpřímený, ruce se před hrudníkem opřou dlaněmi o sebe a silou tlačí proti sobě. Výdrž 5 sekund. Poté ruce ve stejné poloze přesuneme nahoru, dolů nebo stranou a cvik opakujeme. Celkem opakujeme 8 – 10x, tlak rukou proti sobě by měl být dostatečně silný. Cvičení slouží k posílení prsního svalstva.

Ve vzpřímeném sedu sbalíme obě ruce v pěst a potom se zvýšeným úsilím prsty rozbalujeme. Opakujeme vícekrát až do únavy drobných svalů ruky. Cvičení ovlivňuje klouby rukou.

Silově roztahujeme a stahujeme prsty od sebe a k sobě. Opakujeme do pocitu únavy. Cvičení posiluje svalstvo dlaně.

Cviky ve stoje

Základní pozicí je stoj vzpřímený. Ramena jsou volně svěšena dolů a stažena mírně vzad, břicho vtažené, pánev podsazená.

Pomalou otáčíme hlavou na jednu stranu, výdrž několik sekund, a na druhou stranu, výdrž několik sekund. V krajní poloze můžeme zvýšit rozsah pohybu mírným tlakem prstů na spodní okraj čelisti. Opakujeme několikrát. Potom hlavu pomalu předkláníme, výdrž několik sekund, a zvedáme do původní pozice. Nakonec ukláníme hlavu vpravo a vlevo směrem k ramenům, vždy s několika sekundovou výdrží, ramena nezvedáme. Cviky lze provádět i v sedě.

Pomalou kroužíme oběma rameny vpřed i vzad, vždy 6x na každou stranu. Potom obě ramena zvedneme k uším, výdrž asi 3 sekundy. S výdechem je necháme klesnout zpět co nejnižší a protáhneme, výdrž asi 3 sekundy. Lze provádět i v sedě.

Ukláníme hlavu k rameni a protilehlou ruku táhneme dlaní směrem k zemi. Nestáčíme trup. Výdrž 10 sekund. Protážení můžeme posílit, když položíme volnou ruku na temeno a jemným tlakem pomáháme hlavě zvýšit úklon. Lze provádět i v sedě.

V mírném stoji rozkročném s lehce pokrčenými koleny vyvěsíme horní část trupu vpřed. Potom se pozvolna, obratel po obratli, narovnááme.

Stojíme rovně a vytahujeme se za hlavou směrem vzhůru. Pomalu vzpažujeme s propletenými prsty, až se paže dostanou za hlavu. V krajní poloze upřeme pohled na sepnuté ruce nad hlavou a snažíme se co nejvíce propnout lokty. Cvik provádíme pomalu, nezadržujeme dech. Opakujeme asi 10x.

Vzpažíme s propletenými prsty, dlaně směřují vzhůru, nohy jsou mírně pokrčené. (Pokud vám činí vzpažení v této pozici problémy, můžete držet mezi rukama ručník nebo švihadlo.) Horní část trupu s výdechem ukláníme střídavě vpravo a vlevo. Nohy a pánev fixujeme v nehybné poloze, břišní i hýžděové svaly jsou stažené.

Pro protážení zadních svalů nadloktí zvedneme ruku, ohneme ji v lokti a dlaň necháme klesnout mezi ramena. Druhou rukou pomáháme táhnout loket za hlavu. Horní část trupu a hlava zůstávají vzpřímené, nepředklání se, ani nezaklání. Výdrž asi 10 sekund, potom ruce vyměníme.

Ve vzpřímeném postoji se obě ruce uchopí za zády (jednu paži vedeme shora, druhou zdola). Pokud se prsty nespojí, snažíme se je alespoň přiblížit co nejvíce k sobě.

Pro protažení zadních ramenních svalů vedeme před tělem nataženou paži ve výšce ramen na protilehlou stranu. Druhou rukou uchopíme nataženou paži nad loketním kloubem a přitahujeme ji co nejtěsněji k tělu. Výdrž asi 10 sekund, potom ruce vyměníme.

Upažíme obě ruce do výšky ramen a ohneme je v loktech do pravých úhlů. Silou stáhneme lopatky k sobě tak, že se lokty posunou mírně za tělo. Vydržíme 10 sekund, povolíme napětí a cvik provádíme znovu. Opakujeme několikrát, neprohýbáme se v kříži.

Postavíme se bokem ke skříni. Skrčíme jednu ruku v lokti a opřeme ji ve výšce ramen dlaní a předloktím o hranu skříně. Nezvedáme rameno. Z této pozice uděláme malý výpad vpřed, až ucítíme, že se nám lehce napínají svaly mezi paží a hrudníkem. Vydržíme alespoň 10 sekund a vyměníme strany.

Stojíme na jedné noze, druhou nohu skrčíme, chytíme za nárt a protahujeme minimálně 20 sekund směrem nahoru od hýždím. Nártem tlačíme do dlaně. Druhou rukou se můžeme přidržovat zdi. Protahujeme přední stranu stehen.

Předkloníme se s rovnými zády a nataženými pažemi, dlaně opřeme o hranu stolu. Čím větší je předklon, tím více je protahováno prsní svalstvo.

Ze stoje vzpřímeného se zhoupneme na pokrčených kolenou. Zapažíme, mírně se předkloníme a vrátíme zpět. Nezapomínáme pravidelně dýchat, opakujeme několikrát.

Stoj mírně rozkročný. Ruce zatneme v pěst a pažemi rychle kmitáme nahoru a dolů v rozsahu asi 45 stupňů. V krajních polohách se snažíme napnutou paži ostře zastavit. Opakujeme asi 20x.

Stojíme vzpřímeně s rukama v bok, kolena mírně pokrčená. Kroužíme pánví v maximálním rozsahu na obě strany. Trup je vůči pánvi nehybný. Opakujeme minimálně 20x na každou stranu.

Cviky na zemi

Uděláme vzpor klečmo, ruce na šířku ramen, rovná záda, špičky prstů směřují ke kolenům. Protahujeme přední stranu předloktí. Je-li pnutí velmi slabé, posuneme pánev směrem k patám a vydržíme několik sekund. Pokud je naopak již v základní pozici pnutí příliš silné, cvik neděláme a raději zvolíme jeho méně náročnou variantu ve stoje či v sedě: Předpažíme jednu ruku, dlaň směřuje vzhůru. Druhou rukou uchopíme prsty a táhneme je, aniž by paže poklesla, směrem dolů.

Uděláme výpad vpřed, přejdeme do kleku na jedno koleno, opřeme se rukama o koleno a přeneseme váhu těla směrem vpřed. Přední nohu můžeme eventuelně posunout ještě trochu vpřed, aby nebylo koleno před špičkami prstů. Vydržíme asi 10 sekund. Protahujeme svaly kyčlí.

V hlubokém výpadu vpřed se snažíme plynule došlápnout patou na zemi. Špička chodidla směřuje vpřed. Výdrž několik vteřin. Protahujeme lýtkové svaly.

Ležíme na zemi, ruce jsou v upažení. Pravou nohu skrčíme do stříšky a chodidlo postavíme na levé koleno. Současně pokládáme pravé koleno doleva a hlavu otáčíme na protilehlou stranu, tj. doprava. Ramena zůstávají na zemi. Výdrž 10 sekund, potom cvik zopakujeme druhou nohou na druhou stranu. Protahujeme zádové a sedací svaly.

Ležíme na zádech s rukama podél těla a zvedáme trup několik centimetrů nad zem. Na zemi zůstávají pouze paty a část horního trupu. Cvičení slouží k posílení zádového a sedacího svalstva.

Ležíme na zádech, nohy jsou na šířku ramen roznožené ve stříšce, ruce leží podél těla. V této poloze tlačíme celá záda, především bederní oblast, směrem do podložky. Výdrž 10 sekund, uvolnění. Celý cvik opakujeme 3x.

Ležíme na zádech, nohy jsou na šířku ramen roznožené ve stříšce, ruce složíme v týl, lokty necháme doširoka roztažené a hlavu mírně zvedneme nad podložku. Z této pozice zvedáme hlavu a ramena výše, krátká výdrž a vracíme se zpět mírně nad zem. Hlavu necháváme volně ležet v rukách, pracují břišní svaly. Opakujeme asi 10x.

Lze si vybrat libovolnou sestavu cvičení. Cvičení by ale mělo být vždy zakončeno protahovacími, nikoli posilovacími cviky.

PŘEHLED CENTER ALEXANDEROVY TECHNIKY

Society of Teachers of the Alexander Technique,
(Worldwide Membership)
10 London House, 266 Fulham Road, London, England SW10 9EL

Canadian Society of Teachers of the Alexander Technique,
PO Box 502, Station E, Montreal, Quebec, Canada H2T 3A9

North American of Teachers of the Alexander Technique,
PO Box 806, Ansonia Station, New York, NY 10023-9998, USA

Australian Society of Teachers of the Alexander Technique,
PO Box 529, Milson's Point, New South Wales, 2061, Australia

American Guild of Teachers of the Alexander Technique,
Membership Secretary, 2772 Andover Road, Columbus, Ohio 43221-3243

DOTAZNÍK

Milí flétnisté,

jsem studentka 5. ročníku Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Ráda bych provedla výzkum, do jaké míry hra na příčnou flétnu a veřejné vystupování ovlivňují život flétnistů, a to po stránce jak fyzické, tak i psychické. Proto Vás žádám o vyplnění tohoto dotazníku, který mi bude sloužit jako podklad ke zpracování diplomové práce. Na otázky v dotazníku odpovídejte, prosím, zakroužkováním nejvhodnější odpovědi, popř. škrtnutím nepravdivého tvrzení. V případě slovních odpovědí stačí pouze stručné heslovité vyjádření.

Dotazník je anonymní. Slibuji, že uvedené údaje použiji pouze pro svou práci a dále je nebudu zveřejňovat. Děkuji za pochopení a upřímnost při vyplňování.

Pavla Matiašková



- 1) Jste: a) muž b) žena
- 2) Kolik je Vám let? _____
- 3) V kolika letech jste začal/a hrát na příčnou flétnu? _____
- 4) Kde studujete hru na příčnou flétnu?
 - a) v ZUŠ
 - b) na Hudebním gymnáziu
 - c) na konzervatoři
 - d) na vysoké škole
 - e) soukromé hodiny
- 5) Chcete se věnovat hře na flétnu profesionálně?
 - a) ano
 - b) ne
 - c) ještě nevím
- 6) Jak často cvičíte/hrajete na flétnu?
 - a) denně
 - b) obden
 - c) 1x týdně
 - d) méně než 1x týdně
- 7) Kolik času věnujete (denně) cvičení/hraní na flétnu? _____

- 8) Vyžadoval od Vás učitel/ka, u kterého jste začínal/a hrát na příčnou flétnu, lékařské potvrzení, že jste schopen/a hry na tento nástroj? a) ano b) ne
- 9) Je Vám postoj a držení nástroje při hře příjemné?
a) ano b) ne c) už jsem si zvykl/a
- 10) Máte / měl/a jste nějaké zdravotní problémy vyplývající ze hry na příčnou flétnu? a) ano b) ne
- 11) Pokud ano, jaké? (Můžete zatrhnout i více odpovědí.)
a) bolesti zad
b) bolesti rukou
c) bolesti úst
d) alergie
e) jiné (uved'te jaké) _____
- 12) Trápí Vás tyto problémy: a) krátkodobě
b) dlouhodobě
- 13) Řešil/a jste tyto problémy s lékařem? a) ano b) ne
- 14) Pokud ano, pomohla Vám léčba?
a) ano b) ne c) částečně
- 15) Věnujete se aktivně nějakému sportu? a) ano b) ne
- 16) Pokud ano, jakému? _____
- 17) Pomáhá Vám sport kompenzovat nepřírozenou pozici těla při hraní na flétnu, popř. Vaše zdravotní problémy spojené s hraním? a) ano b) ne
- 18) Věnujete se nějaké jiné kompenzační činnosti (např. rehabilitační cvičení)?
a) ano b) ne
Pokud ano, jaké? _____
- 19) Vystupujete veřejně? a) ano b) ne

Pokud jste na otázku č. 19 odpověděli záporně, na další otázky již neodpovídejte.

20) Jak často vystupujete veřejně? _____

21) Vaše veřejná vystoupení jsou:

- a) spíše sólového typu
b) spíše souborového typu (komorní soubor, orchestr)
c) oba typy v rovnováze

- 22) Trpíte při veřejném vystoupení trémou? a) ano b) ne c) někdy
- 23) Pokud ano, jak se tréma projevuje? (Můžete zatrhnout i více odpovědí.)
- a) třesením – uveďte jaké části těla _____
 - b) pocením
 - c) rudnutím
 - d) stažením (např. krku)
 - e) vysycháním úst
 - f) střevními problémy
 - g) jinak – uveďte jak _____
- 24) Jste nervózní: a) již před vystoupením
b) až během vystoupení
- 25) Mění se nervozita/tréma v průběhu vystoupení?
- a) ano – postupem času stoupá / klesá (nepravdivé tvrzení škrtněte)
 - b) ne
- 26) Ovlivňuje Vaši nervozitu/trému počet lidí v sále?
- a) ano – čím více lidí, tím jsem nervóznější / klidnější
 - b) ne
- 27) Ovlivňuje Vaši nervozitu/trému četnost vystoupení?
- a) ano – čím častěji vystupuji, nervozita se snižuje / zvyšuje
 - b) ne
- 28) V kolika letech jste vystoupil/a veřejně poprvé? _____
- 29) Mění se Vaše tréma s věkem?
- a) ano – uveďte jak _____
 - b) ne
 - c) ještě nevím
- 30) Ovlivňuje tréma Váš výkon při veřejném vystoupení?
- a) ano – uveďte jak (např. zhoršení tónu, dýchání, přednesových kvalit,...)

 - b) ne
- 31) Je Vaše tréma tak vysoká, že Vám znemožňuje veřejně vystupovat, tzn. úroveň Vašeho veřejného vystoupení klesá pod míru únosnosti?
- a) ano
 - b) ne

32) Jste vůči sobě (svému výkonu) hodně kritický/á? a) ano b) ne

33) Kladete na sebe (svůj výkon) vysoké nároky? a) ano b) ne

34) Vaše příprava na vystoupení je:

- a) vždy velmi pečlivá
 - b) povrchní – nevěnuji jí příliš velkou pozornost
 - c) záleží na okolnostech (blíže specifikujte)
-

35) Vaše pocity před vystoupením jsou:

a) spíše kladné – těším se na vystoupení – uveďte, na co konkrétně se těšíte

b) spíše záporné – mám strach z vystoupení – uveďte, z čeho konkrétně máte strach

c) smíšené – uveďte jaké

36) Vaše pocity během vystoupení jsou:

- a) spíše kladné – mám radost ze hry, užívám si hraní
 - b) spíše záporné – mám strach, že to nezvládnu, že se spletu
 - c) jiné – uveďte jaké
-

TABULKY

Tabulka č. 1

Druh školy	Počet respondentů
Základní umělecká škola (ZUŠ)	19
Hudební gymnázium	11
Konzervatoř	19
Vysoká škola	5
Soukromá výuka	5

Tabulka č. 2

Druh školy	Chce se věnovat flétně profesionálně	Nechce se věnovat flétně profesionálně	Ještě neví
ZUŠ	1	13	5
Hudební gymnázium	5	2	4
Konzervatoř	16	2	1 neodpověděl
Vysoká škola	5	–	–
Soukromá výuka	–	5	–

Tabulka č. 3

V kolika letech jste začal/a hrát na příčnou flétnu ?	Počet odpovědí
v 6 letech	2
v 7 letech	3
v 8 letech	4
v 9 letech	9
v 10 letech	9
v 11 letech	9
v 12 letech	9
v 13 letech	4
v 14 letech	3
v 15 letech	2
v 17 letech	1
v 18 letech	2
v 23 letech	1
v 31 letech	1

Tabulka č. 4

Projevy trémy	Počet odpovědí
třesení	34
pocení	19
vysychání úst	16
stažení	11
rudnutí	9
střevní problémy	7
studené a ztuhlé prsty	6
nedostatek dechu	2
potřeba na toaletu	2
slinění	1
nutkání polknout	1
stahy žaludku	1
nevolnost	1
bušení srdce	1
zamotání hlavy	1
blednutí	1
pokles tělesné teploty	1
odkrvení rukou	1
ztráta psychických i fyzických funkcí	1

Tabulka č. 5

Druh školy	Má zdravotní problémy	Nemá zdravotní problémy
ZUŠ	3	16
Hudební gymnázium	5	6
Konzervatoř	11	8
Vysoká škola	4	1
Soukromá výuka	–	5

Tabulka č. 6

Věk	Má zdravotní problémy	Nemá zdravotní problémy
10	–	1
12	–	1
13	–	4
14	–	3
15	4	3
16	1	–
17	3	2
18	2	3
19	1	3
20	6	6
21	–	2
22	2	1
23	1	1
24	2	1
25	–	1
26	1	1
29	–	1
30	–	1
35	–	1

Tabulka č. 7

Cvičí	Má zdravotní problémy
20 minut	1
40 minut	1
1 hodinu	3
2 hodiny	3
2 – 3 hodiny	3
3 hodiny	6
4 hodiny	4
5 – 6 hodin	2

Tabulka č. 8

Cvičí	Nemá zdravotní problémy
30 minut	5
45 minut	4
1 hodinu	11
1,5 hodiny	5
1 – 3 hodiny	1
2 hodiny	4
2 – 3 hodiny	2
2 – 4 hodiny	2
4 hodiny	2

Tabulka č. 9

Cvičí	Nemá zdravotní problémy
denně	22
obden	13
1x týdně	1

Tabulka č. 10

	Sportuje	Nesportuje
Má zdravotní problémy	13	10
Nemá zdravotní problémy	22	14

Tabulka č. 11

	Věnuje se kompenzační činnost	Nevěnuje se kompenzační činnosti
Má zdravotní problémy	8	15
Nemá zdravotní problémy	3	33

Tabulka č. 12

	Sport pomáhá kompenzovat	Sport nepomáhá kompenzovat
Má zdravotní problémy	11	2
Nemá zdravotní problémy	13	8