

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

DISERTAČNÍ PRÁCE

2024

Mgr. Kristýna Šrámková, DiS.

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

DISERTAČNÍ PRÁCE

Jóga jako součást výuky hry na klavír.
Aspekty fyzické, mentální a filosofické

The Use of Yoga Techniques in Piano Teaching.
Physical, Mental, and Philosophical Aspects

Mgr. Kristýna Šrámková, DiS.

Školitelka: doc. MgA. Jana Palkovská
Studijní program: Doktorský studijní program
Studijní obor: Hudební teorie a pedagogika

Prohlašuji, že jsem disertační práci na téma „Jóga jako součást výuky hry na klavír. Aspekty fyzické, mentální a filosofické“ vypracovala pod vedením školitelky samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 28. 12. 2024

.....

podpis

Ráda bych na tomto místě poděkovala:

Děkuji vedoucímu klavírního oddělení Pražské konzervatoře MgA. Milanu Langerovi za ochotu a pomoc s organizací prvních osvětových workshopů jógy pro hudebníky na PK, které se staly dílčím předvýzkumem pro tuto práci.

Za překlad anglického abstraktu děkuji Mgr. Janu Hokešovi.

Luís Marques Matias si zaslouží poděkování za vedení a péči během mé doktorské zahraniční stáže v Lisabonu. Portugalským hudebníkům z jeho jógové skupiny děkuji za ochotu sdílet se mnou své postřehy spojené s jógou a hudbou. Obrigada!

Děkuji celé výzkumné skupině pěti klavíristů, kteří v úzkém kontaktu se mnou a s jógou strávili tři měsíce života – díky jejich důvěře, času a poctivosti mohl výzkum vzniknout.

Rehabilitačnímu lékaři MUDr. Pavlu Drbalovi děkuji za ochotu a čas podílet se na mém výzkumu i za to, co pro zdraví hudebníků v ČR dělá.

Za zahraniční vhled do problematiky doktorského výzkumu, cenné rady i osobní podporu děkuji prof. Andreasi Lehmann-Wermserovi z Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover.

Za inspirativní vědecký dialog při realizaci práce a za ochotu a čas pomoci s finálním formátováním práce děkuji Mgr. Radomíru D. Kokešovi Ph.D.

Za jazykové korektury a pomoc s překlady zahraničních studií velice děkuji Kateřině Šrámkové a Johaně Hanušové.

Svým nejbližším, a především svému partnerovi děkuji za podporu, zázemí a trpělivost hlavně v posledních týdnech před odevzdáním práce.

Největší poděkování patří mé paní školitelce doc. MgA. Janě Palkovské, které děkuji za důvěru v toto téma a za celých šest let doktorského studia, během kterých mi ochotně věnovala spoustu svého času, laskavého odborného vedení, inspirace a také nadhledu ve chvílích, kdy jsem ho ztrácela.

Děkuji vám všem, kdo tuto práci budete číst s touhou najít v ní něco pro sebe a svou hudební a pedagogickou praxi.

ABSTRAKT

Teoretická východiska a stav bádání vycházející ze tří disciplín – zdraví hudebníků, klavírní metodika a jóga – vymezují čtyři hlavní oblasti disertační práce, na kterých byl sledován vliv jógy na skupinu studentů klavírní hry. Těmto oblastem (bolest, tréma, dech, kvalita života) jsou věnovány čtyři stěžejní kapitoly práce demonstrující odlišné aspekty interpretačního umění. Teoretické části jednotlivých kapitol zahrnují dílčí stav bádání formálně přizpůsobený povaze dané problematiky a jejímu vztahu k výše zmíněným teoretickým východiskům. Výzkumné části kapitol pak představují rozličné metody sběru i analýzy dat za účelem ověření hypotéz příslušné kapitoly. Kapitola Bolest se zaměřuje na problematiku fyzického diskomfortu a zranění klavíristů, je tedy zástupcem všech fyzických potíží spojených s hrou na nástroj. Kvalitativní výzkum tu demonstruje výhody jógy, jako holistické metody, na širší fyzické a interpretační úrovni. Tréma je kapitola zastupující emočně-mentální svět interpreta a vedle bolesti je zásadním problémem, se kterým se hudebníci potýkají. Celá řada zahraničních výzkumů dokazuje, jak širokou škálu technik na regulaci nervového systému jóga v této oblasti přináší. Dech je nástroj, kterým lze bolest i trému eliminovat, a současně faktor zásadně ovlivňující i hudební složku. Využití dechových technik v hudební pedagogice je způsob, jak uvolnit tělo, mysl a přispět k celkovému wellbeingu studentů. Kapitola Kvalita života zdůrazňuje nutnost vnímat interpreta jako bio-psycho-sociální bytost a poskytuje největší prostor pro filosofický aspekt a přesahy jógy do klavírního interpretačního umění, se kterým má mnoho společného. Kapitola Zahraniční studijně-výzkumný pobyt představuje samostatnou výzkumnou studii realizovanou během zahraniční stáže. Metodické náměty využití jógy pro hudebně pedagogickou praxi jsou nastíněny v kapitole shrnující výsledky výzkumu podpořeného Grantovou agenturou Univerzity Karlovy.

KLÍČOVÁ SLOVA: zdraví hudebníků, klavírní metodika, jóga pro hudebníky, bolest, tréma, dech, kvalita života, kvalitativní výzkum, prevence, wellbeing

ABSTRACT

The four principal areas of this dissertation, which were the fields where the influence of yoga on a group of piano students was examined, are defined by a theoretical framework and by the state of research based on three subjects: musicians' health, piano teaching methods and yoga. These areas (playing-related pain, music performance anxiety, breathing, and quality of life) are covered by four essential chapters demonstrating four different aspects of the art of performance. The theoretical parts of the chapters include the particular state of research formally adapted to the character of the subject and to its relationship to the aforementioned theoretical framework. The research parts of the chapters describe various data collection and analysis methods used to verify the hypotheses in each particular chapter. "Playing-Related Pain" is focused on the subject of physical discomfort and injuries of pianists; thus it represents all the physical problems related to playing the instrument. The qualitative research demonstrates the advantages of yoga as a holistic method at a wider physical and performance level. "Music Performance Anxiety" is a chapter representing the performer's emotional and mental world, which is, besides playing-related pain, another crucial issue that musicians contend with. Numerous international pieces of research prove how wide a range of techniques regulating the nervous system yoga provides in this area. Breathing is a tool that can be used to eliminate both playing-related pain and music performance anxiety; it is also a factor that has a crucial impact on the musical part. Using breathing techniques in music teaching is a way to relax the body and mind and contribute to the general well-being of students. The chapter called "The Quality of Life" emphasises the necessity of viewing the performer as a biopsychosocial entity and pays most attention to the philosophical aspect of yoga and to its overlapping with the art of piano performance, with which it has many things in common. "An Educational and Research Stay Abroad" presents an original research study conducted during a research stay abroad. Methodical ideas for using yoga in music teaching are outlined in a chapter summarising the results of research supported by the Charles University Grant Agency.

KEY WORDS: musicians' health, piano teaching methodology, yoga for musicians, playing-related pain, music performance anxiety, breathing, quality of life, qualitative research, prevention, well-being

Obsah

ÚVOD	11
Představení kapitol	14
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	17
1.1 Terminologický rámec	17
1.2 Zdraví hudebníků	19
1.2.1 Stav bádání v ČR	20
1.2.2 Analýza kurikulárních dokumentů	21
1.3 Klavírní pedagogika	23
1.4 Jóga	26
1.4.1 Vědecký vývoj	26
1.4.2 Stručný nástin systému	28
1.4.3 Jóga jako terapeutická metoda	30
2 METODIKA A ORGANIZACE VÝZKUMU	31
2.1 Předmět výzkumu	31
2.2 Objekt	31
2.3 Cíle	32
2.4 Pracovní hypotézy	33
2.5 Základní etapy výzkumu	33
2.5.1 Předvýzkum	34
2.5.2 Zahraniční studijně-výzkumný pobyt	36
2.5.3 Navržení jógové metodiky	36
2.6 Provedení vlastního výzkumu	39
2.6.1 Organizace a časové rozvržení	39
2.6.2 Materiální a finanční zajištění výzkumu	40

2.6.3	Výběr výzkumného vzorku.....	40
2.6.4	Metody výzkumu.....	42
2.6.5	Analýza dat.....	45
3	ZAHRANIČNÍ STUDIJNĚ-VÝZKUMNÝ POBYT	48
3.1	Předmět a cíle	49
3.2	Objekt	49
3.3	Metody výzkumu.....	50
3.4	Hypotézy	51
3.5	Průběh a metodika jógy	52
3.6	Verifikace hypotéz	57
3.7	Závěr.....	57
4	BOLEST	59
4.1	Stav bádání.....	60
4.2	Co hudebníky bolí.....	63
4.2.1	Specifika klavíristů	66
4.3	Jógou proti bolesti	68
4.4	Analytická část – průběh a výsledky výzkumu	70
4.4.1	Kvalitativní analýza	70
4.4.2	Kvantitativní analýza – statistické vyhodnocení.....	83
4.4.3	Resumé analýzy	86
4.5	Závěr.....	87
5	TRÉMA.....	89
5.1	Stav bádání.....	89
5.1.1	Tréma a Music Performance Anxiety	89
5.1.2	Výzkumy působení jógy na hudebníky	93

5.1.3	Hudební pedagogika.....	96
5.2	Jógou proti trémě	97
5.2.1	Fyzické tělo	97
5.2.2	Dech.....	98
5.2.3	Mysl.....	99
5.3	Flow	102
5.4	Analytická část – průběh a výsledky výzkumu	105
5.4.1	Kvalitativní analýza	105
5.4.2	Kvantitativní analýza – statistické vyhodnocení.....	108
5.4.3	Resumé analýzy	114
5.5	Závěr.....	116
6	DECH	117
6.1	Stav bádání – obecný.....	118
6.2	Stav bádání – hudba.....	120
6.3	Interpretův dech.....	123
6.4	Jógou k vědomému dechu.....	124
6.4.1	Ásany.....	125
6.4.2	Pránájáma.....	125
6.4.3	Meditace	126
6.4.4	Vizualizace.....	126
6.4.5	Relaxace.....	127
6.5	Analytická část – průběh a výsledky výzkumu	127
6.5.1	Hypotéza 1	128
6.5.2	Hypotéza 2	131
6.5.3	Hypotéza 3	132

6.5.4	Hypotéza 4	135
6.5.5	Resumé analýzy	138
6.6	Závěr.....	140
7	KVALITA ŽIVOTA	141
7.1	Stav bádání – obecný	142
7.2	Stav bádání – jóga	145
7.3	Jógou k vyšší kvalitě života.....	148
7.3.1	Etický kodex Jama a Nijama	148
7.3.2	Meditace	153
7.3.3	Jóga nidra	154
7.3.4	Mindfulness	155
7.4	Analytická část – průběh a výsledky výzkumu	164
7.4.1	Hypotéza 1	165
7.4.2	Hypotéza 2	171
7.4.3	Hypotéza 3	173
7.4.4	Resumé analýzy	179
7.5	Závěr.....	181
8	VÝSLEDKY VÝZKUMU A METODICKÉ NÁMĚTY PRO PEDAGOGICKOU PRAXI	182
8.1	Shrnutí hypotéz.....	182
8.2	Reflexe výzkumu	184
8.2.1	Prezentace dílčích výsledků výzkumu	184
8.2.2	Motivace a reflexe účastníků výzkumu.....	185
8.2.3	Závěry z výzkumu	191
8.2.4	Nedostatky výzkumu.....	193
8.3	Metodické náměty pro hudebně pedagogickou praxi	195

8.3.1 Modelování systému – jógové techniky v pedagogické praxi	198
ZÁVĚR	203
Záměr vzniku práce	203
Aktuálnost problému	203
Přínos vlastního výzkumu	204
Diskuse pro hudebně vzdělávací praxi	205
Směr dalšího výzkumu	205
Slovo závěrem	206
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	207
SEZNAM PŘÍLOH	215
SEZNAM OBRÁZKŮ	216
SEZNAM TABULEK	217
SEZNAM GRAFŮ	219

ÚVOD

„Spoutání vlastním tělem – naším prvotním nástrojem – se učíme, jak na něj hrát, získat z něj maximální tón a souzvuk.“

Yehudi Menuhin¹

Téma této práce se zrodilo při hledání řešení vlastních zdravotních problémů, a sice chronických zánětů šlach během konzervatorních studií hry na klavír. V době mého studia v letech 2008–2015 neposkytovala konzervatoř preventivní ani krizový program na řešení těchto problémů, kterými byl postižen nezanedbatelný počet studentů. Přitom už v roce 2009 byla dvojicí výzkumníků z Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin² na Pražské konzervatoři realizována studie zabývající se bolestí při hraní (playing-related pain, PRP), s velmi znepokojivými výsledky: 88,9 % studentů napříč nástroji a ročníky uvedlo, že se s bolestí při hraní setkali alespoň jednou v životě a 12,6 % studentů hudby potvrdilo, že zažívá bolest při každém hraní.³ Od dubna 2024 má Pražská konzervatoř školní psycholožku a příležitostně pořádá v rámci interpretačních seminářů přednášku s tématem kompenzace/prevence. Jinak je stav stále stejný na většině středních a vysokých hudebních škol v ČR, přestože počty studentů hudby, kteří pod extrémní fyzickou i psychickou zátěží čelí celé řadě zdravotních potíží, stále rostou.

V popandemické době se začalo více veřejně diskutovat i o duševním zdraví a wellbeingu. Evropská komise v reportu *Zdraví a wellbeing profesionálních hudebníků a hudebních tvůrců* z roku 2023 shrnuje: „... hudebníci dnes musí čelit nevhodným strategiím sebepéče a zastaralým přístupům ve vzdělávání, které je nepřipravuje na fyzické, psychické a sociální výzvy spojené s profesí hudebníka...“⁴

¹ MENUHIN, Yehudi. Předmluva. In: B. K. S. Iyengar. *Výklad jógy*. [Brno]: Lenka Černá, 2013.

² Z Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover.

³ IOANNOU, Christos I. a Eckart ALTENMULLER. Approaches to and treatment strategies for playing-related pain problems among Czech instrumental music students: an epidemiological study. *Medical problems of performing artists*. 2015, roč. 30, č. 3, s. 135-142. DOI:10.21091/mppa.2015.3027. [cit. 2024-11-22].

⁴ VERMEERSCH, Lode et al. *The Health and Wellbeing of Professional Musicians and Music Creators in the EU. Insights from research and policy and practice*. Brusel: European Comission, 2023, s. 9. Dostupné z:

Role vzdělávacích institucí a hudebních pedagogů je v této problematice klíčová. Přesto, že má ČR naprosto unikátní základní umělecké vzdělávání, vysokou kvalitu středních škol (konzervatoře, hudební gymnázia) a vysokých škol (akademie múzických umění, pedagogické fakulty), zahraničí je o několik kroků před námi – jak dokládají dílčí stavy bádání popsané v jednotlivých kapitolách a rozhovory s portugalskými hudebníky.⁵

Jóga mi pomohla vyřešit potíže v době, kdy jsem přerušila studium s obavou, že už nikdy nebudu hrát. Kromě toho, že zmizela bolest předloktí a napětí v těle, připojil se k hraní i dech, který podpořil uvolnění, bystrost mysli a v neposlední řadě také přirozené frázování. Kombinace fyzických pozic, dechových technik, meditace a vizualizace se pak stala účinným nástrojem na zvládání trémy a regulaci nervového systému při náročném studiu. Jóga se ukázala jako cesta k poznání sama sebe ve všech zmíněných aspektech a nových možnostech hudebního vyjádření bez omezení.

Studium jógy v Indii a následně v Praze rozšířily moji pravidelnou praxi o anatomické souvislosti zahrávané starověkou moudrostí, která je stále aktuální. Mezinárodní certifikace lektora jógy mi pak umožnila předávat tuto metodu dál.

V mé klavírně pedagogické praxi se aplikace jógových technik osvědčila jako funkční a uživatelsky přístupná metoda, a to i přes krátký časový úsek vyučovací hodiny.

Rešerše zahraniční literatury a studií v oblasti jógy pro hudebníky přinesly mnoho podnětů a ukázaly cestu, jak jógu zasadit do kontextu zdraví hudebníků v českém prostředí. Nejuceleněji a zároveň obsáhle zpracované je toto téma v díle lektorky jógy a vedoucí oddělení klavírní pedagogiky na Baylor University v Texasu Lesley S. McAllister.⁶

Zahraniční stáž u lektora jógy pro hudebníky v Lisabonu a rozhovory s tamními hudebníky jsou, vedle dílčích stavů bádání, jedním z hlavních zdrojů poznatků pro tuto disertační práci.

<https://www.kreativnievropa.cz/co5fokmmap3aa309/uploads/2023/01/the-health-and-wellbeing-of-professional-musicians-NC04222233AN.pdf> [cit. 2024-11-22].

⁵ Viz přílohy 1-7.

⁶ MCALLISTER, Lesley S. *Yoga in the Music Studio*. Oxford: Oxford University Press, 2020; MCALLISTER, Lesley S. *The Balanced Musician. Integrating Mind and Body for Peak Performance*. Lanham: Scarecrow Press, 2012.

Vlastní kvalitativní výzkum realizovaný se skupinou studentů klavírní hry po dobu čtrnácti týdnů je v této práci rozdělen do čtyř kapitol. Přináší doklad o vlivu jógy na různé aspekty života hudebníků, náměty na využití jógových technik v pedagogické (i interpretační) praxi a další výzkumné návrhy.

Z důvodu mé kvalifikace a zkušeností z klavírní i z pedagogické praxe, které mi umožňují důvěrně znát specifika a úskalí klavíristovy postury, je tato práce zaměřena na studenty klavírní hry. Popsané přínosy, které jóga klavíristům přináší, jsou nicméně univerzálně platné pro jakéhokoliv hudebníka v jakémkoliv hudebním žánru a úrovni vzdělání.

Cílem práce je nabídnout čtenářům z řad hudebních pedagogů, profesionálních hudebníků a studentů hudby jednu z možných cest prevence i řešení problémů, které se v rámci hry na nástroj mohou objevit. Ideálem by pak bylo zařazení jógy jako kompenzační metody v přípravě hudebníků na výkon náročné profese do kurikula a potažmo do pravidelné výuky studentů hudby.

Představení kapitol

Teoretická východiska a stav bádání, které vycházejí z oblastí zdraví hudebníků, klavírní metodiky a jógy, pomohly vymezit čtyři hlavní pilíře výzkumu, na kterých byl sledován vliv jógy na klavíristy. Jsou to: **bolest, tréma, dech, kvalita života**. Těmto oblastem jsou věnovány čtyři stěžejní kapitoly této práce. Každá z kapitol má vlastní teoretickou a výzkumnou část. **Teoretická** část zahrnuje dílčí stav bádání přizpůsobený povaze dané kapitoly a její vztah k výše zmíněným teoretickým východiskům.

Výzkumná část potom předkládá rozličné metody výzkumu a analýzu dat s cílem verifikovat hypotézy dané kapitoly.

Kapitoly jsou uspořádány tak, že postupují od konkrétních a snadno uchopitelných témat (bolest, tréma) směrem k abstraktnějším a závažnějším otázkám (dech nebo kvalita života). Začínají tématy, která studenti a učitelé často řeší v rámci každodenní praxe hraní na nástroj, a pokračují až k těm, o nichž možná v souvislosti s hrou nikdy nepřemýšleli.

Přesto, že jde kapitoly číst jako samostatné studie, nejsou vzájemně izolované a ani ve svém vztahu ke klavírnímu interpretačnímu umění neleží na jedné přímce. Vzájemně se prolínají a lze mezi nimi nacházet různé souvislosti – například hraní spojené s bolestí nebo paralyzující tréma můžou zásadně ovlivnit kvalitu života interpreta; vědomá práce s dechem nejenže pomáhá uvolnit tělo, ale také přispívá ke zklidnění před vystoupením a přirozenějšímu frázování.

Tyto čtyři oblasti byly vybrány proto, aby ukázaly odlišné aspekty interpretačního umění a nutnost vnímat interpreta, jako bio-psycho-sociální bytost. Všechny čtyři vymezené oblasti (kapitoly 1-4) se totiž v určité vrstvě odrážejí nejen na tom, jak se klavírista při hraní cítí a jak efektivně dokáže studovat, ale i na kvalitě a prožitku jeho výkonu a na tom, jak vnímá sám sebe a jak dokáže čelit každodenním výzvám, které jsou se studiem ve vysoce konkurenčním prostředí i s životem mladého člověka spojené. Proto je součástí titulu práce **„Aspekty fyzické, mentální a filosofické.“**

Dalo by se samozřejmě hovořit ještě o dalších aspektech a zvolit celou řadu dalších oblastí, na kterých by byl vliv jógy na studenty klavírní hry dokazován, ale pro potřeby tohoto kvalitativního výzkumu a rozsahu práce pokrývají tyto čtyři dostatečně široké spektrum.

Cílem bylo na ploše čtrnácti týdnů dokázat, zda a jak můžou pravidelně praktikované jógové techniky ovlivňovat zdraví a pohodu studentů klavíru.

Bolest

Kapitola se zaměřuje na problematiku fyzického diskomfortu a zranění klavíristů, což lze označit jako „nejhrubší“ vrstvu ze čtyř uvedených pilířů. Název „Bolest“ je tedy zástupcem všech neduhů fyzického těla spojených s hrou na nástroj. Bolest bývá i napříč výzkumy zaměřenými na zdraví hudebníků největším problémem a nejčastějším důvodem toho, že hudebník vyhledá odbornou pomoc. Omezení na úrovni fyzického těla může vést až k přerušení studia a ukončení kariéry. Kvalitativní výzkum zkoumá vliv jógy na zmírnění těchto projevů a demonstruje výhody tohoto holistického přístupu na širší fyzické a interpretační úrovni.

Tréma

Je kapitolou, která zastupuje emočně-mentální svět interpreta a vedle bolesti je druhým největším problémem, se kterým se hudebníci potýkají a který výrazně ovlivňuje kvalitu a prožitek jejich veřejného vystupování. Jóga v působení na snížení trémy a regulaci nervového systému dokazuje, jak širokou škálu technik v této problematice hudebníkům nabízí. Díky celé řadě zahraničních výzkumů věnujících se působení jógy na trému a existujícím standardizovaným dotazníkům, má tato kapitola obsáhlou výzkumnou základnu.

Dech

Málokterý hráč na nedechové nástroje přistupuje k dechu jako k něčemu, čím by se měl mimo frázování aktivně zabývat. Na rozdíl od předešlých dvou kapitol nejde o „problém“ v pravém slova smyslu. Dech je nástroj, kterým lze bolest i trému snížit, a současně faktor, který zásadně ovlivňuje i hudební složku. Bránice je jako hlavní dýchací sval součástí hlubokého stabilizačního systému, který se zásadně podílí na držení těla. Zapojení dechových technik do hudební pedagogiky je cestou, jak si přirozeně uvolnit tělo i mysl, pomoci od trémy, únavy a předcházet zraněním.

Kvalita života

Ze všech čtyř kapitol je tato oblast nejširší a více abstraktní – vnímá studenta hudby jako lidskou bytost působící i mimo nástroj s tím, že tato jeho existence má přímý vliv na jeho interpretaci a naopak. Tato kapitola poskytuje největší prostor pro filosofický aspekt a přesahy jógy do klavírního interpretačního umění, se kterým má mnoho společného. Název kapitoly, který je shodný se standardizovaným dotazníkem Světové zdravotnické organizace, zahrnuje i aspekty, které bychom nenazvali přímo kvalitou života, ale z výše zmíněného je patrné, že ji přímo i nepřímo ovlivňují.

Úvodní kapitola **Metodika a organizace výzkumu** popisuje základní etapy, výběr výzkumného vzorku, organizaci a materiální zajištění kvalitativního výzkumu vlivu jógových technik na studenty hry na klavír. Provedení vlastního výzkumu a analýza dat jsou obsaženy v hlavních výzkumných kapitolách 4-7.

Kapitola **Zahraniční studijně-výzkumný pobyt** představuje dílčí studii, včetně její výzkumné metodiky, realizovanou během zahraniční stáže v Lisabonu u lektora jógy pro hudebníky Luíse Marquese Matiasa. Transkripce rozhovorů s hudebníky, kteří se věnují józe pod vedením tohoto lektora, jsou součástí příloh 1–7.

Závěrečná kapitola **Výsledky výzkumu a metodické náměty pro pedagogickou praxi** shrnuje výzkumná zjištění na základě analýzy dat ze 4 hlavních kapitol nabízí možnou aplikaci těchto technik do pedagogické praxe.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Už název této práce „Jóga jako součást výuky hry na klavír: Aspekty fyzické, mentální a filosofické“ poukazuje na multidisciplinaritu tématu, které vyrůstá ze tří oblastí:

- zdraví hudebníků
- klavírní pedagogika
- jóga

Tato kapitola má za cíl vymezit širší vědní oblast, do níž zkoumaný jev náleží, naopak stručný přehled dosavadního vědeckého poznání je pro přehlednost zařazen v každé příslušné kapitole zvlášť (Bolest, Tréma, Dech, Kvalita života). Informace použité do dílčích stavů bádání byly získány z elektronických databází Researchgate, Pubmed, Jstor, ProQuest, z knih a z periodik (nejčastěji v elektronické formě).

1.1 Terminologický rámec

Názvy jógových *ásan* jsou uváděny v používaném českém ekvivalentu, pokud neexistuje nebo je komplikovaně popisný (široký stoj roznožmo se vzpaženýma rukama...), je pro přehlednost a srozumitelnost textu nahrazen sanskrtským originálem, pod kterým lze pozici snadno dohledat. Zároveň jsou v textu použity počeštěné sanskrtské názvy – *ásana*, *pránajáma*, *jama* a *nijama*. Tyto pojmy jsou na některých místech nahrazeny synonymy – jógová pozice, dechové techniky, morálně-etický kodex.

I přes snahu eliminovat anglicismy, přináší toto multidisciplinární téma v odborné terminologii některých oborů tyto pojmy automaticky. Aby byl text aktuální a srozumitelný pro dnešního čtenáře, některá česká slova byla nahrazena anglickými ekvivalenty, které se v dané problematice dnes už běžně využívají: například místo slova *rozcvička* se využívá slovo *warm-up*, které více zdůrazňuje význam a cíl činnosti. V literatuře, internetových článcích a hlavně videích, které se zabývají zdravým životním stylem a jakýmkoliv fyzickým cvičením (včetně jógy) v mezinárodním kontextu, se sousloví *warm-up* využívá běžně. Další je pojem *mindfulness*, který je definován a blíže rozebrán v kapitole Kvalita života. Tento

pojem se do češtiny dá přeložit jako *všímavost* / *bdělá pozornost*, s tímto českým titulem vyšlo i několik překladů zahraničních knih. Analogicky je to pak s pojmy *flow*, *wellbeing*, *habit tracker* a dalšími, které jsou vysvětleny v příslušných kapitolách.

Pojem *meditace* je v této práci použit bez náboženských a duchovních konotací, přesto, že je jóga ve své podstatě duchovní praxí, která má svůj původ (stejně jako hinduismus) zakotvený ve starověkých Védách. Meditace je v této práci chápána a využívána jako seberozvojová technika pracující s vědomým dechem a zlepšující soustředění.

Statistická terminologie je použita v analytických částech kapitol 1-4 a byla navržena statističkou Anetou Mazouchovou, která tuto specifickou analýzu vyhotovila.

Terminologie metodiky výzkumu, kterou tato práce využívá, vychází z velké části ze skript *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*.⁷

⁷ VÁŇOVÁ, Hana a Jiří SKOPAL. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. Praha, Karolinum, 2017 (elektronická verze).

1.2 Zdraví hudebníků

Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala v roce 1946 zdraví jako „stav tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouhé nepřítomnosti nemoci nebo vady“.⁸ Toto pojetí má mnoho nedostatků, opomíjí spirituální stránku lidského života a například pojem „pohoda“, i další použité pojmy, lze vyložit velmi subjektivně. Novější definice se liší v tom, že rozlišuje, zda je zdraví chápáno jako cíl samo o sobě, nebo jen prostředek k dosažení cíle.: „Zdraví je míra, do jaké je jedinec nebo skupina schopna na jedné straně realizovat aspirace a uspokojovat potřeby, a na druhé straně zvládat mezilidské, sociální, biologické a fyzické prostředí. Zdraví je tedy zdrojem pro každodenní život, nikoliv cílem života. Je to pozitivní koncept zahrnující sociální a osobní zdroje, jakož i fyzické a psychické zdroje schopnosti“.⁹ Jednou z komplexnějších definic z českého prostředí, která zahrnuje i spirituální rozměr člověka, je tato: „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“¹⁰

V reakci na situaci umělců během pandemie COVID-19 a stále větší potřebě řešení zdraví v hudebním sektoru EU, zveřejnila na začátku roku 2023 Evropská komise report *Zdraví a wellbeing profesionálních hudebníků a hudebních tvůrců v EU* s podtitulem *poznatky z výzkumu pro politiku a praxi*.¹¹ Ve výčtu zdravotních problémů spojených s povoláním hudebníků zmiňují tyto: úzkost při vystupování (tréma), poruchy pohybového aparátu, ztrátu sluchu způsobenou hlukem, poruchy spánku, poškození hlasu, stres, osamělost a sociální úzkost, užívání návykových látek a alkoholu, problémy se zrakem, deprese, chronickou bolest, poruchy příjmu potravy a opakované přetížení pohybového aparátu způsobené technikou hry na nástroj. Jóga je v tomto dokumentu navržena jako jedna

⁸ Srov. <https://www.who.int/about/governance/constitution>. [cit. 2024-11-30].

⁹ MCCARTNEY, Gerry et al. Defining health and health inequalities. *Public Health*, 2019, č. 172, s. 22-30. DOI: 10.1016/j.puhe.2019.03.023. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/334144006> Defining health and health inequalities. [cit. 2024-11-30].

¹⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009.

¹¹ VERMEERSCH, Lode et al. *The Health and Wellbeing of Professional Musicians and Music Creators in the EU. Insights from research and policy and practice*. Brusel: European Commission, 2023, s. 9. Dostupné z: <https://www.kreativnievropa.cz/co5fokmmmap3aa309/uploads/2023/01/the-health-and-wellbeing-of-professional-musicians-NC04222233AN.pdf>. [cit. 2024-11-22].

z předních metod možné pomoci společně s Alexandrovou technikou a metodou Progresivní svalové relaxace.

1.2.1 Stav bádání v ČR

Zdravím hudebníků se z různých úhlů pohledu věnují tyto akademické práce: *Příprava instrumentalisty z psycho-fyziologického hlediska*¹² nabízí prevenci a řešení z pohledu hudební fyziologie a přináší data na základě vlastní epidemiologické sondy. Přidanou hodnotou je, že autorka je profesionální cembalistka, absolvovala obor hudební fyziologie na Zürcher Hochschule der Künste (kde nyní působí) a zasloužila se svou publikační činností i semináři pro studenty hudby o osvětu této problematiky v ČR. Rozsáhlá disertační práce *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*¹³ zkoumá možnosti využití poznatků z uvedených vědních disciplín, ověřuje účinnost kompenzačních cvičení a představuje vzdělávací programy zaměřené na budování zdravých pohybových návyků u hudebníků. V knižní podobě vydaná disertační práce *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*¹⁴ ve své teoretické části zasazuje trému do psycho – sociálně – vzdělávacího kontextu a ve výzkumné části potom zjišťuje, jestli sebeúčinnost a sebehodnocení ovlivňují trému u studentů hudby z různých vzdělávacích systémů a zda rozdíly souvisí s jejich vzdělávacími zkušenostmi.

Tématem vysokoškolských prací hudebníků se stále častěji stávají i další kompenzační techniky¹⁵ a objevují se i v učebních plánech zahraničních vysokých hudebních škol, jak

¹² NĚMCOVÁ, Marta. *Příprava instrumentalisty z psycho-fyziologického hlediska*. Online, disertační práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Hudební a taneční fakulta, 2012. Dostupné z: <https://theses.cz/id/8enyxh/>. [cit. 2024-11-30].

¹³ VENCEL, Miroslav. *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Online, disertační práce. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2015. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/65518>: [cit. 2024-11-30].

¹⁴ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018.

¹⁵ Tyto často zmiňovali v rozhovorech ze své praxe zahraniční hudebníci – viz rozhovory přílohy 1-7.

shrnuje Němcová.¹⁶ Je to více než sto dvacet let stará *Alexandrova technika*¹⁷ a o něco mladší *Feldenkraisova metoda*.¹⁸ Katedra autorské tvorby a pedagogiky DAMU nabízí tuto metodu jako volitelný předmět ve dvou semestrech.¹⁹

V ČR existují dvě instituce zabývající se zdravím hudebníků: *Česká společnost pro hudební fyziologii a medicínu hudebníků*²⁰ založená rehabilitačním lékařem MUDr. Pavlem Drbalem, který se svým týmem už sedmým rokem pořádá sympozium zdravotní péče o hudebníky. A zdravotnické zařízení *Centrum zdravotní péče o hudebníky*²¹ vedené neurologem MUDr. Martinem Janem Stránským.

Centrum pohybové přípravy sportu a rehabilitace AMU pak nabízí volitelné předměty z oblasti tělesné výchovy, mezi kterými je i jóga, studentům tří fakult.²² Mezi hudebníky je ještě rozšířena tzv. Smíškova metoda „SM systém“²³ a pohybově terapeutický koncept Spirální dynamiky.

1.2.2 Analýza kurikulárních dokumentů

Osvojovat si zásady zdravého hraní od prvního momentu, kdy dítě usedne ke klavíru, by bylo ideálním přístupem v prevenci špatných pohybových návyků a pozdějších zranění. Pojem zdravé hraní by také měl obsáhnout všechny aspekty interpreta, jako bio-psycho-sociální bytosti. V praxi to tak ovšem nefunguje. Mohou být na vině časová dotace hodin, rámcové vzdělávací programy, erudice učitelů hudby i různé motivace začínajících klavíristů. Základní

¹⁶ NĚMCOVÁ, Marta. Hudebník a zdraví – Pohled za hranice: prevence při studiu i během povolání. *Časopis Harmonie* (online). Pub. 28. 3. 2013. Dostupné z: <https://www.casopisharmonie.cz/rozhovory/hudebnik-a-zdravi-pohled-za-hranice-prevence-pri-studiu-i-behem-povolani>. [cit. 2024-11-30].

¹⁷ BERGEROVÁ, Eva. *Alexandrova technika a její využití při hře na flautu*. Online, diplomová práce. Brno: Janáčkova akademie múzických umění, Hudební fakulta, 2011. Dostupné z: <https://theses.cz/id/2m3pl5/>. [cit. 2024-11-30]; TANAKA, Yasuko. *Alexandrova technika a její využití při výuce a interpretační praxi*. Online, bakalářská práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Hudební a taneční fakulta, 2014. Dostupné z: <https://theses.cz/id/uc7khh/>. [cit. 2024-11-30].

¹⁸ Viz <https://www.feldenkrais.cz/literatura.html>. [cit. 2024-11-30].

¹⁹ Viz <https://sp.amu.cz/cs/predmet202FME1.html>. [cit. 2024-11-30].

²⁰ Viz <https://www.medicinahudebniku.cz/>. [cit. 2024-11-30].

²¹ Viz <https://centrum-zdravotni-pece.webnode.cz/>. [cit. 2024-11-30].

²² Viz <https://www.amu.cz/cs/vse-o-amu/organizacni-struktura-pracoviste/celouniverzitni-pracoviste/centrum-pohybove-pripravy-sportu-a-rehabilitace/>. [cit. 2024-11-30],

²³ Rehabilitační metoda MUDr. Richarda Smíška, založená na obnově funkčnosti svalových řetězců.

uměleckou školou projde většina žáků bez zdravotních potíží, i když stále přibývá dětí ve starším školním věku, které u klavíru trpí bolestmi zad, šíje a neumí pracovat s trémou. Při přechodu na konzervatoř (hudební gymnázium) se s nárůstem hodin u klavíru, povinností a pobytem v konkurenčním prostředí můžou objevit problémy v rovinách fyzického i mentálního zdraví.

Rámcový vzdělávací program středního odborného vzdělávání a konzervatoře v oboru Hudba platný od 1. 9. 2023²⁴ uvádí, že jednou z kompetencí k vykonávání umělecko-pedagogické činnosti je: „*aby absolventi vedli žáky k uvědomělé péči o zdraví a ke zdravému způsobu kompenzace profesní zátěže.*“²⁵ Jednou ze šesti oblastí vzdělávání v kurikulárním rámci, které vymezují závazný obsah všeobecného a odborného vzdělávání a požadované výsledky vzdělávání, je Vzdělávání pro zdraví.²⁶ Učivo pro tuto oblast vzdělávání je rozděleno do tří kategorií: Péče o zdraví, Tělesná výchova a Zdravotní tělesná výchova. Pokud si přečteme navrhovaný rámec Tělesné výchovy²⁷, tak je jasné, že naprosto neodpovídá potřebám studentů konzervatoří! A v některých bodech může být dokonce kontraproduktivní, například „sportovní hry“ jsou učiteli tělesné výchovy v některých případech realizovány hrami míčovými atp. Jako cíl tohoto předmětu je uvedeno: „Tělesná výchova by měla žáky v pohybových projevech a zlepšování tělesného vzhledu pomocí přiměřených prostředků kultivovat.“

V dalších oblastech kurikulárního rámce *Odborná příprava se zaměřením Hudba*, ani v části *Umělecko-pedagogická příprava* se nevyskytují pojmy jako zdraví, wellbeing (český ekvivalent „pohoda“), kompenzace atp.

Z analýzy kurikulárních dokumentů konzervatoří (středních odborných škol) je patrné, že systematická příprava hudebníka na fyzické a psychické úrovni, mimo odborný předmět hry na nástroj, není naplněna ani teoreticky.

²⁴ Viz RVP SOV - Rámcové vzdělávací programy středního odborného vzdělávání. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-programy-stredniho-odborneho-vzdelavani-rvp-sov/>. [cit. 2024-11-22].

²⁵ Tamtéž, s. 14.

²⁶ Tamtéž, s. 31-34

²⁷ Tamtéž, s. 33-34.

1.3 Klavírní pedagogika

Hlavními teoretickými východisky z oblasti klavírní pedagogiky jsou pro tuto práci tři stěžejní publikace: *O umění klavírní hry*²⁸, *Před branou mistrovství*²⁹ a *Slyšet a myslet u klavíru*.³⁰ Každá z nich zdůrazňuje jiné aspekty hry na klavír a pedagogiky a společně vytváří ucelenou mozaiku a vhled do problematiky.

Mezi klavírním interpretačním uměním a jógou lze pozorovat paralely, na kterých můžeme lépe chápat to, co jóga může klavíristovi přinést:

- Disciplína a pravidelná praxe

Obě činnosti vychází z nezbytnosti pravidelného a disciplinovaného přístupu k praxi. Jak v klavírní hře, tak v józe, je pravidelný trénink klíčem k systematickému zlepšování techniky.

- Technika a jemná motorika

Klavírní techniku lze vnímat v paralele k jógovým ásanám. Obojí je technika fyzického těla, která se má stát prostředkem k požadované zvukové představě, nebo, v případě jógy, prostředkem k účinkům dané pozice a nalezení hledaného prožitku. Správná koordinace pohybů zajišťuje v obou disciplínách jejich plynulost a optimální kontrolu. Tyto principy hry lze sledovat v Nejgauzově kapitole O práci na technice³¹, kde popisuje, jak je správná technika a koordinace pohybů rukou a prstů klíčová pro kvalitu tónu.

- Uvolnění a napětí

V obou disciplínách najdeme shodné principy – uvolnit tělo, zapojit pouze žádoucí svaly (uvolněná ruka a pevné soustředěné prsty) a odstranit přebytečné napětí. Toto je klíčové pro dlouhodobý výkon a dosažení maximální efektivity pohybu. Jóga přirozeně rozvíjí smysl

²⁸ NEJGAUZ, Genrich Gustavovič. *O umění klavírní hry*. Druhé vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2019.

²⁹ KOGAN, Grigorij Michajlovič. *Před branou mistrovství*. První vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2012.

³⁰ TICHÁ, Libuše. *Slyšet a myslet u klavíru: práce na rozvoji talentu interpreta-klavíristy*. Druhé vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2024.

³¹ NEJGAUZ, Genrich Gustavovič. *O umění klavírní hry*. Druhé vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2019, s. 93–144.

propriocepce. Schopnost vnímání napětí ve šlachách, svalech a kloubech je jeden z důležitých předpokladů pro prevenci zranění u nástroje. Nejgauz říká, že klavírista by měl umět vnímat střídání práce a odpočinku svalů a přirovnává to k činnosti plic – nádechu a výdechu.

- Dech

Dech přirozeně vede hudební frázi i tělo v pohybu. Synchronizuje pohyb těla v ásanách, uvolňuje svaly, podporuje soustředění a reguluje nervový systém ve stavech trémy, stresu, ale i naopak únavy a letargie.

- Práce psycho – fyzická

Jak klavírní interpretace, tak jógová praxe, by neměly být pouze bezduchým mechanickým drilem, ale měly by v sobě nést hloubku duševní práce. Walter Giesecking na toto téma říká, že technická zdatnost se vytváří v hlavě, nikoliv v prstech.³² Libuše Tichá píše o paralele mezi hrou na klavír a Hatha jógou, a to nejen v propojení duševního a senzomotorického prožitku, ale i v pojetí cvičení jako cesty k cíli – cesty, která je v jednotě s cílem, a sama se jím stává.³³

- Kultivace vnitřního světa

Může být jedním z „produktů“ a zároveň předpokladem obou těchto činností. Nejgauz považuje za nejlepší prostředek k rozvinutí duševních vlastností klavíristy studium polyfonie³⁴ a dodává, že pokud chybí jiskra, cit a umělecká fantazie, stává se z klavíristy „interpret s úzkým duševním obzorem“.³⁵ Jóga vytváří prostor pro introspekci a sebereflexi, což umožňuje jednotlivci vnímat a rozvíjet svůj vnitřní svět a kreativitu.

- Zlepšení vnímání a soustředění

V klavírní hře je schopnost vnímat jemné detaily klíčová. Tato schopnost je výsledkem intenzivního tréninku kognitivní a senzorické pozornosti. Jóga rozvíjí schopnost soustředění

³² KOGAN, Grigorij Michajlovič. *Před branou mistrovství*. První vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2012, s. 20.

³³ TICHÁ, Libuše. *Slyšet a myslet u klavíru: práce na rozvoji talentu interpreta-klavíristy*. Druhé vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2024, s. 91.

³⁴ NEJGAUZ, Genrich Gustavovič. *O umění klavírní hry*. Druhé vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2019, s. 141.

³⁵ Tamtéž, s. 218.

a vnímání těla v prostoru. Uvědomění si částí těla v ásaně a přechody mezi pozicemi zlepšuje kognitivní schopnosti a koncentraci, což se pozitivně přenáší i do klavírní praxe.

- Paměť

Klavírní hra i jóga pomáhají rozvíjet a trénovat svalovou i logickou paměť.

- Flow a optimální stav soustředění

Klavírista může docílit stavu naprostého ponoření se do činnosti ve chvíli, kdy dobře zvládne skladbu, zapomene na technické detaily a dostane se do přirozeného toku hudby. U jógy se tento stav dostavuje například v dynamických sekvencích jako je pozdrav slunci (*Súrja Namaskár*), kde se pohyby a dech plynule bez přemýšlení přelévají do další pozice.

- Emoce

Jóga pomocí ásan, dechových technik a meditace podporuje celkovou harmonii těla a mysli, působením na nervový systém reguluje emocionální stabilitu a schopnost prožitku, které jsou klíčové pro hudební výkon. Samotná hra na nástroj pracuje s emocemi interpreta i posluchačů.

- Vědomí a koncentrace

Jóga klade důraz na vědomý pohyb, soustředění na detail i celek a vnímání dechu. Všechny tyto aspekty mohou mít pozitivní odraz i ve hře na klavír, kde může pomoci do detailu vnímat nuance svého pohybu, efektivněji studovat skladbu a být v toku hudby.

- Klid a zvládání trémy

Tréma a nervozita mohou zásadně ovlivnit hudební výkon, zejména pokud dochází k přetížení mysli nebo těla a stav se vymyká kontrole. Jóga nabízí nástroje k dosažení mentálního klidu a zvládání stresových situací prostřednictvím dechových technik, předklonových pozic, které aktivují parasympatický nervový systém, a také pomocí vizualizace a relaxace. Tyto techniky pomáhají klavíristům udržet emoční rovnováhu a koncentraci před veřejným vystoupením.

Klavírní metodika představuje most mezi teoretickými poznatky a praktickou aplikací ve výuce klavírní hry, přičemž propojuje interpretační umění s hlubšími aspekty lidského vnímání a rozvoje. Paralelní prvky mezi klavírní hrou a jógou nabízejí inspiraci pro obohacení pedagogického přístupu. Společné principy, jako je disciplína, vědomá práce s tělem, propojení duševního a fyzického světa či schopnost soustředit se na přítomný okamžik, podtrhují význam celostního přístupu obou disciplín. Tento pohled umožňuje učitelům nejen rozvíjet techniku a muzikálnost studentů, ale také podporovat jejich celkový rozvoj, ať už jde o emoční stabilitu, kultivaci kreativity, nebo větší propojení se sebou samými.

1.4 Jóga

Většina životních postojů má fyzický protějšek v těle, a tak vyrovnáváme levou a pravou polovinu těla, vytahujeme tělo od prstů na nohou až po vrcholek hlavy. Houževnatost získáváme v pozicích, ve kterých setrváme několik minut, klid v duši potom s vědomým a plynulým dýcháním. Strídání uvolnění a napětí přichází přirozeně s nádechem a výdechem v jednom cyklu, který je jako rytmická vlna. Předpoklady pro praxi jsou plné nasazení, pevná vůle, oddanost a pravdivost sám k sobě, která formuje lidskou bytost. Tak by se dalo hovořit o umění jógy.

1.4.1 Vědecký vývoj

Dnes je jóga na západě synonymem pro zdravý životní styl, četné vědecké výzkumy prokazují její pozitivní vliv na zlepšení fyzického zdraví i psychické pohody s redukcí vlivu každodenního stresu. Je to právě jedinečná kombinace pohybu, dýchání, tréninku rovnováhy, meditace a posilování, která působí na tělo, mysl i emoční kondici. Její vliv na snížení úzkosti a deprese byl v dlouhodobém měřítku potvrzen při studiích na psychiatrických klinikách. Vědecké studie týkající se jógy nejsou otázkou pouze posledních desetiletí. Hlavním centrem

jógového výzkumu byla v minulosti Indie a publikace indických výzkumníků, které se zřídka dostávaly na západ. Jedna z prvních studií tohoto typu je už z roku 1851.³⁶

Jogannath G. Gune založil ašrám na jihu Bombaje, uskutečnil zde první experimentální výzkumy a v roce 1924 začal vydávat nejstarší multidisciplinární periodikum o józe *Yoga Mimamsa*, které vychází dodnes.³⁷

V posledních desetiletích se rozvinula výzkumná centra i v západním světě, hlavně ve Spojených Státech Amerických, Anglii, ale také ve Francii a Německu. Začaly se tak množit důkazy o účinnosti jógy na různé zdravotní obtíže a redukci stresu i v našem kulturním kontextu.³⁸ Například americký Národní institut zdraví (National Institute of Health) začal v roce 1998 zkoumat vliv jógy na cukrovku, artritidu, nespavost, deprese a chronickou bolest. Přelomový byl v těchto výzkumech článek *The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies*³⁹, který ve více než osmdesáti studiích srovnával jógu s běžným fyzickým cvičením. Výsledkem bylo zjištění, že **účinky jógy se rovnají, nebo dokonce překonávají (!) ostatní cvičení** v těchto ohledech: zlepšení rovnováhy, snížení únavy, zmírnění úzkosti, zlepšení nálady a spánku, snížení cholesterolu a bolesti a celkové zlepšení kvality života.⁴⁰

Hudebníci čelí zvýšeným fyzickým a psychickým nárokům a jóga představuje komplexní přístup, který může být jednou z cest dlouhodobého zlepšení potíží a zvýšení kvality jejich uměleckého i osobního života. Stěžejní výzkumy v působení jógy na hudebníky jsou realizované týmem kolem harvardského profesora Sat Bir Khalsy.⁴¹

Dá se říct, že dovednosti potřebné pro mistrovské zvládnutí umění často zahrnují prvky podobné těm, které jóga rozvíjí. Podstata jógové praxe nespočívá v dokonalém provedení pozic, ale dokonalém přijetí svého těla a mysli v daném okamžiku. Jeden z hlavních přínosů

³⁶ Jak uvádí MCALLISTER, Lesley S. *Yoga in the Music Studio*. Oxford: Oxford University Press, 2020, s. 77.

³⁷ Viz <https://journals.lww.com/YOMI/pages/aboutthejournal.aspx>. [cit. 2024-11-25].

³⁸ Viz <https://www.sciencedaily.com/search/?keyword=yoga#gsc.tab=0&gsc.q=yoga&gsc.page=1>. [cit. 2024-11-25].

³⁹ ROSS, Alyson a Sue THOMAS. The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of alternative and complementary medicine*. 2010, roč. 16, č. 1, s. 3–12. DOI: 10.1089/acm.2009.0044. Dostupné z: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2009.0044>. [cit. 2024-11-25].

⁴⁰ Tamtéž.

⁴¹ Viz Kapitola 2 – Tréma.

jógové praxe spočívá v celostním propojení těla, dechu a mysli. Právě díky tomuto komplexnímu přístupu jóga není jen o tělesném pohybu, což vysvětluje její účinnost a popularitu.

Současný stav bádání v józe je nesmírně široký, z toho důvodu je v této práci rozdělen do dílčích výzkumných kapitol, kde jsou popsány publikace, vědecké studie a další zdroje zabývající se konkrétní problematikou (bolest, tréma, dech, kvalita života).

1.4.2 Stručný nástin systému

Slovo „jóga“ pochází ze sanskrtského slovního kořene „judž“. Což volně přeloženo znamená sjednocení, spojení. Spojení svého já s universálním bytím. Bližší charakteristika se objevuje v šesté kapitole *Bhagavadgíty*,⁴² jedné ze zásadních knih jógy vedle *Jóga súter*.⁴³ V těchto 196 aforismech mudrc Pataňdžali systematizoval učení jógy. Shrnul tak celý obsáhlý systém této holistické moudrosti do spisu, který se stal výchozím pro celou řadu dnešních směrů jógy. Pataňdžali vytvořil také osmidílnou stezku jógy,⁴⁴ na které popsal, jak zkrotit své tělo a mysl, s cílem rovnováhy fyzické a psychické síly. Jsou chronologicky seřazené tak, jak by měl jogín touto cestou procházet a jedna část staví na druhé:

- I. Jama (všeobecná morální příkázání)
- II. Nijama (zásady čistoty těla a mysli)
- III. Ásana (posílení těla)
- IV. Pránájáma (ovládnutí dechu a životní energie / prány)
- V. Prátjáhára (odpoutání smyslů od vnějšího světa)
- VI. Dhárána (koncentrace)
- VII. Dhjána (meditace)
- VIII. Samádhi (splynutí s universem / osvícení)

⁴² *Bhagavadgíta*. Praha: Bibliotheca gnostica, 2018. V překladu Jana Kozáka.

⁴³ Počet súter v Jóga sútrách může mírně kolísat v závislosti na konkrétní edici, komentáři nebo tradičním rukopisu, protože různí učenci mohou text rozdělovat a číslovat odlišně. Nejčastěji však převažuje standardní počet 195 nebo 196 súter. Některé edice například počítají jednu dlouhou sútru jako dvě, nebo naopak.

⁴⁴ Označováno také jako „osm stupňů/větví/údlů“. Vznik se datuje ca 200–150 let před naším letopočtem.

Osmidílná stezka jógy je základním kamenem Rádžajógy (Královské jógy), která je jednou ze 4 cest jógy vedle Karmajógy, Džňánajógy a Bhaktijógy.

Směrů a jógových škol existuje v dnešní době celá řada, metodika jógy použitá v rámci výzkumu této práce je kombinací Aštanga vinjása jógy a Hatha jógy, ve kterých jsem certifikovanou lektorkou.⁴⁵

Aštanga vinjása jóga vychází z Rádžajógy a představuje v linii učitelů (od současnosti: Manju Jois a R. Sharath Jois – Pattabhi Jois – Tirrumúlar Krišnamačárja – Rámmóhan Brahmačári) jednu ze stále živých autentických metod jógy.⁴⁶

Hatha jóga je další tradiční směr jógy, který částečně staví své principy na Rádžajóze. André van Lysebeth popisuje v první ze svých šesti knih, která byla u nás zpřístupněna širší veřejnosti roku 1972, Hatha jógu jako *psychosomatickou disciplínu, které se v účincích nevyrovná žádná jiná*.⁴⁷

Iyengar jóga je dnes velmi rozšířený tradiční styl jógy postavený na učení Hatha jógy. Založil ji jeden z nejzásadnějších učitelů jógy 20. století B. K. S. Iyengar, žák Krišnamáčárji. Iyengarovým žákem byl i houslový virtuos Yehudi Menuhin, který jógu propagoval v hudebním světě a mladým hudebníkům radil, aby ji zařadili do své praxe. Iyengar předeepsal Menuhinovi sekvence pozic, které mu pomáhaly zvládnout bolesti svalů, únavu a nespavost, které řešil při své první návštěvě Indie v roce 1952.⁴⁸ Jeho potíže díky józe vymizely a v roce 1982 dokonce dirigoval úvod Beethovenovy Páté symfonie nohama ve stoji na hlavě.

Kurzy jógy jsou hudebníkům v jeho škole Yehudi Menuhin School, která byla založena v roce 1963, nabízeny i dnes.⁴⁹

⁴⁵ Bhagsu Yoga Institute: Yoga Teacher Training, 200 Hour, Yoga Alliance certification (2018); Jóga v korunách: Instruktor jógy, 180 hodin, akreditovaný MŠMT (2019).

⁴⁶ MAEHLE, Gregor. Aštanga vinjása jóga – Podrobný průvodce základní sestavou. Olomouc: Fontána, 2011.

⁴⁷ LYSEBETH, André van. Jóga. Učím se jógu. Praha: Argo, 1998, s. 19.

⁴⁸ Viz <https://iyengaryogalondon.co.uk/yehudi-menuhin-and-bks-iyengars-transformative-friendship/>. [cit. 2024-11-25].

⁴⁹ Viz <https://www.menuhinschool.co.uk/>. [cit. 2024-11-25].

1.4.3 Jóga jako terapeutická metoda

Tím, že stále přibývají přesvědčivé důkazy o potenciálu jógy zmírňovat různé zdravotní stavy, stala se na několika místech rovnocenným partnerem západní medicíny. Proto se s jógovými programy můžeme setkat například v rámci onkologických center, kde s pacienty pracují speciálně vyškolení a certifikovaní jógoví terapeuti, kteří jsou od roku 1989 sdruženi pod Mezinárodní asociací jógových terapeutů (The International Association of Yoga Therapists)⁵⁰, ti pak nastavují jógový režim podle potřeb pacienta. Tato disciplína má i svůj vědecký časopis *Journal of Yoga Therapy*⁵¹ a nabírá rychle na popularitě.

⁵⁰ Viz <https://www.iayt.org/default.aspx>. [cit. 2024-11-25].

⁵¹ Viz <https://meridian.allenpress.com/ijyt>. [cit. 2024-11-25].

2 METODIKA A ORGANIZACE VÝZKUMU

Kvalitativní výzkum byl 14týdenní systematickou badatelskou prací, která sledovala význam jógy v prevenci a při řešení zdravotních problémů studentů klavírní hry. Jako dvouletý grantový projekt byl podpořen Grantovou agenturou Univerzity Karlovy.⁵²

2.1 Předmět výzkumu

Předmětem výzkumu je sledování a popsání toho, jak pravidelná praxe jógy ovlivňuje fyzické i psychické zdraví a wellbeing klavíristy. Pro sledování tohoto vztahu bylo vytyčeno několik faktorů, které jsou pro hudebníky zásadní: bezbolestné hraní spojené s fyzickou flexibilitou; zvládání trémy, stresu a emoční pohoda; vědomé využívání dechu při hraní i jako způsobu ke zmírnění trémy; celková kvalita života.

Jógová praxe zahrnuje fyzické cviky (ásana), dechová cvičení (pránájáma), meditaci a relaxační techniky. Výzkum propojuje starověký holistický systém s moderními problémy, kterým hudebníci čelí, a hledá přístupy k jejich komplexnímu řešení. Vědecký problém spočívá ve vztahu praktikování jógy na fyzické i psychické zdraví klavíristy a je realizován aplikací jógových technik v daném časovém úseku na vzorek studentů hry na klavír. Na našem území jde o originální výzkum, který vychází ze zahraničních výzkumů v oblasti působení jógy na hudebníky.

2.2 Objekt

Výzkum se zaměřuje na mladé hudebníky, kteří jsou vystaveni značné fyzické i psychické zátěži spojené s intenzivním studiem a zaměřením na výkon a kteří hledají způsoby, jak tyto nároky lépe zvládat.

⁵² ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. *Výzkum významu jógy jako prevence a řešení zdravotních problémů studentů klavírní hry*. GAUK č. 432322. 2022–2024.

Objektem výzkumu byla skupina studentů hry na klavír, ve věku 20 až 37 let, zapojená do 14týdenního programu jógy. Tito studenti měli různé úrovně hudebního vzdělání a praxe, ale spojoval je dlouhodobě řešený problém pohybového aparátu související s hraním na nástroj a zájem o zlepšení svého zdravotního stavu a hudebního výkonu prostřednictvím jógy.

Jejich výběr byl založen na dobrovolné účasti a závazku účastnit se strukturovaných skupinových lekcí a denního samostatného cvičení, pravidelně zaznamenávat svou aktivitu a reflektovat průběh výzkumu v celé jeho délce.

2.3 Cíle

Výzkum má několik specifických cílů, které vychází z jeho předmětu a snaží se prozkoumat různé aspekty vlivu jógy na hudebníky:

- Zjistit, jak pravidelná jógová praxe ovlivňuje studenty klavíru po **fyzické stránce** (bolest, napětí, flexibilita, postura).
- Posoudit, jak se při využití jógových technik mění zvládání **trémy a stresu**.
- Ověřit, zda jógová praxe přináší větší uvědomění si **dechu** při hraní i mimo nástroj.
- Porovnat změny v subjektivním vnímání **kvality života** účastníků před a po absolvování jógové intervence.
- Identifikovat, jak jóga ovlivňuje **subjektivní vnímání** hry na nástroj.
- Zkoumat, zda jóga a meditace mají vliv na **soustředění a koncentraci** při hraní a studiu.
- **Prevence** častých zranění a opakovaného přetížení spojeného s držením těla díky rozvoji tělesného vědomí studentů pomocí jógové praxe.
- V širším hudebně pedagogickém měřítku má tento výzkum za cíl shromáždit materiály k tomu, jak pravidelná jógová praxe může transformovat přístupy ke zdraví hudebníků v hudební pedagogice.

2.4 Pracovní hypotézy

Ze stanovených cílů vyplývají pracovní hypotézy, jež lze rozdělit do čtyř hlavních oblastí výzkumu (bolest, tréma, dech, kvalita života) uvedených v předmětu výzkumu.

Hypotéza 1: Pravidelná praxe jógy snižuje **bolest** a napětí v těle a vede k větší flexibilitě.

Hypotéza 2: Využití jógových technik umožňuje studentům klavírní hry lépe zvládat stresové situace a **trému**.

Hypotéza 3: S praxí jógy roste vědomé používání **dechu** u hraní i mimo nástroj.

Hypotéza 4: Jóga zvyšuje subjektivní hodnocení **kvality života** studentů klavírní hry.

Hypotéza 5: Pravidelná praxe jógy má **pozitivní vliv** na celkový (fyzický, mentální a emoční) stav studentů klavírní hry.

Hypotéza 6: Po osvojení jógových technik je studenti využívají jako nástroj **wellbeingu**.

Přesné definice a verifikace jednotlivých hypotéz jsou uvedeny v příslušných kapitolách a pro přehlednost a ucelenost jednotlivých specifických oblastí jsou číslovány pro každou kapitolu zvlášť.

K verifikaci jedné hypotézy v některých případech sloužily dvě odlišné metody, které nabídly různé úhly pohledu. U některých, hlavně statistických analýz, nebylo možné říci, že se hypotézy „potvrdily/nepotvrdily“, ale spíše, že výsledky danou hypotézu „podporují/nepodporují“.

2.5 Základní etapy výzkumu

Čtyři hlavní etapy předvýzkumu byly navrženy s cílem ověřit, zda je logika výzkumu, metodika jógy a validita dotazníků v pořádku a má potenciál naplnit cíle výzkumu.

2.5.1 Předvýzkum

Protože část kvalitativního výzkumu byla realizována vlastními, ještě neověřenými výzkumnými metodami za využití vlastní metodiky jógy pro hudebníky, předcházel samotnému výzkumu třífázový předvýzkum:

První fázi bylo dílčí dotazníkové šetření (viz přílohy) na 35. ročníku Jihočeských klavírních kurzů v Blatné v roce 2021. Cílovou skupinou byli aktivní účastníci kurzů – studenti klavíru všech věkových kategorií a úrovní, a jejich pedagogové (do 35 let). Tento první dotazník měl za cíl zmapovat následující 4 oblasti a pomoci k jasnější specifikaci otázek/odpovědí a směřování dalšího výzkumu:

1. Reálná náplň tělesné výchovy na konzervatořích neodpovídá náplni kurikulárních dokumentů MŠMT. (viz Teoretický rámec)
2. Studenti hudby nejsou v rámci studijních programů systematicky vedeni k péči o své zdraví a chybí prevence.
3. Nezanedbatelné množství studentů klavíru se v rámci studia potýká s obtížemi nebo jednou z patologií typickou pro klavíristy. (7 z 19)
4. U hudebníků existuje povědomí o józe jako o možném kompenzačním cvičení. (Ti, kteří ji vyzkoušeli, popisují její bezprostřední účinky na fyzické, mentální anebo emoční úrovni.)

Tyto otázky se po úpravě staly součástí Vstupního dotazníku kvalitativního výzkumu.

Druhá fáze předvýzkumu sloužila k osobnímu seznámení s cílovou skupinou kvalitativního výzkumu v prostředí českého hudebního školství a také k získání přímé zpětné vazby ke vznikající metodice jógy pro hudebníky. Šlo o 3 workshopy s dobou trvání 120 minut. Dva z nich jsem ve spolupráci s klavírním oddělením Pražské konzervatoře pořádala v roce 2022 v koncertním sále PK.⁵³

⁵³ Viz <https://www.jogaprohudebniky.cz/workshop-na-prazske-konzervatori/>. [cit. 2024-11-22]; <https://www.jogaprohudebniky.cz/joga-jako-cesta-ke-zdravemu-hrani-na-klavir/>. [cit. 2024-11-22]; <https://www.jogaprohudebniky.cz/ii-workshop-na-prazske-konzervatori/>. [cit. 2024-11-22].

Každého z workshopů se účastnili studenti všech oborů (n=52) napříč ročníky a několik pedagogů. Dalšího z workshopů s názvem „Jóga jako cesta ke zdravému hraní na klavír“, který jsem vedla v rámci 36. ročníku Jihočeských klavírních kurzů v Blatné, se zúčastnili klavíristé i pedagogové kurzů (n=27).

Výstupem těchto workshopů byla nenahraditelná zpětná vazba pro organizaci a metodiku samotného výzkumu:

- potíže, se kterými hudebníci nejčastěji přicházejí, co potřebují řešit
- přímá bezprostřední reakce na použité techniky jógy, jejich srozumitelnost a proveditelnost i úplnými jógovými začátečníky, s využitím modifikací některých pozic pro studenty s potížemi
- v úvodu každého workshopu dostali všichni účastníci post-it a tužku a měli napsat, jak se právě mají (míra sdílnosti i fantazie byla na každém, mohli tak vyjádřit svůj momentální fyzický, emoční, či mentální stav), po dvouhodinovém workshopu pak na druhou stranu napsali, jak se cítí nyní
 - tato sebereflexe přinesla cennou zpětnou vazbu o celkem rychlé proměně emočního, mentálního a fyzického stavu účastníků = funkčnosti jógy
 - důkaz o ochotě studentů formulovat a sdílet sebereflexi
 - zapsat měli také to, co je z workshopu zaujalo nejvíce a co nejméně (+/-) = ověřily se tak funkční cviky a techniky jógy vhodné pro zařazení do výzkumné metodiky
- nábor účastníků pro kvalitativní výzkum, kteří se mohli předem seznámit s jógou a mým stylem výuky

Třetí fáze předvýzkumu byla realizovaná se skupinou kolegů vyučujících klavír na ZUŠ za účelem vytříbení 3 dotazníků, které měla výzkumná skupina vyplňovat v rámci 14 týdnů výzkumu (Vstupní dotazník, Denní a Týdenní reporty). Šlo o komplexnost obsahu a srozumitelnou formulaci jednotlivých otázek a škálování tak, aby následná analýza odpovědí naplnila cíle výzkumu.

2.5.2 Zahraniční studijně-výzkumný pobyt

Zahraniční studijně-výzkumný pobyt, který je detailně popsán v samostatné kapitole, plnil specifickou roli v organizaci výzkumu jako:

- předvýzkum, jehož úkolem bylo seznámit se osobně s cílovou skupinou hudebníků praktikujících jógu
- konzultace a supervize odborníka z praxe
- navržení jógové metodiky pro vlastní výzkum a její ověření v praxi
- dílčí zahraniční kvalitativní výzkum – sběr dat formou polostrukturovaných rozhovorů a pozorování, pro komparaci s pozdějším vlastním výzkumem

2.5.3 Navržení jógové metodiky

Navržení samotného rozsahu a obsahu jógové praxe pro praktickou část výzkumu vycházelo ze zahraniční stáže, předvýzkumu a vlastní jógové, klavírní a pedagogické praxe. Daná metodika tak vznikla v dialogu s lektory jógy, klavírními pedagogy i studenty hry na nástroj.

- První otázkou bylo, jak dlouhou zvolit povinnou sestavu na každý den tak, aby měla viditelné účinky, a zároveň, aby studenty nezatížila.

Za téměř 15 let vlastní jógové praxe jsem se ustálila na 20 minutách denně, za které je možné komplexně protáhnout a posílit ásanami celé tělo, věnovat se dechové i krátké meditační praxi. Dvacetiminutovou praxi lze do denního režimu včlenit i při vysoké míře vytížení, a zároveň i při tomto čase člověk cítí proměnu ve svém těle i mysli.

- Druhou otázkou bylo, v jakých formách a kam jógové techniky v rámci denní rutiny klavíristy včlenit a jak je sledovat.

Cílem bylo, aby se jóga stala jedním z denních rituálů, a studenti ji vnímali jako čas pro sebe a jakousi „kotvu“, ke které se můžou kdykoliv během dne v různých formách vracet. Jógová praxe se netýkala jenom povinné sestavy, ale byla v rámci dne rozdělena do několika kategorií, které jsou barevně rozlišeny v grafu 1. Aktivitu zaznamenávali studenti do Denních reportů, čísla znázorňují počet denních záznamů.



Graf 1 - Záznam denní jógové praxe v 5 kategoriích

- Studenti měli za úkol věnovat se 20 minutám jógové sestavy 6 dní v týdnu (počet dní vychází z tradice Aštanga vinjása jógy). Sestava se v čase výzkumu vyvíjela podle osvojených pozic a technik. (graf 1 – zelená)
- Druhým důležitým momentem vedle denní povinné sestavy bylo přiřčenit jógové techniky ke cvičení na klavír: a) v rámci warm-upů, b) jako protažení v přestávkách mezi hraním a c) jako kompenzaci jednostranného pohybu po hraní. (graf 1 – žlutá)
- Třetím nástrojem jógy a zároveň oblastí sledování bylo vědomé používání dechu. (graf 1 - modrá)
- Jedním z cílů bylo představit studentům jógu vedle fyzické a dechové praxe i jako nástroj každodenního wellbeingu. (graf 1 – růžová)

Pozice a sekvence vycházely z tradice Hatha a Aštanga vinjása jógy, ve kterých jsem certifikovanou lektorkou.⁵⁴ Některé cviky byly převzaty z jógy prstů a prstového chi-kungu.

⁵⁴ Bhagsu Yoga Institute: Yoga Teacher Training, 200h Yoga Alliance certification (2018); Jóga v korunách: Instruktor jógy, 180h akreditovaný MŠMT (2019).

Ve fyzickém cvičení šlo primárně o kompenzaci jednostranné zátěže u nástroje:

- protažení a posílení prstů, rukou a celých paží
- otvírání hrudníku a ramen
- protahování páteře a vytváření prostoru v těle
- uvolnění šíje, trapézů a bederní části zad
- rozvíjení vědomého pohybu koordinovaného s dechem

Dalšími cíli, na které se jógová praxe zaměřovala, bylo:

- zlepšení dechové gramotnosti (tréma, stres, soustředění)
- osvojení základů meditace
- práce se zaměřenou myslí (vizualizace)
- efektivní relaxace

Kromě sběru dat pro analýzu byl záměrem, aby si účastníci výzkumu osvojili jógové techniky a uměli je bezpečně používat ve studijní i osobním životě.

Obsah povinné sestavy byl zpočátku pevný a vycházel ze základních pozic. Postupně, jak si studenti osvojovali více cviků a technik, jsme s každým z účastníků konzultovali jeho modifikaci a přizpůsobení daným problémům a omezením.⁵⁵

⁵⁵ Např. na chronické bolesti v oblasti beder byla doporučena série cviků na otevírání kyčlí, díky které bylo pozorováno zlepšení a i v rámci lékařského vyšetření.

2.6 Provedení vlastního výzkumu

2.6.1 Organizace a časové rozvržení

Vlastní kvalitativní výzkum se konal 14 týdnů od 1. 11. 2022 do 5. 2. 2023 osobně v Praze a online. Studenti se se mnou jako certifikovanou lektorkou jógy setkávali na lekcích jógy dvakrát za měsíc osobně a dvakrát za měsíc dostali tematicky zaměřená videa online. Celkem šest skupinových lekcí se supervizí trvajících 90 minut se konalo v plně vybaveném jógovém studiu Zuzasana Jóga.⁵⁶

Účastníci výzkumu tak měli každý týden nové podněty, materiály, videa a audia k samostudiu a možnost konzultace s lektorkou kdykoliv potřebovali, nebo když řešili nějaký problém.

Čtrnáctitýdenní (tříměsíční) doba výzkumu byla navržena s ohledem na organizaci školního (akademického) roku a nácviku skladeb tak, aby měli studenti klavírní hry dostatek prostoru a příležitostí aplikovat jógové techniky na různé situace a výzvy, které studium přináší. Tři měsíce praxe se osvědčily jako dostatečně dlouhá doba na implementování nových zvyků do každodenní rutiny a doba, za kterou je možné pozorovat rozdíly na těle i v mysli. Výzkum zároveň probíhal i přes vánoční prázdniny, které účastníkům poskytly dostatek klidu a prostoru na prohloubení vlastní praxe.

Dílčí rozhovory reflektující v polovině výzkumu jeho průběh sloužily jako zpětná vazba jednotlivých účastníků k organizaci druhé poloviny výzkumu. Některé stěžejní výroky účastníků výzkumu jsou pak citovány v rámci kvalitativních analýz jednotlivých kapitol.

Hlavní součástí sběru dat byla domácí praxe účastníků + včlenění jógy ke cvičení na klavír a zaznamenávání odpovědí a sebereflexe. Podmínkou byla účast na všech 6 osobních lekcích (s výjimkou nemoci) a povinnost cvičit samostatně 6 dní v týdnu podle pozic a sekvencí naučených s lektorkou.

Každá lekce se zaměřovala na různé aspekty jógové praxe, zahrnovala tak tělesné pozice (ásany), dechové techniky (pránájáma), meditaci a relaxační techniky.

⁵⁶ Opletalova 55, Praha 1, 11000.

2.6.2 Materiální a finanční zajištění výzkumu

Díky podpoře výzkumu Grantovou agenturou Univerzity Karlovy⁵⁷ bylo možné realizovat:

- třítydenní zahraniční stáž a supervizi lektora jógy Luíse Matiasse Marquese (2022)
- srovnávací vyšetření výzkumné skupiny rehabilitačním lékařem MUDr. Pavlem Drbalem⁵⁸
- organizaci prvních osvětových workshopů Jógy pro hudebníky na Pražské konzervatoři (2022)
- statistické vyhodnocení a komparaci dat statističkou Anetou Mazouchovou⁵⁹
- vycestování a prezentaci posteru na Doktorském studentském fóru konference European Association for Music in Schools v Lyonu (2023)⁶⁰

Díky vybavenosti samotných účastníků výzkumu i jógového studia dostali klavíristé jen jógové popruhy pro usnadnění a motivaci do domácí praxe.

Lekce byly zaznamenávány na kameru a následně nahrávány s detailním popisem cviků na YouTube kanál vytvořený pro účely výzkumu. Na tento kanál byly přidávány i tematická videa v týdnech, kdy nebyla společná lekce, a audio nahrávky pro vizualizace, meditace a relaxace. Byla tak pořízena audio/video dokumentace celého výzkumu. Další materiály dostávali studenti v pdf, nebo v tištěné formě, vznikla i podpůrná facebooková skupina ke sdílení a inspiraci v úzké výzkumné skupině.

2.6.3 Výběr výzkumného vzorku

Objektem výzkumu byla skupina šesti studentů hry na klavír (K1 – K6), ve věku 20 až 37 let, kteří byli zapojeni do 14týdenního programu jógy. Tito studenti měli různé úrovně

⁵⁷ ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. *Výzkum významu jógy jako prevence a řešení zdravotních problémů studentů klavírní hry*. GAUK č. 432322. 2022–2024.

⁵⁸ Zakladatel České společnosti pro hudební fyziologii a medicínu hudebníků. Pořadatel Symposia zdravotní péče o hudebníky. Viz <https://www.medicinahudebniku.cz/>. [cit. 2024-11-22].

⁵⁹ Viz <https://www.mojestatistika.cz/>, [cit. 2024-11-22].

⁶⁰ ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. *Yoga as a Prevention and Solution of Health Problems of Piano Students*. Poster prezentovaný na 30. mezinárodní konferenci European Association for Music in Schools, Doktorské studentské fórum, Lyon 24. - 27. 5. 2023.

hudebního vzdělání a praxe, ale spojoval je společný zájem o zlepšení svého zdravotního stavu a hudebního výkonu prostřednictvím jógy.

Všichni z nich měli dlouhodobé fyzické potíže související s hrou na klavír, jejichž řešení se stalo hlavní motivací pro účast a vytrvání ve výzkumu, viz tabulka 1.

Výběr studentů byl založen na dobrovolné účasti a ochotě podílet se na výzkumu. Podmínkou byla účast na pravidelných skupinových lekcích, denní samostatné cvičení a zaznamenávání odpovědí pro analýzu dat. Nábor proběhl ve dvou workshopech na Pražské konzervatoři (n=3), osobním kontaktem se studenty klavírní hry na Katedře hudební výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze (n=2) a ve třetí fázi emailem⁶¹ rozeslaným na Hudební fakultu Akademie múzických umění v Praze (n=1) a Gymnázium a Hudební školu hlavního města Prahy (gymnázium). Vstupní výzkumný vzorek kvalitativního výzkumu se skládal z 50 % mužů a 50 % žen. V tabulce 1 je zobrazen vstupní výzkumný vzorek studentů včetně potíží, se kterými se jednotlivci dlouhodobě potýkali.

osoba	pohlaví	věk	roky hraní	druh potíží
K1	Ž	20	13	zánět šlach
K2	M	25	17	zánět šlach
K3	M	22	4	PRP*
K4	Ž	21	15	PRP
K5	M	37	30	zánět šlach
K6	Ž	26	20	PRP

Tabulka 1 - Výzkumná skupina studentů klavírní hry

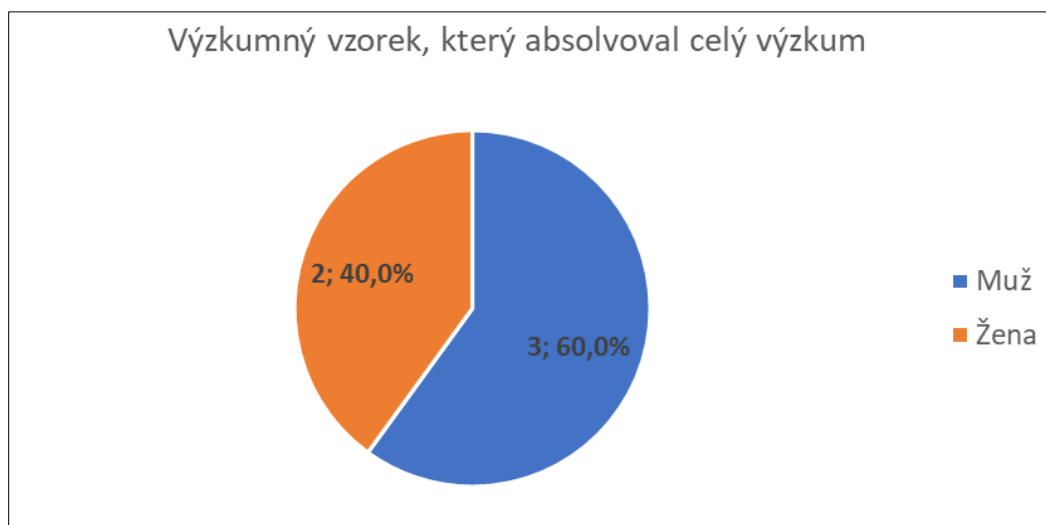
*PRP = playing-related pain, je mezinárodně užívaný pojem označující bolest při hraní.

Výzkum v celém rozsahu dokončilo 5 studentů z toho 3 muži a 2 ženy, jedna z osob došla přesně do poloviny výzkumu. Účast ve výzkumu měla úspěšnost 83,3 %.

Pro kvantitativní analýzu byla použita data od 5 studentů. Některá relevantní data (vstupní lékařské vyšetření, Vstupní dotazníky apod.) byla v kvalitativní části analýzy použita od

⁶¹ V přílohách.

všech 6 účastníků. Všechny výpovědi jsou uváděny anonymně a zveřejněny se souhlasem účastníků v souladu s etikou výzkumu.



Graf 2 - Rozložení výzkumného vzorku

I přes nižší počet účastníků poskytuje tento kvalitativní výzkum, který byl založený vedle standardizovaných dotazníků a lékařského vyšetření hlavně na subjektivním prožitku jógové a následně instrumentální praxe studentů klavírní hry, relevantní data přenositelná do pedagogické praxe. Pět osob odpovídalo každý den po čtrnáct týdnů, tj. 98 dnů, na sérii otázek v Denních reportech, což činí dohromady 490 Denních reportů a 70 Týdenních reportů. Tento počet odpovědí už bylo možné analyzovat kvantitativně za pomoci statistického vyhodnocení.

2.6.4 Metody výzkumu

Sběr dat pro kvalitativní výzkum byl realizován kombinací kvantitativních a kvalitativních metod. Každá z těchto metod sledovala jiný typ proměnných, stejně jako následná smíšená analýza dat (kvantitativní a kvalitativní). Kombinace metod observačních (introspektivních i extrospektivních) a exploračních (diagnostických i prognostických) umožnila komplexní porozumění účinkům jógy na studenty klavírní hry. Výzkum tak obsáhl měřitelné, objektivní

a fyziologické změny i subjektivní zkušenosti a vnímané přínosy, které studenti zaznamenávali do online dotazníků.

Různé typy dotazníků byly hlavní metodou sběru dat, navrženy byly v Google Forms, takže účastníkům výzkumu umožňovaly průběžné ukládání při vyplňování v mobilních telefonech, snadnou editaci a zálohování do Microsoft Excel. Standardizované dotazníky byly převedeny do online verze pro snadnější distribuci i vyhodnocení.

Kvalitativní metody

Tyto metody byly nejčastěji použity ke shromáždění dat charakteru subjektivních výpovědí. Jejich analýza a seskupení na základě podobnosti sloužila k následné syntéze názorů na danou vymezenou problematiku.

- dlouhodobé pozorování (záměrné)
- rozhovor (individuální i skupinový, polostrukturovaný)
- lékařské vyšetření

Pozorování bylo realizováno v rámci prezenčních lekcí jógy a byly z něho patrné změny převážně na fyzické rovině – flexibilita svalů a kloubů, výdrž v pozicích, pokročilejší pozice v pozdějších fázích výzkumu, využití dechu ad.

Rozhovory zaznamenané na zahraniční stáži se studenty hudby a profesionálními hudebníky (Escola Profissional da Metropolitana a Orquestra Metropolitana de Lisboa) byly výzkumné a polostrukturované. Rozhovory s účastníky domácího výzkumu zkoumaly subjektivní zkušenosti účastníků s jógou během výzkumu, včetně vnímaných změn jejich fyzického a duševního zdraví, a samozřejmě i vliv na jejich hudební výkon. Z důvodu zachování anonymity nejsou uvedeny kompletní transkripce, ale citovány jejich úryvky týkající se dané problematiky v rámci dílčích kvalitativních výzkumů v příslušných kapitolách.

Lékařská vyšetření účastníků, která poskytují objektivní data o jejich zdravotním stavu před a po intervenci (stav svalů a flexibilita kloubů, respirační funkce a změny v pocitech bolesti), jsou objektivním ukazatelem fyzického dopadu jógové praxe, společně s jejich komentářem účastníků k subjektivně vnímaným změnám zdravotního stavu během výzkumu.

Kvantitativní metody

Kvantitativní metody měly za cíl shromáždit co největší množství dat k dané otázce, aby bylo v následné analýze možné sledovat vývoj v čase výzkumu nebo porovnat vstupní a výstupní hodnoty.

- standardizovaný dotazník Kenny Music Performance Anxiety Inventory⁶²
- standardizovaný dotazník World Health Organization Quality of Life Scale⁶³
- Denní a Týdenní reporty (= dotazníky)
- Vstupní a Výstupní dotazník

Ve dvou standardizovaných dotaznících (K-MPAI a WHOQOL-BREF), které jsou detailně popsány v příslušných kapitolách (Tréma, Kvalita života), bylo cílem porovnání vstupních a výstupních dat, které ukazovalo změnu po výzkumu.⁶⁴

Ve vytvořených dotaznících (Denní a Týdenní reporty, Vstupní a Výstupní dotazníky) bylo několik typů otázek:

1. uzavřené otázky

a) Za účelem zjištění míry vlastnosti jevu bylo v některých otázkách (zvládání trémy, spokojenost se dnem ad.) využito škálování. Šlo o 5stupňovou Likertovu škálu, jejíž znění se lišilo podle významu otázky. Při vyhodnocení došlo ke kvantifikaci jednotlivých kvalit u otázek, které měly za cíl sledovat vývoj v čase (míra bolesti, vnímání dechu ad.):

- u Vstupního (vyplněn před začátkem výzkumu) a Výstupního (ohlédnutí za výzkumem po 4 měsících po jeho skončení) dotazníku byly porovnány hodnoty některých proměnných (dech, napětí v těle, tréma) před a po výzkumu
- vývoj daného problému v čase sledoval statisticky vyhodnocenou křivku odpovědí

⁶² Šlo o dotazník z roku 2009. Viz KENNY, Dianna T. The Kenny music performance anxiety inventory (K-MPAI): Scale construction, cross-cultural validation, theoretical underpinnings, and diagnostic and therapeutic utility. *Frontiers in Psychology*. 2023, roč. 14. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1143359>. [cit. 2024-11-25].

⁶³ Podle webu WHO jde o dotazník z roku 1995. Viz <https://www.who.int/tools/whoqol>. [cit. 2024-10-10].

⁶⁴ Tyto dotazníky byly podruhé vyplněny po 4 měsících po skončení výzkumu – červen 2023 – tak, aby účastníci mohli reflektovat působení jógy do konce školního/akademického roku.

2. otevřené otázky

Sbíraly data k individuálním potížím a funkčnímu řešení (jaká část těla bolela při hraní, jaké jógové techniky v daném týdnu nejvíce pomohly a v čem ad.). Nutným předpokladem výzkumu byla introspekce účastníků (sebepozorování).

Několik otevřených otázek bylo využito ve Výstupním dotazníku k volnému zhodnocení přínosů výzkumu („Napiš na základě Tvé zkušenost 3 věci, které i může jóga hudebníkovi dát“).

Největší podíl otevřených otázek měly Týdenní reporty s cílem:

- sledovat samostatnou práci studentů v rámci výzkumu
- probudit v nich uvažování o jógových technikách v rámci každodenního života
- vyhodnocovat funkčnost cviků a technik z metodiky jógy pro hudebníky

3. výběr jedné, nebo více možností (většinou s přidanou otevřenou variantou „jiné“)

Mezi tento typ otázek patřila jedna z nejdůležitějších otázek Denních reportů (popsána v kap. Bolest u grafu 13): „Co jsi dnes absolvoval/a?“.

Ve Výstupních dotaznících potom otázky týkající se využití jógových technik ve specifických situacích, např.: „Které jógové techniky používáš před vystoupením?“.

Denní reporty mají formu stručných deníkových zápisků, jsou sestavené z 15 otázek, v poslední je volné místo pro poznámky a dodatky. Reflektují několik oblastí studijního i osobního života studenta klavírní hry, jež se vzájemně ovlivňují.

2.6.5 Analýza dat

Díky navržení dotazníků v online prostředí Google Forms mohly být snadno editovány a následně exportovány do Microsoft Excel, kde byly i vyhodnoceny. Jak už bylo zmíněno, výzkum využíval smíšenou analýzu dat. Tento přístup umožnil komplexní porozumění účinkům jógy na vybraný vzorek studentů klavírní hry.

Kvalitativní analýza

Kvalitativní analýza vychází z otevřených odpovědí v Denních a Týdenních reportech, srovnáním otevřených otázek ve Vstupních a Výstupních dotaznících. Rozhovory a pozorování výzkumné skupiny studentů klavírní hry byly realizovány anonymně a přispěly k této analýze. Zásadní částí kvalitativní analýzy je srovnání vstupních a výstupních lékařských vyšetření.

Kvantitativní analýza

Kvantitativní analýza byla provedena dvěma způsoby:

1. Statistické vyhodnocení

Standardizované dotazníky a otázky, které sledovaly vývoj jevu v čase výzkumu (tréma, bolest, spokojenost ad.), vyhodnotila statisticky Aneta Mazouchová.⁶⁵

2. Porovnání vstupních a výstupních tvrzení

Na základě kvantifikace jednotlivých kvalit šlo o porovnání hodnot PŘED a PO výzkumu, na kterých byla popsána změna.

Obě analýzy jsou popsány konkrétně v rámci jednotlivých kapitol, jejich využití se liší podle dané problematiky a využitého sběru dat. Při vyhodnocení byl brán v potaz i sémantický diferenciál, z toho důvodu byla některá data shromažďována několika různými metodami a výsledky šetření mezi sebou srovnány a okomentovány.

Ostatní data

Třetí typ dat nebyl podroben ani jedné z výše uvedených analýz, ale sloužil jako zpětná vazba k jógové metodice, jejímu využití a funkčnosti v praxi studentů klavírní hry. Šlo o otevřené otázky s co nejkonkrétnějším typem odpovědí:

⁶⁵ Viz <https://www.mojestatistika.cz>. [cit. 2024-11-22].

- Které jógové techniky používáš před vystoupením?
- Který ze cviků/technik Ti tento týden nejvíc pomohl a v čem?
- Co nového jsi přidal/a do své jógové praxe?
- Co pro Tebe bylo tento týden z jógové praxe nejtěžší a proč?

Záměrem práce je přinést dostatečné povědomí, shrnout výzkumné důkazy o vlivu jógy na hudebníky a dokázat, že jóga přispívá k jejich fyzickému i duševnímu zdraví a wellbeingu a má potenciál být součástí studijních programů připravujících studenty na profesi výkonného hudebníka a hudebního pedagoga.

3 ZAHRANIČNÍ STUDIJNĚ-VÝZKUMNÝ POBYT

Zahraniční doktorskou stáž jsem absolvovala v Lisabonu od 8. do 30. dubna 2022. Mentorem byl certifikovaný lektor jógy Luís Marques Matias, jenž se v posledních devíti letech specializuje i na jógu pro hudebníky. Je spoluzakladatelem a členem správní rady Sdružení pro kontemplativní kulturu MYMA Portugal, které se věnuje kontemplativní praxi ve spojení s kulturou (meditace, jóga, mindfulness a umění). Józe se Matias věnuje od roku 1998 po pobytu v Asii, kde pracoval jako tiskový mluvčí guvernéra Macaa. V roce 2002 absolvoval v Portugalsku první výcvik pro učitele jógy. Je certifikovaným učitelem organizace Yoga Alliance, absolvoval kurz Professional Advance a v oblasti jógy se stále vzdělává.⁶⁶ Někteří z jeho studentů jsou vysoce výkonní sportovci, atleti, a hlavně profesionální hudebníci (učitelé i studenti), se kterými se od roku 2015 setkal jako lektor jógy na Escola Profissional da Metropolitana a Conservatório de Música de Metropolitana de Lisboa. A právě s těmito hudebníky, docházejícími nyní na skupinové lekce i mimo školní instituci do jógového studia, jsem se v průběhu 3 týdnů setkávala v rámci pravidelných lekcí jógy. Účelem bylo sledovat metodiku jógy pro hudebníky v praxi a osobně s hudebníky pohovořit o benefitech této holistické praxe a přínosech, které v ní spatřují vzhledem ke svému nástroji a profesi (pedagog/student/profesionální hudebník).

⁶⁶ V roce 2018 absolvoval 300hodinový kurz pro učitele a o rok později 300hodinový kurz pokročilého studia jógy v centru Abhyasa Yoga s prof. Hugo Abecassisem. Svou kvalifikaci doplnil ještě na 200hodinovém kurzu Funkční anatomie jógy. Kromě jógy vyučuje v rámci svých kurzů i meditaci, a to například v rámci Certifikovaného kurzu Jógy a meditace pro děti od DGERT ve škole Sunshine Yoga. V těchto oblastech kontemplativní praxe se dále vzdělával na 8týdenním kurzu mindfulness MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) s facilitátorem João Palmou a na 3 kurzech meditace s prof. Paulo Borgesem. Kromě webinářů, workshopů a retreatů, které pořádá, je lektorem kurzů jógy a meditace pro děti v rámci Sunshine Yoga School a učitelem sportovních kurzů v rámci odborné školy Magestil.

3.1 Předmět a cíle

Předmětem dílčího výzkumu v rámci zahraniční stáže bylo zkoumání a popsání toho, jak pravidelná praxe jógy ovlivňuje fyzické i psychické zdraví a wellbeing hudebníků. Pro sledování tohoto vztahu byly vytyčeny 3 pro hudebníky zásadní oblasti: fyzické tělo, mentální kondice a emoční prožívání.

Zahraniční stáž měla mít hlavně funkci předvýzkumu s cíli:

- seznámení se s cílovou skupinou hudebníků praktikujících jógu
- odborné konzultace s lektorem jógy, profesionálem v oboru jógy pro hudebníky
- vytvoření metodiky pro následný vlastní kvalitativní výzkum v ČR

Tyto cíle stáž naplnila, a navíc vznikla série rozhovorů s hudebníky na téma jóga v jejich profesním životě. Vzniklé rozhovory – zpracované podle zásad kódování kvalitativních dat – fungují jako ucelená studie o této problematice a je možné ji srovnat s dalšími výstupy.

3.2 Objekt

Skupina 7 hudebníků, výzkumný vzorek dílčího zahraničního výzkumu, byla složena ze studentky hudby (n=1), hudebních pedagogů, kteří i aktivně koncertují (n=3) a aktivních profesionálů s minimální pedagogickou praxí (n=3). Tento výzkumný vzorek se na rozdíl od domácího výzkumu se studenty klavírní hry neomezoval pouze na klavíristy a pouze na studenty, protože by nebylo možné získat dostatečně reprezentativní vzorek. Také šlo o hudebníky, kteří se věnují pravidelné jógové praxi už 6 měsíců až 5 let.

Ana Clara Sousa – flétna (studentka Nuna Inácia na Academia Nacional Superior de Orquestra Metropolitana)

Ana Pereira – housle (koncertní mistr Orquestra Metropolitana de Lisboa)

Hugo Santos – trubka (Orquestra Metropolitana de Lisboa, pedagog Conservatório de Música de Metropolitana de Lisboa a komorní hráč Quinteto de Metais do Seixal)

Leonardo Hilsdorf – klavír (úspěšný brazilský klavírista mladé generace)

Nuno Inácio – flétna (pedagog Academia Nacional Superior de Orquestra Metropolitana, Escola Superior de Música de Lisboa, sólový hráč a člen Orquestra Metropolitana de Lisboa)

Pedro Neves – dirigent (šéfdirigent Orquestra Metropolitana de Lisboa)

Rodrigo Carreira – lesní roh (pedagog O Conservatório Nacional de Música, komorní hráč Quinteto de Metais do Seixal)

3.3 Metody výzkumu

Dílčí zahraniční výzkum využíval z metod, které jsou popsány v metodické části práce, pouze kvalitativní metody: rozhovory a pozorování.

Pozorování probíhalo během společných lekcí jógy, na kterých se postupně vystřídal všichni hudebníci z rozhovorů. Někteří docházeli pravidelně několikrát týdně, některé jsem neměla pro jejich časové vytížení možnost vidět při cvičení ani jednou.

Se sedmi hudebníky jsem vedla **polostrukurované rozhovory** o józe ve vztahu k jejich hudební praxi. Rozhovory byly nahrány v angličtině, přepsány a přeloženy do českého jazyka a trvaly od 20 do 70 minut, záleželo na otevřenosti, komunikativnosti a jazykové zdatnosti respondenta. Rozhovory na zahraniční stáži i v rámci domácího výzkumu byly zaznamenány na diktafon a jejich transkripce byla zhotovena za využití softwaru Transkriptor. Následně jsem anglické rozhovory s portugalskými hudebníky přeložila do českého jazyka a analyzovala na základě principů kvalitativního kódování v atlas.ti.

Okruhy otázek byly po konzultacích s lektorem rozděleny do tří základních oblastí, na kterých lze vliv jógy u hudebníků sledovat: **tělo – mysl – emoce**. Otázky se tak dotýkaly praktických situací souvisejících s hrou na hudební nástroj: bezbolestné hraní spojené s fyzickou flexibilitou, zvládnutí trémy, stresu a emoční pohoda, vědomé využívání dechu při hraní i jako způsobu ke zmírnění trémy, celková kvalita života atd.

Každý rozhovor obsahoval úvodní část s 9 otázkami (níže), které měly poskytnout kontext hudebníkova působení a případných potíží. Druhá část rozhovoru v oblastech tělo – mysl – emoce byla přizpůsobena zkušenostem jednotlivých hudebníků:

1. Na jaký nástroj hrajete a jaké je Vaše zaměstnání? (student, učitel, profesionální hráč)
2. Jak dlouho hrajete na nástroj?
3. Kolik hodin denně hrajete?
4. Jak dlouho cvičíte jógu?
5. Proč jste začal/a s jógou? (v rámci školy, zranění, úzkosti, ...)
6. Jak často cvičíte jógu?
7. Co obvykle obsahuje Vaše samostatná praxe? (pozdrav slunci, dýchání, meditace, ...)
8. Používáte jako učitel hudby jógu se svými žáky?
9. Děláte pravidelně nějaký jiný sport?

Díky tomu, že dva z respondentů byli učitel a studentka, vznikla možnost porovnat, jak se přístup pedagoga propisuje do praxe studenta. Všichni účastníci souhlasili s přepisem a uveřejněním rozhovorů pod jejich jménem v této disertační práci. Přepisy jsou uvedeny v přílohách 1–7.

3.4 Hypotézy

Předpokladem bylo, že **pravidelná praxe jógy** zásadním způsobem ovlivňuje profesní i osobní život hudebníků v oblasti fyzické, mentální i emoční – hypotézy pak vycházely z těchto tří oblastí:

Hypotéza 1: Hudebníci více vnímají své fyzické tělo a jeho limity.

Hypotéza 2: Hudebníci cítí ve fyzickém těle větší uvolnění a méně bolesti.

Hypotéza 3: Změnila se rutina cvičení na nástroj (zařazením např. warm-upů, přestávek na protažení, dechových cvičení, technik na uzemnění atp.)

Hypotéza 4: Hudebníci při hraní vědoměji pracují se svým dechem.

Hypotéza 5: Jógové techniky (meditace, dech, ásany) pomáhají regulovat vypjaté emoční stavy, trému a nadměrný stres.

3.5 Průběh a metodika jógy

Lekce jógy se konaly 4krát týdně v multifunkčním prostoru Sede Social Belém Clube⁶⁷ v části Belém v Lisabonu. Každé lekce se účastnili hudebníci i nehudebníci od 5 do 25 osob prezenčně, a protože lekce byly také živě streamovány, v rámci Matiasovy jógové komunity se pravidelně připojovalo ještě několik účastníků online. Na místě byly k dispozici veškeré pomůcky, které Luís Matias se svými jogíny hojně využívá: podložky, bloky, bolstery, popruhy.

Před každou lekcí mi lektor detailně popsal její strukturu, zdůraznil členění a způsob využití pomůcek, se kterými jsem do té doby pracovala pouze výjimečně. Lekce probíhaly v portugalštině.

Vnitřní strukturu lekcí a jejich základní pilíře drží Luís Matias jednotné pro všechny lekce, což hudebníci v rozhovorech zdůrazňovali jako přínos pro svou domácí praxi. Struktura 90minutové lekce byla následující:

1. úvodní krátká meditace s vizualizací (ca 7 minut)
2. warm-up (ca 8 minut)
3. přípravné pozice vztahující se k tématu lekce (ca 25 minut)
4. hlavní téma lekce (ca 40 minut)
5. závěrečná relaxace s vizualizací (ca 10 minut)

V každé lekci byl důraz kladen na:

- otevírání ramen
- prodlužování páteře
- vytváření prostoru v těle

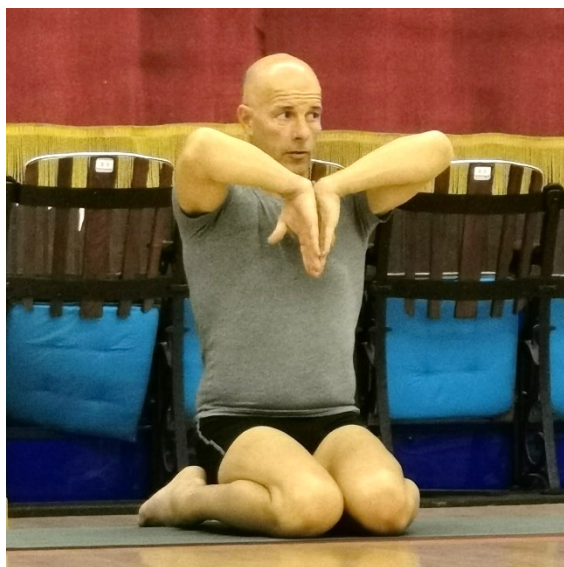
Tematické zaměření lekcí v rámci 3 týdnů bylo přizpůsobeno mé stáži tak, abych měla možnost vidět co největší škálu práce s hudebníky. Dvě lekce byly vždy stejné, takže jsem jednu z nich cvičila, abych měla vlastní fyzickou zkušenost, potom měla prostor konzultovat s lektorem, a druhou zapisovala poznámky, pořizovala foto a video dokumentaci a asistovala lektorovi.

⁶⁷ Rua da Junqueira, 243A, Lisboa, Portugal.

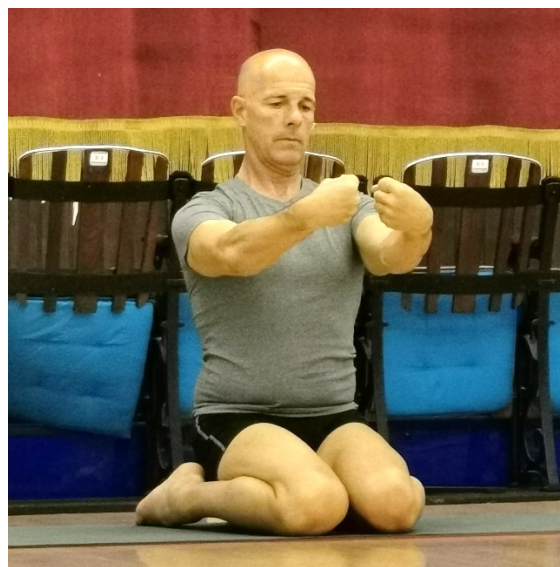
Témata lekcí byla tato:

- Otevírání hrudníku
- Střed těla a psoas
- Restorativní jóga (otevření prostoru v těle pro energii)
- Vinyasa + stojné pozice
- Jóga s pomůckami (bolstery, bloky, popruhy)
- Záklonové + inverzní pozice

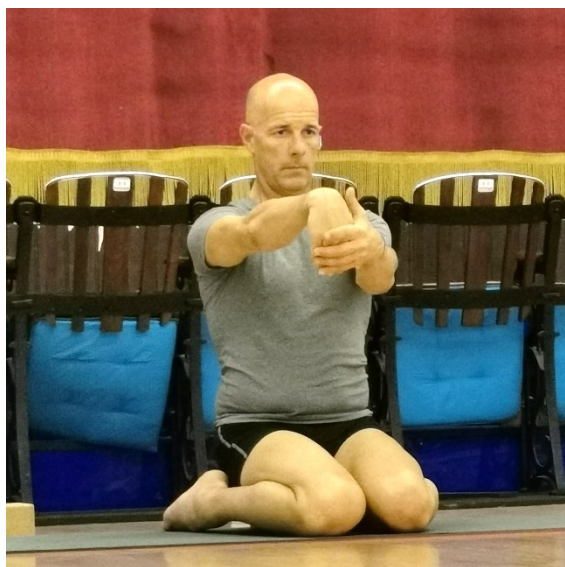
Na obrázcích 1-4 ukazuje lektor Luís Matias sekvenci na warm-up rukou, která byla součástí každé lekce:



Obrázek 1 – Luís Matias, sekvence warm-up I



Obrázek 2 – Luís Matias, sekvence warm-up II



Obrázek 3 - Luís Matias, sekvence warm-up III



Obrázek 4 - Luís Matias, sekvence warm-up IV

Na obrázcích 5-9 je flétnistka Ana Clara Sousa při lekci zaměřené na využití jógových pomůcek (popruh, bolster, bloky). V relaxační (restorativní) pozici blaženosti (5, 6) si můžeme všimnout variací umístění bolsteru. Pozice trojúhelníku (*Trikonásana*, obr. 7) je jedna z velmi prospěšných pozic pro hudebníky – prokrvuje a rozvíjí flexibilitu páteře, krku a celého trupu, posiluje nohy, otevírá kyčle. Zároveň působí pozitivně i na nervový systém. Její přípravná pozice s využitím bloků je na obrázku 8.



Obrázek 5 - Ana Clara Sousa, restorativní jóga s pomůckami I



Obrázek 6 - Ana Clara Sousa, restorativní jóga s pomůckami II



Obrázek 7 - Ana Clara Sousa, Trikonásana



Obrázek 8 - Ana Clara Sousa, příprava na Trikonásanu

Luís Matias do jógové praxe pro hudebníky záměrně zařazuje takové modifikace klasických pozic, aby cílily na protažení nejexponovanějších částí hudebníkova těla (dlaní a předloktí, obr. 9-11) a zpevnění prstů (obr. 12).



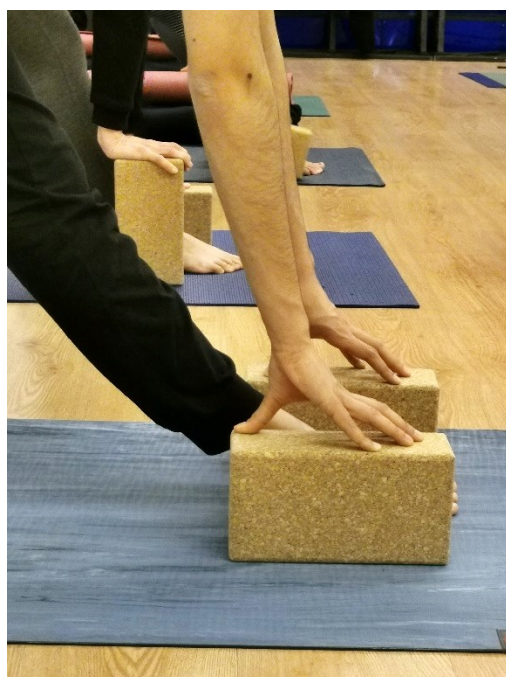
Obrázek 9 - Ana Clara Sousa, modifikace pozic pro hudebníky I



Obrázek 10 - Ana Clara Sousa, modifikace pozic pro hudebníky II



Obrázek 11 - Ana Clara Sousa, modifikace pozic pro hudebníky III



Obrázek 12 - Ana Clara Sousa, modifikace pozic pro hudebníky IV

3.6 Verifikace hypotéz

Z individuálních setkání s hudebníky, kteří sdíleli své zkušenosti a přístupy k józe a hudbě, vyplynula tato zjištění:

Účastníci hovořili o tom, že jim jógové lekce s Luísem Matiasem pomohly pochopit jógu jako komplexní filosofii, která zahrnuje nejen fyzické pozice, ale i zvládání každodenních výzev. Diskuse zahrnovala také reflexi jejich osobních jógových cest, motivací k pravidelné praxi a vlivu na jejich hudební profesi. Všichni se shodli na tom, že kvůli časovým nárokům v hudební kariéře (studiu) bývá těžké udržet si pravidelnou praxi. Téměř všichni vyjádřili zájem o hlubší filosofické aspekty jógy, přičemž kritizovali, že se v západních kurzech často omezuje jen na fyzické cvičení.

Hudebníci sdíleli své koncertní i pedagogické (studijní) zkušenosti, diskutovali o vyvážení mentální a fyzické stránky, což poukázalo na společné aspekty jógy a hudby, a posílilo povědomí o tom, jak obě tyto disciplíny podporují osobní rozvoj a mindfulness. Rozhovory zdůraznily holistické přínosy začlenění jógových technik do rutiny hudebníka a podporu dosažení harmonie a wellbeingu při koncertní, pedagogické činnosti i v osobním životě.

Na základě pozorování během lekcí jógy a kvalitativní analýzy rozhovorů vedených s hudebníky z jógové skupiny Luíse Matiasa se hypotézy 1-5 **potvrdily**.

3.7 Závěr

Závěrem lze říct, že zahraniční studijně-výzkumný pobyt v Lisabonu přinesl cenné poznatky o propojení jógy a hudební praxe v oblasti zlepšování fyzické i psychické kondice hudebníků. Tyto poznatky byly přínosné jak pro rozšíření teoretického základu, tak pro praktickou aplikaci během kvalitativního výzkumu v ČR.

Otevřenost hudebníků, s jakou, i přes jazykovou bariéru, sdíleli zkušenosti a prožitky ze své jógové, interpretační i pedagogické praxe, dodala rozhovorům hloubku a autenticitu.

Zahraniční studijně-výzkumný pobyt splnil všechny vytyčené cíle:

- další vzdělání v oblasti, která v ČR zatím není rozšířená a není součástí vzdělávacího systému hudebníků
- odborné konzultace lektora a know how v praxi
- možnost pozorovat skupinu hudebníků, která se józe dlouhodobě věnuje
- kvalitativní výzkum na vzorku profesionálních hudebníků, pedagogů a studentky
- položit základy metodiky pro následný výzkum v České republice

Výsledkem stáže je kvalitativní studie na základě polostrukturovaných rozhovorů a pozorování během lekcí jógy, která dokumentuje vliv jógy na fyzické zdraví, mentální kondici a emoční stabilitu hudebníků. Rozhovory s respondenty ukázaly, že pravidelná jógová praxe přináší hudebníkům snížení fyzického i mentálního napětí, zlepšení tělesné flexibility, usnadňuje zvládání trémy a stresu a přispívá k vyšší celkové kvalitě života. Pozorování během jógových lekcí poskytlo další vhled do různých úrovní zapojení jógy do života hudebníků, což umožňuje hlubší porozumění individuálním potřebám i výzvám této specifické skupiny.

Tato stáž tak vytvořila důležitý podklad pro kvalitativní výzkum v České republice a přináší další podněty k tomu, jakým způsobem lze jógové techniky integrovat do vzdělávání hudebníků a jejich každodenní praxe.

4 BOLEST

„Bolest“ je první ze čtyř hlavních kapitol této práce zaměřených na konkrétní problematiku hudebníků a jedna z oblastí, na kterých bylo sledováno působení jógy na skupinu studentů klavírní hry. Jejím cílem je na pozadí stavu bádání představit jógu ovlivňující širokou škálu fyzického diskomfortu/bolesti, jako celostní přístup aplikovatelný v hudební pedagogice. Analýza dat kvalitativního výzkumu, kde jsou na řadě situací demonstrovány výhody jógové praxe, tvoří analytickou část kapitoly.

Tato kapitola by mohla mít podtitul: „Mýtus jménem „no pain, no gain“ (dosl. přel.: „Žádná bolest, žádný zisk“). S tímto tvrzením, které má-li někde platnost, tak ve hře na nástroj to určitě není, se ještě stále setkáváme, nejen mezi hudebníky, ale i mezi jejich pedagogy.

Cílem kapitoly je přiblížit fenomén bolesti při hraní a předložit průřez stavem bádání soustředěným na hudebníky a specifika klavíristů. Zásadní částí kapitoly je kvalitativní a kvantitativní analýza dat vlastního kvalitativního výzkumu týkající se působení jógy na subjektivně prožívanou bolest u klavíristů. Součástí analytické části je i vstupní a výstupní vyšetření rehabilitačním lékařem specializujícím se na zdraví hudebníků. V neposlední řadě přináší tato kapitola také vhled do přínosů, které pravidelná praxe jógy může na úrovni fyzického těla mít, a s tím souvisejících interpretačních i osobních benefitů.

4.1 Stav bádání

Bolest bezpochyby patří mezi hlavní faktory, které působí na pohodu hudebníka při hraní na nástroj. Pohybové poruchy spojené s touto činností najdeme v anglicky psaných zdrojích pod pojmem „playing related musculoskeletal disorders“, které jsou charakterizované jako: „jakákoli bolest, slabost, necitlivost, brnění nebo jiné příznaky, které narušují vaši schopnost hrát na nástroj na úrovni, na kterou jste zvyklí.“⁶⁸

Jako častý z těchto problémů je pak ve výzkumech zabývajících se „Performing arts medicine“ tzv. „overuse syndrome“ (nadužívání/přetížení).⁶⁹ Mezinárodně užívaný výraz „playing-related pain“ (dosl. přel. „bolest spojená s hraním“, dále jen PRP) je předmětem celé řady výzkumů v zahraničí⁷⁰, které dochází k podobným závěrům – s bolestí pohybového aparátu se při hraní setkává 60–90 % profesionálních hudebníků napříč věkem, pohlavím, vzděláním i hudebním nástrojem. Studie zaměřující se pouze na studenty hry na klavír a profesionální klavíristy⁷¹ toto potvrzují.

Hudebníci nebývají zařazováni mezi riziková povolání, a to i přesto, že je hra na hudební nástroj na profesionální úrovni (i její studium) činností srovnatelnou se sportovním výkonem, což přibližuje Nicholas F. Quarrier ve studii *Performing arts medicine: the musical athlete*.⁷² Ke cvičení na nástroj se často přistupuje spíše jako ke sportovnímu a výkonnostnímu tréninku, ve kterém se snadno překračuje tenká hranice bolesti a jejího vnímání. A přitom

⁶⁸ ACKERMANN, Bronwen a Timothy DRISCOLL. Development of a New Instrument for Measuring the Musculoskeletal Load and Physical Health of Professional Orchestral Musicians. *Medical problems of performing artists*. 2010, roč. 25, č. 3, s. 96. DOI: 10.21091/mppa.2010.3021. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/49647630_Development_of_a_New_Instrument_for_Measuring_the_Musculoskeletal_Load_and_Physical_Health_of_Professional_Orchestral_Musicians. [cit. 2024-11-22].

⁶⁹ BRAGGE, Peter, Andrea BIALOCERKOWSKI a Joan McMEEKEN. A systematic review of prevalence and risk factors associated with playing-related musculoskeletal disorders in pianists. *Occupational Medicine*. 2006, roč. 56, č. 1, s. 28–38. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqi177>. [cit. 2024-11-22].

⁷⁰ GEMBRIS, Heiner et al. 'High-Performing Young Musicians'. Playing-Related Pain. Results of a Large-Scale Study. *Frontiers in psychology*. 2020, roč. 11, 564736. DOI:10.3389/fpsyg.2020.564736. [cit. 2024-11-22].

⁷¹ BRUNO, Savino, LORUSSO, Alice a L'Abbate, Nicola. Playing-related disabling musculoskeletal disorders in young and adult classical piano students. *International archives of occupational and environmental health*. 2008, roč. 81, č. 7, s. 855-860. Dostupné z: 81. 855-60. 10.1007/s00420-007-0279-8. [cit. 2024-11-22]; LING, Chia-Ying et al. Playing-Related Musculoskeletal Disorders Among Classical Piano Students at Tertiary Institutions in Malaysia: Proportion and Associated Risk Factors. *Medical problems of performing artists*. 2018, roč. 33, č. 2, s. 82-89. DOI:10.21091/mppa.2018.2013. [cit. 2024-11-22].

⁷² QUARRIER, Nicholas F. Performing arts medicine: the musical athlete. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*. 1993, roč. 17, č. 2, s. 90-95. DOI:10.2519/jospt.1993.17.2.90. [cit. 2024-11-22].

u hudebního nástroje bychom mohli místo tlaku na výkon nacházet spíš lehkost, rozvinutou propriocepci, respekt k vlastnímu tělu a uvědomělé lokalizování a následné odstranění příčiny bolesti. Takto vysoká fyzická zátěž bez cílené kompenzace a relaxace s sebou přináší predispozice ke vzniku muskuloskeletálních potíží. Ve studii *Instrument-specific rates of upper-extremity injuries in music students*⁷³ popisují autoři srovnání tohoto rizika napříč nástroji a studenty hudby a dochází k závěru, že mezi „nejbolestivější“ nástroje patří právě klavír, harfa a kytara. Všechny podobné studie se shodují i na tom, že ženy jsou k těmto potížím náchylnější než muži, což souvisí s anatomickými rozdíly – menší svalovou kapacitou a silou, a také většími sklony k hypermobilitě kloubů u žen.

To, že by k momentu zranění nemuselo docházet díky vhodné prevenci zařazené do vzdělávacího systému přibližuje studie *Investigating performance-related problems of young musicians*.⁷⁴ „Tím, že se budete zajímat o výzkumy týkající se metod prevence, můžete pomoci svým žákům vyhnout se zraněním při hraní.“ Dodávají na toto téma autorky další studie, které na hudební pedagogy apelují hned v úvodu článku s výmluvným názvem: *Injury Prevention: What Music Teachers Can Do*.⁷⁵ Pedagogy vybízí do akce šesti kroky, které mohou být funkční prevencí: warm-up, přestávky, postura, technika, opakování, stimulace.⁷⁶ Zatím posledním výzkumem většího rozsahu týkajícího se bolesti při hraní na našem území je epidemiologická studie, kterou na Pražské konzervatoři v roce 2009 provedli Christos Ioannou a Eckart Altenmüller z Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover (HMTMH) z Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin.⁷⁷ Podrobný a obsáhlý papírový dotazník vyplnil vzorek 180 studentů napříč všemi instrumentálními obory.

⁷³ CAYEA, Danelle a Ralph A. MANCHESTER. Instrument-specific rates of upper-extremity injuries in music students. *Medical Problems of Performing Artists*. 1998, roč. 13, č. 1, s. 19-25. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/45440745>. [cit. 2024-11-22].

⁷⁴ BRITSCH, Lisa. Investigating Performance-related Problems of Young Musicians. *Medical Problems of Performing Artists*. 2005, č. 20, s. 40-47. DOI: 10.21091/mppa.2005.1007. [cit. 2024-11-22].

⁷⁵ GUPTILL, Christine a Christine ZAZA. Injury Prevention: What Music Teachers Can Do. *Music Educators Journal*. 2010, roč. 96, č. 4, s. 28-34. DOI:10.1177/0027432110370736. [cit. 2024-11-22].

⁷⁶ Tamtéž, s. 35.

⁷⁷ IOANNOU, Christos I. a Eckart ALTENMULLER. Approaches to and treatment strategies for playing-related pain problems among Czech instrumental music students: an epidemiological study. *Medical problems of performing artists*. 2015, roč. 30, č. 3, s. 135-142. DOI:10.21091/mppa.2015.3027. [cit. 2024-11-22].

Výsledky jsou alarmující:

- 88,9 % dotázaných uvedlo, že se s PRP setkali alespoň jednou v životě
- 12,6 % studentů hudby zažívá bolest při každém hraní!

Neuvěřitelných 35 % studentů s bolestmi nevyhledalo pomoc vůbec a ti, kteří ji vyhledali (48,4 %), šli pro radu nejdřív za svým pedagogem a teprve potom k lékaři. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že reakce pedagoga hraje zásadní roli v dalším postupu. Vždyť pedagog je u tak niterně citové a intelektuální činnosti, jako je hra na nástroj, často nejbližší člověk, kterému student důvěřuje a se kterým sdílí svůj vnitřní svět nejen prostřednictvím hudby. Takhle vypadaly nejčastější reakce pedagogů studentů z výzkumu na Pražské konzervatoři v roce 2009:

- „Měl by sis občas dát volno“ (44,6 %)
- „To není nic vážného, to se stává“ (33,1 %)
- „Myslím, že příčinou tvých bolestí je špatná technika“ (25,7 %)

Protože jsem své potíže s bolestí přehraných rukou (overuse syndrome a následná tendinitida) řešila intenzivně celá konzervatorní studia, měla jsem možnost setkat se s různými přístupy pedagogů, jejichž reakce byly téměř totožné s výsledky citovaného výzkumu – tzn. v rozporu s individuálním přístupem a pochopením širších souvislostí studentova problému. Většina studentů, kteří navštívili lékaře, uvedla, že lékařské ošetření pomohlo jen částečně.

To, že se po částečném залечení bolesti při větší zátěži opět vrací, bývá častá realita. Nejčastěji používanými metodami, které si studenti odnesli od lékaře, byly podle výzkumu odpočinek, gely (krémy) a fyzické cvičení. Při hledání opravdové příčiny vzniku bolesti studenti volili tyto odpovědi:

- 76,3 % studentů se domnívalo, že klíčovou roli v bolesti hraje nevhodné držení těla a špatná technika
- 26,3 % studentů udalo jako důvod příliš mnoho cvičení
- 28,8 % označilo za důvod bolesti hraní bez dostatečného odpočinku

Nejbolestivějšími částmi těla jsou podle studentů napříč nástroji:

- záda (61 %)
- zápěstí (43 %)
- předloktí a páteř (36 %)
- prsty (34 %)
- rameno (30 %)
- boky (27 %)
- krk (23 %)

Nejpostiženější bolestí jsou podle tohoto výzkumu hráči na klavír a housle. Ke stejnému závěru dochází i kolektiv polských výzkumníků.⁷⁸ Vyšší bolestivost u klavíristů a houslistů vychází i z toho, že hráči na dechové nástroje pocítí rychleji únavu v oblasti rtů a obličejových svalů, takže jejich časové bloky na cvičení jsou kratší.

Čím větší je intenzita cvičení, tím vyšší je riziko PRP, která se (podle výše uvedeného výzkumu) nejčastěji vyskytuje v oblasti zad a zápěstí.⁷⁹

Podporu rodičů, lékařů a učitelů mladým studentům, aby tyto potíže zvládali a uměli se s nimi vypořádat, zdůrazňuje i William J. Dawson v článku *Playing without Pain: Strategies for the Developing Instrumentalist*⁸⁰, který byl otištěn v je nejstarším akademickém časopisem v oblasti hudební výchovy *Music Educators Journal* (MEJ) vycházejícím od roku 1934.

4.2 Co hudebníky bolí

Bolest související s hraním (PRP) nevzniká v těle izolovaně, často je kombinací ztuhlosti a svalové dysbalance, tedy oslabením jedné svalové skupiny a přetížením té druhé, která se snaží pohyb vyrovnat. Může být ale i zárodkem vážnějšího problému a tělo nás touto bolestí

⁷⁸ NAWROCKA, Agnieszka et al. Musculoskeletal pain among Polish music school students. *Medical Problems of Performing Artists*. 2014, roč. 29, č. 2, s. 64-69. DOI:10.21091/mppa.2014.2015. [cit. 2024-11-22].

⁷⁹ Vlastní kvalitativní výzkum se skupinou studentů klavírní hry došel k závěru, že pro klavíristy je nejproblematictější oblast šíje – viz kvalitativní analýza této kapitoly.

⁸⁰ DAWSON, William J. Playing without Pain: Strategies for the Developing Instrumentalist. *Music Educators Journal*. 2006, roč. 93, č. 2, s. 36-41. Dostupné z: <https://doi.org/10.2307/3878469>. [cit. 2024-04-09].

chrání a posílá našemu nervovému systému varovný signál. Sousloví „bolest je jen varování“ je tématem desítek článků, které se týkají bolestí různého, nejen svalového, původu. Autorem článku směřujícího s tímto tématem k hudebníkům je MUDr. Pavel Drbal, rehabilitační lékař a zakladatel České společnosti pro medicínu hudebníků. V letech 2018–2019 napsal pro Operu PLUS cyklus o tom, jak může medicína pomoci instrumentalistům, zpěvákům i tanečnickům.⁸¹

Protože svaly u nástroje čelí rychle se zvyšujícím technickým nárokům, a mohou se tak snadno přetížit, patří potíže svalového původu mezi nejčastější problémy, které hudebníky postihují. V nejzávažnějších případech způsobených nadměrným používáním (overuse syndrome), stejně jako při akutním poranění svalu, může dojít až k mikroskopickému natržení některých svalových vláken.

Problémy, se kterými se hudebníci potýkají hlavně v oblasti horních končetin (ruka vč. zápěstí, paže, ramena) vznikají nejčastěji z přetížení a natažení. Vážnějším typem jsou zánětlivá onemocnění (např. tendinitida)⁸², problémy s kompresí nervů (např. syndrom karpálního tunelu), anebo krajní případy neurologických stavů, jako je třeba fokální dystonie.⁸³

Jak vzniká tak rozšířený problém, jako je zánět šlach (tendinitida), který se u hudebníků nejčastěji objevuje na rukou, předloktích a v ramenech? Šlachy bývají postiženy opakovanými silovými pohyby, za normálních okolností dochází k pohybu šlachy dopředu a dozadu v kluzkém šlachovém pouzdře, přetížení může vyvolat jejich zánět, nebo zánět šlachových obalů. Potíže s nervy jsou mnohem méně časté, ale mohou se vyskytnout v oblasti

⁸¹ DRBAL, Pavel. Lékař hudebníků MUDr. Pavel Drbal: Bolest je varování. *Opera PLUS*. Pub. 30. 9. 2018. Dostupné z: <https://operaplus.cz/lekar-hudebniku-mudr-pavel-drbal-bolest-je-varovani>. [cit. 2024-04-09]; DRBAL, Pavel. MUDr. Pavel Drbal: Jaká bolest představuje pro hudebníka největší riziko? *Opera PLUS*. Pub. 24. 10. 2019. Dostupné z: <https://operaplus.cz/mudr-pavel-drbal-jaka-bolest-predstavuje-pro-hudebnika-nejvetsi-riziko>. [cit. 2024-04-09]; DRBAL, Pavel. MUDr. Pavel Drbal: Cvičte tak, abyste neškodili tělu ani hlavě. *Opera PLUS*. Pub. 17. 9. 2019; Dostupné z: <https://operaplus.cz/mudr-pavel-drbal-cvictet-tak-abyste-neskodili-telu-ani-hlave>. [cit. 2024-04-09]; DRBAL, Pavel. Lékař hudebníků MUDr. Pavel Drbal: Snášet bolest je nebezpečné hrdinství. *Opera PLUS*. Pub. 7. 11. 2018. Dostupné z: <https://operaplus.cz/lekar-hudebniku-mudr-pavel-drbal-snaset-bolest-je-nebezpecne-hrdinstvi>. [cit. 2024-04-09].

⁸² V literatuře se někdy objevuje i pojem „tendonitida“, který je převzatý z anglického „tendonitis“.

⁸³ GUPTILL, Christine a Christine ZAZA. Injury Prevention: What Music Teachers Can Do. *Music Educators Journal*. 2010, roč. 96, č. 4, s. 32. DOI:10.1177/0027432110370736. [cit. 2024-11-22].

krku a horní končetiny. Zápěstí je pravděpodobně nejčastějším místem, kde může u hudebníků díky opakovaným pohybům dojít k podráždění nervů nebo jejich stlačení. Syndrom karpálního tunelu způsobuje bolest, brnění až znecitlivění prstů.⁸⁴

Pro všechny tyto stavy je primárním příznakem právě bolest. V závislosti na typu, stavu a příčině se pak tato bolest liší povahou, stupněm, umístěním a načasováním. Bolest může být popsána jako ostrá, tupá, přetrvávající nebo pulzující a spoustou dalších adjektiv. Vyskytuje se obvykle v místě problému, ale může se objevit i v místě vzdáleném od postižené oblasti (referovaná bolest), jak tomu u hudebníků často je. Málokdy je totiž přetížená šlacha v zánětu, na kterou se veškerá léčba soustředí, pravou příčinou celého problému. Zdroj problému lze hledat i na nejvzdálenějších částech hudebníkovy těla a nezdědka i v oblasti psychosomatiky.

Kogan k tomuto tématu píše: „Umělec, který pracuje se zaujetím pro obsah, je schopen delší práce a je méně ohrožen nebezpečím chorob z povolání (rukou u instrumentalistů, hlasivek u zpěváků atd.).“⁸⁵

Jistě se s odborníky shodneme v tom, že bolest by neměla být nikdy ignorována nebo odmítána, přesto se stále setkávám s hudebníky i pedagogy, kteří tvrdí, že určitá míra bolesti je při hraní na nástroj „normální“, nebo dokonce nutná pro další vývoj! Dlouhodobě funkční cesta se ale nemůže vyvíjet skrz bolest. Pojmenovat bolest je prvním krokem k úlevě, druhým krokem by mělo být vyhledání odborníka – v tomto mají značnou výhodu studenti hudby na některých zahraničních konzervatořích a univerzitách, kde je jejich škola napojena na tým odborníků zabývajících se zdravím (hudební fyziologie) a wellbeingem hudebníků.⁸⁶

Třetím nutným krokem je potom změna v přístupu a technice cvičení na nástroj a s tím související hledání opravdového zdroje bolesti. Může to být postura (která začíná už v kontaktu chodidel se zemí), náročnost repertoáru, přístup pedagoga anebo i tenze z

⁸⁴ DAWSON, William J. Playing without Pain: Strategies for the Developing Instrumentalist. *Music Educators Journal*. 2006, roč. 93, č. 2, s. 36–41. Dostupné z: <https://doi.org/10.2307/3878469>. [cit. 2024-04-09].

⁸⁵ KOGAN, Grigorij Michajlovič. *Před branou mistrovství*. První vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2012, s. 80

⁸⁶ Např. Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover (HMTMH) – Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin; Royal College of Music London – Centre for Performance Science; Zürcher Hochschule der Künste.

nervozity z blížících se zkoušek, a to všechno v nikdy nekončícím konkurenčním tlaku na výkon, který studenta obklopuje. Jedním z prostředků, jak eliminovat tento tlak a strach z nedostatku času při přípravě repertoáru, je správné načasování (timing) práce a regulace odkládání věcí na poslední chvíli (prokrastinace).

Zdroje stresu můžeme hledat i mimo nástroj – pokud student prochází psychicky náročným obdobím, má potíže v mezilidských vztazích, se spánkem, jídlem, tak těžko hledá kapacity na důkladný odpočinek a péči o sebe. Častým jevem je ve stavu přetížení a zahlcení odkládání řešení problému na „až bude po zkouškách“. Takové „až“ bývá ovšem často iluzí nikdy nekončícího kruhu.

4.2.1 Specifika klavíristů

Thomas C. Mark v knize *What every pianist needs to know about the body*⁸⁷ popisuje za využití konceptu „Body Mapping“⁸⁸ široký kontext vzniku bolesti v nejexponovanějších částech klavíristova těla. Zdůrazňuje na první pohled jasný fakt, a to, že pro úplné vyléčení zranění (způsobeného hraním na nástroj) je nutné odstranit jeho zdroj. V praxi navzdory tomu málokdy dochází k vědomému „terapeutickému přístupu“ – tj. přeučení pohybové rutiny, zapojení dechu a funkční změny. To je také důvodem, proč se tyto problémy tak často vrací a stávají se chronickými. Toto nahrazení škodlivých pohybových návyků novými je i úkolem osvědčeného pedagoga.

Bolest může být prvním varováním, ale také chronickým stavem anebo patologií. Je tedy na místě, a v mnoha případech možné, bolesti předcházet a všímat si, kde v těle vzniká napětí a posléze ztuhlost, která vede až k bolesti. Pokud vyřešíme interpretační stránku věci – kdy lze změnit prstoklad, sklon ruky, výšku židle, klavíristovu celkovou posturu – a přidáme průpravná cvičení na zvládnutí technicky náročné části skladby – je možné, že namísto napětí dosáhneme lehkosti.

⁸⁷ MARK, Thomas Carson, Roberta GARY, Thom MILES a Barbara CONABLE. *What Every Pianist Needs to Know About the Body: A Manual for Players of Keyboard Instruments: Piano, Organ, Digital Keyboard, Harpsichord, Clavichord*. Chicago: GIA Publications, 2003.

⁸⁸ Vyvinutého Barbarou Conableovou a Williamem Conablem.

Pokud je student už ve fázi ztuhlosti, přichází na řadu řešení v oblasti odstranění svalové dysbalance (zkrácené, nebo ochablé svaly). Svalovou dysbalancí je i zvýšené svalové napětí (hypertonus), to se u klavíristů nejčastěji vyskytuje hlavně v oblasti krátkých natahovačů šíje, trapézů a svalů v oblasti ramen.

Příčin hypertonu může být několik, největší zastoupení mají tyto tři, které lze aspoň částečně eliminovat a korigovat jógou (včetně dechových technik):

1. Držení těla a nevhodné pohybové stereotypy (předsunutá hlava, zvednutá a zavřená ramena).
2. Stres a psychické přetížení (i nevědomý stres se usazuje převážně v šíji a krční páteři).
3. Následek blokády v krční / hrudní páteři (u výzkumného vzorku klavíristů vyloučilo vstupní lékařské vyšetření tuto variantu).

S prvním bodem jóga pracuje zaměřeně v jednotlivých pozicích ve spojení s dechem.⁸⁹

Druhý bod je do určité míry pozitivně ovlivnitelný také ásanami, ale ještě více dechovými a meditačními technikami.

Ve třetím bodě může přijít jóga na řadu až po lékařském ošetření, a to formou jógové terapie, která se zaměřuje na citlivou a dlouhodobou nápravu daného zdravotního problému.

Nejčastějším problémem týkajícím se postury klavíristů (a dá se říct, že hudebníků obecně) je zavírání hrudníku/ramen, na to navazující kulacení zad, zvedání ramen a řetězcí se napětí do předloktí/zápěstí. Klavíristé mají ve své postuře výhodu, protože nástroje, které ještě navíc nutí k nepřírozené pozici jednoho ramene (housle, flétna, kytara ad.) vytváří i vychýlení páteře – skoliózy. Když zvážíme, že hudebník v nepřírozené pozici cvičí hodinu za hodinou, den za dnem a rok za rokem mnoho let, mohou přijít problémy v oblasti krční páteře, zad, rukou i dalších částí těla. Jedním z benefitů jógy je rozvíjení propriocepce, která pak funguje i při hře na nástroj. Hudebník, který umí vnímat měnící se napětí ve svém těle, dokáže včas

⁸⁹ Na základě těchto, a řady dalších, negativních pohybových vzorců byla vytvořena metodika jógy pro kvalitativní výzkum.

zaregistrovat vznikající napětí a je přirozeně schopen aktivně u nástroje hledat jiný pohyb a případnou kompenzaci přetěžovaných svalů tak, aby přišlo uvolnění.

O palčivosti těchto problémů vypovídá i to, že úvahy o zdraví klavíristů nejsou otázkou pouze posledních desetiletí. Na našem území se tato problematika diskutovala už na počátku dvacátého století.⁹⁰

4.3 Jógou proti bolesti

Jóga jako komplexní metoda nenabízí sérii nových řešení, ale systém vzájemně propojených a rozvíjejících se technik (pozice, dech, meditace), který se jako systém snadněji osvojuje a následně pomáhá komplexně.

Pokud se nám systematickou prací u klavíru podařilo odstranit napětí a vhodnou kompenzací ulevit ztuhlým svalům, přichází poslední krok, který může ideálně sloužit jako dlouhodobá prevence pro zlepšení kvality hry na nástroj. Dal by se nazvat jako „ergonomické a hygienické zásady“. Takové zásady by se měly (ať už za využití jógy, nebo jiné holistické kompenzační metody) stát nedílnou součástí výuky stejně, jako například stupnice (často hrané v rychlém tempu bez předchozí přípravy svalů, šlach a kloubů rukou, potažmo celého těla).

V této práci vychází zmíněné zásady z jógy a jsou zde řazeny chronologicky podle využití při lekci klavíru:

1. rozehrátí a jemné rozhýbání těla a zvědomění dechu před usednutím ke klavíru (warm-up)
2. uzemnění a zvědomění si kontaktu chodidel se zemí jako základních opěrných ploch
3. aktivní zapojení dechu při hraní

⁹⁰ PANÝREK, Duchoslav. Choroby z povolání u pianistů. Úvod. *Dalibor*. 4. 5. 1901, roč. 23, č. 18, s. 141–143. Dostupné z <https://kramerius5.nkp.cz/view/uuid:67c952e0-5550-11e5-b7d6-5ef3fc9bb22f?page=uuid:f4c64e90-555b-11e5-b7d6-5ef3fc9bb22f>. [cit. 2024-04-09]; PANÝREK, Duchoslav. Choroby z povolání u pianistů. Pokračování. *Dalibor*. 8. 6. 1901, roč. 23, č. 24, s. 191–192. Dostupné z <https://kramerius5.nkp.cz/view/uuid:ac5f0080-5550-11e5-b7d6-5ef3fc9bb22f?page=uuid:d264c600-555c-11e5-bf4b-005056827e51>. [cit. 2024-04-09].

4. přestávka na protažení a ulevení kognitivním procesům díky pozornosti věnované tělu a dechu
5. závěrečná vhodná kompenzace a protažení namáhaných svalů, relaxace

Tyto zásady se týkají přímé aplikace u nástroje, pokud však klavírista sedí u nástroje několik hodin denně po několik let, je na místě zařadit do denní rutiny i kompenzační cvičení (jógu) a docílit tak postupného vyrovnání a nápravy pohybových stereotypů. Přínos tohoto přístupu potvrdilo i lékařské vyšetření výzkumné skupiny klavíristů rehabilitačním lékařem MUDr. Pavlem Drbalem, které je blíže popsáno v analytické části této kapitoly.

Zdravé držení těla mimo nástroj je základem pro každého hudebníka a od toho se potom odvíjí funkční postura u nástroje. Jóga tříbí v každém praktikantovi uvědomělé držení těla a posiluje vědomí toho, jak se ve svém těle cítíme. V praxi toto „vědomí“ znamená i to, že okamžik, kdy začneme vnímat bolest, přichází dřív, neignorujeme tento pocit a hledáme jinou pozici, ve které se nám bude hrát příjemněji, bez napětí a bezbolestně. Toto uvědomí těla přichází i ve chvíli, kdy hrajeme příliš dlouho, v těchto momentech pak snáz cítíme, že potřebujeme přestávku a kompenzaci jednostranně zatížené postury u nástroje.

Posturu je důležité vnímat nikoliv jako něco statického, ale naopak jako něco, co je součástí každého pohybu a je velmi dynamické. O vlivu postury na pohodlí v těle píše Pavel Kolář ve své knize *Labyrint pohybu*.⁹¹ V kapitole *Život s posturou* pak přidává několik příkladů úrazů z chronického přetěžování při nevhodném držení těla ze světa sportu, což lze analogicky vztáhnout i do oblasti hry na nástroj. Jak říká neurofyziolog Rudolf Magnus: „Postura provází pohyb jako stín.“⁹²

Klíčovou roli v postuře hraje hluboký stabilizační systém (dále jen HSS), který je tvořen svaly v hloubce trupu. Tyto svaly jsou: hlavní dýchací sval bránice (*diaphragma*), svaly pánevního dna (*diaphragma pelvis*), krátké zádové svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře (*m. multifidi*) a příčný sval břišní (*m. transversus abdominis*). Toto rozvrstvení svalů si lze představit

⁹¹ ČERVENKOVÁ, Renata a Pavel KOLÁŘ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018, s. 64.

⁹² Citováno přes ČERVENKOVÁ, Renata a Pavel KOLÁŘ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018, s. 63.

trojrozměrně jako ohraničení břišní dutiny: shora bránicí, zespodu pánevním dnem, zboku a zepředu příčným břišním svalem a zezadu zádonými svaly. Funkcí tohoto systému hlubokých svalů je držet tělo ve vzpřímené pozici, a to ve stoje, v sedě i v pohybu. Pokud vše (včetně dechu) funguje, jak má, přenáší se blahodárny vliv na celé tělo: funkce kloubů, nasedání a tlak lebky na první obratle, spoje žeber a páteře, meziobratlové ploténky, spojení páteře – kyčelní kosti – křížové kosti a kostrče. Když ale kondice a souhra těchto svalů není v pořádku, místo oslabeného HSS pak zabírají povrchové svaly, které na tuto práci nestačí a přetěžují se. To může způsobovat bolesti zad, výhřezy meziobratlových plotének i blokády částí páteře a žeber.

4.4 Analytická část – průběh a výsledky výzkumu

Po aplikaci jógových technik vztahujících se k řešení popsanych potíží, bylo cílem vlastního kvalitativního výzkumu, využívajícího smíšené metody, shromáždit a analyzovat data. Metodika jógy byla navržena s cílem zlepšení flexibility páteře, posílení HSS, zlepšení rovnováhy, osvojení si dechových technik, protažení a posílení exponovaných částí klavíristova těla.

Zatímco kvalitativní analýza pomocí různých výzkumných metod blíže specifikovala a sledovala proměny bolesti u konkrétního výzkumného vzorku. Kvantitativní analýza sledovala statistický vývoj bolesti, jako hlavní proměnné, s cílem ověření dvou hypotéz. Resumé analýzy v závěru analytické části této kapitoly přináší celkové shrnutí analýzy dat.

Hypotéza 1: V čase výzkumu klesá u klavíristů bolest související s hraním.

Hypotéza 2: V čase výzkumu ubývá případů, kdy kvůli bolesti musí klavíristé přestat hrát.
--

4.4.1 Kvalitativní analýza

Kvalitativní analýza pracovala se smíšenými výzkumnými metodami, kterými byly: Denní reporty, vstupní a výstupní lékařské vyšetření, Výstupní dotazník, Týdenní reporty, pozorování a rozhovory. Z toho důvodu je tato podkapitola členěna podle výzkumných metod

a zjištění z nich pramenících. Cílem bylo analyzovat a interpretovat data, která by přiblížila působení jógové praxe na problematiku bolesti u výzkumné skupiny studentů klavírní hry.

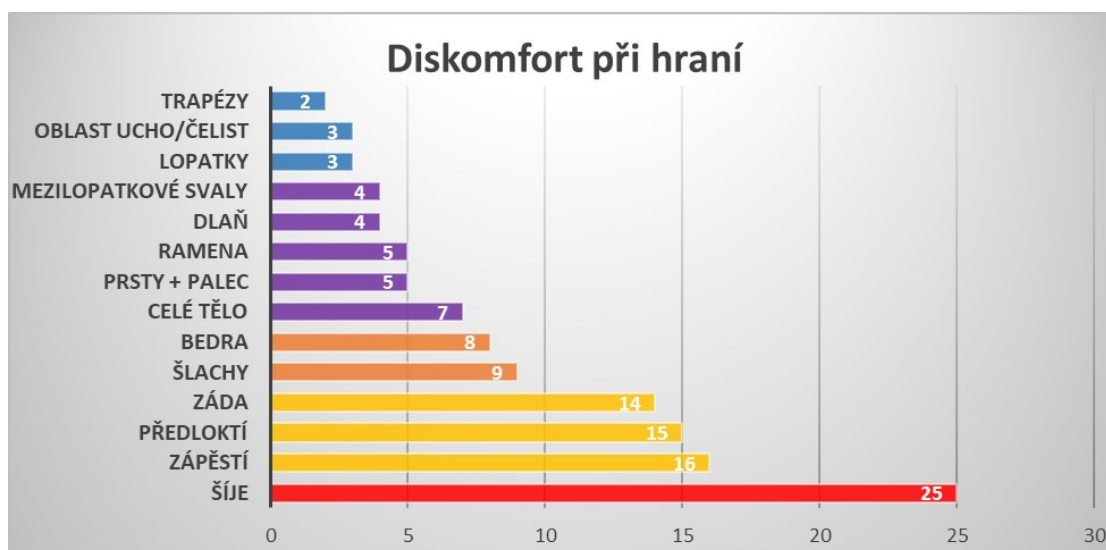
Denní reporty

Jak už bylo řečeno, hypertonus může být důvodem pocitů ztuhlosti až bolesti, a to například v oblasti šíje, která se u klavíristů v rámci výzkumu projevila jako nejproblematictější část těla. Vyplývá to z následujícího grafu 2, který je vyhodnocením otevřené otázky z Denních reportů (viz přílohy).

Pokud klavíristé v daný den cvičili na nástroj a cítili diskomfort/ztuhlost/bolest⁹³, uvedli oblast těla, které se to týkalo co nejkonkrétněji do dotazníku. Svislá osa (y) grafu 3 je výčtem všech částí těla, které byly v odpovědích zmíněny.⁹⁴ Modře a fialově jsou označeny odpovědi s vazbou na individuální anebo momentální potíže a omezení, oranžově, žlutě a červeně pak části těla, které se objevovaly u všech účastníků po dobu celého výzkumu. Vodorovná osa (x) tohoto grafu znázorňuje, kolikrát (kolik dní) při hraní klavíristé cítili diskomfort/ztuhlost/bolest. Šíje se v dotaznících v rámci 98 dnů výzkumu objevila celkem 25krát.

⁹³ Celkový vývoj bolesti při hraní v době výzkumu je popsán následně v kvantitativní analýze.

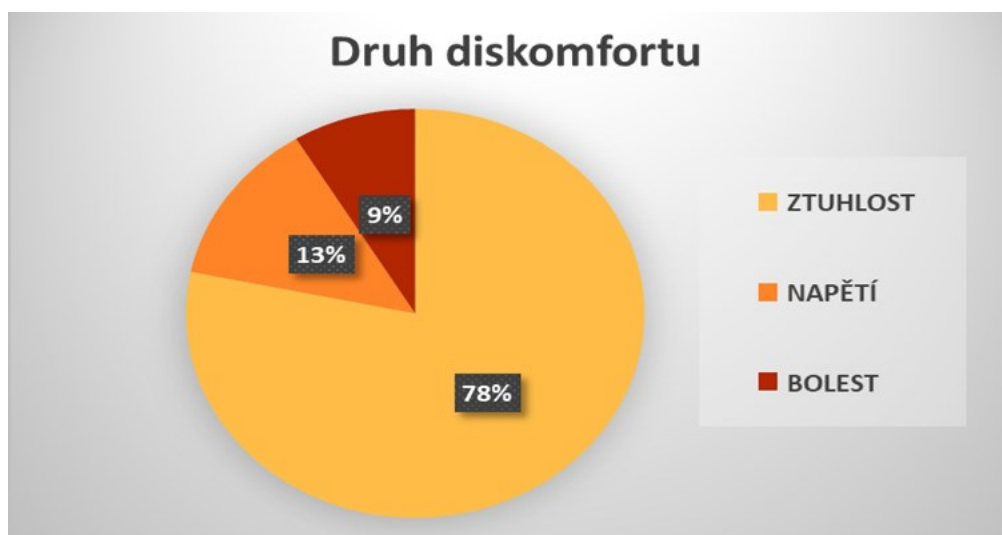
⁹⁴ Různá pojmenování částí těla byla sjednocena pod společný název: např. spodní záda / bedra; krk / krční páteř / šíje atp.



Graf 3 - Diskomfort při hraní

Další otázka v Denních reportech měla za cíl blíže specifikovat diskomfort u klavíru. Zda se jednalo o napětí, ztuhlost anebo bolest. Výšečový graf 4 ukazuje, že klavíristé vnímali diskomfort jako:

- ztuhlost (78 %)
- napětí ve svaích (13 %)
- bolest (9 %)



Graf 4 - Druh diskomfortu

Subjektivní zhodnocení diskomfortu při hraní jako „ztuhlost“ (graf 4) s sebou přináší i snadné řešení. Ztuhlost je na rozdíl od bolesti fází, kterou lze vhodnými cviky změnit v uvolnění a nepoukazuje na závažnější problém, který je nutné řešit s lékařem.

Vstupní lékařské vyšetření

Fyzickou stránku u výzkumného vzorku klavíristů vyšetřil a popsal rehabilitační lékař, zakladatel České společnosti pro hudební fyziologii a medicínu hudebníků, a lékař pro zahraniční zájezdy České filharmonie MUDr. Pavel Drbal. Šlo o vstupní a výstupní diagnostiku, jež měla vyloučit patologie vyžadující lékařskou terapii a pomoci nastavit vhodnou metodiku jógy bez kontraindikací. Výstupní diagnostika pak měla ověřit rozdíl po 3měsíční praxi jógy ve výzkumu.

Zde jsou shrnuty výsledky vstupních vyšetření, které jsou pro zachování anonymity jednotlivců uvedeny souhrnně pro celou skupinu. Díky nízkému počtu účastníků a osobní spolupráci s nimi bylo možné sledovat vývoj jednotlivých specifíků v rámci lekcí jógy a rozhovorů s účastníky výzkumu.

1. **Hypertonus** se podle vstupního vyšetření u klavíristů nejčastěji objevoval v oblasti krátkých natahovačů šíje, horních a středních trapézů a obecně svalů oblasti ramenních pletenců. Za následek měl pocity ztuhlosti až bolesti.

2. **Šíje** byla i přes svalové napětí zhodnocena u všech klavíristů jako volná a ve všech směrech svého pohybu⁹⁵ bez omezení.
3. **Skolióza.** V 5 z 6 případů vstupního vyšetření byla diagnostikována idiopatická skolióza, což je nejčastější z typů vychýlení páteře, která se u nás objevuje v 70–80 % případů.⁹⁶
4. **Hluboký stabilizační systém.** Ve všech 6 případech byla podle testu flexe kyčlí diagnostikována dysfunkce HSS. Ta byla pozorována na přetažení pupku k jedné straně, tedy na asymetrickém zapojení svalů a jednostranném oslabení břišní stěny. Zásadním svalem HSS je podle Koláře⁹⁷ bránice.
5. **Postavení hrudníku.** S dysfunkcí HSS přímo souvisí inspirační postavení hrudníku, které se vyskytovalo u všech účastníků výzkumu. Znamená to, že práci za dýchací svaly odvádí bránice, což vede ke zmenšení rozsahu dýchacích pohybů a hornímu typu dýchání, tento typ dýchání může způsobovat hypotenzi.
6. **Bolesti** beder chronického charakteru i mimo klavír, a to často bez uvědomování si vyvolávající příčiny. Další často zmiňovaná byla bolest zápěstí a jeho tuhnutí s následnou bolestí předloktí při hraní.
7. **Pohyblivost páteře** měřená Thomayerovou zkouškou (tzv. zkouškou prostého předklonu) byla až na jeden případ v normě.

⁹⁵ V ante i retroflexi, rotace a inklinace.

⁹⁶ Jak uvádí Petr Korbělář z Ortopedické kliniky dětí a dospělých 2. LF UK a FN Motol in KORBELÁŘ, Petr. Jak postupovat při léčení idiopatické skoliózy. *Časopis lékařů českých*. 2016, č. 155, s. 398-405. Dostupné z: <https://www.prolekare.cz/casopisy/casopis-lekaru-ceskych/2016-8/jak-postupovat-pri-leceni-idiopaticke-skoliozy-60024>. [cit. 2024-04-15].

Jedním ze způsobů nápravy skoliózy, nebo aspoň zabránění zhoršování deformity, je aktivizace hlubokého trupového svalstva (autochtonní s., které jsou součástí HSS), dále potom zlepšení výkonnosti jednotlivých svalových skupin a osvojení správného dýchání. Na řešení těchto potíží ortoped doporučují tzv. low-impact sporty, mezi které patří i jóga, jak uvádí ČERNÝ, Jan, Tomáš NOVOTNÝ a Václav ROUBÍČEK. Idiopatická skolióza – současný stav poznání a metody léčby. *Medical Tribune*. Pub. 31. 3. 2023. Dostupné z: <https://www.tribune.cz/archiv/idiopaticka-skolioza-soucasny-stav-poznani-a-metody-lecby>. [cit. 2024-04-15].

⁹⁷ ČERVENKOVÁ, Renata a Pavel KOLÁŘ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018.

Výstupní lékařské vyšetření

Po ukončení výzkumu bylo provedeno srovnávací lékařské vyšetření, které přineslo následující zjištění. Případy jsou řazeny od nejvýrazněji měřitelných proměn po drobnější subjektivně vnímané, avšak nezanedbatelné nuance. U každého případu jsou uvedeny příklady z jógové praxe týkající se dané problematiky.

- a) Objektivní (měřitelný) rozdíl byl diagnostikován na jednom případě⁹⁸, kde podle testu flexe kyčlí došlo k výraznému posunu od dysfunkce HSS k jeho symetrickému zapojení:

„I při hře na varhany (druhý obor) cítí snazší a stabilnější přesouvání na pedálnici.“

- HSS je kromě pozic přímo určených k posílení středu těla (lod'ka) zapojován napříč ásanami. I v balančních pozicích a základní sekvenci pozdravu slunci, kde se s nádechem a výdechem střídají jednotlivé pozice, se HSS zpevňuje.
- Většina ásan kladla důraz na napřimování/protahování páteře a otevírání hrudníku, což podporuje správné držení těla.

- b) Uvědomění si dysbalancí a vychýlení díky pravidelné praxi jógy, která může postupně vést až k vycentrování trupu a pánve:

„Začal vnímat správné držení těla ve stoje a díky balančním pozicím si uvědomil asymetrii trupu a činnost stabilizačních svalů.“

- Balanční pozice (strom, bojovník III, tanečník, orel ad.)⁹⁹ a takové, kde je zdůrazňováno postavení kloubů nad sebou a linie páteře (hora, svíčka) vedou k větší vnímavosti vertikálního i horizontálního středu těla.

⁹⁸ Podle dalších dat z výzkumu (viz Kapitola 4 - Kvalita života) šlo o osobu, která se józe věnovala v rámci výzkumu nejčastěji.

⁹⁹ Někdy též označované jako „rovnovážné pozice“.

- c) Velká pozornost metodiky jógy ve výzkumu byla věnována osvojení si warm-upu před hraním tak, aby se postupně rozhýbaly drobné klouby prstů, zpevnila se zápěstí a rozehrály se šlachy a svaly na těchto exponovaných místech:

„Pocituje výrazné zlepšení bolesti zápěstí, prakticky se nestává, že by nemohl hrát z důvodu bolesti.“

„Vnímá zlepšení jemné motoriky rukou při hře na klavír.“

- Zápěstí, dlaně a prsty jsou ve většině ásan zapojeny aktivně, i když pozice primárně neprotahuje tuto oblast, je zde patrný účinek na prokrvení, aktivizaci zápěstí a drobných kloubů rukou, protažení prstů i šlach předloktí.
- V ásanách, kde jsou dlaně položeny na zemi (kočka-kráva, odkročení a klik v pozdravu slunci, kobra / pes hlavou nahoru i dolů ad.) je kladen důraz na široké rozprostření prstů a přitlačení dlaní k podložce.
- V pozicích, kde je váha těla přenášena částečně do dlaní (pes hlavou dolů, klik ad.), je tento aktivní kontakt s podložkou zásadní.
- V ásanách, kde jsou paže protaženy do dálky/výšky (bojovník, trojúhelník, strom ad.), směřuje pohled na konečky prstů, které jsou aktivizovány v celé své délce a vedou protažení těla.
- Na každodenní bázi byly u nástroje aplikovány sekvence na rozhýbání drobných kloubů prstů, zápěstí, loktů a ramen.

- d) Cílené protahování svalů v oblasti kyčlí a hýždí vedlo ke zmírnění svalového napětí a následně i menší bolesti v oblasti beder, které ve vstupním vyšetření uvedla polovina klavíristů:

„Během cvičení došlo k výraznému zlepšení bolestí v bedrech, při přerušení cvičení se obtíže vracely.“

„Studii vnímá velmi pozitivně – bolesti zad při hraní zcela vymizely.“

„Během výzkumu pocítila výrazné zlepšení bolestí zad v oblasti beder.“

- V pokročilejší fázi výzkumu byla pravidelně opakovaná série cviků zaměřená na protahování a otevírání svalů kyčlí a hýždí (holub, kravská hlava, motýlek, žába, pozice blaženosti)
- Otvírání kyčlí vyžadují i jiné pozice, které byly primárně prováděny za jinými účely: předklon v širokém stoji rozkročném (*Prasarita padottanásana*) - k aktivaci parasympatiku a protažení zkrácené zadní strany stehen; bojovník II - k posílení nohou, krčních, ramenních a zádočných svalů; strom - balanční pozice, aktivizující kontakt chodidel se zemí (uzemnění) ad.
- Bedrokyčlostehenní sval (m. iliopsoas, spojením m. psoas a m. iliacus) je spojovací článek mezi bederní páteří, pánví a kyčelním kloubem, takže jako jediný spojuje trup s nohama. Zajišťuje ohýbání kyčle a stabilizaci trupu. Jeho zkrácení a stažení je jednou z nejčastějších příčin bolestí v bedrech. V józe je nazývaný „svalem duše“¹⁰⁰, protože jde o nejhlubší sval v těle.
- Ve stojných pozicích (hora) je kladen důraz na přirozené podsazení pánve (tj. směr kostrče k patám), které přispívá k menšímu napětí v bedrech.
- Uvolnění kyčlí v leže na zádech za využití jógového popruhu.

e) V jednom z případů bylo zjištěno oboustranně zvýšené napětí v lýtkových svaích (v oblasti šikmého lýtkového svalu). I přes hlavní zaměření pozic na horní polovinu těla, byly pozice navrženy tak, aby snižovaly svalové napětí v celém těle:

„Během výzkumu pocítila výrazné zlepšení bolestí lýtek.“

- Stojné pozice pomáhají posilovat a protahovat hlavně svaly v oblasti nohou a okolo kloubních spojení.
- Pevné zakotvení chodidel (prostřednictvím tří bodů na chodidle) a rovnoměrné rozložení váhy vede k rovnoměrnému zapojení svalů nohou a přináší úlevu přetíženým svalovým skupinám.

¹⁰⁰ Bedrokyčlostehenní sval („sval duše“) je umístěn hluboko v těle, spojuje páteř a kyčelní kloub (malý chocholík stehenní kosti), a proto má velký vliv na stabilitu těla a je klíčový pro správné držení těla a plynulost pohybu. V jógové filosofii (i v čínské medicíně) je tento sval často považován za místo, kde se ukládají hluboké emocionální prožitky, včetně strachu, stresu a napětí, proto je nazýván "svalem duše". Cvičení a relaxace této oblasti tak může pomoci uvolnit nejen fyzické napětí, ale i emocionální bloky.

- Protažení lýtek v leže na zádech za využití jógového popruhu.

f) Jednou z nejpřetíženějších částí těla jsou (nejen u hudebníků) trapézové svaly. Trapézy jsou spojnicí hlavy, krční páteře, lopatky a hrudní páteře – právě z nich se napětí řetěží do šíje:

„Bolesti trapézů od výzkumu prakticky nepocituje.“

- Sekvence a cviky na horní polovinu těla: otevírání hrudníku, správné usazení lopatek, uvolnění ramen, vytažení hlavy a cílené protažení šíje (poloviční pozice orla, kolo života, sekvence ramena, krk, záda)
- Uvolnění a protažení ramen, k jejichž zvedání mají hlavně klavíristé tendence, proto se ve většině pozic klade důraz na odtažení ramen od uší.

g) Dechu je věnována samostatná kapitola, ale protože je bránice základní částí HSS, jsou proměny v kvalitě dechu, které byly zaznamenány při lékařském vyšetření, uvedeny i zde:

„Zvýšila se kapacita plic, udrží déle frázi při zpěvu (druhý obor operní zpěv).“

„Díky studii si, dle svých slov, osvojil, jak správně dýchat.“

- Dech je společně s pohybem základním nástrojem jógy a odlišuje ji tím od jiných kompenzačních cvičení.
- Klavíristé z výzkumu ani studenti, se kterými jsem se setkala v pedagogické praxi, s dechem u klavíru cíleně nepracují a většina z nich vůbec nevnímá, že dýchá. To má hned několik následků, které jsou naprosto zásadní pro pochopení fungování těla:
 - 1. destabilizace** – HSS nefunguje, jak má, není oporou těla, a tak se zapojují a přetěžují svalové skupiny, které nemají kapacitu na to, být oporou těla
 - 2. krevní oběh** – neprobíhá okysličení mozku, ani svalů = zhoršuje se soustředění, pozornost a ve svalech vzniká napětí
 - 3. frázování** – hudba nedýchá, frázování není přirozené

4. stres/tréma – zvyšuje se psychické napětí z nedostatku kyslíku

Výstupní dotazník

Výstupní dotazník mapoval změny pozorované v širokém spektru klavírního interpretačního umění účastníky výzkumu po jeho skončení. Tato podkapitola přináší odpovědi na otázky týkající se působení jógy na fyzické tělo.

Odpovědi na následující otázku související s vnímáním vlastní postury byly vybírány z 5stupňové Likertovy škály (5=určitě ano, 1=určitě ne) a jsou shromážděny v tabulce 2.

Zlepšila se Ti postura (držení těla) u nástroje?	
1	spíše ano
2	nevím
3	určitě ano
4	určitě ano
5	spíše ano

Tabulka 2 - Změna držení těla

Tabulka 2 ukázala 80 % pozitivní změnu v postuře po jógové intervenci. Další otevřená otázka měla pomoci s konkretizací pozorovaných změn v klavírní postuře po absolvování výzkumu. Tabulka 3 přináší konkrétní subjektivně vnímané rozdíly.

V čem vnímáš rozdíl?	
1	Volné ruce, práce s lopatkami!!!
2	-
3	Narovnal jsem se, s paní profesorkou jsme zkoumali, jak si nastavit židličku pro různé skladby, a správně stavím obě ruce (v pravé jsem dost prohýbal zápěstí směrem dolů).
4	Vnímám ji, častěji ji koriguji, vnímám ji flexibilně
5	Hodně jsem dříve prohýbala záda v oblasti beder, která následně začala bolet – po cvičení se mi to lépe vnímalo a mohla jsem tomu tedy předejít.

Tabulka 3 - Subjektivně vnímané rozdíly v držení těla

Následující graf 5 zobrazuje subjektivně pociťované změny na fyzické úrovni po 14týdenní pravidelné jógové praxi. Na ose x je počet klavíristů (max. 5, kteří výzkum dokončili). Ti mohli vybrat ze 7 tvrzení i více variant, se kterými se ztotožnili (osa y).

Nejvíce shody (n=4) měla tato 3 tvrzení:

- „Nejsem tolik zkrácený/á.“
- „Menší fyzický diskomfort mimo nástroj (bolesti zad atd.).“
- „Vnímání rozdílu mezi napětím a uvolněním.“

Část vzorku (n=3) hodnotila pozitivně tyto 2 možnosti:

- „Celkové fyzické uvolnění (cítím v těle trvale méně napětí a stresu).“
- „Menší bolest při hraní.“

A pouze 20 % (n=2) zvolilo ve Výstupním dotazníku možnosti:

- „Zlepšení flexibility kloubů.“
- „Zmenšení svalové únavy (vydržím hrát déle).“



Graf 5 - Změny po výzkumu na fyzické úrovni

Týdenní reporty

Otázkou v Týdenních reportech: „Který ze cviků nebo technik Ti tento týden nejvíc pomohl a v čem?“ byla zpětně ověřena účinnost jednotlivých ásan a sekvencí, a také účel, za kterým je studenti zvolili. V tabulce 4 jsou vybrané cviky, kterými studenti nejčastěji řešili bolest, ztuhlost, nebo napětí v různých částech těla během své domácí praxe v čase výzkumu.

Cvik / sekvence	Subjektivně popsané účinky
lučištník	Je pro mě těžký, ale pomáhá mi uvolnit záda.
	Posilování a uvolnění lopatek a ramen.
dýchající dlaně a cviky u zdi	Protože v nich pracují celé paže a uvolnila se mi při nich ramena, i když jsem hrál dlouho na třetím manuále (typický problém u varhan).
	Opět protahování rukou u zdi, uvolnila se mi tak předloktí a ramena.
	Protažení rukou o zeď v klavírní rozcvičce.
	Přetáčení dlaní nahoru v rozpažení, cílí na mnou staticky namáhané partie.
	Zřejmě opět cviky u stěny, neb se u nich pořádně protáhnou celé paže, a také chi-kung mi je dobře osvěžil.
	Uvolnění šlach po psaní na počítači/mobilu/před hraním na klavír.
kolo života	Uvolnění rukou.
	Rozhýbání ramen a krční páteře.
	Pomáhá mi uvědomit si dech u hraní a ramena, která se mi při křížení rukou zvedají.
pozdrav slunci	Uvolnění beder.
	Uvolnění zad, větší pružnost.
	Cítím, jak se mi od doby, co je provádíme, uvolňují ramena.
	Rozhýbání beder.
	Rozhýbání ramen.
protažení krční páteře	Uvolnění.
	Mně nejvíce pomáhá protahování krku a prodýchávání. Kromě krku se cítím úplně skvěle.
pozice dítěte	Uzemnit se a uvolnit horní záda (hodně tuhnou poslední dobou).
	Uklidňuje mne.
	Uvolnění zad.
	Klid.
cviky na kyčle	Díky cvikům na kyčle jsem okamžitě zaznamenal, že se mi lépe sedí ve zkříženém sedu.
	Menší bolest v bedrech.
	Cítíl jsem, že otevírání kyčlí mi pomáhá s bedry.
	Díky cvikům na kyčle mi povolují bedra.

Tabulka 4 - Výběr pozic a sekvencí

Pozorování a rozhovory

Pozorování a rozhovory vedené mezi účastníky výzkumu a mnou (jako instruktorkou jógy) probíhaly formou úzké individuální spolupráce během prezenčních i online lekcí jógy (i v rámci podpůrné facebookové skupiny a e-mailové komunikace). Většina účastníků zaznamenala subjektivní zlepšení flexibility a rozsahu pohybů v jednotlivých pozicích. To se shodovalo s pozorováním během lekcí. Rovněž došlo ke zvýšení síly a výdrže v pozicích, přičemž všichni studenti uváděli snížení svalového napětí.

4.4.2 Kvantitativní analýza – statistické vyhodnocení

Kvantitativní analýza pracovala s daty nasbíranými pouze z Denních reportů, a to konkrétně ze dvou uzavřených otázek, na které studenti odpovídali výběrem z odpovědí ano/ne:

- „Bolelo Tě u hraní něco?“
- „Musel/a jsi kvůli této bolesti přestat cvičit?“

Do kvantitativní analýzy byly zařazeny pouze odpovědi účastníků, kteří dokončili celý výzkum. Velké množství dat v Denních reportech (490 dotazníků) umožnilo část dat vyhodnotit statisticky, což provedla Aneta Mazouchová.¹⁰¹ Cílem bylo ověření dvou hypotéz týkajících se bolesti u výzkumné skupiny, z toho důvodu je podkapitola kvantitativní analýza rozdělena podle těchto dvou hypotéz:

Hypotéza 1: V čase výzkumu klesá u klavíristů bolest související s hraním.

Hypotéza 2: V čase výzkumu ubývá případů, kdy kvůli bolesti musí klavíristé přestat hrát.

Hypotéza 1

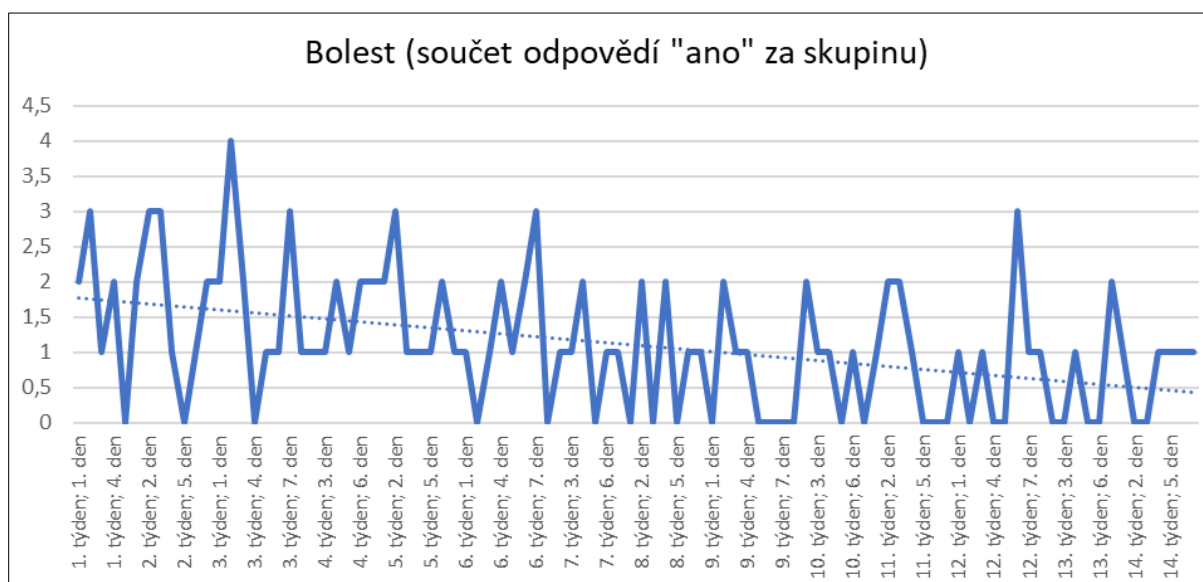
Každý den, kdy studenti cvičili na klavír, měli do Denních reportů zanést:

1. dobu, po kterou hráli
2. zda cítili bolest a kde na těle ji vnímali

¹⁰¹ www.mojestatistika.cz. [cit. 2024-09-15].

3. blíže bolest specifikovat (zda šlo opravdu o bolest, nebo jiný typ diskomfortu)

Hypotézou bylo, že bolest při hraní bude v čase výzkumu klesat. V případě bolesti je z grafu 6 i výsledného regresního modelu (tabulka 5) patrné, že počet uvedených odpovědí „ano“ týkajících se bolesti ve skupině **v čase výzkumu klesá**. Tento pokles ($b_1 = -0,014$) je **statisticky významný** (p-hodnota směrnice trendu $<0,001$). Nejvyššího počtu – 4 osob v jeden den bylo dosaženo pouze jednou a to 3. týden, 2. den. Takto se to už pak nikdy neopakovalo, zároveň přibývalo dnů, kdy z respondentů nikdo neuvedl, že by zažíval při hraní na klavír bolest. Výsledný model ($y = -0,014x + 1,787$) vysvětluje 17,2 % celkové variability dat:



Graf 6 - Bolest, celá skupina (počet ano)

Model – Bolest (počet osob)		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,787	0,178		10,041	<0,001
	Den	-0,014	0,003	-0,415	-4,419	<0,001

Tabulka 5 - Regresní model – Bolest, celá skupina (počet ano)

Postupem času ve skupině **statisticky významně klesal** výskyt bolesti, hypotéza 1 **byla potvrzena**.

Hypotéza 2

Graf 7 vychází z odpovědí na otázku: „Musel/a jsi kvůli této bolesti přestat cvičit?“ a sleduje hypotézu 2: „V čase výzkumu ubývá případů, kdy kvůli bolesti musí klavíristé přestat hrát“. Z grafu 7 je patrné, že maximální počet osob, které by musely přestat hrát v rámci jednoho dne byly 2 osoby. Celkově se jednalo nejčastěji o 0 osob. Z grafu lze také vyčíst, že počet osob trpící takovou bolestí, že by bylo nutné přerušit hru, **v čase mírně klesá**. Pokles však na základě regresní analýzy (tabulka 6) **není statisticky významný** (p-hodnota u koeficientu $b_1 = 0,065$ je větší než hladina významnosti $\alpha = 5 \%$).



Graf 7 - Přestávka v hraní kvůli bolesti, celá skupina (počet ano)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Přestávka v hraní kvůli bolesti		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	0,364	0,089		4,070	<0,001
	Den	-0,003	0,002	-0,189	-1,869	0,065

Tabulka 6 - Regresní model – Přestávka v hraní kvůli bolesti, celá skupina (počet ano)

Přestože statistická analýza neprokázala v čase výzkumu významný pokles nutnosti přerušování hry na klavír z důvodu bolesti, individuální výpovědi studentů a lékařská prohlídka hypotézu 2 **podpořily**.

4.4.3 Resumé analýzy

Hypotéza 1: V čase výzkumu klesá u klavíristů bolest související s hraním.

Hypotéza 2: V čase výzkumu ubývá případů, kdy kvůli bolesti musí klavíristé přestat hrát.

Resumé ověření dvou hypotéz napříč jednotlivými výzkumnými metodami vypadá takto:

Kvalitativní analýza přinesla srovnání vstupních a výstupních lékařských vyšetření, která ukázala 20 % měřitelné objektivní zlepšení fyzického stavu po jógové intervenci.

Na základě analýzy Denních reportů byly specifikovány problematické části těla klavíristů a subjektivně vnímaný diskomfort (grafy 3 a 4).

Výstupní dotazníky sledovaly změny v postuře a subjektivně pozorované proměny ve fyzickém těle, které byly v souladu s lékařským vyšetřením (tabulky 2 a 3, graf 5).

Týdenní reporty přinesly zpětnou vazbu k aplikované jógové metodice a potvrdily účinnost některých pozic a sekvencí, jejichž funkčnost byla dokázána uvedením v souhrnné tabulce 4.

Některé z proměn jsou lékařsky potvrditelné, některé drobné změny byly patrné při pozorování během lekcí i ze zpětných vazeb během rozhovorů. Celkově se dá hovořit o větší flexibilitě kloubů, protažení a uvolnění svalů, větším rozsahu v jednotlivých ásanách, zvětšení síly, zmenšení bolesti zad a snížení celkového napětí v těle.

Kvantitativní analýza ověřovala na základě statistického vyhodnocení záznamů v Denních reportech 2 hypotézy:

H1

Statistické vyhodnocení Denních reportů H1 **potvrdilo**.

H2

Statistické vyhodnocení Denních reportů H2 **podpořilo**, ale statisticky nepotvrdilo.

4.5 Závěr

Cílem kapitoly bylo předložit na teoretickém podkladu stavu bádání výsledky intervence působení pravidelné praxe jógy na bolest zažívanou při hraní na nástroj (PRP) u skupiny studentů klavírní hry. Výzkum využíval smíšený přístup kombinující kvantitativní a kvalitativní sběr a analýzu dat. Tento přístup umožnil komplexní porozumění účinkům jógy na PRP. Analýza dat zahrnula měřitelné, objektivní fyziologické změny i subjektivní zkušenosti a vnímané přínosy.

Jógová intervence tak ukázala rozsah působení a vliv pravidelné jógové praxe na fyzické tělo hudebníků. Potvrdilo se, že hlavní výhoda jógy spočívá v propojení dechu s pohybem a s cíleně zaměřenou myslí. Nastíněno bylo i možné využití této celostní praxe v hudební pedagogice, a to formou warm-upů, aktivních přestávek mezi hraním, vhodné kompenzace jednostranného pohybu, práce s posturou a vědomého využití dechu.

Je zřejmé, že hudebníkův zdravotní stav zásadně ovlivňuje kvalitu jeho výkonu, a kvalita výkonu a hloubka hudebního prožitku je pak jedním ze zdrojů jeho spokojenosti. Bolestivá

hra na nástroj může vést k negativním emocím během hraní, k růstu fyzického napětí, a s cílem ulevit si od bolesti, také k narůstání svalové dysbalance v těle. I když je bolest jedním z hlavních limitů hudebníků a faktorů, které ovlivňují jejich wellbeing, pokud se k ní od počátku přistoupí s pozorností a vhodnou péčí, nemusí přerůst v patologii.

Jógová praxe, která přirozeně rozvíjí schopnost propriocepce, může hudebníkům pomoci naučit se, jak si ulevit od svalového napětí, stát se vnímavější ke svému tělu, a hlavně nalézt nové, zdravější způsoby pohybu.

To, že jóga může být dlouhodobým a funkčním řešením těchto problémů, ukazují výsledky předkládaného výzkumu. Z výpovědí klavíristů a hudebníků z Portugalska¹⁰² lze usuzovat, že by jóga pod vedením vyškoleného pedagoga, nebo zkušeného lektora tělesné výchovy (zaměřeného na specifika hudebníků), mohla zastoupit i místo chybějící prevence a kompenzace v našem hudebním školství (viz Úvod).

Dovolím si v závěru citovat Alfreda Brendela z knihy *Abeceda klavíristy*, kde je trefně popsán proces cvičení a klavíristovy práce: „Je nesmírně důležité, aby se ze cvičení nestala přítěž. Seznamovat se s dílem, pronikat do jeho ducha, a přitom ponechat skladbu, aby sama hráči sdělila, jaké fyzické požadavky na něj klade, zahájit proces vzájemné identifikace, který může trvat celý život a může vést až do bodu, kdy skladba bude hrát hráče, nepostupovat s posedlostí ani bezstarostně: nezabít dílo přehnanou prací ani se neodvažovat se do něho pustit bez záchranného plánu – to vše by mělo přispět k tomu učinit z klavíristova úkolu povznášející zážitek. Bude k tomu potřeba dobrý nástroj, dobré vydání původního textu, technika, kterou si hráč sám neubližuje, soustředěná, ale nikoliv frenetická práce, ambice, trpělivost, správná volba skladeb a schopnost při hraní poslouchat sebe sama...!“¹⁰³

¹⁰² Přílohy 1-7.

¹⁰³ BRENDAL, Alfred. *Abeceda klavíristy*. Praha: Volvox Globator, 2018, s. 22–23.

5 TRÉMA

„Nic není pro výkonného hudebníka tak zničující, jako nemít šanci stát na jevišti, a jak ukazuje rozšířenost trémy – nic není tak ohrožující, jako mít tuto šanci.“

E. A. Plaut¹⁰⁴

Stejně jako bolest, znamená i tréma pro řadu hudebníků nepřekonatelný problém. A to nejen u studentů hudby, ale i u profesionálních hudebníků. Tréma je často zásadním faktorem, který ovlivňuje kvalitu výkonu a to, jak se interpret během veřejného vystoupení cítí, zda mu hraní přináší radost nebo naopak stres a negativní emoce. Jóga díky spojení těla (pozice aktivující parasympatický nervový systém), dechu (vrácení pozornosti do těla, aktivace parasymptiku) a mysli (pozornost a vizualizace koncertu) může vést ke zlepšení soustředění, pocitu uvolnění a prohloubit navození pocitu flow, absolutního ponoření se do činnosti.

Cílem této kapitoly je na pozadí stavu bádání přiblížit problematiku trémy a představit již existující studie působení jógy na tuto oblast interpretačního umění. Zásadní částí je, stejně jako u předešlé kapitoly, analýza dat kvalitativního výzkumu v otázce působení jógy na trému.

5.1 Stav bádání

5.1.1 Tréma a Music Performance Anxiety

V českém prostředí se zatím nejrozsáhleji věnovala trémě a jejímu řešení v hudební pedagogice Ena Stevanović ve své disertační práci a následné stejnojmenné knize: *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*.¹⁰⁵ Autorka blíže popisuje faktory, které

¹⁰⁴ PLAUT, Eric A. Psychotherapy of Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*. 1990, roč. 5, č. 1, s. 58–63. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/45440281>. [cit. 2024-05-20].

¹⁰⁵ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018.

trému ovlivňují (sebehodnocení, vnímaná sebeúčinnost, úroveň připravenosti repertoáru a výkonné zkušenosti). A přibližuje metody prevence trémy ve vzdělávacím systému.

Ve výzkumné části práce pak nabízí srovnání trémy ve třech různých vzdělávacích systémech a analýzu implikace tohoto výzkumu pro učitele a studenty hry na hudební nástroj. V podkapitole Fyzické prevenční metody¹⁰⁶ zmiňuje Stevanović i jógu a studii, která potvrzuje pozitivní vliv meditace na odbourání trémy: J. C. Chang a kol. srovnávali míru trémy u studentů z meditačního tréninku s kontrolní skupinou.¹⁰⁷ Snížení trémy u studentů, kteří se věnovali meditaci, potvrzuje pozitivní vliv meditace na autonomní nervový systém a vliv na snížení produkce stresového hormonu kortizolu. Zároveň studie poukazuje na posílení koncentrace a větší schopnost regulovat své myšlenky, díky čemuž se tréma lépe koriguje.

V odborné anglicky psané literatuře a výzkumech se v souvislosti s trémou setkáváme nejčastěji s pojmy *(Music) Performance Anxiety*¹⁰⁸ anebo s pojmem *Stage Fright*.¹⁰⁹ Kategorizace a význam anglických pojmů je takový, že většina lidí se s běžnou trémou (*Stage Fright*) vyrovnává až praxí a problémy spojené s tímto typem trémy jsou významnou součástí nadřazeného pojmu – úzkosti z vystoupení (*Performance Anxiety*). Když někdo anglicky mluvící hovoří o trémě, je to nejčastěji fráze: „I suffer from performance anxiety.“ (dosl. přel. „Trpím úzkostí z vystupování.“). Z důvodu zaužívaného zobecňujícího pojmu „tréma“ v kontextu českého prostředí nese tato kapitola právě tento název. Ze zahraničních textů jsou vybrány ty, které popisují *Music Performance Anxiety* (MPA).

Úzkost je podle Davida Barlowa¹¹⁰ jednou z nejrozšířenějších emocí a jedním z nejpodstatnějších konstruktů veškerého lidského chování. Je to nepříjemný pocit neklidu, nervozity, obav, strachu nebo starostí. Ukázalo se, že MPA se projevuje psychologicky,

¹⁰⁶ Tamtéž. s. 99.

¹⁰⁷ CHANG, Joanne C., Elizabeth MIDLARSKY a Peter Lin. Effects of Meditation on Music Performance Anxiety. Medical Problems of Performing Artists. 2003, roč. 18, č. 3, s. 126. DOI: [10.21091/mppa.2003.3022](https://doi.org/10.21091/mppa.2003.3022). [cit. 2024-05-20].

¹⁰⁸ Doslovný překlad je „úzkost z vystupování“.

¹⁰⁹ Překládáno jako „strach z vystoupení“ nebo „tréma“.

¹¹⁰ BARLOW, David. Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*. 2000, roč. 55, č. 11, s. 1247-1263. DOI: 10.1037/0003-066X.55.11.1247. [cit. 2024-05-20].

behaviorálně, a fyziologicky a má dopad na celkovou kvalitu života.¹¹¹ Je popisována jako „zkušenost s přetrvávajícími, nepříjemnými obavami, či skutečným zhoršením výkonnosti na veřejnosti, a to v míře, která je vzhledem k hudebním schopnostem jedince neopodstatněná vzhledem k jeho vzdělání a úrovni přípravy.“

Výzkumy se shodují, že u žen je dvakrát až třikrát vyšší pravděpodobnost, že budou trpět úzkostí než u mužů.¹¹²

Eric A. Plaut ve své studii *Psychotherapy of Performance Anxiety*¹¹³ uvádí, že odhadem 80 % všech lidí pociťuje úzkost, kdykoli jsou vyzváni k jakémukoli vystoupení, při kterém je na ně upřena pozornost skupiny lidí.

Významného pokroku ve výzkumu v oblasti trémy bylo dosaženo v roce 2004 díky vzniku a vývoji dotazníku Kenny-Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI).¹¹⁴ Standardizovaný dotazník prof. dr. Dianny T. Kenny, která se po celoživotním působení v oblasti psychologie a hudby na Univerzitě v Sydney dál věnuje výzkumu a klinické praxi v oblasti vývojové psychologie, vývojové psychopatologie, psychoanalýzy, behaviorálních věd a hudební psychologie. Zkoumání úzkosti z hudebního výkonu patří mezi její současné projekty.

K-MPAI je dotazník o 40 otázkách, který využívá teorii úzkosti založenou na emocích vycházející z Barlowovy práce o teoretických konstruktech úzkosti. Aplikován byl v celé řadě výzkumů v hudebních i vzdělávacích institucích a byl využit i v kvalitativním výzkumu této práce.

Podle nejnovější revidované definice z roku 2009, kterou uvádí Kenny,¹¹⁵ lze úzkost z hudebního výkonu (MPA) popsat takto: „Prožitek výrazných a přetrvávajících úzkostných

¹¹¹ RYAN, Charlene a Nicholle ANDREWS. An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*. 2009, roč. 57, č. 2, s. 108–126. DOI:10.1177/0022429409336132. [cit. 2024-05-20].

¹¹² LEWINSOHN, Peter M. Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*. 1998, roč. 107, č. 1, s. 109–117. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.1.109>. [cit. 2024-05-30].

¹¹³ PLAUT, Eric A. *Psychotherapy of Performance Anxiety. Medical Problems of Performing Artists*. 1990, roč. 5, č. 1, s. 58. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/45440281>. [cit. 2024-05-20].

¹¹⁴ KENNY, Dianna T. The Kenny music performance anxiety inventory (K-MPAI): Scale construction, cross-cultural validation, theoretical underpinnings, and diagnostic and therapeutic utility. *Frontiers in Psychology*. 2023, roč. 14. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1143359>. [cit. 2024-11-22].

¹¹⁵ KENNY, Dianna T. *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press, 2011.

obav spojených s hudebním uměním a s výkonem, který vznikl na základě specifických úzkostně podmíněných zkušeností a který se projevuje kombinací afektivních, kognitivních, somatických a behaviorálních projevů, a to zejména v souvislosti s úzkostí. Může se vyskytovat v různých situacích, ale obvykle je závažnější v situacích, kdy je do výkonu investováno velké ego a kdy je ego ohroženo hodnocením. Tato úzkost může být ohnisková (tj. zaměřená na pouze na hudební výkon) nebo se může vyskytovat společně s jinými úzkostnými poruchami, nejčastěji typu sociální fobie. Postihuje hudebníky po celý jejich život a je alespoň částečně nezávislá na letech tréninku, cvičení a úrovni hudebních úspěchů. Může, ale nemusí, narušovat kvalitu hudebního výkonu.“¹¹⁶ Kenny ve svém dotazníku dále pracuje s osmi dimenzemi úzkosti z vystupování (více v analytické části).

Trumpetista a mezinárodně uznávaný odborník na trému Michael I. Goode rozvíjí ve své knize *Stage fright in music performance and its relationship to the unconscious*¹¹⁷ teorii o tom, že rodiče a učitelé mají silný vliv na to, jak student/hudebník vnímá své schopnosti, když dospívá. Vychází ze svých výzkumů, kde zjistil souvislost mezi podporou rodičů při výuce hudby a trémou. Ti, kterým se od rodičů dostávalo silného emocionálního povzbuzení na počátku studia hudby, mají s trémou méně často problémy, když se později stanou pokročilejšími hudebníky. Hlavním důvodem je, že jako děti vnímaly hudbu jako příjemnou činnost, a tento postoj se jim uchoval v emocionální paměti.

„Samozřejmě jsem nervózní. Umělec, který se chlubí, že není nikdy nervózní, není umělec – je to lhář nebo hlupák.“

Enrico Caruso

¹¹⁶ Tamtéž, s. 52. Šlo o dotazník z roku 2008. Srov. též KENNY, Dianna T. The Kenny music performance anxiety inventory (K-MPAI): Scale construction, cross-cultural validation, theoretical underpinnings, and diagnostic and therapeutic utility. *Frontiers in Psychology*. 2023, roč. 14. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1143359>. [cit. 2024-11-25].

¹¹⁷ GOODE, Michael. *Stage Fright in Music Performance and Its Relationship to the Unconscious*. Oak Park: Trumpetworks Press, 2003.

5.1.2 Výzkumy působení jógy na hudebníky

Celou kapitolu trémě věnovala Lesley S. McAllister v knize *The Balanced Musician Integrating Mind and Body for Peak Performance*,¹¹⁸ kde¹¹⁹ upozorňuje na knihu Erica Maisela *Performance Anxiety*.¹²⁰ Jako klavíristka a lektorka jógy se trémou a jejím zvládnutím z pohledu jógy zabývá i ve své druhé knize *Yoga in the Music Studio*.¹²¹

O praktickém využití jógových technik ve zvládání trémy píše i flétnistka a pedagožka z Berkeley College of Music Mia Olson ve své knize *Musician's Yoga: A Guide to Practice, Performance, and Inspiration*.¹²² Napříč knihou představuje sérii cviků v kombinaci s dechovým cvičením a vizualizací.

Hlavní osobností, která se věnuje výzkumu jógy a popisu jejích pozitivních vlivů v medicínském prostředí (Mind-Body Medicine) je Dr. Sat Bir Khalsa. Jógu praktikuje přes padesát let a jeho vědecký zájem pokrývá širokou paletu této problematiky.

Od roku 2006 je docentem medicíny na Harvard Medical School (na oddělení medicíny v Brigham and Women's Hospital v Bostonu), je certifikovaným instruktorem kundalíní jógy podle tradice Yogi Bhajana (Toronto) a ředitelem výzkumu v Kundalini Research Institute (Santa Cruz), výzkumným pracovníkem Benson Henry Institute for Mind Body Medicine (Boston).

Khalsa provedl řadu klinických výzkumných studií hodnotících jógové intervence při nespavosti, posttraumatické stresové poruše, chronickém stresu a úzkostných poruchách, a to jak ve veřejných školách, tak ve specifickém pracovním prostředí – včetně hudebníků. Jako předseda výboru pro vědecký program každoročního sympozia o výzkumu jógy spolupracuje s Mezinárodní asociací jógových terapeutů na podpoře výzkumu v této oblasti a také jako šéfredaktor časopisu *International Journal of Yoga Therapy*. Zároveň je lékařským editorem

¹¹⁸ MCALLISTER, Lesley S. *The Balanced Musician. Integrating Mind and Body for Peak Performance*. Lanham: Scarecrow Press, 2012.

¹¹⁹ Tamtéž, s. 75.

¹²⁰ MAISEL, Eric. *The Performance Anxiety Workbook: A Workbook for Actors, Singers, Dancers, and Anyone Else Who Performs in Public*. New York: Back Stage, 2005.

¹²¹ MCALLISTER, Lesley S. *Yoga in the Music Studio*. New York: Oxford University Press, 2020.

¹²² OLSON, Mia. *Musician's Yoga: A Guide to Practice, Performance, and Inspiration*. Boston: Berklee Press, 2009.

*Harvard Medical School: An Introduction to Yoga*¹²³ a hlavním editorem lékařské učebnice *The Principles and Practice of Yoga in Health Care*.¹²⁴

Zde je výběr z několika studií zásadních pro vlastní kvalitativní výzkum v této práci, ve kterých Khalsa a kol. dokazují vliv jógy na hudebníky:

Jógová intervence u trémy studentů konzervatoře¹²⁵

Pilotní studie zkoumala účinnost 9týdenního cvičení jógy na snížení úzkosti z hudebního výkonu u studentů bakalářského a magisterského studia hudební konzervatoře, včetně vokalistů i instrumentalistů.

- do studie se zapojilo 24 studentů
- intervence se skládala ze 14 šedesátiminutových lekcí jógy dvakrát týdně a krátkého každodenního domácího cvičení
- 17 studentů se účastnilo hodnocení po ukončení intervence

VÝSLEDKY:

- účastníci, kteří absolvovali měření před i po intervenci, vykázali velký pokles úzkosti z hudebního výkonu i dalších úzkostných rysů
- zlepšení se udrželo i po 7 až 14 měsících sledování
- účastníci se o programu a jeho přínosech vyjadřovali obecně pozitivně

ZÁVĚRY:

Tato studie naznačuje, že jóga je slibnou intervencí v oblasti úzkosti z hudebního výkonu (trémy) u studentů konzervatoří.

¹²³ STANTEN, Michele et al. *An Introduction to Yoga: Improve Your Strength, Balance, Flexibility, and Well-Being*. Boston: Harvard Health Publications, 2016.

¹²⁴ KHALSA, Singh et al (eds). *The Principles and Practice of Yoga in Health Care*. Edinburgh: Handspring Publishing, 2016.

¹²⁵ STERN, Judith, Sat Bir Singh KHALSA a Stefan G. HOFMANN. A Yoga Intervention for Music Performance Anxiety in Conservatory Students. *Medical Problems of Performing Arts*. 2012, roč. 27, č. 3, s. 123-128.

Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/230863792_A_Yoga_Intervention_for_Music_Performance_Anxiety_in_Conservatory_Students. [cit. 2024-05-20].

Jóga snižuje trému u dospívajících hudebníků¹²⁶

Studie zkoumala vliv jógy na trému u dospívajících hudebníků během intenzivních interpretačních kurzů po dobu 6 týdnů.

- tři 60minutové lekce jógy
- průměrný věk 16 let
- měření výsledků MPA bylo pomocí dotazníků: Performance Anxiety Questionnaire (PAQ) a dotazníku Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A)
- muskuloskeletální poruchy související s výkonem byly měřeny pomocí dotazníku Performance-Related Musculoskeletal Disorders Questionnaire (PRMD-Q)¹²⁷

VÝSLEDKY:

- účastníci jógy prokázali statisticky významné snížení MPA od výchozí hodnoty do konce programu ve srovnání s kontrolní skupinou
- výsledky pro muskuloskeletální poruchy související s výkonem (PRMD) byly nekonzistentní

ZÁVĚRY:

Jóga může být pro adolescenty slibným způsobem, jak snížit MPA a v budoucnu jí předcházet. Z výsledků této i předchozích studií vyplývá velká potřeba vyvinout preventivní intervence do škol pro produktivnější a uspokojivější hudební kariéru, aby nedocházelo k jejímu předčasnému přerušení.

¹²⁶ KHALSA, Sat Bir S. et al. Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2013, roč. 19, č. 2, s. 34-45. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23594451>. [cit. 2024-05-20].

¹²⁷ ACKERMANN, Bronwen a Roger ADAMS. Perceptions of Causes of Performance-Related Injuries by Music Health Experts and Injured Violinists. *Perceptual and Motor Skills*. 2004, roč. 99, č. 2, s. 669-78. DOI: 10.2466/PMS.99.5.669-678. [cit. 2024-05-20].

Řada dalších studií tohoto výzkumného týmu zkoumá příbuzné aspekty:

*Jóga posiluje pozitivní psychické stavy u mladých dospělých hudebníků.*¹²⁸

*Jóga zmírňuje úzkost z výkonu a poruchy nálady u mladých profesionálních hudebníků.*¹²⁹

*Účinky intervence jógového životního stylu na koncertní činnost hudebníků: předběžná studie.*¹³⁰

5.1.3 Hudební pedagogika

Stejně jako u bolesti, je i v této problematice zásadní přístup pedagoga. Strategie, které hudební pedagogové používají, aby pomohli zvládat trému svým studentům, přináší v systematickém přehledu článek *Teachers' approaches to music performance anxiety management: a systematic review*.¹³¹ Komplexnost trémy a její prevenci ve vzdělávacím systému pak detailně popisuje Stevanović.¹³² Jeden z teoretických modelů, který se objevuje v klavírně-metodické literatuře, nabízí Grigorij M. Kogan¹³³ inspirovaný ruskou divadelní teorií a pedagogikou Konstantina S. Stanislavského.¹³⁴ Jeho tezi „vzrušení v obraze“ a „vzrušení vně obraz“, která pro mě znamenala zásadní posun ve vnímání trémy, vztahuje Kogan inspirativním způsobem k problematice trémy v klavírním interpretačním umění.¹³⁵

¹²⁸ BUTZER, Bethany, Khalique AHMED a Sat Bir S. KHALSA. Yoga Enhances Positive Psychological States in Young Adult Musicians. *Applied psychophysiology and biofeedback*. 2016, roč. 41, č. 2, s. 191-202. DOI: 10.1007/s10484-015-9321-x. PMID: 26721471; PMCID: PMC4860116. [cit. 2024-05-20].

¹²⁹ KHALSA, Sat Bir S. Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied psychophysiology and biofeedback*. 2009, roč. 34, č. 4, s. 279-289. DOI: [10.1007/s10484-009-9103-4](https://doi.org/10.1007/s10484-009-9103-4). [cit. 2024-05-20].

¹³⁰ KHALSA, Sat Bir S. a Stephen COPE. Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: a preliminary study. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*. 2006, roč. 12, č. 8, s. 325-331. PMID: 16865063. [cit. 2024-05-20].

¹³¹ MAZZAROLO, Isabella, Kim BURWELL a Emery SCHUBERT. Teachers' approaches to music performance anxiety management: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2023, online. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205150>. [cit. 2024-05-20].

¹³² STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018.

¹³³ KOGAN, Grigorij Michajlovič. *Před branou mistrovství*. První vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2012.

¹³⁴ Konstantin Sergejevič Stanislavskij byl ruský divadelní pedagog, teoretik a herec.

¹³⁵ Tamtéž, s. 53-86.

Užívání léků blokujících beta-adrenergní receptory, běžně známých jako beta-blokátory, nebo léčiv ze skupiny benzodiazepinů (Neurol) se podle výzkumu ukazuje jako jedna z nejčastějších nevhodných forem sebezpečí mezi studenty hudby i profesionálními hudebníky. Většina hudebníků, kteří užívají beta-blokátory, je používá při konkurzech, sólových recitálech, koncertních vystoupeních a náročných orchestrálních nebo i pop-rockových vystoupeních. Studenti hudby často sahají po těchto úzkost tlumících přípravcích i před ročníkovými zkouškami na konzervatoři, a to už v poměrně nízkém věku.¹³⁶

5.2 Jógou proti trémě

Dá se říct, že jógou ve fyzické, dechové i mentální rovině působíme hlavně s cílem regulace autonomního nervového systému, konkrétně aktivace jeho parasympatické části. Vedlejšími neméně pozitivními účinky je pak vědomý dech, pocit uzemnění, vnímání přítomného momentu a kontaktu s tělem. Parasympatikus zajišťuje činnost organismu v klidu a bezpečí, během trávení, regenerace a odpočinku zpomaluje srdeční frekvenci a odstraňuje další fyziologické projevy nervozity a stresu (pocení rukou, třes, stažení žaludku až nevolnosti ad.).

Jógové techniky, které přispívají k aktivaci parasympatiku, tak prostupují 3 zmíněné oblasti:

1. Fyzické tělo
2. Dech
3. Mysl (mindset)

5.2.1 Fyzické tělo

Z fyzických pozic jsou to hlavně:

- a) Hluboké předklony, tzn. takové pozice, kde je hlava níž než zbytek těla, ať už ve stoje anebo v sedě (hluboký předklon s nohama na šířku boků / ve stoji rozkročmo, pozice

¹³⁶ VERMEERSCH, Lode et al. *The Health and Wellbeing of Professional Musicians and Music Creators in the EU. Insights from research and policy and practice*. Brusel: European Commission, 2023, s. 9. Dostupné z: <https://www.kreativnievropa.cz/co5fokmmmap3aa309/uploads/2023/01/the-health-and-wellbeing-of-professional-musicians-NC04222233AN.pdf> [cit. 2024-11-22].

kleští, pozice dítěte ad.). Pokročilejší variantou tohoto typu pozic jsou potom obrácené/inverzní pozice (svíčka, stoj na hlavě).

- b) Pozice, které primárně neaktivují parasympatikus, ale díky absolutní soustředěnosti působí blahodárně na trému, jsou pozice balanční (strom, bojovník III, tanečník ad.). Tyto pozice rozvíjí vnitřní klid a koncentraci na přítomný moment a rovnováhu těla. Jejich úspěšné provedení začíná ve správném ukotvení chodidel na zemi, proto fungují i jako uzemňující pozice. Kombinace hledání rovnováhy a pevné země pod nohama otvírá prostor pro zklidnění mysli před výkonem.
- c) Pro intenzivnější uvědomování si kontaktu se zemí byla do metodiky jógy pro hudebníky přidána ještě jedna technika nazvaná „vědomá chůze“. Jde o zpomalenou chůzi, kde hudebník přenesse svou pozornost do chodidel a následně dalších částí a os svého těla.¹³⁷ Tato technika může fungovat i jako meditace v pohybu a hudebníci si ji ve své koncertní praxi velmi oblíbili (jak ukazuje graf 8 na str. 106 - „Používáš před vystoupením proti trémě nějaké jógové techniky?“).
- d) Se zemí souvisí i poslední bod – opření zad o pevnou plochu a vnímání pevné země pod zády (pozice v leže na zádech, popřípadě opření zad o zeď a zakrytí očí mističkami z dlaní).

5.2.2 Dech

U dechu nemusíme v případě trémy využívat pokročilé dechové techniky, protože už samotné vnímání, prohloubení a následné zpomalení dechu aktivuje parasympatickou část autonomního nervového systému a odvádí pozornost od obav zpět do těla.

¹³⁷ Detailně vnímá povrch, na který našlapuje, přenášení váhy z jedné nohy na druhou, klouby od kotníků až po ramena v linii nad sebou (proto lze zařadit i do série cviků ke zvědomění postury), páteř jako vertikální a solar plexus (oblast třetí čakry) jako horizontální střed těla, s uvolněnými rameny, zasunutou bradou, uvolněnou čelistí a vytaženou hlavou pomalu kráčí místností za doprovodu jemného dechu skrz nosní dírkou.

Základními dechovými technikami využitými v tomto kvalitativním výzkumu jsou:

- a) Plný jógový dech
- b) Střídavý dech (*Nádí šódhana*)
- c) Dech levou nosní dírkou¹³⁸

5.2.3 Mysl

- a) Meditace

Na pomezí technik dechu a mysli lze zařadit meditaci. I mimo náboženský kontext je meditace jednou z nejúčinnějších technik ke kultivaci mysli a prohlubování soustředění. Meditace může být prováděna klasicky v sedě anebo v pohybu, jako výše zmíněná vědomá chůze (také provádění jógových ásan s hlubokým zaměřením na plynutí dechu ve spojení s pohybem, může být už samo o sobě meditací).

- b) Mindfulness

Dobrá mentální příprava a celkové nastavení mysli (mindset) hrají neméně důležitou součást přípravy hudebníka a je s podivem, že české hudební školství tento fakt ještě nereflektovalo.¹³⁹ Jóga je kromě fyzické praxe také sama o sobě praxí dnes tolik populární metody mindfulness.¹⁴⁰

- c) Vizualizace

Další jógovou technikou z mentální oblasti je vizualizace, kromě vnímání dějů v těle se dá s takto zaměřenou myslí připravit i na veřejné vystoupení, které si hudebník krok za krokem soustředěně představuje v jeho ideální podobě, stejně, jako samotný průběh jednotlivých skladeb. O cvičení skladby bez nástroje pomocí naprosto soustředěné mysli se zmiňuje i

¹³⁸ Tou podle jógového učení prochází energetický kanál Ida (měsíční/jinová energie), který dechem stimuluje parasympatikus. Dechem, popisem technik a účinky se detailně zabývá kapitola Dech.

¹³⁹ Např. na Sibelius Academy v Helsinkách mají hudebníci širokou nabídku předmětů a mezi nimi i „Performance skills and resilience“ (Výkonnostní dovednosti a odolnost) předmět, kde se učí základy mindfulness a meditace – jak efektivně pracovat se svou myslí v přípravě na vystoupení. Dostupné z: https://opinto-opas.uniarts.fi/en/offering/HYVINV_SIBA_24_25/20695. [cit. 2024-06-02].

¹⁴⁰ V českém překladu se používá výraz „všímavost“ nebo méně často „plné uvědomění“. Technika je popsána v Kapitole 4 - Kvalita života.

Nejgauz.¹⁴¹ Kultivace a používání zaměřené mysli v józe může pomoci i v této pokročilé technice u nácviku skladeb.

McAllister popisuje v knize *The Balanced Musician Integrating Mind and Body for Peak Performance*¹⁴² 3 typy příznaků trémy:

1. Fyziologické
2. Behaviorální (chování)
3. Kognitivní (poznávací)

1. Fyziologické příznaky souvisí s tělem a jsou řízeny sympatickým nervovým systémem (což vede ke zvýšené hladině stresu a adrenalinu). Tréma se může projevovat jako zvýšený srdeční tep, pocení dlaní a třes rukou/nohou, stažení žaludku, častá potřeba toalety, sucho v ústech a nejnebezpečnější příznak – svalové napětí. Tento typ úzkosti je spojen s bezprostřední blízkostí veřejného vystoupení a v jeho průběhu, nebo brzy po něm, mizí.

- Pro aktivaci parasympatiku, který před vystoupením vyváží rozbouřený sympatikus¹⁴³, a vede k uklidnění, poslouží jak vybrané jógové pozice (hluboké předklony, dítě, strom), tak základní dechové techniky (plný jógový dech, střídavý dech) i zaměřená práce s myslí (vědomá chůze, vizualizace, meditace).

2. Behaviorální příznaky souvisí se sebevědomím a chováním, kterým publiku vysíláme, kdo jsme a jak se cítíme. Strnulost, držení těla, vyděšené chování na pódiu, třes a stažený výraz v obličeji – z toho všeho může publikum vyčíst strach, se kterým přiházíme na pódium.

- Také emoce, se kterými přicházíme na pódium, lze předem připravit postavením těla – postoj ve vzpřímené pozici s napřímenou hlavou, úsměvem a jasným pohledem

¹⁴¹ NEJGAUZ, Genrich Gustavovič. *O umění klavírní hry*. Druhé vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2019, s. 210.

¹⁴² MCALLISTER, Lesley S. *The Balanced Musician. Integrating Mind and Body for Peak Performance*. Lanham: Scarecrow Press, 2012, s. 79-82.

¹⁴³ Aktivuje se mimovolně ve chvílích ohrožení a spouští automatickou reakci útoku, nebo útěku.

vysílá do těla i publiku jasný signál sebevědomí. Člověk tak sám sebe a svou nervovou soustavu může oklamat.¹⁴⁴

3. Kognitivní příznaky přichází, když se obáváme vysokých nároků, a v důsledku toho pocítujeme nedostatek sebedůvěry a potíže se soustředěním. Tento typ úzkosti se často objevuje ve dnech až týdnech před samotným koncertem.

- Rozvoj přirozené sebedůvěry je aspekt, který s sebou jógová praxe přináší. Kultivuje se vědomí zdroje síly uloženého ve vlastním těle. Doplňuje-li hudebník tento zdroj pravidelnou fyzicko – mentálně – duševní praxí, získává přirozenou vnitřní oporu. Tuto neměřitelnou a velmi subjektivní záležitost v rozhovorech portugalských hudebníků často zmiňovali (viz přílohy).

¹⁴⁴ V anglofonních oblastech se pro tuto situaci napodobování sebevědomí a pozitivního myšlení, které se později promítne do skutečného života, už od 70. let používá aforismus: „Fake it, till you make it.“ (doslova přeloženo: „Předstírej, dokud se ti to nepodaří.“)

5.3 Flow

Pojem „flow“ nabývá v dnešní době na popularitě a je diskutován v mnoha oblastech lidského působení. V józe se toto slovo (označující už samotnou podstatu jógy) dostává do názvů moderních druhů cvičení jako je Flow jóga anebo Vinyasa flow jóga. Ty jsou charakterizovány jako: „dynamické druhy jógy, ve kterých se harmonicky propojuje dech s pohybem“ – propojení dechu s pohybem je přitom pro jógu jakéhokoliv druhu naprosto esenciální.

V hudbě se mluví o flow kreativní, skladatelské, flow mezi spoluhráči komorní hudby i flow koncertní. Doslovný překlad tohoto slova je „plynutí/proudění“, v kontextu významu, ve kterém ho pojednává tato kapitola je chápáno jako stav bytí v přítomném okamžiku s ponořením se do činnosti.

Byli to právě umělci ztrácející se se zápallem ve své práci, kdo přivedl maďarského psychologa Mihalye Csikszentmihalyie a jeho kolegy ke zkoumání a definování stavu flow. První výzkumy s umělci proběhly pod vedením Csikszentmihalyie v 80. a 90. letech 20. století. S touto teorií se můžeme setkat napříč humanistickou psychologií (Maslow, Rogers), ale už i daleko dříve ve východních učeních buddhismu a taoismu. Ta popisují stavy mysli známé jako „akce nečinnosti“ nebo „dělat, aniž by dělali“. Také hinduistické texty z Advaita-védánta filosofie (Aštávakragíta), i jedna z hlavních knih jógy Bhagavadgíta, se vztahují k podobnému stavu.

Problematicke uměleckého ponoření a kreativitě se Csikszentmihalyi věnoval už ve své disertační práci *Artistic Problems and Their Solutions: An Exploration of Creativity in the Arts*.¹⁴⁵ V jejím úvodu přibližuje historicko – filosofické přenesení „odpovědnosti“ za kreativní proces z múzy a pasivně přihlížejícího umělce na umělce, skrz kterého se umění „děje“, až k aktivnímu tvůrci, který se stává středem tohoto procesu za pomoci svých kognitivních procesů – a to především soustředěné motivace. Tato práce se stala jedním z podkladů pro pozdější výzkum stavu flow.

¹⁴⁵ CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Artistic Problems and Their Solutions. An Exploration of Creativity in the Arts*. Online, disertační práce. Chicago: The University of Chicago, 1965, s. 1-4. Dostupné z: <https://www.proquest.com/docview/302199290?%20Theses&pqorigsite=primo&sourcetype=Dissertations%20>. [cit. 2024-05-20].

Optimální prožitek dává, podle Csikszentmihalyie, našemu já právě role aktivního tvůrce – klavírista si je vědom každého pohybu svých prstů, tónů, které produkuje a zároveň celkové podoby hrané skladby, a to jak analyticky, tak zvukově s vědomím celkového dojmu z díla.

Podobně je to i s praxí jógy – jogín vnímá nuance pohybu svalů, šlach a kloubů ve svém těle, rozdíly mezi napětím a uvolněním. Zásadní součástí tohoto úsilí je zaměřený dech, který danou část těla uvolňuje a pohyb těla vede. S vidinou výsledné podoby ásany, jasným záměrem ve své mysli i těle je plně soustředěn, a to včetně směru pohledu.

Tento hluboký vědomý ponor do činnosti může přinést vzácný pocit jednoty s vnějším světem, jenž od nás v běžném životě bývá oddělen. A tak se může interpret ponořený do toku hudby, který sám spoluvytváří, cítit jako součást „harmonie sfér“ a něčeho, co ho převyšuje. Slovo jóga je dovozeno od původního významu slova „jho“, což znamená „spojení“, tedy obnovení spojení individuálního Já s universálním Bytím.

Csikszentmihalyi tyto stavy popisuje jako „sebezapomnění“. ¹⁴⁶ Sebezapomnění je jeden z 6 faktorů, které identifikoval společně s pozitivistickou psycholožkou Jeanne Nakamurou. Tyto faktory se mohou vyskytovat i nezávisle na sobě, ale pouze v této kombinaci tvoří stav flow:

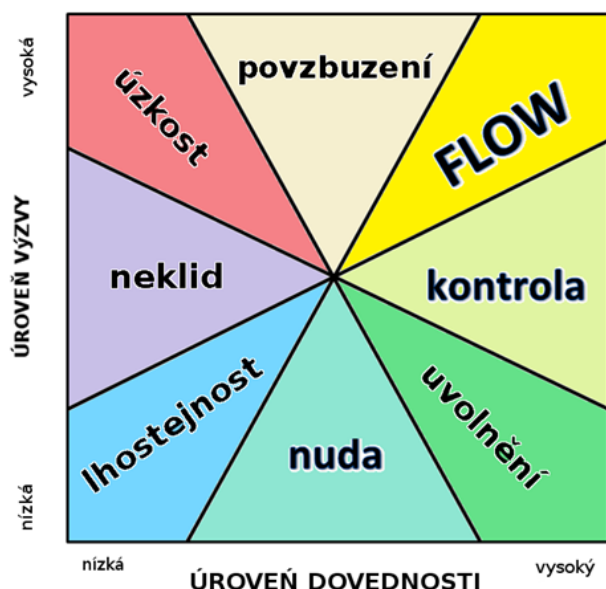
1. Intenzivní koncentrace na přítomný okamžik
2. Spojení činnosti a vědomí
3. Ztráta reflexivního sebeuvědomění (sebereflexe)
4. Pocit osobní kontroly nebo působení na činnost
5. Změna subjektivního prožívání času, zkreslení pojmu o čase
6. Prožívání činnosti jako vnitřně prospěšné (ozn. také jako autotelický prožitek, kdy se sama cesta = činnost, stává zdrojem uspokojení = cílem)¹⁴⁷

Stavu flow jedinec dosahuje vhodnou mírou a souhrou mezi vnímanými výzvami a vnímanými schopnostmi, jak ukazuje následující obrázek 13, který Csikszentmihalyi

¹⁴⁶ CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow. O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál, 2015, s. 80.

¹⁴⁷ Ve vztahu ke klavírnímu interpretačnímu umění hovoří v této souvislosti Libuše Tichá in TICHÁ, Libuše. *Slyšet a myslet u klavíru: práce na rozvoji talentu interpreta-klavíristy*. Druhé vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2024, s. 91.

publikoval v roce 1997.¹⁴⁸ Vyplývá z něho mj. to, že pravděpodobnost dosažení stavu flow stoupá s nadprůměrností výzvy (od středu grafu na obrázku 13 nahoru) a nadprůměrnými schopnostmi jedince. Průnik částí tohoto grafu pak představuje průměr ve výzvě i dovednostech v rámci každodenního života.



Obrázek 13 - Vznik flow ukazující vztah mezi úrovní dovedností a úrovní výzvy¹⁴⁹

¹⁴⁸ CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: BasicBooks, 1997, s. 31.

¹⁴⁹ Graf převzatý z hesla „Flow“ v české verzi Wikipedie, viz <https://cs.wikipedia.org/wiki/Flow>. [cit. 2024-11-22]

5.4 Analytická část – průběh a výsledky výzkumu

Po aplikaci jógových technik zaměřených na řešení popsanych potíží bylo cílem kvalitativního výzkumu, využívajícího smíšené metody, shromáždit a analyzovat data. Metodika jógy byla navržena s cílem osvojení jógových technik, které regulují nervový systém a působí na fyzické, mentální a emocionální úrovni.

Zatímco kvalitativní analýza pomocí různých výzkumných metod blíže specifikovala problematiku trémy u konkrétního výzkumného vzorku. Kvantitativní analýza pracovala s vlastním i standardizovaným dotazníkem (Kenny-Music Performance Anxiety Inventory)¹⁵⁰, jehož statistickou analýzou sledovala změnu trémy před/po výzkumu, a to s cílem ověření jedné hypotézy. Resumé analýzy v závěru analytické části této kapitoly přináší shrnutí analýzy dat. Z toho důvodu je analytická část této kapitoly členěna podle výzkumných metod, které se vztahují k hypotéze:

Hypotéza 1: Míra trémy a její negativní dopad na výkon se pravidelnou jógovou praxí zmenšují.

5.4.1 Kvalitativní analýza

Kvalitativní analýza pracovala se smíšenými výzkumnými metodami, kterými byly: Týdenní reporty, Výstupní dotazník, pozorování. Cílem bylo nasbírat a interpretovat data, která by přiblížila působení jógové praxe na problematiku trémy u výzkumné skupiny studentů klavírní hry.

Týdenní reporty

Ve 14 týdnech výzkumu se v každém Týdenním reportu objevila otázka: „Měl/a jsi tento týden nějaké veřejné vystoupení?“ a na ni navazující: „Dařilo se Ti pracovat s trémou?“.

¹⁵⁰ KENNY, Dianna T. The Kenny music performance anxiety inventory (K-MPAI): Scale construction, cross-cultural validation, theoretical underpinnings, and diagnostic and therapeutic utility. *Frontiers in Psychology*. 2023, roč. 14. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1143359>. [cit. 2024-11-22].

Odpověď na tuto otázku byla vybírána z 5stupňové Likertovy škály (1=rozhodně ano, 5=rozhodně ne).

Nulou byly v tabulce 7 označeny týdny, kdy studenti nevystupovali veřejně, ani v rámci školních seminářů. Z výskytu nul v tabulce je patrně, že měření v rámci Týdenních reportů nemohlo relevantně potvrdit ani vyvrátit hypotézu 1. Toto měření však přineslo otázku, zda mají studenti dostatek příležitostí k veřejnému vystupování, na kterých by se mohli učit trému zvládat.

	TÝDEN 1	TÝDEN 2	TÝDEN 3	TÝDEN 4	TÝDEN 5	TÝDEN 6	TÝDEN 7	TÝDEN 8	TÝDEN 9	TÝDEN 10	TÝDEN 11	TÝDEN 12	TÝDEN 13	TÝDEN 14
K1	0	1	0	0	3	0	0	2	0	0	2	0	0	0
K2	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0
K3	0	0	0	2	3	0	2	0	0	0	2	2	0	0
K4	2	0	5	0	2	0	3	3	0	5	4	0	0	0
K5	0	0	0	0	2	0	0	3	0	0	2	0	0	2

1	rozhodně ano
2	celkem ano
3	napůl
4	ani ne
5	rozhodně ne

Tabulka 7 – Zvládání trémy po dobu výzkumu

Výstupní dotazník

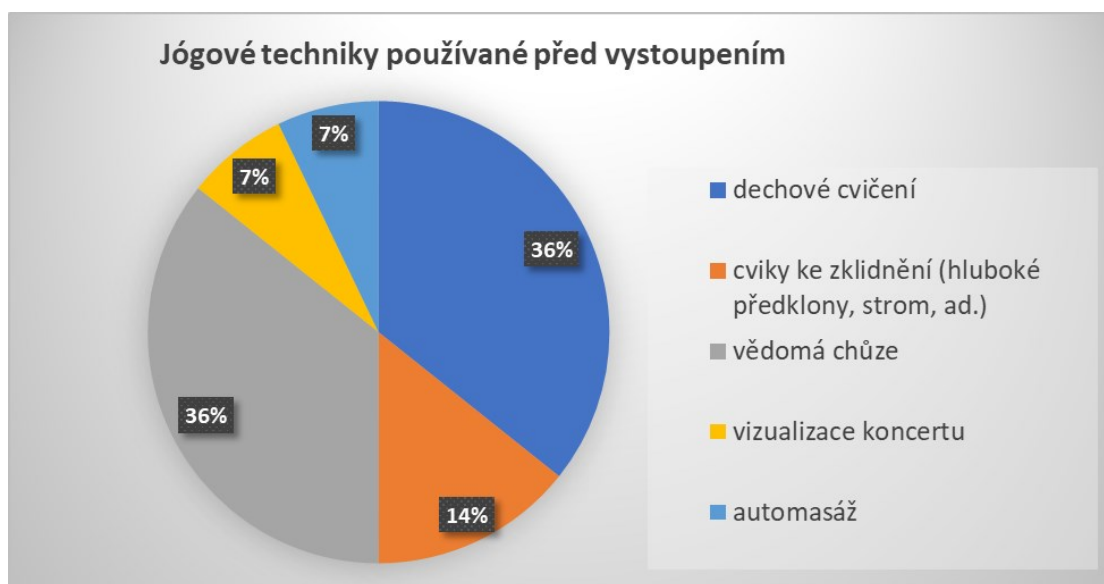
Ve Výstupním dotazníku byla jedna z otázek: „Jak jsi zvládl/a zkoušky – vnímal/a jsi nějaký rozdíl v přípravě, prožívání, hodnocení oproti dřívějšímu?“. Dva z pěti klavíristů odpověděli na 5stupňové Likertově škále nejvyšší možnou odpověď: „určitě ano“ a dále rozvedli svou odpověď v otevřené otázce takto:

Jak jsi zvládl/a zkoušky – vnímal/a jsi nějaký rozdíl v přípravě, prožívání, hodnocení oproti dřívějšímu?	
1	Vedl jsem delší fráze rozšířila se mi dynamická a barevná škála nehrál jsem tolik překlepů a ohromně se zlepšila paměť a jistota.
2	Nebyla jsem ani zdaleka tak nervózní jako dříve také se mi lépe ovládaly prsty více jsem je vnímala.

Tabulka 8 - Subjektivně pozorované rozdíly při veřejném vystupování

Tyto odpovědi **podporují** hypotézu 1.

Na grafu 8 je vyobrazena odpověď na další z otázek Výstupního dotazníku: „Používáš před vystoupením proti trémě nějaké jógové techniky?“ Ta měla za cíl zmapovat, zda studenti po výzkumu včlenili do své koncertní rutiny i některé z jógových technik. Klavíristé mohli zvolit více možností z 5 uzavřených odpovědí a zanést i vlastní odpověď. Naprostá shoda (n=5) byla u možností „dechové techniky“ a „vědomá chůze“. Střední využívání (n=2) se objevilo u varianty „cviky na zklidnění (hluboké předklony, strom ad.)“ a v individuálních preferencích (n=1) zůstaly techniky „automasáž“ a „vizualizace koncertu“.



Graf 8 - Jógové techniky před vystoupením

Odpovědi grafu 8 přímo nereagují na hypotézu 1, ale dokazují, že účastníci výzkumu si některé jógové techniky proti trémě osvojili pro svou koncertní přípravu.

Pozorování

Výzkumný vzorek studentů klavírní hry (i portugalských hudebníků) se během lekcí jógy i v dílčích rozhovorech shodovali, že jim jóga pomohla zvládat stres z veřejného vystupování a také snížila únavu v intenzivním období zkoušek a veřejných vystoupení. Každý upřednostňoval jiné techniky, někomu pomáhaly speciálně zvolené ásany, někomu techniky

jógového dýchání anebo meditace společně s vizualizacemi (viz přílohy). Metoda pozorování a osobní komentáře studentů **podporují** hypotézu 1.

5.4.2 Kvantitativní analýza – statistické vyhodnocení

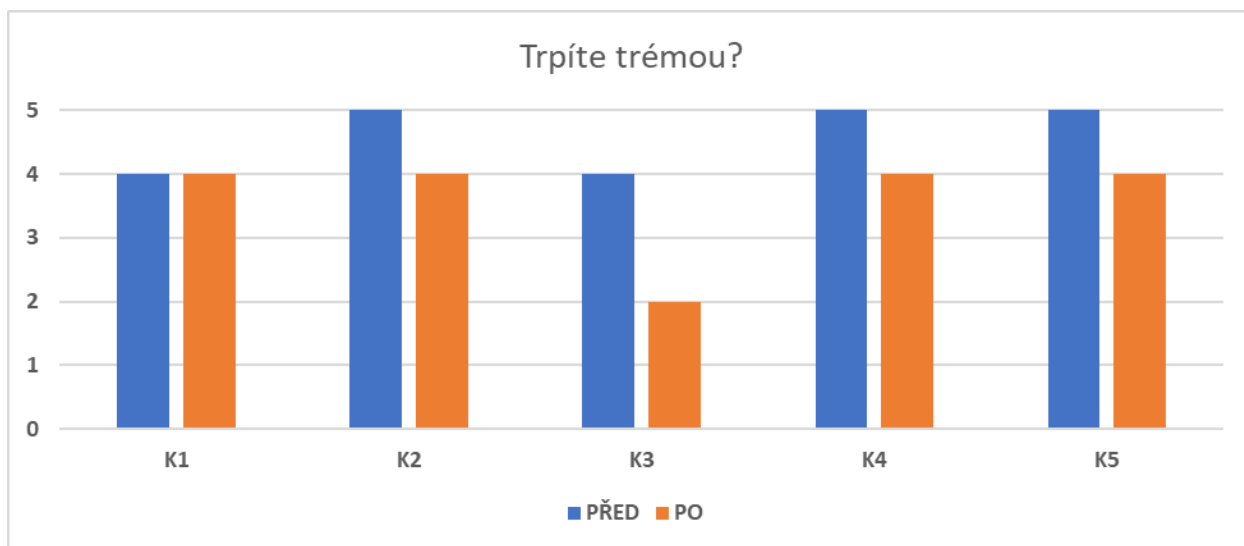
Také podkapitola kvantitativní analýza je strukturována podle výzkumných metod. Tato analýza pracovala se standardizovaným dotazníkem Kenny-Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), jehož statistickou analýzou sledovala změnu trémy PŘED a PO výzkumu. Stejně srovnání poskytly i Vstupní a Výstupní dotazníky. Cílem bylo ověření hypotézy 1 u výzkumné skupiny:

Hypotéza 1: Míra trémy a její negativní dopad na výkon se pravidelnou jógovou praxí zmenšují.

Vstupní vs. Výstupní dotazník

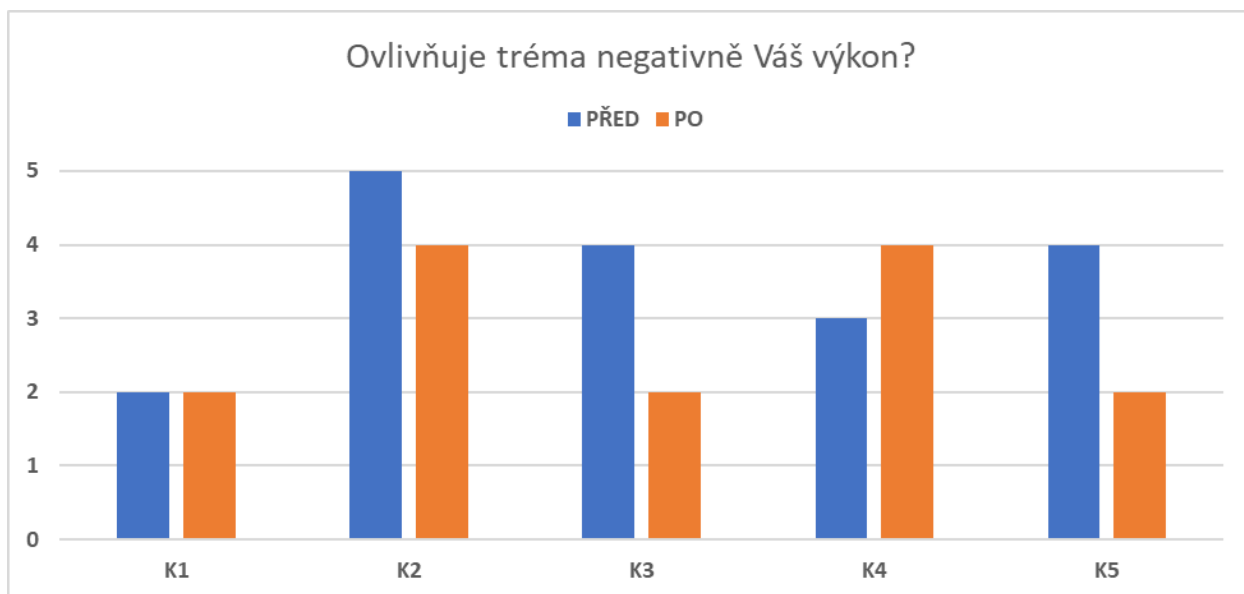
Vstupní a Výstupní dotazník, které studenti vyplnili PŘED zahájením 14týdenního výzkumu a PO 4 měsících od jeho ukončení (na konci školního roku), reflektovaly trému ve dvou otázkách:

- „Trpíte trémou?“
- „Ovlivňuje tréma negativně Váš výkon?“



Graf 9 - Subjektivně vnímaná tréma před/po výzkumu

Uzavřené odpovědi byly kvantifikovány do číselné podoby a vybírány z Likertovy škály (1=rozhodně ne, 5=rozhodně ano). Na grafech 9 a 10 jsou vyhodnocena data těchto odpovědí. Na osách x je zaneseno 5 účastníků výzkumu K1-K5. Na osách y potom odpovědi.



Graf 10 - Vliv trémy na výkon před/po výzkumu

V otázce negativního vlivu trémy na výkon nebyly odpovědi tak jednoznačné jako u předchozí otázky (graf 9). Graf 10 ukazuje pokles o jeden až dva stupně (n=3), bez změny (n=1), mírné zhoršení (n=1). Odpovědi osoby K4 se dostávají mezi grafem 9 a 10 do rozporu – zatímco tréma se o stupeň zlepšila, negativní dopad na výkon se zhoršil. Přihlédneme – li ve vyhodnocení také k tabulce 7 z Týdenních reportů, tak lze říci, že kromě jednoho případu (K1), kde úroveň trémy zůstala stejná PŘED i PO výzkumu, můžeme celkové výsledky vyhodnocené v rámci skupiny ve vztahu k hypotéze 1 vyhodnotit tak, že hypotézu 1 **podporují**.

Kenny-Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI)

Standardizovaný dotazník sestavený Diannou T. Kelly byl účastníkům výzkumu rozeslán v elektronické podobě před začátkem výzkumu (první měření) a po 4 měsících po jeho ukončení (druhé měření).

Dotazník K-MPAI obsahuje 40 otázek týkajících se hraní a veřejného vystupování a s ním spojených pocitů. V tabulce 9 na následující straně je přehled jednotlivých 8 dimenzí a rozdělení otázek do daných dimenzí. Zároveň je zde uveden pracovní překlad dimenzí z angličtiny do češtiny.¹⁵¹

Statistické vyhodnocení provedla Aneta Mazouchová. Všechny dimenze byly spočítány jako průměrné hodnocení dílčích otázek. Průměrné skóre nám oproti hrubému skóre, které představuje pouze součet, dovoluje porovnat jednotlivé dimenze mezi sebou.

Pokud uvažujeme o správném zakódování otázek dotazníku, s rostoucí hodnotou roste souhlas s danou problematikou, tj. s rostoucí hodnotou 1. dimenze roste úzkost a obava o výkon = tréma. Hodnocení probíhalo na 7bodové škále, kde kromě vybraných otázek byla 0=absolutně nesouhlasím, až po 6=absolutně souhlasím. Průměry jednotlivých dimenzí se proto mohou pohybovat v těchto intervalech.

¹⁵¹ Vlastní překlad dotazníku do češtiny pro potřeby výzkumu je součástí příloh.

Dimenze	Pracovní překlad dimenzí	Otázky	Počet položek
1. Proximal somatic anxiety and worry about performance	1. Proximální somatická úzkost a obava z výkonu	10, 12, 14, 16, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40	11
2. Worry/dread (Negative cognitions) focused on self/other scrutiny	2. Obavy/strach (negativní kognice) zaměřené na sebe/jiné kontrolu	7, 15, 18, 21, 25, 32, 38, 39	8
3. Depression/hopelessness (Psychological vulnerability)	3. Deprese/beznaděj (psychická zranitelnost)	1, 2, 3, 4, 6, 8, 13, 31	8
4. Parental empathy	4. Rodičovská empatie	9, 23, 27, 33	4
5. Memory	5. Paměť	35, 37	2
6. Generational transmission of anxiety	6. Generační přenos úzkosti	5, 19, 29	3
7. Anxious apprehension	7. Úzkostná obava	11, 17, 24	3
8. Biological vulnerability	8. Biologická zranitelnost	20	1

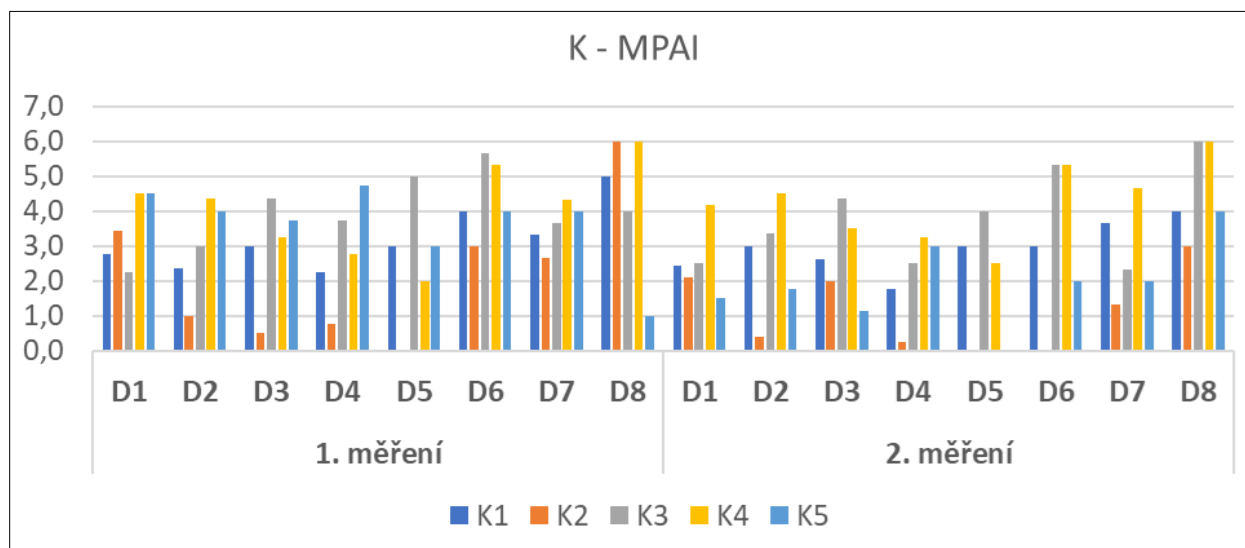
Tabulka 9 - Rozdělení otázek do 8 dimenzí dotazníku K-MPAI

V tabulce 10 na následující straně jsou uvedeny výsledky dotazníku K-MPAI podle dimenzí pro jednotlivé osoby. Z tabulky je patrné, že například v rámci 1. měření mají K4 a K5 mnohem vyšší míru trémy (dimenze 1) než například K1 a K3. V rámci 2. měření zůstala tréma u K4 na téměř shodné úrovni, u K5 však poklesla na 1/3 hodnoty z 1. měření. Podobné výsledky můžeme pozorovat i u dimenze 7 – úzkosti, kde opět min. u osoby K5 došlo k poklesu na polovinu. U osoby K4 však došlo dokonce k růstu z 4,3 na 4,7.

	osoba	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8
1. měření	K1	2,8	2,4	3,0	2,3	3,0	4,0	3,3	5,0
	K2	3,4	1,0	0,5	0,8	0,0	3,0	2,7	6,0
	K3	2,3	3,0	4,4	3,8	5,0	5,7	3,7	4,0
	K4	4,5	4,4	3,3	2,8	2,0	5,3	4,3	6,0
	K5	4,5	4,0	3,8	4,8	3,0	4,0	4,0	1,0
2. měření	K1	2,4	3,0	2,6	1,8	3,0	3,0	3,7	4,0
	K2	2,1	0,4	2,0	0,3	0,0	0,0	1,3	3,0
	K3	2,5	3,4	4,4	2,5	4,0	5,3	2,3	6,0
	K4	4,2	4,5	3,5	3,3	2,5	5,3	4,7	6,0
	K5	1,5	1,8	1,1	3,0	0,0	2,0	2,0	4,0

Tabulka 10 - Výsledky dotazníku K-MPAI v 1. a 2. měření podle osob

Tabulka 10 s 1. a 2. měřením K-MPAI podle osob je potom přenesena do grafu 11:



Graf 11 - Výsledky dotazníku K-MPAI v 1. a 2. měření podle osob

V tabulce 11 jsou opět výsledky pro celkový soubor, tj. vypočítané charakteristiky. Z tabulky i grafu je patrné, že ve všech dimenzích (kromě dimenze 8 - Biologická zranitelnost) míra daných problémů celkově klesla, což lze vysvětlit tím, že jógovou praxí se člověk stává vědomější ve svém těle a své zranitelnosti. Tato stoupající hodnota v 8. dimenzi by se tedy dala interpretovat jako žádoucí.

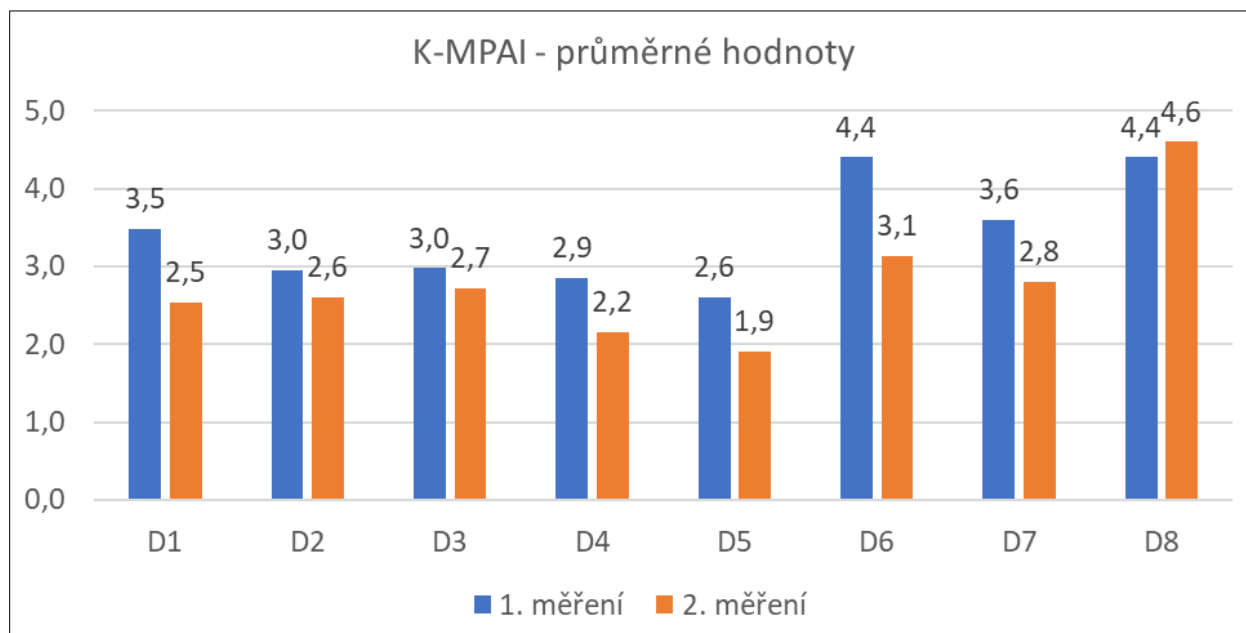
Pro ověření statisticky významných rozdílů mezi prvním a druhým měřením byl opět proveden neparametrický Wilcoxonův párový test. V případě, že počítáme s hladinou významnosti $\alpha = 10\%$, statisticky významné rozdíly jsou v případě dimenze D1 - 1. Proximální somatická úzkost a obava o výkon. V případě této dimenze došlo v rámci 2. měření ke statisticky významnému poklesu, což **potvrdilo** hypotézu 1.

K - MPAI	1. měření				2. měření				Wilcoxonův test	
	Počet	Průměr	Medián	Směr. Odchylka	Počet	Průměr	Medián	Směr. Odchylka	Testové kritérium	P- hodnota
D1	5	3,5	3,4	1,0	5	2,5	2,4	1,0	-1,761	0,078*
D2	5	3,0	3,0	1,3	5	2,6	3,0	1,6	-0,271	0,786
D3	5	3,0	3,3	1,5	5	2,7	2,6	1,3	-0,365	0,715
D4	5	2,9	2,8	1,5	5	2,2	2,5	1,2	-1,511	0,131
D5	5	2,6	3,0	1,8	5	1,9	2,5	1,8	-1,069	0,285
D6	5	4,4	4,0	1,1	5	3,1	3,0	2,3	-1,826	0,068
D7	5	3,6	3,7	0,6	5	2,8	2,3	1,3	-1,225	0,221
D8	5	4,4	5,0	2,1	5	4,6	4,0	1,3	-0,184	0,854

Tabulka 11 - Výsledky dotazníku K-MPAI – celková data

*statisticky významné rozdíly na hladině významnosti $\alpha = 10\%$

Tabulka 11 s celkovými daty dotazníku K-MPAI je potom graficky znázorněna v grafu 12:



Graf 12 - Výsledky dotazníku K-MPAI – celková data – průměrné hodnoty

5.4.3 Resumé analýzy

Hypotéza 1: Míra trémy a její negativní dopad na výkon se pravidelnou jógovou praxí zmenšují.

Resumé ověření hypotézy napříč jednotlivými výzkumnými metodami vypadá takto:

Kvalitativní analýza přinesla v Týdenních reportech informace o četnosti veřejného vystupování během 14 týdnů výzkumu a zvládání trémy v rámci těchto příležitostí.

Výstupní dotazníky sledovaly subjektivně vnímané změny ve zvládání postupových a přijímacích zkoušek. Z odpovědí je patrné, že jóga na hudebníky a jejich interpretační umění nepůsobí izolovaně, a že obsáhne problematiku od trémy, přes úhozovou kvalitu spojenou s rozvinutím jemné motoriky, přirozené frázování, až po zlepšení kognitivních funkcí.

Kvantitativní analýza měla za cíl verifikovat hypotézu 1 na základě porovnání hodnot naměřených PŘED a PO výzkumu. K tomu byly využity nejprve Vstupní a Výstupní dotazníky. Toto srovnání nepřineslo jednoznačnou verifikaci hypotézy, ale lze hovořit o jejím podpoření. Zásadním bodem kvantitativní analýzy pak bylo statistické vyhodnocení standardizovaného dotazníku K-MPAI, na základě kterého byla hypotéza 1 **potvrzena**.

H1

Porovnání dat Vstupních a Výstupních dotazníků **podpořilo** hypotézu 1.

Statistické vyhodnocení standardizovaného dotazníku K-MPAI **potvrdilo** hypotézu 1.

Posuzovat něco tak komplexního a individuálního jako je tréma pouze čísly by nebylo dostačující. Proto je u výsledkům kvalitativní i kvantitativní analýzy nutné přihlédnout k výchozím situacím u jednotlivých klavíristů (K1 – K5) a výsledná data posuzovat do určité míry individuálně.¹⁵² Tak například celkově nižší úroveň trémy u K1 souvisí se studovaným programem, kde klavír není hlavním oborem. Naopak výrazné zvýšení trémy u K4 je spojeno s přijímacími zkouškami na zahraniční univerzitu. Dalším faktorem, který je nutno brát v potaz, je množství veřejných přehrávek (tab. 7) a také míra plnění výzkumného plánu / jógové praxe, která byla nejvyšší u K3 a nejnižší u K1 (jak je ukázáno na grafech v kapitole Kvalita života).

¹⁵² S ohledem na studovaný obor, důležitost veřejného vystupování ve vztahu k budoucí kariéře, množství a možnost veřejných přehrávek ad.

5.5 Závěr

Cílem kapitoly bylo na teoretickém podkladu stavu bádání předložit výsledky intervence působení pravidelné praxe jógy na trému, se kterou se výzkumná skupina studentů klavírní hry potýkala během veřejných vystoupení. Výzkum využíval smíšený přístup kombinující kvantitativní a kvalitativní sběr a analýzu dat. Tento přístup umožnil komplexní porozumění účinkům jógy na zvládání trémy.

Jóga se v této problematice ukazuje v zahraničních studiích i ve vlastním výzkumu jako účinný nástroj zvládání úzkostných stavů / strachu z vystupování, a to i v rámci hudební pedagogiky. Za využití fyzického cvičení, dechu, mentálních technik a ideálně kombinací všech tří rovin sami hudebníci potvrzují pozitivní účinky.

Důležité na celé této problematice je přijetí toho, že veřejné vystoupení je záležitost adrenalinová a určitá míra zdravé trémy je na místě a může vyburcovat umělce k ještě lepšímu výkonu. Hranice mezi zdravou a ničující trémou je však velmi tenká. V rozhovorech během výzkumu jeden z klavíristů uvedl, že zásadní změnou týkající se trémy je právě změna nastavení mysli: „Chápaní třasu a projevů trémy spíš jako excitace/natěšení než jako strachu.“

Jóga, ani jiná metoda, ale nikdy nenahradí s jistotou naučený text a cílené získávání pódiových zkušeností.

Violoncellista Pablo Casals prý zažíval silné úzkosti při každém vystoupení až do své smrti ve věku 97 let.¹⁵³ Jeho příběh ukazuje, že i přes paralyzující stavy trémy se dá dosáhnout celoživotní profesionální dráhy výjimečného hudebníka.

¹⁵³ PLAUT, Eric A. Psychotherapy of Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*. 1990, roč. 5, č. 1, s. 58–63. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/45440281>. [cit. 2024-05-20].

6 DECH

„Dech je králem mysli.“

B. K. S. Iyengar¹⁵⁴

Dech lze chápat jako východisko i cíl – prvním nádechem začíná život, zatímco posledním výdechem se uzavírá jeho cyklus. Podle údajů American Lung Association¹⁵⁵ se člověk nadechne průměrně 17 000krát denně, čímž vdechne přibližně 7570 litrů vzduchu, což odpovídá objemu bazénu běžné velikosti. Přesto většina lidí o dechu v průběhu každodenní rutiny neuvažuje.

Primárním účelem dýchání je výměna plynů, tedy příjem kyslíku a výdej oxidu uhličitého. Fyziologicky tento proces zahrnuje kontrakci a relaxaci bránice a pravidelný pohyb hrudníku, přičemž dýchání je úzce propojeno s motorickým řízením pohybu těla. Zároveň je dýchání spojeno i s psychickou aktivitou, což dokládá jógová praxe, která často klade důraz na zpomalení a zklidnění dechu v meditačních technikách. Tím se dech stává významným nástrojem pro práci s myslí v rámci meditace a mindfulness, protože mysl a dech se vzájemně ovlivňují.

V józe je dech vnímán jako synonymum životní energie, označované termínem prána. Systém dechových technik, známý jako *pránájáma*, se zaměřuje na cílenou práci s touto energií. Pojem dechu ve významu životní síly přetrvává i v běžném jazyce, jak dokládají metafory jako „vdechnout něčemu život“, „popadl druhý dech“ či „do posledního dechu“. Podobná obrazná vyjádření se často objevují také v literatuře, například v citátu Ludwiga van Beethovena: „Náležel jsem vždy k největším obdivovatelům Mozartovým a zůstanu jím do posledního dechu.“¹⁵⁶

¹⁵⁴ IYENGAR, B. K. S. *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*. Emmaus: Rodale Books, 2006, s. 28

¹⁵⁵ Viz <https://www.lung.org/>. [cit. 2024-11-22].

¹⁵⁶ ROLLAND, Romain. *Život Beethovenův*. Praha: SNKLHU, 1954, s. 123.

Tato kapitola má za cíl přiblížit fenomén dechu ve všech jeho úrovních a předložit průřez stavem bádání v této problematice. Zásadní částí kapitoly je analýza dat kvalitativního výzkumu v otázkách působení jógy na vědomé používání dechu u klavíristů, a s tím související interpretační i osobní přínosy.

6.1 Stav bádání – obecný

V posledních letech se téma dechu stává předmětem rostoucího zájmu lékařské i vědecké komunity, která jej považuje za významný terapeutický nástroj. Výzkumy pokrývají širokou škálu medicínských oblastí, od vlivu dechových cvičení a meditace na kardiorespirační a metabolické změny¹⁵⁷, účinnosti dechových technik při léčbě úzkostných poruch¹⁵⁸ a aplikace dechových technik v klinické praxi při zmírňování bolestí zad.¹⁵⁹ Podstatná oblast výzkumu zahrnuje vliv dechových technik na pacienty trpící astmatem a jinými respiračními onemocněními.¹⁶⁰

Pro jednotlivce usilující o zlepšení kvality života představují dechové techniky účinný prostředek ke zvládnání stresu, zlepšení kvality spánku a posílení celkového wellbeingu. Tento rostoucí zájem se odráží i v nárůstu publikací na toto téma, které zahrnují jak vědecky podložené studie, tak i knihy se spirituálním zaměřením, což poukazuje na široký společenský dosah problematiky dechu.

¹⁵⁷ DANUCALOV, Marcello Arias Dias et al. Cardiorespiratory and metabolic changes during yoga sessions: the effects of respiratory exercises and meditation practices. *Applied psychophysiology and biofeedback*. 2008, roč. 33, č. 2, s. 77-81. DOI:10.1007/s10484-008-9053-2. [cit. 2024-11-22].

¹⁵⁸ JERATH, Ravinder et al. Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*. 2015, roč. 40, č. 2, s. 107-15. DOI:10.1007/s10484-015-9279-8. [cit. 2024-11-22].

¹⁵⁹ SHI, Jiao et al. Effects of breathing exercises on low back pain in clinical: A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*. 2023, roč. 79, online. DOI:10.1016/j.ctim.2023.102993. [cit. 2024-11-22].

¹⁶⁰ SANTINO, Thayla A. et al. Breathing exercises for adults with asthma. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2020, roč. 3, č. 3, CD001277. DOI:10.1002/14651858.CD001277.pub4. [cit. 2024-11-22].

Spojitost dechu s fyzickými i psychickými aspekty lidského zdraví často zdůrazňuje fyzioterapeut a vysokoškolský pedagog Pavel Kolář.¹⁶¹ Na základě příkladů ze své dlouholeté praxe v oboru rehabilitační medicíny představuje fungování těla z celostního, psychosomatického pohledu a zdůrazňuje význam správných dechových stereotypů.¹⁶² Dech vnímá jako „podvědomou řeč“ lidské psychiky, z níž lze získat cenné informace pro diagnostické účely. Jelikož je dýchání převážně automatizovanou činností, lze z jeho charakteru vyčíst například emocionální naladění jedince.

Kolář přirovnává vztah mezi posturou a dechem ke dvěma spojeným nádobám, které nelze oddělit. Upozorňuje, že nesprávný dechový stereotyp bývá spojen s chybnou stabilizací trupu, což vede k přetěžování páteře a dalších kloubů.¹⁶³ Při nácviku správného bráničního dýchání klade důraz na uvědomění si vlastního dechového vzorce a jeho postupnou změnu. V této souvislosti zmiňuje přínosy východních nauk, včetně bojových umění, které kladou důraz na prožitek dechu. Dále podrobně popisuje biomechanické aspekty dýchání, zahrnující správnou aktivaci svalstva při nádechu a výdechu.

Jednou z diskutovaných publikací současné doby je kniha Jamese Nestora *Dech*¹⁶⁴, jejíž podtitul zní „Nové poznatky o ztraceném umění“. Autor na základě několikaletého výzkumu, zahrnujícího rozhovory s freedivery, analýzu lékařských studií, studium tisíce let starých textů čínské a buddhistické tradice, spolupráci s odborníky na dech a experimenty na vlastním těle, představuje problematiku dechu v mnoha jeho rovinách. Nestor poukazuje na souvislost mezi kvalitou dechu a deformacemi lebky, čelistí a zmenšováním dutin. Argumentuje, že evoluční změny, včetně přechodu k měkké stravě, vedly k častějšímu zneprůchodnění dýchacích cest, což značné části populace znemožňuje nosní dýchání. Na základě vlastního experimentu porovnává vliv dýchání ústy a nosem a kriticky přehodnocuje tvrzení některých lékařů, že způsob dýchání není podstatný, pokud je zajištěn přísun vzduchu. V józe se tradičně zdůrazňuje, že ústa jsou určena k přijímání potravy, zatímco nos k dýchání.

¹⁶¹ ČERVENKOVÁ, Renata a Pavel KOLÁŘ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018.

¹⁶² Tamtéž, s. 159.

¹⁶³ Tamtéž, s. 79.

¹⁶⁴ NESTOR, James. *Dech: Nové poznatky o ztraceném umění*. Brno: Host, 2021.

V knize *Dech* je také věnována pozornost významným osobnostem z různých oborů, které se proslavily vlastními dechovými technikami, mezi nimi je zmíněn i československý olympionik Emil Zátopek.

V současnosti se vedle dechových technik inspirovaných jógou dostávají do popředí zájmu i další metody zaměřené na zlepšení dýchacích návyků, jako je Buteyková metoda nebo technika Oxygen Advantage. Těmito přístupy se zabývá například Rostislav Václavek ve své knize¹⁶⁵ a instruktážních videích s názvem *Dýchánky*.¹⁶⁶ Klíčovým cílem těchto metod je obnova funkčního dýchání nosem, včetně zprůchodnění horních cest dýchacích, a snížení dechové frekvence, což má pozitivní vliv na celkové zdraví a pohodu.

Houslista Yehudi Menuhin napsal o léčivém působení jógových dechových technik v předmluvě Iyengarovy knihy *Výklad pránájámy*: „Kniha pránájámy je medicínou zdraví, nikoliv nemoci, je o porozumění duchu, tělu i mysli a bere v potaz léčivou celistvost člověka.“¹⁶⁷

6.2 Stav bádání – hudba

Používání dechu má významný vliv na naše zdraví, schopnost zvládat stres a schopnost dosahovat uvolnění jak na úrovni těla, tak mysli. U hudebníků je dech navíc klíčovým faktorem pro techniku frázování. Zpěváci a hráči na dechové nástroje se během svých studií seznámí s dechem do větší hloubky než ostatní instrumentalisté. Dech má zásadní vliv na kvalitu, délku a barvu tónu, a proto jsou tito hudebníci systematicky seznamováni s dechovými technikami, funkcí a anatomií dýchacího ústrojí. Existuje řada metodik zaměřených na správné používání dechu, včetně dechových cvičení, které často vycházejí z principů jógy. Průřez výzkumy na téma dech u hráčů na dechové nástroje poskytuje například odborník na dech v hudbě, trombonista a profesor na Brigham Young University Will Kimball.¹⁶⁸

¹⁶⁵ VÁCLAVEK, Rostislav a Petra MACHÁČKOVÁ. *Změň svůj dech a začnou se dít věci*. Brno: CPress, 2023.

¹⁶⁶ Viz <https://www.youtube.com/playlist?list=PLIG0yjjvki2lZBzFvqN4Qrr8sojhgCuZP>. [cit. 2024-08-29].

¹⁶⁷ IYENGAR, B. K. S. *Výklad pránájámy: umění jógického dechu*. [Brno]: Lenka Černá, 2016.

¹⁶⁸ Viz <https://kimballtrombone.com/breathing/10-ways-to-improve-breathing/>. [cit. 2024-08-29].

Další hudební oblastí, ve které je dech aktivně zkoumán, je dirigování a sbormistrovství. Hráči na nedechové hudební nástroje se s dechem seznamují pouze okrajově, přičemž téma dechu bývá obvykle probíráno ve vztahu k trémě a frázování. Tento text se zaměřuje právě na tuto skupinu hudebníků.

Ačkoli se zvyšuje počet důkazů o tom, že dýchání je modulováno různými motorickými a kognitivními aktivitami, povaha dýchání při hudebním výkonu zůstává stále málo prozkoumána. Japonská studie s názvem *Relationship between Musical Characteristics and Temporal Breathing Pattern in Piano Performance*¹⁶⁹ se na tento problém zaměřila. V rámci experimentu bylo pomocí kapnografie¹⁷⁰ sledováno dýchání 15 profesionálních i amatérských klavíristů, kteří hráli výběr hudebních úryvků klavírního repertoáru.¹⁷¹ Následně byl analyzován vztah mezi dechem a hudebním výkonem. Výsledky studie odhalily několik zajímavých zjištění: pianisté měli tendenci vydechovat na začátku fráze, nadechovat se při pauzách a potlačovat nádech během tišších pasáží. U některých účastníků byla zjištěna korelace mezi dechovým vzorcem a polyfonní strukturou dvouhlasé sazby. Hlavním závěrem studie bylo, že každý klavírista vykazoval individuální dechové vzorce pro různá hudební díla. Tato zjištění naznačují, že dýchání při klavírní hře závisí nejen na hudebních parametrech a organizaci notového zápisu, ale také na individuálních faktorech souvisejících s konkrétním klavíristou.

Dech je často spojován s fyzickou a mentální relaxací, jak uvádí Agnes Wan ve své studii *What Relaxation Means For Musicians*.¹⁷² Wan zdůrazňuje vliv dechu na psychickou i fyzickou stránku hudebníka. Podle jejího výzkumu, pokud se hudebník naučí správně dýchat, může to přispět nejen k redukci stresu a úzkosti spojené s výkonem, ale také k uvolnění svalů. Wan rovněž odkazuje na vědecké tvrzení, že 90 % naší energie pochází z kyslíku, a vyzdvihuje

¹⁶⁹ SAKAGUCHI, Yutaka a Eriko AIBA. Relationship between Musical Characteristics and Temporal Breathing Pattern in Piano Performance. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2016, roč. 10, červen. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00381>. [cit. 2024-08-29].

¹⁷⁰ Kapnografie je metoda monitorování koncentrace oxidu uhličitého (CO₂) v dechu, která se často používá k analýze dechových vzorců a ventilace.

¹⁷¹ Čtyřoktávové stupnice C dur, C. L. Hanon: Klavírní cvičení pro rozvoj techniky, J. S. Bach: Invence, W. A. Mozart: Sonáty, C. Debussy: Clair de lune.

¹⁷² WAN, Agnes. What Relaxation Means For Musicians. *American Music Teacher*. 2016, roč. 65, č. 6, s. 8–11. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/26385977>. [cit. 2024-08-29].

význam udržování optimální hladiny kyslíku v těle prostřednictvím efektivního dýchání. To je klíčové pro správné fungování svalů, prevenci jejich únavy a přetížení během cvičení a vystoupení.

Už dříve zmíněná autorka významných publikací v oblasti jógy pro hudebníky Lesley S. McAllister se ve své knize *The Balanced Musician*¹⁷³ zaměřuje na dech jako účinný nástroj pro relaxaci, soustředění a meditaci. McAllister vysvětluje zásadní rozdíly mezi břišním/hlubokým a hrudním/povrchovým dýcháním u hudebníků. Brániční dýchání je přirozený způsob dechu, který využíváme od narození, avšak v průběhu života dochází z různých důvodů k jeho změlčení. Tento zdravý a přirozený způsob dýchání využíváme především během spánku. Naopak hrudní dýchání může vést k negativním tělesným projevům: při každém nádechu se hrudník rozšiřuje, ramena se zvedají a napínají, což může chronicky přispívat ke stresu, napětí a nezdravému držení těla. Tento zvyk může také ztížit kontrolu nad dechem v situacích vyvolávajících úzkost (např. vztek nebo frustrace), což vede k dalšímu zhoršení svalového napětí. McAllister zdůrazňuje význam správného dýchání i při mentálním nácviku hudebního díla.

Ve své druhé knize *Yoga in the Music Studio*¹⁷⁴ autorka, která je klavíristka, pedagožka a certifikovaná lektorka jógy, poskytuje konkrétní doporučení a cvičení pro amatérské i profesionální hudebníky, včetně široké škály dechových cvičení a jógových pozic, které pomáhají otevřít hrudník a stimulovat dýchací svaly.

Druhou hudebnicí, která se věnuje józe ve své hudebně pedagogické praxi na Berklee College of Music, je flétnistka Mia Olson. Její kniha *Musicians' Yoga*¹⁷⁵, jejíž podtitul zní „Become a better musician through yoga“, představuje úvod do jógy pro hudebníky. Navzdory svému útlému formátu kniha nabízí řadu konkrétních postupů, jak pomocí dechu zvládat únavu, napětí v těle, stres, trému a výpadky koncentrace. Jednoduché dechové techniky jsou doplněny ilustracemi.

¹⁷³ MCALLISTER, Lesley S. *The Balanced Musician. Integrating Mind and Body for Peak Performance*. Lanham: Scarecrow Press, 2012.

¹⁷⁴ MCALLISTER, Lesley S. *Yoga in the Music Studio*. Oxford: Oxford University Press, 2020.

¹⁷⁵ OLSON, Mia. *Musicians' Yoga: A Guide to Practice, Performance, and Inspiration*. Boston: Berklee Press, 2009.

Genrich Gustavovič Nejgauz se ve čtvrté kapitole své knihy *O umění klavírní hry*¹⁷⁶ věnuje klavírní technice, přičemž jedna z podkapitol nese název „O uvolnění“. Ačkoliv se v ní autor zabývá pružností, technikou skoků a vztahem mezi duševním a fyzickým napětím, které souvisí s jakoukoliv psychofyzickou prací, tak práce s dechem, jako jedním z klíčových nástrojů pro dosažení stavu uvolnění, není v této souvislosti zmíněna. Nejgauz podrobně popisuje fyziologii ruky, přirozený oblouk, který ruka tvoří, a diferenciaci funkcí jednotlivých svalů. Diskutuje kosti, klouby, svaly, směr pohybu, rozložení váhy, funkce celého pohybového aparátu, střídání napětí a uvolnění a možnosti velké i malé ruky klavíristy. Dech je zmíněn pouze okrajově, a to v souvislosti s přílišným namáháním se u klavíru, kdy je tento proces střídání práce a odpočinku přirovnán k práci plic nebo srdce.¹⁷⁷ Dech se objevuje také v kontextu personifikovaného klavíru v souvislosti se zpěvností nástroje: „...klavír nezpívá, jak bychom si přáli, klavír má krátký dech, klavír trpí rozedmou plic“. ¹⁷⁸ Ani v kapitole nazvané „O tónu“, kde Nejgauz diskutuje o zdravém duchu ve zdravém těle¹⁷⁹ a nezbytných předpokladech pro kvalitní tón¹⁸⁰, jako je uvolnění ruky od ramene do konečků prstů, není dech zmíněn jako možný nástroj k dosažení tohoto cíle.

6.3 Interpretův dech

U klavíru a dalších nástrojů, jejichž zvuk není generován prostřednictvím dechu, sice délka a kvalita tónu z fyzikálního hlediska na dechu přímo nezávisí, přesto však může dech tyto parametry ovlivňovat v kontextu artikulace. a proto představuje neméně důležitou součást výbavy hráče na nedechové nástroje. Dech prostupuje několika rovinami interpretační praxe:

- **V hudební rovině** je dech spojen s přirozeným frázováním a adekvátním hudebním projevem, který ovlivňuje vnímání plynutí hudby, včetně délky a kvality tónu.

¹⁷⁶ NEJGAUZ, Genrich Gustavovič. *O umění klavírní hry*. Druhé vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2019.

¹⁷⁷ Tamtéž, s. 135.

¹⁷⁸ Tamtéž, s. 140.

¹⁷⁹ Tamtéž, s. 85.

¹⁸⁰ Tamtéž, s. 82.

- **V psychické rovině** má pomalý a hluboký dech funkci aktivace parasympatického nervového systému, což vede k uklidnění, uvolnění a zvládnutí úzkosti nebo trémy.
- **Na pomezí mentální a fyzické roviny** napomáhá dech okysličení mozku, čímž zlepšuje kognitivní funkce, jako je učení, pozornost a soustředění.
- **Ve fyzické rovině** dech podporuje prokrvení svalů, odstraňuje svalové napětí a zajišťuje díky bránici správnou funkci hlubokého stabilizačního systému těla. Správné dýchání tak může sloužit jako prevence únavy, svalových přetížení a vážnějších zranění. Dále ovlivňuje srdeční tep, krevní tlak a další fyziologické procesy.

Dech hraje v hudební interpretaci důležitou roli, ačkoli u mnoha nástrojů, které nejsou založeny na dechu jako zdroji zvuku, bývá jeho význam opomíjen. Přitom mezi interpretem, který dech využívá záměrně, a tím, kdo si svého dýchání není vědom, případně dech zadržuje lze vnímat zřetelný rozdíl. K zadržování dechu dochází zejména v technicky náročných pasážích, což může narušit správné fungování výše zmíněných rovin. Dech přitom může sloužit jako nástroj rychlé relaxace a umožnit hudebníkovi lépe vnímat své tělo, například mezi větami skladby nebo během koncertu.

Efektivní zapojení dechu do hry lze podpořit několika pedagogickými přístupy. Jedním z nich je vyznačení nádechů přímo do notového zápisu, obdobně jako to dělají zpěváci. Dalším prostředkem je nácvik frázování prostřednictvím zpěvu, který napomáhá uvědomění si přirozenosti plynutí hudby.

Významnou oporu při práci s dechem může poskytnout také cvičení mimo nástroj. Metoda jako je jóga přispívá k rozvoji správných dechových návyků a k optimalizaci postury, což se přímo promítá do kvality dýchání a pohody při samotné hře.

6.4 Jógou k vědomému dechu

Každá lekce jógy tradičně začíná zaměřením pozornosti na dech. Praktikující jsou vedeni k uvědomění si teploty dechu, jeho směru v těle, délky a kvality. V józe dech nejen podporuje pohyb, ale přímo jej vede. Vědomé používání dechu je tak základním principem jógové praxe

a klíčovým faktorem, který jógu odlišuje od jiných forem fyzického cvičení. Bez tohoto propojení by jóga ztratila svou podstatu spojující fyzické, mentální a duchovní aspekty člověka. V jógovém učení je dech považován za jednu z očištných technik, přičemž proudění vzduchu nosem stimuluje řadu nervových zakončení a také přispívá k udržování funkčnosti nosní sliznice, která slouží jako obranná bariéra proti virům a bakteriím.

6.4.1 Ásany

Dech představuje klíčový prvek každé ásany (jógové pozice). Udává tempo a hloubku pohybu, napomáhá uvolnění stažených svalů, přičemž počet nádechů a výdechů často slouží jako měřítko délky trvání pozice. Dynamika ásan se přizpůsobuje změnám dechu, což podtrhuje jejich vzájemnou propojenost. Některé ásany jsou specificky zaměřeny na rozšiřování hrudníku a vytváření většího prostoru pro dech. Jiné aktivují mezižeberní svaly, čímž podporují hlubší dýchání, nebo ovlivňují oblast břišní dutiny, včetně bránice, prostřednictvím jemné masáže vnitřních orgánů.

6.4.2 Pránájáma

V jógové filosofii je dech považován za synonymum životní energie, známé jako *prána*. Pránájáma představuje soubor dechových technik, které slouží ke kultivaci a směřování této energie, a jsou zároveň nástrojem pro očistu těla, mysli a ducha. V tradičních indických textech se o *práně* hovoří jako o „pohybu vzduchu, který určuje život na Zemi“.

Pránájáma je zároveň čtvrtým stupněm osmidílné cesty Pataňžaliho.¹⁸¹ Podle jógového učení tělem prochází síť energetických drah (*nádí*), které jsou obdobou meridiánů v tradiční čínské medicíně, a těmito drahami proudí životní energie. Pomocí jógových pozic a vědomého dechu tuto energii stimulujeme, směřujeme a kultivujeme. Tento proces je jedním z důvodů, proč je při józe doporučeno dýchat výhradně nosem. V nosních dírkách se nachází dvě důležité energetické dráhy – *ida* a *pingala*.

¹⁸¹ Více v kapitole Teoretická východiska - Jóga.

V rámci vlastního kvalitativního výzkumu byly využity pouze základní techniky pránájámy: vědomý dech, plný jógový dech a střídavý dech (*Nádí šódhana*). Tyto techniky jsou bezpečné, nezpůsobují změněné stavy vědomí, jak je tomu u některých pokročilejších dechových technik pránájámy, jsou vhodné pro začátečníky a mohou být prováděny v rámci každodenní jógové i klavírní praxe.

6.4.3 Meditace

V meditativních technikách je soustředění na dech považováno za základní nástroj pro dosažení meditativního stavu. Prvotní fáze této praxe zahrnuje uvědomění si parametrů dechu – jeho kvality a směru, následně se doporučuje jemné prohlubování dechu. Jednou z jednoduchých technik je meditace s počítáním nádechů a výdechů, která začátečníkům umožňuje plně se na dech soustředit. Studie naznačují, že tato metoda může pozitivně ovlivnit kognitivní funkce (koncentrace) a blahodárně působit na autonomní funkce těla.

6.4.4 Vizualizace

Pro zlepšení pozornosti a prohloubení vnímání dechu v celém těle je možné techniku dechu spojit s vizualizací a zapojením dalších smyslů. V rámci této praxe si medituující mohou představovat při nadechování barvy, nebo světla (zrak). Ačkoli se primárně usiluje o tichý nádech a výdech nosem, zvuk dechu může napomoci jeho aktivnímu vnímání. Připodobnění zvuku dechu k šumění mořského příboje napomáhá jeho plynulosti (sluch). Současně lze vnímat teplotu a pohyb vzduchu v oblasti nosních dírek a mezi horním rtem a nosem (hmat).

Tato vizualizační technika může sloužit také jako mentální příprava na veřejné vystoupení, neboť posiluje kognitivní funkce a napomáhá dosažení klidu v průběhu koncertu. V rámci výzkumu se ukázalo, že cvičení „vizualizace ideálního koncertu“, které zahrnuje detailní představu o pódiu, pocitech v těle, reakcích publika a zvuku repertoáru rozléhajícího se sálem, je efektivní metodou pro zlepšení výkonu.¹⁸²

¹⁸² Více informací o této technice je uvedeno v kapitole Tréma.

6.4.5 Relaxace

Přirozené hluboké dýchání je považováno za jednu z nejúčinnějších relaxačních technik, která nachází uplatnění nejen v rámci jógové praxe. Aktivní naslouchání vlastnímu dechu představuje efektivní způsob, jak zaměřit pozornost na tělo a přítomný okamžik, čímž se podporuje odvedení pozornosti od myšlenkových procesů. Tato technika rovněž napomáhá aktivaci parasympatického nervového systému, což vede ke zpomalení srdečního tepu a celkovému zklidnění organismu, ideálně v kombinaci s relaxačními ásanami (dítě, mrtvola, pozice blaženosti ad.).

6.5 Analytická část – průběh a výsledky výzkumu

Po aplikaci jógových technik zaměřených na zlepšení dechových návyků a řešení souvisejících problémů bylo cílem vlastního výzkumu, využívajícího smíšené metody, shromáždit a analyzovat data. Metodika jógy byla navržena tak, aby umožnila osvojení základních dechových technik, které regulují nervový systém a pozitivně působí na interpretační kvality i fyzicko – mentálně – emocionální rovnováhu klavíristů.

Celkem čtyři definované hypotézy týkající se problematiky dechu byly ověřeny kvalitativními a kvantitativními (statistickými) metodami: Denní a Týdenní reporty, výstupní lékařské vyšetření, Vstupní a Výstupní dotazník. Přičemž některé hypotézy byly ověřeny pouze jedním typem analýzy, zatímco u jiných byly použity oba analytické přístupy. Z toho důvodu je tato podkapitola členěna podle čtyř ověřovaných hypotéz. Cílem bylo analyzovat a interpretovat data, která by přiblížila působení jógové praxe na problematiku dechu u výzkumné skupiny studentů klavírní hry. Resumé analýzy v závěru analytické části této kapitoly přináší celkové shrnutí analýzy dat.

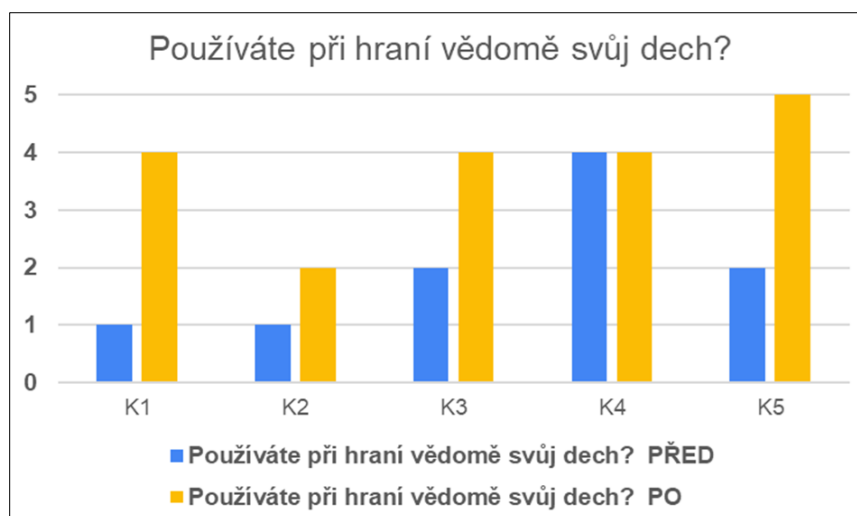
Hypotéza 1: Pravidelnou praxí jógy roste vědomí dechu při hraní na nástroj.
Hypotéza 2: Vědomí dechu při hraní na nástroj má pozitivní dopad na samotnou hru.
Hypotéza 3: Během výzkumu stoupá vědomí dechu v každodenním životě.
Hypotéza 4: Studenti využívají dech, jako nástroj k nalezení klidu a odstranění stresu.

6.5.1 Hypotéza 1

Pravidelnou praxí jógy roste vědomí dechu při hraní na nástroj.

Vstupní a Výstupní dotazník

Ve Vstupním i Výstupním dotazníku odpovídali účastníci výzkumu na otázku: „Používáte při hraní vědomě svůj dech?“, a to výběrem z uzavřených odpovědí rozložených na 5stupňové Likertově škále (1=určitě ne, 5=určitě ano). Odpovědi PŘED a PO výzkumu byly porovnány v grafu 13, kde oranžová barva ukazuje data Vstupního dotazníku a modré sloupce byly odpovědi z Výstupního dotazníku.



Graf 13 - Vědomé používání dechu při hraní před/po výzkumu

I přesto, že v jednom z případů (K4) zůstaly hodnoty stejné, v 80 % (n=4) je patrná stoupavá tendence vědomého používání dechu při hraní. Toto srovnání tedy hypotézu 1 **potvrzuje**.

Denní reporty

Otázka „Co jsi dnes absolvoval/a?“ v Denních reportech obsahovala dvě položky týkající se přímo dechu (na grafu 14 označeny modře). V této hypotéze se zaměřujeme na počet

odpovědí u záznamu „Vnímání svého dechu u hraní.“ Tato odpověď, reprezentovaná 153 denními záznamy, se v rámci analyzovaných dat nachází přibližně ve střední části grafu.



Graf 14 - Záznam jógové praxe v Denních reportech – vnímání dechu u hraní

Kromě sledování vývoje uvědomění si dechu a dalších denních úkolů, plnila tato otázka i funkci dnes populárního seberozvojového nástroje, kterým je „habit tracker“¹⁸³, jehož funkce je popsána v kapitole Kvalita života. Tento graf byl později využit ještě k verifikaci hypotézy 3.

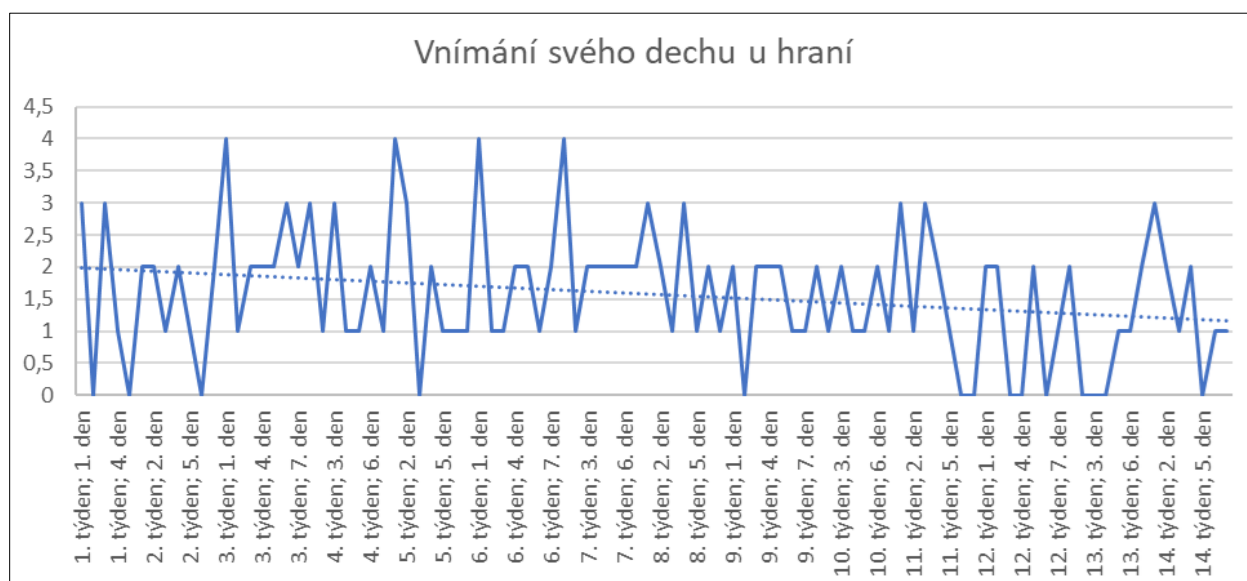
Denní reporty – statistické vyhodnocení

Tento denní záznam aktivit byl podroben i statistické analýze. Graf vnímání dechu sleduje průměrný počet odpovědí „ano“ v jednotlivých dnech (Denní reporty). Nejvyšší počet je 4 (z 5 možných), tj. nikdy se nestalo, že by si dech uvědomovaly všechny sledované osoby. Průměrný počet je 1,6 osob denně.

Z grafu 15 a z regresní rovnice (tab. 12) je patrné, že počet osob, které vnímají svůj dech během hraní v průběhu času **klesá** (záporná směrnice trendu = -0,009). Zároveň bylo

¹⁸³ Doslova přeloženo sledovač návyků.

ověřeno, že tento pokles **je statisticky významný** (p-hodnota koeficientu = 0,019). Výsledný model ($y = -0,009x + 1,993$) však vysvětluje pouze 5,7 % variability dat.



Graf 15 - Vnímání dechu u hraní – celá skupina

Model – Vnímání svého dechu u hraní		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,993	0,203		9,794	<0,001
	Den	-0,009	0,004	-0,238	-2,378	0,019

Tabulka 12 - Regresní model: vnímání svého dechu u hraní – celá skupina

Statistické vyhodnocení dat v uvedeném grafu **vyvrací** hypotézu 1, a to i přesto, že dech byl uváděn jako jeden z hlavních přínosů a technik, které si studenti s praxí jógy z výzkumu odnesli – viz Hypotéza 2.

6.5.2 Hypotéza 2

Vědomí dechu při hraní na nástroj má pozitivní dopad na samotnou hru.

Výstupní dotazník

Navazující otázka z Výstupního dotazníku rozvíjela předchozí otázku směrem ke kvalitě interpretační praxe. Otevřená otázka měla za cíl zjistit, zda a jakým způsobem vědomí dechu subjektivně ovlivňuje samotné hraní – frázování, kvalitu zvuku, fyzické předpoklady, vnímání hudby atp. V tabulce 13 jsou zaneseny odpovědi klavíristů po výzkumu:

Pokud při hraní vědomě používáš svůj dech, jaký to má dopad? (fyzicky/psychicky/zvukově...)	
1	Hudba s dechem začne pulzovat a vlastně se i doplňovat. Člověk se trochu uvolní psychicky i fyzicky.
2	Před hraním se dechem zklidním. Snažím se dýchat s frází, aby byla přirozeně klenutá. Když mi nejde nějaká pasáž delší dobu, často je to způsobeno ztuhnutím a zadržením dechu, tudíž se mnohdy stačí předem nadechnout nebo obecně prohloubit dech.
3	Kontrola, plynulost. Musím na to ale myslet, jinak začnu dýchat mimo a mělce, utlačeně.
4	Mám pocit lepší kontroly nad rukama.

Tabulka 13 - Subjektivní reflexe vlivu dechu na hraní

Tato tvrzení 80 % účastníků výzkumu **potvrzují** hypotézu 2.

Lékařské vyšetření

Další kvalitativní data týkající se dechu vyplynula i z výstupní lékařské prohlídky MUDr. Pavlem Drbalem¹⁸⁴, kdy ve dvou případech v rozhovoru lékař zaznamenal tato tvrzení:

- „Díky studii si osvojil, jak správně dýchat.“
- „Zvýšila se kapacita plic, udrží déle frázi při zpěvu.“ (druhý obor operní zpěv)

Také tato tvrzení hypotézu 2 **podporují**.

6.5.3 Hypotéza 3

Během výzkumu stoupá vědomí dechu v každodenním životě.

Denní reporty

U hypotézy 1 už zmíněná otázka „Co jsi dnes absolvoval/a?“ sleduje v hypotéze 3 počet denních záznamů u odpovědi „Vzpomněl/a jsem si aspoň jednou za den mimo klavír, že dýchám.“ Tato odpověď, reprezentovaná 277 denními záznamy, se v rámci analyzovaných dat nachází na vrcholu grafu 16 jako vůbec nejčetnější odpověď na tuto otázku!

¹⁸⁴ Detailnější výstup z lékařských vyšetření rehabilitačním lékařem MUDr. Pavlem Drbalem je popsán v Kapitole 3 – Bolest.

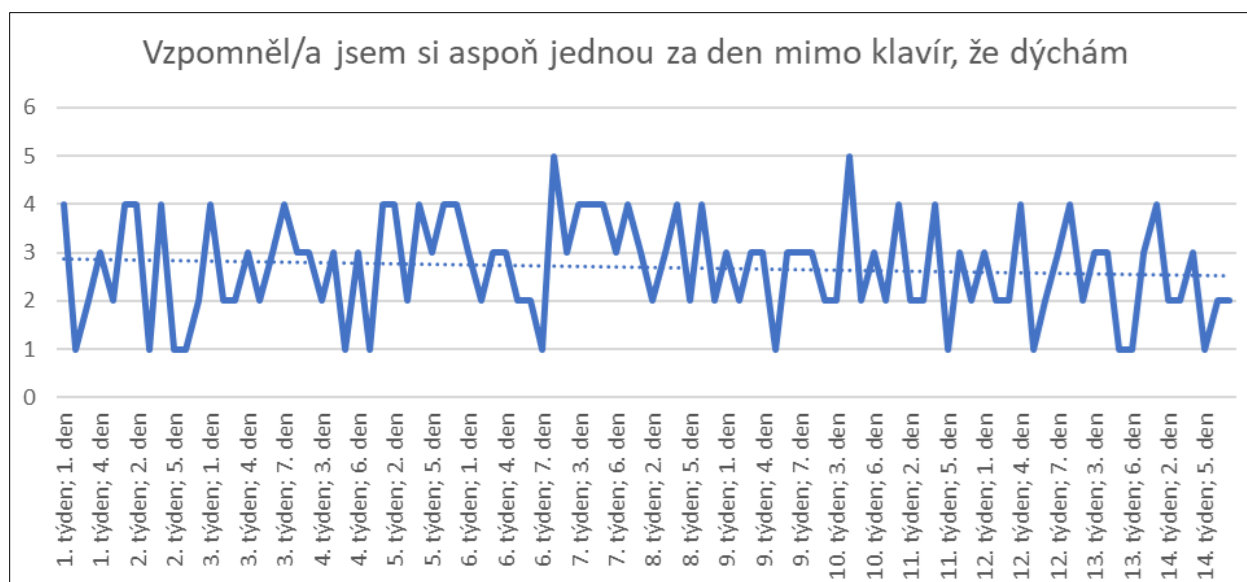


Graf 16 - Záznam jógové praxe v Denních reportech – vnímání dechu mimo nástroj

Denní reporty – statistické vyhodnocení

V případě odpovědi „Vzpomněl/a jsem si aspoň jednou za den mimo klavír, že dýchám.“ existují dny, kdy si tuto skutečnost uvědomily všechny sledované osoby ($n=5$), naopak nikdy se nestalo, že by si nevzpomněl vůbec nikdo. Průměrný počet osob, které si toto během dne uvědomily bylo 2,7 osob.

Z regresní analýzy (graf 17, tab. 14) je však patrné, že směrnice trendu, která je stejně jako v přechozím případě (graf 15) záporná, **není statisticky významná** (p -hodnota = $0,347 > \alpha = 5\%$), hodnoty se v čase statisticky významně neliší. Výsledný model ($y = -0,004x + 2,863$) by vysvětloval pouze 0,9 % variability dat.



Graf 17 - Vnímání dechu mimo nástroj – celá skupina (počet ano)

Model – Vzpomněl/a jsem si aspoň jednou za den mimo klavír, že dýchám :)		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
1		B	Std. Error	Beta		
	(Constant)	2,863	0,214		13,383	<0,001
	Den	-0,004	0,004	-0,097	-0,946	0,347

Tabulka 14 - Regresní model: vnímání dechu mimo nástroj – celá skupina (počet ano)

Statisticky byla hypotéza 3 **vyvrácena**.

Výstupní dotazníky

Odchylku od statistického vyhodnocení ukazují data Výstupního dotazníku v tabulce 15. Odpovědi na otázku: „Všímáš si teď svého dechu víc i mimo nástroj v běžném životě?“ byly vybírány z 5stupňové Likertovy škály (1 = určitě ne, 5 = určitě ano).

Vší máš si teď svého dechu víc i mimo nástroj v běžném životě?	
1	spíše ano
2	určitě ano
3	určitě ano
4	určitě ano
5	určitě ano

Tabulka 15 - Subjektivní vnímání dechu mimo nástroj po výzkumu

Tabulka 15 ukazuje, že klavíristé subjektivně hodnotí, že se dechová gramotnost v každodenním životě zlepšila a to tak, že 80 % zúčastněných (n=4) zvolilo nejvyšší odpověď „určitě ano“ a zbylých 20 % (n=1) druhou nejvyšší možnost „spíše ano“. Hypotéza 3 se kvalitativní analýzou **potvrdila**.

6.5.4 Hypotéza 4

Studenti využívají dech, jako nástroj k nalezení klidu a odstranění stresu.

Týdenní reporty

Otevřená otázka „Co Ti tento týden přineslo klid a uvolnění?“ umožnila klavíristům zapsat a zároveň si na týdenní bázi uvědomit, po jakých jógových technikách/pozicích sahají, když potřebují najít klid, ať už před veřejným vystoupením anebo v každodenním studentském životě. V tabulce 16 jsou zaneseny všechny odpovědi na tuto otázku během 14týdenního výzkumu. Odpovědi týkající se dechu a dechových technik jsou zvýrazněny modře.

TÝDEN	K1	K2	K3	K4	K5
TÝDEN 1	cvičení jógy po ránu		jóga	vnímání dechu	dech
TÝDEN 2	jóga	večerní jóga s meditací			
TÝDEN 3	dech	jóga			
TÝDEN 4	cvičení jógy	jóga před spaním			
TÝDEN 5	prodýchat se	hodiny jógy	dýchání	vědomě si o tom sama se sebou promluvit, zastavit se, uklidnit sama sebe.	uvědomění si, že jsem dala všechno, co jsem mohla
TÝDEN 6	jóga	jógové praxe	dýchání	ujišťování se, že dělám vše, co můžu	
TÝDEN 7	nádech výdech	jógová praxe			
TÝDEN 8	přítomnost, nacítění se na sebe	jóga	jógová praxe		
TÝDEN 9	dýchání	pozorování dechu	Jógová praxe	ranní protažení = start do nového dne s čistou hlavou	vědomá práce s emocemi
TÝDEN 10	VIZUALIZACE BOJOVNÍKA!! - jsem schopná spoustu věcí ustát!	meditace	cvičení jógy		

Tabulka 16 - Dech jako nástroj uvolnění v průběhu 14 týdnů výzkumu

Dech byl studenty během výzkumu zmíněn jako kompenzační technika k odstranění stresu a nalezení klidu celkem 14krát. Což z celkem 40 uvedených záznamů tvoří 35 %. S tím, že odpovědi typu: jóga / cvičení jógy / jógová praxe nezmiňují dech explicitně, ale s dechem pracují, stejně jako meditace, kde je soustředění se na dech jedním z hlavních pilířů.

Analýza odpovědí v Týdenních reportech **podpořila** v 35 % hypotézu 4.

Výstupní dotazník

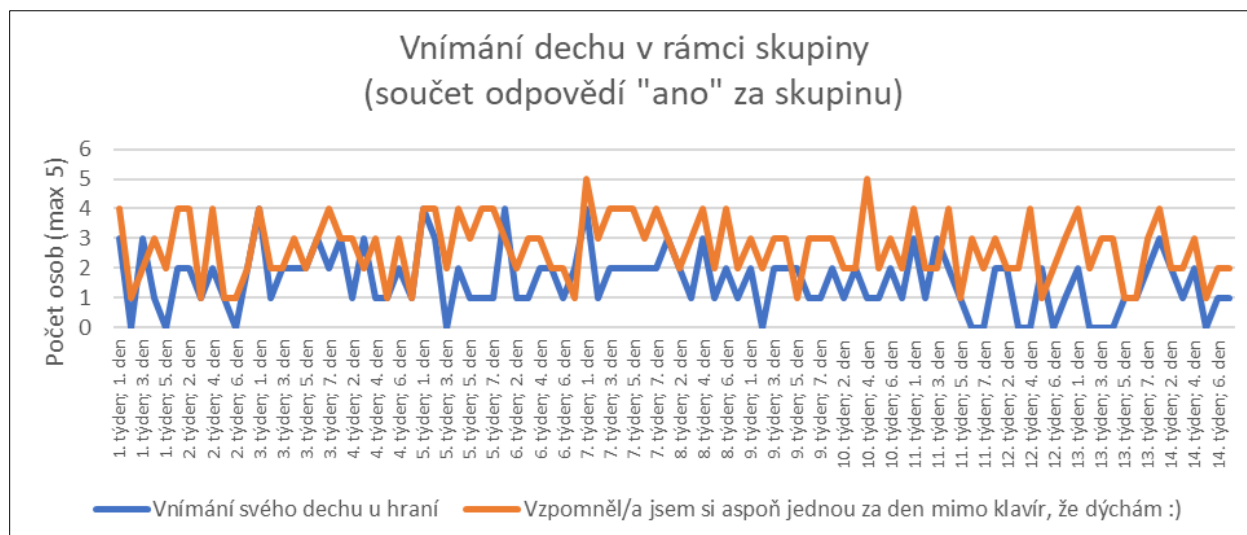
V otevřené otázce Výstupního dotazníku, která měla za cíl po skončení výzkumu ověřit využití a účinek jógových technik mimo nástroj ve stresových situacích, zmínili 3 z 5 klavíristů dech v různých souvislostech, jak ukazuje tabulka 17.

Daří se Ti se pomocí jógových technik (fyzických, dechových, mentálních) zklidnit, když cítíš paniku, strach, úzkost ad.? Pokud ano, jak?	
1	Podobně jako u coping strategies je to hluboké vědomé dýchání. A "procházky" po místnosti.
2	U extrakce zubu to nešlo, ale jinak si obvykle sednu, zavřu oči, zhluboka dýchám a procházím po těle, a když oči otevřu, jsou nepříjemné pocity pryč...
3	Většinou hluboké nádechy a výdechy, které postupně zpomaluji a prodlužuji – pomáhají mi přesunout pozornost z nepříjemné situace na dech a lépe racionálně vymyslet řešení nebo si uvědomit, že zas tak o moc nejde. Také např. v autobuse se mi dělá špatně a jezdím s ním každý den do školy 20 min. Když začnu vědomě pracovat s dechem, udělá se mi často o trochu lépe nebo jsem alespoň jízdu schopna vydržet, než vystoupím na zastávce, na které potřebuji a ne dříve!

Tabulka 17 - Individuální využití dechových technik ve stresových situacích

Z odpovědí uvedených v tabulce 17 lze usuzovat, že 60 % výzkumného vzorku využívá dech jako nástroj k nalezení klidu a odstranění stresu. Tato tvrzení **potvrzují** v 60 % hypotézu 4.

Závěrečný graf 18 analýzy dechu u celé skupiny ukazuje shrnutí četností odpovědí „ano“ na otázky týkající se vnímání dechu 1) u hraní 2) mimo nástroj v 98 Denních reportech u všech 5 účastníků výzkumu. Graf 18 ukazuje tyto odpovědi ve dvou křivkách. Takto vypadá vyhodnocení 490 zaznamenaných odpovědí týkajících se dechu.



Graf 18 - Součet odpovědí „ano“ (= uvědomuji si dech) v 5členné skupině, po 14 týdňů výzkumu

6.5.5 Resumé analýzy

Hypotéza 1: Pravidelnou praxí jógy roste vědomí dechu při hraní na nástroj.

Hypotéza 2: Vědomí dechu při hraní na nástroj má pozitivní dopad na samotnou hru.

Hypotéza 3: Během výzkumu stoupá vědomí dechu v každodenním životě.

Hypotéza 4: Studenti využívají dech, jako nástroj k nalezení klidu a odstranění stresu.

Resumé ověření čtyř hypotéz napříč jednotlivými výzkumnými metodami vypadá takto:

H1

Výstupní dotazník v 80 % H1 **potvrzuje**.

Denní reporty H1 statisticky **vyvracejí**.

H2

Výstupní dotazník H2 v 80 % **potvrzuje**.

Lékařské vyšetření H2 **podporuje**.

H3

Denní reporty H3 statisticky **vyvracejí**.

Kvalitativní analýza H3 100 % **potvrdila**.

H4

Týdenní reporty H4 **podporují** ve 35 %.

Výstupní dotazníky H4 **potvrzují** v 60 %.

I přes sběr dat pro účely kvalitativní i kvantitativní analýzy se ukázalo, že vnímání dechu není v tomto výzkumu snadno statisticky vyhodnotitelnou proměnnou. Vzhledem k charakteru výzkumu a počtu účastníků, kde byl kladen důraz na subjektivní vnímání jednotlivých změn, bylo možné se opřít zejména o výsledky kvalitativní analýzy. Kvantitativní analýza byla do jisté míry ovlivněna skutečností, že pro pozitivní zodpovězení otázky „Vnímání svého dechu při hře na nástroj“ bylo nezbytné, aby účastník v daném dni cvičil na hudební nástroj, což mohlo ovlivnit konzistenci výsledků měření. Data získaná prostřednictvím Výstupních dotazníků, Denních reportů a rozhovorů se studenty během lekcí jógy však naznačují, že účastníci si osvojili dech jako efektivní nástroj zvládnutí stresu, trémy a celkového uvolnění. Zároveň byl účastníky výzkumu pozorován pozitivní vliv na jejich klavírní interpretaci, především v oblasti fyzického i psychického uvolnění, kontroly a frázování.

Na základě těchto poznatků lze konstatovat, že kvantitativní analýza hypotézy vyvrátila, zatímco kvalitativní data hypotézy potvrdila, případně přinesla podporující důkazy pro jejich platnost.

6.6 Závěr

Cílem této kapitoly bylo analyzovat fenomén dechu ve všech jeho úrovních. Na základě přehledu aktuálního stavu bádání byla zdůrazněna širší a interdisciplinární povaha této problematiky. Hlavní část kapitoly se zaměřila na kvalitativní a kvantitativní analýzu dat, jejichž cílem bylo ověřit čtyři stanovené hypotézy. Tyto hypotézy, týkající se vlivu jógy na vědomé používání dechu u klavíristů, byly potvrzeny prostřednictvím kvalitativní analýzy, avšak vyvráceny statistickým vyhodnocením kvantitativních dat. Kvalitativní výsledky zároveň poskytly detailní výpovědi studentů klavíru, které popisují vnímané přínosy vědomého dechu pro interpretační praxi i osobní život.

Dechu je v této práci věnována samostatná kapitola, avšak jeho funkce se promítají i do dalších oblastí zkoumání¹⁸⁵ - spojení s bránicí a dalšími dechovými svaly činí dech klíčovým prvkem hlubokého stabilizačního systému, který ovlivňuje držení těla a posturu; dostatečné okysličení svalů přispívá k prevenci únavy, svalového napětí, ztuhlosti a zranění způsobených přetížením; okysličování mozku napomáhá udržení bdělosti a soustředění na vykonávanou činnost. Zároveň představuje dech klíčový nástroj meditace, který umožňuje přesměrovat pozornost z vnějšího světa na vnitřní procesy; dýchání rovněž umožňuje regulaci nervového systému, zejména prostřednictvím aktivace parasympatické části autonomního nervového systému, což podporuje zvládání stresu, úzkosti a trémy.

Hudební interpretace by měla „dýchat“ přirozeným frázováním, jehož kvalita je často ovlivněna právě vědomým využitím dechu samotného hudebníka. Historicky lze vnímání dechu, jako zdroje inspirace, ilustrovat i skrze etymologii, například v latině „inspiratio“ nebo angličtině „inspiration“, kde jedno slovo označuje jak proces nadechování, tak tvůrčí inspiraci.

Na závěr ještě doplněný citát B. K. S. Iyengara z úvodu této kapitoly: „Zdraví nelze zaměňovat za pouhou existenci. Je to rovnováha těla, mysli a sebe sama... tam spočívá mysl. Pokud se dech rozptýlí, mysl bloudí. Bloudí-li mysl, rozptyluje se dech. Proto zklidněte dech, abyste zklidnili mysl.“¹⁸⁶

¹⁸⁵ Kapitoly Bolest, Tréma a Kvalita života.

¹⁸⁶ IYENGAR, B. K. S. *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*. Emmaus: Rodale Books, 2006, s. 28.

7 KVALITA ŽIVOTA

„Máme-li skutečně těžit z praxe jógy, musí se jóga rozšířit i za podložku a do života. Když se to stane, není to jen naše tělo, které se roztahuje, rozšiřuje a posiluje, ale také naše mysl a srdce. Z tohoto stavu bytí se stále více přibližujeme k celistvosti, provázanosti a jednotě a začneme nejen „dělat“ jógu, ale žít a dýchat ji v každém okamžiku.“

André Van Lysebeth¹⁸⁷

Čtvrtá výzkumná kapitola této práce se zabývá působením jógy na kvalitu života hudebníků. Tato oblast, v porovnání s kapitolami věnovanými bolesti, trémě a dechu, představuje nejširší a zároveň nejkomplexnější téma, které zahrnuje i prvky propojující všechny dříve analyzované aspekty. Jak bylo zmíněno v předchozích kapitolách, vliv jógy (podobně jako vliv jiných holistických metod) se neomezuje pouze na fyzickou rovinu. Hra na nástroj je výsledkem interakce fyzických, emočních, mentálních, duševních a sociálních faktorů, přičemž jógová praxe má schopnost ovlivňovat všechny tyto dimenze. Tato kapitola nabízí prostor k analýze paralel mezi hrou na hudební nástroj a jógovou praxí, které se navzdory odlišným cílům v mnoha ohledech překrývají.

Zvláštní důraz je tu kladen na filosofický rozměr jógy jako kontemplativní praxe, jež má potenciál zlepšit nejen kvalitu života, ale také způsob, jakým ji jedinec vnímá. Tyto změny mohou následně pozitivně ovlivnit umělecký výkon hudebníka. Tento přístup lze propojit s Maslowovou teorií hierarchie potřeb naznačující, že vnitřní spokojenost a seberealizace jsou klíčové pro dosažení osobního i profesního rozvoje.

Cílem této kapitoly je na teoretickém pozadí stavu bádání i teorie jógy poukázat na její vliv na celkovou pohodu a na lepší zvládání stresu a každodenních výzev spojených se studiem hry na nástroj. Toto působení bylo v rámci výzkumu se skupinou studentů klavírní hry sledováno v rámci čtrnácti týdnů a vyhodnocováno pomocí převážně kvantitativní analýzy dat, která je předložena v analytické části kapitoly.

¹⁸⁷ LYSEBETH, André van. *Zdokonaluji se v józe*. Praha: Argo, 1997, s. 38.

7.1 Stav bádání – obecný

Kvalita života je komplexní pojem popisující celkovou úroveň spokojenosti a pohody jedince nebo skupiny lidí. Tato úroveň se hodnotí na základě různých faktorů, které ovlivňují, jak se lidé cítí a jaké mají podmínky pro život. Kvalita života zahrnuje nejen materiální (ekonomické) podmínky, ale také emocionální, sociální a psychologické aspekty. Zároveň jde o subjektivní záležitost založenou na prioritách jedince. Pro někoho může být klíčovým faktorem ekonomická stabilita, zatímco pro jiného duševní pohoda a smysluplné vztahy. Základní faktory zmiňované v odborné literatuře a výzkumech vychází z různých modelů a indexů měření kvality života, jako například:

- **Index lidského rozvoje (Human Development Index, HDI)**¹⁸⁸ – používá Organizace spojených národů (OSN) a zahrnuje oblasti jako zdraví, vzdělání a životní úroveň.
- **OECD Better Life Index**¹⁸⁹ – měří kvalitu života na základě 11 dimenzí, mezi které patří zdraví, vzdělání, práce a životní prostředí. Údaje pro ČR, která se nachází ve vyšším průměru.¹⁹⁰
- **Světová zdravotnická organizace (WHO)**¹⁹¹ – definovala nejen medicínský pohled na kvalitu života v šesti doménách:
 1. tělesné zdraví
 2. psychický stav
 3. stupeň nezávislosti
 4. sociální vztahy
 5. environment
 6. spiritualita, osobní přesvědčení

¹⁸⁸ Viz https://cs.wikipedia.org/wiki/Index_lidsk%C3%A9ho_rozvoje, [cit. 2024-10-10]

¹⁸⁹ Viz <https://www.oecdbetterlifeindex.org>, [cit. 2024-10-10]

¹⁹⁰ Viz <https://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/czechia/>, [cit. 2024-10-10]

¹⁹¹ WHOQOL. User Manual, 2012, s. 15. Dostupné z:

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1, [cit. 2024-10-10].

Definice kvality života podle Světové zdravotnické organizace zní: „Kvalita života je subjektivní vnímání životního postavení jednotlivce v kontextu kultury a hodnotových systémů, v nichž žije, a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním a obavám“.¹⁹² WHO sestavila i nástroj pro evaluaci kvality života – standardizovaný dotazník WHOQOL-100 (*World Health Organization Quality of Life Assessment*) a jeho zkrácenou verzi WHOQOL-BREF.¹⁹³ Podnět ke vzniku tohoto dotazníku vzešel z Odboru duševního zdraví Světové zdravotnické organizace v roce 1991. Tvorbou dotazníku kvality života se zabývali zástupci 15 výzkumných center z celého světa. Dotazník WHOQOL-100 je složen ze 100 položek, z něho vychází zkrácená verze dotazníku, WHOQOL-BREF o 24 položkách sdružených do 4 domén a 2 samostatných položek hodnotících celkovou kvalitu života a zdravotní stav (celkem 26 položek). Výběr položek byl zvolen tak, aby dotazník i v kratší verzi pokrýval široké spektrum aspektů kvality života. Znění položek je beze změn převzato z plné verze dotazníku.

Autorkami české verze (která byla využita pro sběr dat tohoto výzkumu) jsou Eva Dragomirecká a Jitka Bartoňová.¹⁹⁴ Světová zdravotnická organizace uvádí na svých webových stránkách mezi překlady dotazníku do národních jazyků český překlad od Evy Lejčkové a Viktora Mravčíka.¹⁹⁵ Tyto dvě verze českého překladu jsou rozdílné a problematika interpretace a škálování druhého překladu nezanedbatelná, takže se v praxi doporučuje zmíněný první překlad.¹⁹⁶ V českém prostředí je tento dotazník čteně využíván zejména v oboru adiktologie a pro osoby trpící výraznými zdravotními a sociálními omezeními.

S kvalitou života přímo souvisí také dnes hodně využívaný pojem *wellbeing*. Tento komplexní pojem, jenž se používá k popisu kvality života a celkové pohody člověka, zahrnuje jak fyzické,

¹⁹² Srov. <https://www.who.int/tools/whoqol>. [cit. 2024-10-10].

¹⁹³ Tento dotazník byl použit k evaluaci kvality života s výzkumnou skupinou studentů klavírní hry a jeho použití je popsáno a je statisticky vyhodnocen v analytické části této kapitoly.

¹⁹⁴ DRAGOMIRECKÁ, Eva a Jitka BARTOŇOVÁ. *WHOQOL-BREF. WHOQOL-100. Příručka pro uživatele české verze dotazníků kvality života Světové zdravotnické organizace*. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2006. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/dotaznik-kvality-zivota-whoqol-bref-a-whoqol-100>. [cit. 2024-10-10].

¹⁹⁵ Srov. <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref> (s chybně uvedeným jménem „Eva Lajckova“). [cit. 2024-10-10].

¹⁹⁶ Jak uvádí na svých webových stránkách Klinika adiktologie 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/dotaznik-kvality-zivota-whoqol-bref-a-whoqol-100>. [cit. 2024-10-10]

tak duševní a sociální aspekty, které ovlivňují, jak se jedinec cítí a jak dobře funguje v každodenním životě. Subjektivní pohoda (*subjective well-being*) je pojem zahrnující jednotlivcovu vnímání vlastního života a emoce, jako jsou životní spokojenost a poměr pozitivních k negativním emocím, tento koncept je často spojován s pozitivní psychologií.¹⁹⁷ Uspokojování lidských potřeb je jedna ze složek života, která vede ke spokojenosti a zkvalitnění života. Protože se interpretační umění dotýká mnoha vrstev lidské existence, začneme stav bádání v kapitole o kvalitě života u Maslowovy pyramidy potřeb (obr. 14). Teorii hierarchie lidských potřeb sestavil americký psycholog Abraham Harold Maslow v roce 1943 a dnes je jedním z nejdůležitějších modelů v oblastech psychologie, sociologie, zdraví i motivace růstu. V dnešním světě je tento model stále aktuální a univerzálně použitelný pro každého od studentů hry na nástroj až po manažery, kteří řídí týmy i projekty. Pět potřeb je seřazeno v pyramidě od základny chronologicky tak, jak je potřeba je naplňovat. Maslow k nim později přidal ještě pomyslné šesté patro – potřebu sebetranscendence. První čtyři jsou ve skupině „Nedostatkové potřeby“, což znamená, že jejich nedostatek způsobuje nestabilitu, frustraci a další negativní rozpoložení.



Obrázek 14 - Maslowova pyramida potřeb (vlastní návrh)¹⁹⁸

¹⁹⁷ DIENER, Ed a Robert BISWAS-DIENER. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden: Blackwell, 2016.

¹⁹⁸ Návrh autorky vycházející z MASLOW, Abraham H. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014.

Potřeba seberealizace tvoří „Růstovou potřebu“, ke které se člověk dostává až po naplnění základních čtyř potřeb. A poslední, nad pyramidou umístěná sebetranscendence, je pak v kategorii „Duchovní potřeby“.

Jednou z výjimek v rámci hierarchického uspořádání potřeb podle Maslowa může být právě jóga. Jako kontemplativní praxe umí totiž zásadním způsobem ovlivnit proces naplňování a prioritizace lidských potřeb. V zemi, odkud jóga pochází, můžeme pozorovat četné situace, kdy jedinci žijí na ulicích a čelí nedostatku základních fyziologických potřeb, jako je jídlo, voda a přístřeší, stejně jako potřebám bezpečí a jistoty. Přesto však pravidelná a celoživotní praxe jógy u těchto jednotlivců vede k subjektivnímu prožitku vyšší úrovně spokojenosti se životem, než jaký vykazuje průměrný obyvatel západní polokoule. Tento jev naznačuje, že pravidelná meditační a duchovní praxe může zprostředkovat alternativní cestu k prožívání životní pohody, která není nutně závislá na materiálním zajištění.

7.2 Stav bádání – jóga

Kripalu Center for Yoga and Health (Massachusetts) je nezisková vzdělávací organizace a největší retreatové centrum v Severní Americe. Má historickou spojitost s hudbou – hlavní budova je na místě, kde v době zlaté éry stávala chata Andrewa Carnegiego.¹⁹⁹ Kripalu Center for Yoga and Health bylo otevřeno v roce 1983 a jeho vývoj je paralelní s vývojem jógy na západě / v Americe. Stručně by se dal vývoj shrnout jako postup od výhradního spoléhání se na východní tradici (zastoupenou učením Svámího Kripalu²⁰⁰), přes propojování jógy s pozitivní psychologií, vědou a dalšími západními přístupy k léčení a seberozvoji. Právě rozvoj amerických učitelů jógy od konce 80. let přinesl propojení starobylých sanskrtských textů a integraci do dnešního životního stylu a místa. V roce 1999 se Kripalu změnilo z náboženské

¹⁹⁹ Zakladatel Carnegie Hall (1891), jedné z nejslavnějších koncertních sálů na světě, která stojí v New Yorku.

²⁰⁰ Sarasvatí Čandra (později známý jako Svámí Kripalú, *1913) se svým studiem, intenzivní praxí a výukou jógy zasloužil ještě v Indii o její přiblížení současným praktikujícím. Jeden z nejbližších žáků Svámího Kripalú, Amrit Desai, narozený v Indii, přijel do Spojených států v roce 1960, aby navštěvoval Philadelphia College of Art. Začal vést kurzy jógy v Filadelfii, které navštěvoval stále větší počet nadšenců a v roce 1966 Desai spolu s dalšími založil neziskovou organizaci Yoga Society of Pennsylvania, jejímž cílem bylo rozvíjet vědu a filosofii jógy na západě. Ta byla základem pro pozdější Kripalu Center for Yoga and Health v Massachusetts. Dostupné z: <https://kripalu.org/content/our-history?q=about/kripalu/our-history>. [cit. 2024-09-12].

společnosti na vzdělávací organizaci řízenou správnou radou, která je centrem nejen jógy, meditace, holistického přístupu ke zdraví, ale i umění, vzdělávání a vědy.

Sat Bir Khalsa je ředitelem Kripalu Research Centre a vedl také řadu studií zkoumajících vliv jógy na hudebníky.²⁰¹ V článku *A Is for Asana, B Is for Breath: The Impact of Yoga in Schools*²⁰² shrnuje Khalsa četné studie o vlivu jógy na dospívající. Ty ukazují, že pravidelné cvičení jógy zvyšuje sebevědomí a duševní i fyzickou pohodu, posiluje mechanismy zvládání stresu a dovednosti seberegulace, snižuje úzkost a zlepšuje náladu.

Kvalitativní sběr dat v rámci této studie ukazuje, že dospívajícím se po cvičení jógy zvyšuje kvalita života – jsou méně úzkostní, lépe spí, zvyšuje se jejich sebevědomění, uvolnění v těle a jejich pohled na svět se začíná měnit směrem k pozitivnějšímu nastavení. Tyto studie jsou shrnuty v přehledovém článku *Yoga in the schools: a systematic review of the literature*.²⁰³ Další shrnutí pak Khalsa a kol. přináší v přehledu studií zabývajících se účinky jógy na duševní a fyzické zdraví.²⁰⁴ Khalsa jako ředitel Kripalu Research vedl řadu studií o dopadu výukového programu Kripalu Yoga in the Schools (KYIS)²⁰⁵ na různé skupiny studentů ve školách.

Zajímavá studie z roku 2012²⁰⁶ ve středoškolském prostředí ukázala, že u studentů cvičících místo tělesné výchovy jógu se zlepšila úroveň úzkostí i nálada, zatímco u kontrolní skupiny, která navštěvovala klasické hodiny tělesné výchovy, se tyto ukazatele zhoršily. Ve studii z

²⁰¹ Více v kapitole Tréma – Výzkumy věnované působení jógy na hudebníky.

²⁰² Viz <https://kripalu.org/resources/asana-b-breath-impact-yoga-schools>, [cit. 2024-09-12].

²⁰³ SERWACKI, Michelle L. a Catherine COOK-COTTONE. Yoga in the schools: a systematic review of the literature. *International journal of yoga therapy*. 2012, roč. 22, s. 101-109. PMID: 23070680. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23070680>. [cit. 2024-09-12].

²⁰⁴ BÜSSING, Arndt. Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012, online. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3447533>. [cit. 2024-09-12].

²⁰⁵ KYIS je osvětový evidence-based program, který se skládá ze tří modulů. Dospívající se skrz ně učí o klíčových nástrojích a technikách sebeovládání (pozice, meditace, dechová cvičení a relaxace), které zvyšují jejich schopnost učit se a rozšiřují jejich schopnost produktivně zvládat životní výzvy. Vzdělávací program Kripalu Yoga in the Schools Teacher Training absolvovalo více než 155 učitelů KYIS, kteří následně vzdělali tisíce dospívajících ve veřejných, charterových a rehabilitačních školách v desítkách okresů po celých Spojených státech amerických i ve světě. Dostupné z: <https://kripalu.org/resources/yoga-schools-helping-adolescents-become-compassionate-adults>. [cit. 2024-09-12].

²⁰⁶ NOGGLE, Jessica J. Benefits of Yoga for Psychosocial Well-Being in a US High School Curriculum. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 2012, roč. 33, č. 3, s. 193-201.

roku 2013²⁰⁷, která se týkala žáků devátých a desátých tříd, studenti uváděli zlepšení sebepojetí, snížení stresu, lepší zvládání negativních emocí, více optimismu a větší sociální soudržnost s rodinou a vrstevníky.

Další studie z roku 2015 s názvem *Yoga in public school improves adolescent mood and affect* („Jóga ve veřejné škole zlepšuje náladu a afekt dospívajících.“)²⁰⁸ srovnávala účinky jedné hodiny jógy s účinky jedné hodiny tělesné výchovy. Čtyřicet sedm středoškolských studentů vyplnilo sebehodnotící dotazníky s hodnocením své nálady a afektu bezprostředně před a po účasti na jedné hodině jógy a o týden později na jedné hodině tělesné výchovy. Účastníci uváděli významně větší pokles hněvu, deprese a únavy před a po účasti na józe ve srovnání s tělesnou výchovou.

Tyto výsledky ukazují, že jóga ve škole může mít jedinečný přínos v bouřlivých letech dětství a dospívání – jaký dopad by potom mohlo mít obohacení tělesné výchovy lekcemi jógy na konzervatořích?

Výzkum KYIS z roku 2015 s názvem *Yoga May Mitigate Decreases in High School Grades* („Jóga může zmírnit zhoršení známek na střední škole“)²⁰⁹ se dokonce zabýval vlivem cvičení jógy na známky žáků a navíc naznačil, že jóga může mít i jakýsi „ochranný účinek“ na studijní výsledky. Což znamená, že žáci si je tolik nepřipouští.

Stres je jeden z faktorů, které významně ovlivňují kvalitu života, a netýká se to jen dospívajících a dospělých, ale podepisuje se na zdraví už v dětství. Podle American Psychological Association (APA)²¹⁰ již osmileté děti uvádějí, že pocítují fyzické a emocionální zdravotní následky spojené se stresem. Mezi problémy, kterým děti a dospívající čelí, patří vývojové, rodinné, sociální, studijní a společenské stresory, poruchy pozornosti a ADHD,

²⁰⁷ CONBOY, Lisa A. Qualitative Evaluation of a High School Yoga Program: Feasibility and Perceived Benefits. *Explore*. 2013, roč. 9, č. 3, s. 171-180. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.02.001>. [cit. 2024-09-12].

²⁰⁸ FELVER, Joshua C. Yoga in Public School Improves Adolescent Mood and Affect. *Contemporary School Psychology*. 2014, roč. 19, září, s. 184-192. DOI: [10.1007/s40688-014-0031-9](https://doi.org/10.1007/s40688-014-0031-9). [cit. 2024-09-12].

²⁰⁹ BUTZER, Bethany et al. Yoga May Mitigate Decreases in High School Grades. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2015, online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1155/2015/259814>. [cit. 2024-09-12].

²¹⁰ Srov. <https://www.apa.org/news/press/releases/2010/11/stress-in-america>, [cit. 2024-09-12].

fyzické problémy včetně obezity a cukrovky a problémy v oblasti duševního zdraví, jako jsou deprese, úzkost a zneužívání návykových látek.

Z těchto výzkumů vyplývá zvýšená potřeba nástrojů, které zlepšují sociálně-emoční učení a seberegulaci (nejen) u dětí a dospívajících. Nabízí se otázka zda, a jakým způsobem, může jógová praxe ovlivňovat kvalitu života studenta hry na klavír.

7.3 Jógou k vyšší kvalitě života

To, že jóga není jen fyzické cvičení, ale propracovaný holistický systém fyzické, duševní a mentální praxe, jež má prokazatelně vliv na různé oblasti života, dokazují už starověké texty. Jedním z nich je *Jóga sútra*²¹¹ mudrce Pataňdžaliho, hinduistický spis napsaný okolo druhého století před naším letopočtem, který je základním textem jógy a shrnul v sobě dosavadní vědění o józe. V rámci Jóga súter stanovil Pataňdžali i osmidílnou stezku jógy.²¹²

7.3.1 Etický kodex Jama a Nijama

První dva stupně osmidílné Pandžaliho jógové stezky jsou morálně – etický kodex Jama a Nijama, který je pilířem jogínského životního stylu. To, proč u Patandžaliho předchází čtvrtému stupni „ásanám“, má svůj důvod – cílem Jam a Nijam je zvládnutí sebekontroly a sebeřízení ve vztahu k druhým a k sobě předtím, než člověk vstoupí na jógovou podložku. Jde o kultivaci svého vnitřního prostoru, sebepoznání a zvládnutí ega tak, aby si člověk pod vlivem ega neublížil při jógové praxi a vstupoval do ní už „očištěn“. Jamy a Nijamy jdou vnímat i jako ekvivalent k biblickému „Desateru“, s nímž mají podobnou linku i počet „příkázání“ (doporučení).

a) Jama v analogii ke klavírní hře

Pět pilířů Jamy jsou jakási morální příkázání, která vedou k harmonii se světem a lidmi kolem nás tak, aby se s nimi člověk nedostával do rozporu.

²¹¹ BENDA, František. *Pataňdžaliho Jógasútra. Prazáklady jógy*. Liberec: Santal, 2002, s. 10.

²¹² Více v Teoretických východiscích této práce v kapitole Úvod.

Když přemýšlíme o propojení mezi pravidly Jamy a klavírní hrou, můžeme si představit, že tak jako Jamy tvoří základ pro harmonický vztah se světem a lidmi, existují i určité „zásady“ klavírní hry, které umožňují dosáhnout harmonie mezi pianistou, nástrojem, hudbou a posluchači. Tyto zásady nejsou pouze technické a emocionální, ale také morální a etické. Když jsou dodržovány, vedou nejen k tomu, že se z pianisty stane technicky zdatný hudebník, ale také k tomu, že jeho hra nese hlubší smysl a propojení s hudbou samotnou.

Ahimsa (nenásilí) – V kontextu klavírní hry lze pojem Ahimsa chápat v několika rovinách.

Vzhledem k zaměření této práce považuji za klíčovou interpretaci Ahimsy ve vztahu k tělu pianisty. Nenásilí vůči vlastnímu tělu znamená respektování jeho potřeb a limitů s přizpůsobením hraní na nástroj tak, aby podporovalo dlouhodobé zdraví a pohodu interpreta. Například klavírista, který pociťuje napětí nebo únavu, by měl dát přednost přestávce, místo pokračování ve hře až do bodu vyčerpání nebo bolesti. Důraz je kladen na správnou ergonomii – držení těla, vnímání napětí a uvolnění a schopnost vnímat signály těla, což pomáhá předcházet zraněním. V širším smyslu se Ahimsa v hudbě vztahuje k respektu k samotné hudbě – každá nota a fráze má svůj význam a interpret se snaží o její přirozenou a nenásilnou interpretaci, hudba by měla přirozeně "dýchat". Tuto filosofii lze vztáhnout i na samotný hudební nástroj, ke kterému interpret přistupuje s úctou a bez agresivity. Pojem Ahimsa lze také aplikovat na interakci s ostatními hudebníky, kde je kladen důraz na respekt a spolupráci, nikoliv rivalitu. Spojením těchto aspektů se Ahimsa stává komplexním přístupem, kde pianistovo tělo, nástroj, hudba i ostatní lidé existují v harmonii.

Satja (pravdivost) – V hudbě je pravdivost zásadním principem.

Pianista by měl usilovat o autentický hudební projev, který vychází z jeho vlastního vnímání a prožitku. To znamená, že by se měl vyhnout napodobování nebo kopírování projevů, jenž nejsou v souladu s jeho přesvědčením. Autenticita v interpretaci zahrnuje nejen osobní zaujetí a emocionalitu, ale i respekt k záměru skladatele, věrnost notovému zápisu a poctivý přístup k technickým i interpretačním požadavkům. Pianista se tak pohybuje mezi doslovnou věrností předloze a interpretací, přičemž volba vhodných prostředků pro dosažení

pravdivého hudebního projevu je klíčová. Pravdivý přístup k hraní zahrnuje také objektivní reflexi vlastního pokroku, s tím souvisí odvaha přiznat si své slabiny a systematicky na nich pracovat.

Astéja (nekradení) – Pianista si nepřisvojuje to, co není výsledkem jeho vlastní práce.

V paralele k interpretačnímu umění lze toto doporučení chápat jako poctivý přístup k vlastnímu hudebnímu rozvoji a respekt k dílu druhých. Pianista, který praktikuje Astéju, si nepřivlastňuje techniky, styl nebo úspěchy, které nejsou výsledkem jeho vlastního úsilí. Nesnaží se obcházet náročné části studia rychlými zkratkami, ale trpělivě pracuje na svém posunu. Astéja se rovněž projevuje respektem k originalitě díla – hudebník nekopíruje interpretace jiných umělců, ale usiluje o vlastní autentičnost. Tento princip se vztahuje i na samotnou motivaci k hudební interpretaci – je vhodné k ní přistupovat s respektem a zaměřením na její uměleckou hodnotu, nikoli pouze s cílem získat slávu či uznání.

Brahmačarja (ukázněnost, zdrženlivost) – Hledání rovnováhy mezi ambicí a pokorou.

Tento princip lze v klavírní hře chápat jako vědomé směřování energie k soustředěnému studiu a procvičování. Brahmačarja se projevuje ukázněností a disciplínou při cvičení a interpretaci. Pianista, který následuje Brahmačarju, rozvíjí systematicky svou techniku a věnuje pozornost detailům i hlubšímu porozumění hudbě, aniž by se nechal ovlivnit leností nebo povrchním přístupem zaměřeným na rychlé výsledky. Zdrženlivost v tomto kontextu zahrnuje také kontrolu ega – interpret přistupuje k hudbě s pokorou a soustředí se na autentické hudební vyjádření, místo upoutání pozornosti anebo soutěžení s ostatními. Brahmačarja v tomto kontextu znamená, soustředit se na podstatu hudby a osobní růst, aniž by se hráč nechal svést touhou po rychlém úspěchu.

Aparigraha (neulpívání, nepřipoutanost) – Osvobození od tlaku na výsledek.

Zatímco Brahmačarja dává hudebníkovi rámec a disciplínu, Aparigraha mu umožňuje přístup bez lpění na výsledku a s větší tvůrčí svobodou. V kontextu klavírní interpretace se princip

Aparigrahy projevuje osvobozením od připoutanosti k jediné technice, stylu či konkrétnímu pojetí, které by mohlo omezovat umělecký rozvoj interpreta. Nepřipoutanost také znamená, že hudebník nehraje pro uznání, ale soustředí se na tvůrčí proces a radost z porozumění hudbě, kterou chce přirozeně sdílet, aniž by byl ovlivněn egem a strachem ze selhání. Tento princip tak podněcuje otevřený a zvědavý přístup k hudebnímu materiálu, zkoumání různých možností interpretace a objevování nových cest k vlastnímu uměleckému vyjádření. S radostí z procesu tvorby se pak dostavuje i přirozený stav flow.

b) Nijama v analogii ke klavírní hře

Nijama by se dala charakterizovat jako pět doporučení týkajících se vnitřního světa člověka, jeho konání v souladu s etikou za použití vlastní sebereflexe a seberegulace. Tyto zásady jsou postaveny na pěti předešlých pilířích jamy – tedy jednání ve jménu laskavosti, pravdy, vlastních nápadů, autenticky, ukázněně, a ne s žádostivostí ovládnutí. A jako u všeho, co děláme, měli bychom ideálně tato doporučení dělat s vášní a radostí z toho, že nás posouvají v naší cestě.

Pilíře Nijamy poskytují hudebníkovi vodítka pro vnitřní růst a etické jednání, což může vést k hlubší a smysluplnější hudební praxi i vlastnímu životu. Když je pianista integruje do své praxe, stává se nejen lepším hudebníkem, ale i osobností, která rozumí podstatě hudby a svému místu v ní. Pět pilířů Nijamy může být v kontextu klavírní praxe rozvinuto takto:

Sauča (čistota) – Fyzická i duševní čistota.

Fyzická čistota zahrnuje jak správné držení těla a dodržování ergonomických zásad při hře na nástroj, tak udržování čistoty rukou i nástroje a vytvoření pracovního prostředí, které stimuluje koncentraci a inspiraci. Duševní čistota pak spočívá ve vědomé práci s myšlenkami a emocemi, aby nedošlo k zahlcení mysli a narušení kognitivních procesů. Pataňdžali v *Jóga sútrách* uvádí: „Když máte negativní myšlenku, okamžitě ji nahraďte pozitivní myšlenkou“. Tento proces přeměny myšlení vyžaduje praxi sebereflexe a lze ho kultivovat prostřednictvím mindfulness a meditace. Pravidelná praxe mindfulness umožňuje pianistům snížit stres, nalézt vnitřní klid v každodenním životě i před koncertem.

Santoša (spokojenost) – Přijetí a ocenění současného stavu.

Santoša vede interprety k přirozené vděčnosti za každý svůj pokrok bez neustálého srovnávání se s ostatními. Zaměření na samotný proces učení místo tlaku na výkon pak vede ke snížení stresu, trémy a podporuje soustředění, kreativitu a vnitřní motivaci pianisty.

Tapas (sebeovládání) – Překonávání pohodlnosti a systematické odhodlání směřující k růstu.

Tapas v klavírní praxi představuje disciplínu a odhodlání věnovat se pravidelnému cvičení. Pianista, který se řídí touto zásadou, si stanovuje konkrétní cíle a postupy pomáhající mu překonat lenost a vytrvat na cestě kupředu. Příkladem tohoto principu je situace, kdy interpret místo opakování pasáží, které již dobře ovládá, záměrně volí náročnější úseky rozšiřující jeho technické dovednosti a repertoár. Tento přístup se odráží také ve výběru repertoáru, kdy pianista volí skladby, jež představují adekvátní výzvy nejen z hlediska techniky, ale i v kontextu hloubky hudby.

Svadhjája (sebereflexe) – Hlubší porozumění vlastním myšlenkám, emocím a chování.

Tento princip vyžaduje, aby se pianista během cvičení a praxe zamýšlel nad tím, co dělá a proč. Sebereflexe může zahrnovat i nahrávání vlastních výkonů a následné hodnocení silných a slabých stránek, které může hráči pomoci získat jasnější představu o tom, jak se vyjadřuje skrze hudbu. Tento přístup by se dal chápat jako aplikace mindfulness v interpretační praxi. V rámci jógy zahrnuje Svadhjája i studium duchovních textů, což v kontextu klavírní praxe odpovídá četbě knih o hudební teorii nebo seznámení se s životem a kontextem skladatelovy tvorby. Pianista může porovnávat různé interpretace skladeb, rozšířit si své obzory a experimentovat i s vlastní interpretací. Tento přístup podporuje nejen technický a teoretický rozvoj, ale kultivuje i vnitřní svět hudebníka, jak o tom hovoří i Nejgauz.

Išvarapranidhána (odevzdání se vyšší síle) – Praktikování pokory a otevřenosti.

Poslední princip z Nijam lze v kontextu klavírní praxe chápat jako proces odevzdání se hudbě. Pianista se učí otevřít důvěře a umožňuje hudbě, aby ho vedla, místo aby se zaměřoval na kontrolu každého aspektu výkonu. Tento proces odevzdání se může projevovat jako plné zaujetí hudbou, kdy je interpret ponořený do stavu flow a neobává se chyb ani hodnocení publika. Během koncertu klavírista soustředí svou pozornost na zprostředkování hudebního prožitku posluchačům a věnuje se autentickému projevu, nikoli pouze technickému výkonu. Princip Išvarapranidhány vede z technických cílů přirozeně k vyjádření hlubšího hudebního smyslu, čímž dochází k posunu na vyšší úroveň, kde se technika a interpretace spojují s hlubokým porozuměním a duchovním rozměrem hudby.

7.3.2 Meditace

Jóga nemá jenom fyzický a duchovní rozměr, její součástí může být i meditace, o které se v moderním slova smyslu hovoří ve významu kultivace mysli, práce na sobě a jako o technice zlepšující soustředění a umožňující zpřítomnění a usebrání se. Meditace dokáže regulovat fyziologické projevy stresu, jako je zvýšená hladina kortizolu a vysoká srdeční frekvence, zlepšit kvalitu spánku a vyrovnat krevní tlak. Jde také o účinný nástroj na zvládnutí trémy, jak je popsáno i v příslušné kapitole této práce.

Celá řada výzkumů také potvrzuje v širokém kontextu, že meditace má pozitivní vliv na kvalitu života a různé zdravotní benefity od vyrovnání krevního tlaku až po mírnění úzkostí: *Meditation and Quality of Life: Comparative study among meditators and non-meditators*²¹³,

²¹³ BAJPAI, Chaitanya a U. V. KIRAN. Meditation and Quality of Life. A Comparative Study Among Meditators and Non-Meditators. *Journal of Seybold Report*, 2021, leden, online. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/348690081_MEDITATION_AND_QUALITY_OF_LIFE_A_COMPARATIVE_STUDY_AMONG_MEDITATORS_AND_NON-MEDITATORS. [cit. 2024-09-12].

*Quality of Life and Functional Health Status of Long-Term Meditators*²¹⁴, *Effect of Sahaja Yoga Meditation on Quality of life, Anxiety, and Blood Pressure Control*.²¹⁵

„Kdybych se měl vzdělávat ještě jednou, vůbec bych se neučil fakta. Rozvíjel bych schopnost soustředění a odpoutání. Meditační praxe vede k mentálnímu soustředění. Podstatou vzdělání je soustředění mysli, nikoli shromažďování faktů.“

Svámí Vivekananda²¹⁶

7.3.3 Jóga nidra

Přínosy záměrné relaxace jsou v dnešní době nepopíratelné. Jednou z nejefektivnějších jógových relaxačních technik je Jóga nidra, známá také jako „jógový spánek“. Řada vědeckých studií potvrzuje blahodárné působení na svaly, nervový systém i psychosomatické aspekty. Provádí se zpravidla na závěr lekce (často bývá její nejoblíbenější částí) v leže na zádech v naprostém uvolnění. Kombinuje vedenou meditaci s jógovou pozicí mrtvoly (*śavāsana*), ze západních metod se nejvíce podobá autogennímu tréninku, který z Jóga nidry částečně vychází. Cílem je podpořit hluboký stav relaxace, který se od spánku liší tím, že člověk stále vnímá své okolí a tělo. Článek *Exploring the uses of yoga nidra: An integrative review*²¹⁷ přináší přehled a syntézu publikovaných výzkumných článků, které využívaly Jóga nidru jako intervenci.

²¹⁴ MANOCHA, Ramesh, Deborah BLACK a Leigh Wilson. Quality of Life and Functional Health Status of Long-Term Meditators. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012, online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1155/2012/350674>. [cit. 2024-09-12].

²¹⁵ CHUNG, Sheng-Chia et al. Effect of Sahaja Yoga Meditation on Quality of Life, Anxiety, and Blood Pressure Control. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2012, roč. 18, č. 6, online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0038>. [cit. 2024-09-12].

²¹⁶ Přeloženo a převzato z <https://www.vifindia.org/2021/january/11/concentration-an-important-component-in-swami-vivekananda-s-idea-of-education>. [cit. 2024-09-12].

²¹⁷ MUSTO, Susan a April H. VALLERAND. Exploring the uses of yoga nidra: An integrative review. *Journal of nursing scholarship: an official publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing*. 2023, roč. 55, č. 6, s. 1164-1178. Dostupné z DOI: 10.1111/jnu.12927. [cit. 2024-09-12].

7.3.4 Mindfulness

Praktikování tzv. mindfulness, jež se v českém překladu objevuje jako „všímavost“ anebo „plné uvědomění“, mezinárodně rozšířený a používaný je ale spíše anglický originál, a proto je uveden i v názvu této podkapitoly.

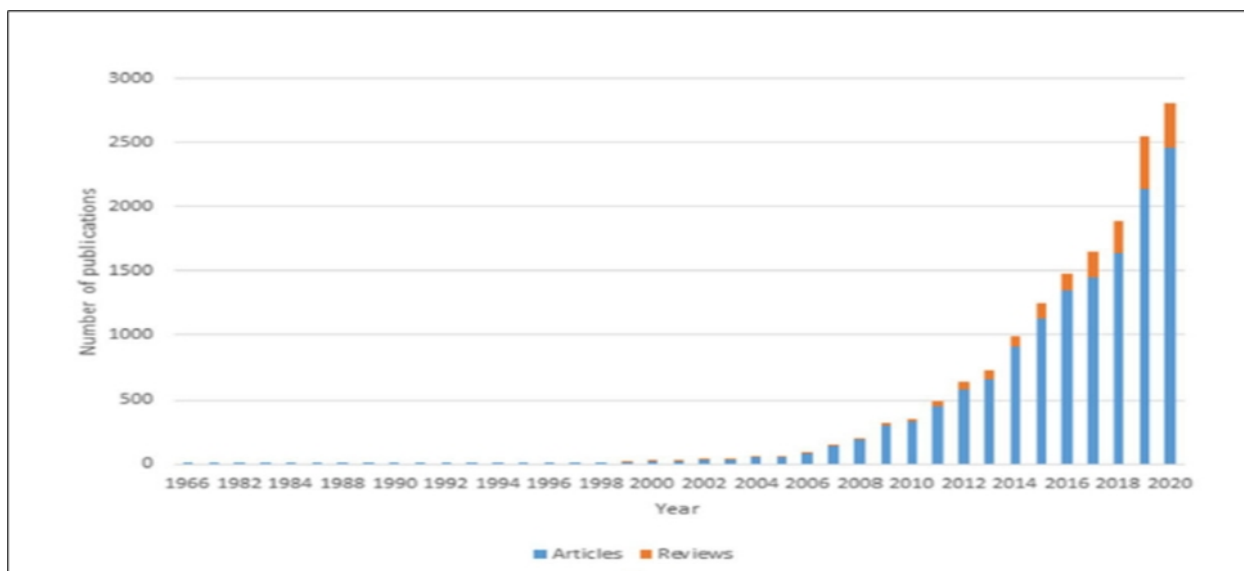
Tato dnes velmi populární metoda seberozvoje a zkvalitnění života je popisována jako schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, bez hodnocení, posuzování nebo očekávání.²¹⁸

Koncept mindfulness byl poprvé představen v roce 1979 na University of Massachusetts jako medicínská metoda zaměřená na pomoc pacientům s chronickými onemocněními. Autorem této metody je profesor Jon Kabat-Zinn. Program zaměřený na redukci stresu s názvem Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) vychází z propojení filosofických principů buddhismu s mentalitou a životním stylem západní společnosti.

To, jak metoda mindfulness v posledních několika letech nabyla ve vědeckém zájmu i čtenářské popularitě ukazuje graf 19 s názvem “Mindfulness” Journal Article Titles Published By Year: 1980-2021.²¹⁹ Oranžově jsou značeny výzkumy, modře články, které mají v názvu „mindfulness“.

²¹⁸ KABAT-ZINN, Jon. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Random House, 1990.

²¹⁹ Převzato z webových stránek Jona Kabata-Zinna, viz <https://jonkabat-zinn.com/about/> [cit. 2024-10-07].



Graf 19 - Názvy článků v časopisech publikovaných v letech 1966–2021²²⁰

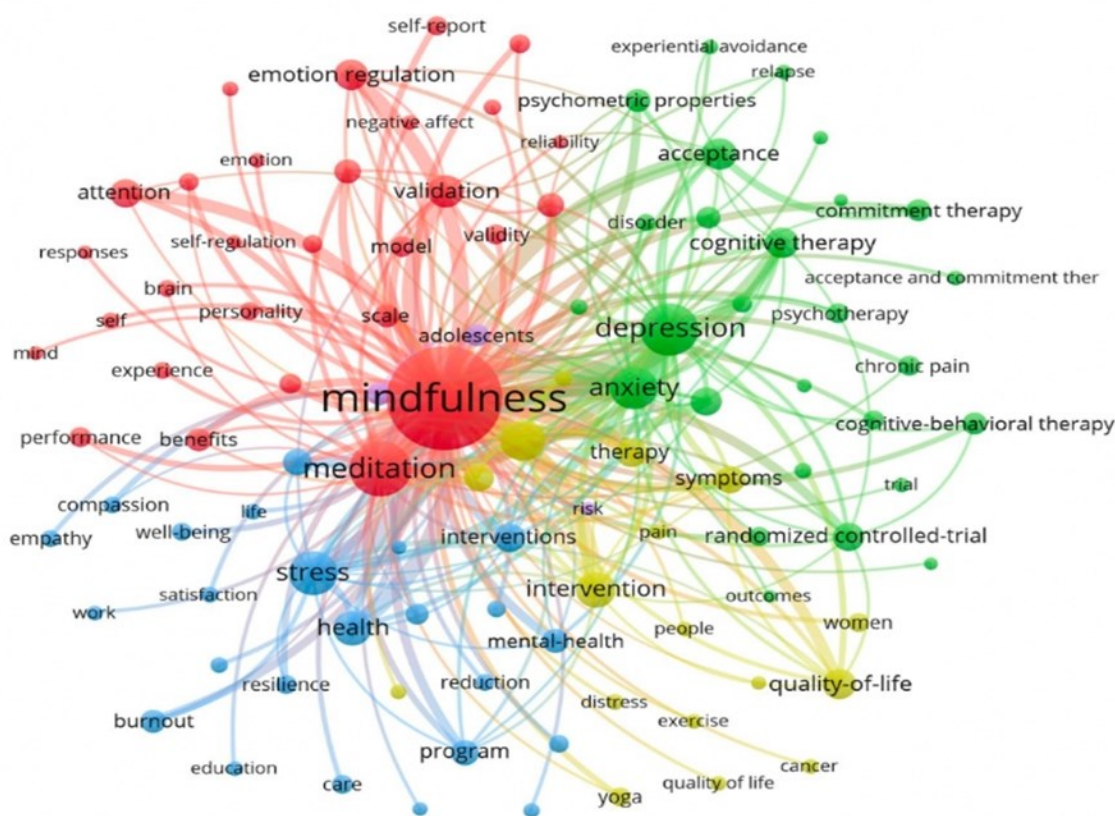
Aktuální výzkum z této oblasti a pozitivní působení na stres, spánek, soustředění i zvládání emočně náročných situací společně s aktuálním výzkumem v této oblasti shrnuje např. American Mindfulness Research Assotiation (AMRA)²²¹ a vědecký měsíčník *Mindfulness Research Monthly* vycházející od roku 2010.²²²

Graf 20 zobrazuje shluky výskytu anglických klíčových slov ve vědecké literatuře o mindfulness. Z obrázku je patrná složitost a vzájemná provázanost témat.

²²⁰ Graf převzatý z <https://goamra.org/> [cit. 2024-09-30]

²²¹ Viz <https://goamra.org/> [cit. 2024-09-30].

²²² Viz <https://goamra.org/page-18098> [cit. 2024-09-30].



Graf 20 - Shluky výskytu klíčových slov ve vědecké literatuře o mindfulness²²³

Také jóga využívá techniky (dech, zaměření na přítomnost, jedna činnost v čase), jež mohou mindfulness dál kultivovat.

Součástí kvalitativního výzkumu se skupinou studentů klavírní hry bylo několik otázek v Denních a Týdenních reportech, které neměly primárně za cíl sběr dat k analýze, ale osvojení si technik mindfulness a z nich plynoucí přínos pro účastníky výzkumu, daly by se definovat do těchto 4 oblastí:

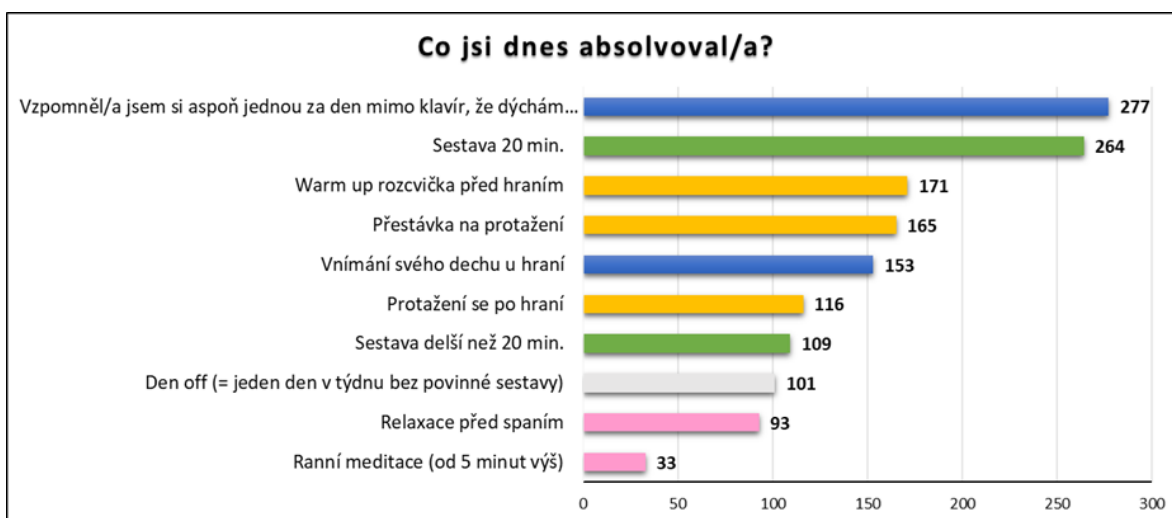
²²³ Graf převzatý z <https://jonkabat-zinn.com/mindfulness-in-action/> [cit. 2024-09-30].

1. Nové návyky

Kromě sledování vývoje vědomí dechu, plnila otázka: „Co jsi dnes absolvoval/a?“ (Denní reporty) i funkci dnes populárního seberozvojového nástroje, kterým je „habit tracker“ (dosl. sledovač návyků). Funguje tak, že po zkvalitnění života toužící jedinec si vytyčí dobré návyky, jimž se chce denně (týdně) věnovat. V rámci předem určeného časového období pak sleduje („trackuje“) jejich plnění a na konci časového období (týden/měsíc) toto plnění vyhodnocuje. Tím, že se denně vrací k seznamu „předsevzetí“, si je zároveň připomíná.

Tyto nové návyky jsem vytyčila předem a záměrně je zařadila do Denních reportů. Osvojování nových návyků funguje ve smyčce: podnět, chování a odměna. Podnětem studentům bylo to, že se necítili dobře během hraní a při zvládání stresových situací spojených se studiem. Chováním bylo zařazení jógových technik a uvědomování si dechu a odměnou byl lepší pocit při hraní i v běžném životě.

V grafu 21 je výsledek vyhodnocení zmíněné otázky z Denních reportů, kterou hudebníci vyplňovali 98 dnů za sebou. Čísla na ose x jsou celkový počet záznamů za dobu výzkumu.



Graf 21 - Záznam jógové praxe (habit tracker) v Denních reportech

Barevně jsou rozlišeny oblasti, jichž se jednotlivé činnosti týkaly: modře – dech, zeleně – cvičení jógy mimo nástroj, žlutě – kompenzace u nástroje, růžově – mindfulness techniky.

2. Sebereflexe

Pro to, aby člověk nepřekračoval své fyzické a mentální hranice, musí o nich nejprve vědět, znát se a kultivovat schopnost reflektovat své momentální rozpoložení, vnímat v přítomnosti své tělo a být schopen daný stav vyjádřit slovy. Sebereflexe je jedna z kvalit, které jóga přináší jako jeden z vedlejších „produktů“ své pravidelné praxe.

I proto workshopy jógy pro hudebníky záměrně začínám tím, že účastníci nejprve napíší, jak se cítí (míra sdílnosti i fantazie je na každém z nich – můžou tak vyjádřit svůj momentální fyzický, emoční, či mentální stav). Po ca 2 hodinách trvajícím workshopu pak na druhou stranu papíru napíší, jak se cítí teď a to, co je z workshopu zaujalo nejvíc a co nejmíň. Kromě toho, že získám cennou zpětnou vazbu o celkem rychlé proměně emočního, mentálního a fyzického stavu účastníků a ověření funkčnosti jednotlivých technik, tak je hudebníkům dán prostor na naladění se na sebe v daný moment a možnost formulování sebereflexe.

Součástí Denních reportů byla proto otázka „Jak se dnes cítíš“ – výběr z odpovědí jednoho týdne je v tabulce 18.

Jak se dnes cítíš? (stačí 1–2 slova)
Fajn
Profesně uspokojený
Po nepříjemné ranní posloupnosti událostí velmi dobře.
Neklid
Vyčerpaně
Melancholie na mě doléhá, ale dobré jídlo a úklid to kompenzuje
Spokojený, unavený
Obohacen mnoha způsoby
Trošku nervózně, nestíhám
Bez energie
Moc fajn:)
Pohoda – ve škole
Natěšeně na víkend.
Uspěchaně, ale vědomý dech mi pomáhá
Lhostejně
Unaveně, ale krásně
Unavený – konference, večer oslava
V dobré společnosti
Nevzpomínám si...
Bolavě a unaveně
50/50
zaspal, unavený
Nejprve ve výhradně dobré náladě, poté trochu smutně z odjezdu
Mám radost, ale jsem ve skluzu

Tabulka 18 - Výňatek z jednoho týdne v Denních reportech – sebereflexe

3. Vděčnost

Na vědomém prožívání vděčnosti a přítomnosti staví některé duchovní tradice, filosofie, díla spisovatelů, teologů, ale i pozitivní psychologie. Cicero považoval vděčnost za největší morální ctnost (McCullough, Emmons, Kilpatrick, a Larson, 2001).²²⁴ Moderní empirický výzkum už dokázal významné fyzické, psychické i společenské dopady uvědomování si vděčnosti. Robert Emmons označuje v knize *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*²²⁵ emoci vděčnosti, jako zásadní složku štěstí. Vychází u toho ze svých studií na téma vděčnosti: *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*.²²⁶ A *Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention*.²²⁷ K tomu, že osobní pohoda (wellbeing) přímo souvisí s vděčností, dochází ve své studii i autoři studie *Gratitude and well-being: a review and theoretical integration*.²²⁸

Výzkumy dochází k podobným závěrům – díky kultivování pocitu „chtít to, co máme“ se zvyšuje prožívání štěstí (až o 25 %), lépe se zvládá stres, můžeme se rychleji zotavit z nemoci a máme celkově lepší fyzické zdraví i vztahy.

Začlenění uvědomování si vděčnosti má tedy prokazatelně vliv na zvýšení kvality života a je jedním z jednoduchých nástrojů k větší spokojenosti. V seberozvoji jsou velmi populární „deníky vděčnosti“ a také několikátýdenní „výzvy vděčnosti“, jejichž princip spočívá v tom, že člověk každý den zapisuje a zpětně prožije to, za co se cítí být vděčný.

²²⁴ MCCULLOUGH, Michael E. et al. Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*. 2001, roč. 127, č. 2, s. 249–266. DOI: [10.1037//0033-2909.127.2.249](https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.2.249). [cit. 2024-09-30].

²²⁵ EMMONS, Robert A. *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: Houghton Mifflin Company, 2007. Dostupné rovněž z: <https://archive.org/details/thankshownews00emmo>. [cit. 2024-09-30].

²²⁶ EMMONS, Robert A. a Michael E. MCCULLOUGH. Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003, roč. 84, č. 2, s. 377–389. DOI: [10.1037//0022-3514.84.2.377](https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377). [cit. 2024-09-30].

²²⁷ EMMONS, Robert A. a Robin STERN. Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology*. 2013, roč. 69, č. 8, s. 846–855. DOI: [10.1002/jclp.22020](https://doi.org/10.1002/jclp.22020). [cit. 2024-09-30].

²²⁸ WOOD, Alex M. et al. Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. 2010, roč. 30, č. 7, s. 890–905. DOI: [10.1016/j.cpr.2010.03.005](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005). [cit. 2024-09-30].

Vedení deníku vděčnosti po dobu pouhých tří týdnů podle Emmonse může vést ke kvalitnějšímu spánku a vyšší energii.²²⁹ Emoční prožitek této vděčnosti je právě to, co činí tuto techniku tak funkční – nemělo by jít o myšlenkový konstrukt, ale o upřímný pocit.

Dvojice za sebou jdoucích otázek v Denních reportech měla za cíl rozvíjet schopnost *reflexe* a následného nasměrování uvažování pozitivním směrem (*vděčnost*):

- „Jak spokojený/á jsi se svým dnem?“ (škála velmi nespokojený – velmi spokojený)
= reflexe²³⁰
- „Ať jsi na předešlou otázku odpověděl/a jakkoliv, co se Ti dnes povedlo / za co se cítíš vděčný/á?“
= vděčnost (pozitivní uvažování)

Podobná otázka pak byla i součástí Týdenních reportů, takže studenti měli možnost zhodnotit svůj týden z nadhledu a vyzdvihnout, co se jim povedlo:

- „Co se Ti tento týden povedlo / za co se cítíš vděčný/á?“
= vděčnost (pozitivní uvažování)

4. Zvědomění obav a očekávání

Dvě na sebe navazující otázky v tabulkách 19 a 20 měly studentům umožnit pojmenovat jejich negativní i pozitivní očekávání pro následující týden. Zvědomění obav a jejich následná formulace do slov, činí tyto obavy menšími a pomáhá se s nimi snáz vyrovnat. Zároveň připomínka nadcházejících pozitivních událostí přenáší pozornost k těmto situacím.

²²⁹ EMMONS, Robert A. *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: Houghton Mifflin Company, 2007. Dostupné rovněž z: <https://archive.org/details/thankshownewscie00emmo>. [cit. 2024-09-30].

²³⁰ Odpovědi na tuto otázku byly vyhodnoceny kvantitativní analýzou.

Čeho se v následujícím týdnu nejvíc bojíš?	
1	Množství povinností, úkolů.
2	Úterý a středy – tyto dny mám hodně práce.
3	Hodiny komorní hry a možnosti, že věci nepůjdou tak dobře, jak bych potřeboval.
4	Konzultací v zahraničí.
5	Opětovné špatné časové organizace a návalu stresu.

Tabulka 19 - Výňatek jednoho týdne z Týdenních reportů – obavy

Na co se v následujícím týdnu nejvíc těšíš?	
1	Na koučink, na klavír, na Mindfulness víkendový seminář.
2	Nic mě nenapadá.
3	Na zkoušku sboru, setkání s kamarádem klavíristou a hodiny hlavních oborů a zpěvu.
4	Že se pořádně vyspím!! :D
5	Po dlouhé době do kina.

Tabulka 20 - Výňatek jednoho týdne z Týdenních reportů – těšení

7.4 Analytická část – průběh a výsledky výzkumu

Po aplikaci jógových technik zaměřených na zlepšení zdravotních problémů a celkového wellbeingu studentů klavírní hry bylo cílem vlastního výzkumu, využívajícího smíšené metody, shromáždit a analyzovat data. Metodika jógy byla navržena tak, aby umožnila osvojení základních ásan, pránájámy a technik meditace, vizualizace a mindfulness, které pozitivně působí na fyzickou, mentální a emocionální rovnováhu klavíristů i jejich interpretační kvality.

Celkem tři definované hypotézy související s celkovou kvalitou života byly ověřeny kvantitativními (statistickými)²³¹ a kvalitativními metodami: Denní a Týdenní reporty, Výstupní dotazník, standardizovaný dotazník kvality života WHOQOL-BREF. Některá z dat byla shromažďována v průběhu celého 3měsíčního výzkumu (Denní a Týdenní reporty), jiná PŘED jeho začátkem a PO jeho konci a následně porovnána (WHOQOL-BREF). Těžiště výzkumu této kapitoly leží v kvantitativní analýze, kvalitativní data (rozhovory, Výstupní dotazník) – byla pouze doplňkem ke kvantitativní analýze. Z toho důvodu je tato podkapitola členěna podle tří ověřovaných hypotéz.

Cílem bylo analyzovat a interpretovat data týkající se spokojenosti, stresu a kvality života, která by přiblížila působení jógové praxe na celkovou kvalitu života u výzkumné skupiny studentů klavírní hry. Resumé analýzy v závěru analytické části této kapitoly přináší celkové shrnutí analýzy dat.

Hypotéza 1: Existuje pozitivní korelace mezi spokojeností účastníků a časem, což naznačuje, že účastníkům s pravidelnou praxí jógy stoupá úroveň kvality života.

Hypotéza 2: Existuje negativní korelace mezi subjektivním vnímáním stresu a časem, což naznačuje postupné snižování pocitu stresu během výzkumu.

Hypotéza 3: U klavíristy, který se během výzkumu nejčastěji věnoval praxi jógy, se zmenšovala bolest při hraní a zvyšovala se celková spokojenost.

²³¹ Statistické vyhodnocení dat vyhotovila Aneta Mazouchová.

7.4.1 Hypotéza 1

Existuje pozitivní korelace mezi spokojeností účastníků a časem, což naznačuje, že účastníkům s pravidelnou praxí jógy stoupá úroveň kvality života.

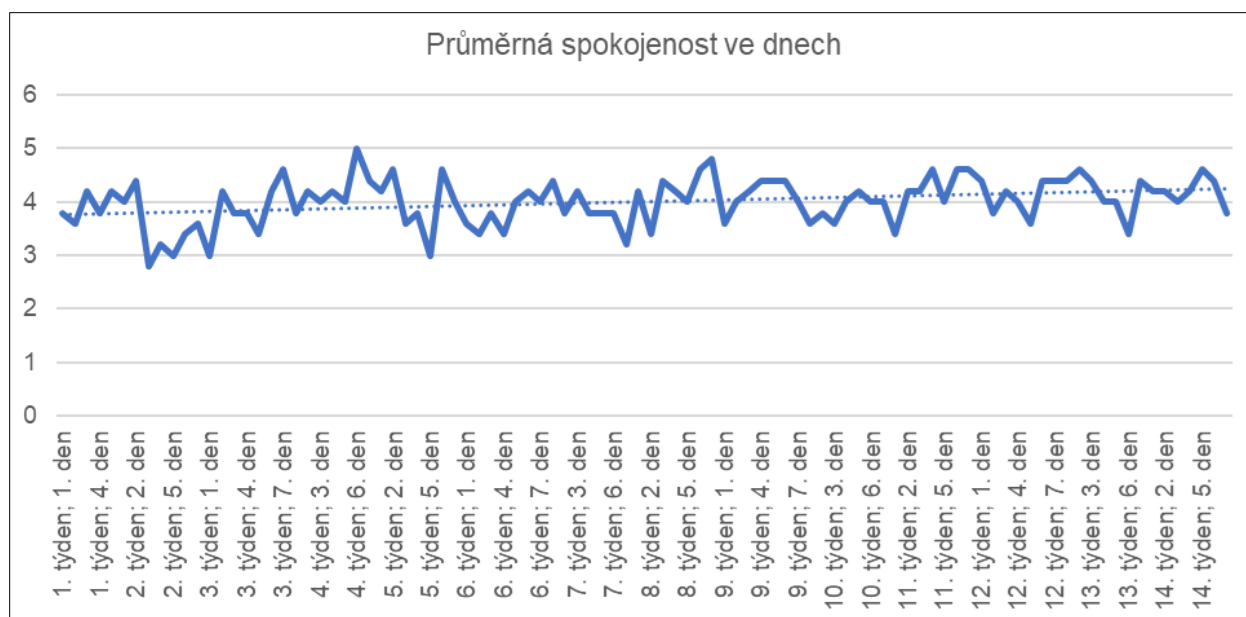
Denní reporty

Denní reporty sledovaly kvalitu života z pohledu faktoru spokojenosti. Otázka „Jak spokojený/á jsi se svým dnem?“ v Denních reportech měla za cíl zjistit, jak se proměňovalo hodnocení spokojenosti u každého z klavíristů v průběhu 98 dnů. Odpovědi byly vybírány z 5stupňové Likertovy škály (5=velmi spokojený/á, 1=velmi nespokojený/á). Regresní model průměrné spokojenost se dnem v rámci celé skupiny je spočítán v tabulce 21.

Model – Průměrná spokojenost se dnem		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,768	0,085		44,148	<0,001
	Den	0,005	0,002	0,315	3,213	0,002

Tabulka 21 - Regresní model – Celková spokojenost – celá skupina

Bylo ověřeno, že průměrná spokojenost **statisticky významně roste** v průběhu měření, jak dokazuje graf 22 vyhodnocený na základě výpovědí z Denních reportů za celou skupinu.



Graf 22 - Průměrná spokojenost se dnem – celá skupina

Na základě stoupavé tendence křivky v průběhu 14 týdnů můžeme říct, že se hypotéza 1 **potvrdila**.

Dotazník WHOQOL – BREF

Standardizovaný dotazník WHO²³² byl využit k měření změny kvality života u skupiny studentů klavírní hry PŘED a PO výzkumu. Sebeposouzení kvality života a porovnání hodnot prvního a druhého měření jsou popsány níže.

WHOQOL – BREF je složen z 26 otázek, přičemž Q1 je otázka pro „Celkovou kvalitu života“ a Q2 pro „Zdravotní stav“. Zbylé otázky jsou rozděleny do 4 dimenzí: Fyzické zdraví, Prožívání, Sociální vztahy a Prostředí, jak je uvedeno v tabulce 22. V prvním kroku jsme se zaměřili na výpočet jednotlivých dimenzí dotazníku kvality života. Rozdělení otázek v jednotlivých dimenzích je následující:

²³² Dotazník je součástí příloh.

Dimenze	Otázky	Počet položek
D1 – Fyzické zdraví	q3 (R), 4 (R), 10, 15, 16, 17, 18	7
D2 – Prožívání	q5, 6, 7, 11, 19, 26 (R)	6
D3 – Sociální vztahy	q20, 21, 22	3
D4 – Prostředí	q8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25	8
Celková kvalita života	Q1	1
Zdravotní stav	Q2	1

Tabulka 22 - Rozdělení otázek v dotazníku WHOQOL – BREF

V tabulce 23 jsou zaneseny výsledky pro jednotlivé osoby, ze kterých je patrné, že z pohledu celkové kvality života se hodnocení zvýšilo nebo zůstalo shodné, ani v jednom případě nedošlo k poklesu.

Os.	1. měření						2. měření					
	D1 – Fyzické zdraví	D2 – Prožívání	D3 – Sociální vztahy	D4 – Prostředí	Celková kvalita života	Zdravotní stav	D1 – Fyzické zdraví	D2 – Prožívání	D3 – Sociální vztahy	D4 – Prostředí	Celková kvalita života	Zdravotní stav
K1	2,9	2,8	3,7	3,0	4,0	3,0	3,6	3,2	3,7	3,5	4,0	3,0
K2	4,7	4,5	4,0	4,6	4,0	5,0	4,3	3,8	4,0	4,5	5,0	5,0
K3	3,1	2,5	x	3,6	4,0	4,0	3,4	3,2	3,7	3,9	4,0	4,0
K4	4,2	3,2	2,3	4,0	4,0	4,0	4,3	3,5	3,3	4,0	5,0	4,0
S5	2,6	2,8	3,0	3,6	2,0	3,0	4,1	4,0	4,3	4,1	4,0	4,0

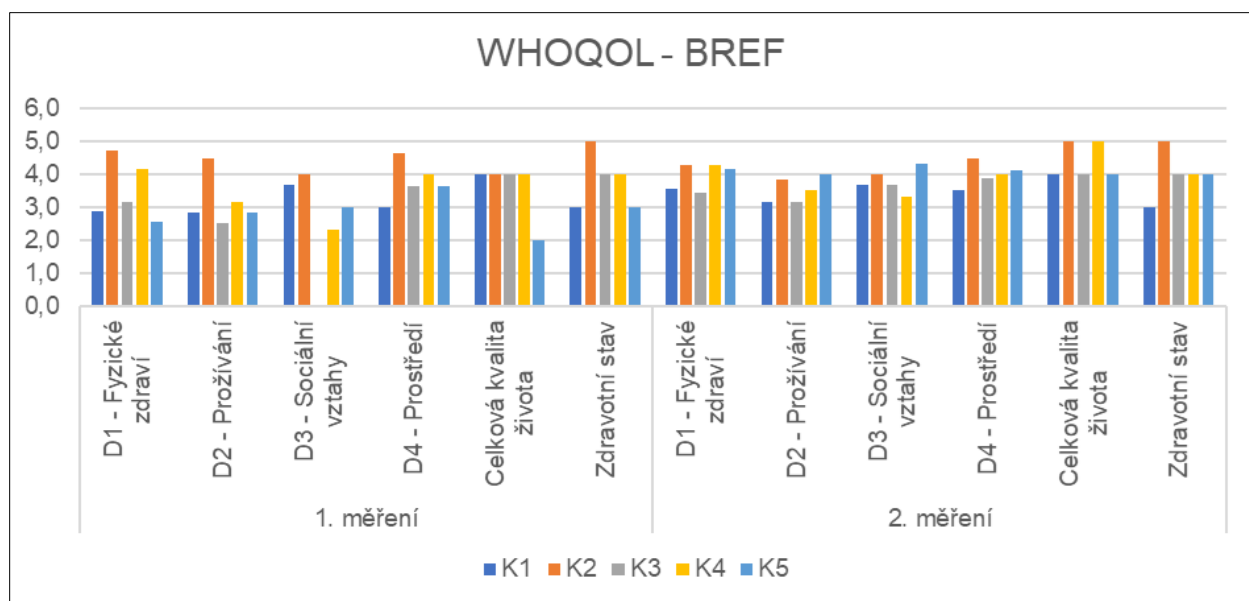
Tabulka 23 - Výsledky WHOQOL – BREF pro jednotlivé osoby

Na data můžeme nahlížet jako na číselné proměnné, proto jsou v tabulce 23 uvedeny číselné charakteristiky celkového souboru. Pro ověření rozdílů mezi 1. a 2. měřením byl proveden neparametrický Wilcoxonův párový test (tab. 24). I když z dat je patrné, že k mírnému zvýšení došlo, jelikož ani jedna p-hodnota není menší než hladina významnosti $\alpha = 10 \%$, mezi 1. a 2. měřením u jednotlivých dimenzí dotazníku WHOQOL – BREF i u otázek „Celkové kvality života“ a „Zdravotního stavu“ **neexistují statisticky významné rozdíly**.

WHOQOL – BREF	1. měření				2. měření				Wilcoxonův test	
	Počet	Průměr	Medián	Směr. Odchylka	Počet	Průměr	Medián	Směr. Odchylka	Testové kritérium	P-hodnota
Q1 – Celková kvalita života	5	3,6	4,0	0,9	5	4,4	4,0	0,5	-1,633	0,102
Q2 – Zdravotní stav	5	3,8	4,0	0,8	5	4,0	4,0	0,7	-1,000	0,317
D1 – Fyzické zdraví	5	3,5	3,1	0,9	5	3,9	4,1	0,4	-1,214	0,225
D2 – Prožívání	5	3,2	2,8	0,8	5	3,5	3,5	0,4	-1,089	0,276
D3 – Sociální vztahy	4	3,3	3,3	0,7	5	3,8	3,7	0,4	-1,342	0,180
D4 – Prostředí	5	3,8	3,6	0,6	5	4,0	4,0	0,4	-1,473	0,141

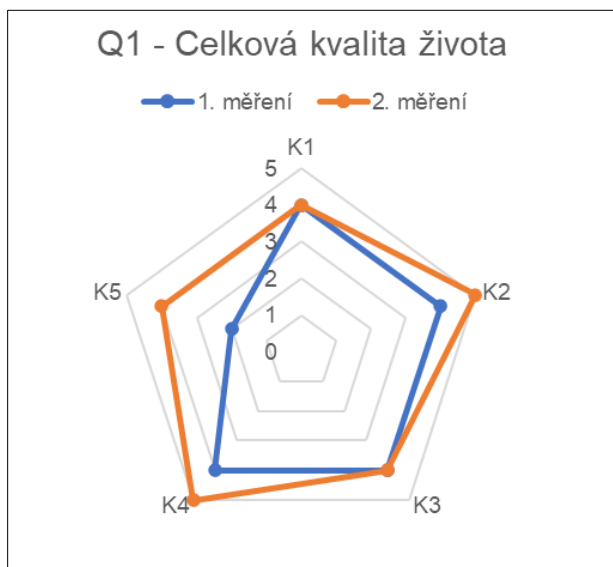
Tabulka 24 - Výsledky WHOQOL – BREF – celková data = Q1, Q2 a 4 dimenze (D1 – D4)

Do následujícího grafu 23 byly zaneseny hodnoty z tabulky 24 - tedy dvě měření v pěti pozorovaných osobách K1 – K5.



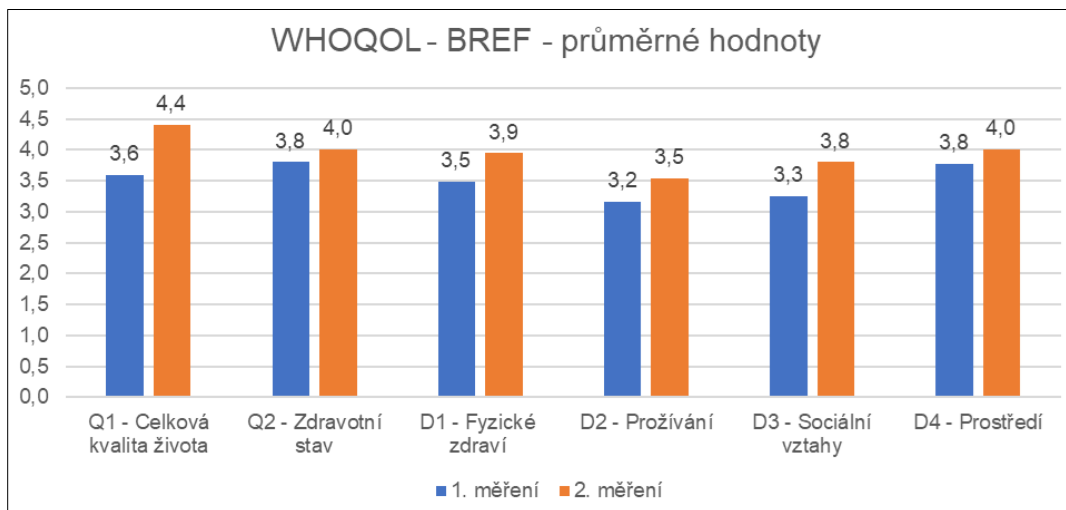
Graf 23 - Celkové výsledky WHOQOL – BREF

Graf 24 pak přináší prostorový pohled na proměnu první otázky Q1 „Celková kvalita života“ v prvním a druhém měření.



Graf 24 - Změna Celkové kvality života podle WHOQOL – BREF

Graf 25 znázorňuje průměrné hodnoty za celou skupinu ve srovnání dvou měření před a po výzkumu ve 4 dimenzích a dvou samostatných otázkách Q1 („Celková kvalita života“) a Q2 („Zdravotní stav“).



Graf 25 - Výsledky WHOQOL – BREF – celková data – průměrné hodnoty

I když je z tabulek i grafů patrné, že došlo k mírnému zvýšení hodnot, rozdíly **nejsou statisticky významné**. Přesto lze říct, že data v dotaznících WHOQOL – BREF **podpořila** hypotézu 1.

Výstupní dotazník

Hypotéza 1 byla ověřována i v rámci kvalitativní analýzy. Odpovědi na otázku „Cítíš, že pravidelná praxe jógy pozitivně ovlivnila kvalitu Tvého života?“ byly vybírána z 5stupňové Likertovy škály (1=určitě ne, 5=určitě ano) a jsou uvedeny v tabulce 25.

Cítíš, že pravidelná praxe jógy pozitivně ovlivnila kvalitu Tvého života?	
1	určitě ano
2	určitě ano
3	určitě ano
4	určitě ano
5	určitě ano

Tabulka 25 - Subjektivní hodnocení vlivu jógy na kvalitu života

Ve 100 % (n=5) shodě zvolili účastníci výzkumu nejvyšší možnost, hypotéza 1 byla kvalitativní analýzou **potvrzena**.

7.4.2 Hypotéza 2

Existuje negativní korelace mezi subjektivním vnímáním stresu a časem, což naznačuje postupné snižování pocitu stresu během výzkumu.

Týdenní reporty

Druhá hypotéza sledovala kvalitu života z pohledu faktoru stresu. Tato data byla shromažďována v Týdenních reportech, odpovědi na otázku „Cítil/a ses tento týden ve stresu a pod tlakem?“ byly vybírány z 5stupňové Likertovy škály (5=neustále; 1=nikdy). Vyhodnocení těchto dat je znázorněno na křivce v grafu 26. Mírně klesající křivka vypovídá o klesající tendenci k zažívání stresu a tlaku v čase výzkumu (14 týdnů). Subjektivní vnímání stresu má v čase klesající tendenci ($b_1 = -0,055$), tento pokles však **není statisticky významný** (p-hodnota = 0,152), jak je spočítáno v tabulce 26.



Graf 26 - Pocit stresu statistika – celá skupina

Model – Subjektivní vnímání stresu – "Cítil/a ses tento týden ve stresu a pod tlakem?"		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,158	0,308		10,248	<0,001
	Týden	-0,055	0,036	-0,404	-1,530	0,152

Tabulka 26 - Regresní model – Pocit stresu statistika – celá skupina

Přesto, že neexistuje statisticky významný rozdíl, tak na základě klesavé tendence křivky v průběhu 14 týdnů můžeme říct, že hypotéza 2 byla **podpořena**.

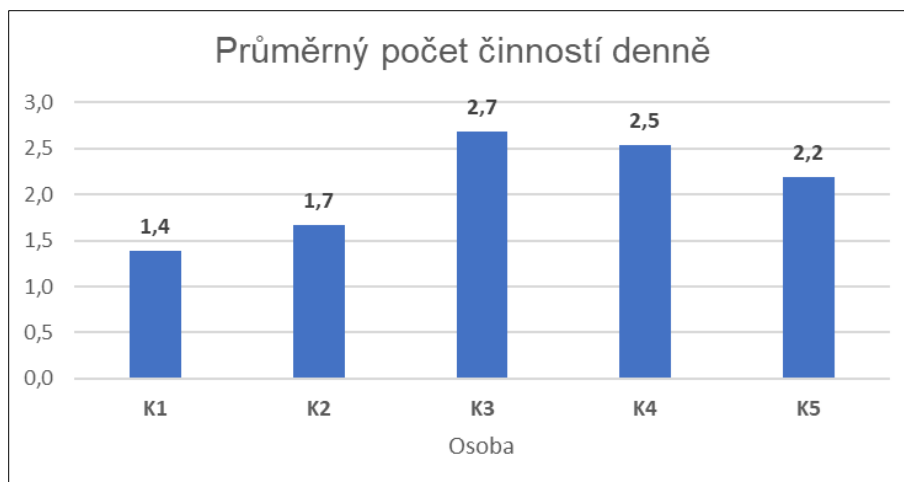
7.4.3 Hypotéza 3

U klavíristy, který se během výzkumu nejčastěji věnoval praxi jógy, se zmenšovala bolest při hraní a zvyšovala se celková spokojenost.

Denní reporty

Denní reporty sledovaly kvalitu života v kontextu vzájemného působení tří proměnných: 1. jógové praxe (počet činností za den), 2. bolesti a 3. spokojenosti. A to na nejaktivnějším jednotlivci (K3) i celé výzkumné skupině.

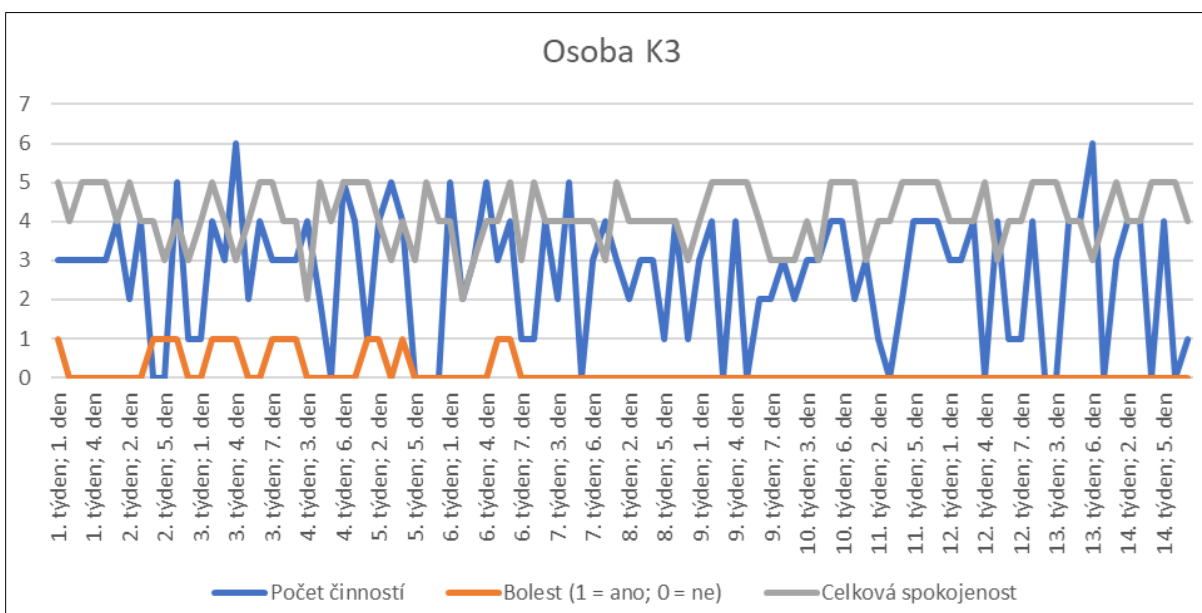
V prvním kroku byla nalezena osoba, která cvičila nejvíce, a to tak, že byl použit celkový počet uvedených činností v průběhu 98 dnů a zjištěn průměrný počet činností denně. Nejvyšší průměrný počet měla osoba K3, která v průměru denně absolvovala 2,7 uvedených činností.²³³ Výsledek průměru činností a srovnání jednotlivých klavíristů je vyobrazen na grafu 27.



Graf 27 - Průměrný počet činností (jógová praxe) denně podle osob

²³³ Výběr z 8 možností – viz graf 14 „habit tracker“.

Na grafu 28 pak můžeme pozorovat vztah a vývoj počtu činností + výskytu bolesti + celkovou spokojenost pro osobu K3. Mezi jednotlivými proměnnými v případě osoby K3 neexistuje statisticky významný vztah, viz matice Spearmanových korelačních koeficientů (všechny p-hodnoty jsou větší než hladina významnosti $\alpha = 5\%$). V případě osoby K3 **nedochází ke statisticky významným změnám** v čase ani z pohledu počtu činností ani z pohledu celkové spokojenosti.



Graf 28 - Počet činností, bolest a celková spokojenost – osoba K3

Tabulka 27 zobrazuje matice Spearmanových korelačních koeficientů pro Počet činností denně, Bolest a Celkovou spokojenost pro osobu K3.

Matice Spearmanových korelačních koeficientů		Počet činností denně	Bolest	Celková spokojenost
Počet činností denně	Korelační koeficient	1,000	0,104	-0,030
	P-hodnota		0,312	0,769
	N	96	96	96
Bolest	Korelační koeficient	0,104	1,000	0,010
	P-hodnota	0,312		0,927
	N	96	96	96
Celková spokojenost	Korelační koeficient	-0,030	0,010	1,000
	P-hodnota	0,769	0,927	
	N	96	96	96

Tabulka 27 - Matice Spearmanových korelačních koeficientů – Činnosti, bolest a celková spokojenost – Osoba K3

Model – Počet činností denně		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,895	0,337		8,592	<0,001
	Den	-0,006	0,006	-0,095	-0,924	0,358

Tabulka 28 - Regresní model – počet činností denně – Osoba K3

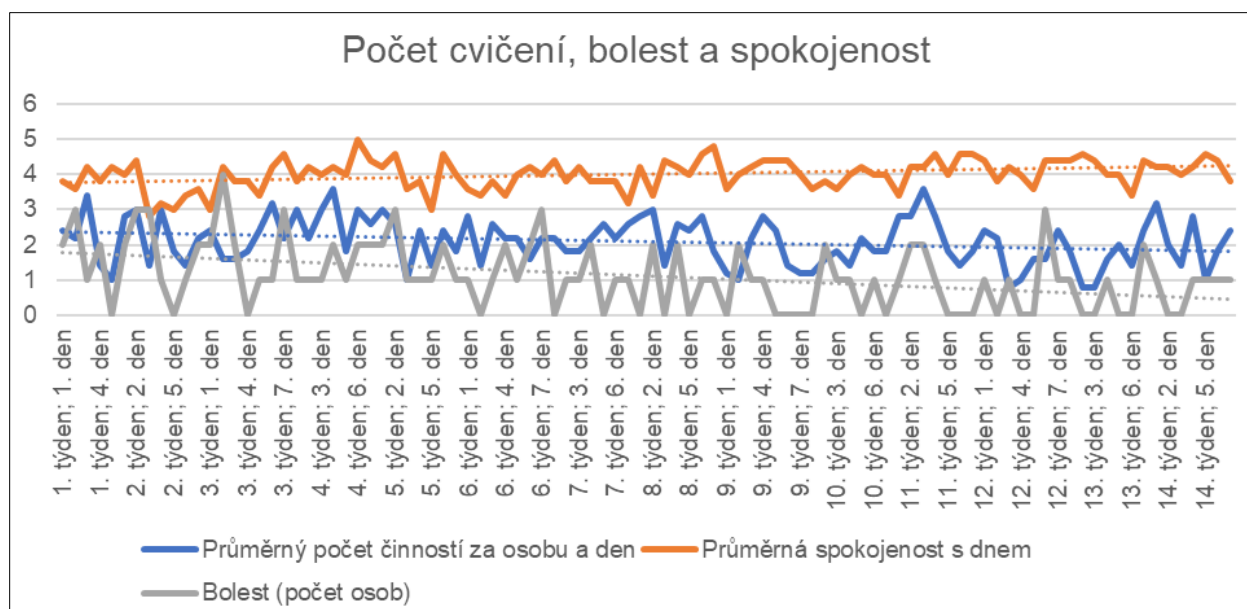
Model – Celková spokojenost		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,054	0,159		25,456	<0,001
	Den	0,002	0,003	0,076	0,740	0,461

Tabulka 29 - Regresní model – celková spokojenost – Osoba K3

Druhým krokem bylo ověřit stejný vztah z pohledu celé skupiny. V následujícím grafu 29 je patrné, že průměrný počet činností za osobu a za den má **klesající tendenci**, na základě regresní analýzy jsme zjistili, že tato tendence ($b_1 = -0,006$) je **statisticky významná** ($p\text{-hodnota} = 0,019 < \alpha = 5 \%$). Model vysvětluje 5,7 % celkové variability této proměnné.

Stejně tak je statisticky významná změna i v průměrné spokojenosti se dnem. V tomto případě však dochází **ke statisticky významnému nárůstu spokojenosti** ($b_1 = 0,005$; $p\text{-hodnota} 0,002$). Model vysvětluje 9,9 % variability této proměnné.

Zjistili jsme tedy, že z pohledu pouze jedné osoby (K3) změna v činnosti (jógové praxi), bolesti a spokojenosti není statisticky významná, pokud se však podíváme na celou výzkumnou skupinu, dochází k statisticky významnému poklesu vnímání bolesti a zároveň nárůstu celkové spokojenosti. Naznačují to klesavé (bolest) a stoupavé (spokojenost) přímky ve vývoji následujícího grafu 29 a v regresních modelech uvedených v tabulkách 30 a 31.



Graf 29 - Počet cvičení, bolest a celková spokojenost – celá skupina

Model – Průměrný počet činností za osobu a den		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,370	0,136		17,484	<0,001
	Den	-0,006	0,002	-0,239	-2,382	0,019

Tabulka 30 - Regresní model – počet činností za den – celá skupina

Model – Průměrná spokojenost s dnem		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,768	0,085		44,148	<0,001
	Den	0,005	0,002	0,315	3,213	0,002

Tabulka 31 - Regresní model – Celková spokojenost – celá skupina

V rámci bolesti, průměrného počtu činností za den a průměrné spokojenosti jsme zároveň ověřovali, zda existují statisticky významné vztahy mezi těmito proměnnými:

V prvním kroku jsme provedli testy normality (tab. 32), abychom zjistili, že 2 ze 3 sledovaných proměnných mají data z jiného než normálního rozdělení (p -hodnoty $< \alpha = 5 \%$). Pro ověření vztahů mezi proměnnými byl proto použit neparametrický Spearmanův korelační koeficient.

Tests of Normality	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Bolest (počet osob)	0,862	96	<0,001
Průměrný počet činností za osobu a den	0,975	96	0,063
Průměrná spokojenost s dnem	0,964	96	0,010

Tabulka 32 - Testy normality – Celá skupina

Výsledky Spearmanových koeficientů jsou uvedeny v následující tabulce 33. Z tabulky je patrné, že:

- bolest ani průměrný počet činností za den nemá statisticky významný vliv na průměrnou spokojenost se dnem
- **bolest je statisticky významně ovlivněna průměrným počtem činností (jógové praxe)**

Spearmanův korelační koeficient		Bolest (počet osob)	Průměrný počet činností za osobu a den	Průměrná spokojenost s dnem
Bolest (počet osob)	Korel. Koeficient	1,000	0,337	0,023
	P-hodnota		0,001	0,824
	N	96	96	96
Průměrný počet činností za osobu a den	Korel. Koeficient	0,337	1,000	0,102
	P-hodnota	0,001		0,323
	N	96	96	96
Průměrná spokojenost s dnem	Korel. Koeficient	0,023	0,102	1,000
	P-hodnota	0,824	0,323	
	N	96	96	96

Tabulka 33 - Matice Spearmanových korelačních koeficientů – celá skupina

I přesto, že **neexistuje statisticky významný rozdíl** vzájemného působení všech tří faktorů (činnosti, bolest, spokojenost), tak na základě klesavé tendence křivky v průběhu 98 dnů můžeme říct, že hypotéza 3 byla **podpořena** – u klavíristy, který se během výzkumu nejčastěji věnoval praxi jógy, se zmenšovala bolest při hraní a zvyšovala se celková spokojenost. Působení všech tří faktorů na měření v rámci celé skupiny pak hypotézu 3 **potvrdilo**.

7.4.4 Resumé analýzy

Hypotéza 1: Existuje pozitivní korelace mezi spokojeností účastníků a časem, což naznačuje, že účastníkům s pravidelnou praxí jógy stoupá úroveň kvality života.

Hypotéza 2: Existuje negativní korelace mezi subjektivním vnímáním stresu a časem, což naznačuje postupné snižování pocitu stresu během výzkumu.

Hypotéza 3: U klavíristy, který se během výzkumu nejčastěji věnoval praxi jógy, se zmenšovala bolest při hraní a zvyšovala se celková spokojenost.

Resumé ověření tří hypotéz napříč jednotlivými výzkumnými metodami vypadá takto:

H1

Denní reporty H1 statisticky **potvrzují**.

Dotazník WHOQOL – BREF statisticky **nepotvrzují** H1, ale tendence je rostoucí.

Výstupní dotazníky H1 **potvrdil** ve 100 %.

H2

Týdenní reporty H2 statisticky **nepotvrzují**, ale tendence je klesající.

H3

Denní reporty u jednotlivce H4 statisticky **nepotvrzují**.

Denní reporty v rámci celé skupiny H4 statisticky **potvrzují**.

Úroveň kvality života byla u účastníků výzkumu sledována na vztahu působení pravidelné jógové praxe na tři proměnné – spokojenost, stres a celková kvalita života.

I přesto, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi 1. a 2. měřením pomocí dotazníku WHOQOL – BREF, tak na základě naměřených viditelně vyšších hodnot po 14 týdnech výzkumu můžeme sledovat pozitivní vliv jógy na kvalitu života. Ze sledování každodenního hodnocení spokojenosti jednotlivých účastníků i z Výstupních dotazníků vyplývá, že subjektivní hodnocení vlivu jógy na kvalitu života je pozitivní. Sledování vzájemného vztahu tří proměnných (bolest, spokojenost, jógová praxe) potvrdila pozitivní statistické změny pouze v rámci celé skupiny, ne na jednotlivcích.

Výzkum ukázal, že pravidelná praxe jógy má potenciál zlepšovat kvalitu života účastníků, snižovat subjektivní vnímání stresu a zmírňovat fyzické obtíže. Statistické potvrzení jednotlivých hypotéz se lišilo v závislosti na použité metodě, nicméně celkové výsledky vykazují pozitivní trendy, které podporují význam jógy jako účinného nástroje pro zlepšení fyzického zdraví a celkového wellbeingu.

7.5 Závěr

Cílem této kapitoly bylo na teoretickém pozadí stavu bádání a teorie jógy poukázat na vliv jógy na celkovou pohodu, zvládání stresu a každodenních výzev spojených se studiem hry na nástroj. Toto působení bylo v rámci výzkumu se skupinou studentů klavírní hry sledováno v rámci čtrnácti týdnů a vyhodnocováno pomocí převážně kvantitativní analýzy dat, jež je popsána v analytické části kapitoly.

Jógové techniky se ukazují jako účinný nástroj pro rozvoj seberegulace. Zpřístupnění jógy studentům hudby by mohlo mít značný přínos ve zvládání stresu, sebepoznání a nároků, které jsou na ně během studia kladeny. Protože seberegulace usnadňuje zvládání výzev, dosahovat cílů a žít celkově spokojenější život, je jedním z pilířů duševního zdraví a potažmo i kvality života. Integrace jógy do hudebních vzdělávacích institucí může přispět k pozitivním změnám v chování i životním stylu studentů a vést k eliminaci škodlivých vzorců chování a příklonu k celkově zdravějším návykům. Holistický přístup jógy je zvláště výhodný v kompetitivním a často i toxickém prostředí na výběrových středních a vysokých uměleckých školách.

8 VÝSLEDKY VÝZKUMU A METODICKÉ NÁMĚTY PRO HUDEBNĚ PEDAGOGICKOU PRAXI

Výchozím bodem této práce je, že na základě vědeckých výzkumů souvisejících disciplín (hudební fyziologie, jóga) známe teoretické ohraničení problematiky a vědecké podložení účinků jógy, které jsou popsány v teoretické části práce. Výzkum vlivu jógy na studenty klavírní hry byl rozdělen do 4 zásadních oblastí, jež vyrůstají z tohoto teoretického rámce. Oblastem **bolest, tréma, dech a kvalita života** jsou věnovány 4 výzkumné kapitoly, ve kterých jsou formulovány jejich vlastní hypotézy.

Tato kapitola přináší zobecnění, vycházející ze zjištění jednotlivých výzkumných částí, z hlediska cílů a podmínek výzkumného úkolu. Malý výzkumný vzorek neumožňuje sám o sobě generalizaci v širokém měřítku, ale lze na něm pozorovat hlavní tendence, které výzkum ukázal, a také navrhnout konkrétní aplikaci do hudebně pedagogické praxe.

8.1 Shrnutí hypotéz

Všechny hypotézy z dílčích částí práce jsou pro přehlednost shrnuty na tomto místě, a to včetně pracovních hypotéz stanovených před výzkumem ve fázích předvýzkumu. Pracovní hypotézy vznikají z definovaných cílů výzkumu a zahrnují obecně všechny zkoumané oblasti (tučně), které byly blíže specifikované a rozpracované v dílčích kapitolách, jak je popsáno dále v textu:

Hypotéza 1: Pravidelná praxe jógy snižuje bolest a napětí v těle a vede k větší flexibilitě.

Hypotéza 2: Využití jógových technik umožňuje studentům klavírní hry lépe zvládat stresové situace a tréma.

Hypotéza 3: S praxí jógy roste vědomé používání dechu u hraní i mimo nástroj.

Hypotéza 4: Jóga zvyšuje subjektivní hodnocení kvality života studentů klavírní hry.

Hypotéza 5: Pravidelná praxe jógy má pozitivní vliv na celkový (fyzický, mentální a emoční) stav studentů klavírní hry.

Hypotéza 6: Po osvojení jógových technik je studenti využívají jako nástroj wellbeingu.

Pracovní hypotézy, ve kterých se domníváme, že praxe jógy má na hudebníky pozitivní vliv a vede k eliminaci problémů při studiu hry na klavír, byly předvýzkumem potvrzeny a pro samotný kvalitativní výzkum blíže specifikovány pro jednotlivé kapitoly (dílčí problematiky) do celkem 10 hypotéz:

Bolest

Hypotéza 1: V čase výzkumu klesá u klavíristů bolest související s hraním.

Hypotéza 2: V čase výzkumu ubývá případů, kdy kvůli bolesti musí klavíristé přestat hrát.

Tréma

Hypotéza 1: Míra trémy a její negativní dopad na výkon se pravidelnou jógovou praxí zmenšují.

Dech

Hypotéza 1: Pravidelnou praxí jógy roste vědomí dechu při hraní na nástroj.

Hypotéza 2: Vědomí dechu při hraní na nástroj má pozitivní dopad na samotnou hru.

Hypotéza 3: Během výzkumu stoupá vědomí dechu v každodenním životě.

Hypotéza 4: Studenti využívají dech jako nástroj k nalezení klidu a odstranění stresu.

Kvalita života

Hypotéza 1: Existuje pozitivní korelace mezi spokojeností účastníků a časem, což naznačuje, že účastníkům s pravidelnou praxí jógy stoupá úroveň kvality života.

Hypotéza 2: Existuje negativní korelace mezi subjektivním vnímáním stresu a časem, což naznačuje postupné snižování pocitu stresu během výzkumu.

Hypotéza 3: U klavíristy, který se během výzkumu nejčastěji věnoval praxi jógy, se zmenšovala bolest při hraní a zvyšovala se celková spokojenost.

Jednotlivé hypotézy byly ověřeny pomocí kvalitativní a kvantitativní analýzy sebraných dat z výzkumu. Každá z těchto kapitol je uzavřena dílčím „resumé výzkumu“.

8.2 Reflexe výzkumu

Výzkum realizovaný na vzorku studentů hry na klavír na konzervatoři a vysokých školách měl za cíl popsat a ověřit vliv jógy na tuto specifickou skupinu a možné přenesení do hudební pedagogiky, a to dvěma směry:

- a) do běžné hodiny výuky hry na klavír
- b) jako součást kurikula odborných škol

8.2.1 Prezentace dílčích výsledků výzkumu

Dílčí výsledky výzkumu byly publikovány v konferenčních sbornících²³⁴, na vědeckých posterech pro konference European Association for Music in Schools – v roce 2023 v Lyonu a v roce 2024 v Dublinu.²³⁵ Reflexe zahraniční stáže²³⁶ a účastí na konferencích EAS²³⁷ vyšly v časopise Hudební výchova. Kromě publikací byl výzkum prezentován například v hlavním

²³⁴ ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. Co může jóga přinést studentům klavírní hry i dalším instrumentalistům. In: *Teorie a praxe hudební výchovy VIII: Sborník příspěvků z konference studentů doktorandských a magisterských studií a pedagogů hudebního vzdělávání v zemích V4 v roce 2023 v Praze*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2024, s. 169–176; ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. Význam jógy jako prevence a řešení zdravotních problémů studentů klavírní hry. In: *Teorie a praxe hudební výchovy VII: Sborník příspěvků z konference studentů doktorandských a magisterských studií a pedagogů hudebního vzdělávání v zemích V4 v roce 2021 v Praze*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2022, s. 139–146.

²³⁵ ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. *The Impact of Yoga on Musicians' Health and Wellbeing*. Poster prezentovaný na 31. mezinárodní konferenci European Association for Music in Schools, Doktorské studentské fórum, Dublin 12–15. 6. 2024; ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. *Yoga as a Prevention and Solution of Health Problems of Piano Students*. Poster prezentovaný na 30. mezinárodní konferenci European Association for Music in Schools, Doktorské studentské fórum, Lyon 24–27. 5. 2023.

²³⁶ ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. Jóga pro hudebníky – z Lisabonu do Prahy. *Hudební výchova*. 2022, roč. 31, č. 3, s. 39–42.

²³⁷ ŠRÁMKOVÁ, Kristýna a MATĚJOVSKÁ, Eva. Traditions in transformation. 31. konference European Association for Music in Schools v Dublinu. *Hudební výchova*. 2024, roč. 33, č. 4, s. 40–42; ŠRÁMKOVÁ, Kristýna, Jakub ŠELMECZI a Vít NOVOTNÝ. 30. ročník konference European Association for Music in Schools v Lyonu. *Hudební výchova*. 2023, roč. 32, č. 3, s. 44–47.

programu 31. konference EAS v Dublinu²³⁸, na 6. sympoziu zdravotní péče o hudebníky²³⁹ a v Metodickém centru Katedry klavírní interpretace na Hudební fakultě Janáčkovy akademie múzických umění.²⁴⁰

8.2.2 Motivace a reflexe účastníků výzkumu

Faktorem zásadně ovlivňujícím průběh výzkumu a účast jednotlivců z výzkumného vzorku byla jejich motivace. Před začátkem výzkumu byla motivace studentů ověřována metodou Vstupních dotazníků (celé znění v přílohách) dvěma otázkami:

Proč ses přihlásil/a do výzkumu?	
1	Kvůli všemu, co mi průzkum nabízí a co já sama můžu poskytnout za informace.
2	Abych ze svého hraní odstranil to nepříjemné, čím je doprovázeno, a abych předcházel dalším, závažnějším problémům.
3	Přirozené vyústění mého názoru na správnou kompenzaci námahy pohybového aparátu, udržení a prohlubování jeho funkčnosti.
4	Ztuhlá ramena od hraní, bolavá záda a ruce, zadržuji při hraní dech bez uvědomění, střevní potíže a špatný spánek před každým vystoupením.
5	Protože trpím různými problémy, které vycházejí z nedobré fyzické kondice, a věřím, že zapojení na této studii by mohlo pomoci jak mně, tak výzkumu :)
(6)	(Zjistit, jak se svým problémům postavit a případně najít způsob, jak překážky překonat.)

Tabulka 34 - Motivace vstupu do výzkumu

²³⁸ ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. *Transforming Traditional Methods and Approaches to Musicians' Health with Yoga for Musicians*, 2024, EAS Dublin.

²³⁹ ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. *Jóga pro hudebníky*. Česká společnost pro hudební fyziologii a medicínu hudebníků, 2023. Dostupné z: <https://www.medicinahudebniku.cz/clenska-sekce/video/>. [cit. 2024-11-25].

²⁴⁰ ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. Jóga jako nástroj prevence a wellbeingu nejen u klavíru. *Pianissimo*, 2024, č. 24, s. 4–5. Dostupné z: <https://pianissimo.cz/wp-content/uploads/2024/08/Pianissimo24.pdf>. [cit. 2024-11-25].

Potvrdila se tím úvaha, že hlavní a silnou motivací bylo pro účast a setrvání ve výzkumu odstranění fyzických potíží. Pro jasnější definici osobního záměru účastníků (a možnost porovnat výstupní hodnoty po výzkumu) byla ještě zvolena následující otázka, která dala i jógové výzkumné metodice rámec toho, na co se specificky zaměřit a jakou formu pro předání jógových technik zvolit – s ohledem na to, aby nebyla příliš zahlcující a aby zároveň poskytla dostatečný kontext a hloubku praxe.

Co by sis chtěl/a za 3 měsíce z výzkumu odnést?	
1	Umět se uvolnit a umět se sebou lépe pracovat – fyzicky spíš (psychika s tím souvisí).
2	Chtěl bych se naučit metodám, jak předejít nebo se zbavovat bolesti, a zásadám správného držení těla, neb to asi také nečiním ideálně.
3	Repertoár cviků, které budu moci provést důkladně, zpaměti, popřípadě je předat dále.
4	Dlouhodobý návod na prevenci potíží spojených s oborem, pravidelný režim cvičení a lepší motivaci spojenou s poznáním sebe sama.
5	Moje předsevzetí je neskončit s cvičením a jisté návyky si odnést dále do svého rutinního života.
(6)	(Větší klid, sebejistota.)

Tabulka 35 - Očekávání při vstupu do výzkumu

Také tato otázka potvrdila primární zájem o fyzické kompenzační techniky k odstranění a prevenci potíží. Jako poslední v tabulce v závorce jsou uvedeny odpovědi osoby (6), která výzkum ukončila bez udání důvodů v jeho polovině. V následujících zelených tabulkách z Výstupního dotazníku už tedy není možné tyto výpovědi porovnat.

Pro možnost porovnat naplnění očekávání při vstupu do výzkumu a po 14týdenní intervenci jógy jsou v následujících tabulkách vybrané otázky z Výstupního dotazníku. Ten vyplňovali účastníci po 4 měsících po skončení výzkumu. Měli tak dostatečný odstup a možnost aplikovat osvojené techniky do praxe.

Na jednu z otázek Výstupního dotazníku mapující naplnění očekávání účastníků po výzkumu odpovídali studenti výběrem odpovědí rozložených na 5stupňové škále „určitě ne – určitě ano“.

	Vzpomeň si teď na svůj důvod vstupu do výzkumu – odnesl/a sis, co jsi potřeboval/a?
1	spíše ano
2	určitě ano
3	určitě ano
4	spíše ano
5	určitě ano

Tabulka 36 - Naplnění očekávání po výzkumu

Jak ukazuje tabulka 36, očekávání studentů z výzkumu se v 60 % (n=3) naplnila bez výjimky, zbylých 40 % (n=2) zvolilo druhou nejlepší odpověď „spíše ano“.

Další otázka měla za cíl přinést konkrétní specifikaci vnímaných změn po 14 týdnech pravidelné jógové praxe. V této otevřené otázce měli účastníci výzkumu hodnotit největší přínos jógy, který jim uplynulý výzkum přinesl v jejich osobním životě (mimo nástroj).

Největší změna, kterou Ti jóga od listopadu do života přinesla?	
1	Volnost a schopnost vnímat a cítit i zdánlivě odlehle části těla.
2	Hezky se to propojilo s mým dosavadním přístupem k tělu. V souvislosti s mou autoimunitní poruchou jsem již tak před rokem a půl začal chodit delší trasy a už 17 měsíců držím cca 12,5 km denně. Také cvičím na dětském hřišti téměř každé ráno, díky čemuž jsem bolesti zad neměl po celou tuto dobu. I to byl jeden z důvodů, proč jsem tenkrát začal. Měl jsem omezenou hybnost krku, tepalo mi ve středním uchu a další méně závažné symptomy. Přestože mi jógový výzkum v důsledku mé již probíhající rutiny tolik nepomohl, jsem rád, že jsem to absolvoval, celé se to propojilo do jednoho celku a určitě jsem si z výzkumu něco odnesl.
3	Pravidelné příjemné setkávání, volnost tělesnou i duševní, pocit uspokojení z dobře odvedené práce (ale bez pocitu únavy, spíše naopak).
4	Zvyk naslouchat tělu, milovat pohyb.
5	Bolest v bedrech a ztuhlá ramena, od kterých šla další bolest do paží byla pryč!! (po pauze se opět vrací, ale vždy se dá znovu snadno rozcvíčit).

Tabulka 37 - Největší subjektivně hodnocená změna po výzkumu

Odpovědi na otázku týkající se největší změny, kterou díky józe účastníci výzkumu vnímají, byla ve všech 100 % (n=5) odpovědí soustředěna na fyzické tělo (tab. 37).

Určité zobecnění výhod jógové praxe pro hudebníky shrnovaly odpovědi na další otevřenou otázku z Výstupních dotazníků. Formulací těchto hesel si mohli účastníci na základě vlastní zkušenosti a prožitku z výzkumu sami definovat hlavní přínosy, které jóga hudebníkům přináší.

Kdybys měl/a vybrat jen 3 benefity, které může jóga každému hudebníkovi dát?	
1	Stabilitu, flexibilitu, volnost.
2	Uvolnění, rutina, zdravý a citlivý přístup ke svému tělu.
3	Přesvědčil jsem se, že by člověk neměl hned rezignovat na věci, které mu nejdou. Teprve pokud je z nich příliš frustrovaný nebo nešťastný, by je měl odložit a věnovat se něčemu jinému. (V pololetí někteří pedagogové vyřkli soud, že se už nikdy nenaučím hrát ve frázích, a nyní obrátili.) Všechno potřebuje čas – třebaže pro každého trochu jinak dlouhý – a klidnou hlavu.
4	Rovnováha, porozumění a spojení se sám/sama se sebou, vitalita.
5	Uvolnění, také spokojenost a motivaci.

Tabulka 38 - Tři hlavní přínosy jógy hudebníkům

V odpovědích v tabulce 38 vymezujících 3 hlavní přínosy jógové praxe se objevovaly i jiné oblasti působení kromě fyzického těla.

Další důležitá otázka se týkala toho, jak zpětně s nabytou zkušeností odhadují účastníci výzkumu možný preventivní přínos jógy, a to vzhledem k potížím, kterými prošli před vstupem do výzkumu. Odpověď vybírali z 5stupňové škály „určitě ne – určitě ano“.

Myslíš a cítíš, že kdyby sis jógové techniky osvojoval/a společně s hrou na nástroj, nedošlo by ke zdravotním problémům spojeným s hraním? (zánět šlach, bolesti při hraní, tréma ad.)	
1	určitě ano (= nedošlo)
2	určitě ano (= nedošlo)
3	spíše ano
4	spíše ano
5	určitě ano (= nedošlo)

Tabulka 39 - Předpokládaný preventivní přínos jógy

Všichni účastníci se vzhledem ke svým rozdílným osobním zkušenostem shodli, že jóga by mohla fungovat jako prevence. 60 % (n=3) z nich o tom bylo naprosto přesvědčených a zbylých 40 % (n=2) se přiklápělo ke kladné odpovědi (tab. 39).

Komfort a pohodlí u hraní je jednou z těžko měřitelných veličin, přesto bylo pro výzkum důležité porovnat vstupní a výstupní hodnoty jednotlivých účastníků výzkumu. Odpovědi byly vybírány z 5stupňové Likertovy škály. Oranžová je tabulka ze Vstupního (40) a zelená tabulka z Výstupního dotazníku (41).

Cítíte se při hraní příjemně?	
1	nevím
2	spíše ne
3	spíše ano
4	spíše ne
5	nevím

Tabulka 40 - Cítíte se při hraní příjemně? (Vstupní dotazník)

Cítíte se při hraní příjemně?	
1	spíše ano
2	určitě ano
3	spíše ano
4	spíše ano
5	určitě ano

Tabulka 41 - Cítíte se při hraní příjemně? (Výstupní dotazník)

Z rozdílu před a po výzkumu měření můžeme vyčíslit, že až na jednoho člověka došlo v 80 % (n=4) ke zlepšení, nebo minimálně uvědomění si komfortu při hraní.

Otázku týkající se pohodlí u nástroje rozvíjela i následující otázka z Výstupních dotazníků, odpovědi byly vybírány z 5stupňové Likertovy škály.

Hraješ od výzkumu s větší lehkostí a radostí? = změnilo se to k lepšímu	
1	spíše ano
2	nevím
3	určitě ano
4	určitě ano
5	určitě ano

Tabulka 42 - Subjektivně hodnocená změna kvality hraní

Odpovědi týkající se proměny kvality hraní se v 60 % (n=3) shodují v naprostém zlepšení, 20 % (n=1) se přiklání ke kladné odpovědi a zbylých 20 % (n=1) volilo neutrální odpověď na středu škály.

V rámci výstupního lékařského vyšetření byly v jednotlivých posudcích zaznamenány některé „vedlejší výsledky“, které poukazují na komplexnost jógové praxe včetně zlepšení jemné motoriky při hře na klavír:

- „Začal se zabývat svým vnitřním prostorem, správným stáním a dýcháním.“
- „Popisuje zlepšení jemné motoriky rukou při hře na klavír.“
- „Díky balančním cvikům si uvědomil asymetrii trupu a stabilizačních svalů.“
- „Chválí si zvýšenou kapacitu plic – udržel při zpěvu delší frázi.“
- „Nabyté vědomosti zužitkuje při výuce v ZUŠ.“

8.2.3 Závěry z výzkumu

V rámci výzkumu byla na závěr ověřována vzájemná souvislost mezi třemi různými zdroji dat:

Lékařské vyšetření: Poskytlo objektivní informace o zdravotním stavu zúčastněných (např. o změnách v tělesné kondici, redukci bolesti nebo jiných měřitelných aspektech).

Pozorování během lekcí: Zaznamenalo, jakým způsobem účastníci cvičí, zda se zlepšují v technice nebo jestli dochází k jiným viditelným pokrokům.

Denní reporty: Sebehodnocení účastníků, v nichž uváděli, jak často a v jakém množství cvičili.

Pozitivní korelace znamená, že mezi těmito daty byl nalezen vztah, kdy vyšší hodnota nebo pozitivní změna jednoho faktoru (např. častější a intenzivnější cvičení v Denních reportech) odpovídala zlepšení ve výsledcích lékařského vyšetření nebo v pozorování během lekcí. Jinými slovy, data ze všech tří zdrojů se navzájem potvrzovala a naznačovala, že pravidelné a kvalitní cvičení mělo pozitivní dopad na zdravotní stav i výkon účastníků. Tento závěr může zvýšit důvěryhodnost výzkumu, protože se ukazuje, že různými způsoby shromážděná data vedou ke stejnému výsledku.

Osoba K3, která měla během výzkumu nejvyšší a pravidelnou jógovou praxi, má nejlepší lékařský výsledek a zároveň i nejpozitivnější subjektivní vnímání vlivu jógy na celkovou kondici. Z tohoto zjištění lze dovodit, že ti, kdo přistupují ke studiu hry na nástroj s vizí dráhy profesionálního hudebníka, přistoupili tak na základě silné motivace i k praxi jógy v rámci výzkumu. Pochopili, že je pro ně velmi užitečné začlenit jógovou praxi, která jim pomáhá překonávat omezení a rozšiřovat možnosti interpretační, osobní i fyzické, do své studijní rutiny. Naopak tam, kde časové limity i přes projevovaný zájem vedly k nepravidelné praxi, jsou subjektivní dojmy z praxe vnímány pozitivně, avšak objektivně dochází k pomalejšímu pokroku.

Analýza dat podpořila tvrzení jednotlivých hypotéz a většina z nich byla až na dílčí výjimky potvrzena (viz Resumé analýzy jednotlivých kapitol), na základě těchto hypotéz lze shrnout přínos jógy hudebníkům takto:

Jóga se ukazuje jako významný nástroj podpory zdraví a celkového rozvoje studentů klavírní hry. Výzkum potvrdil několik klíčových hypotéz, které poukazují na výhody této metody. Pravidelná praxe jógy přispívá ke snižování bolesti a napětí v těle, zlepšuje držení těla a zvyšuje flexibilitu, což je zásadní pro prevenci zranění a dlouhodobou udržitelnost intenzivní hudební činnosti. Díky těmto fyzickým změnám se studenti cítí pohodlněji nejen při hře, ale i v běžném životě.

8.2.4 Nedostatky výzkumu

- Krátký časový úsek (14 týdnů), ve kterém některé hypotézy nebylo možné 100 % verifikovat, ale i přesto u nich bylo možné pozorovat zlepšující se tendenci. Například tréma, jejíž vývoj byl ne u všech účastníků výzkumu sledovatelný v čase, protože jejich veřejná vystoupení nebyla četná. Na druhou stranu delší časový úsek výzkumu v tomto širokém záběru témat by byl pro studenty už příliš zatěžující.
- Ačkoli jsou tři měsíce podle dostupných výzkumů považovány za dostatečně dlouhou dobu k objektivnímu projevení a subjektivnímu vnímání některých účinků jógy na fyzické tělo a mentálně-emoční stav člověka, u některých fyzických obtíží se tato doba ukázala jako nedostatečná pro jejich úplnou nápravu (viz lékařská vyšetření v kapitole *Bolest*). Cílem jógové intervence nebylo primárně dosáhnout měřitelných objektivních výsledků, ale spíše zachytit jemné nuance, které sami účastníci výzkumu popisovali v deníkových záznamech i při rozhovorech.
- Pro další výzkum podobného charakteru by bylo vhodné zvolit vzorek studentů hry na klavír z téže instituce, kteří by měli srovnatelnou motivaci ke cvičení a obdobné příležitosti k veřejným vystoupením, což by zajistilo vyšší vypovídací hodnotu statisticky vyhodnocených dat.
- Z předchozího bodu vyplývá i problematika četnosti cvičení na nástroj. V důsledku toho, že někteří klavíristé necvičili denně, nebyli schopni odpovědět na otázky denních reportů týkající se aspektů spojených s hraním (např. bolest, typ bolesti, dýchání u klavíru apod.). Některé naměřené rozdíly hodnot nemohly být vzhledem k tomu prohlášeny za statisticky významné. Verifikování hypotéz bylo v těchto případech obtížné, protože kvalitativní analýza se přikláněla k jejich potvrzení.
- Zájem studentů klavírní hry o účast ve výzkumu byl velký, ale z důvodu jejich vytíženosti nebylo možné najít společný průnik k pravidelné prezenční formě lekcí jógy ve větším počtu lidí po dobu tří měsíců. Zvolený vzorek pěti studentů však poskytl data odpovídající rozsahu tohoto výzkumu a předčil očekávání po lidské stránce. Do budoucna by bylo možné realizovat výzkum většího rozsahu, což by vyžadovalo i širší tým výzkumníků a lektorů jógy.

- Jedna osoba ukončila výzkum bez udání důvodů v jeho polovině. Tato skutečnost však nezpochybnila celkový výsledek výzkumu.
- Subjektivita sebraných dat se dá považovat za nevýhodu, ale zároveň je velkým přínosem. Vzhledem k povaze výzkumu a tématu celé této práce, která spojuje klavírní interpretační umění, klavírní pedagogiku a jógu, je velká část sebraných dat založena právě na subjektivním prožitku sledovaných studentů klavírní hry.

Sami účastníci výzkumu zodpovídali ve Výstupním dotazníku otevřenou otázku týkající se nedostatků výzkumu. Odpovědi jsou shrnuty v tabulce 43.

Co Ti ve výzkumu nevyhovovalo a mohla bych příště udělat lépe?	
1	Nebýt na sebe tak přísná.
2	To, co napíšu se netýká tebe, spíš lituji, že jsem neměl čas participovat na 100 %. Jednak jsem tím méně cvičil a za druhé mi tím pádem chyběla motivace a leckdy jsem cvičil hlavně proto, abych cvičil.
3	Za mě z Tvé strany všechno v pořádku, jenom mně se nedařilo cvičit v takovém rozsahu, jak bych chtěl (zejména kvůli únavě ráno a večer), a taky jsem nestíhal průběžně sledovat videa.
4	Určitě bych se chtěl scházet naživo alespoň jednou týdně.
5	Více společných lekcí. Jinak nevím, líbilo se mi to :-)

Tabulka 43 - Reflexe výzkumu účastníky

Zároveň bylo ve výstupech z výzkumu důležité zjistit, jak sami účastníci hodnotí své nasazení a věrohodnost dat, která ve 14týdenním výzkumu zaznamenali.

Kdybys měl/a ohodnotit své nasazení a věrohodnost Tvých dat pro výzkum – plnění domácího cvičebního plánu, sledování videí, psaní reportů ad. Kolik jsi tomu dal/a?	
1	100 %
2	75 %
3	75 %
4	75 %
5	100 %

Tabulka 44 - Reflexe vlastního vkladu do výzkumu účastníky

Výsledky v tabulce 44 se shodovaly s pozorováním během lekcí jógy, s vyhodnocením jednotlivých dotazníků i v rámci rozhovorů s účastníky výzkumu.

8.3 Metodické náměty pro hudebně pedagogickou praxi

Dokud není v ČR plošně zjištěna systematická prevence muskuloskeletálních i psychických potíží, které studenty hudby ohrožují, je prevence a řešení těchto problémů v rukou pedagogů. Jak ukazují výsledky studií i literatura, pedagog hraje zásadní roli v prevenci proti fyzickým i mentálním potížím studentů hudby. O to víc, když v kurikulárních dokumentech ani organizační struktura škol, není této problematice nakloněn další obsah výuky.²⁴¹ Ve stavu bádání v kapitole Bolest je detailně popsána studie PRP z Pražské konzervatoře²⁴², ze které je jedinečná role pedagoga patrná: „...35 % studentů s bolestmi nevyhledalo pomoc vůbec a 48,4 % šlo pro radu nejdřív za svým pedagogem a teprve potom k lékaři...“.

²⁴¹ Viz kapitola Teoretická východiska – Analýza kurikulárních dokumentů.

²⁴² IOANNOU, Christos I. a Eckart ALTENMULLER. Approaches to and treatment strategies for playing-related pain problems among Czech instrumental music students: an epidemiological study. *Medical problems of performing artists*. 2015, roč. 30, č. 3, s. 135-142. DOI:10.21091/mppa.2015.3027. [cit. 2024-11-22].

Toto byly nejčastější reakce pedagogů:

- „Měl by sis občas dát volno“ (44,6 %)
- „To není nic vážného, to se stává“ (33,1 %)
- „Myslím, že příčinou tvých bolestí je špatná technika“ (25,7 %)

Žádná z těchto odpovědí nepřináší uspokojivé a dlouhodobé řešení problému, kvůli kterému celá řada studentů přerušuje/ukončuje studium, popřípadě se nevydává na svou budoucí kariéru hudebníka. Jóga může být jednou z jednoduše aplikovatelných metod, jež obsáhne klavírně interpretační činnost jako celek.

V tabulkách 45–47 jsou shrnuty výpovědi účastníků výzkumu z Výstupních dotazníků, které se týkají klavírní praxe, a lze je vztáhnout i na přínos jógy v klavírní pedagogice. První otázka měla za cíl zmapovat konkrétní význam jógové praxe pro hru na klavír u jednotlivých účastníků výzkumu.

Vnesla pravidelná praxe jógy něco do Tvé hry na klavír?	
1	Paměť a větší volnost v přednesu.
2	Ne, že bych si nemyslel, že to jóga nějak nepodporuje, ale na sobě tyhle věci nepozoruji. Všechny ty věci se snažím dělat od doby, co nemám čas na cvičení a využívám každou minutu na maximum.
3	Dokážu se lépe soustředit na provedení základních mechanických úkonů i na to vyšší umění, vzhledem k větší volnosti dokážu lépe tvarovat delší fráze i menší okamžiky.
4	Celkový klid a užívání si momentu, cítím to ve všech směrech, zvláště vliv jógy na pozornost a pohodu při hraní.
5	Improvizace – mám větší kreativitu, interpretace – lépe si uvědomuji znělost tónu a lépe se mi provádí do praxe.

Tabulka 45 - Subjektivně hodnocené přínosy jógy do osobní interpretační praxe

Odpovědi, které se dotýkají širšího kontextu klavírní hry jsou v další podkapitole zobecněny na oblasti aplikace jógových technik v hudebně pedagogické praxi.

Paralely mezi nástrojovou a jógovou praxí byly nastíněny v teoretickém úvodu práce, výpovědi z Výstupního dotazníku v následující tabulce ukazují, jak vnímali tyto paralely sami účastníci výzkumu po 14 týdnech pravidelného jógového i klavírního cvičení.

Vnímáš nějakou paralelu a souvislosti mezi cvičením jógy a cvičením na nástroj?	
1	Člověk se v obojím učí vytrvalosti, trpělivosti, dokonalosti, ale vše chce čas a čím více stresu člověk do činnosti vkládá, tím více se to odráží na celém „představení“.
2	Rozhodně. Je to např. rutina, oddání se věci, klid, pomalé uvědomělé cvičení.
3	Na začátku se člověk snaží, ale třeba to tolik nejde, protože danou činnost předtím nevykonával, ale pozorným opakováním se pózy zlepšují, prohlubují, člověk si uvědomuje stále více pocitů a souvislostí, až je nakonec spokojen s výsledkem, ale v tom stavu "celkem dobré" nepřestává hledat "ještě lepší".
4	Duchovně-fyzický trénink.
5	Pracujeme u obou případů s vědomým uvolňováním konkrétních částí těla, pracujeme s dechem a postavením těla.

Tabulka 46 - Subjektivně vnímané paralely mezi cvičením jógy a cvičením na nástroj

Zásadní je z pohledu pedagogické i umělecké praxe vnímání zaznamenanatelného rozdílu v postuře, což účastníci výzkumu popsali v jedné z otázek Výstupních dotazníků:

Vnímáš nějaký rozdíl v postuře, v čem?	
1	Volné ruce, práce s lopatkami!!!
2	Neuvědomuji si žádné změny.
3	Narovnal jsem se, s paní profesorkou jsme zkoumali, jak si nastavit židličku pro různé skladby, a správně stavím obě ruce (v pravé jsem dost prohýbal zápěstí směrem dolů).
4	Vnímám ji, častěji ji koriguji, vnímám ji flexibilně
5	Hodně jsem dříve prohýbala záda v oblasti beder, která následně začala bolet – po cvičení se mi to lépe vnímalo a mohla jsem tomu tedy předejít.

Tabulka 47 – Subjektivně vnímané rozdíly v postuře po výzkumu

8.3.1 Modelování systému – jógové techniky v pedagogické praxi

Klavírní metodika se zabývá teorií i praxí výuky a nabízí postupy, jak efektivně předávat znalosti a dovednosti potřebné pro hru na klavír. Je důležitá pro rozvoj techniky, muzikálnosti, interpretace a zároveň přispívá k hudebnímu i osobnímu růstu studenta. Zajištění zdravého přístupu k této činnosti a prevence fyzických obtíží představují jednu z klíčových rovin metodiky. Jak ukazuje teoretická i výzkumná část této práce, jóga může být komplexní a efektivní nástroj pro tento účel. Následující metodické návrhy pro integraci jógy do výuky klavíru a každodenní praxe klavíristy jsou rozděleny do jednotlivých kategorií, seřazeny chronologicky a systematicky podle situací jejich využití v praxi:

1. Příprava před hrou: Tělesný a dechový warm-up

Specifikace:

Příprava na hru zahrnuje jak tělesnou, tak mentální a dechovou aktivaci. Slouží jako prevence zranění. Cvičení by měla být jednoduchá a nenáročná:

- **Jemné zahřátí:** Kroužení malých kloubů prstů, přes zápěstí, lokty až po ramena, včetně rozehtání dlaní.
- **Dynamická mobilizace páteře:** Pozice typu „kočka-kráva“ a cviky na protažení krční páteře.
- **Otevření hrudníku:** Pro zlepšení držení těla a dýchání (např. sekvence Kolo života, nebo pozice kobra v lehké variantě).
- **Dechová cvičení:** Vědomé dýchání do břicha, nebo základní pránájáma plného jógového dechu pro zahřátí a lepší koncentraci.
- **Uzemnění:** Práce s chodidly (technika Vědomé chůze, míčky pro stimulaci) pro jejich aktivní využití u nástroje, lepší stabilitu postury. Stimulace pozornosti.
- **Vytváření prostoru v těle:** Pomocí vytahování páteře za temenem hlavy a otevírání hrudníku. Vytváří paralelně prostor v mysli.

Co vynechat:

- Intenzivní silová cvičení, která mohou způsobit únavu a poranění nezahřátých svalů (protahování paží u zdi).

- Komplikované ásany vyžadující vysokou flexibilitu (zkruty, inverzní pozice ad.)
-

2. Práce s posturou během hry

Specifikace:

Postura je klíčová pro správné rozložení váhy a napětí při hře, kvalitu tónu a prevenci přetížení. Dynamicky vnímaná postura se zaměřuje na přirozený pohyb, rovnováhu a střed těla:

- **Práce s osou těla:** Vědomé propojení chodidel, pánve, páteře, hlavy a prstů.
- **Zapojení hlubokého stabilizačního systému:** Důraz na oporu těla pomocí svalů středu těla (HSS), jejichž součástí je i bránice.
- **Dýchání:** Zajišťuje přirozené frázování, uvolnění svalů, prokrvení mozku a správnou funkci HSS.
- **Uvolnění ramen a lopatek:** Uvolnění ramen a správné usazení lopatek, aby se předešlo napětí v oblasti trapézů a nepřetěžovaly se ruce.
- **Dynamická postura:** Schopnost přizpůsobit držení těla aktuálnímu pohybu rukou při hře, tréninku rovnováhy a přenášení váhy těla.

Co vynechat:

- Fixní nebo strnulé držení těla založené na „šabloně“.
 - Hraní ve stavu diskomfortu, se zadržným dechem s pocitem tuhnutí svalů.
-

3. Přestávky s jógovými cvičeními

Specifikace:

Během delšího cvičení je nutné přerušit stereotypní pohyb a uvolnit tělo pomocí jednoduchých jógových cviků:

- **Pozice dítěte:** Základní relaxační pozice. Uvolnění zad a ramen po dlouhém sezení. Aktivace parasympatické části autonomního nervového systému.
- **Rotace páteře v sedě:** Jemné protažení a uvolnění napětí včetně krční páteře.

- **Hluboký předklon ve stoje (*Uttanāsana*):** Pro protažení zad a nohou, aktivaci krevního oběhu – prokrvení hlavy, rukou. Aktivace parasympatiku.
- **Uvolnění trapézů:** Oblastí, kde se kumuluje nejvíc napětí. Pozice orla v propojení s dechem.

Co vynechat:

- Dynamické nebo silové pohyby, které by mohly unavit svaly.
- Ve chvíli únavy nebo bolesti svalů extrémní protažení/posilování (u zdi, mačkání míčku atp.)

4. Dech jako nástroj koncentrace a uvolnění

Specifikace:

Vědomá práce s dechem pomáhá při redukci trémy a stresu (= aktivace parasympatiku), zlepšuje koncentraci a podporuje plynulé frázování:

- **Dechová meditace:** Pozorování přirozeného dechu a jeho místa v těle jako nástroje k návratu do přítomnosti. Aktivace parasympatiku.
- **Plný jógový dech:** Základní pránájáma (břicho-hrudník-klíční kosti) pro zklidnění a uvolnění. Lze připojit počítání nádechu a výdechu.
- **Střídavý dech:** Základní pránájáma (*Nádí śódhana*) pro harmonizaci těla a zbystření pozornosti.
- **Dýchající hudba:** Zvědomění dechu při hraní. Plynulé propojení nádechu a výdechu s hudebními frázemi.

Co vynechat:

- Přehnaně hluboké nebo rychlé dýchání, které může vést k hyperventilaci.
- Přizpůsobit techniku svému krevnímu tlaku.

5. Mentální příprava: Vizualizace a mindfulness

Specifikace:

Mentální techniky podporují soustředění, ujasnění záměru a pomáhají zvládat trému:

- **Práce se záměrem:** V rámci usebrání se před hodinou (cvičením) i při relaxaci. „Co a proč budu dnes cvičit; jak se chci po relaxaci cítit atp.“
- **Vizualizace koncertu:** Mentální příprava na veřejné vystoupení, včetně správného provedení skladeb.
- **Mindfulness:** Plná přítomnost během cvičení – soustředění na pohyb a zvuk.
- **Práce s flow stavem:** Plná přítomnost a zaujetí pro hudbu a její interpretaci.
- **Meditace pro zvládání trémy:** Meditace zaměřená na dech a tělo před koncertem.

Co vynechat:

- Příliš složité vizualizační techniky, které by studenty odváděly od jejich hudebních cílů.
-

6. Filosofické principy jógy ve výuce klavíru

Specifikace:

Filosofie jógy může inspirovat přístup ke hře na nástroj a kultivovat vnitřní svět klavíristy:

- **Ahimsa (nenásilí):** Laskavý přístup k sobě a svému tělu, hraní bez bolesti.
- **Tapas (disciplína):** Motivace k pravidelnému cvičení a růstu s vášní.
- **Santoša (spokojenost):** Přijetí výsledků vlastního snažení bez přehnaných očekávání.

Co vynechat:

- Prázdné a komplikované filosofické koncepty a teorie bez praktického uplatnění.
-

7. Psychohygiena a wellbeing

Specifikace:

Dlouhodobá péče o fyzickou i psychickou pohodu studentů i pedagogů:

- **Rovnováha mezi prací a odpočinkem:** Krátké relaxace a uzemnění mezi lekcemi. Čas na kompenzaci a relaxaci po práci.
- **Práce s dlouhodobým záměrem:** Stanovení realistických cílů při cvičení. Využívání habit trackeru a dalších nástrojů seberozvoje a time managementu.
- **Mindfulness v každodenní praxi:** Zvědomování přítomnosti, zaznamenávání vděčnosti a vědomý přístup k práci.

Co vynechat:

- Přetěžování bez ohledu na fyzické a mentální limity.
- Dlouhodobé fungování za hranicí vlastních sil bez kompenzace.

Tento sedmibodový systém námětů pro pedagogickou praxi propojuje jógu s výukou hry na klavír a nabízí ucelený rámec od fyzické přípravy přes mentálně – emoční podporu až po osobní rozvoj. Kromě těchto oblastí samozřejmě přirozeně podporuje hudební růst. Lze jej aplikovat jak individuálně, tak ve skupinové výuce. Tento systém je dílčí částí vlastní metodiky jógy pro hudebníky shrnující zásadní cviky a techniky, které byly použity s výzkumnou skupinou a během osvětových workshopů.

Důležitým momentem v této problematice je uvědomění, že praxe jógy vede k přirozené prioritizaci kvality před kvantitou, takže začlenění jógových technik do výuky s vizí zkvalitnění studijní (interpretační) praxe, prožitku i výkonu není „ztrátou času“, ale přínosem. Většina těchto technik byla zvolena tak, aby nenarušily chod hodiny/cvičení a byly uživatelsky snadno a intuitivně aplikovatelné. Pedagogové nebo žáci by si je měli osvojit pod vedením zkušeného lektora, který vysvětlí správné provádění jednotlivých technik a pozic a upozorní na jejich kontraindikace.

ZÁVĚR

„Na každou horu vede cestička, i když ji z údolí není vidět.“

Theodor Roethke

Záměr vzniku práce

Protože kritika a pouhé poukazování na mezery nevede k posunu, je mou přirozenou životní tendencí hledání konstruktivních řešení a aktivní snaha o zaplňování těchto mezer s cílem přispět k dalšímu rozvoji a zlepšení situace.

Takovým příspěvkem je i předkládaná disertační práce s názvem „Jóga jako součást výuky hry na klavír. Aspekty fyzické, mentální a filosofické“. Ta vznikla z potřeby upozornit na chybějící prevenci a systém řešení zdravotních problémů studentů hudby na konzervatořích a vysokých hudebních školách v ČR a nabídnout řešení v podobě ověřené holistické metody. Multidisciplinární téma se dotýká oblasti zdraví hudebníků, vlivu jógové praxe na specifické potíže studentů klavírní hry a inovativních metod hudebně pedagogické praxe.

Aktuálnost problému

Naše hudební školství již několik let ignoruje tento naléhavý problém a v řadě hudebně vzdělávacích institucí přetrvává názor převzatý z evoluční teorie, že „slabší odpadnou“ a že metody, které fungovaly po desetiletí, není třeba měnit. Tento přístup je zvláště problematický ve chvíli, kdy studenti hudby (a často i profesionálové), čelí zdravotním problémům a omezením způsobeným trémou na denní bázi.

V současnosti se na konzervatořích a vysokých hudebních školách setkáváme s příležitostnými semináři odborníků na kompenzační metody²⁴³, kteří prezentují jejich přínosy a potřebnost. Studenti si mohou vyzkoušet tyto techniky na jednorázových workshopech, které se konají maximálně jednou za semestr, nebo si (v lepším případě)

²⁴³ Jóga, fyzioterapie, Alexandrova technika, Feldenkraisova metoda apod.

vybrat kompenzační cvičení jako volitelný předmět. Zatímco v zahraničí je běžné, že se pojmy jako fyzická kompenzace, mentální koučink, příprava na vystoupení a wellbeing integrují do výuky nejen na teoretické, ale i na praktické úrovni.²⁴⁴

Přínos vlastního výzkumu

Cílem kvalitativního výzkumu bylo shromáždit a analyzovat informace, které umožní hloubkové porozumění vlivu jógy na hudebníky a přispějí k lepšímu chápání synergického vztahu mezi těmito dvěma disciplínami. Zároveň bylo snahou navázat na rozsáhlý zahraniční výzkum v této oblasti a upozornit na specifika klavíristů.

Jógová intervence s pěti studenty klavírní hry zkoumala po dobu 14 týdnů vliv a rozsah působení pravidelné jógové praxe na bolest, trému, dech a kvalitu života. Výsledky pozorované v tomto výzkumu jsou v souladu s existujícími studiemi týkajícími se jógy pro hudebníky. Kombinací kvalitativních a kvantitativních metod výzkumu se prokázalo snížení svalové ztuhlosti a bolesti, zvýšení vnímání dechu u nástroje (i v každodenním životě) a větší schopnost regulace nervového systému, potažmo trémy. Relevantní byly také poznatky o vlivu jógy na hudební interpretaci: „Dokážu se lépe soustředit na základní mechanické úkony a zároveň cítím proudění vyššího umění. Díky větší svobodě v mém těle mohu tvarovat delší fráze a zpřesňovat menší detaily.“²⁴⁵

Výsledky výzkumu tak naznačují, že jóga může být nejen účinným a komplexním nástrojem pro řešení fyzických a psychických problémů hudebníků, ale cestou k obohacení samotného interpretačního umění, se kterým se v určitých aspektech shoduje.

²⁴⁴ Sibelius Academy Helsinki: <https://student.uniarts.fi/articles/news/enroll-in-sibelius-academys-joint-wellbeing-studies-2024-25/>. [cit. 2024-11-22].

²⁴⁵ Citace z Výstupního dotazníku jednoho z účastníků výzkumné skupiny.

Diskuse pro hudebně vzdělávací praxi

Výsledky tohoto výzkumu mohou představovat novou výzvu pro hudební pedagogy a možné dlouhodobé řešení pro samotné studenty hudby. Začleněním jógy do každodenní rutiny si hudebníci mohou vypěstovat větší uvědomění těla, emoční odolnost, a nakonec i hlubší vztah ke svému umění, což z jógy činí jedinečný a komplexní doplněk hudebního vzdělávání. Blíže jsou metodické náměty pro hudebně pedagogickou praxi rozebrány v příslušné kapitole.

Směr dalšího výzkumu

Poslední větší výzkumy týkající se zdravotních problémů studentů hudby byly v ČR realizovány v rámci epidemiologických studií v letech 2009 (Pražská konzervatoř)²⁴⁶ a 2011 (Katedra klávesových nástrojů hudební fakulty Akademie múzických umění v Praze)²⁴⁷, oba pracovaly pouze s určitým dílčím vzorkem studentů z uvedených institucí.

Pokud směřujeme k cíli mít pro studenty hudby v zemi, která byla nazývána „konzervatoří Evropy“, odborné vedení v oblasti prevence a řešení zdravotních problémů souvisejících s přípravou na profesi, je nezbytné provést změny – revidovat kurikulární dokumenty, které jsou zastaralé a neodpovídají dnešním potřebám, a to ideálně ve spolupráci s odborníky, kteří mají praktické zkušenosti s hrou na hudební nástroj a jsou obeznámeni s mezinárodními standardy v této oblasti.

Proto by výzkumy tohoto zaměření neměly zůstat pouze předmětem dílčích akademických prací, ale měly by být aplikovány celoplošně a nastaveny v širokém kontextu zdraví hudebníků pod vedením Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy s cílem zjistit počty postižených studentů a pojmenovat problémy, jimiž trpí.

Vzhledem k rozšířenosti podobných výzkumů v zahraničí by bylo přínosné doplnit tým výzkumníků o zkušené zahraniční experty v této oblasti. Další klíčovou součástí týmu by byli certifikovaní lektoři, kteří by vedli samotnou intervenci, ideálně s osobní zkušeností s hrou

²⁴⁶ IOANNOU, Christos I. a Eckart ALTENMULLER. Approaches to and treatment strategies for playing-related pain problems among Czech instrumental music students: an epidemiological study. *Medical problems of performing artists*. 2015, roč. 30, č. 3, s. 135-142. DOI:10.21091/mppa.2015.3027. [cit. 2024-11-22].

²⁴⁷ Tamtéž.

na nástroj. V závěrečné fázi by bylo rovněž užitečné zapojit metodiky nástrojové hry, kteří by byli schopni aplikovat výsledky výzkumu do pedagogické praxe.

Bylo by podnětné dále zkoumat, zda existují významné rozdíly v muskuloskeletálních potížích mezi různými nástrojovými skupinami v závislosti na postuře, a jakým způsobem tréma ovlivňuje kvalitu veřejného vystoupení a celkovou kvalitu života studentů hudby. Na základě těchto výsledků by měl být vypracován funkční systém pro vzdělávací instituce a vyškolení příslušní odborníci.

Slovo závěrem

Když jsem si před šesti lety zvolila toto téma disertační práce, nečekala jsem, jak široké pole problematiky se přede mnou otevírá. Během realizace výzkumu, prezentací na mezinárodních konferencích a osvětových workshopů pro studenty hudby a pedagogy základních i středních uměleckých škol jsem pochopila, že zdravotním potížím, kterými jsem během svých studií prošla já sama, čelí velké množství studujících i profesionálních hudebníků. Ti všichni hledají dlouhodobou a funkční pomoc.

Pevně věřím, že mé přání pomáhat jógou právě těmto lidem nezůstane nenaplněným ideálem a že tato práce bude dalším kamenem na cestě ke zlepšení zdraví a wellbeingu hudebníků v naší zemi.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ACKERMANN, Bronwen a Roger ADAMS. Perceptions of Causes of Performance-Related Injuries by Music Health Experts and Injured Violinists. *Perceptual and Motor Skills*. 2004, roč. 99, č. 2, s. 669-78. DOI: 10.2466/PMS.99.5.669-678. [cit. 2024-05-20].
- ACKERMANN, Bronwen a Timothy DRISCOLL. Development of a New Instrument for Measuring the Musculoskeletal Load and Physical Health of Professional Orchestral Musicians. *Medical problems of performing artists*. 2010, roč. 25, č. 3, s. 95-101. DOI: 10.21091/mppa.2010.3021. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/49647630_Development_of_a_New_Instrument_for_Measuring_the_Musculoskeletal_Load_and_Physical_Health_of_Professional_Orchestral_Musicians. [cit. 2024-11-22].
- BAJPAI, Chaitanya a U. V. KIRAN. Meditation and Quality of Life. A Comparative Study Among Meditators and Non-Meditators. *Journal of Seybold Report*, 2021, leden, online. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/348690081_MEDITATION_AND_QUALITY_OF_LIFE_A_COMPARATIVE_STUDY_AMONG_MEDITATORS_AND_NON-MEDITATORS. [cit. 2024-09-12].
- BARLOW, David. Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*. 2000, roč. 55, č. 11, s. 1247-1263. DOI: 10.1037/0003-066X.55.11.1247. [cit. 2024-05-20].
- BENDA, František. *Patañďžaliho Jógasútra. Prazáklady jógy*. Liberec: Santal, 2002.
- BERGEROVÁ, Eva. *Alexandrova technika a jej využitie pri hre na flautu*. Online, diplomová práce. Brno: Janáčkova akademie múzických umění, Hudební fakulta, 2011. Dostupné z: <https://theses.cz/id/2m3pl5/>. [cit. 2024-11-30].
- Bhagavadgítá*. Praha: Bibliotheca gnostica, 2018.
- BRAGGE, Peter, Andrea BIALOCERKOWSKI a Joan MCMECKEN. A systematic review of prevalence and risk factors associated with playing-related musculoskeletal disorders in pianists. *Occupational Medicine*. 2006, roč. 56, č. 1, s. 28-38. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqi177>. [cit. 2024-11-22].
- BRENDEL, Alfred. *Abeceda klavíristy*. Praha: Volvox Globator, 2018.
- BRITSCH, Lisa. Investigating Performance-related Problems of Young Musicians. *Medical Problems of Performing Artists*. 2005, č. 20, s. 40-47. DOI: 10.21091/mppa.2005.1007. [cit. 2024-11-22].
- BRUNO, Savino, LORUSSO, Alice a L'Abbate, Nicola. Playing-related disabling musculoskeletal disorders in young and adult classical piano students. *International archives of occupational and environmental health*. 2008, roč. 81, č. 7, s. 855-860. DOI: 10.1007/s00420-007-0279-8. [cit. 2024-11-22].
- BÜSSING, Arndt. Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012, online. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3447533/>. [cit. 2024-09-12].

BUTZER, Bethany et al. Yoga May Mitigate Decreases in High School Grades. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2015, online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1155/2015/259814>. [cit. 2024-09-12].

BUTZER, Bethany, Khaliq AHMED a Sat Bir S. KHALSA. Yoga Enhances Positive Psychological States in Young Adult Musicians. *Applied psychophysiology and biofeedback*. 2016, roč. 41, č. 2, s. 191-202. DOI: 10.1007/s10484-015-9321-x. PMID: 26721471; PMCID: PMC4860116. [cit. 2024-05-20].

CAYEA, Danelle a Ralph A. MANCHESTER. Instrument-specific rates of upper-extremity injuries in music students. *Medical Problems of Performing Artists*. 1998, roč. 13, č. 1, s. 19-25. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/45440745>. [cit. 2024-11-22].

CONBOY, Lisa A. Qualitative Evaluation of a High School Yoga Program: Feasibility and Perceived Benefits. *Explore*. 2013, roč. 9, č. 3, s. 171-180. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.02.001>. [cit. 2024-09-12].

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Artistic Problems and Their Solutions. An Exploration of Creativity in the Arts*. Online, disertační práce. Chicago: The University of Chicago, 1965. Dostupné z: <https://www.proquest.com/docview/302199290?%20Theses&pqorigsite=primo&source=type=Dissertations%20>. [cit. 2024-05-20].

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: BasicBooks, 1997.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow. O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál, 2015

ČERNÝ, Jan, Tomáš NOVOTNÝ a Václav ROUBÍČEK. Idiopatická skolióza – současný stav poznání a metody léčby. *Medical Tribune*. Pub. 31. 3. 2023. Dostupné z: <https://www.tribune.cz/archiv/idiopaticka-skolioza-soucasny-stav-poznani-a-metody-lecby>. [cit. 2024-04-15].

ČERVENKOVÁ, Renata a Pavel KOLÁŘ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018.

DANUCALOV, Marcello Arias Dias et al. Cardiorespiratory and metabolic changes during yoga sessions: the effects of respiratory exercises and meditation practices. *Applied psychophysiology and biofeedback*. 2008, roč. 33, č. 2, s. 77-81. DOI:10.1007/s10484-008-9053-2. [cit. 2024-11-22].

DAWSON, William J. Playing without Pain: Strategies for the Developing Instrumentalist. *Music Educators Journal*. 2006, roč. 93, č. 2, s. 36-41. Dostupné z: <https://doi.org/10.2307/3878469>. [cit. 2024-04-09].

DIENER, Ed a Robert BISWAS-DIENER. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden: Blackwell, 2016.

DRAGOMIRECKÁ, Eva a Jitka BARTOŇOVÁ. *WHOQOL-BREF. WHOQOL-100. Příručka pro uživatele české verze dotazníků kvality života Světové zdravotnické organizace*. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2006. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/dotaznik-kvality-zivota-whoqol-bref-a-whoqol-100>. [cit. 2024-10-10].

- DRBAL, Pavel. Lékař hudebníků MUDr. Pavel Drbal: Bolest je varování. *Opera +*. Pub. 30. 9. 2018. Dostupné z: <https://operaplus.cz/lekar-hudebniku-mudr-pavel-drbal-bolest-je-varovani>. [cit. 2024-04-09].
- DRBAL, Pavel. Lékař hudebníků MUDr. Pavel Drbal: Snášet bolest je nebezpečné hrdinství. *Opera +*. Pub. 7. 11. 2018. Dostupné z: <https://operaplus.cz/lekar-hudebniku-mudr-pavel-drbal-snaset-bolest-je-nebezpecne-hrdinstvi>. [cit. 2024-04-09].
- DRBAL, Pavel. MUDr. Pavel Drbal: Cvičte tak, abyste neškodili tělu ani hlavě. *Opera +*. Pub. 17. 9. 2019. Dostupné z: <https://operaplus.cz/mudr-pavel-drbal-cvict-tak-abyste-neskodili-telu-ani-hlave>. [cit. 2024-04-09].
- DRBAL, Pavel. MUDr. Pavel Drbal: Jaká bolest představuje pro hudebníka největší riziko? *Opera +*. Pub. 24. 10. 2019. Dostupné z? <https://operaplus.cz/mudr-pavel-drbal-jaka-bolest-predstavuje-pro-hudebnika-nejvetsi-riziko>. [cit. 2024-04-09].
- EMMONS, Robert A. a Robin STERN. Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology*. 2013, roč. 69, č. 8, s. 846-855. DOI:10.1002/jclp.22020. [cit. 2024-09-30].
- EMMONS, Robert A. *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: Houghton Mifflin Company, 2007. Dostupné rovněž z: <https://archive.org/details/thankshownewscie00emmo>. [cit. 2024-09-30].
- EMMONS, Robert. A. a Michael E. MCCULLOUGH. Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003, roč. 84, č. 2, s. 377-389. DOI: 10.1037//0022-3514.84.2.377. [cit. 2024-09-30].
- FELVER, Joshua C. Yoga in Public School Improves Adolescent Mood and Affect. *Contemporary School Psychology*. 2014, roč. 19, září, s. 184-192. DOI: 10.1007/s40688-014-0031-9. [cit. 2024-09-12].
- GEMBRIS, Heiner et al. 'High-Performing Young Musicians'. Playing-Related Pain. Results of a Large-Scale Study. *Frontiers in psychology*. 2020, roč. 11, 564736. DOI:10.3389/fpsyg.2020.564736. [cit. 2024-11-22].
- GOODE, Michael. *Stage Fright in Music Performance and Its Relationship to the Unconscious*. Oak Park: Trumpetworks Press, 2003.
- GUPTILL, Christine a Christine ZAZA. Injury Prevention: What Music Teachers Can Do. *Music Educators Journal*. 2010, roč. 96, č. 4, s. 28-34. DOI:10.1177/0027432110370736. [cit. 2024-11-22].
- CHANG, Joanne C., Elizabeth MIDLARSKY a Peter Lin. Effects of Meditation on Music Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*. 2003, roč. 18, č. 3, s. 126-130. DOI: 10.21091/mppa.2003.3022.
- CHUNG, Sheng-Chia et al. Effect of Sahaja Yoga Meditation on Quality of Life, Anxiety, and Blood Pressure Control. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2012, roč. 18, č. 6, online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0038>. [cit. 2024-09-12].

IOANNOU, Christos I. a Eckart ALTENMULLER. Approaches to and treatment strategies for playing-related pain problems among Czech instrumental music students: an epidemiological study. *Medical problems of performing artists*. 2015, roč. 30, č. 3, s. 135-142. DOI:10.21091/mppa.2015.3027. [cit. 2024-11-22].

IYENGAR, B. K. S. *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*. Emmaus: Rodale Books, 2006.

IYENGAR, B. K. S. *Výklad pránájámy: umění jógického dechu*. [Brno]: Lenka Černá, 2016.

JERATH, Ravinder et al. Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*. 2015, roč. 40, č. 2, s. 107-15. DOI:10.1007/s10484-015-9279-8. [cit. 2024-11-22].

KABAT-ZINN, Jon. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Random House, 1990.

KENNY, Dianna T. The Kenny music performance anxiety inventory (K-MPAI): Scale construction, cross-cultural validation, theoretical underpinnings, and diagnostic and therapeutic utility. *Frontiers in Psychology*. 2023, roč. 14. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1143359>. [cit. 2024-11-22].

KENNY, Dianna T. *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press, 2011.

KHALSA, Sat Bir S. a Stephen COPE. Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: a preliminary study. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*. 2006, roč. 12, č. 8, s. 325-331. PMID: 16865063. [cit. 2024-05-20].

KHALSA, Sat Bir S. et al. Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2013, roč. 19, č. 2, s. 34-45. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23594451>. [cit. 2024-05-20].

KHALSA, Sat Bir S. Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied psychophysiology and biofeedback*. 2009, roč. 34, č. 4, s. 279-289. DOI:10.1007/s10484-009-9103-4. [cit. 2024-05-20].

KHALSA, Singh et al (eds). *The Principles and Practice of Yoga in Health Care*. Edinburgh: Handspring Publishing, 2016.

KOGAN, Grigorij Michajlovič. *Před branou mistrovství*. První vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2012.

KORBELÁŘ, Petr. Jak postupovat při léčení idiopatické skoliózy. *Časopis lékařů českých*. 2016, č. 155, s. 398-405. Dostupné z: <https://www.prolekare.cz/casopisy/casopis-lekaru-ceskych/2016-8/jak-postupovat-pri-leceni-idiopaticke-skoliozy-60024>. [cit. 2024-04-15].

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009.

LEWINSOHN, Peter M. Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*. 1998, roč. 107, č. 1, s. 109-117. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.1.109>. [cit. 2024-05-30].

- LING, Chia-Ying et al. Playing-Related Musculoskeletal Disorders Among Classical Piano Students at Tertiary Institutions in Malaysia: Proportion and Associated Risk Factors. *Medical problems of performing artists*. 2018, roč. 33, č. 2, s. 82-89. DOI:10.21091/mppa.2018.2013. [cit. 2024-11-22].
- LYSEBETH, André van. *Jóga. Učím se jógu*. Praha: Argo, 1998.
- LYSEBETH, André van. *Zdokonaluji se v józe. „Dýchat znamená žít“*. Praha: Argo, 1997.
- MAEHLE, Gregor. *Aštanga vinjása jóga – Podrobný průvodce základní sestavou*. Olomouc: Fontána, 2011.
- MAISEL, Eric. *The Performance Anxiety Workbook: A Workbook for Actors, Singers, Dancers, and Anyone Else Who Performs in Public*. New York: Back Stage, 2005.
- MANOCHA, Ramesh, Deborah BLACK a Leigh Wilson. Quality of Life and Functional Health Status of Long-Term Meditators. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012, online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1155/2012/350674>. [cit. 2024-09-12].
- MARK, Thomas Carson, Roberta GARY, Thom MILES a Barbara CONABLE. *What Every Pianist Needs to Know About the Body: A Manual for Players of Keyboard Instruments: Piano, Organ, Digital Keyboard, Harpsichord, Clavichord*. Chicago: GIA Publications, 2003.
- MASLOW, Abraham H. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014.
- MAZZAROLO, Isabella, Kim BURWELL a Emery SCHUBERT. Teachers' approaches to music performance anxiety management: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2023, online. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205150>. [cit. 2024-05-20].
- MCALLISTER, Lesley S. *The Balanced Musician. Integrating Mind and Body for Peak Performance*. Lanham: Scarecrow Press, 2012.
- MCALLISTER, Lesley S. *Yoga in the Music Studio*. Oxford: Oxford University Press, 2020.
- MCCARTNEY, Gerry et al. Defining health and health inequalities. *Public Health*, 2019, č. 172, s. 22-30. DOI: 10.1016/j.puhe.2019.03.023. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/334144006_Defining_health_and_health_inequalities. [cit. 2024-11-30].
- MCCULLOUGH, Michael E. et al. Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*. 2001, roč. 127, č. 2, s. 249-266. DOI:10.1037//0033-2909.127.2.249. [cit. 2024-09-30].
- MENUHIN, Yehudi. Předmluva. In: B. K. S. Iyengar. *Výklad jógy*. [Brno]: Lenka Černá, 2013.
- MUSTO, Susan a April H. VALLERAND. Exploring the uses of yoga nidra: An integrative review. *Journal of nursing scholarship: an official publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing*. 2023, roč. 55, č.6, s.1164-1178. Dostupné z DOI: 10.1111/jnu.12927. [cit. 2024-09-12].
- NAWROCKA, Agnieszka et al. Musculoskeletal pain among Polish music school students. *Medical Problems of Performing Artists*. 2014, roč. 29, č. 2, s. 64-69. DOI:10.21091/mppa.2014.2015. [cit. 2024-11-22].
- NEJGAUZ, Genrich Gustavovič. *O umění klavírní hry*. Druhé vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2019.

NĚMCOVÁ, Marta. Hudebník a zdraví – Pohled za hranice: prevence při studiu i během povolání. *Časopis Harmonie* (online). Pub. 28. 3. 2013. Dostupné z: <https://www.casopisharmonie.cz/rozhovory/hudebnik-a-zdravi-pohled-za-hranice-prevence-pri-studiu-i-behem-povolani>. [cit. 2024-11-30].

NĚMCOVÁ, Marta. *Příprava instrumentalisty z psycho-fyziologického hlediska*. Online, disertační práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Hudební a taneční fakulta, 2012. Dostupné z: <https://theses.cz/id/8enyxh/>. [cit. 2024-11-30].

NESTOR, James. *Dech: Nové poznatky o ztraceném umění*. Brno: Host, 2021.

NOGGLE, Jessica J. Benefits of Yoga for Psychosocial Well-Being in a US High School Curriculum. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 2012, roč. 33, č. 3, s. 193-201.

OLSON, Mia. *Musician's Yoga: A Guide to Practice, Performance, and Inspiration*. Boston: Berklee Press, 2009.

PANÝREK, Duchoslav. Choroby z povolání u pianistů. Úvod. *Dalibor*. 4. 5. 1901, roč. 23, č. 18, s. 141–143. Dostupné z <https://kramerius5.nkp.cz/view/uuid:67c952e0-5550-11e5-b7d6-5ef3fc9bb22f?page=uuid:f4c64e90-555b-11e5-b7d6-5ef3fc9bb22f>. [cit. 2024-04-09]

PANÝREK, Duchoslav. Choroby z povolání u pianistů. Pokračování. *Dalibor*. 8. 6. 1901, roč. 23, č. 24, s. 191–192. Dostupné z <https://kramerius5.nkp.cz/view/uuid:ac5f0080-5550-11e5-b7d6-5ef3fc9bb22f?page=uuid:d264c600-555c-11e5-bf4b-005056827e51>. [cit. 2024-04-09].

PASCOE, Michaela C. et al. Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*. 2017, roč. 95, prosinec, s. 156-178. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2017.08.004. (Elektronická publikace 23. srpna 2017. PMID: 28863392.) [cit. 2024-09-12].

PLAUT, Eric A. Psychotherapy of Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*. 1990, roč. 5, č. 1, s. 58–63. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/45440281>. [cit. 2024-05-20].

QUARRIER, Nicholas F. Performing arts medicine: the musical athlete. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*. 1993, roč. 17, č. 2, s. 90-95. DOI:10.2519/jospt.1993.17.2.90. [cit. 2024-11-22].

ROLLAND, Romain. *Život Beethovenův*. Praha: SNKLHU, 1954.

ROSS, Alyson a Sue THOMAS. The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of alternative and complementary medicine*. 2010, roč. 16, č. 1, s. 3–12. DOI: 10.1089/acm.2009.0044. Dostupné z: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2009.0044>. [cit. 2024-11-25].

RYAN, Charlene a Nicholle ANDREWS. An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*. 2009, roč. 57, č. 2, s. 108-126. DOI:10.1177/0022429409336132. [cit. 2024-05-20].

SAKAGUCHI, Yutaka a Eriko AIBA. Relationship between Musical Characteristics and Temporal Breathing Pattern in Piano Performance. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2016, roč. 10, červen. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00381>. [cit. 2024-08-29].

- SANTINO, Thayla A. et al. Breathing exercises for adults with asthma. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2020, březen, 3,3 CD001277. DOI:10.1002/14651858.CD001277.pub4. [cit. 2024-11-22].
- SERWACKI, Michelle L. a Catherine COOK-COTTONE. Yoga in the schools: a systematic review of the literature. *International journal of yoga therapy*. 2012, roč. 22, s. 101-109. PMID: 23070680. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23070680>. [cit. 2024-09-12].
- SHI, Jiao et al. Effects of breathing exercises on low back pain in clinical: A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*. 2023, roč. 79, online. DOI:10.1016/j.ctim.2023.102993. [cit. 2024-11-22].
- STANTEN, Michele et al. *An Introduction to Yoga: Improve Your Strength, Balance, Flexibility, and Well-Being*. Boston: Harvard Health Publications, 2016.
- STERN, Judith, Sat Bir Singh KHALSA a Stefan G. HOFMANN. A Yoga Intervention for Music Performance Anxiety in Conservatory Students. *Medical Problems of Performing Arts*. 2012, roč. 27, č. 3, s. 123-128. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/230863792_A_Yoga_Intervention_for_Music_Performance_Anxiety_in_Conservatory_Students. [cit. 2024-05-20].
- STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018.
- ŠRÁMKOVÁ, Kristýna a MATĚJOVSKÁ, Eva. Traditions in transformation. 31. konference European Association for Music in Schools v Dublinu. *Hudební výchova*. 2024, roč. 33, č. 4, s. 40–42.
- ŠRÁMKOVÁ, Kristýna, Jakub ŠELMECZI a Vít NOVOTNÝ. 30. ročník konference European Association for Music in Schools v Lyonu. *Hudební výchova*. 2023, roč. 32, č. 3, s. 44–47.
- ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. Co může jóga přinést studentům klavírní hry i dalším instrumentalistům. In: *Teorie a praxe hudební výchovy VIII: Sborník příspěvků z konference studentů doktorandských a magisterských studií a pedagogů hudebního vzdělávání v zemích V4 v roce 2023 v Praze*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2024, s. 169–176.
- ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. Jóga jako nástroj prevence a wellbeingu nejen u klavíru. *Pianissimo*, 2024, č. 24, s. 4–5. Dostupné z <https://pianissimo.cz/wp-content/uploads/2024/08/Pianissimo24.pdf>. [cit. 2024-11-25].
- ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. Jóga pro hudebníky – z Lisabonu do Prahy. *Hudební výchova*. 2022, roč. 31, č. 3, s. 39–42.
- ŠRÁMKOVÁ, Kristýna. Význam jógy jako prevence a řešení zdravotních problémů studentů klavírní hry. In: *Teorie a praxe hudební výchovy VII: Sborník příspěvků z konference studentů doktorandských a magisterských studií a pedagogů hudebního vzdělávání v zemích V4 v roce 2021 v Praze*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2022, s. 139–146.
- TANAKA, Yasuko. *Alexandrova technika a její využití při výuce a interpretační praxi*. Online, bakalářská práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Hudební a taneční fakulta, 2014. Dostupné z: <https://theses.cz/id/uc7khh/>. [cit. 2024-11-30].

TICHÁ, Libuše. *Slyšet a myslet u klavíru: práce na rozvoji talentu interpreta-klavíristy*. Druhé vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2024.

VÁCLAVEK, Rostislav a Petra MACHÁČKOVÁ. *Změň svůj dech a začnou se dít věci*. Brno: CPress, 2023.

VÁŇOVÁ, Hana a Jiří SKOPAL. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. Praha, Karolinum, 2017 (elektronická verze).

VENCEL, Miroslav. *Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice*. Online, disertační práce. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2015. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/65518>. [cit. 2024-11-30].

VERMEERSCH, Lode et al. *The Health and Wellbeing of Professional Musicians and Music Creators in the EU. Insights from research and policy and practice*. Brusel: European Comission, 2023. Dostupné z: <https://www.kreativnievropa.cz/co5fokmmap3aa309/uploads/2023/01/the-health-and-wellbeing-of-professional-musicians-NC04222233AN.pdf>. [cit. 2024-11-22].

WAN, Agnes. What Relaxation Means For Musicians. *American Music Teacher*. 2016, roč. 65, č. 6, s. 8–11. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/26385977>. [cit. 2024-08-29].

WOOD, Alex M. et al. Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. 2010, roč. 30, č. 7, s. 890-905. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.03.005. [cit. 2024-09-30].

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA 1: Rozhovor Ana Clara Sousa

PŘÍLOHA 2: Rozhovor Ana Pereira

PŘÍLOHA 3: Rozhovor Hugo Santos

PŘÍLOHA 4: Rozhovor Leonardo Hilsdorf

PŘÍLOHA 5: Rozhovor Nuno Inácio

PŘÍLOHA 6: Rozhovor Pedro Neves

PŘÍLOHA 7: Rozhovor Rodrigo Carreira

PŘÍLOHA 8: Předvýzkum Jihočeské klavírní kurzy 2021

PŘÍLOHA 9: Nábor do výzkumu (email)

PŘÍLOHA 10: Vstupní dotazník

PŘÍLOHA 11: Dotazník téma K-MPAI

PŘÍLOHA 12: Dotazník kvalita života WHOQOL-BREF

PŘÍLOHA 13: Denní report

PŘÍLOHA 14: Týdenní report

PŘÍLOHA 15: Výstupní dotazník

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Luís Matias, sekvence warm-up I	53
Obrázek 2 – Luís Matias, sekvence warm-up II	53
Obrázek 3 – Luís Matias, sekvence warm-up III	54
Obrázek 4 – Luís Matias, sekvence warm-up IV	54
Obrázek 5 - Ana Clara Sousa, restorativní jóga s pomůckami I	54
Obrázek 6 - Ana Clara Sousa, restorativní jóga s pomůckami II	54
Obrázek 7 - Ana Clara Sousa, příprava na Trikonásanu I	55
Obrázek 8 - Ana Clara Sousa, příprava na Trikonásanu II	55
Obrázek 9 - Ana Clara Sousa, modifikace pozic pro hudebníky I	56
Obrázek 10 - Ana Clara Sousa, modifikace pozic pro hudebníky II	56
Obrázek 11 - Ana Clara Sousa, modifikace pozic pro hudebníky III	56
Obrázek 12 - Ana Clara Sousa, modifikace pozic pro hudebníky IV	56
Obrázek 13 - Vznik flow ukazující vztah mezi úrovní dovedností a výzvy	104
Obrázek 14 - Maslowova pyramida potřeb (vlastní návrh)	144

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Výzkumná skupina studentů klavírní hry.....	41
Tabulka 2 - Změna držení těla.....	79
Tabulka 3 - Subjektivně vnímané rozdíly v držení těla.....	80
Tabulka 4 - Výběr pozic a sekvencí.....	82
Tabulka 5 - Regresní model – Bolest, celá skupina (počet ano)	84
Tabulka 6 - Regresní model – Přestávka v hraní kvůli bolesti, celá skupina (počet ano).....	86
Tabulka 7 – Zvládání trémy po dobu výzkumu.....	106
Tabulka 8 - Subjektivně pozorované rozdíly při veřejném vystupování	106
Tabulka 9 - Rozdělení otázek do 8 dimenzí dotazníku K-MPAI	111
Tabulka 10 - Výsledky dotazníku K-MPAI v 1. a 2. měření podle osob.....	112
Tabulka 11 - Výsledky dotazníku K-MPAI – celková data	113
Tabulka 12 - Regresní model: vnímání svého dechu u hraní – celá skupina.....	130
Tabulka 13 - Subjektivní reflexe vlivu dechu na hraní	131
Tabulka 14 - Regresní model: vnímání dechu mimo nástroj – celá skupina (počet ano).....	134
Tabulka 15 - Subjektivní vnímání dechu mimo nástroj po výzkumu.....	135
Tabulka 16 - Dech jako nástroj uvolnění v průběhu 14 týdnů výzkumu.....	136
Tabulka 17 - Individuální využití dechových technik ve stresových situacích.....	137
Tabulka 18 - Výňatek z jednoho týdne v Denních reportech – sebereflexe	160
Tabulka 19 - Výňatek jednoho týdne z Týdenních reportů – obavy	163
Tabulka 20 - Výňatek jednoho týdne z Týdenních reportů – těšení	163
Tabulka 21 - Regresní model – Celková spokojenost – celá skupina.....	165
Tabulka 22 - Rozdělení otázek v dotazníku WHOQOL – BREF.....	167
Tabulka 23 - Výsledky WHOQOL – BREF pro jednotlivé osoby	167
Tabulka 24 - Výsledky WHOQOL – BREF – celková data	168
Tabulka 25 - Subjektivní hodnocení vlivu jógy na kvalitu života	171
Tabulka 26 - Regresní model – Pocit stresu statistika – celá skupina	172
Tabulka 27 - Matice Spearmanových korelačních koeficientů K3.....	175
Tabulka 28 - Regresní model – počet činností denně – Osoba K3	176
Tabulka 29 - Regresní model – celková spokojenost – Osoba K3	176

Tabulka 30 - Regresní model – počet činností za den – celá skupina	177
Tabulka 31 - Regresní model – Celková spokojenost – celá skupina.....	177
Tabulka 32 - Testy normality – Celá skupina.....	178
Tabulka 33 - Matice Spearmanových korelačních koeficientů – celá skupina.....	179
Tabulka 34 - Motivace vstupu do výzkumu	185
Tabulka 35 - Očekávání při vstupu do výzkumu	186
Tabulka 36 - Naplnění očekávání po výzkumu	187
Tabulka 37 - Největší subjektivně hodnocená změna po výzkumu	188
Tabulka 38 - Tři hlavní přínosy jógy hudebníkům.....	189
Tabulka 39 - Předpokládaný preventivní přínos jógy	189
Tabulka 40 - Cítíte se při hraní příjemně? (Vstupní dotazník).....	190
Tabulka 41 - Cítíte se při hraní příjemně? (Výstupní dotazník)	190
Tabulka 42 - Subjektivně hodnocená změna kvality hraní	191
Tabulka 43 - Reflexe výzkumu účastníky	194
Tabulka 44 - Reflexe vlastního vkladu do výzkumu účastníky.....	195
Tabulka 45 - Subjektivně hodnocené přínosy jógy do osobní interpretační praxe.....	196
Tabulka 46 - Subjektivně vnímané paralely mezi cvičením jógy a cvičením na nástroj	197
Tabulka 47 – Subjektivně vnímané rozdíly v postuře po výzkumu	197

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Záznam denní jógové praxe v 5 kategoriích	37
Graf 2 - Rozložení výzkumného vzorku.....	42
Graf 3 - Diskomfort při hraní.....	72
Graf 4 - Druh diskomfortu.....	73
Graf 5 - Změny po výzkumu na fyzické úrovni.....	81
Graf 6 - Bolest, celá skupina (počet ano)	84
Graf 7 - Přestávka v hraní kvůli bolesti, celá skupina (počet ano)	85
Graf 8 - Jógové techniky před vystoupením	107
Graf 9 - Subjektivně vnímaná tréma před/po výzkumu.....	109
Graf 10 - Vliv trémy na výkon před/po výzkumu	109
Graf 11 - Výsledky dotazníku K-MPAI v 1. a 2. měření podle osob.....	112
Graf 12 - Výsledky dotazníku K-MPAI – celková data – průměrné hodnoty	114
Graf 13 - Vědomé používání dechu při hraní před/po výzkumu.....	128
Graf 14 - Záznam jógové praxe v Denních reportech – vnímání dechu u hraní	129
Graf 15 - Vnímání dechu u hraní – celá skupina.....	130
Graf 16 - Záznam jógové praxe v Denních reportech – vnímání dechu mimo nástroj.....	133
Graf 17 - Vnímání dechu mimo nástroj – celá skupina (počet ano).....	134
Graf 18 - Součet odpovědí „ano“ V 5členné skupině, po 14 týdnů výzkumu	138
Graf 19 - Názvy článků v časopisech publikovaných v letech 1966–2021	156
Graf 20 - Shluky výskytu klíčových slov ve vědecké literatuře o mindfulness	157
Graf 21 - Záznam jógové praxe (habit tracker) v Denních reportech	158
Graf 22 - Průměrná spokojenost se dnem – celá skupina	166
Graf 23 - Celkové výsledky WHOQOL – BREF	169
Graf 24 - Změna Celkové kvality života podle WHOQOL – BREF	169
Graf 25 - Výsledky WHOQOL – BREF – celková data – průměrné hodnoty.....	170
Graf 26 - Pocit stresu statistika – celá skupina	172
Graf 27 - Průměrný počet činností (jógová praxe) denně podle osob.....	173
Graf 28 - Počet činností, bolest a celková spokojenost – osoba K3	174
Graf 29 - Počet cvičení, bolest a celková spokojenost – celá skupina	177

