

..

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra hudební výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Intonační a hlasová výchova a její význam v praxi pro studenty flétny
Intonation and Voice Education and Its Importance in Practice of Flute
Studies

Veronika Vaníčková

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Saláková, Ph.D.
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Hudební výchova se zaměřením na vzdělávání – Sbormistrovství se zaměřením na vzdělávání

2022

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Intonační a hlasová výchova a její význam v praxi pro studenty flétny* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

4.12.2022 Praha

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé práce PhDr. Magdalena Salákové, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Dále děkuji všem pedagogům flétny, hlasové a intonační výchovy, jejichž hodiny jsem mohla navštěvovat a v práci z nich čerpat. Jmenovitě pak Mgr. Mariu Mesanymu, u kterého studuji hru na flétnu již pátým rokem a který mě inspiruje ve výuce a vnímání hudby v širších souvislostech. V neposlední řadě děkuji rodině a blízkým přátelům za nedocenitelnou podporu během celého studia.

ABSTRAKT

Práce si klade za cíl shrnout vliv intonační a hlasové výchovy na hudební vnímání a intonační schopnosti hudebníků a prozkoumat její přínos flétnistům. Například popíše, jak tato výchova pomáhá při ladění, správném dýchání, tvoření tónu a schopnosti lepších hudebních představ. Výzkum také nastíní, jak tato disciplína může zkvalitnit veřejné vystupování. Krátce se zmíní i o flétnové metodice, aby čtenář pochopil, proč hlas s tvorbou tónu na flétu úzce souvisí. Po celou dobu se bude práce zabývat paralelami a odlišnostmi mezi obory zpěvu a hry na flétu a jejich propojení s intonační výchovou.

Pro výzkumnou část bude použito dotazníkové šetření polostrukturované formy a výtahy z rozhovorů. V šetření budou osloveni studenti a pedagogové flétny a na tomto vzorku bude zkoumáno, jak k celkové problematice přistupují, zda se nad propojením těchto oborů zamýšlejí a praktikují poučky z těchto oborů ve výuce. V rozhovorech nalezneme zase osobnější a podrobnější pohled vybraných korespondentů a přinesou nám náhled do zákulisí výuky hry na flétu.

Podle odpovědí bude posouzeno, zda by na hlasovou výchovu na konzervatořích a základních uměleckých školách měl být brán větší ohled a k jakým novým pohledům na výuku by tato zjištění mohla vést.

KLÍČOVÁ SLOVA

intonace, flétu, zpěv, psychosomatika, hudba, představy, výuka

ABSTRACT

The objective of this paper is to summarize the influence of intonation and vocal education on musical perception and intonational skills of musicians, and to analyze its benefits to the flute players. For example, it describes how these educations help tuning, proper and correct breathing, formation of a tone and developing better musical images. Following research shows how this discipline can improve the quality of public performance. It also mentions briefly the flute methodology so the reader is able to understand why voice is so crucial regarding the formation of a tone when playing the flute. All the while, the work will look at parallels and differences between the fields of singing and flute playing, and their connection to intonation education.

For the research part of this paper, survey of semi-structured questionnaire and extracted parts of an interview are used. In the survey itself, students and teachers of flute were asked to participate. The research on the overall attitude towards this issue is analyzed on this sample. Further it focuses on whether the students and teachers contemplate the junction of these subjects, and whether they actually use some techniques suggested by current research of this topic. The interviews offer more personal and detailed view of chosen respondents and bring us the insight to the backstage of the flute musical education.

The answers are evaluated and based on their form it is assessed there should be more bigger consideration of the vocal education at conservatories and at elementary schools with art specialization, and what new perspectives can this paper bring into the issue.

KEYWORDS

intonation, flute, singing, psychosomatics, music, images, teaching

Obsah

Obsah	5
Úvod	7
1 Paralely mezi hlasovou výchovou a studiem flétny	9
1.1 Dýchání u flétny	10
1.2 Dýchání u zpěvu	13
1.3 Přednes u flétny	15
1.3.1 Postoj při hraní a vystupování	16
1.3.2 Frázování, práce s dynamikou a agogikou	17
1.4 Přednes u zpěvu	18
1.4.1 Postoj u pěveckého přednesu.....	19
1.4.2 Frázování, práce s dynamikou, agogikou u zpěvu	20
1.5 Shrnutí paralel a rozdílů pěvecké a flétnové školy	22
2 Intonace a hlasová výchova.....	24
2.1 Význam intonace ve vztahu k flétně.....	24
2.2 Intonační výchova na odborných hudebních školách.....	25
2.3.1 Intonace v tonálním systému	26
2.3.2 Intonace pomocí intervalové metody	28
2.3.3 Rytmus jako složka intonační výchovy	30
2.3.4 Hudební paměť	32
2.3.5 Hudební představy jako zásadní složka intonace	33
2.3.6 Hlasová výchova jako složka intonace	36
3 Psychosomatika a její vliv v hudebních oborech	38
3.1. Psychosomatika u zpěvu.....	38
3.1.1 Duševní a hlasová hygiena u zpěváků.....	39

3.2 Psychosomatika u hráčů na flétnu	40
3.2.1 Duševní a fyzická hygiena u flétnistů.....	40
3.2.2 (Nejen) hudební představy jako pomocník se cvičením a s trémou.....	41
4 Náhled do reality výuky pomocí dotazníkového šetření a rozhovorů	44
4.1 Pohled pedagogů na výuku flétny a její propojení s dalšími hudebními obory	44
4.2 Dotazníkové šetření určené pro pedagogy	46
4.2 Dotazníkové šetření určené pro žáky	54
4.3 Shrnutí a porovnání pohledů.....	62
Závěr.....	63
Seznam použitých informačních zdrojů	65

Úvod

Jakožto student příčné flétny a zároveň hudební výchovy a sbormistrovství jsem si prošla jak individuální hlasovou výchovou, tak zpěvem ve sboru a intonační výchovou.

Když jsem řešila nějaký problém s uvolněním se u flétny a s dechem, pomohly mi právě nejvíce poučky, se kterými jsem se seznámila u výuky zpěvu. U zpěvu se více než u hry na flétnu můžeme vcítit do nás samotných, do našeho nitra, proto si lépe dokážeme představit, jak u nás dech funguje, co nás povolí a co naopak stáhne. Když jsem potřebovala uvolnit krk a tím podpořit pěknou barvu tónu, opět jsem čerpala z hodin zpěvu, ať už individuálního, či sborového.

Intonační výchova mi pomáhala s laděním, pro lepší hudební představy, s pasivním cvičením, s hudební pamětí a lepším pochopením harmonických postupů. Složkou intonační výchovy je i rytmus, se kterým jsem mívala problémy, a díky intonační výchově a studiu sbormistrovství se výrazně zlepšily.

Postupně jsem došla k tomu, jak moc se všechny výchovy prolínají, a začala spatřovat nesmírnou výhodu toho, že se všem těmto oborům věnuji poměrně intenzivně. Přestože jsem kvůli časovému vytížení studiem nebyla schopná cvičit na flétnu hodiny a hodiny denně, dokázala jsem cvičit efektivně a aplikovat nabyté znalosti. Jsem přesvědčená o tom, že to pro mě funguje lépe, než kdybych se zaměřovala pouze na hru na flétnu.

Cílem této práce je tedy poukázat na to, jaké paralely mezi těmito výchovami spatřuji a jak užitečné je se jimi zabývat jako celkem a uplatňovat je při vyučování. V práci čerpám nejen ze svých vlastních zkušeností, ale i ze zkušeností učitelů a lektorů, jejichž rukama jsem si prošla, ze zkušeností svých kolegů flétnistů spolužáků a z odborných publikací, metodik a článků.

Práce je rozdělena do 4 hlavních kapitol. První se zabývá souvislostmi mezi výukou flétny a zpěvu a rozdílly, které v těchto oborech můžeme vyzorovat. V dalším oddílu se řeší intonace a její nejdůležitější složky, které jsou pro hráče i pro zpěváky klíčové a neobešli by se bez nich. 3. kapitola je věnována psychosomatice, která je v současnosti stále více zmiňována a v praxi se často řeší, ale není jí dáván velký prostor v písemných odborných

zdrojích, a ještě méně ve školství, kde se s jejím přiblížením můžeme setkat spíše na příležitostných seminářích a přednáškách.

Poslední oddíl nám dává nahlédnout do reality a praxe výuky, k čemuž slouží mnoho rozhovorů, které jsou v práci citovány, a také dotazníkové šetření, ve kterém se řešila nejdůležitější témata.

Pro práci jsou použity až na výjimky české zdroje. Je to z toho důvodu, že se práce zabývá tím, jak probíhá výuka, a celkovým přístupem k ní v České republice.

V kapitolách zabývajících se hrou na flétnu se porovnává hlavně metodika Františka Malotína s *The Flute Book* od Nancy Toff a to hlavně z toho důvodu, že v České republice nevyšla jiná metodika, která by byla uznávaná a využívána v praxi, a i metodika Františka Malotína je v určitých oblastech sporná a pokládala jsem tedy za nutné ji porovnat i s jiným zahraničním zdrojem. Tyto zdroje se staly podkladem pro obecné vymezení a pochopení základů hry na příčnou flétnu, v podrobnějším pojetí určité problematiky jsem vycházela ze svých zkušeností z hodin různých lektorů.

Pro hlasovou výchovu byly použity metodiky Chvalovského a Morávkové, které přibližují pojetí výuky hlasové výchovy v současné době na našich školách. Přínosné jsou hlavně v obecném pohledu, v podrobnějším vycházím z orálních zdrojů a ze svých vlastních zkušeností.

V částech zabývajících se intonací byla použita učebnice Bohumila Kulínského, která je psána s přihlédnutím k potřebám hráčů na hudební nástroje, a proto byla pro tuto práci vhodná. Dále byly představeny metody, které používal např. Ladislav Daniel – jehož jméno by měl znát každý flétnista – a zároveň je všeobecně známým v intonační výchově.

Pro přiblížení psychologického působení v hudbě jsem využila knihy Válkové a Vyskočilové, které se zabývají psychologií a psychosomatikou po stránce lidského hlasu a zpěvu, a porovnávám je s působením psychologie na hráče na flétnu, o kterém je ve flétnových metodikách málo zmínek, ale v praxi se tato problematika stává naprosto zásadní.

Hlavní jsou pro práci ale orální zdroje pramenící z mnoha rozhovorů a zkušeností z lekcí lektorů, na které jsem měla možnost docházet.

Jsem přesvědčena o tom, že pokud by ve výuce hry na příčnou flétnu docházelo k většímu propojení s hlasovou a intonační výchovou, a to nejlépe přirozeně a od raného věku, hráči by nástroj ovládali přirozeněji a s menšími obtížemi. Pokud by vyvstal nějaký problém, lépe by se sami do sebe dokázali vcítit a práce na odstranění problému by byla efektivnější a snazší.

1 Paralely mezi hlasovou výchovou a studiem flétny

Hra na flétnu a hlasová výchova má mnoho paralel. V práci se budu zabývat složkami jako je dýchání, přednes, postoj a celková práce s frázováním, dynamikou a agogikou. Dle mého názoru by se měly všechny složky navzájem hodně propojovat a z metodik by se měly dát vyčíst podobné postupy hlavně u dýchání.

Základ u obou oborů tvoří právě dech, který se dle mých zkušeností tvoří velmi podobným způsobem. I u tvoření tónu nalezneme několik paralel, jako je uvolněný a otevřený krk, samotná hudební představa, vibrato a jiné.

Rozdílnost v přednesu u zpěvu a při hře na flétnu spatřuji hlavně v absenci textu v instrumentálních skladbách. Paralelou se stává ale například to, že jako každý zpěvák má specifický hlas, tak i jednotlivé hráče na flétnu poznáme podle určité barvy tónu.

U postoje nalézám několik paralel, jelikož u zpěvu i u hry na flétnu potřebujeme mít správnou oporu a podpořit tím zapojení svalů bránice, mezižeberních svalů a celkové opory pro dech.

Při práci s frázováním, dynamikou a agogikou jsem vždy u obou oborů uplatňovala podobné poučky, ale rozdílnost spatřuji v tom, že ve zpěvu je přidána podstatná složka, kterou je text.

1.1 Dýchání u flétny

Přední český pedagog flétny *František Malotín* říká, že *na otázku, co je nejdůležitější při hraní na flétnu, dostáváme od různých flétnistů odpovědi, které se navzájem zásadně liší. Obecně se spíše setkáme s názorem, že nejdůležitější je nátisk. Často se učení správnému dýchání úplně vynechává. Základem pro správnou hru na flétnu je ale správný nádech.*

Když se špatně nadechneme, náš tón nikdy nemůže být plný a znělý. Může se nám okamžitě sevřít krk, vzduch se nedostane do prostor, kam by měl, nevyužije se plná kapacita plic a nepodepře se nám naše bránice, která tvoří oporu nejen pro dech, ale i pro celou znělost našeho zvuku. Malotín ale ve své metodice popisuje, že tvoření nátisku je to první, čím se navozuje kontakt s flétnou, a na dlouhý čas nutně spotřebovává naši veškerou pozornost. Postupně bychom se ale měli dostat k tomu, že je to dech, který hraje, a nátisk jej pouze usměrňuje.¹

Nancy Toff naproti tomu píše ve své *The Flute Book*, že dýchání je naprostým základem pro každého dobrého hráče na flétnu, jelikož je prvním prvkem ve vytváření tónu.² Nicméně ani Malotín dech rozhodně nepodceňuje a píše, že období, kdy je nátisk „základem všeho“, by nemělo trvat příliš dlouho.³

Stejně jako u zpěvu, i u hraní na flétnu nesmíme zvedat ramena a rozhodně nedýcháme jen do vrchní části hrudníku. *Pouze vrchní části plic se nesprávně používá hlavně proto, že je flétnista vnitřně neuvolněný, a tím má sevřenou partii těla kolem bránice, která nemůže vykonávat svoji přirozenou funkci klenutí a zplošťování, aby umožnila spodní části plic její normální funkci při nádechu. Na dýchání se v první řadě musíme dívat, jako na přirozenou funkci lidského organismu, kterou nás naučila příroda.* Děti dýchají tak, že se jejich dech soustřeďuje do středu těla. Všichni jsme tak jako děti dýchali, ale negativními vlivy nesprávných návyků civilizace a důsledkem stresu, který je všudypřítomný, dochází

1 František MALOTÍN, *Příčná flétna praktická metodika*, Informatorium, spo. s r.o., Praha, 2018, str. 17.

2 Nancy TOFF, *The flute book*, Oxford University Press, New York, 2012, str. 84.

3 MALOTÍN 2018, str. 17.

k zablokování přirozeného dechu, což je způsobeno neschopností uvolnit některé orgány. Dochází tak ke špatnému smýšlení o dechu, který pak soustředíme do nesprávných míst.

Proto je pro flétnisty důležité správnému dýchání porozumět a aplikovat ho při hře.

Pokud chceme žáka naučit správně dýchat, musíme si uvědomit, že dech má několik fází.⁴ Pro hráče na dechové nástroje má proces dýchání 3 části. Nádech, zadržení a výdech, který je podle slov Toff z těchto tří kroků naprosto nejdůležitější. Je to právě výdech, který aktivuje ve flétně vzduchový sloupec, čímž vzniká tón.⁵

Schopnost ovládnutí tohoto výdechu plicemi a břišními svaly ještě před tím, než proud vzduchu vůbec dosáhne hlavice, natož pak vnitřku flétny, je nezbytná. Dýchání je navíc nutné pro vymezení frází a musí s naší hrou na nástroj naprosto spolupracovat.

Co se týká fyziologie, tak horní část těla by měla být mírně vpředu, měli bychom být uvolnění a ramena nechat poklesnout. Jedno chodidlo by mělo být mírně vpředu. Nehybné stání či sezení pomáhá šetřit náš dech a neměli bychom se tedy nadměrně u hraní pohybovat. Při nádechu zrelaxujeme břicho, otevřeme pusku, jako bychom chtěli říct *ah*, a co nejvíce uvolníme náš krk. Necháme vzduch vyplnit břišní dutinu tak, aby se prostředek trupu rozpínal a hrudník zůstal nehybný. Při nádechu nezatahujeme břicho. V podstatě děláme přehnané, prodloužené zívnutí. Snažíme se nasát co nejvíce vzduchu, jak nejrychleji můžeme a u toho se snažíme způsobit co nejmenší hluk.⁶

Nejkratším ale podstatným krokem je zadržení dechu. Slouží totiž jako naše příprava na výdech. Když naplníme svou kapacitu plic, podržíme na okamžik plnou pozici, trup by měl zůstat natažený a hrdlo otevřené, zatímco budeme nastavovat svaly bránice a břišní stěny k výdechu. Pokud bychom tento milisekundový krok vynechali, došlo by k hyperventilaci, která by mohla vést až k závratím, ale také k dýchavému tónu, ostrému v nadhozu, jenž rychle ztrácí rezonanci a je měkčí a plošší.⁷

4 MALOTÍN 2018, str. 17.

5 TOFF, 2012, str. 84

6 Tamtéž, str. 84-85.

7 Tamtéž, str. 85.

Výdech je v obecném smyslu pasivní a nedůležitou fází dýchání. Ale pro hráče na dechové nástroje je aktivní a vyžaduje nejvíce soustředěnosti. Tato kontrola je zajištěna napětím mezi bránicí a svaly břišní stěny a hrudní dutiny. Snažíme se udržet stěnu hrudního koše vytlačenou a současně necháme břišní stěnu se smršťovat do klidové polohy. Svaly hrudního koše by se měly začít stahovat pouze v momentě, kdy bude všechen vzduch z břišní dutiny vytlačený. Na krk myslíme pouze jako na rezervu, kterou použijeme jen v případě nouze. To znamená, že krk by po celou fázi našeho dýchání měl zůstat naprosto uvolněný a klidný.⁸

Co se týká bránice, asi neexistuje student, který by neslyšel slova „*dýchej do bránice*“. Není to špatná rada, ale musíme si být vědomi toho, co to znamená. Když učitel mluví o bránici, mluví ve skutečnosti o břišních svalech. Bránice totiž nemá schopnost vytlačit vzduch z našich plic. Její rolí je, aby se při inhalaci smršťovala dolů a vytvořila tím částečné vakuum v plicích.⁹ Nic to nemění na tom, že si skrz bránici dokážeme práci svalů v břišní dutině lépe představit a vyvarujeme se tak tomu, abychom způsobovali tlak tam, kde nemáme.

Nesmíme však opomenout fakt, že ani na správné dýchání neexistuje jeden universální návod. Každý učitel a každá metodika se bude mírně lišit. Sama jsem se setkala s názorem, že při dýchání na bránici nemám vůbec myslet a nemám se snažit dýchat do břicha. Pozornost bych měla směřovat pouze na místo mezi lopatkami, kam bych měla soustředit co největší část vzduchu a mělo by se stát tím jediným místem, kde ucítím mírný tlak a bude mi sloužit jako opora pro tóny při výdechu.¹⁰ Proto je vhodné se setkat s více názory a naučit se aplikovat to, co je nám nejpříjemnější a plní nejlepší účel.

Pro podporu dechu je důležitá dobrá fyzická kondice, která je pro hráče na dechové nástroje nezbytná. Obecně je doporučováno chodit plavat a cvičit jógu. Pomáhá to nejen při dechu, ale také jako kompenzační cvičení na přetížení svalů jednostranným pohybem, který při hraní na flétnu vzniká.

8 TOFF 2012, str. 85

9 Tamtéž, str. 86.

10 Tento názor vychází z letních kurzů 2022 D`ACCORD AKADEMIE s Nathanaělem Carré (sóloflétnista opery ve Stuttgartu)

Jako nejvhodnější můžeme označit právě plavání, protože je stejně jako hraní na flétnu rytmickou aktivitou, při které musí být dýchání kontrolováno a synchronizováno s několika dalšími aktivitami probíhajícími současně.¹¹

Neměli bychom opomenout to, že u dýchání je nejdůležitější nezapomenout na celkovou přirozenost celého procesu a na to, že musíme být psychicky v pořádku. Také znečištěné a prašné prostředí velmi znekvální celý výkon.

Abychom navodili správné uvolnění, můžeme použít například tato cvičení: Lehne si na zem a budeme vnímat náš dech, nebo půjdeme do pozice „na všech čtyřech“, kde se naše orgány bezpečně uvedou do procesu hlubokého dýchání.¹²

Vyučující by měli dbát na to, aby učili správnému dýchání žáka pouze tehdy, když bude uvolněný a dobře naladěný. Jakmile bude v tenzi, tělo si to zapamatuje jako správnou pozici a bude velmi těžké ji pak odstranit.

1.2 Dýchání u zpěvu

Dýchání ovlivňují nervová centra v prodloužené míše. Dýchací pohyby jsou do jisté míry závislé na vůli člověka. Při klidném dýchání je poměr nádechu a výdechu asi 2:3, při hovoru 1:7 a při zpěvu až 1:12.¹³ Musíme si tedy uvědomit, jak je tato činnost fyzicky náročná a že vyžaduje dostatečnou znalost teorie, aby byl náš návyk od začátku správný.

Podle Morávkové¹⁴ rozeznáváme 4 typy dechu:

- a) Dýchání svrchní (klíčkové) – zcela nevhodné, je zde vyloučena možnost dechové opory.
- b) Dýchání žeberní (hrudní, kostální) - hrudník se rozšiřuje hlavně v horní části, spodní část a břišní stěna se nevyklenou. Tento typ se používá při zvýšené fyzické námaze.

11 TOFF, str. 87.

12 MALOTÍN, 2018, str. 18-23.

13 Karel K. CHVALOVSKÝ, *Pěvecká výchova*. Státní hudební nakladatelství, Praha, 1962, str. 9-10.

14 Blanka MORÁVKOVÁ, *Metodika zpěvu*, Janáčkova akademie múzických umění, Brno, 2013, str. 14.

- c) Dýchání brániční (břišní, abdominální) – hrudník se rozšiřuje směrem dolů, vyklene se břicho. Horní část zůstává v klidu.
- d) Dýchání žeberně-brániční (kostálně-abdominální) – jediný způsob, který je vhodný pro zpěv. Hrudník se rozšiřuje do stran i dolů a vyklene se břišní stěna.¹⁵

Pro zpěv je velmi důležitá fáze zadržení dechu. Musíme totiž udržet celou dobu *nádechovou polohu*, hrudník držíme vyklenutý a bránici zploštělou pomocí břišního a zádového svalstva. Tuto pozici můžeme přerušit až po doznění posledního tónu.¹⁶

Fáze u zpěvu a mluvení jsou jiné než fáze dýchání klidového. Při dechu je v pořadí *1. nádech, 2. výdech, 3. pauza*. U mluvení, zpěvu či hraní na dechové nástroje je to *1. nádech, 2. pauza, 3. výdech*. Při zpívání se nadechujeme zároveň nosem i ústy, která jsou mírně pootevřena. Říká se tomu kombinovaný dech, či dech pěvecký.¹⁷ Dýchání ústy je však méně vhodné, vede k vysušení sliznic, proto bychom ho měli používat pouze, když máme nedostatek času.¹⁸ Názory na toto téma se různí. V dřívějších dobách se prosazoval nádech pouze nosem. Měli bychom poslouchat hlavně naše tělo a cítit se komfortně. Jakmile nám bude způsob dechu nepříjemný, nemůže nám zákonitě fungovat.

*Dýchání při zpěvu se vyznačuje rychlým, pravidelným a hlubokým vdechem; výdech je naproti tomu pomalý a také pravidelný.*¹⁹

Výdech u zpěvu by měl být co nejvíce pozvolný. Nadměrný vzduch bude nezužitkovaný a tím vzniká šelest a tón se kazí.²⁰

Zpěvák musí ovládat břišní svalstvo. Podbřišek necháváme zpevněný a hrudník vyklenutý. Není to silový výkon, břicho nesmí být v přetlaku, to by vedlo k tvrdému nasazení tónu.²¹

*Nádech je tichý, nabíráme jen takové množství dechu, které potřebujeme pro určitou frázi.*²²

15 Blanka MORÁVKOVÁ, *Metodika zpěvu*, Janáčkova akademie múzických umění, Brno, 2013, str. 14.

16 MORÁVKOVÁ, 2013, str. 14.

17 CHVALOVSKÝ, 1962, str. 9.

18 MORÁVKOVÁ, 2013, str. 15.

19 CHVALOVSKÝ, 1962, str. 9.

20 CHVALOVSKÝ, 1962, str. 10.

21 MORÁVKOVÁ, 2013, str. 15.

22 Tamtéž.

1.3 Přednes u flétny

Přednes dává hudbě přidanou hodnotu. Projevuje se v něm individualita každého hráče. I když máme vypsanou dynamiku a víme, jakým stylem hrát například barokní skladbu, stejně bude interpretace každého z nás znít velmi rozdílně. A to je důvod, proč hudbu ještě stále provozují lidé, a ne stroje. Občas se mluví o tom, že jednou budou v orchestru sedět roboti a žádní hráči již nebudou potřeba. Erudovaný hudebník s tím rozhodně nemůže souhlasit. Tento scénář nastane jedině v případě, že se z našeho druhu vytratí veškerá lidskost a emoce.

Přednes u flétny je specifický tím, že má každý z nás úplně jiný tón, i kdybychom hráli na stejný nástroj. Další zvláštností je to, že si člověk nástroj takzvaně „vyhrává“, tudíž je pro flétnisty důležité, aby měli svůj vlastní nový nástroj a nedělili ho po někom jiném. Pokud si koupí nástroj z druhé ruky, je v něm navždy otisknuta stopa někoho jiného a nemůže tak plně dosáhnout svého vlastního autentického tónu. Samozřejmě jsou ale tyto zvukové nuance velmi těžko rozpoznatelné, obzvláště pro ucho „neflétnisty“, nebo dokonce „nehudebníka“.

Přednes je nejkomplikovanější částí našeho vystupování, protože se nedá hodnotit podle jakýchkoliv tabulek či předpisů, záleží zde na individuálním vkusu. V notách není zapsáno vše, slouží spíše jako osnova toho, čím se máme při interpretaci řídit. Přednes skladby představuje spoluautorství skladatele a interpreta, přičemž hudebníkovo úkolem je rozpoznat celkový účel a organizaci skladby a převést ji do slyšitelné podoby ku prospěchu publika. Aby toho mohlo být dosaženo, musíme znát kontext skladby z hlediska historického a sladit ho s moderním stylem hry na flétnu. Pojem tzv. historické poučenosti pěkně komentuje Václav Luks.

„Přiznám se, že nemám rád ani pojem „historicky poučená interpretace“. Interpretace je buď špatná nebo dobrá. Dobrá je ta, která promlouvá k publiku a současně na něj klade nároky a kultivuje ho, špatná je ta, která nepromlouvá, podbízí se a otupuje vkus. Úkolem nás interpretů je porozumět řeči skladatele tak, abychom jeho poselství co nejlépe tlumočili

*publiku. V naplnění tohoto ideálu spočívá i smysl principu historické poučenosti – chceme-li použít tento termín.*²³

Moderní pojetí stylu hry na příčnou flétnu se odlišuje od toho, jak se hrálo kdykoliv dříve v historii, a liší se i tím, jak je na něj nahlíženo v konkrétní zemi, ale i v konkrétní škole. Proto se každý flétnista musí neustále vzdělávat, aby si mohl ze všeho vzít trochu, sám zjistit, jaký styl mu vyhovuje nejvíce, utvořit si svůj vlastní a ten pak může dále předávat posluchačům, kteří se s ním mohou ztotožnit.

1.3.1 Postoj při hraní a vystupování

Postoj u hraní a vystupování je nedílnou součástí rozvoje každého flétnisty. Má velký vliv na náš tón i na to, jak bude celé naše vystoupení vypadat. Pokud přijde hráč, na kterém bude na první pohled zřejmé, že je ztuhlý, shrbený a nervózní, zanechá to na posluchačích negativní dojem, i kdyby hrál sebelépe. Navíc je velmi nepravděpodobné, že by takový hráč měl pěkný tón a správnou techniku.

Výchozím postavením pro flétnisty je pozice mírně vpravo napříč, doleva je obrácená vrchní část trupu, hlavně ramena. Tato pozice se uplatňuje při hraní z paměti, při hraní u notového pultu, i při sezení před pultem.²⁴

Při tomto postoji je u hráče levá noha mírně vpředu, nikoliv pravá, i když i s touto radou se můžeme setkat. Já osobně nohy střídám, pokud cítím, že je to potřeba, vždy však upřednostňuji levou nohu. Nohy jsou část těla, která vykonává u hraní podstatnou úlohu. Získáváme z nich potřebné napětí, které se pak projevuje mírnými, přirozenými pohyby s pokrčováním kolen. Pružný a volný postoj zaručí hráči naprostou jistotu v hraní. Má vliv na psychickou stránku, dechovou i prstovou techniku a bezpečné tvoření tónu.²⁵

23 Rozhovor s Václavem Luksem: *Nemám rád pojem „historicky poučená interpretace“* | OperaPlus. OperaPlus | Váš průvodce světem hudby, opery a tance [online]. Dostupné z: <https://operaplus.cz/nemam-rad-pojem-historicky-poucena-interpretace/>

24 MALOTÍN, 2018, str. 41

25 Tamtéž.

Pokud u hraní sedíme, čemuž se nelze vyhnout, protože veškerá činnost v orchestrech a jim podobných uskupeních probíhá právě v sedě, je potřeba dodržet stejné zásady jako ty výše zmíněné. K tomu se vztahuje i správné postavení židle. Stejně jako postoj, který je vpravo napříč, tak i židli stavíme stejně a otáčíme ramena s trupem doleva. Židle by měla mít opěradlo celistvé a nezakřivené, a měla by být tvrdá, aby nám poskytla správnou oporu pro celou páteř. O nohy bychom se měli opírat stejným způsobem, jako když stojíme.²⁶

Bohužel se v praxi setkáváme s velmi špatnými židlemi, a to dokonce i v profesionálnějších uskupeních. To vede nejenom ke zhoršení našeho výkonu, ale i k časté bolesti zad a jiným fyzickým problémům.

Nelze opomenout ani to, že vystupování na koncertech je slavnostní záležitostí. Podle toho bychom měli zvolit vhodné oblečení a vždy dbát na to, abychom i při hraní za pultem byli dobře vidět. To ale neznamená, že budeme shrbení a nastavíme si stojan příliš nízko. Tím by se nám rozbilo celé postavení těla, začali bychom špatně dýchat a mělo by to negativní dopad na kvalitu tónu. Úkolem pedagoga je i to, aby na vystoupení žáka náležitě připravil a seznámil ho se vším potřebným.²⁷

1.3.2 Frázování, práce s dynamikou a agogikou

Součástí přednesu je práce s frází, dynamická výstavba skladby a práce s agogikou. S tím souvisí i artikulace²⁸, která je u hraní na flétnu velmi důležitá.

Složky – dech, artikulace, barva tónu, frázování, terminace a ticho – stejně tak dýchací systém, rty a jazyk – spolu musí spolupracovat, žádná nemůže chybět. Proces hudební výstavby můžeme připodobnit k tvoření slovních slabik do slov, frází a vět, v muzice spojujeme noty do frází, pohybů a celých hudebních vět.²⁹

Abychom mohli správně vystavět frázi, je potřeba si ji rozdělit a ujasnit si, kde má být její vrchol a kde se naopak celá zklidní. K tomu používáme dynamiku a agogiku. Ve skladbě

26 MALOTÍN, str. 41-42

27 Tamtéž, str. 42

28 Artikulace – způsob oddělování tónů. Techniky jako legato, staccato, tenuto, non legato aj.

29 TOFF, 2012, str. 117

bychom měli správně pracovat s kontrastem, který dělá dílo zajímavým. Důležité jsou dvojice jako forte vs. piano, crescendo vs. decrescendo, zrychlení vs. zpomalení, napětí a uvolnění.

Nesmíme opomenout ani prvek ticha. Právě práce s tichem je pro flétnisty možná ta nejtěžší. Nechat hudbu doznít a zároveň neztratit napětí a očekávání je velmi náročný úkol. Pauzy mají ve skladbách velký smysl a neznamenají konec hudby, nebo nějaký odpočinek, i když by se to tak mohlo zdát.

1.4 Přednes u zpěvu

Pěvecký přednes je souborem všech složek, které vdechnou do skladby život a vnáší do ní výraz našeho nitra,³⁰ stejně tak jako u hry na flétnu.

Interpret musí mít na zřeteli všechny složky projevu: správné dýchání, zvukovou vyrovnanost, čistou intonaci, náležitou dynamiku, správnou artikulaci a deklamaci³¹. Při tom všem musíme mít na paměti úmysly skladatele. Důležité je, aby se každý zpěvák dopracoval k vlastní dikci³² a dokázal si na skladbu utvořit svůj názor.³³ S tím souvisí i historicky poučená interpretace a znalost výrazových prostředků, které se používají v hudbě konkrétního slohu³⁴ a jejich soulad s moderními technikami.

Důležité je spojit dvě složky – na jedné straně nabyté odborné pěvecké a hudební dovednosti a na druhé je to hudební nadání, umělecký temperament a vnitřní prožitok každého umělce.³⁵

Na rozdíl od přednesu u hráčů na flétnu, je u zpěváků součástí správného přednesu vokálního díla znalost obsahu textu, a to i u cizojazyčných skladeb, i když zpěvák hovorově tuto řeč

30 CHVALOVSKÝ, 1962, str. 61

31 Deklamace: melodické a rytmické vystižení přízvuku a délky mluveného slova ve vokální hudbě.

32 Dikce: soubor výrazových prostředků a způsob vyjadřování.

33 CHVALOVSKÝ, 1962, str. 61

34 Sloh – barokní, klasický, moderní.

35 CHVALOVSKÝ, 1962, str. 61

neovládá.³⁶ Pokud bychom nevěděli, o čem zpíváme, nikdy bychom nemohli dát do díla správný prožitek a výraz našeho obličej by nemusel odpovídat tomu, o čem zpíváme.

I pokud zpíváme v rodném jazyce, může být ztotožnění se s textem náročné, zvláště pokud se v uměleckém textu objevují archaické výrazy či slova konkrétního nářečí. V takových případech musíme podstoupit práci s vyhledáváním těchto výrazů, jejich překládáním a následně si uvědomit, o čem to tedy zpíváme.

Často se v praxi můžeme setkat, hlavně u amatérských zpěváků, s tím, že sice skladbu zazpívají se zajímavou dynamikou a celkovým přednesem, ale ten neodpovídá významu textu skladby. Toto je specifikum vokálního umění, na které bychom si měli dávat obzvlášť pozor.

1.4.1 Postoj u pěveckého přednesu

Správný postoj tvoří nedílnou součást pěveckého přednesu. Je podobně důležitý jako rám u obrazu. Postoj musí být přirozený, bez vypínavosti, nesmí být strnulý, naopak ale také nesmí zabíhat do pohodlnosti a přílišné uvolněnosti. Paže jsou buď volně připaženy, nebo složeny vzadu na bedrech.³⁷ Správný postoj souvisí se správnými dechovými návyky, stejně jako u hry na flétnu. K uvědomění si tohoto vztahu nám může pomoci několik cvičení: V kleče na „všech čtyřech“ s rovnými nebo vyhrbenými zády, nebo vleže na boku s oporou lokte o zem. Cílem těchto poloh je, abychom si uvědomili, že se nám pokaždé dýchá jinak kvalitně. Ideálem je uváděná poloha, kdy je tělo rovnoměrně rozšířeno na všechny strany.³⁸

Klíčovými oblastmi správného držení těla jsou: hlava, páteř a pánev. Tvoří pomyslnou osnovu celé postavy. Do správného držení těla se velmi promítá i stav mysli.³⁹ Výraz v obličej by měl být klidný a mírně usměvavý, bez zbytečných pohybů hlavy, očí i úst – ve tváři by se měla odrážet nálada zpívané skladby.

36 CHVALOVSKÝ, 1962, str. 61

37 Tamtéž, str. 78

38 KOVERDYNSKÝ L., *Vliv držení těla na pěvecký projev*, Disertační práce, Praha: Karlova univerzita, Studijní program: pedagogika, hudební teorie a pedagogika, 2012, str. 14.

39 KOVERDYNSKÝ L., 2012, str. 20.

Historické výzkumy ukazují, že i v minulosti byl kladen na správný postoj důraz. Inspirace pramenila od tanečníků a základem bylo přirozené a uvolněné vzpřímení. Váha těla měla být rozložena na obě nohy stejně, ramena mírně vzad, což přispívá k uvolnění hrudního koše. Postavení hlavy je takové, aby se neodchylovala od kolmé čáry směrem od temene k nohám. Tento popis odpovídá i modernímu pojetí hlasové výchovy.

Abychom si lépe uvědomili naši oporu v nohách, použijeme cvičení, kdy se houpáme ze špiček na paty a naopak. Chvíli vydržíme na špičkách, chvíli na patách, zhoupneme se v kolenu při představě lyžařského postoje.⁴⁰

Existují ale i názory, že držení těla nemá na pěvecký výkon takřka žádný vliv.⁴¹ C. Sadolin, autorka metody *Complete Vocal Technique*, říká, že se zřídka setkala s případem, kdy by příčinu pěveckých problémů vyvolávalo nesprávné držení těla, ale daleko častěji šlo o nesprávnou pěveckou techniku.⁴² V tomto se rozchází pěvecká a flétnová metodika dost zásadně, jelikož postoj u hráčů na flétnu hraje významnou roli.

Z pohledu hlasové výchovy si ale můžeme všimnout, že zpěváci často zpívají v polohách velmi zvláštních a nepřirozených, obzvláště to často vidáme u populárních zpěváků, kteří vychází z odlišné techniky oproti klasickým pěvcům. U postoje tedy nespatřujeme příliš velkou paralelu s hráči na flétnu, jelikož pro ně je tato složka klíčová a nesmí ji opomíjet.

1.4.2 Frázování, práce s dynamikou, agogikou u zpěvu

Pokud má mít naše interpretace smysl, musíme správně pracovat s frází, dynamickou výstavbou a celkovým tempem, rytmem a agogikou, opakovali bychom zde stejné poučky jako u hry na flétnu.

40 Cvičení vychází z hodin hlasové výchovy na Ped. Fakultě UK v hodinách s L. Hilsherovou.

41 KOVERDYNSKÝ L., 2012, str. 20.

42 SADOLIN, C. *Complete Vocal Technique*. Copenhagen: Shout Publications, 2008, s. 26.

Fráze, hudební myšlenka, může být jednoduchým motivem, částí věty apod. Fráze bývají ohraničeny obloučky, pomlčkami, apostrofou ...⁴³ Je důležité dbát na to, abychom frázi příliš nerozbíjeli a udržovali napětí.

K umění interpretace patří práce s dynamikou, kdy musíme odstupňovat sílu, která vrcholí právě v jednom místě na několika taktech. Technické zvládnutí dynamiky spočívá v zachování jednotné barvy hlasu bez intonačních a resonančních výkyvů.⁴⁴ Dynamika dodává skladbě potřebný kontrast, světlo a stín. Výstavba by měla plynout přirozeně, obvykle se se stoupající tónovou řadou zesiluje a s klesající zeslabuje – toto pravidlo má ale své výjimky. Krajní dynamické výkyvy nebývají příliš vkusné a s *fff* či *ppp* bychom měli opravdu šetřit. Pokud zpíváme ve sboru, dynamika musí být jednotná a vždy se řídíme pravidlem „*ve sboru zpívej tak, abys vždy slyšel celý sbor.*“⁴⁵, na rozdíl od hráčů na flétnu, kteří krajní dynamiku využívají poměrně často, a hra v orchestru se také řídí jinými pravidly.

Každá skladba má své tempo, které ale není strojově přesné. Obsah si sám přirozeně vynucuje svá zpomalení a zrychlení, čemuž říkáme *agogika*. Nemá přesně daná pravidla, sám interpret musí cítit náladu a obsah skladby a tím se nechat vést. Nikdy však nesmí působit násilně a zkreslovat či porušovat původní představu skladatele.⁴⁶ To platí u zpěváků i u hráčů na flétnu.

Vokální skladba si obzvláště vyžaduje agogiku, jelikož již mluva sama o sobě není pronášena v jednom tempu.⁴⁷ Navíc máme dlouhé a krátké samohlásky, a proto by měl být text nadřazen délkám zapsaných not. Ne každý skladatel zapisuje délky not přesně podle slov, mohlo by to narušit celkovou konstrukci skladby, a proto spoléhá na interprety, že oni sami nebudou zpívat strojově podle zápisu, ale jejich přednes se stane kompromisem mezi zápisem skladby a slovy, které obsahuje text.

43 CHVALOVSKÝ, 1962, str.70

44 MORÁVKOVÁ, 2013, str. 21.

45 CHVALOVSKÝ, 1962, str. 66-67.

46 Tamtéž, str. 65.

47 Tamtéž

1.5 Shrnutí paralel a rozdílů pěvecké a flétnové školy

U pěvecké a flétnové techniky můžeme rozhodně spatřovat časté paralely. U flétny i u zpěvu musíme věnovat zásadní pozornost dýchání. Tvoří naši oporu, důležitá je práce s naší kapacitou plic a celým dýchacím ústrojím, uvědomujeme si, že je zde rozdíl oproti dýchání normálnímu, u obou oborů se různí pohledy na to, jak přesně bychom měli dýchat a kde bychom měli cítit centrum, do kterého náš dech soustředíme. V obou případech by ale bylo špatně, pokud by docházelo k povrchovému dýchání. Naším rozhodnutím zůstává, jaký způsob si vybereme. Je to práce na celý život a názor můžeme v průběhu něj několikrát změnit.

V případně přednesu nalezneme mnoho paralel a obecných pravidel, které můžeme vztáhnout nejenom na tyto dva obory. Největším rozdílem tvoří to, že při hře na flétnu na nás nepůsobí prvek, kterým je text. V instrumentální hudbě si musíme vystačit bez něj a přenášet na posluchače děj a slova abstraktně. Tomu se říká absolutní hudba. Na rozdíl od zpěvu, který až na výjimky obsahuje slova, jež bývají často i nadřazována hudbě.

U postoje nalezneme hlavně rozdíly. Paralela je v tom, že bychom měli být narovnaní a uvolnění ale ve zbytku držení těla jsou velké rozdíly proto, že flétna je nástroj, který držíme doprava. Celá naše pravá strana je přetěžovaná a správným postojem se to snažíme co nejlépe kompenzovat a poskytnou tělu oporu. Dalším rozdílem je to, že u zpěvu není postoj zdaleka tak důležitý jako u flétny. Pokud má hráč na flétnu problém s dýcháním, s barvou tónu a jinými prvky, je to právě postoj, který se často kontroluje a můžeme v něm nalézt odpověď na naše těžkosti. I u postoje však spatřujeme mnoho rozdílných názorů, někdo vyžaduje striktní pozici, při které by mělo docházet k minimálnímu pohybu, jiná metodika nám radí mít pozici prakticky volnou, svobodně se pohybovat a tím podpořit naše hudební cítění.

U frázování, práce s dynamikou a agogikou jsou paralely a poučky se opakují u všech hudebních oborů. Rozdílem je dynamika u sborového zpívání a u extrémní dynamiky, kterou se zpěváci spíše snaží šetřit a také si ji kvůli zachování zdraví hlasivek nemůžou často dovolit. Ve hře na flétnu se velmi často setkáváme s extrémním pianem. S extrémním forte se velice často potkáváme u moderních skladeb a v orchestru. Tam se ale běžně používá

pikola, jejíž zvuk ve vyšších polohách se bez problémů nese nad zvukem celého zbývajícího orchestru.

2 Intonace a hlasová výchova

My všichni, kdo se hudbě věnujeme, víme, že přestože talent a vrozená hudebnost může dosahovat různých rozměrů, neustálým tréninkem, intonační výchovou, poslechem a kritickým hodnocením hudby se naše vnímání intonačních nepřesností soustavně zvyšuje. Přesto se s intonační výchovou většinou setkáváme nejdříve až na konzervatoři či vysoké škole se zaměřením na hudbu a v hudební nauce se řeší jen velmi okrajově (samozřejmě zde záleží na přístupu jednotlivé školy a učitele, myslím si, že se tato skutečnost neustále zlepšuje a někteří vyučující jsou neuvěřitelně kreativní). Ač je jasné, že jako vše, i sluch se nám nejvíce vyvíjí v útlém věku, a je tedy mnohem jednodušší si sluchovým tréninkem zintenzivňovat intonační vnímání již v tomto období.

„Přesná a citlivá intonace je nepochybně nejzávažnější složkou úspěšné instrumentální nebo vokální intonace, neboť pro citlivého hudebníka je vždy největším utrpením poslouchat skladbu intonačně nečistě hranou nebo zpívanou. Pokud tato intonační výchova prolíná každou hudebně výchovnou činnost, můžeme očekávat, že žák bude citlivěji vnímat a kriticky hodnotit každý reprodukováný tón“⁴⁸

2.1 Význam intonace ve vztahu k flétně

Intonace není, jak je často podáváno, nezávislým elementem ve vytváření hudby, ale je závislá na správné tvorbě tónu. Flétnista se slabým a roztřeseným tónem bude „intonačně mimo“ a flétnista s jasným, krásným a zpěvným tónem bude prakticky jistě intonačně čistý. Důvodem je, že tvoření tónu a intonace jsou produkty stejného psychologického mechanismu.⁴⁹

Jedním z nejčastějších problémů hráčů je, že slyší, že nejsou intonačně správně, ale neví, zda jsou příliš nízko, nebo příliš vysoko. K tomu je zapotřebí intenzivního intonačního

48 Bohumil KULÍNSKÝ, *Intonace s přihlédnutím k potřebám hráčů na hudební nástroje*. Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, Praha, 1966, str. 7

49 TOFF, 2012, str. 100

výcviku a pedagog by měl se studenty dělat intonační cvičení, u kterých se budou muset sami doladit a přijít tak na to, kterým „směrem“ byli špatně. Takovým cvičením může být například to, kdy pedagog zahraje tón a žák zahraje oktávu pod, přejde na kvintu, a nakonec na stejný tón jako pedagog. U všech tónů musí dokonale doladit. Pokud je intonačně nepřesný, u dvou stejných nástrojů vzniká i nepříjemné zvukové chvění, a není tak obtížné poznat, zda je žák správně, či ne.⁵⁰

Intonace není závislá jen na nás a na našem sluchu, ale i na vnějších okolnostech, které nemůžeme ovlivnit. Jednou z nich je počasí. Dřevěné flétny a pikoly jsou zvláště citlivé na změny vlhkosti, které mohou ovlivnit hratelnost. Citlivost intonace dechového nástroje je závislá na rychlosti zvuku ve vzdušném sloupci uvnitř nástroje. Což je kvalita, která je ovlivněna jak teplotou vzduchu, tak, v menší míře, vlhkostí vzduchu. Nejhorší jsou pro nástroj teplotní výkyvy – proto je na místě vždy flétnu rozehřát naším dechem.⁵¹ S tímto problémem se setkáváme nejčastěji v kostele, kde je většinou zima. Pokud bychom flétnu před vystoupením nezahřáli, ladění by se se změnou teploty nástroje velmi měnilo a my bychom jen těžko mohli hrát intonačně čistě.

2.2 Intonační výchova na odborných hudebních školách

Intonace existuje jako povinný a samostatný předmět na konzervatořích, na vysokých hudebních školách je podle zaměření buďto povinným, či volitelným předmětem. Na ZUŠ by se měla vyučovat nenásilnou formou v hudebních naukách a učitelé by ji měli zařazovat i do individuálních hodin.

Intonace je správná představa jednotlivých tónů, kterou se musíme naučit ovládat. Souvisí s hudební pamětí, s představami a její nedílnou součástí je i rytmus, který zpěváky a obzvláště pak flétnisty provází při celé jejich praxi a je nutností naše rytmické cítění neustále rozvíjet.

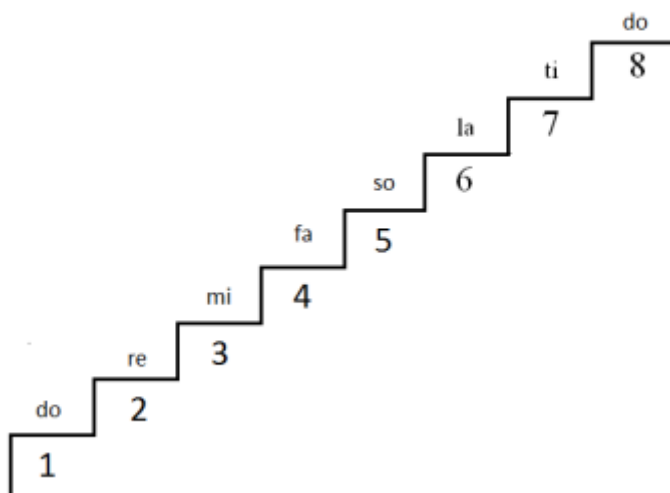
⁵⁰ Znalost tohoto cvičení pochází z hodin výuky flétny s Mgr. Mariem Mesanym
⁵¹ TOFF, 2012, str. 100-101.

2.3.1 Intonace v tonálním systému

Jaroslav Kofroň popisuje vnímání intonace takto:

„V intonaci podle tonální metody postupujeme tak, že chápeme jednotlivé tóny melodie jako stupně určité tóniny a odvozujeme je od tónů tónického kvintakordu, tj. kvintakordu postaveného na I. stupni příslušné tóniny. Tóny tónického kvintakordu, tj. I., III. a V. stupeň příslušné stupnice, nazýváme stupni hlavními čili opěrnými, ostatní stupně, tj. II., IV., VI. a VII. stupeň, nazýváme stupni vedlejšími čili závislými. Hlavní stupně musíme mít stále v představě, vedlejší stupně pak odvozujeme od hlavních, a to II. od I., IV. od III., VI. od V. a VII. od VIII.“⁵²

U intonace musíme mít konkrétní představu, která se dá znázornit například schody. Propojujeme zde ale i pohyb a pomoci nám může také řeč – tzv. solmizační slabiky *do, re, mi, fa, so, la, ti, do*, které by nám při častém užívání měly automaticky navozovat zvuk intervalu se kterým jsou spjaty.



Obrázek 1- intonační schody

52 Jaroslav KOFROŇ, J., 2014. *Učebnice intonace rytmu*. 8. vyd., Praha: Editio Bärenreiter, str. 8.

Intonace souvisí s naší hudební pamětí, což se uplatňuje i v metodě nápěvků, kterou sestavil mimo jiné autory František Lýsek.

„Nápěvková metoda se opírá o prostou a přirozenou skutečnost, o pěveckou praxi, která předchází vlastní intonaci. Tato metoda vychází z jednoduchého poznatku: umíme-li čistě zpívat, aniž známe noty, zpíváme vlastně noty, jenomže o tom nevíme. Stačí, abychom si takovou skutečnost uvědomili, k známým nápěvům si představili příslušné noty, k oněm notám si zpětně představili zase nápěv, a problém intonace je vyřešen.“⁵³

Z nápěvků vychází i Vladimír Poš, který tvrdí, že naše hudební myšlení je ovlivněno harmonickým vývojem. Intonace by se tedy měla budovat společně s harmonickými představami. Elementární složkou harmonie je podle Poše *durový trojzvuk*. Pro lepší představu si jej můžeme spojit se začátky lidových písní, kterými je tvořen.⁵⁴

The image displays three staves of musical notation in G major. The first staff contains the lyrics "Ov - čá - ci, čtve - rá - ci" and is annotated with "kvintakord dur" and "rozšířený kvintakord dur". The second staff contains the lyrics "Pá - sol Ja - no, pá - sol ko - ně A - lou, a - lou, za - hraj - te mně hodně zve - se - la" and is also annotated with "kvintakord dur" and "rozšířený kvintakord dur". The third staff shows the notes "do - mi - sol" with interval markings (v.3, ε.5, m.3) and a chord diagram for "kvintakord dur: do - mi - sol" with "C = základní tón".

Obrázek 2 – durový trojzvuk, Poš

S tím souvisí i metoda opěrných písní, kterou řešili mnozí hudební teoretikové. Vzhledem k vazbě na výuku hry na flétnu využijeme nyní systém, který uvádí Ladislav Daniel. Jde o vybavování si hlavně prvního stupně písně, podle kterého se studenti seznámí s tzv. *volným nástupem*.⁵⁵

53 František LÝSEK, 1951. *Nápěvková intonace: Základy: stol. 20, 1/2*, Praha: Národní hudební vydavatelství Orbis, str.5.

54 Vladimír POŠ, *Nová intonace, rytmus, sluchová výchova*, Praha: EDIT, 1998, str. 9

55 Volný nástup je to, že si musíme okamžitě vybavit, jak zní v tónině např. sexta a začít od ní bez problémů zpívat.

Daniel využívá opěrné písně pro volné nástupy pro hlavní, 1., 3., 5. a 8. stupně. Také využívá opěrných písní pro volné nástupy vedlejších stupňů. Jedná se o 2., 4., 6. a 7. stupeň.

- 1. stupeň: *Kočka leze dírou, Ovčáci, čtveráci*
- 2. stupeň: *Dívča, dívča*
- 3. stupeň: *Maličká su, Halí, belí*
- 4. stupeň: *Slunečko zašlo*
- 5. stupeň: *To je zlaté posvícení, Skákal pes*
- 6. stupeň: *Ach není, tu není*
- 7. stupeň: *Pasla som ja husku v lese*
- 8. stupeň: *Ráda, ráda, Zajíček běží po silnici*⁵⁶

2.3.2 Intonace pomocí intervalové metody

Pro co nám ještě mohou opěrné písně posloužit, je představa intervalu mezi prvními dvěma tóny písně. K tomu můžeme použít příklady uvedené následovně:

⁵⁶ Kristýna VYBÍRALOVÁ, *Intonační a rytmická cvičení a jejich využití v dětském zpěvu a hře na vybraný hudební nástroj*, Diplomová práce, Liberec 2016

	Vzestupně	Sestupně
m. 2	Dobře je ti, Janku	Ráda, ráda můj zlatej Honzíčku Pro Elišku (Beethoven)
v. 2	Kočka leze dírou	Halí, belí
m. 3	Jede, jede poštovský panáček	Měla jsem holoubka Pec nám spadla
v. 3	Ovčáci, čtveráci	Maličká su (bez prostředního tónu)
č. 4	A já sám Červená řeka	Černé oči
č. 5	Ej, láska, láska	
m. 6	Smutné časy nastávají	Severní vítr
v. 6	U panského dvora	
m. 7	Chovejte mě, má matičko	
DUR5	Ovčáci, čtveráci	Dědečku, dědečku, koleda
DUR6	Jak dostat tatínka do polepšovny	Tráva neroste
DUR6/4	Červená řeka	Jasná zpráva (Olympic)

Obrázek 3 – opěrné písně pro intervalové citění

Přístupů k výuce intonace je, jak je zřejmé, mnoho a zde jsou uvedeny jen jedny z těch nejnámějších. Dle mého názoru by měl učitel tyto přístupy propojovat a nenutit žáky jít pouze jedním směrem, který uznává on sám. Každý z nás je jedinečný, někomu mohou nejvíce pomáhat solmizační slabiky, někdo s nimi může mít naopak problém a fungují mu hudební představy spíše při spojení se zrakem, tedy s fonogestikou, které se budu blíže věnovat v kapitole *Hudební představy a hudební paměť jako složka intonace*. Úkolem učitele by mělo být, aby si jeho žáci dokázali najít cestu, která jim bude při intonaci nejvíce pomáhat, protože je pro jejich další hudební život nezbytná.

2.3.3 Rytmus jako složka intonační výchovy

Rytmus je složka, která dává nejen hudbě řád.

„Rytmus vzniká plynutím a vzájemným vztahem časových jednotek, vyjádřených v hudbě tóny, šramoty, či pauzami, ve slovesném umění řeči a v tanci pohybem. V hudbě se stal rytmus formotvornou silou, z níž vznikl takt s jeho pulzací přízvučných a nepřízvučných dob.“⁵⁷

„Relativně pravidelně se opakující časové odstupny mezi jednotlivými zvuky jsou pocíťovány jako rytmus. Je založen na střídání různých délek tónů a jejich zvuků. Kromě střídání časových délek je pro hudební řeč příznačné rozdělení přízvuků, které se také pravidelně opakuje. Rytmus utváří jak střídání důrazů (tj. délek), tak střídání přízvuků (tj. lehce dynamicky zdůrazněných zvuků).“⁵⁸

Rytmus je vyučován společně s intonací. Vychází to z logiky věci, jelikož bez rytmu nejsme schopni žádnou píseň zazpívat ani zahrát.

Pro hráče na dechové nástroje, tedy i pro flétnisty, je výuka ke správnému rytmickému cítění nesmírně důležitá, jelikož zde odpadá schopnost počítání si nahlas. Hráčům na ostatní nástroje pomáhá, pokud si mohou počítat nahlas, ale „dechaři“ si mohou počítat jediné v hlavě, či si doby „vyťukávat“ nohou. Na tento zvyk si ale nesmíme příliš přivyknout, jelikož se z něj může lehce stát zlozvyk, který je při veřejném vystoupení velmi rušivý pro posluchače a také ruší spoluhráče, jelikož pohyb nohou není vždy přesný a žádoucí.

Poš proto klade rytmická cvičení na začátek každého oddílu.

57 POŠ, 1998, str. 4.

58 Jiří KULKA, *Psychologie umění*. Vyd. 2., přeprac. a dopl., v Grada Publishing 1. Praha: Grada, 2008, str. 270-271.

Obrázek 3 – Poš, ukázka rytmických cvičení

Dle jeho slov je důležité provádět rytmická cvičení přesně a neodchylovat se od původního tempa, k typickému zrychlování totiž dochází u *forte* a ke zpomalování zase u *piana*. Dále se tento nedostatek objevuje také při náhlé změně dynamiky či tam, kde se dlouhé hodnoty střídají s krátkými. Proto je vhodné používat metronom. Ve všech cvičeních je zásadní odlišovat těžké doby od lehkých.⁵⁹

I pokud se učíme nějakou novou skladbu, je vhodné si ji poprvé bez melodie pouze rytmicky vytleskat, či přeříkat. Dalším užitečným a důležitým využitím rytmických cvičení je jejich vhodnost pro budování vzájemné interakce mezi učitelem a žákem a mezi žáky samotnými. Učitel vytleská nějaký rytmický model a žáci ho zopakují, poté vymyslí rytmické modely sami žáci a zbytek třídy opakuje.

⁵⁹ KULKA, str. 1.

2.3.4 Hudební paměť

Pro to, abychom si skladbu zapamatovali, musíme mít přesnou představu intonace, intervalů a celkové struktury díla.

U hráčů na dechové nástroje, tedy i na flétnu, není hra z paměti tak důležitou podmínkou při veřejném vystupování, jako u jiných nástrojů. Klavíristé mají hru z paměti danou tradicí a také tím, že je pro ně velmi nepříjemné otáčet při vystupování stránky a většinou potřebují tzv. „obraceče“ not. Houslisté následují kult virtuóza Paganniniho z 19. století.⁶⁰ Operní zpěváci mají často k dispozici nápovědu a je pro ně mnohem důležitější jejich estetický dojem.

Hra z paměti při veřejném vystupování způsobuje větší stres a může se tak stát kontraproduktivní záležitostí. Pokud hrajeme z paměti na koncertě, měli bychom si být stoprocentně jistí, že to zvládneme. Nicméně to vždy vypadá lépe a také si při hraní z paměti procvičujeme intonaci, hudební představivost a skladbu si více vryjeme pod kůži.

Pokud se učíme skladbu hrát nazpaměť, musíme zohledňovat individualitu každého z nás. Úplně jinak postupují při tomto procesu lidé, kteří disponují fotografickou pamětí. Ti hrají nejčastěji se zavřenými očima a noty se jim zobrazují prakticky stejně tak, jako by je měli před sebou.

Zavřené oči ale pomáhají při hře z paměti úplně všem. Vyřadíme tím jeden z našich 5 smyslů, který působí jako nepřítel soustředění, a my se tak můžeme více ponořit do našeho nitra. A to je pravý smysl hraní z paměti, ne to, někoho ohromit, ale je to větší příležitost dostat se sami do sebe.⁶¹

Jsou tři druhy hudební paměti:

- Mechanická neboli sluchová

60 TOFF, 2012, str. 101

61 MALOTÍN, 2018, str. 50

Získáváme ji neustálým opakováním skladby, kterou studujeme. Nebývá ale příliš stabilní, stejně tak, jako když si nějaké učivo pouze čteme. Nemůžeme se na ni tedy stoprocentně spolehnout.

- Optická

Výhodou je to, že je stálá. Je ale pro každého jinak pracná. Pokud disponujeme fotografickou pamětí, můžeme se skladbu naučit z paměti i bez nástroje pouhým čtením. Při tomto druhu učení se soustředíme na menší úsek, na který se upřeně díváme a uvědomujeme si, co vše vidíme. Noty, klíč, tempo, dynamiku.... Poté zavřeme oči a snažíme si vše vybavit. Ve chvíli, kdy se nám obraz ztrácí, celý proces zopakujeme. Pokud se celou skladbu naučíme dokonale, můžeme vyjmenovat noty od začátku do konce a skladbu sami zapsat.

- Logická

Opírá se o náš rozum, zapamatování si tónin, stupnic a akordů, které se ve skladbě objevují. Uvědomujeme si odchylky od běžných stupnic, průběhy modulací, formální stránku apod. V praxi bychom měli všechny druhy paměti umět propojovat.⁶²

Já osobně jsem si přišla ještě na úplně jiný druh cvičení paměti a to takové, že myslím dopředu a nechávám si v hlavě znít tóny, které následují. Znamená to, že mi v mysli hraje jiný tón, než který momentálně vytvářím na nástroj. Pomáhá mi také si v hlavě zpívat klavírní doprovod. Musím si být jistá tím, jaký tón mi zní a spojit ho se správným hmatem⁶³. K tomu je potřeba projít důkladným intonačním výcvikem, či disponovat absolutním sluchem, který je ale také potřeba neustále rozvíjet a učit se ho stále lépe používat v praxi.

2.3.5 Hudební představy jako zásadní složka intonace

Hudební představy úzce souvisí s hudební pamětí, kterou můžeme definovat jako schopnost nervové soustavy uchovávat, znovu si vybavovat, poznávat a reprodukovat hudební zážitek.

62 MALOTÍN, 2018, str. 50

63 Hmat – postavení prstů na flétně – u každého hmatu mačkáme jiný počet klapků.

I v hudbě existuje paměť krátkodobá, která prodlužuje hudební vnímání, se kterým je těsně spojena.⁶⁴ Podle *Sedláka* ji můžeme chápat jako předstupu paměti dlouhodobé, jejíž dlouhý retenční interval (od několika minut až k celému lidskému životu) umožňuje trvalé uchovávání hudby v našem vědomí.⁶⁵

Hudební představivost si můžeme představit jako „*schopnost záměrně používat hudebních představ, vyvolávat je a volně s nimi operovat, tedy schopnost „slyšet“ a prožívat hudbu ve vědomí, aniž ji provádíme nebo reálně slyšíme*“.⁶⁶

U zpěvu je hudební představivost velmi důležitá, jelikož musíme tón mít nejprve právě v naší mysli, než jsme ho schopni zazpívat. Nestačí tedy „zmáčknout nějakou klapku“, jako když hraje např. na klavír. Tato představa nám napomáhá k čisté intonaci a k lepšímu melodickému průběhu tónů tak, aby nám zbytečně „hlas neskákal“, a nerozbíjeli jsme tím fráze a celkovou atmosféru skladby.

Pro zpěváky je navíc velice důležitý zpěv z paměti. Zřídka kdy uvidíme sólového pěvce, který by u výkonu používal noty. Jiné je to v divadlech a u operních představení, kde se můžeme setkat s nápovědou, tato představení jsou však velice náročná a dlouhá, a i tak musí mít účinkující naprostou většinu replik „v hlavě“.

Účinným pomocníkem pro hudební představivost je solmizace, o které jsme mluvili již dříve. Každý stupeň v tónině má svou vlastní slabiku, jsou to konkrétně *do, re, mi, fa, so, la, si*. V některých zemích vůbec nepoužívají označení not podle písmen *c, d, e* ... jako my, ale používají pouze tyto slabiky. Dalším nástrojem je, jak už bylo též zmíněno dříve, tzv. *fonogestika*, kdy si jednotlivé tóny ukazujeme rukou, u půltónů můžeme sklopit prsty při snížení a zdvihnout při zvýšení. Fonogestika je účinnou metodou hlavně při vedení dětských sborů, kdy je pro děti obtížné si představit vyšší intervaly, jelikož nerozumí notovému zápisu, ani pojmům jako kvarta či kvinta. Pokud jim ale vzdálenost mezi tóny ukazují rukou, začnou chápat, že jsou všechny jinak vzdáleny a vede to k mnohem čistší intonaci. Dalším

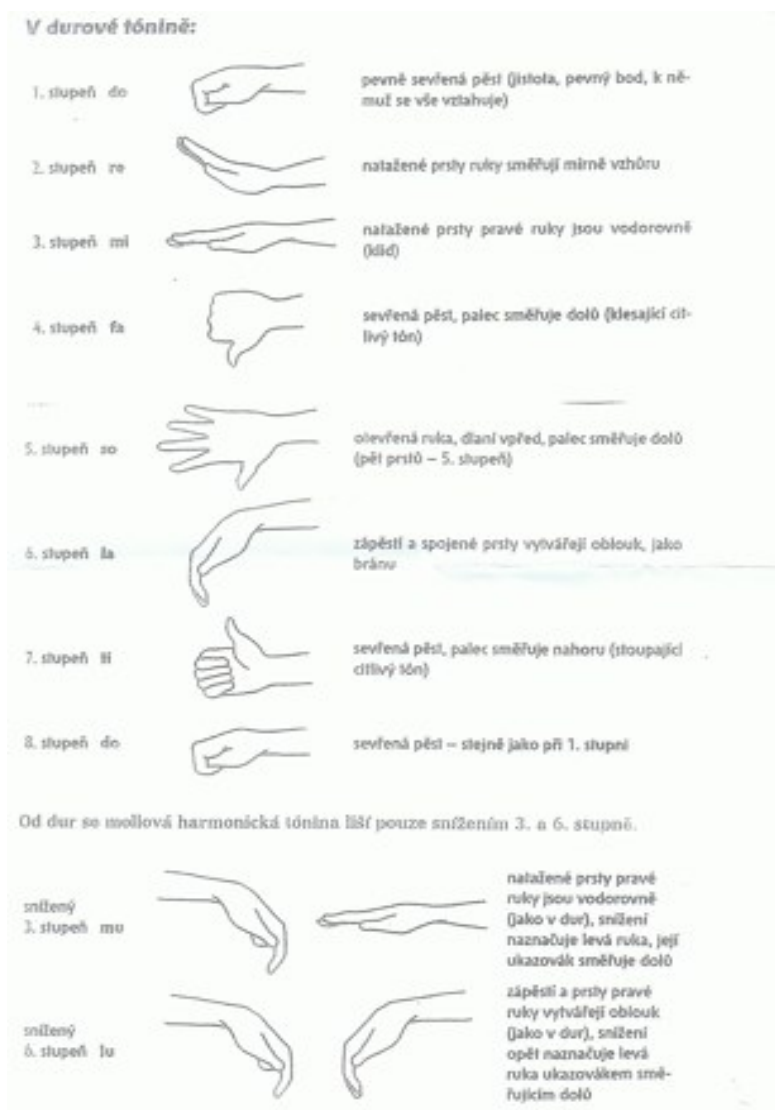
64 KOVERDYNSKÝ L., 2012, str. 38

65 SEDLÁK F. *Základy hudební psychologie*, 1990, s. 90.

66 TICHÁ, A. *Pěvecké činnosti jako prostředek rozvoje zpěvnosti a hudebnosti žáků*. Praha: Karlova univerzita, Pedagogická fakulta Praha 2007, s. 10.

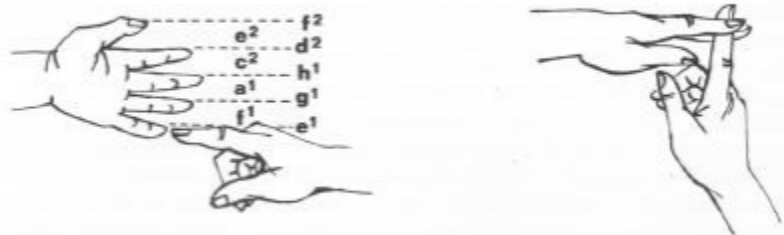
benefitem této činnosti je i to, že s učitelem a žáky dochází k pevnému očnímu kontaktu, což pomáhá upevňovat jejich vzájemný vztah.

Pro fonogestiku můžeme uplatňovat následující postup:



Obrázek 4 - Fonogestika

Další její verzí je takzvaná prostorová notová osnova, kterou utvoříme pomocí naší ruky. Stejně jako v notové osnově je 5 linek a 4 mezery, i my máme 5 prstů a mezi nimi 4 mezery. Tuto metodu propagoval František Lýsek.



Obrázek 5 – prostorová notová osnova

Podle mé zkušenosti tato metoda funguje hlavně v dětském věku velmi dobře. Žáky baví, když si oni sami mohou na prstech tóny ukazovat, nebo je ukazují na ruce učitele. Je to pro ně bližší a kontaktnější než notová osnova na tabuli.

2.3.6 Hlasová výchova jako složka intonace

U hlasové výchovy je výhodou a zároveň i nevýhodou to, že správnost intonace udáváme pouze my sami bez použití nástroje. Nevýhoda je zde to, že nemáme pomocné klapky, které můžeme např. u flétny stisknout a zákonitě se nám neozve nic jiného než třeba tón g, i když může být nízko, či vysoko. Výhoda je, že vliv z fyzikálního hlediska na intonaci nemají vnější podmínky jako je např. chlad, či horko, tyto jevy nás ale mohou ovlivňovat z hlediska sevření a nepříjemného pocitu, který se pak v intonaci odráží, a také u zpěvu intonaci vnímáme mnohem přirozeněji. Automaticky se pořád doladujeme a nepotřebujeme u toho otáčet hlavicí, nebo utahovat struny.

S přesnou intonací souvisí stejně jako u hry na flétnu správné tvoření tónu.

U zpěvu není tak obvyklé zpívat podle not, i když je na začátku používáme, na koncertě při sólovém výstupu se z not zpívá málokdy. (Nemluvím zde o sborovém zpívání, či velmi náročných skladbách).

Pokud chceme správně intonovat, musíme si melodii dát do harmonického kontextu. Každá tónina má pro nás specifickou barvu a každý stupeň má také specifické cítění. Například první stupeň durové tóniny má výraznou vnitřní stabilitu, naproti tomu sedmý stupeň je

velmi nestabilní a všechny stupně mají svůj specifický zvuk. Můžeme se na pocity, které v nás jednotlivé stupně vyvolávají zaměřit, zapamatovat si je, a to nám velmi pomůže v intonaci. Je to podobný rozvoj, jako když se učíme jazyk. Způsob, jak se naučit ten hudební, je pracovat tonálně a v kontextu.

Intonace nám trénuje citlivost našich uší a tím pádem se při zpěvu můžeme stát mnohem jistějšími. Tón u zpěvu vychází na základě hudební představy. Čím jistější si touto představou budeme, tím lépe bude znít i náš hlas, který se nám bude snáze ovládat a přestanou na nás působit negativně psychologické aspekty, které vychází z naší nejistoty a strachu z toho, že zazpíváme falešně.

3 Psychosomatika a její vliv v hudebních oborech

Pojem psychosomatika vychází ze starověké řečtiny ze slov „*psyché*“ - duše a „*soma*“ - tělo. Samotný obor tedy studuje, jak se naše psychika odráží na našem těle. Zkoumá vztah psychosociálních a biologických vlivů.⁶⁷

3.1. Psychosomatika u zpěvu

Hlasový projev člověka je jeho přirozenou funkcí a může vycházet jediné z fyziologicky zharmonizované a zaktivizované lidské přirozenosti.⁶⁸ Zároveň správně vedený hlas a zpěvní projev může mít na psychiku velmi dobrý vliv sám o sobě. Válková v *Hlas individuality* mluví o tom, že „*Vědomý hlas je pro člověka asi jediná příležitost, jak vyjít sám ze sebe. Dostat se ven, do světa. A asi také jediná možnost a příležitost, jak zase přijít k sobě, vrátit se a setkat se sám se sebou. Někdy jako s někým druhým.*“⁶⁹ Pokud máme dobře zvládnutou techniku a jsme s naším zpěvním hlasem ztotožnění, stává se zpěv vyjádřením mnoha emocí a jejich ventilací.

S následujícím tvrzením Válkové se nemusí ztotožnit každý, ale myslím, že je hodnotné se nad ním zamyslet. „*Zatímco myšlené a psané slovo aktivizuje lidský intelekt, hudba, zpěv, zpívané slovo, vokální sdělení vyjadřuje bezprostředně prožívaný a cítěný stav podstaty lidské psychosomatiky ve vztahu ke světu, k prostředí, ke konkrétní lidské situaci a existenci.*“⁷⁰

Vliv psychiky závisí na 3 podmínkách. Na dobré pěvecké technice, dobré obecné psychické kondici a odolném hlasovém ústrojí.⁷¹ Čím lépe je máme zvládnuté, tím méně se musíme obávat toho, že by nás při pěveckém výkonu psychika zradila. Je také důležité u provádění

67 [online]. [cit. 2022-07-24]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Psychosomatika>

68 Libuše VÁLKOVÁ, *Hlas individuality*, Akademie múzických umění, Praha, 2007 str. 25

69 Jan VYSKOČIL, *Hlas, mluva, řeč*, Akademie múzických umění, Praha, 2006, sborník z konference.

70 Libuše VÁLKOVÁ, *Hlas individuality*, Akademie múzických umění, Praha, 2007.

71 Blanka MORÁVKOVÁ, *Metodika zpěvu*, Janáčkova akademie múzických umění, Brno, 2013. str. 57.

zůstat nad věcí a nepřehnat to s vložením emocí do interpretace. „*Citové stavy vyvolávají změny v celém organismu, proto když pěvec příliš prožívá emoce svého zpěvního projevu, probíhají u něj neurovegetativní fyziologické přeměny s následnými projevy v oblasti duševní i hlasové...u zkušeného pěvce, který udrží hlasové ústrojí emočním vzrušením neovlivněné, cit napomáhá výrazu.*“⁷²

3.1.1 Duševní a hlasová hygiena u zpěváků

Abychom mohli provádět pěveckou činnost v plné kvalitě, musíme my sami dbát na správnou duševní hygiena. Důležitým bodem v celém procesu je i osobnost pedagoga. Pokud máme učitele, který s námi pracuje individuálně, je důležité, abychom si s ním sedli i po lidské stránce a byl nám blízký jeho styl vyučování. Pedagog musí umět naučit látku jeho oboru a k tomu je potřeba, aby byl i dobrým psychologem a vystihl individuální schopnosti žáka, naproti tomu i jeho nedostatky.⁷³

Nikdy bychom neměli zpívat ve stresu a v napětí. Naše momentální rozpoložení se v hlase zrcadlí a můžeme si tím ublížit, jak vyplývá i z následujícího tvrzení Vyskočila. „*Jestliže někdo nemá hlas, nemá osobnost. Má-li někdo hlas narušený, má také tak nebo onak narušenou psychiku. Není svobodně sám sebou.*“⁷⁴

Pokud se necítíme dobře, je na místě se rozdýchat, uvolnit a stres oddělit od našeho hlasu. Musíme si vytvořit představu, že nám zpívání pomůže, a tím, že si zazpíváme, i zlepšíme naši náladu.

Krom psychické pohody musíme dbát i na hlasovou hygiena. To v základu znamená, abychom náš hlas nepřepínali, mluvili středně hlasitě a dopřávali si i úplný hlasový klid. Vhodné není šeptání a zpívání v prašných, či jinak znečištěných prostorech. Před pěveckým výkonem bychom se měli vyvarovat pití sladkých nápojů, alkoholu atd. Nejvhodnější je voda pokojové teploty. Pro dobrou hlasovou kondici je důležitá zdravá životospráva.

72 MORÁVKOVÁ, str. 57.

73 CHVALOVSKÝ, 1962, str. 81.

74 VYSKOČIL, L. *O hlasové výchově*, Rkp. 1993, archiv Libuše Válkové.

3.2 Psychosomatika u hráčů na flétnu

Přestože na rozdíl od zpěvu vytváříme hudbu přes hudební nástroj, a ne přímo naším hlasem, i u hraní na flétnu se psychika nesmírně odráží.

Dle mého názoru je nesprávný dech, ztuhlost, či dokonce problémy se šlachami, které se objevují velmi často, právě příčinou špatné psychické kondice u hraní.

Vedla jsem rozhovor se studentkou příčné flétny, u které se začaly objevovat problémy se šlachami. Kvůli přílišnému tlaku od pedagoga začala hrát na flétnu velkou silou, do klapek nepřiměřeně bušit, prsty se jí u hraní začaly třást a byly ve veliké křeči. Tento způsob hry na nástroj naše ruce velmi zatěžuje a není se tedy co divit, že z toho zánět šlach může vzniknout.

3.2.1 Duševní a fyzická hygiena u flétnistů

Co se týká udržování zdravé duševní stránky u hráčů na flétnu, opakovali bychom stejné rady, jako v předchozí kapitole *Duševní a hlasová hygiena zpěváků*. Doplním zde pouze to, že by se mělo veřejně vystupovat pouze se skladbami, o kterých jsme si jistí, že je umíme dostatečně dobře a jsme s naším provedením spokojeni. Pokud tomu tak není, vede to ke zbytečnému zvyšování stresu a ten pak negativně ovlivňuje náš výkon při vystoupení, z kterého si můžeme nést traumatický zážitek. To se pak odráží do veškeré praxe vykonávané s flétnou.

Dalším bodem je osoba pedagoga. Ideální je, pokud si ho můžeme vybrat my sami na základě konzultací, případně se i optáme jeho žáků, jak jsou s ním spokojeni a jak k nim přistupuje. Ze své praxe vím, že u každého jedince funguje úplně jiný druh motivace. Pro někoho je obtížné snášet přehnanou kritiku a záporná motivace tak u něj vede ke ztrátě chuti se oboru věnovat a rozvíjet se v něm. Naopak tak u někoho může působit pozitivní motivace. Jsou lidé, kteří potřebují cítit neustálý tlak a kritiku, která je nabíjí a posouvá kupředu.

Musíme tedy poznat sami sebe a pokud zjistíme, že nám náš pedagog nevyhovuje a necítíme se u něj dobře, nejlepším krokem může být změna. Neměli bychom se bát ji udělat, protože

může ovlivnit, jestli se hraní budeme v budoucnu věnovat a jestli nás bude především hudba bavit.

Co se týče zdravotního stavu, specifikem hráčů na flétnu je nesmírné přetěžování pravé části těla, zvláště v horní oblasti. U hudebníků se setkáváme s velmi častými stížnostmi na bolesti páteře, prstů, rukou, oblasti okolo krku, beder, a dokonce i hlavy, též oblasti kolem úst, zejména pak čelistí.

Neměli bychom zanedbávat kompenzování této činnosti sportem a pravidelným protahováním.

„Před samotným hraním je doporučováno, obzvláště nejsou-li klimatické podmínky vyhovující, provést tzv. zahřívaví cvičení. Podobně jako u sportovců slouží tato cvičení k prohrátí 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.“⁷⁵

Jak již bylo jednou zmíněno, velmi doporučována bývá jóga, která se soustředí na celé tělo, a navíc prohlubuje návyk správného dýchání.

Dalším sportem, který procvičuje celé tělo i dech, je plavání a pomalý běh na dlouhé vzdálenosti. Abychom mohli cvičit, vnímat při tom naše tělo, soustředit se na podsazení pánve a měli neustálou kontrolu nad držetím rovnováhy páteře v obou jejích zakřiveních, je podstatné mít dostatek energie a nepodceňovat spánek.⁷⁶

3.2.2 (Nejen) hudební představy jako pomocník se cvičením a s trémou

Stále oblíbenějším se stává cvičení pouze prsty. Toto cvičení můžeme uplatňovat hned z několika důvodů. Za prvé nikoho neruší, což je velká výhoda, pokud bydlíme např.

75 MATIÁŠKOVÁ, Pavla. Mentální a fyzické problémy flétnistů [online]. České Budějovice, 2007 [cit. 2022-06-13]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/hziwtm/>. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce doc. František Hudeček, CSc.

76 MALOTÍN, 2018, str. 67-68.

v panelovém domě. A za druhé nám velmi pomáhá při tzv. přehrání nějakého místa, či celé skladby, a pokud ho uplatňujeme pravidelně, tak tento problém odbourává.

Nejúčinnější je tato technika – pokud umíme skladbu nazpaměť, melodii si přehráváme v hlavě a u toho jí pouze vyklapáváme na klapky. Můžeme tak cvičit celou skladbu, nebo se zaměřovat na obtížná místa.

Soustředíme se na určitý technický problém, který „proklapáváme“ ve velmi pomalém tempu a sledujeme, aby se nám při výměně hmatů ukázal zvuk klapnutí všech příslušných klapek tak, že zúčastněné prsty dopadly současně. Pokud k tomu v nějakém místě nedojde, procvičujeme pouze tyto dva tóny. Občasnou pozornost věnujeme i dechu a snažíme se, aby normálně fungoval a nezadržovali jsme ho. Flétnu držíme tak, jako u normálního cvičení.⁷⁷

Sama tuto metodu uplatňuji v obměněné podobě, kdy si i hru na klapky pouze představuji. Šetřím tím čas, kdy si problematická místa, a i celé skladby přehrávám například při jízdě v metru. Velmi tím procvičuji paměť a intonační představu a z mé zkušenosti se i takovým způsobem dají odstranit mnohé technické problémy. Je k tomu ale potřeba mít dokonale zvládnuté předchozí cvičení a mít za sebou intenzivní intonační trénink.

Hudební představy nám mohou velmi pomoci i s trémou. Jako příklad zde uvedu jedno cvičení, které se dá využít u všech nástrojů, zpěvu a veřejného vystupování obecně.

Pokud nás čeká koncert, konkurz, nebo jiná obtížná zkouška, můžeme se na ni psychicky velmi dobře připravit. Měsíc předem si začneme náš výkon představovat. Nejlépe v poloze vleže se zavřenýma očima.

Představme si průběh celého dne. Začneme snídání a naším obvyklým ranním rituálem. Projdeme si v hlavě vše, co ten den budeme dělat, včetně cesty na místo, kde nás výkon bude čekat. Pokud budovu a sál známe, je to výhodou, pokud ne, nevadí. Představu si vytvoříme. Poté přejdeme k tomu nejdůležitějšímu – v hlavě nám proběhne celý náš výkon. Dojdeme na pódium, ukloníme se, klavírista nám dá tón a, podle kterého naladíme. Uklidníme se, vnitřně se usmějeme a celou skladbu si v hlavě přehrajeme. Jde nám to skvěle, všechna

⁷⁷ MALOTÍN, str. 47-48.

obtížná místa vyjdou přesně tak, jak si přejeme, náš tón je barevný, v plné síle, jsme s naším vystoupením nadmíru spokojeni. Spustí se potlesk, my se ukloníme a je to za námi.

Z mé zkušenosti toto cvičení funguje velmi dobře a já sama se ho snažím uplatňovat před důležitými koncerty a soutěžemi. V den skutečného koncertu bude totiž mít naše mysl pocit, že už tuto situaci zažila, a tudíž nám nebude spouštět obranné reflexy stresu a strachu, kterým říkáme tréma. A je tedy veliká pravděpodobnost toho, že budeme klidní a náš výkon proběhne tak, jak jsme chtěli. Navíc se nám tímto cvičením zafixuje hraní z paměti, intonace a vše s tím související. ⁷⁸

78 Cvičení vychází z mistrovských kurzů Music Academy Telč na hodinách flétnisty Stéphane Rétyho.

4 Náhled do reality výuky pomocí dotazníkového šetření a rozhovorů

V teoretické části bylo poukázáno na to, jak výrazně se hlasová a intonační výchova s hrou na flétnu propojují a navzájem mohou studentům pomáhat. Já sama ze své zkušenosti vím, že mi tyto výchovy pomohly, a proto mě zajímalo, jak to vidí ostatní a jaká je realita. Vedla jsem mnohé rozhovory se svými spolužáky a učiteli a ti mi má slova potvrzovali. Rozhodla jsem se tedy provést dotazníkové šetření a několik podrobnějších rozhovorů s jednotlivci.

Záměrem bylo nejenom ověření myšlenek pro moji práci, ale zároveň byly rozhovory velmi obohacující a vedlo to i k tomu, že se lektori a spoluhráči začali nad touto problematikou více zamýšlet. Několikrát jsme se k tomuto tématu vraceli a vyměňovali jsme si mezi sebou různé nápady a cvičení.

4.1 Pohled pedagogů na výuku flétny a její propojení s dalšími hudebními obory

V létě 2022 jsem měla možnost pracovat na flétnových kurzech s Nathanaëlem Carré, který mě velmi zaujal svým pojetím vyučování hry na flétnu. Hned na první hodinu přišel se schématem, kde měl nakreslena ústa a ukazoval mi, kde si mám jednotlivé tóny představovat. Spodní tóny by měly být u předních zubů, prostřední zhruba uprostřed úst a nejvyšší u našich stoliček a dále vzadu. To mi připomnělo poučky právě z hlasové výchovy.

Když jsme hráli vysoký tón, nabádal mě, abych ho cítila opravdu vzadu a když jsem ho měla hrát ve forte, měla jsem cítit, jak se můj krk a zadní čelisti rozevírají a tón se tím pádem stává širokým a příjemným pro poslech i ve třetí oktávě.

Pokud hrajeme naopak tón v pianu, měli bychom ho cítit vpředu, před našimi stoličkami, ale zároveň nechat neustále uvolněnou a rozevřenou čelist.

Zaujalo mě také propojení rejstříků, které mi opět velmi připomínalo výuku zpěvu. Pokud mám jeden tón např. v první oktávě a na něj úzce navázaný tón ve 3. oktávě, už u toho prvního mám mít pocit, že ho ve skutečnosti hraji také ve třetí oktávě. To stejné pak používat

u všech oktávových skoků a míst, které zní rozházeně. Pokud chci zahrát tón v pianissimu, měla bych mít také pocit, že je položený výše než ve skutečnosti.

Dále se mi líbilo, jak vyučuje způsob cvičení na příčnou flétnu. Není propagátorem názoru, že by měl člověk cvičit hodiny a hodiny denně na nástroj, ale měl by si skladbu často zpívat, nebo dokonce naprázdno foukat, což přesně znamená to, že koukáme do not a u toho foukáme skladbu tak, jako bychom měli u našich úst normální hlavici, i když ji nemáme. Můžeme tak nejenom ulevit našim zádům, ale hlavně si zde více všimneme chyb – kdy např. příliš měníme pozici rtů či foukáme přílišné množství vzduchu.

Když jsem s ním mluvila a ptala se ho na to, proč propojuje tolik hlasovou výchovu s flétnovou a jak na to přišel, řekl mi: *„Vždyť je to úplně to stejné, já vlastně mezi výukou zpěvu a flétnou nevidím prakticky žádný rozdíl“*.

Má kolegyně v divadle mi vyprávěla, že u nich na ZUŠ probíhal program, u kterého si učitelé napříč obory navzájem chodili do hodin. Ona tak měla ve své flétnové třídě učitelku zpěvu, která děti rozezpívala. Řekla mi, že poté děti hrály stejně, jako kdyby se na flétnu rozehrávaly pomocí flétnových cvičení, a u některých dokonce zaznamenala, že jim rozezpívání pomohlo ještě více a byly po celou hodinu více uvolněné s otevřenějším tónem.

Já sama se u malých žáků setkávám s příjemnou prací, pokud se učíme lidovou písničku a objeví se zde dechový, rytmický či jiný problém – nechám žáky písničku zazpívat a v naprosté většině případů ji zazpívají naprosto správně a bez zlovyků, které mají při hře na flétnu. Řeknu jim o tom, že se jim ve zpěvu vůbec neobjevila chyba, kterou měli při hře. Většinou se tomu udiví, zkusí zahrát písničku na flétnu a ve většině případů se problém automaticky odstraní i u nástroje.

Ráda bych zde uvedla nejdůležitější části rozhovoru s mým pedagogem flétny Mgr. Mariem Mesanym.⁷⁹ Ptala jsem se ho, zda si myslí, že se ve výuce dá propojovat intonace a hlasová výchova. *„Při hře na flétnu používáme hlasivky, aniž bychom o tom věděli, používáme je při vibrátu, užíváme stejný mechanismus uvolňování krku a stejný nádech.... Co se týká*

⁷⁹ Rozhovor existuje v audio podobě.

intonace, máme to jednodušší, jelikož používáme klapičky... ale pokud někdo chodí na zpěv, tak má výraznou výhodu při intonaci na flétnu.

Nejčastěji se M. Mesany setkává s dechovými problémy, které vychází z povrchového dýchání a z nedostatečné podpory kontroly dechu, proto je důležité, abychom měli dech posazený „dole“ a cítili ho „v břiše“. Dále se setkává s tím, že studenti dýchají velmi malým otvorem a nemají uvolněný krk u nádechu. M. Mesany se snaží tyto problémy odstranit tím, že navozuje pocity zívání, pokud žák zvedá ramena, dává jim na ně ruku. Pro podporu správného dýchání také uplatňuje cvičení „dýchání přes překážku“. Žák si dá před pusou pěst a snaží se dýchat přes ní, tím mnohem snáz zjistí, kde je jeho dechová opora, které části těla pracují a roztahují se.

Ptala jsem se, zda M. Mesany někomu doporučoval chodit na individuální hlasovou výchovu. Přímo ne, protože z jeho zkušenosti mohou někteří pedagogové spíše ublížit, ale pokud by bylo vedení správné, rozhodně by to doporučil. S tím souvisí i pojetí výuky sborového zpívání na konzervatoři, kde se často zpívají velmi náročná díla, na která žáci nejsou dostatečně připraveni a akorát si tím budují další problémy.

Pokud by byla možnost zařazení individuální hlasové výchovy na konzervatořích do vzdělávacího plánu, byl by jedině pro a je dle jeho slov velká škoda, pokud se hráč na dechové nástroje s výukou zpěvu za celou praxi nesešká. Sám si všímá toho, že hráči, kteří dochází na zpěv, nebo jsou alespoň zvyklí správně zacházet s hlasivkami, mají při hraní na flétnu velkou výhodu. Všímá si i toho, jak žáci mluví – pokud má někdo stažený hlas i při mluvě, automaticky se to odrazí i u hry na flétnu.

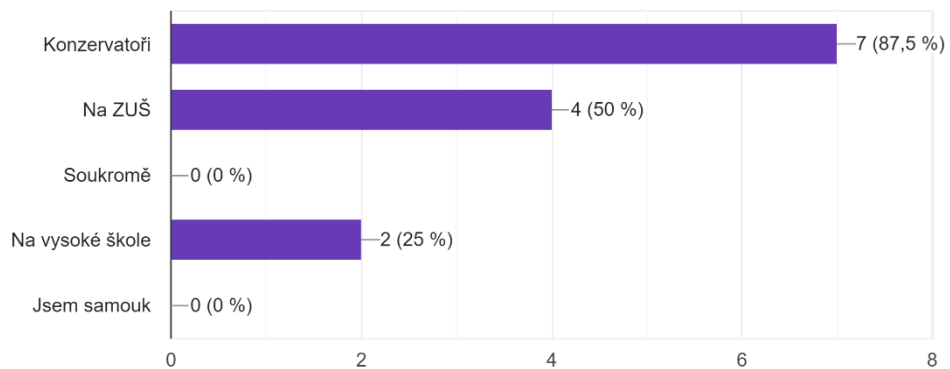
4.2 Dotazníkové šetření určené pro pedagogy

V rámci práce bylo dále provedeno dotazníkové šetření, které mělo za úkol osvětlit problematiku a nechat pedagogy a flétny, aby se zamysleli nad propojením tohoto oboru s hlasovou výchovou.

Nejdříve jsem se ptala na jejich vlastní zkušenosti.

Flétnu jsem studoval/a na

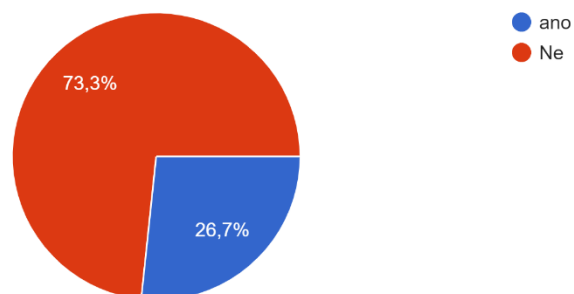
8 odpovědí



Zajímalo mě, jaké procento učitelů se hlasové výchově věnovalo více do hloubky. Procento nebylo příliš vysoké.

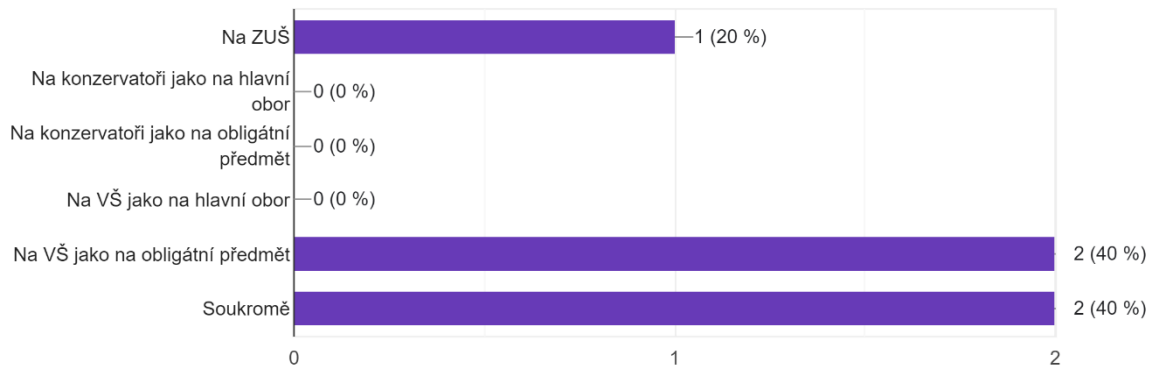
Chodil/a jste někdy na individuální hlasovou výchovu

15 odpovědí



Pokud ano, kam?

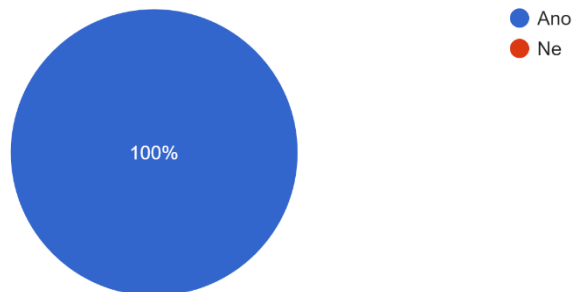
5 odpovědí



Přestože individuální hlasové výchově se věnovalo spíše menší procento respondentů, v oblasti sborového zpívání byla odpověď 100 %.

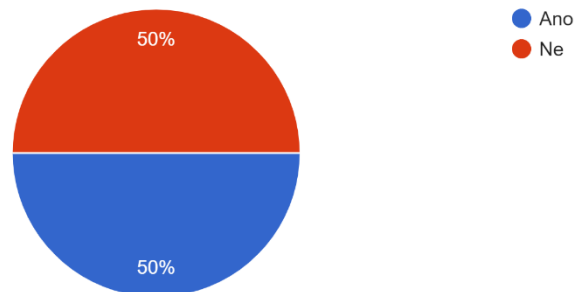
Zpíval/a jste někdy ve sboru?

15 odpovědí



Pokud ano, probíhala u Vás i hlasová výchova?

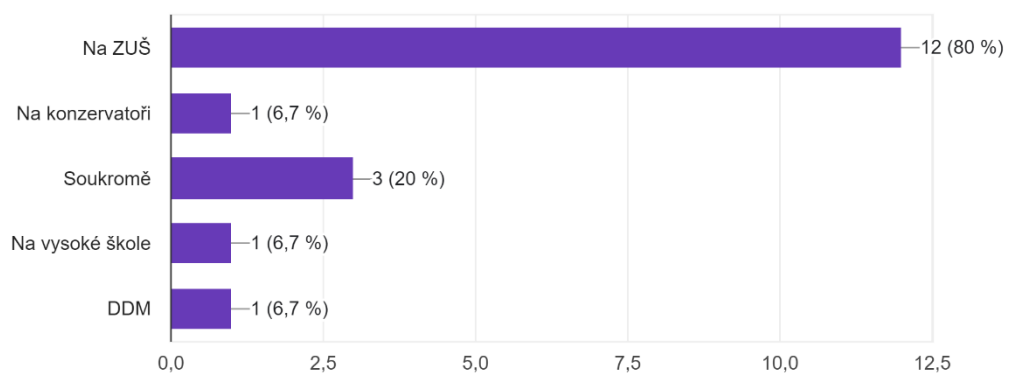
14 odpovědí



Dále se dotazník zabýval vychovatelskou praxí.

Flétnu učím

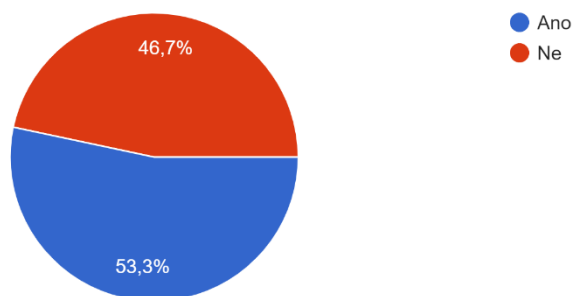
15 odpovědí



Jejich zařazení hlasové výchovy do výuky.

Používáte znalosti hlasové výchovy pro výuku Vašich žáků?

15 odpovědí



Zde jsou příklady odpovědí na otázku, jaké znalosti pramenící z hlasové výchovy využívají a jak.

„- využívám hlavně cvičení prohlubující vnímání hlavových rezonančních dutin a jejich optimální využití při hře na flétnu... souvisí tedy s prací se zvukovou barvou

- klasická dechová cvičení (cviky pro brániční dýchání a prohloubení dechu)

- dechová cvičení pro vedení fráze .. fráze se žáky zpíváme a následně stejným způsobem vedeme dech i frázi při hře na flétnu“

„Zejména asi dechová cvičení, která se v rámci hlasové výchovy též řeší. Pak také různé pomocné metody - např. řešení případných problémů skrze představy všemožných situací nesouvisejících přímo s hudebním projevem apod. (takové to "představ si, že..." - "a tak to zahraj/zapívej/nadechni se")“

„příklad pro správné uvolnění krku, zapojení hlasivek, brániční dýchání. Ukázky vedení frázi.“

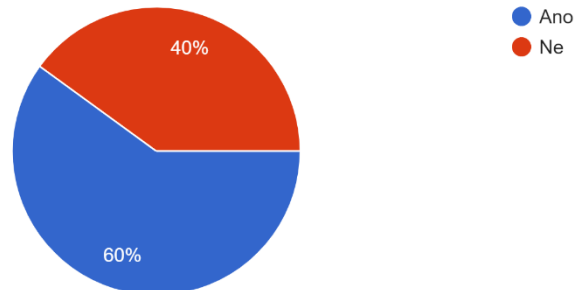
„, Otevřený krk", dechová opora, souhlásky a samohlásky, nasazení tonu..“

„Intonace, případně zpívání při hraní (moderní technika flétny)“

Ptala jsem se i na vnímání intonační výchovy.

Používáte znalosti z intonační výchovy pro výuku Vašich žáků?

15 odpovědí



A jaká cvičení vycházející z intonace pedagogové používají.

„Sluchová cvičení, zpívání frází“

„Předzpívání, zpívání si skladby“

„Občas mi musí nějaké melodie nebo písničky zazpívat, aby pochopili vedení frází.“

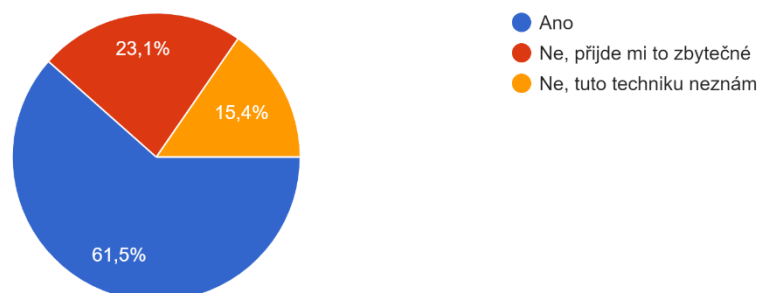
„Nechávám předzpívat či opakovat“

„Snažím se je přimět žáky zaintonovat hlasem a použít muzikalitu přirozenou u zpěvu a pak aplikovat u hry na nástroj“

Zajímalo mě i využití moderní techniky zpěvu do flétny.

Učíte žáky tzv. zpěvu do flétny?

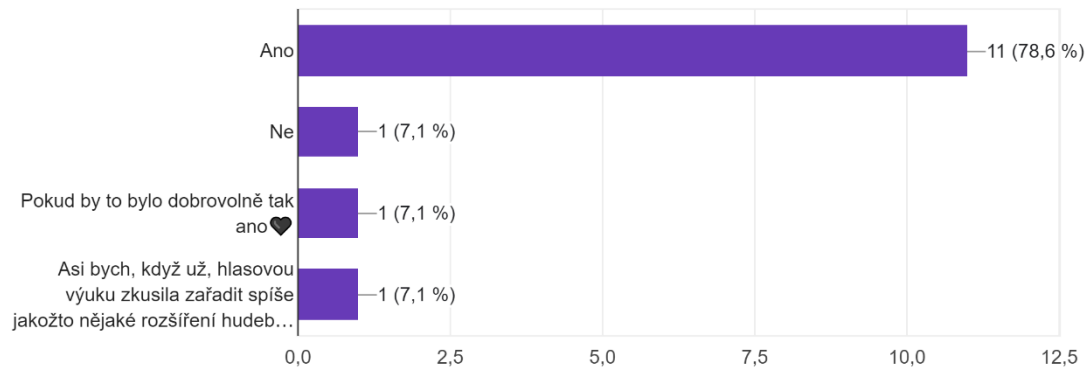
13 odpovědí



A zařazení výuky zpěvu na ZUŠ.

Pokud vyučujete na ZUŠ, myslíte si, že zařazení individuální hlasové výchovy do výukových plánů by vedlo k lepším výsledkům Vašich žáků?

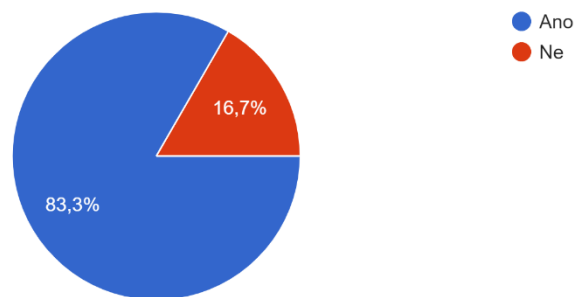
14 odpovědí



Z odpovědí vyplynulo, že většina žáků ZUŠ má možnost chodit do sboru.

Pokud učíte na ZUŠ, mají Vaši žáci možnost chodit do sboru?

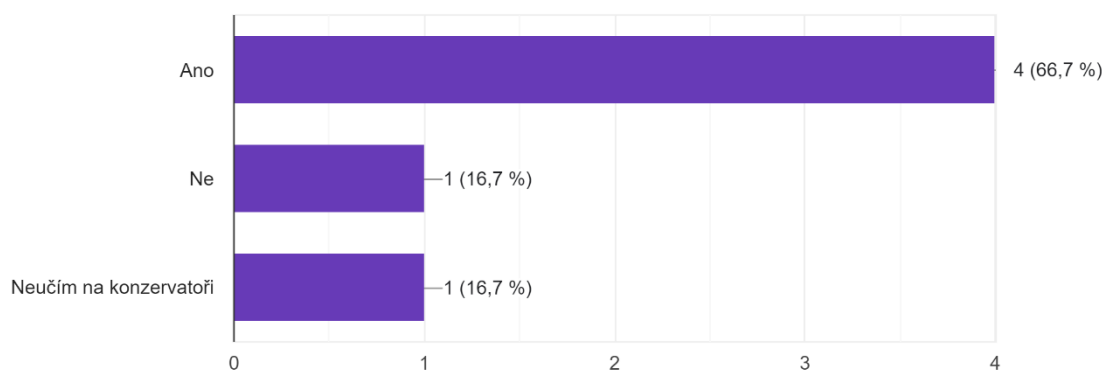
12 odpovědí



A na konzervatořích byly výsledky následující.

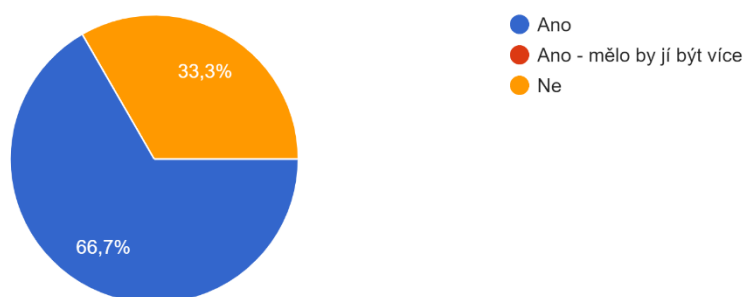
Pokud učíte na konzervatoři, myslíte si, že zařazení individuální hlasové výchovy do výukových plánů by vedlo k lepším výsledkům Vašich žáků?

6 odpovědí



Pokud učíte na konzervatoři, myslíte si, že je povinná sborová praxe pro Vaše studenty důležitá?

6 odpovědí



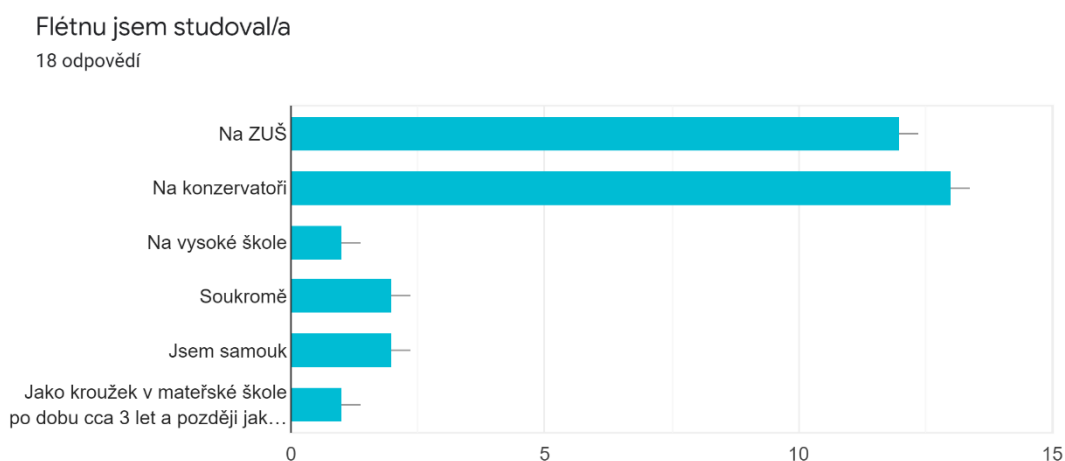
Myslím si, že většina pedagogů si uvědomuje propojení hlasové a intonační výchovy při výuce hry na flétnu. Ví, že pokud toto propojení budou využívat, jejich studenti budou dosahovat lepších výsledků a povede to k efektivnější práci.

Práce s hlasem umožní uvolněnější krk a příjemné vibrato. Dále se nám zlepší vnímání našeho vlastního těla a svalů, které při hraní na flétnu a při zpěvu zapojujeme.

Větší pozornost intonační výchově přispěje k lepším hudebním představám, které souvisí s hudební pamětí a pomáhají nám například k správným návykům pro smysluplné cvičení.

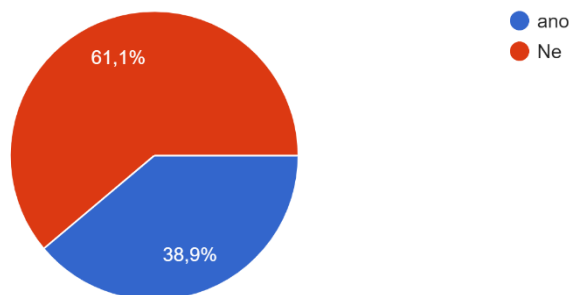
4.2 Dotazníkové šetření určené pro žáky

Sama jsem studentem flétny na konzervatoři a na Hudební akademii múzických umění v Praze. Dříve jsem studovala flétnu na ZUŠ, a tak jsem měla možnost mluvit s mnoha studenty s různými zkušenostmi. Všimla jsem si toho, že problémy s dechem či s uvolněním krku a celkové opory jsou vždy velmi podobné a pokud jsme se bavili o tom, jak tyto problémy nejlépe odstranit, vždy se objevovaly poučky pramenící z hlasové výchovy, popřípadě z jógy. Pro studenty jsem vytvořila krátký dotazník, ve kterém jsem se nejdříve ptala, kde flétnu studovali.



Největší procento odpovědí jsem dostala od studentů konzervatoře, příjemně mě překvapilo, že velké procento respondentů prošlo individuální hlasovou výchovou.

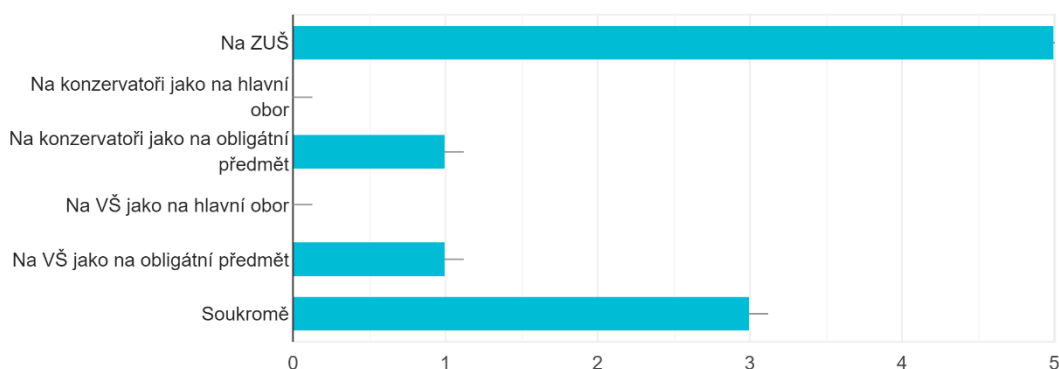
Chodil/a jste někdy na individuální hlasovou výchovu
18 odpovědí



Většina prošla touto výukou při studiu na ZUŠ, málokdo měl tu možnost chodit na individuální hlasovou výchovu na konzervatoři či na vysoké škole. Z dotazníků i z osobních rozhovorů zjišťuji, že čím dál více flétnistů chodí studovat zpěv soukromě, právě proto, že si uvědomují pozitivní dopad na jejich hru a veřejné vystupování.

Pokud ano, kam?

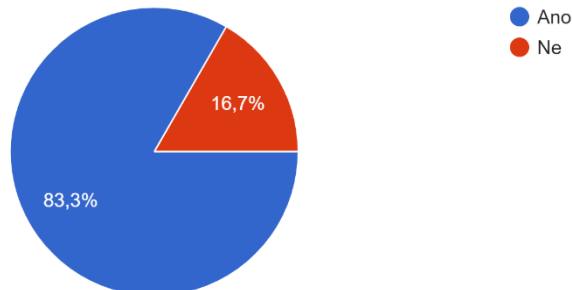
7 odpovědí



Ještě větší procento dotázaných někdy docházelo do sboru, což je pozitivní zpráva. Sborový zpěv má v České republice velikou tradici, kterou se snaží udržet základní umělecké školy i konzervatoře. Dle mého názoru, podloženo diskuzí s několika studenty konzervatoří, se ale k sborovému zpěvu u nás nepřístupuje vždy a na všech školách úplně správně. Žáci jsou seznámeni se stěžejními sborovými skladbami jako je Mozartovo Requiem, či Dvořákovo Stabat Mater a s dalšími krásnými, ale velice náročnými díly. Splní to účel obecného přehledu, ale nemyslím si, že tím žáci získají nějaký bližší vhled do hlasové výchovy jako takové.

Zpíval/a jste někdy ve sboru?

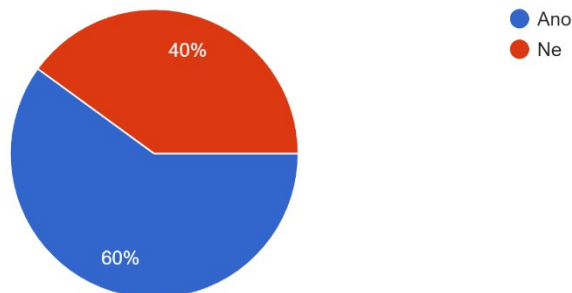
18 odpovědí



Jak lze vypožorovat z následujícího grafu, zdaleka ne u každého sboru působí pedagog, sbormistr, či hlasový poradce, který by se členy sboru prováděl hlasovou výchovu. To může vést k tomu, že lidé ve sboru sice zpívají, ale nesprávným způsobem, kdy mohou svému hlasu spíše ublížit, a nepochopí, jak mají své tělo vnímat a co za benefity jim to může do jejich hudebního života přinést.

Pokud ano, probíhala u Vás i hlasová výchova?

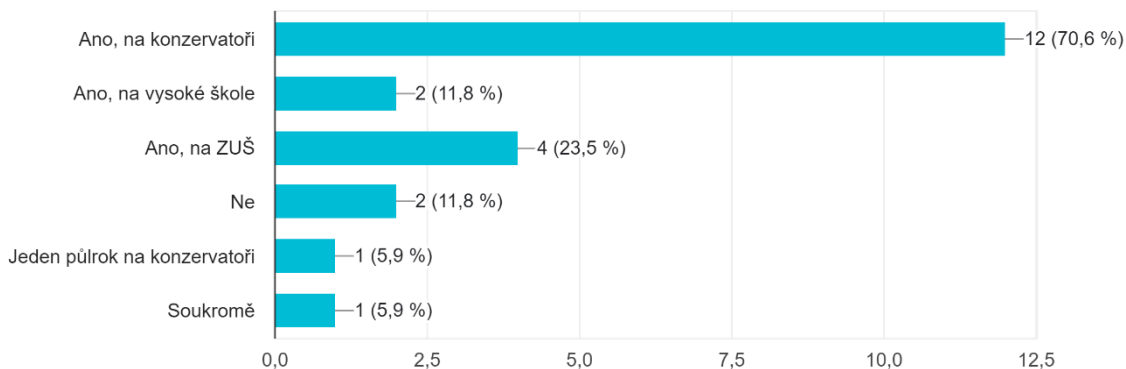
15 odpovědí



Dále jsem se studentů ptala, zda v nějaké formě absolvovali intonační výchovu. Největší procento z nich se s ní setkala na konzervatoři a pouze mizivé procento již na ZUŠ. Dle mých rozhovorů a pozorování se již ale mladí pedagogové hudebních nauk snaží intonaci do své výuky co nejvíce zapojovat.

Prošel/a jste někdy intonační výchovou?

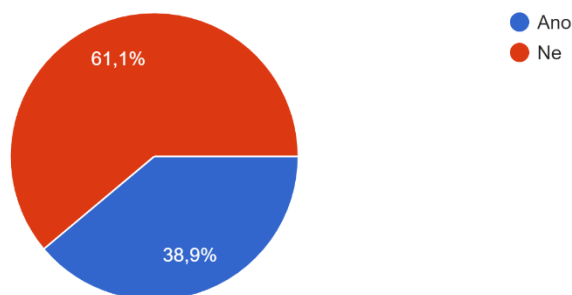
17 odpovědí



Následně jsem řešila dechové problémy, které se dle mého názoru dají odstranit mnohem jednodušeji, pokud jsou studenti ztotožnění se svým tělem a dokáží se do něj dobře vcítit a ovládat ho, k čemuž velmi pomáhá právě hlasová výchova.

Měl/a jste někdy problém s dechem? (neustálý nedostatek dechu, "bublání v břiše" atd.)

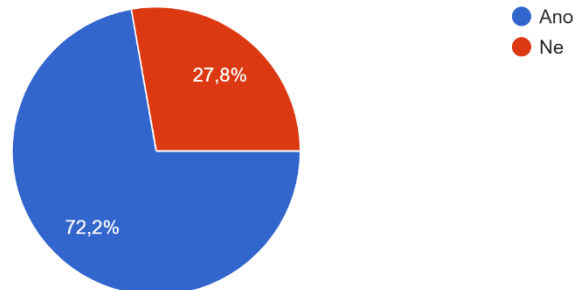
18 odpovědí



Proto jsem se ptala, zda žáci provádí nějaká dechová cvičení, jaká a kde k jejich znalosti přišli.

Provádíte nějaká dechová cvičení?

18 odpovědí



Nejčastěji mi přicházely odpovědi, že se studenti snaží praktikovat cvičení vycházející z jógy, případně popisovali cvičení, která se praktikují právě ve výuce zpěvu.

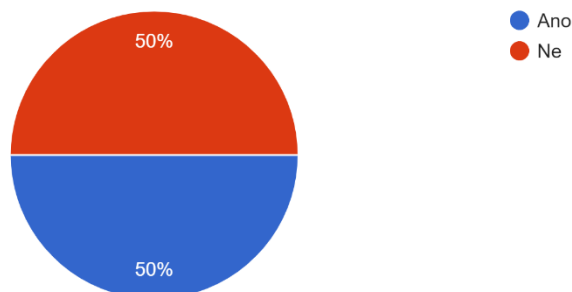
„Syčení (nádech, velmi potichu syčet a vydržet co nejdéle), oddělovaně se nadechovat do hrudníku a břicha...“

„Nadechování do břicha a následné vydechování na písmeno S. Naučili mě to na ZUŠ“

„Cvičení podobná józe. Případně na hlásku s,š,p,t. Snažím se vnímat svůj dech a mít dechovou oporu, kterou cítím v břiše.“

Zajímala mě samotná hlasová výchova a zkušenost žáků s využíváním praxe z tohoto oboru ve hře na flétnu.

Pokud jste prošli hlasovou výchovou, používáte znalosti z těchto hodin při Vaší praxi na flétnu
14 odpovědí



Zde uvádím pár bodů, které si studenti do své praxe na flétnu z hlasové výchovy odnesli.

„Práce s dechem, s postavením těla“

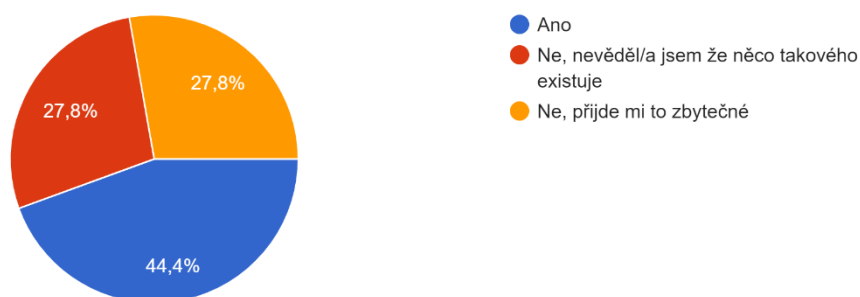
„Používám nadechování do břicha a vydechování na písmeno S, akorát do flétny s tím rozdílem, že tam už není to písmeno S“

„Otvírání krku, zapojení hlasivek, vibrato“

„Zpěv do flétny, přezpívání náročných míst nahlas. Uvolnění krku“

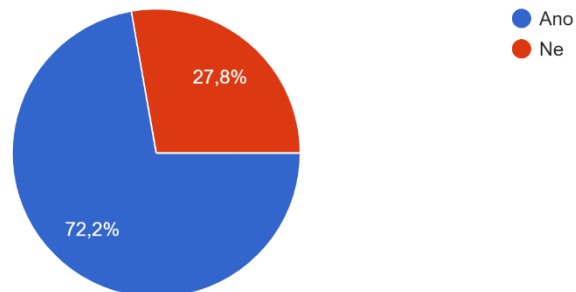
S tím souvisí i následující metody na které jsem se v dotazníku ptala.

Zapojujete někdy hlas, tzv. zpěv do flétny, při Vašem cvičení?
18 odpovědí



Přezpíváte si někdy etudy a přednesy nahlas?

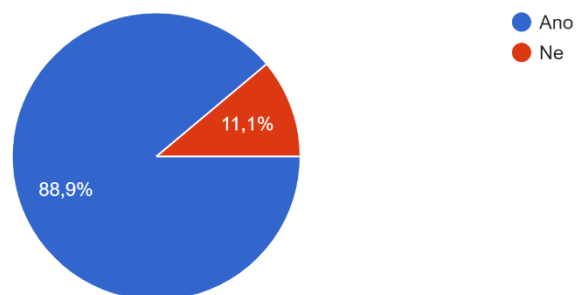
18 odpovědí



Následné cvičení vyplývá hlavně z hudebních představ, které jsem v práci rozebírala.

Cvičíte někdy tak, že si skladby pouze vyklapáváte na klavír?

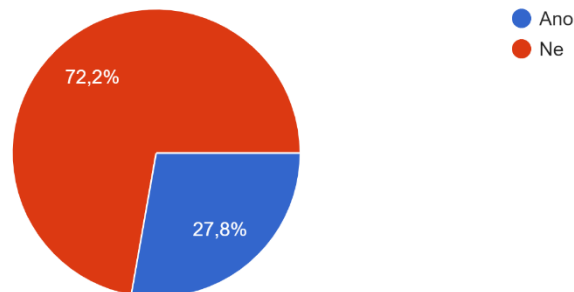
18 odpovědí



Ohledně intonace jsem se studentů ptala na to, zda u hry na flétnu cítí, že by měli v intonaci nějaké nedostatky a zda znalosti z hodin intonace využívají.

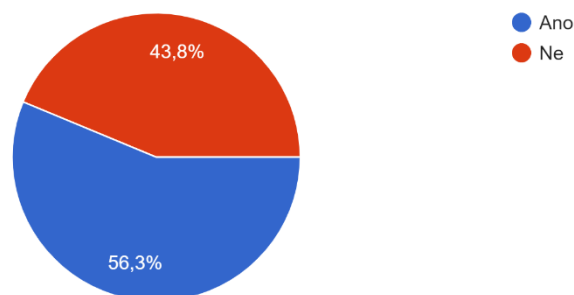
Dělá Vám problém hrát na flétnu intonačně čistě?

18 odpovědí



Pokud jste prošli intonační výchovou, používáte znalosti z těchto hodin při Vaší praxi na flétnu?

16 odpovědí



Z rozhovorů se studenty vím, že naprostá většina z nich vnímá, že se jim sluch po letech hodin intonace výrazně zlepšil. Někteří se dokonce naučili témbrovému⁸⁰ sluchu, u kterého neplatí, že je pouze vrozený jako sluch absolutní. Intenzivním tréninkem si zapamatujeme škálu tónů a akordů, které nám jsou nejbližší, a podle nich si můžeme odvodit zbytek.

⁸⁰ Témbrový sluch je v podstatě naučený absolutní sluch, který vychází z naučené barvy zvuku, či z napětí hlasivek

4.3 Shrnutí a porovnání pohledů

Pedagogové i studenti si dle mého výzkumu propojení oborů hlasové výchovy a intonační výchovy všímají a berou ho v potaz.

Vypozorovala jsem, že mladší lidé mají k tomuto tématu blíže a sami se ho snaží ve výuce uplatňovat. Ani učitelé, ani studenti nejsou úplně pro to, aby byla hlasová výchova na konzervatořích povinná, ale mělo by jít o možnost volitelného předmětu. Na ZUŠ je zavedení povinné hlasové výchovy ještě méně reálné, ale většina žáků má možnost v ZUŠ navštěvovat sbor. Kromě povinných komorních uskupení, či hry v orchestru by nebylo od věci zavést pro hráče na dechové nástroje povinný sbor, či alespoň žákům o této možnosti více říkat. U zpěvu by se naučili odstraňovat mnohé problémy, které souvisí s dechem a s následným tvořením tónu.

Málokterý učitel nutí žáky předzpívávat etudy a přednesy na hodinách nahlas, ale žáci tuto metodu aplikují sami při svých cvičeních.

Zpěv do flétny jakožto moderní technika nemá ještě pevné ukotvení a málokterý pedagog ho ve výuce uplatňuje, ale stále více se dostává do povědomí. Bylo by skvělé, kdyby se tato metoda objevila v nějaké metodice, která by našla uplatnění při výuce a byla by přeložena do českého jazyka.

„Vyklapávání“ na klapky flétny je oblíbené a často uplatňované studenty a je doporučováno i pedagogy.

Závěr

V práci bylo potvrzeno, že se hlasová a intonační výchova s hrou na flétnu velmi propojuje. Předpokládala jsem, že žáci, kteří absolvovali intonační a hlasovou výchovu, si lépe uvědomují práci svého těla při hře na flétnu.

Potvrdilo se, že postoj je poměrně podobný u obou oborů, ale při hře na flétnu je mnohem důležitější než u zpěvu. Zároveň se u hry na flétnu musí počítat s tím, že nám dává nástroj těžiště více na pravou stranu, a tak ho většinou kompenzujeme tím, že dáváme levou nohu více dopředu. Musíme ale u toho dbát na to, abychom tím neztratili uvolnění celého těla a stáli i tak pevně na obou nohách.

Hlasová výchova také potvrzuje to, že flétnistům může pomoci s uvolněním krku a správným zapojením hlasivek a vibrata do hry na flétnu. Také se nám snáze bude aplikovat do moderní techniky zpěvu do flétny, kdy je otevřený krk vyžadován.

U hlasové výchovy se naučíme lépe správnému dechu a ten pak můžeme využívat u hry na flétnu.

Přednes, práce s dynamikou a agogikou jsou u zpěvu i u hry na flétnu velmi podobné, ale ve vokálních dílech počítáme s tím, že před hudbou musíme často dávat přednost samému textu a vést fráze podle něj. I hra na flétnu má však svoji řeč a vedeme zde fráze zase podle našeho dechu. Často pomůže si úseky skladby nejdříve předzpívat, jelikož pak vedeme fráze více přirozeně.

Intonační výchova nám pomáhá nejenom v ladění, ale i u hudebních představ, které můžeme aplikovat nejenom u pasivního cvičení, kdy vyklapáváme skladby na flétnu jen pomocí klapek, ale i u psychologického cvičení, kdy si hru na flétnu pouze představujeme a tím si v hlavě utvoříme nácvik na koncert.

U obou oborů musíme dbát na správnou duševní hygienu, jelikož ani jedno z těchto odvětví nemůžeme provozovat v napětí. S tím souvisí i to, že bychom vždy měli hrát či zpívat v čistých prostorech, kde na nás nebude negativně působit prach či kouř a jiné špatné vlivy.

Intonační výchova také vede ke správnému rytmickému citění, které je pro hráče (nejen) na flétnu velmi důležité.

Dále nám intonační výchova napomáhá k lepší hudební paměti, jelikož abychom si skladbu dobře zapamatovali, musíme znát harmonické vztahy mezi jednotlivými tóny a správně cítit intervaly.

Pokud se dostaneme do situace, kdy budeme nuceni hrát v příliš chladivém či teplém prostředí, nebo dokonce někde, kde se budou extrémní teploty střídát a budeme si intonačně jisti, méně nás tyto okolnosti překvapí a ovlivní. Pro zpěváky je zase prvotní představa o tónu naprosto klíčová, jelikož nemají k dispozici žádné klapky a jiné pomocné vlivy.

Dále by se jednotlivá témata mohla zkoumat více do hloubky, rozvést osnovy hudební výchovy a oborů flétny a zpěvu na základních uměleckých školách, dostat se do zákulisí této problematiky a oslovit ředitele škol, kteří se tímto zabývají, a zeptat se na jejich pohled. Další výzkum by mohl proběhnout i na konzervatořích a případně i vysokých hudebních školách. Zjistit, proč se často dává přednost teoretickým předmětům před těmi praktickými, proč se více nezařazuje výuka zpěvu pro flétnisty a pro další hráče na dechové nástroje.

Neméně důležité je i psychologické působení různých aspektů a naše psychosomatika, což jsou problematiky, které jsou v práci zmíněny, ale nejsou rozvedeny více dopodrobna.

Hypotézy, které jsem měla na začátku práce, se potvrdily a zároveň jsem velmi ráda, že jsem toto téma více otevřela a přiměla tak své respondenty se nad touto problematikou více zamyslet. Vedla jsem během práce několik velmi zajímavých rozhovorů a sama jsem přišla k mnohým novým poznatkům, které budu v praxi využívat.

Seznam použitých informačních zdrojů

1. CHVALOVSKÝ, Karel K. *Pěvecká výchova*. Praha: Státní hudební nakladatelství, 1962. ISBN 201-01-11-05055-7.
2. Just a moment.... Just a moment... [online]. Dostupné z: <https://www.useyourear.com/blog/how-to-improve-intonation>
3. KOFROŇ, Jaroslav, *Učebnice intonace rytmu*. 8. vyd., Praha: Editio Bärenreiter, 2014. ISBN 978-80-86385-15-0.
4. KOVERDYNSKÝ Luděk, *Vliv držení těla na pěvecký projev*. Disertační práce, Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2012. Vedoucí práce: PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.
5. KULÍNSKÝ, Bohumil. *Intonace s přihlédnutím k potřebám hráčů na hudební nástroje*. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1960.
6. KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Vyd. 2., přeprac. a dopl., v Grada Publishing 1. Praha: Grada, 2008, s. 270-271. ISBN 9788024723297.
7. LÝSEK, František, *Nápěvková intonace: Základy: stol. 20, 1/2*. Praha: Národní hudební vydavatelství Orbis, 1951.
8. MALOTÍN, František. *Příčná flétna: praktická metodika*. Druhé vydání. Praha: Informatorium, 2018. ISBN 978-80-7333-133-7.
9. MATIÁŠKOVÁ, Pavla. *Mentální a fyzické problémy flétnistů*. Diplomová práce, České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, 2007. Vedoucí práce: doc. František Hudeček, CSc.
10. MORÁVKOVÁ, Blanka. *Metodika zpěvu*. Vyd. 2. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2013. ISBN 978-80-7460-042-5.
11. POŠ, Vladimír, *Nová intonace, rytmus, sluchová výchova*. Praha: EDIT, 1998, ISMNM-66051-109-1.
12. Psychosomatika [online]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Psychosomatika>
13. SADOLIN, Catharine, *Complete Vocal Technique*. Copenhagen: Shout Publications, 2008, ISBN 978-8799243617.
14. SEDLÁK František. *Základy hudební psychologie*. 1. vydání, Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-20587-9.

15. TICHÁ Alena. *Pěvecké činnosti jako prostředek rozvoje zpěvnosti a hudebnosti žáků*. Praha: Karlova univerzita, Pedagogická fakulta Praha, 2007. ISBN 978-80-7290-318-4.
16. TOFF, Nancy. *The flute book*. 3. vydání. New York: Oxford University Press, 2012. ISBN 978-0-19-537308-0.
17. VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlas individuality*. Vyd. 2. V Praze: Akademie múzických umění, 2007. ISBN 978-80-7331-087-5.
18. VYBÍRALOVÁ, Kristýna *Intonační a rytmická cvičení a jejich využití v dětském zpěvu a hře na vybraný hudební nástroj*. Diplomová práce, vedoucí MgA. Zuzana Bubeníčková, Liberec, 2016.
19. VYSKOČIL, Ivan. *Hlas, mluva, řeč: sborník ze semináře, který 3.6.2005 uspořádal v Eliadově knihovně Divadla Na zábradlí Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU*. V Praze: Akademie múzických umění, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU, 2006. ISBN 80-7331-074-0.
20. VYSKOČILOVÁ, Eva. *Psychosomatické pojetí hlasové výchovy*. Vyd. 2. V Praze: Akademie múzických umění, 2007. ISBN 978-80-7331-087-5.