

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Hra na housle z hlediska psychologického

PRAHA 2009

DANA KLÁSKOVÁ

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla všechny literární zdroje.

Úvod

Hra na housle je z psychologického hlediska velmi složitá činnost. Ne náhodou se dosud nikomu nepodařilo zkonstruovat stroj, který by nahradil „živého“ houslistu. Co všechno se musí začínající houslista naučit, aby vůbec mohl začít hrát! Staví se nám do cesty mnoho fyziologických obtíží: při hře se stojí, nástroj se musí „držet“, levá ruka je v nepřírozené poloze, každá ruka dělá úplně jiný pohyb, hra na housle klade velké nároky na jemnou motoriku, přitom mnoho začínajících houslistů má strach, aby jim housle při hře nespadly. Žádná z těchto obtíží nesmí být na houslistovi znát, hra na housle se musí stát něčím přirozeným jako např. chůze nebo stravovací návyky. V zásadě je nejdůležitějším znakem vyspělého houslisty právě lehkost a přirozenost hry. Toto všechno jsou vlastně technické problémy, jejichž překonání chce samozřejmě i značnou dávku práce duševní.

Kvalitativně na druhém stupínku stojí práce s osobností, problematika trémy, umění hudebního projevu, osobitost apod. Do této oblasti bych zařadila i vnitřní motivaci.

Houslový pedagog musí myslet na celkový harmonický rozvoj svých žáků. Rozvoj technických i psychických dovedností musí probíhat současně, nedají se oddělovat, protože hra na housle je činnost komplexní, zaměstnává celou lidskou osobnost.

1. Základní vymezení problematiky

Ocitáme se na poli psychologie. Nahlédneme na houslistu jako osobnost z širokého pohledu obecné psychologie. Zevrubně se naší problematikou zabývá hudební psychologie, konkrétněji psychologie interpreta. Podíváme se také, jak psychologické otázky vidí a řeší sami houslisté a housloví pedagogové. Pokusíme se shrnout a vyjasnit nejzákladnější psychologické otázky, které na cestě studiem potkávají v různé míře všechny houslové adepty. Uvádíme mnoho poznatků z praxe, protože jedině živě provozovaná hudba je opravdovou hudbou, jakou živou hudbu jí má smysl učit a vůbec se jí zabývat.

1.1. Hra na housle jako psychofyzická záležitost

Houslová hra je komplexní činnost, zaměstnává celého člověka. Praktické provozování hudby, vystupování na koncertech člověka fyzicky značně vysiluje. Kromě samotné svalové činnosti vyčerpává houslistu soustředění se na hudební představu a její přesná realizace, koordinace veškerých složek hry prostřednictvím mysli včetně emocionální složky. Čistě tělesná cvičení (i bez houslí) považujeme též za velmi důležité. Velmi doporučujeme cvičení na uvolnění zádových, krčních a ramenních svalů, které při hře na housle trpí nejvíce. V období růstu je třeba dbát na pravo-levou symetrii těla mladých houslistů. Nepřeháníme délku cvičení mezi pauzami. Dodržujeme cvičební hygienu.

2. Psychologické kategorie

2.1. Osobnost hudebního umělce

Z toho, jaký člověk je, se odvíjí způsob jeho života, způsob, jakým vnímá, prožívá a pracuje. Z tohoto důvodu řadíme osobnost umělce, tedy relativně stálou záležitost, na první místo naší práce.

Existuje mnoho definic osobnosti. Každý vědec se snaží vystihnout to, co je podle něj nejdůležitější. Definice Gordona Allporta popisuje momenty, které jsou nejvýznamnější i pro nás: osobnost je „dynamická organizace psychofyzických systémů uvnitř individua, která determinuje jeho jedinečné přizpůsobení k jeho prostředí“.¹

Velmi hezké a pochopitelné je i vyjádření doc. M. Blatného: „V psychologii pojem osobnosti označuje organizovanou soustavu psychických vlastností a obsahů duševního života člověka, a to v daném okamžiku i v průběhu času.“

Každý učitel, pokud chce aby jeho žáci prospívali, nejdříve poznává psychické vlastnosti každého žáka, ze kterých vychází, podporuje a využívá jejich silných stránek a postupně pomáhá formovat vždy jedinečnou uměleckou osobnost.

Žák v mladém věku poznává sám sebe prostřednictvím přístupu učitele, rodičů a okolí. Každý žák svým vlastním jedinečným způsobem prožívá svůj vztah k hudbě a k houslové hře. Také hudební činností sám sebe poznává, rozvíjí své schopnosti, nejen na poli hudebním.

Osobností člověka rozumíme komplexní, složitě strukturovaný soubor biologických, psychických a sociálních vlastností a vztahů jedince. Charakter osobnosti zůstává relativně stálý, změna je možná pouze za aktivního přispění subjektu – pro naši praxi to znamená, že učitel ani rodiče nezmohou nic, pokud na sobě sám žák nepracuje. Část charakterových vlastností je vrozená, část je získaná během života.

Každý člověk je jedinečný, každá osobnost se od ostatních lidí v něčem odlišuje a do určité míry v něčem i shoduje. Hudebně výkonní umělci musí být vybaveni určitými společnými vlastnostmi, aby mohli svou práci vůbec vykonávat. Pokusím se zde analyzovat osobnost houslisty a okomentuji, jaké složky osobnosti je žádoucí rozvíjet nebo naopak potlačovat, a proč.

2.1.1. Vlastnosti nutné pro studium

¹ BLATNÝ M. *Psychologie osobnosti*, www.phil.muni.cz

Podle charakteru a vlastností žáka lze částečně diagnostikovat stávající schopnosti žáka a odhadnout jeho budoucí vývoj. Umělecký růst je však ovlivňován rozličnými faktory, hypotetický závěr se tedy nakonec nemusí vyplnit.

2.1.1.1. Vlohy

Vlohy představují v organismu hmotný anatomicko-fyziologický základ, který je podmínkou pro utváření určité schopnosti. Leží na úrovni potencialit. To, zda člověk má vlohy pro určitou činnost, se projeví až ve chvíli, kdy tu určitou činnost začne vykonávat. Vlohy samy o sobě nevytvářejí žádné činnosti, ale výrazně ovlivňují jejich kvalitu a rychlost učení.

Nabízí se otázka dědičnosti vloh. Vlohy jsou dědičné, jen nikdy nelze určit, po kom z předků dítě vlohy zdědilo. Může vzniknout takové uspořádání vloh, že se dítě může jevit naprosto odlišné od rodičů a naopak.

K vrozenému základu přistupuje naučená složka osobnosti, která je závislá na vlivu prostředí. Aby se vloha mohla rozvinout a projevit, musí člověk dostat příležitost k odpovídající činnosti. Nepodceňujeme vliv prostředí na formování osobnosti, rozvoj vrozených vlastností, vloh, a tedy i hudebního nadání.

Co se týká intenzity vrozených potencialit, obvykle se hovoří v těchto termínech se vzestupnou intenzitou: vlohy – nadání – talent – genialita.

2.1.1.2. Hudebnost, hudební nadání, talent

Hudebnost je celistvá specifická vlastnost osobnosti, nelze ji považovat za pouhý souhrn jednotlivých složek, protože k sobě navzájem stojí v proměnlivých vztazích. Je nedílnou součástí osobnosti jako složitého systému vztahů, patří do širokého komplexu předpokladů k veškerým činnostem, z nichž se pak vydělují činnosti hudební.

Z pedagogických, diagnostických nebo výzkumných důvodů můžeme mluvit o jednotlivých složkách hudebnosti (či hudebního talentu) a zjišťovat je pomocí testů, v praxi musíme mít stále na mysli vzájemnou propojenost jednotlivých složek.

Testy hudebnosti obvykle testují smysl pro metrum, pro rytmus (délku tónu), pro výšku tónu, melodické cítění, harmonické cítění, hudební paměť. Testy probíhají na základě jednoduchých hudebních činností, proto určují pouze momentální žákův stav, nevypovídají o schopnostech, které nejsou dostatečně rozvinuté, a ještě méně nám říkají o vlohách.

Pro houslistický talent je výhodné rovnoměrné uspořádání složek talentu. Průměrné nadání je charakteristické nestejným zastoupením jednotlivých schopností a vlastností. Každá výrazná psychická schopnost s sebou nese nedostatek v opačné disciplíně.

Žákovi s akusticko-motorickým typem nadání nebude činit obtíže naučit se novou skladbu odposlechem a nápodobou. Horší bude hra z listu. Oproti tomu vizuální typ žáka nebude mít problém číst noty, ale zase se bude muset více zaměřit na zvuk a kvalitu tónu. Svalové nadání se neshoduje s duševní disciplinovaností. Žáci, kteří hrají ze silného emocionálního popudu, si musí dávat pozor na stylovost a vkus.² Jistá dávka emocionality je samozřejmě v jakékoliv hudbě žádoucí.

Již v samých počátcích i v průběhu houslového studia je rychlost pokroku zásadním způsobem ovlivňována mírou rozvinutosti smyslu pro rytmus a výšku tónu.

Učitel by měl poznat složení žákova talentu a působit na rozvoj právě těch schopností, které nejsou jeho silnou stránkou. Na vystoupení by měl naopak volit pro žáka takové skladby, které mu sedí.

2.1.1.3. Intelligence

Celková intelligence pomáhá i při studiu hudebních disciplin. Hudebníci musí pochopit technické zákonitosti hry, též základní prvky jednotlivých žánrů a stylových období, aby nebyli neustále závislí na kopírování druhých.

Není však vyloučeno, aby se děti, které vykazují průměrnou inteligenci v jiných oborech, naučily velmi dobře hrát na housle.

Naopak mohou někdy vzniknout neshody mezi velmi inteligentním žákem s vlastním vyhraněným názorem a pedagogem, v tom případě bychom doporučili změnu pedagoga, nebo alespoň změnu smýšlení toho určitého pedagoga.

2.1.1.4. Emocionalita

Emocionalita musí být ve hře zastoupena stejně jako chladná rozvaha. Ačkoliv se emoce samozřejmě více projeví při veřejném vystupování, je dobré cvičit skladby již v konečné podobě, tedy i s emocemi. Může se stát, že rozdílné emoční ladění při koncertě než při cvičení vyvede houslistu velmi nepříjemně z míry.

Faktem je, že hudebně nevzdělané publikum si všímá emocionálního projevu hudebníka mnohem více, než vlastního čistě hudebního výkonu.

Emoční uchopení skladby bývá silným motivačním a aktivizačním činitelem při cvičení a pro hru jako takovou.

Když mluvíme o emocionalitě, měli bychom zmínit i záporné emoce, které většinou provázejí intenzivní studium jakéhokoliv oboru. Dostavují-li se u studenta záporné emoce při cvičení

² SELING, H. *Wie und warum, Die neue Geigenschule, Lehrerheft*, str. 54

často, je třeba je vědomě překonávat. V tomto ohledu musí být pedagog velmi citlivý. Nemá smysl zadávat žákům úkoly, které nezvládnou.

2.1.1.5. Aktivizační faktory

2.1.1.5.1. Motivace

Pokud se má člověk něčemu dlouhodobě intenzivně věnovat, musí ho tato činnost bavit, přinášet mu vnitřní uspokojení. I u houslové hry má smysl výhradně vnitřní motivace. Vnější motivace může hrát významnou roli pouze omezenou dobu.

Různým způsobem působí na houslistu vnější motivační činitelé, které můžeme rozdělit do tří typů: rodiče, učitel, publikum. Každou skupinu vnímá houslista jinak a také od nich odlišně přijímá kritiku, ať už zápornou nebo kladnou.

S motivací úzce souvisí ochota a vůle soustředit se delší dobu na určitou věc nebo činnost. Motivace a vůle pro danou činnost se navzájem podporují, kde je jedna, nechybí ani druhá, jakmile jedna z nich vyhasne, je nebezpečí, že vyhasne i druhá.

Proto je motivace jedním z důležitých předpokladů udržení pozornosti na určitý objekt.

2.1.1.5.2. Volní vlastnosti

V životě každého člověka nastane čas od času období pochybností, proč vlastně to či ono děláme, tedy například proč hrajeme na housle, proč musíme cvičit tak poctivě, když cíl, ke kterému směřujeme, pro většinu ze studentů ani není dosažitelný. V takovýchto těžkých obdobích právě přichází na řadu rozum a vůle.

Pokud dítě či mladistvý sám nedospěje k názoru, že chce hrát, nemá smysl ho dlouhodobě k ničemu nutit. Důležité je rozhodnutí „ano, chci hrát, baví mě to a dělám to s láskou“.

Do jiné a mnohem složitější situace se dostává dospělý člověk, který celé své mládí věnoval hře na housle, vychází ze školy a těžko shání uplatnění. Většinou se k tomu, co skutečně chce dělat, propracovává ještě několik dalších těžkých let. A to už vyžaduje nějakou vůli!

Vůle přichází na řadu, dostaví-li se již zmíněné záporné emoce při cvičení. Ale i běžné pravidelné cvičení vyžaduje vůli. Vůli vůbec začít a pak po dobu cvičení udržet pozornost. Důslední učitelé, kteří vyžadují od žáků pravidelné cvičení a kteří s přibývajícím věkem žáka kladou postupně stále větší, i když přiměřené nároky na žákovo soustředění, pomáhají tak v žákovi pěstovat vůli i celkovou psychickou odolnost.

2.1.1.5.3. Potřeby a zájmy

Do výrazných vnitřních motivů patří potřeby a zájmy.

Zájem o hudbu a potřeba poslouchat nebo vytvářet hudbu jsou samozřejmě v první řadě podmíněny znalostí hudby a pozitivními zkušenostmi s ní. V dětském věku mohou v oblasti zaměření zájmu hrát velkou roli vlohy, které s přibývajícím věkem ztrácejí na významu, pokud nejsou podpořeny činnostmi. Zvláště mladší děti jsou výrazně ovlivněny prostředím, v němž žijí. Nejpřirozenější rozvoj hudebních vloh můžeme sledovat u dětí, které mají ve svém okolí vzory, které mohou napodobovat, v první řadě tedy mohou chápat a chtějí napodobovat.

Napodobování vyžaduje:

- určitou vyspělost dítěte (jednoduché písničky a básničky je schopné reprodukovat kolem 3 let)
- vzory pochopitelné pro dítě, na jeho úrovni
- pravidelné opakování pro zapamatování
- kladnou odezvu na pokusy dítěte, podporu okolí, z toho plyne sebeuspokojení dítěte (citové, intelektuální), chuť opakovat pokusy a zdokonalovat se

Zájem o hudbu bychom mohli charakterizovat jako emocionálně volní vztah jedince – subjektu k hudbě – objektu. Vytváří se především vlivem prostředí, ve kterém jedinec vyrůstal a ve kterém žije, dále na základě hudebních vloh a dílčích vnitřních potřeb, které by se daly uspokojit i jinak, např. potřeba uzavřít se do svého světa, potřeba tvořivosti, seberealizace, prezentovat se, předvádět se, potřeba sociálního kontaktu.

Učitel může do určité míry plnit funkci „okolí“, o němž byla řeč. Mezi učitelem a žákem jsou větší či menší zábrany, které žákovi ztěžují situaci v tom, aby se choval a jednal spontánně.

Tyto zábrany se mohou časem zmírnit – a to by mělo být učitelovým cílem.

Děti a mladiství mají některé potřeby a zájmy, které prostřednictvím hudby a hraním na housle nelze uspokojit. Rozhodne-li se žák věnovat jiným koníčkům a při tom stále hrát na housle, není v pravomoci učitele jeho rozhodnutí vyvracet, protože by tím docílil pouze toho, že by žák přestal do houslí chodit úplně. Kromě toho je i v zájmu učitele, aby jeho žáci byli všestrannými, spokojenými, duševně čilými osobnostmi, a to se bohužel neslučuje s dennodenním jednotvárným drilem.

2.1.1.5.4. Píle

Píle je odrazem výše zmíněných faktorů: motivace, zájmů, vůle a také pocitu zodpovědnosti. Pilný žák přináší učiteli samozřejmě více radosti než žák, který cvičí velmi málo nebo vůbec. Pokud žáčec cvičí, jsou na hodinách znát pokroky a je možno pokračovat dál ve výuce. Jestliže na hodinách pokroky znát nejsou, může být chyba jednak v tom, že žák téměř nebo

vůbec necvičí, nebo že cvičí špatně. V obou případech by měl učitel zachovat chladnou hlavu a využít čas výuky částečně ke zopakování a procvičení již známého materiálu a částečně také k probírání malého množství nové látky podle aktuálních schopností žáka. Samozřejmě učitel hledá různé možnosti přístupů k téže látce, dokud u žáka určitý pokrok nezaznamená. Kvalitu žákovy hry nelze stavět pouze na pili ve smyslu počtu odcvičených hodin. Učitel je do určité míry zodpovědný i za způsob, jakým jeho žáci cvičí, zda mají cvičební čas rozumně rozdělený, zda jsou poučeni o cvičební hygieně atd. Kromě toho, hraje velkou roli vyzrálost žáka, míra talentu, množství zkušeností, ale také vlivy prostředí, zda má žák klid na cvičení, podporu okolí apod.

Ze své praxe bych za nejdůležitější produkty píle považovala pravidelnost (každodennost) cvičení a ochotu maximálně se při cvičení soustředit na konkrétní problém. Za vyšší formu píle považuji schopnost žáka hledat a najít jemu vyhovující postupy při cvičení.

Ideální je samozřejmě každý den prohrát celý cvičební materiál, ale někdy to z časových důvodů není možné. Podle mého názoru je přípustné dovolit žákovi s rozsáhlým programem rozdělit cvičení do dvou dnů. Druhá možnost pro učitele je omezit rozsah žákova cvičebního materiálu na úplně nezbytné minimum.

Co se týká délky cvičení, požaduji u svých nejmenších žáků, kteří již mají housle doma, 30 minut denně, u žáků, kteří nemají profesionální ambice, alespoň 1 hodinu denně a u houslistů aspirujících na profesionální kariéru, včetně sebe, 2 až 4 hodiny denně; pokud to jde, tak samozřejmě s přestávkami. Myslím, že tyto délky cvičení nejsou přehnané, žáci jsou schopni se koncentrovat. Takovýto časový rozsah umožňuje kladný emocionální vztah ke hře po celou dobu cvičení. Většina dětí necítí potřebu cvičit denně. Myslím, že v tomto případě by absenci vůle měli nahradit rodiče.

2.1.1.5.5. Vnější aktivizační činitelé

Vnější faktory je zde třeba uvést, ačkoliv nejsou přímo součástí houslistovy osobnosti, a to ze dvou důvodů:

1. Prostředí, ve kterém člověk žije, velmi silně formuje lidskou osobnost, a to včetně vlastností, zájmů, potřeb. Hudební prostředí podněcuje především vnitřní motivaci a rozvoj hudebnosti. Pro dítě je z našeho hlediska ideální, vyrůstá-li v hudebním prostředí odmalička. Nenásilnou formou se seznamuje s hudbou, učí se ji vnímat, pamatovat si sluchové vjemy, zpívá si. V mozku se mu tvoří základ pro intencionální hudební výuku.

2. Rodiče nebo jiný blízký člověk ze žákova okolí může do určité míry po určitou dobu motivačně působit na dítě, hlídat pravidelnost a kvalitu jeho cvičení atd.

Jak již bylo řečeno, pro žákův dlouhodobý rozvoj a hlavně pro jeho případnou profesionální houslovou kariéru mají hlavní význam aktivizační faktory vnitřní.

V momentě, kdy si mladý člověk volí budoucí povolání, bere v úvahu možnost uplatnit se v oboru a zvažuje perspektivy povolání houslisty. Na profesionální půdě vzrůstá význam vnějších okolností, příležitostí k hraní, výše finančního ohodnocení vzhledem k jiným oborům, náročnost zaměstnání v porovnání s jinými apod. V tomto ohledu může učitel žákům pomoci tím, že jim nebude zakazovat přijímat nabídky k hraní v profesionálních orchestrech již za doby studia, může je podporovat v organizaci vlastních koncertů nebo je připravovat na soutěže.

Soutěže, kurzy, studijní pobyty bych také zařadila do významných vnějších aktivizačních činitelů, protože podporují nadšení pro činnost, které je výraznou součástí vnitřní motivace.

2.1.2. Vlastnosti důležité při vystupování

Vystoupení jako vyvrcholení studia určité skladby předpokládá zvládnutí repertoáru prostřednictvím cvičení, zkoušení a prohrávání. Přesto se kromě již uvedených vlastností uplatní ještě některé další vlastnosti, které ačkoliv ovlivňují i samotné studium, mají hlavní význam až při interpretaci skladby.

Do této kapitoly by mohly být zařazeny ještě některé další podkapitoly, které však radíme spíše ke schopnostem či dovednostem a pojednáváme o nich dále.

2.1.2.1. Osobitost

Každá osobnost je jedinečná. Tato jedinečnost se projevuje v osobitosti projevu, která je v umění žádoucí. Jedinec musí být silná a tvořivá osobnost, aby byl schopen vytvořit si vlastní názor, transformovat látku podle svého cítění a myšlení a aby byl schopen své pojetí vyjádřit v souladu se stylovostí či technickými normami.

Z osobitého hudebního projevu je cítit sebevědomí houslisty, nadšení pro hranou skladbu, jasná představa, ze které pak vyplývá výrazné a logické ztvárnění konkrétního díla.

Výsledná zvuková podoba díla též velmi závisí na jedinečných technických, tedy fyzických možnostech houslisty. Umělci velmi usnadní práci na hledání vlastního osobitého výrazu, pokud zná své technické přednosti a hranice. Toto sebepoznávání není vůbec samozřejmé a jednoduché. Většinou probíhá po celý život. Zpočátku v něm žákovi může výrazně pomoci učitel.

Osobitost hry je jedním z faktorů, podle kterých lze určit houslistovu vyspělost. Zahrnujeme do ní i promyšlené využití vlastních technických možností.

2.1.2.2. Zdravé sebevědomí

Sebevědomím v konkrétním slova smyslu můžeme rozumět právě znalost svých schopností (předností a slabin) a psychické vyrovnání se s nimi, včetně vědomého využití vlastních možností. V širokém slova smyslu: klidný přístup k vlastní osobnosti, provozování činností s chladnou hlavou. Takto široce pojaté sebevědomí zahrnuje i podvědomí, pocity, ovládání nervozity, schopnost uvolnění spontaneity a emocionality.

Zdravé sebevědomí potřebuje každý člověk, který se ukazuje před ostatními lidmi. Jak se říká, nese kůži na trh. Jen sebevědomý umělec dokáže vystupovat sebejistě, úspěšně bojovat proti trémě, podávat osobité výkony.

Sebevědomí je spolu s dalšími složkami (jako jsou např. potřeby) zastoupeno i ve vnitřní motivaci. Jde o uvědomělé „ano, já to chci dělat“.

Učitelé mají velký podíl na formování žákovy sebe-vedomí. Pro jeho zdravý vývoj je nutné vycházet ze žákových kvalit, podporovat přirozené žákovy přednosti, dát mu příležitost zažít úspěch před publikem, umět pochválit kladné stránky žákovy výkonu. Je potřeba, aby pedagog vyslechl žákův názor na vlastní hru a aby mu pomohl odstranit problémy, které žák subjektivně cítí. Na druhou stranu zde vliv učitele nelze přeceňovat. Nemocné sebevědomí mívá svůj původ hluboko v podvědomí a v rodinných vztazích.

2.1.2.3. Temperament

Temperament je stálý rys osobnosti. Je podmíněn vlastnostmi nervové soustavy, kterou můžeme považovat za biologický základ osobnosti.

„Temperamentem nazýváme souhrn vlastností organismu, určujících dynamiku celého prožívání a chování osobnosti. Vlastnosti temperamentu nemají psychický obsah, ale pouze formu (rychlost, sílu, vyrovnanost). Temperament člověka nejnvýrazněji ovlivňuje jeho citový život a motoriku.“³

Typologií osobnosti se zabývalo mnoho lékařů a vědců. Obecně přijímaný je názor I. P. Pavlova, který při výzkumu činnosti vyšší nervové soustavy u psů objevil základní nervové pochody ovlivňující temperamentové vlastnosti.

Jsou to:

³ Maturitní otázka, *Psychologie V*. www.svatos.unas.cz/6B.doc

- Síla nervových procesů závisící na odolnosti korových buněk a jejich schopnosti adekvátně reagovat i na silné podněty.
- Vyrovnanost intenzity vzruchu a útlumu.
- „Pohyblivost, tj. rychlost, s jakou se mohou střídát budivé a tlumivé děje v buňkách mozkové kůry.“⁴

Výsledek Pavlovova pokusu se značně shoduje s tříděním osobností podle Hippokrata (žil asi 460 – 377 př. Kr.):

- Melancholik: Typ slabý, slabá odolnost korových buněk. Vyhýbá se překážkám, nedůvěřuje si, silně prožívá neúspěchy a zklamání, nemá odvalu projevit vlastní iniciativu.
- Flegmatik: Typ silný, vyrovnaný, nepohyblivý. Korové buňky reagují správně i na silné podněty, intenzita vzruchu a útlumu je vyrovnaná, rychlost střídání vzruchu a útlumu je malá. Klidný, při práci houževnatý a trpělivý, dokáže ovládat projevy svých citů.
- Sanguinik: Typ silný, vyrovnaný, pohyblivý. Lidé duševně odolní vyznačující se radostí ze života, ve svých projevech nezacházejí do krajností. Jsou ale lehkomyšní a nevytrvalí.
- Cholerik: Typ silný, nevyrovnaný, v převaze jsou budivé nervové pochody. Je vznětlivý, vášnivý, jedná přímočaře.

Flegmatici a melancholici jsou introvertní, u sanguiniků a choleriků se projevuje extroverze. Jednotlivé charakterové typy se prolínají. Do určité míry je temperament ve svých projevech vychovatelný.

Nelze říci, který z těchto typů je nejvýhodnější pro osobnost houslisty. Každý temperamentový typ, ať už v ostřejší nebo méně vyhraněné podobě, přináší výrazné znaky osobnosti, které mohou ozvláštnit interpretaci a mohou se stát charakteristickým poznávacím znakem vyspělého interpreta, pokud nejsou potlačeny necitlivou výchovou.

Temperamentová charakteristika člověka ale nemusí o jeho hře předem vůbec nic prozradit, protože na hru na housle má vliv velké množství faktorů.

Pro pedagoga má znalost žákova temperamentu velmi velký význam zejména při výběru skladeb, při volbě metodických postupů i v charakteru požadavků kladených na žáka.

⁴ MAREK A. M. *Psychologie*, str.468

Temperament umělce se zpravidla projevívá v interpretaci skladeb. Vytváří jedno z hledisek osobitosti. Výsledná podoba skladby se musí přizpůsobit charakteru interpreta, protože charakter člověka včetně temperamentu patří do stálé a těžko měnitelné výbavy osobnosti.

2.1.3. Hudební schopnosti

Schopnosti můžeme považovat za kvality lidské psychiky, které jsou předpokladem pro určitou činnost. Ovlivňují rychlost chápání a myšlení, kvalitu činností, práce a učení. Utvářejí se na vlohovém základě. Zdokonalují se především při činnostech, ale také věkem, sociálními, kulturními a dalšími vlivy.

Vliv sociokulturního prostředí na hudební schopnosti člověka můžeme chápat v pasivní nebo aktivní rovině. V prvním případě se jedná o kontakt posluchače s hudbou, která je v jeho okolí provozována. Typ hudby, se kterou přijde malé dítě nejčastěji do styku, záleží z velké části na kulturních zájmech okolí. Dítě se učí pozorováním, může hudbu spoluprožívat s tím, kdo hraje nebo spolu s dítětem poslouchá či tančí. Dítě přijímá názory autorit ve společnosti. Vytváří si zásobárnu zkušeností, které jsou předpokladem pro aktivní rozvoj jeho hudebních schopností.

Ve druhém případě jde o reakce okolí na dítě, které začíná zpívat, vytvářet hudební myšlenky, nebo už samo hraje. Podpora ze strany blízkého okolí je velmi silným a nepostradatelným motivačním činitelem. Zájem o hru dítěte, kterému v určitém období velmi záleží na uznání a na pozornosti okolí, může v dítěti probudit schopnosti důležité pro jeho případný budoucí profesionální hudební život.

Úroveň hudebních schopností můžeme zvýšit cvikem, prostřednictvím činností. Je nutné, aby se dítě stýkalo s hudbou, aby získávalo nové zkušenosti a aby také samo pravidelně na své úrovni hudbu provozovalo.

Pro hru na housle nás zajímají tyto schopnosti:

- Čistě hudební schopnosti: rytmické cítění, smysl pro výšku tónu, harmonické cítění, hudební paměť, hudební představivost, schopnost emocionálního hudebního prožitku
- Senzomotorické schopnosti
- Úroveň duševní vyzrálosti

Hudební schopnosti posuzujeme komplexně v souvislosti s vývojem všeobecných schopností, zejména intelektových a senzomotorických, dále si všímáme emocionality a imaginativních (zejména fantazijních) procesů, motivačních vlivů a sociokulturní situace.

2.1.4. Hudební dovednosti

Dovednosti představují cvikem získané – naučené předpoklady pro správné a vědomé vykonávání určitých činností. Mezi schopnostmi a dovednostmi je úzký vztah. Schopnosti jsou podmínkou pro dovednosti, které zase zpětně ovlivňují vývoj schopností.

Při hře na hudební nástroj se kombinují hudební a senzomotorické dovednosti, získané senzomotorickým učením. Dítě učíme vždy jen jednu novou dovednost, aby ji dokonale ovládlo. V konečné fázi však dbáme na propojenost všech motorických a mentálních dovedností. Čistě hudební dovednosti se rozvíjejí v úzkém vztahu s dovednostmi senzomotorickými. Jednotlivé hudební dovednosti je možno procvičovat na hodinách hudební nauky.

K dokonalému osvojení nového houslového prvku jako dovednosti je zapotřebí mentálního vedení, tzn. vědět jakým způsobem vést pohyb, potom přichází na řadu trpělivé cvičení, jímž se docílí podmíněného reflexu (automatizace).

Podmíněný reflex, který vznikne několikerým opakováním téže činnosti (zpočátku pod vedením vědomí, postupně pouze pod jeho kontrolou), je z psychologického hlediska základem dovednosti. Pro hru na housle by však jednotlivé, oddělené podmíněné reflexy nestačily, uplatňují se celé řetězky reflexů, jejichž systém nazýváme dynamickým stereotypem. V praxi to znamená, že nestačí žáka naučit jeden pohyb (např. výměnu u žabky), ale musíme mu pomoci i při zařazení nového prvku do již ustálené struktury podmíněných reflexů. Jinak řečeno, snažíme se o celkovou „dovednost hry na housle“, nikoli pouze o nahromadění dílčích dovedností, které jsou pro hru na housle potřeba.

Z tohoto důvodu by mělo být žákovi umožněno pravidelně veřejně vystupovat a hrát v kolektivu. Jedině provedení „na ostro“ aktivizuje v žákovi veškeré dílčí možnosti a umožňuje jejich integraci. Navíc odhalí nedostatky žáka a tím učitelé pomáhá rozhodovat o volbě metod či materiálu.

2.1.5. Rozvoj hudebnosti, hudebních schopností a dovedností

Rozvoj hudebnosti je ovlivňován mnoha faktory. Posuzujeme-li míru hudebního talentu a rychlost rozvoje hudebních dovedností, nestačí jednorázový test. V souladu s požadavky biodromální psychologie zkoumáme vývoj strukturálních složek hudebnosti dlouhodobě.

2.1.5.1. Vrozený základ

Každé dítě se narodí s jinými vlohami. Vstupní předpoklady jsou tedy u každého žáka jiné. Ale všichni lidé mohou svůj vrozený hudební potenciál dále rozvíjet. Míra vrozeného nadání má vliv na způsob a rychlost osvojování hudebních poznatků, nikoliv přímo na aktuální stav hudebních schopností žáka.

2.1.5.2. Podnětné prostředí

Jediný zdroj informací pro člověka je prostředí. Naštěstí se pohybujeme v pestrém světě, tudíž i konkrétních prostředí, kde se můžeme setkávat například s hudbou, je velmi mnoho. Pro nenarušený, plynulý, kontinuální rozvoj hudebnosti dítěte by bylo ideální, aby se s hudbou stýkalo často a pravidelně už od doby, kdy se teprve tvoří mozková centra. To je samozřejmě nejjednodušší v rodinách hudebníků. Dětem rodičů – nehudebníků by mělo být také umožněno setkávat se s hudbou různých žánrů od raného věku.

Více než poslech reprodukováné hudby dítě vnímá živé provedení. Zpěv matky má pro něj nejen výukovou funkci, ale hlavně citovou. Dítě nevydrží sedět a poslouchat, ale dokáže se relativně dlouho věnovat tanci na hudbu s blízkým dospělým nebo v kolektivu dětí. I hudebně nevzdělaní rodiče zvládnou dítě naučit nejjednodušší dětská říkadla, která jsou základem pro rytmické cítění a rozvíjejí také hudební paměť dětí.

2.1.5.3. Vlastní aktivity

Aktivním činnostem se právem přikládá největší důležitost v rozvoji hudebnosti, hudebních schopností a hlavně hudebních dovedností. Konkrétních činností rozvíjejících celkovou hudebnost člověka je velmi mnoho. Obecněji jsou to pohybové činnosti, hra na různě náročné nástroje, zpěv, analytický poslech.

V našem specializovaném houslovém oboru platí stejná pravidla jako v oblasti všeobecné hudební výchovy. Celková hudebnost tvoří pilíř pro hru na housle v konkrétním slova smyslu. Máme tím na mysli, že je potřeba nejprve aktivizovat obecnou hudebnost, a pak teprve věnovat úsilí houslové výuce. Do určité míry probíhá obecný a specializovaný vývoj žáka souběžně, nicméně v obecné rovině by měl být žák vždy trochu napřed.

I v hodinách houslí je možné věnovat určitý čas obecným disciplinám, vždy však v kontextu s probíraným materiálem, který má pro žáka největší důležitost.

V rámci houslového studia jsou pro žáka nezbytně nutné dvě rozdílné základní činnosti: veřejné vystupování a pravidelné cvičení jako příprava na ně. Komorní a orchestrální hra také podporují vývoj sólového projevu, minimálně mají význam motivační. Žákům by měl být ponechán prostor pro vlastní fantazii.

2.1.5.4. Cílevědomé vedení

Zde bychom chtěli zdůraznit zásadní vliv učitele na vývoj žáka. Ve vztahu učitel – žák je žák „ten slabší“ a podřizuje se požadavkům učitele. Než se žáci naučí sami ovládat své tělo při hře, jsou na učitelovy rady plně odkázáni. Ani pilný žáček se sám od sebe nenaučí nic, co po něm učitel nevyžaduje, do té doby, než postupně vyzraje.

Učitel má vždy nějakou představu o hře a podle ní volí metody výuky vhodné i pro konkrétního žáka. Výuka dvou různých žáků stejného učitele bude vypadat jinak, ale jejich hra bude mít některé shodné rysy.

Vyučovací proces je možno rozdělit do několika fází: fáze motivační, průpravná a pracovní. Tématicky je výuka zaměřena na rozvoj jednotlivých hudebních schopností (rytmické, tonální, harmonické cítění, hudební paměť a představivost) nebo na celostní přístup, který vyžaduje využití všech dílčích hudebních schopností a umožňuje žákům projevit jejich osobní jedinečnost. V tomto smyslu se žáci nejvíce aktivizují problémovým vyučováním, kdy musí sami hledat způsob řešení problému.

2.1.5.5. Celkový a hudební vývoj osobnosti, věkové zvláštnosti (vývojové fáze)

Jestliže osobnosti rozumíme organizovaný systém psychických vlastností člověka, pak za jeho vývoj musíme pokládat změny v jeho organizaci způsobené vnitřními (vyplývajícími z genetické informace) a vnějšími vlivy (přicházejícími z prostředí). U dětí si všímáme psychických změn, které se odehrávají na pozadí biologického růstu.

Každý z psychologů se na vývoj osobnosti dívá z jiného úhlu pohledu.

„C. R. Rogers: Přirozený růst organismu je dán směřováním k sebeaktualizaci. Postupně dochází k vyčlenění Já v rámci vjemového pole a k jeho růstu a vývoji ke komplexitě a autonomii.

J. Dollard, N. E. Miller: Vývoj a růst osobnosti je dán postupným osvojováním repertoáru sekundárních potřeb. Za nejdůležitější považují prvních 6 let života, kdy podle nich dochází k vytvoření celoživotního základu osobnosti. Pro tvorbu osobnosti považují za rozhodující následující čtyři nácvikové situace: nácvik krmení, nácvik čistotnosti, nácvik chování v oblasti sexuálních projevů a nácvik ovládnutí hněvu.

S. Freud člení vývojová stádia osobnosti podle převládajícího způsobu uspokojování sexuálního pudu: orální, anální, falické a genitální stadium. Na základě klíčových událostí, k nimž během pudového uspokojování a socializace sexuálních projevů v jednotlivých stádiích dochází, se utvářejí normální nebo patologické vlastnosti dospělého člověka.“⁵

⁵ BLATNÝ M. *Psychologie osobnosti*, www.phil.muni.cz

Můžeme vysledovat, jakým způsobem se díky přirozenému vývoji lidského organismu rozvíjejí hudební schopnosti jedince. Zde volně podle M. Holase:⁶

2.1.5.5.1. Orientace ve zvukovém prostoru

Věk: prenatální období – první rok života

Hudební činnosti:

- Jedinec se přizpůsobuje vnějšímu zvukovému prostoru.
- Rozvíjí se senzorická a emocionální citlivost na vnější podněty (i akustické), projevuje se pozornost (zprvu bezděčná, později úmyslná) vůči akustickým, resp. hudebním podnětům a zájem o ně (hledání zdroje zvuku).
- Rozvíjí se fonematický sluch a schopnost diferenciací zvukových podnětů.
- Dítě reaguje na zvukové a hudební podněty pohybem, napodobuje zvuky, zkoumá možnosti svého hlasového projevu, pobrukuje si, začíná mluvit.

2.1.5.5.2. Orientace v tónovém prostoru

a) fáze difúzní

Věk: 1,5 – 4 roky

Hudební činnosti:

- Dítě si osvojuje základní senzomotorické dovednosti. Samostatně pohybem reaguje na znějící hudbu.
- Začíná mluvit.
- Napodobuje metroritmické struktury vět, slov, říkadel. Spontánně opakuje jednoduché rytmicko-melodické modely a písně. Postupně s rozvojem všeobecné i hudební paměti poznává známé popěvky a je schopno naučit se (imitovat) jednoduché říkanky a písničky.
- Aktualizuje se vlohový základ pro rozvoj rytmického cítění, výškově rozlišovací, resp. intonační schopnosti a tonálního cítění (pohyb melodie, ukončenost melodie).
- Dítě začíná improvizovat v oblasti rytmu a melodie, vymýšlí vlastní rytmičtější slova či vět, melodizuje vlastní jednoduché texty, obměňuje výchozí rytmicko-melodické úryvky.

b) fáze „srovnávací“ (komparativně diferenciací)

Věk: 4 – 6 let

⁶ HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*, str. 39 – 42

Hudební činnosti:

- Dítě začíná rozlišovat základní hudebně výrazové prostředky, vytváří se jejich hierarchie. Na základě rozvoje hudební paměti a představivosti se dítě začíná v hudebních prostředcích orientovat a adekvátně na ně reagovat pohybem.
- Díky elementárním receptivním a reprodukčním aktivitám si osvojuje základní zvukové kvality.
- Upevňuje se rytmické a tonální cítění, rozvíjí se hudební paměť a představivost, které dítěti umožňují samostatnou rytmicky i intonačně správnou pěveckou reprodukci písní a melodických úryvků.

2.1.5.5.3. Orientace v hudebním prostoru

a) fáze „analyticko-syntetická“ (přípravná, statická)

Věk: 7 – 10 let

Hudební činnosti:

- Na základě tonálního cítění se rozvíjí smysl pro intervaliku.
- Aktualizuje se vlohový základ pro rozvoj harmonického cítění.
- Rozvíjí se smysl pro funkčnost hudebně výrazových prostředků a pro symetrii hudební věty.
- Upevňují se základní senzomotorické („hudební“ v užším slova smyslu) dovednosti.

b) fáze „evoluční“ (akcelerační, dynamická)

Věk: 11 – 14 let

Hudební činnosti:

- Dochází k psychickému i fyzickému dospívání jedince. Jasně si uvědomuje vlastní individualitu, dokáže se zaměřit na konkrétní činnost, zvyšuje se jeho aspirační úroveň.
- S vyžíváním intelektu je žák postupně schopen proniknout do složitějších hudebně tektonických struktur.
- Na základě osvojení funkčnosti hudebně výrazových prostředků žáci začínají chápat podstatu významu hudebního sdělení (sémantémová vrstva hudby).
- Rozvíjejí se flexibilní a fluenční faktory hudebně tvořivého myšlení.

c) fáze „systémová“

Věk: 15 – 18 let

Hudební činnosti:

- V období adolescence člověk celkově dozrává, vytváří si vlastní hodnotový systém, je schopen emocionálního osvojení hudebních děl, samostatně posuzuje umělecká díla, společně s rozvojem uměleckých schopností začíná samostatně vytvářet umělecké hodnoty.
- Na základě získaných zkušeností, hudebních dovedností a hudebně teoretických vědomostí dochází k pochopení hudebních stylů a žánrů.
- Díky systematické a tvořivé práci s hudebním materiálem si jedinec osvojuje základní tektonické principy hudební kompozice.
- Systémový přístup k hudebním činnostem se v tomto období projevuje organizací a zefektivněním práce, která je zaměřena na profesionální úroveň hudebních činností.

d) Věk: 18 – 25 let

- Člověk dozrává jako osobnost, završuje své hudební vzdělávání, osamostatňuje se. Nachází své konkrétní uplatnění, specializuje se v konkrétní hudební oblasti.

Umělecká osobnost vyspívá celý život.

2.2. Vnímání

Vnímání je pro jedince zásadním způsobem důležitá schopnost. Umožňuje jedinci přijímat informace z okolního světa a díky tomu se v něm orientovat. Člověk uchovává vjemy ve své paměti a tím si vytváří zásobárnu zkušeností, které jsou mu podkladem pro jeho vlastní tvořivou činnost.

Jakýkoliv vyučovací – vzdělávací proces si bez vnímání vůbec nelze představit, natož v hudebním oboru. Na kvalitě vnímání závisí kvalita porozumění. Žák vnímá mimohudební a verbální projevy učitele, daleko důležitější je pro něj jako pro hudebníka schopnost vnímání hudby (včetně hudebního sluchu) a schopnost objektivního slyšení vlastní hry. Reálné a citlivé slyšení žáka je jedním z předpokladů pro kvalitní interpretaci.

Učitel musí vnímat žakovu hru, jeho hudební i mimohudební projevy při hře, aby tyto poznatky mohl analyzovat a opravit případné žakovy chyby. Velmi často je učitel příčinou žakova neobjektivního vnímání vlastní hry tím, že podceňuje jeho sluch. Při výuce předpokládáme, že žák slyší dobře (tento předpoklad se nám v relativně krátké době potvrdí nebo vyvrátí, v druhém případě začínáme systematicky pracovat na jeho zlepšení). Od žáka

vyžadujeme na každé hodině minimálně takovou úroveň hry, aby on sám byl se svým výkonem spokojen.

Většinou zjišťujeme, že důvodem nečisté intonace není špatný hudební sluch, ale nějaký problém v motorice nebo žákova lhostejnost. V základním hudebním školství, především při výuce začátečníků se pochopitelně setkáváme se žáky s různě rozvinutým či nerozvinutým hudebním sluchem.

2.2.1. Hudební sluch

Sluch je pro houslistu nejdůležitějším smyslem. Pouze sluchem lze vnímat hudbu. Houslisté musí mít velmi vytríbený sluch, protože na něm závisí sebekontrola hráče a následně kvalita interpretace. Sluchem kontrolujeme konkrétně kvalitu tónu, dynamiku, intonaci.

Úroveň relativního hudebního sluchu bychom mohli charakterizovat na několika stupních:

1. Základní úroveň – žák pozná, pokud je nějaký tón zahráný jinak nebo velmi falešně.
2. Pokročilá úroveň – intonační odchylka, kterou žák pozná, se zmenšuje. Dokáže určit, zda byl falešný tón vysoko nebo nízko. Všimá si barvy a kvality tónu.
3. Vyspělá úroveň – umělec již dopředu slyší, jak by měl tón znít. Díky vyspělému sluchu dokáže citlivě doladovat, jeho intonace je dostatečně ostrá – čistá. Většina vyspělých hráčů si pamatuje např. komorní a¹, protože na něj stále ladí. Pokud houslista prošel hudebním vzděláním, dokáže si „přečíst“ notový záznam, aniž by musel reálně slyšet hudbu, utvoří si představu o tom, jak bude zapsaná hudba znít. Pracuje s barvou tónu. Kvalita tónu se stává součástí intonace, tvorby tónu obecně.

Kromě relativního sluchu se u některých lidí objevuje absolutní sluch. Člověk, který ho má, dokáže pojmenovat jakýkoliv znějící tón a zazpívat tón libovolné určité výšky. Rozliší pásma, ve kterých se nacházejí jednotlivé tóny, ale nemusí slyšet dostatečně ostře. Absolutní sluch tedy není zárukou čisté intonace.

Velmi často se u profesionálních hudebníků setkáme s absolutním sluchem vypěstovaným. Hudebníci s vrozeným absolutním sluchem si na svou schopnost často stěžují, protože velmi trpí, když je např. celý klavír naladěný malinko jinak.

2.3. Paměť

Paměť představuje schopnost nervové soustavy člověka osvojit si (přijmout a vstřípit si čili fixovat), uchovat a znovu si vybavit, případně reprodukovat informaci. Umožňuje jedinci vytvářet souvislosti mezi minulými a přítomnými psychickými procesy. Všechny činnosti lidského subjektu jsou tak ovlivněny minulostí uchovanou v paměti. „Podle délky zapamatování hovoříme o paměti operativní, krátkodobé a dlouhodobé.“⁷

2.3.1. Složky hudební paměti:

- auditivní paměť (zvuky, tóny, slyšení „v duchu“)
- motorická paměť (svalové pohyby, hmatové vjemy – často neuvědoměle)
- vizuální paměť (noty, seskupení, hudební značky, značky výměn poloh apod., v duchu je vidíme)
- citová paměť (schopnost podržet a znovu si vybavit náladu skladby, citově podbarvené partie si snáze pamatujeme)
- logická paměť (poznatky získané rozbořením skladby, logický průběh melodie, hlubší porozumění obsahu přijaté informace); jejím opakem je
- paměť mechanická (nevede k rozvoji osobnosti ani ke kvalitnímu trvalému zapamatování).

Vztah mezi všeobecnou a hudební pamětí je velmi úzký. Hudební paměť využívá prostředků všeobecné paměti. Hudební paměť můžeme podpořit i mimohudebními představami a vztahy. Hudební produkci z paměti mohou ovlivňovat i nehudební rušivé podněty.

2.3.2. Posilování hudební paměti⁸

- v představě musí být zvukový průběh celé skladby
- účinná orientační opora:
 1. pročitání not bez hraní (umístění motivů a frází, počáteční tóny frází)
 2. úprava partů – pozor na nečitelné a přepisované značky (zápis musí být jednoznačný)
 3. vyhledáváme rozchodné tóny (tj. první lišící se tón dvou podobných frází)
- uvědomujeme si pohyby a hmatové dojmy – v rozvolněném tempu

⁷ HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*, str. 9

⁸ viz MICKA, J. *Hra na housle*, str. 315 – 320

- při učení začínáme nejobtížnějším úsekem
- snažíme se o hlubší porozumění hudebním vztahům
- pozornost (koncentrace) při cvičení je důležitý činitel pro kvalitu hudební paměti
- emocionální prožitek
- opakování – účinnost opakování je větší, pokud mezi jednotlivými opakováními je určitý časový odstup a odpočinek
- je dobré si pravidelně (např. jednou týdně) zopakovat již nacvičené skladby.

2.4. Koncentrace, pozornost

Pozornost můžeme v souladu s M. Holasem definovat jako „zúžení vědomí vzhledem k určitému předmětu, který vnímáme mimořádně zřetelně“⁹ na úkor ostatních předmětů, které vnímáme jen okrajově (periferně).

Kromě psychických faktorů (motivace, psychická čilost nebo únava) je koncentrace podmíněna též fyzicky a emočně. Dále přistupují též vnější faktory.

Emoční stránka koncentrace je nejkompexnější. Nezaměřuje se na jednotlivé složky hudby nebo hry, ale díky ní se umělec dokáže soustředit na skladbu jako celek a věnovat se jí relativně dlouhou dobu.

Pro udržení pozornosti je třeba:

- mít motivaci k hraní, především vnitřní motivaci spojenou s kladnými emocemi při hře
- omezit rušivé elementy v prostředí, např. zvuky, pohyb osob
- nepřepínat své síly, po ucelených celcích dělat přestávky, dodržovat duševní hygienu
- prohlubovat všestranné propracování skladby
- střídavě se soustředit na různé hudební složky (pestrost práce), to jsou: intonace, rytmus, frázování, zvuk, doprovod a harmonie, pohyby, vizuální představy not, výraz, forma

Udržet pozornost v domácích podmínkách je snazší než při veřejném vystoupení, protože doma nás nic neruší, jsme na domácí prostředí zvyklí, hrajeme si pro radost a naše psychika je v klidu, kdežto na koncertě se často objevuje nervozita.

Zajímavé je, že mírná nervozita nebo mírný stres při cvičení může koncentraci podpořit.

⁹ HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*, str. 8

2.5. Hudební představivost

O hudební představivosti mluvíme jednak v souvislosti s hudební pamětí jako o jednom ze základních předpokladů veškerých hudebních činností. V tomto pojetí je to schopnost představit si tón. Aktivizuje se už při nejelementárnějších hudebních činnostech, při poslechu, při znovuvybavení zahráných tónů a melodií. Dále je nutným předpokladem pro fantazijní a hudebně tvořivé psychické pochody, které pracují s hudebními představami. Je nedílnou součástí interpretační i skladatelské činnosti.

2.6. Fantazie

Každý člověk je od přírody více či méně nadán schopností na základě představivosti vytvářet fantazijní představy. Látku pro fantazijní představy čerpá ze zkušenosti. Přetváří zkušenosti získané poznatky, nebo vytváří asociace k podnětům z reality.

K jakékoliv hře fantazie neodmyslitelně patří. Bohužel, při hře na housle se často setkáváme s omezenou fantazií. Stává se to, pokud se houslistova mysl příliš soustředí na provádění a kontrolu naučených úkonů a ne na výslednou formu hudebního projevu. Rozletu fantazie též brání používání mechanické paměti na úkor logické.

Fantazie se sama od sebe projeví, hrajeme-li s lehkostí a radostí, je-li pozornost zaměřena na hudební obsah. V hudbě však nelze uplatňovat bezbřehou fantazii. Učitel usměřňuje žákovy fantazijní projevy (výplody). Tím učí žáka stylovosti a napomáhá formování umělecké osobnosti. Žák by měl v průběhu studia poznat hranice uměleckosti a vytvořit si vlastní názor. Postupně se tak formuje jeho hudební vkus a vlastní osobitý styl hry.

2.7. Kreativita, tvořivost

Tvořivostí se obvykle označuje aktivita, při níž vznikají nové, zajímavé produkty. Uplatňuje se ve všech oblastech lidské činnosti. „Tvůrčí proces aktivizuje nejen všechny psychické funkce (vnímání, pozornost, paměť, představivost, fantazii, myšlení atd.), ale i volní, intelektovou, emocionální, podvědomou a zážitkovou sféru psychiky. Komplexně rozvíjí osobnost člověka... Důležitým stimulem pro rozvoj tvořivosti je i působení vnějších sociálních podmínek.“¹⁰

Hudební tvořivost, jinak také hudební kreativitu vztahujeme jen na oblast hudební, považujeme ji za souhrn vlastností osobnosti, které jsou předpokladem hudebně tvořivé

¹⁰ HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*, str. 82

činnosti. Zabývá se jí interdisciplinární oblast psychologie hudby ve spolupráci s obecnou psychologií osobnosti, s psychologií tvořivosti a psychologií myšlení, dále se psychologie hudby na tomto tématu prolíná s hudební teorií, hudební estetikou, sociologií i hudební historiografií.

Posuzujeme originalitu výtvorů, která však musí korespondovat s realitou. Tvorba musí být pochopitelná širší umělecké veřejnosti. Některé umělecké výtvary čekají na své ocenění velmi dlouhou dobu (např. tvorba J. S. Bacha).

Interpretační činnost je kreativní, přestože interpret nevytváří kompletně celé dílo. Dává skladbě život. V každém okamžiku musí mít hudba určitý charakter, přesvědčivý výraz. Hudba dýchá a někam směřuje. Kontrasty musí být dostatečně zřejmé atd.

Tvořivost v žácích podpoří jedině tvořivý učitel. Výuka by neměla být stereotypní. Kreativní učitel hledá stále nové cesty, doporučuje žákům cvičení, která každému z nich nejvíce sedí, pracuje na materiálu společně s žákem, nabízí množství výrazových prostředků.

Ale ani sebelepší učitel nemůže nahradit žákův osobní prožitek z veřejného vystoupení, při němž jsou na kreativitu kladeny nejvyšší požadavky. Nejen z tohoto důvodu by měl každý žák vyhledávat příležitosti pro muzicírování se zkušenějšími kolegy.

2.8. Psychická odolnost

Již jsme zmínili, že hra na housle je po všech stránkách náročná činnost. Houslista musí dbát jak na své tělesné, tak na duševní zdraví.

Proč klademe takový důraz na psychickou odolnost? Důvodem ukončení houslového studia bývají více problémy psychické než fyzické. Již v počátcích houslové hry se žáci potýkají s řadou neúspěchů. Každý by chtěl hned hrát (v lepším případě písničky, v horším případě hned jako houslový virtuóz).

Každý den, každý začátek cvičení je pro studenta nebo pro žáka velmi těžký, protože se neustále potýká s vlastní fyzickou neschopností. Každý den jako by se učil hrát znova od začátku. Zvláště na začátku cvičebního dne musí houslista ke hře přistupovat s pokorou, musí být velmi citlivý na tvorbu tónu, naučit se rozhýbat ztuhlé svaly. Tímto přístupem si vypěstuje psychickou odolnost ke hře jako takové.

Ještě je třeba brát v úvahu psychickou odolnost vůči ostatním lidem. Profesionální hráč se neustále stýká s jinými kolegy. Pokud hraje v orchestru, musí se přizpůsobovat pojetí dirigenta, hrát v rámci skupiny v souladu s ostatními skupinami. Sólový houslista zase nese velkou zodpovědnost.

Všechny formy psychické zátěže, jíž je profesionální hudebník vystaven, mohou na umělce působit velmi stresově. Je mnoho možností, jak těmto stresům čelit, zde několik dobře míněných rad:

- Základním požadavkem udržení motivace je neztratit láskyplný, trpělivý přístup ke hře na housle.
- Uvědomit si, jakou důležitost pro mě v životě hra na housle má, a podle toho jí odpovídajícím způsobem věnovat určité množství času a sil.
- Jít za svým cílem.
- Umět prožívat radost z úspěchu a stavět na něm, dílčí neúspěchy brát jako lekci, která nás něco naučí.
- V každém vystoupení najít nové kvality, pokrok.

Zvýšení psychické odolnosti může pedagog pomoci tím, že společně s rozvojem žákovy umělecké osobnosti, hudebních i senzomotorických schopností a dovedností klade na žáka mírně zvýšené požadavky, „které mobilizují psychické procesy žáka.“¹¹ Žák musí dostávat neustále nové úkoly, v nichž si upevní již získané dovednosti. Čas od času by měl vystoupit na veřejnosti.

2.9. Psychické poruchy a jejich předcházení

Neúspěchy v hudební činnosti mohou vést ke ztrátě motivace, pocitu nechuti či strachu, mohou vyvolat až psychosomatické obtíže, které je pak nutno odstraňovat pomocí aktivní relaxace se speciálním zaměřením.

Hudební neúspěchy jsou výsledkem „narušení struktury hudebních činností.“¹²

K tomuto narušení může dojít vlivem nejrůznějších zátěží:

- Překročení hranice pozitivního zatížení – v důsledku příliš vysokých požadavků dochází k přetížení až selhání organismu, v souvislosti s tím narušení až destrukce struktury hudebních činností.
- Objektivní (vnější) zátěž – např. teplota, osvětlení, akustika v sále atd.
- Zátěž subjektivního charakteru – únava, negativní vlivy emocionality jako jsou úzkost, strach, deprese apod.¹³

¹¹ HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*, str. 121

¹² tamtéž

¹³ HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*, str. 121

- Vnější vlivy odrážející se v psychice houslisty (např. rodinné klima, sociální situace, velké množství jiných povinností a zájmů).

Předcházení duševnímu přepětí:

- Kladení adekvátních požadavků
- Rozvoj psychické odolnosti
- Péče o sebevědomí
- Cvičební hygiena
- Uspokojení z vlastního hraní a okolností s ním spjatých (kariéra, přátelství, hmotné zabezpečení...)
- Možnost vyrovnat se s možnými problémy
- Životní perspektiva atd.

Léčba psychických poruch:

- Snížení nároků
- Dostatek odpočinku, relaxace
- Péče o celkové zdraví, životospráva
- Aktivní relaxace, jiné zájmy, pěstování dobrých mezilidských vztahů
- Autogenní trénink včetně dechových cvičení, posílení a ovládnutí psychiky
- Odborná pomoc psychologa nebo psychiatra.

3. Psychofyzický vztah

Úvahy o vztahu duše a těla jsou zřejmě staré jako lidstvo samo. Hudba je jedinečná v tom, že aktivizuje psychickou i fyzickou složku lidské osobnosti jako funkční organický celek. Různé hudební disciplíny aktivizují obě složky nestejnou měrou. Pod pojmem hudba si můžeme představit např.:

- poslech, při němž mnohem větší úlohu hraje prožitek psychický než fyzický
- tanec, kde jde především o pohyb – dimenze tělesná
- tvůrčí činnost skladatelskou, výrazně duševní
- interpretační činnost, která spojuje obě hlediska, spíše s převahou duševní práce.

3.1. Psychika ve vztahu k pohybové technice hry

Vztah houslové techniky a psychiky je obousměrný. Technika hry potřebuje mentální vedení. Úroveň technického zvládnutí skladby zase ovlivňuje emočně psychické ladění hráče v oblasti

- pocitové – pocit úspěšnosti nebo neúspěchu
- v oblasti koncentrace – míra nutného soustředění na technické provedení skladby
- v psychosomatické oblasti – např. fyzické bloky (ztuhnutí, křeče, opakování stereotypních neúčelných pohybů, zbytečné pohyby).

Studium houslové techniky probíhá současně na těchto úrovních:

- Mentální nadřazenost nad technikou: víme, co jak realizujeme.
- Řídíme se jednotlivými pravidly, které vedou k přirozenosti v pohybech a v držení.
- Hledáme souvislost a propojenost pravidel, přihlížíme k pohybové ekonomii, protože naším cílem je komplexní dovednost, nikoli jen ovládnutí jednotlivých pohybů.
- Dokážeme realizovat své hudební představy bez velkého zaměření vědomí na techniku.

Kontrolu tělesného napětí zajišťuje mysl – psychika. Při hraní se snažíme navodit pocit volnosti na pravé i na levé straně těla.

Většina pohybů vedoucích k technickému ovládnutí nástroje probíhá u houslistů automaticky, vědomá ale musí být kontrola uvolněnosti a vláčnosti (nepřetržitosti) těchto pohybů.

Pohyby při hře na housle mají být účelné. Eliminujeme neúčelné pohyby, které nás od samotné hry odvádějí. Některé pohyby jsou ale žádoucí, přestože nevedou přímo k tvorbě tónu.

Jde o skupinu:

- uvolňujících, zvláčňujících pohybů
- přípravných pohybů
- pohybů pomáhajících vyjádřit náladu a prožitek hudby.

Koordinace pohybů celého těla včetně dechu napomáhá i k vyvážení emocionality. Tuto skutečnost není možné v plné šíři obsáhnout vědomím, je to určitá transcendence, která v sobě zahrnuje sebedůvěru a která je zdrojem čisté radosti z hudební činnosti.

3.2. Technika

Panta rhei – nevstoupíš dvakrát do stejné řeky. V ustavičném životním koloběhu jsou situace, které se na první pohled neustále opakují. To, co vždy zůstává, jsme my. Také se měníme, ale velmi pomalu a neochotně. Chceme-li se něco naučit tak, aby se to stalo naším trvalým duchovním vlastnictvím, musíme opakovaně vynaložit určité úsilí. Získání kontroly nad technikou hry na housle za toto opakované úsilí určitě stojí.

Při cvičení na housle nám jde především o to, abychom nevynakládali zbytečné úsilí a neztráceli tím drahocenný čas. Při cvičení platí základní pravidlo: veškerá činnost začíná v mozku a je při realizaci též ihned kontrolována, hodnocena a korigována. Tento luxus si můžeme a musíme dovolit právě a jen při cvičení. Při veřejném vystupování platí do jisté míry jiné zásady, mnoho pohybů probíhá automaticky, bez přímé vědomé kontroly, korekce už není možná. Samozřejmě i vystupování je třeba se učit.

Techniku si osvojujeme v těchto třech fázích:

1. Uvolnění až pasivita, odstranění veškerých bloků, zklidnění
2. Pružnost, elasticita, hbitost, rychlost a přesnost, impuls
3. Síla, fixace, stálost, jistota

Důležité je dodržovat posloupnost těchto fází. Náležitě elasticitu nemůžeme docílit, pokud napřed neodstraníme veškeré zábrany. A jestliže se nám nepodaří docílit pružnosti, čerstvosti pohybů, pak ani není co fixovat a zesilovat.¹⁴

Někdy se setkáme s mylnou domněnkou, že se stačí např. dva roky věnovat technice, a tím je na celý život vystaráno. Naopak, každý den je třeba se před hraním uvolnit, dosáhnout radostného pocitu z ničím nerušené hry a ten pak upevňovat a trénovat drobné svaly.

¹⁴ MENUHIN, Y. *Sechs Violinstunden*, str.15 – 16

3.3. Dech

Dýcháme stále, po celý život. Dech se mění podle toho, kolik kyslíku je třeba na okysličení jak nervových tak svalových buněk. Charakter dechu vyjadřuje náš psychofyzický stav.

Přestože na dech při hraní nemůžeme stále myslet, je významnou složkou projevu. Zpravidla dech vnímáme bezprostředně před nasazením smyku. Začínáme hrát s výdechem. Máme-li dobře nastudovanou skladbu, můžeme na sobě pozorovat, že se stále nadychujeme na tomtéž místě skladby, dýcháme s hudbou.

Protože rychlost a hloubka dýchání jsou spjaty s trémou, můžeme se před vystoupením zklidnit prostřednictvím pomalého hlubokého dechu. Tím, že ovládneme svůj dech, ovládneme z části i svou psychiku.

3.4. Postoj

Málokdo ze začátečníků si uvědomuje, jak důležitý je při hře správný flexibilní postoj. O to více si tuto skutečnost připouštějí výkonní umělci. Mnoho z nich trápí bolesti. Fyzické překážky jim tak stojí v cestě při tvořivé práci.

Pro začínající houslisty je velmi obtížné věnovat se hře delší časový úsek v kuse. Děti vyčerpává stále stát se zdviženýma rukama a soustředit se. Proto je třeba si uvědomit, že správný postoj při hře na housle není jedna poloha, všechny části těla hrajícího se neustále pohybují, nebo jsou k pohybu připraveny.

Žáci většinou zaměřují pozornost na mnoho jiných faktorů hry, málokdy na postoj, který tak vyplývá jako výsledek psychofyzického stavu houslisty. Kontrolovat uvolněnost a přirozenost postoje je především na počátku studia nelehkým úkolem učitele. Při domácím cvičení mohou tuto funkci zastávat rodiče, pokud jsou do této problematiky zasvěceni. Bohužel mi připadá, že ani všichni učitelé nedbají důsledně na přirozenost postoje při hře. Obzvláště nutné je korigovat případnou žakovu tuhost, když se seznamuje s novými technickými obtížemi, a než si je plně osvojí. Doporučuji nepokračovat ve studiu dalšího technického prvku, dokud žák zhruba neovládně hru na stávající technické úrovni bez jakýchkoliv fyzických bloků, neboť právě násilné přemáhání těchto fyzických zábran a fyzické přetěžování nese s sebou nejčastěji i odpor psychický, zákonitě alespoň nechut' hrát. A vzniká začarovaný kruh. Nemluvě o tom, že celkový psychofyzický stav se též projeví v barvě tónu a v intonaci.

3.5. Držení houslí

Život je pohyb. Jak již bylo zmíněno výše, i držení houslí je neustálý pohyb, ačkoliv to zní poněkud antonymicky. Hrajeme s představou, že housle jsou částí našeho (umělcova) těla a smyčec je prodlouženou pravou rukou, resp. paží. Housle slouží ke hraní, nikoli k držení. Při hře se všechny části těla i housle pohybují.

Aby bylo držení houslí pohodlné, doporučuje se používat podbradek, který přesahuje struník, a „pavouka“, který se nedotýká spodní desky a netlumí zvuk.

Housle při hraní držíme co nejpřirozeněji. Jejich poloha se přizpůsobuje fyzickým předpokladům hráče. Např. obecně platné pravidlo odklonu houslí od svislé osy těla v úhlu 45° musí být častěji porušeno než dodrženo, aby držení vyhovovalo délce paží.

Podle pohybu levé ruky se mohou střídát minimálně tyto tři způsoby držení:

1. Housle leží na těle houslisty v oblasti levé klíční kosti, dotýkají se přímo klíční kosti, místo dotyku těla s pavoukem může být různé. Pavouk by neměl stále ležet na rameni, aby se nebránilo volnému pohybu levé paže v rameni. Hlava lehce spočívá na podbradku, zabraňuje oddálení houslí zejména při pohybu levé ruky od sebe při výměnách z vysokých do nižších poloh. Z druhé strany jsou housle podpírány palcem společně s hrajícími prsty na struníku.
2. Další možností je občasné lehké přidržení krku nástroje kořenem ukazováčku.
3. Houslista by měl být schopen udržet nástroj pouze hlavou a klíční kostí (bez levé ruky), tento způsob ale není možno považovat za základní.

Nefixní způsob hry dovoluje při hře žádoucí volný tok emocí. Takto pojatá technika houslové hry je podmínkou k psychologicky zdravému přístupu ke hře.

3.6. Držení a vedení smyčce

Pravá polovina těla houslisty je zodpovědná především za vytvoření krásného tónu. Smyčec, ruka a paže tvoří organický celek. Tento mechanismus je při hře aktivní jako celek. Zvláštní péči věnujeme funkčnosti prstů pravé ruky. Jsou smyčci nejbližší, zprostředkovávají kontakt mezi tělem a instrumentem a pružně vodí smyčec po strunách.

Houslista se zdokonaluje v těchto čtyřech oblastech:

- technická výbava
- hudební představy vyžadující konkrétní zvuk
- dobré ucho pozorně kontrolující výsledný zvuk
- zvukový hudební instinkt.

Pak automaticky nastane potřebná koordinace jednotlivých částí končetin, kterých se to týká.

3.6.1. Charakter zvuku

Tón ovlivňují tři základní faktory, které spolu navzájem souvisejí: rychlost smyku, tlak smyčce na strunu a smýkácí místo. Rychlost a tlak jsou si nepřímo úměrné, smýkácí místo hledáme „uchem“ podle požadavků.

Rozlišujeme dva základní typy zvuku:

1. Lehký, vzdušný tah, smýkácí místo je blíže hmatníku, malý tlak, velká rychlost, zvuk má jakoby pastelové barvy. Využíváme kinetické energie. Představíme si tah smyčcem jako cvrnknutí do kuličky. Po prvotním impulsu necháme smyčec dál volně pokračovat v jeho započaté dráze. Tímto způsobem vytvořený tón je zpěvný, třpytivý, bohatý na alikvotní tóny. Zvláště pokud po tónu následuje pauza, je žádoucí, abychom ho nechali tímto způsobem doznít a uměle ho netlumili. Kromě toho, je tento způsob hry pro houslistu fyzicky nejpříjemnější.
2. Hrajeme víc u kobylinky, pomalejším tahem, silnějším tlakem (váhou paže), vzniká intenzivně barevný tón. Naším pomocníkem je gravitace. Tón zahráný ve fortissimu uvolněnou pravou paží s využitím gravitace zní plně, kulatě, barevně. Naopak jestliže se houslista „snaží“ hrát nahlas a tlačí na smyčec fyzickou silou, porušuje přírodní zákonitosti. Takový tón zní velmi nepříjemně, agresivně, místo alikvotního spektra se ozývá skřípání, a hlavně – nikdy se nedocílí tónu tak silného.

Kombinacemi těchto dvou vyhraněných typů tvorby tónu můžeme získat velmi mnoho zvukových barev. Pomáhá nám při tom i vibrato a dynamika.

Houslisté se často potýkají s úskalími ohledně rozdělení smyčce a vyrovnanosti zvuku jak v rámci jednoho tahu smyčce, tak mezi jednotlivými tóny navzájem, ať už jsou různě nebo stejně dlouhé. Všechny tyto technické problémy je nutné řešit racionálně, emocionální nasazení ani kouzlo osobnosti zde bohužel nic nesvedou.

3.6.2. Nasazení smyčce

Nasazení je též jedním z technických problémů, s nimiž se houslista potýká. Rozlišujeme několik druhů nasazení:

1. Jemné, jako vokál
2. Konkrétní, jako konsonant (départ)
3. Více či méně akcentovaný (martelé, akcentované détaché, ze vzduchu)

Těsně před nasazením si již konkrétně představujeme výsledný tón se všemi jeho složkami (např. vibratem, dynamikou atd.), v posledním momentě cítíme váhu a balanc komplexu smyčec – paže – ruka. Pro synchronizaci celé osobnosti je dobré se před nasazením nadechnout a začít hrát s výdechem.

3.6.3. Výměny smyku

Existuje mnoho způsobů „správné výměny smyku“, co se týká zapojení prstů a jednotlivých částí paže. Problém tkví v tom, aby výměna byla dostatečně jemná a nepozorovaná. „Základ této problematiky neleží v jednotlivých svalech nebo kloubech, které se pohybu účastní, ale v těchto dvou faktorech:

- smyk se musí krátce před výměnou zpomalit,
- tlak musí být snížen“.¹⁵

Sledujeme pouze přirozenost, pružnost, citlivost a přizpůsobivost pravé ruky, paže a hlavně prstů, aby obě složky mohly být dokonale zkoordinovány bez technických zábran.

3.6.4. Skákavé smyky

Při hře skákavých smyků houslista využívá přirozené odrazivosti smyčce. Elasticita pohybů, díky níž je možné tyto smyky realizovat, souvisí s uvolněností pravé paže. Mnoho smyků je tvořeno pouze krátkým impulsem na začátku, v průběhu smyku je žádoucí různá míra uvolněnosti. Svou roli většinou hraje i místo na smyčci, výška pravého lokte, tlak ukazováčku a míra zapojení malíčku pravé ruky.

K takto technicky náročným smykům je při nácviku dobré přistupovat bez emocionálního vzrušení. Emocionalita a fantazie přichází na řadu ve chvíli, kdy je třeba tento technický prvek organicky použít ve skladbě.

¹⁵ GALAMIAN, I. *Principles of Violin Playing & Teaching*, str. 86

3.7. Levá strana těla

3.7.1. Levá paže

Levá paže, tedy část mezi ramenem a zápěstím, se při hře na housle většinu času nachází v relativně pasivní poloze. Jejím hlavním úkolem je přizpůsobovat se potřebám levé ruky. Vykonává při tom neustále nepatrné pohyby, v konečné fázi neuvědomělé. Vědomím kontrolujeme uvolněnost a vláčnost levé paže, která je velice důležitá pro vykonávání pohybů levé ruky a prstů.

Často se diskutuje o poloze levého lokte. Rámcově se dá říci, že loket visí pod houslemi, pokud prsty hmatají na struně E, je nakloněn více vlevo, při hře na G struně je vykloněn doprava. Při hmatech na více strunách dochází ke kompromisu. Pokud je paže správně uvolněná, loket si vždy sám najde tu pravou polohu.

Velmi znatelným pohybem je uzavírání lokte, které doprovází pohyb levé ruky k sobě při výjezdu do vyšších poloh, a otevírání lokte při výměnách poloh směrem od sebe.

Např. při hře rozložených akordů se kombinuje pohyb zprava doleva i k sobě a zpět. Dbáme-li na vláčnost pohybů v pomalém tempu, vznikne nám jeden pohyb, který je potom možné hodně zrychlovat.

3.7.2. Levá ruka

Levá ruka spolu s klíční kostí podpírá housle. Při tom ale musí být schopná těch nejrychlejších, nejpřesnějších pohybů. V prstech se střídá napětí s uvolněním.

Způsob, jakým prsty hmatají (většinou podvědomě), je dán typem a charakterem technických požadavků hrané hudby. V rychlých pasážích prsty téměř neopouštějí hmatník, v pomalých částech prsty zdvihneme výše.

Levá ruka má z velké části těž podíl na výsledném zvuku houslí. Na zvuk má především vliv dohmat. Stisk struny prsty levé ruky musí být lehký. Hrajeme s představou, že krk houslí neškrtneme, ale hladíme. Při správném citlivém dohmatu cítíme, jak se nám struna pod prstem chvěje.

Správná technika levé ruky dovoluje houslistovi mít během hry uvolněnou hlavu. To znamená, že palec podpírá krk houslí. Palec spolu s prsty na hmatníku a klíční kostí zastanou při hře v jedné poloze a při výměnách do vyšších poloh, tzn. k sobě, co se týká držení houslí veškerou práci. Zajištění houslí hlavou je nutné při výměnách do nižších poloh, tzn. od sebe a v některých jiných případech (např. při širokém expresivním vibratu).

3.7.3. Polohy

Dalším psychofyzilogickým problémem je hra v polohách. Při ní potřebujeme jak svobodu tak ukotvenost. Pocit jistoty získáme, vytvoříme-li si jasnou představu. V první řadě představu zvukovou, podle ní pak i hmatovou. Především hrajeme-li z paměti, upevňujeme představu pomocí názvů tónů.

Vždy hledáme nějaký vztah. Ve vysokých polohách necháváme špičku palce opřenou o jedno místo na patce houslí. Umístění ruky a prstů je v souladu s polohou palce. Při výměnách poloh vytváříme vztah mezi výchozím a cílovým tónem. Prst výchozího tónu považujeme za spojovací, sklouzneme po něm do nové polohy, aby prst cílového tónu již klouzat nemusel. V některých skladbách je nutná mimopolohová hra. Znamená to roztažení ruky alespoň do kvintového rozsahu. Ve vyšších polohách je nám toto rozšíření naprosto přirozené. Za další případ mimopolohové hry považujeme plynulé procházení polohami při hře pasáží a rozložených akordů bez fixace ruky v jednotlivých polohách. Klasickým příkladem houslové literatury, která se zabývá touto problematikou, jsou Capriccia op.1 N. Paganiniho.

3.8. Technická náročnost

Vyskytne-li se ve skladbě technicky náročnější úsek, většina houslistů ho správnými způsoby dokáže vycvičit. Nesmíme ovšem zapomínat na kontext. Zvýšenou péčí musíme věnovat i úseku následujícím za obtížným místem. Po provedení nacvičeného místa obvykle poleví pozornost a chyba se stane právě tam, kde ji nečekáme.

4. Interpretace

Interpretací máme na mysli osobité provedení díla.¹⁶ Přirozené ovládnání nástroje, jak již bylo zmíněno, je předpokladem přesvědčivého uměleckého projevu.

Celé studium směřuje k osobité interpretaci. Interpretace je ten vlastní důvod, proč vůbec hrajeme. Veškerá technika se interpretaci podřizuje, houslista by měl být tak technicky vybaven, aby byl schopen realizovat své hudební představy.

Teprve dokonalé ovládnutí hry na nástroj umožňuje interpretovi skutečně prožít hudbu, kterou hraje. V umělcových silách skutečně je, „zhmotnit svou představu“ skrze nástroj a sdělit ji posluchačům. Základem osobité interpretace je prožitek. Hudba je živoucím projevem živého, výrazně citlivého umělce.

Žáci mají být co nejdříve vedeni k samostatnému pojímání hudby. V průběhu studia si tříbí svůj názor a hudební vkus. Učitel samozřejmě koriguje studentovu interpretaci, ale nesmí omezovat jeho fantazii. Student by měl naposlouchat díla různých období a autorů, poznat různé styly hudby, a především té, kterou bude interpretovat.

Nyní se zaměříme na jednotlivé aspekty nástrojové hry z hlediska estetického působení.

4.1. Kvalita tónu – housle zpívají

Hudební nástroje byly vytvořeny podle lidského zpěvu. Veškeré naše snažení směřuje ke krásnému tónu podobnému hlasu. Právě barva houslového tónu a pestrá paleta možností nás na houslové hře nejvíce okouzlují.

Jak houslista vytváří tón? Každý houslista, i kdyby všichni hráli na stejné housle, hraje jiným tónem. Výsledný tón je souborem několika faktorů: představa, jak má tón znít, způsob (čili technika) hraní, akustické vlastnosti nástroje a vnější akustické podmínky. Bezprostředně ovlivnit a postupně formovat můžeme hráčovy představy (estetickou normu) a techniku hry. Pracujeme-li na technice, je to proto, aby naše housle zněly krásně, nebyly tlumeny žádnou fyzickou zábranou. Až na druhém místě dosahujeme rychlosti hry. Virtuózní technika vyrůstá na sebejisté, vědomím kontrolované hře – její automatizací.

Jako jeden příklad za všechny lze uvést legendárního N.Paganiniho, který ovládal v té době naprosto nepředstavitelnou techniku a vyluzoval na houslích takové tóny, že když hrál, ženy v sále omdlávaly.

¹⁶ viz GINZBURG, L. *Estetika studia nástrojové hry*

Každý jednotlivý tón získává svůj smysl teprve v kontextu skladby, uplatňuje se pro vyjádření hudebního obsahu. Na závěrečném tvaru tónu se kromě již zmíněných intelektových a akustických faktorů zřetelně podílí i emocionální složka, která ke hře přistupuje na základě alespoň částečného technického zvládnutí díla.

Na mistrovství ovládnutí tvorby tónu je založeno frázování. Zvukové odstíny tvoříme jednak tahem smyčce, tedy pravou rukou, a jednak zpěvnou intonací spojenou s vibratem v levé ruce.

4.2. Tempo

Dříve než houslista vystoupí se skladbou na veřejnost, musí mít v představě výsledné tempo a také musí být schopen v tomto tempu skladbu celou zahrát. Při nácvičce skladeb a jejich obtížnějších částí volíme vždy zpomalené tempo, ale hned se také pokoušíme tyto části zahrát i v tempu výsledném. Jako „prvního korepetitora“ můžeme použít metronom.

Několikrát se mi stalo, že jsem na koncertě chtěla zahrát nějakou skladbu efektněji, a zvolila jsem rychlejší tempo, než na jaké jsem byla zvyklá při cvičení. Nemusím už pokračovat, jistě je každému jasné, jak to dopadlo.

Tempo na začátku zvolíme a pak ho musíme dodržet po celou skladbu, pokud nemáme jiné úmysly. Podmínkou pro zachování stálého tempa je z části vědomá přítomnost pulzace, která probíhá celou skladbou. U některých houslistů se dokonce projeví v pohybech některých částí těla, např. hlavy. Aby houslista udržel správné tempo a nechal hudbu pravidelně pulzovat, musí být vyzbrojen určitým klidem a nadhledem.

S tempem úzce souvisí problematika rytmu. Až na drobné výjimky (např. stará hudba nebo jazz) přesně dodržujeme zapsaný rytmus.

4.3. Intonace

Přednes skladby předpokládá čistou intonaci. Je součástí celkového frázování a výrazovosti. Podobně jako vibrato, dynamika a agogika je i intonace projev citu. Vyžadujeme ji jak při hraní uměleckých skladeb, tak při nácvičce technických cvičení, stupnic a etud.

Intonace si zaslouží vlastní cvičení. Základní postavení ruky, vzdálenosti jednotlivých tónů a jim odpovídajících hmatů je třeba upevňovat ve všech polohách. Cvičení na upevnění postavení ruky bylo vydáno velmi mnoho. V zásadě není důležité, jaká cvičení se používají, ale aby při nich byla důsledně dodržována čistá intonace a aby bylo dosaženo automatizace hmatů. Jednotlivá cvičení neomíláme mechanicky pořád dokola, to by nemělo smysl.

Věnujeme jim vždy jen tolik času, kolik je nutné pro jejich zvládnutí, což bývá jen několik minut denně. Úroveň si vždy volíme takovou, jaká je reálně dosažitelná. Vždy dáváme přednost čisté intonaci před rychlým tempem.

Postupem času lze vypěstovat cit pro hmatník. Jde vlastně o koordinaci sluchových a hmatových reakcí na výšku tónu. Při cvičení vzniká podmíněný reflex – propojení zvukové a hmatové představy. Nepodceňujme čistotu intonace při cvičení. Všechno, co se během cvičení odehraje, má vliv na konečnou podobu interpretace. Je velice neefektivní, učit se skladbu přibližně, a pak ji teprve vyladovat.

Výjimku tvoří nácvik technicky náročných míst, kde je třeba nejprve uvolnit svaly levé ruky. V tomto případě nevyžadujeme pedantsky naprosto čistou intonaci již od začátku, ale dosahujeme jí postupně, abychom nevytvářeli ve studentovi stres, který se projevuje napětím celého těla, a zabraňuje tím uvolněnosti, potřebné jak pro tvorbu krásného tónu, tak pro přesnou intonaci.

Čistá intonace závisí do velké míry na vytříbeném sluchu hráče. Důležitá je představa. Tu lze rozvíjet zpěvem z listu. Cvičit je třeba duševní citlivost, ochotu rychle doladit drobné intonační odchylky a hbitost prstů. Nejdůležitější funkci zde má sluch, který rozpozná rozdíl v zamýšlené a reálné intonaci a podnítlí reakci prstů.

Intonačně problematické části skladby nacvičujeme zprvu ve zpomaleném tempu. Melodii můžeme rozanalyzovat až na jednotlivé spoje dvou tónů, uvědomujeme si intervalové vzdálenosti. Tím nám vzniknou jakoby stavební kameny, které postupně zapojujeme do stále většího kontextu, až dosáhneme jednoho pohybu, kde vztahy mezi hmatanými tóny jsou již zautomatizované. V rychlých pasážích sluch vědomě kontroluje pouze opěrné body, jejichž umístění závisí na metroritmických vztazích, obvykle se nacházejí na těžkých dobách.

Intonujeme vždy do určité harmonie. Snažíme se proto co nejdříve získat harmonickou představu. Mnohdy se nečistá intonace projeví až při souhře. První zkouška s klavírem nebo jiným nástrojem by měla probíhat ve středním tempu, s chladnou hlavou, tedy bez maximálního emocionálního nasazení a úplného vypětí sil.

Na smyčcových nástrojích stejně jako při zpěvu, intonujeme v přirozeném ladění. Při hraní s doprovodem se na některých místech musíme přizpůsobit ladění doprovodného tělesa, např. temperovanému ladění u klavíru. Vždy se řídíme sluchem.

Základem čisté intonace na houslích je dodržování čistých oktáv, kvint a kvart. Půltóny hrajeme většinou relativně úzké. Respektujeme přirozenou rezonanci nástroje, přiladíme se k prázdným strunám. V souzvucích vyhledáváme kombinační tóny.

Pokud je to možné, snažíme se správnou výšku tónu slyšet vnitřním sluchem dříve, než tón doopravdy zazní. V rychlých pasážích takto sluchem připravujeme zmíněné opěrné body. Melodii bychom měli být schopni zazpívat.

4.4. Dynamika

Síla je jedna ze základních vlastností zvuku. Housle stejně jako lidský hlas dokážou se změnou síly zvuku pracovat v rámci technických možností bez omezení. Technickými možnostmi máme na mysli hranici nejtisšího a nejsilnějšího možného zvuku.

Dynamika společně s barvou zvuku a vibratem vyjadřuje základní charakter hudebního tématu. Dynamické změny, dynamické vlnění, neustálý dynamický tah jsou výsledkem niterného citově bohatého prožívání hudby, vyjádřením duše v hudbě. Každé stylové období vyžaduje poněkud jiné pojetí dynamiky.

V hudbě všech období mají své místo pozvolné i náhlé dynamické změny. Z historického hlediska je starší dynamika kontrastní (náhlé změny), nesmíme však zapomenout, že v tzv. staré hudbě existuje více dynamických nuancí, než se zapisovalo. Obecně platí pravidlo těžkých a lehkých dob, průběh dynamiky podle melodie nebo harmonie, dynamické upozadění melodických ozdob apod. Postupně se do not začalo zapisovat více údajů. O kompletním zápisu dynamiky můžeme hovořit od romantického stylu, kdy zase více pracujeme s agogikou.

Někdy bývá nedokonalá interpretace dynamiky spojena s technickými obtížnostmi. Uvádíme zde několik rad, jak se vyvarovat typických chyb.

Častou chybou bývá zrychlování při zesilování a naopak zpomalování při zeslabování. Pokud tato agogika není zapsána do not, je třeba se jí vyvarovat.

Pro výrazné provedení crescenda je třeba si uvědomit, že máme-li zesilovat, musíme začít slaběji. Někteří houslisté zesilují příliš brzy nebo zapomenou před crescendem zeslabit, a výsledné vyznění pak není výrazné a přesvědčivé. Podobně též u decrescenda: před ním zase zesilujeme.

Před subito piano mírně zesílíme. Naopak nesmíme zesílit před subito forte a před sforzatem, není-li to uvedeno skladatelem.

Větší nároky na houslistovu vyspělost klade polyfonní vedení hlasů. Jeden hlas je nejdůležitější, ten hrajeme silněji. Doprovodné hlasy nesmíme prosazovat na úkor melodie. V některých případech je třeba hrát dva hlasy stejně silně, zde se objevuje náročnost zachování dynamické rovnováhy.

Řádně ošetřit je třeba vrchol fráze – kulminační bod, k němuž hudba směřuje. Závěr fráze bývá doprovázen decrescendem.

4.5. Vibrato

Vibrato je výrazový prostředek, pomocí něhož vyjadřujeme intenzitu citového prožitku při hře. Chvějivý vibrovaný tón přibližuje hru smyčcových nástrojů zpěvu.

Kritériem pro výběr vibrata je styl skladby, její obsah a nálada, dynamický odstín, výška hrané melodie a intenzita citu. Mezi póly klidné – dramaticky vypjaté se pro vibrato nachází nekonečné množství přívlastků. Mění se jak šířka (amplituda), tak rychlost (kmitočet) vibrace. Obvykle používáme rychlejší vibrato s menším výkyvem při přednesu tiché fráze nebo ve vyšších rejstřících, pomaleji a širěji vibrujeme dynamicky vyhrocené melodie a při hře v hlubších polohách. Bez vibrata se podle historicky poučené interpretace hraje stará hudba do klasicismu včetně. Nuance v rámci jednotlivých tónů nejsou tedy vytvářeny vibratem v levé ruce, ale diferencovanou dynamickou hrou pravé ruky.

Z technického hlediska máme k dispozici velké množství kombinací těchto tří typů vibrata:

1. Vibrato vycházející z paže
2. Dlaňové vibrato
3. Prstové vibrato (v rychlých expresivních pasážích vibrato pouze posledních článků prstů)

Žádný z těchto krajních způsobů vibrata se v hudbě neobjevuje samostatně, jelikož se chvění přenáší na ostatní uvolněné části ruky.

Vibrato má svůj začátek, průběh a závěr. Vyvíjí se spolu s tónem. V některých pasážích potřebujeme průběžné vibrato, které se přenáší bez přerušení z jednoho tónu na druhý.

Vibrato je jedna ze složek hry, které jsou nejvíce závislé na umělcově citu a prožitku. Sólista nemůže dopředu propočítávat, jakou přesnou rychlost a amplitudu bude jeho vibrato v určitých částech skladby mít. To právě závisí na jeho konkrétním emocionálním ladění.

5. Co ovlivňuje houslistovu psychiku na pódiu

Kromě již zmíněných technických oblastí, kterým se už hráč na pódiu věnovat nemůže, existuje řada typicky pódiových faktorů. Houslista se na ně nemůže dopředu konkrétně připravit, protože jsou při každém vystupování nové.

Při veřejném provedení díla se aktivují tyto psychické funkce: koncentrace, paměť, vůle k provedení díla, tvořivost, emocionální prožívání. Bohužel zde působí i rušivé elementy jako: jinakost okolí, otázky po sebedůvěře, projeví se nedostatky opomíjené při studiu. Do této kategorie patří i nervozita před publikem označovaná jako tréma.

5.1. Tréma

Trémou nazýváme tzv. anticipační tenzi. Je to duševní stav emocionálního napětí spojeného se situačním strachem. Vytváří se na základě negativních zážitků a zkušeností z podobných situací. Tréma je tedy „forma určitého druhu naučeného strachu.“¹⁷ Je ovlivněna i fyzickými předpoklady a sklony nervové soustavy člověka.

Tréma může adaptivně i maladaptivně působit na regulaci momentálního chování. Vztahuje se nejen na motiv úspěšného výkonu, ale i na základní potřeby člověka (potřeba seberealizace, uznání, úspěchu atd.). Její projevy jsou skutečně velmi různorodé.

„Hlavní příčinou trémy obvykle bývá neadekvátní samoocěňování interpreta (nedůvěra ve vlastní síly), jež bývá spojováno s pocitem odpovědnosti před posluchačem.“¹⁸

První zážitky trémy byly pomocí psychologických výzkumů zjištěny mezi 7. a 10. rokem života dítěte. Zvláště v tomto kritickém věku, ale i v ostatních vývojových fázích, by měli učitelé dbát na všestrannou připravenost žáka na koncertní vystoupení, podporovat ho a podávat odpovídající zpětnou vazbu o provedeném výkonu, aby zbytečně nezakládali neopodstatněné zárodky trémy, která může ohrozit případnou uměleckou dráhu jim svěřeného houslisty.

¹⁷ HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*, str. 122

¹⁸ HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*, str. 123

5.2. Akustické požadavky

Akustické podmínky mají vliv na délku dozvuku tónů. Dozvuk je důležitou složkou celkového vyznění díla. Závisí na něm také umělcovo slyšení vlastní hry, které ovlivňuje jeho psychiku.

Akustickým podmínkám musíme přizpůsobovat některé aspekty hry (tempo, artikulaci, práci s dynamikou v součinnosti s rytmem). Nejvhodnější je střední akustika.

Akustika s velkým dozvukem vyžaduje pomalejší tempo, přesnější artikulaci, ostřejší akcenty, jasné začátky tónů (konsonanty), pečlivou práci na přechodech dynamiky.

V sálech s malým dozvukem není problém se splýváním tónů v jeden zvukový chumel, proto můžeme volit rychlejší tempa a nemusíme myslet na předěly mezi dynamikami. Dynamické rozdíly musí být velmi znatelné, protože se hlasitosti vyrovnávají.

V sále bez dozvuku („suchá“ akustika) se nikomu nehraje moc dobře. Jsou slyšet šumy a pazvuky, kdežto tón houslí jakoby byl tlumen. Taková akustika vyžaduje precizní ovládnutí tvorby tónu. Je to podobná situace jako při nahrávání ve studiu.

Prostory s malým dozvukem nejsou vhodné pro sólová vystoupení. Ocení je spíše klavíristé, kteří hrají Chopina a potřebují, aby jednotlivé tóny v rychlých sledech byly konkrétně slyšitelné.

5.3. Slyšení vlastního tónu

Houslista sám sebe nemůže slyšet tak, jak ho slyší druzí. Protože zvuk vychází ven z houslí směrem od houslisty. Odlišně hráč slyší především sílu tónu a barvu. Přitom to, co slyšíme, přímo ovlivňuje náš psychický stav. Sami sebe neustále kontrolujeme, opravujeme a hodnotíme.

Hodně houslistovi pomůže, pokud slyší vnitřním sluchem dopředu, co hraje. Nesleduje totiž to, co už bylo zahráno, ale řídí předem hudbu, která směřuje a pokračuje stále dál. Jedině tak je možné hrát hudbu tak, aby stále někam směřovala, dýchala, aby měla logiku. Psychika je tak vedoucím činitelem hry. V prvé řadě se orientujeme podle představ, vybavují se nám najednou představy celých frází nebo úseků. Celé tělo se nepatrně předem připravuje na technické vytvoření jasně určených tónů, prsty levé ruky mají šanci připravit se a bleskurychle se doladit na správnou výšku. Hlavně v rychlých tempech jsou houslisté odkázáni na zautomatizované pohyby.

Na koncertě jsou jiné podmínky, než jaké máme k dispozici při cvičení. Slyšíme něco jiného, než jsme zvyklí. Proto není dobré přehnaně hodnotit, to, co už zaznělo, s tím se stejně už nedá nic dělat. Ale je nutné neustále prožívat přítomnou hudbu, zpřítomňovat pocity, které v nás ta určitá hudba vždy (i při cvičení) vyvolává a které jsme také schopni hudbou vyjádřit.

5.4. Komunikace s publikem

S publikem na koncertě nejvýrazněji komunikujeme samozřejmě prostřednictvím hudby. Ale ani ostatní komunikační cesty nejsou zcela zanedbatelné. Umělec divákům cosi sděluje svým zevnějškem i chováním. Houslista by měl být upravený a působit klidným, vyrovnaným dojmem. Takový přístup napomáhá i samotnému hráči soustředit se na hraní, sám sebe nerozptyluje.

Při sólových vystoupeních jde spíše o monolog. Publikum je pasivní divák, i když vytváří atmosféru v sále. (Z tohoto důvodu mám radši komorní hru, kde komunikují hudebníci mezi sebou, pozornost hráčů není tolik upřena na diváky, v ansámblu je díky spolupráci několika hudebníků snazší koncentrovat se na samotnou hudbu.)

Na druhou stranu je obecnost aktivní v tom, že všechno slyší. Někteří slyší více, někteří méně, každému se líbí nebo vadí něco jiného. Největší roli hraje celkový dojem umělce. Lépe je velkoryse přejít drobné chybičky, než na pódiu dávat najevo své zklamání.

Celý výstup umělce by se měl odehrávat v pozitivní rovině, pak má smysl pro hudebníky i pro posluchače. Společně s hudbou muzikant vyjadřuje i svůj vztah k ní, ke konkrétnímu dílu, i své rozpoložení v konkrétní okamžik. Proto i na hodinách a při cvičení přistupujeme ke studovaným skladbám s chutí a hledáme v nich za každou cenu hudební významy sdělitelné posluchačům.

6. Intencionální pedagogické působení

Životní cesty všech živých tvorů ovlivňují vnitřní a vnější faktory. V pedagogice se několik staletí vedl spor o to, který z těchto dvou skupin faktorů má pro vývoj lidské osobnosti větší význam. Moderní pohled nevyzdvihuje žádnou z krajních teorií, ale hledá nejvhodnější postupy, jak nejlépe na člověka působit, aby bylo možné co nejvíce rozvinout jeho vrozený potenciál.

Úspěšnost výuky ovlivňuje několik na sobě nezávislých faktorů:

Osobnost žáka: jeho vlohy, ochota učit se (sem patří motivace, píle, volní vlastnosti, vztah s učitelskou autoritou)

Učivo: přiměřenost, atraktivnost

Osobnost učitele: jeho vztah k učivu, vztah k žákovi jako k individualitě, učitelské schopnosti.

6.1. Vliv sociokulturního prostředí

Osobnost člověka je výsledkem neustálé vzájemné interakce s vnějším prostředím. Prostředí pomáhá formovat strukturu osobnosti, tedy i strukturu hudebního nadání jedince. Člověk se může v určité oblasti rozvíjet pouze za předpokladu, že k tomu má příslušné podmínky a podněty.

Za nejdůležitější vlivy působící při formování osobnosti jedince považujeme rodinné klima, intencionální působení ve školách, vliv masově sdělovacích prostředků, přímý vliv přátel, ale i úroveň sociálně psychologických vztahů v kolektivu, ve kterém jedinec žije.

Z každé sociální skupiny, jejíž součástí se jedinec stává, si odnáší nějaké zkušenosti, zážitek určité role, pozice v hierarchii skupiny. To pomáhá formovat základní psychické procesy jako prožívání, chování a jednání. Ve skupině si jedinec prověřuje správnost či přípustnost svých názorů, zjišťuje ohlas svého jednání, učí se prosazovat své názory, koordinovat své chování a jednání podle pravidel skupiny. Uvědomuje si charakter své vlastní osobnosti, svá přání a požadavky.

Též pro mladého začínajícího houslistu má sociokulturní prostředí zásadní význam. Učí se poznávat hudbu, s níž přijde do styku. Napodobuje vzory, které zná. V prvních letech učení hlavně rodiče nebo jiní blízcí lidé dohlížejí na pravidelnost a kvalitu žákova cvičení.

V dalších etapách podněcuje žákovo snažení pochvala za povedený výkon zase především z úst rodinných příslušníků. V opačném případě, tedy neexistuje-li v žákově blízkosti žádný člověk, kterého by žákova hra zajímala a který by projevoval alespoň minimální ocenění, nemá ani žák ani učitel proti celé rodině šanci na prosazení houslové hry.

6.2. Výběr slov při výuce

Všichni víme, jak důležitá je přirozenost a uvolněnost hry. I každý žák to ví, neboť tuto moudrost každou hodinu několikrát slyší. Problém je v tom, že nedokáže uvolnění navodit. I moje žákyně se mi přiznala, že slovo „uvolnit“ v ní vyvolává právě opačnou reakci. Raději bychom měli říkat, že ruka visí, plandá, hladí, objímá, prsty ťukají atd.

Stále je třeba hledat tu správnou aktivní uvolněnost, připravenost podat nevšední výkon.

Vodítkem mohou být člověku jeho jasné představy, i když někdy není lehké udržet si pocit optimismu, lehkosti, pružnosti, dobré pohody atd.

Tento životní postoj se zdaleka netýká jen houslistů. Máme za to, že podobný přístup k životu mají všichni šťastní a úspěšní lidé.

6.3. Cvičení

Cvičení je samostatná práce žáka. Je to příležitost ke zopakování a zpracování informací získaných na hodině, později k samostatnému studiu nových skladeb nebo jejich částí.

Důležitou, nikoli jedinou složkou cvičení je získávání motorické zručnosti, technické lehkosti, psychické i fyzické výdrže. Současně s technikou cvičíme vždy i psychiku. Neboli cvičíme proto, abychom přišli na to, jak docílit realizace svých představ.

Aby bylo cvičení efektivní, je potřeba pracovat soustředěně, cílevědomě a důsledně. Klesá-li vlivem únavy některý z těchto faktorů, je třeba udělat přestávku ve cvičení.

C. Flesch doporučuje rozdělit denní cvičení do tří úseků. „Nejvýhodnější rozdělení cvičebního času se mi zdá být následovné (za předpokladu čtyřhodinového denního cvičení):

1. Jedna hodina všeobecné techniky (stupnicový systém se smykovými cvičeními, etudy).
2. Hodina a půl aplikované techniky (technické studium repertoáru).
3. Hodina a půl čisté hudby (koncertní provedení děl studovaných předtím pouze z technického hlediska, pokud možno s klavírním doprovodem; komorní hudba). Tato poslední, tak často opomíjená část studia je zdaleka nejdůležitější také z technického hlediska, protože zde vyjdou najevo ještě se vyskytující technické slabiny a poskytuje výborný cvičební materiál pro další den. Jestliže nevyhnutelně potřebuji obětovat některou důležitou část cvičení čistému muzicírování, musí se naproti tomu změnit doba určená obecné a aplikované technice.

Nejobtížnější a časově nejnáročnější část studia bude vždycky aplikovaná technika, tedy zdolání technických obtížností skladby. Bezprostředně za tím následuje péče o hudební obsah

díla, která není nikterak méně důležitá, jenom nevyžaduje tolik času. V poslední řadě stojí pěstování obecné techniky, která za předpokladu stejnoměrného vzdělání, má být považována za pouhé udržování technického fondu.

Při cvičení ale postupujeme v jiném pořadí. Úvod necháme už z podstaty věci obecným technickým cvičením, protože jejich jednotvárnost vyžaduje duševní a tělesnou čerstvost, kterou máme nejdokonaleji k dispozici na začátku denní práce. Na to navazuje aplikovaná technika a potom – ponoření se do hudebního uměleckého díla.“¹⁹

Vzhledem k tomu, že člověk nejvíce zapomíná ihned po zapamatování, cvičíme pravidelně, a pokud to jde, i vícekrát za den. Mnoho pohybů i pocitů je třeba zautomatizovat. Návik a usazení pasáže trvá podle její délky a náročnosti řádově několik týdnů. „Stejně jako dobrou potravu stráví žaludek jen tehdy, pokud je dodávána v malých dávkách, tak ani duševně není možné zpracovat velké kusy. Je lepší cvičit staccato osmnáct dní deset minut denně, než tři dny hodinu.“²⁰

Samostatné cvičení slouží jednak ke splnění požadavků učitele, ale také by žáci měli strávený čas využít k přemýšlení a ke hledání vlastního osobitého hudebního jazyka.

6.4. Návik skladby z paměti

Než se ponoříme do dlouhého procesu cvičení a automatizace, projdeme si bez houslí celý part. Seznámíme se se skladbou nejprve v představě. V počátku tohoto způsobu studia je dobré pročitat noty s důvěryhodnou nahrávkou.

Rozdělíme si skladbu na několik logicky uzavřených částí. Představujeme si charakter a náladu jednotlivých částí, detailní výrazové prostředky jako je dynamika a agogika. Zkoušíme si v duchu zazpívat melodii a představit si výsledný tvar skladby.

Kato Havas doporučuje zahrát v tomto stadiu část skladby na imaginárních houslích, zpívat a jmenovat noty s rytmickou pulzací. Odhalí to fyzické blokády. Způsob tohoto imaginárního hraní je výbornou pomůckou pro uvědomění, že hudba vychází z nás hráčů, že my svůj nástroj ovládáme, nikoli on nás. Dále doporučuje stále ještě na imaginárních houslích zahrát tuto část z paměti a tím se skladbu naučit ještě dřív, než vůbec vezmeme do ruky housle.

Je to dobrý způsob, jak předejít vzniku zlovyků, ale málokdo má trpělivost zabývat se skladbou jenom imaginárně, aniž by si ji zkusil zahrát. Nejsme zvyklí na hru na imaginárních houslích, považují to ale za dobrý způsob a pokusím se ho zařadit do výuky.

¹⁹ FLESCHE, C. *Die Kunst des Violinspiels I*, str. 79

²⁰ FLESCHE, C. *Die Kunst des Violinspiels I*, str. 78

Nyní přistoupíme k opravdovému hraní. Narazíme-li na obtíže, procvičujeme je nejprve odděleně. Potom zahrajeme probíranou část skladby ještě jednou, již se zřetelem na obtížnější úseky. Teď již nic nebrání tomu, pokusit se daný úsek skladby zahrát z paměti. Do not se díváme pouze v případě, že nám paměť vypoví. Hledáme příčinu, proč se nám přetrhla nit právě na tomto místě.

Tímto způsobem probíráme všechny úseky skladby. Cvičíme je zprvu v libovolném pořadí a také pozpátku. Cvičením od zadu si pěstujeme jistotu a svěžest pro provedení celé skladby a pro veřejné vystoupení.

Pro potvrzení paměti je důležitá spolupráce s klavírem. Máme-li k dispozici korepetitora, využíváme jeho služeb, jak nejdříve to jde. Při prvním hraní s klavírem se doporučuje hrát opět z not a v pomalejším tempu, abychom si stihli uvědomovat doprovod i svou vlastní hru a nemuseli se zbytečně stresovat.

Nikdy nevystupujeme veřejně se skladbou dříve, než si jsme svou hrou opravdu jisti.

Popsaným způsobem dokonale koordinujeme mysl a tělo, velkou měrou tomu pomáhá hra na imaginárních houslích. Harmonie těla a ducha vytváří prostor pro projevy osobnosti a emocionality při veřejném vystupování, odstraňuje trému (včetně jejích fyzických projevů) a dovoluje vytvořit radost z komunikace mezi hráčem a publikem.²¹

6.5. Příprava na veřejné vystoupení

L. Ginzburg rozděluje Studium hudebního díla na tři etapy:²²

1. Průpravná etapa – vytvoření celkového obrazu o skladbě
2. Etapa postupného pronikání do podstaty díla, výběr výrazových prostředků
3. Závěrečná etapa – dosažení virtuozity, dozrává emotivní uchopení skladby

Cokoliv se stane při cvičení, má vliv na koncertní provedení před publikem. Při vystupování se zúročí úsilí vynaložené při studiu. Projeví se samozřejmě i nepoctivost.

Podle Y. Menuhina jsou hlavními předpoklady k úspěšné interpretaci: intelektové a citové uchopení skladby, nadání a inspirace.²³

²¹ viz HAVAS, K. *Nebojte se trémy*, str. 99 – 102

²² GINZBURG, L. *Estetika studia nástrojové hry*

²³ MENUHIN, Y. *Sechs Violinstunden*

Čím je vystoupení odlišné od každodenního cvičení?

- Protože jednotlivé pohyby jsou již zautomatizované, jsme při veřejném hraní vedeni představou celého uzavřeného díla. Víme, jak jdou jednotlivé části po sobě, jaký mají charakter. Jsme prostoupeni pulzací charakteristickou právě pro daný úsek. Známe jednotlivá témata. Orientujeme se v harmonii, náš hlas je organickou součástí celku.
- Hrajeme někomu. Tento fenomén se při běžném cvičení snažíme všemožně nasimulovat. Nahráváme se, hrajeme s pocitem, že nás poslouchá publikum. Pozveme si „cvičné“ publikum, např. příbuzné, známé.
- Hrajeme bez oprav a bez odpočívání v rámci jedné věty. To se dá dobře nacvičit i bez posluchačů. Důležité je prohrát si program nebo jeho část každý den, podle časových možností a délky programu jednou až třikrát v kuse. Pokud připravujeme kratší skladbu, vyplatí se ji prohrávat skutečně třikrát denně.

Cvičení opravdu dávkujeme s rozvahou, jako když lékař předepisuje léky. Mechanické bezduché přehrávání nebo cvičení při únavě může být velmi škodlivé.

Korepetic a zkoušky díla v konečném stavu nám odhalí případné nedokonalosti.

Měli bychom si uvědomit, v čem vlastně tkví úspěšnost provedení. Podle našeho názoru záleží na rozumovém nadhledu a myšlenkovém vedení hry v souladu s emocionálním vyjádřením. Jinými slovy tzv. „odvázat se“ za předpokladu, že vím, co hraji, a mám to ozkoušené.

6.6. Přístup k hraní

Na koncertě je samozřejmě jiná atmosféra, přesto nesmíme své ambice po dokonalosti přehánět. Zbytečně bychom si tím navodili trému. Podle Kato Havas „vede tento (výše popsáný) způsob práce k nepřetržitému hudebnímu růstu,“ o který nám především jde. „Nedívejme se na cvičení jen jako na přípravu pro jedno koncertní vystoupení.“²⁴ Získané schopnosti a dovednosti nám zůstávají i po vystoupení, můžeme s nimi počítat jako s výbavou osobnosti a dále na nich stavět.

To by si měli uvědomit jednak výkonní umělci, ale hlavně učitelé, protože mají zodpovědnost za hudební růst svých žáků.

²⁴ HAVAS, K. *Nebojte se trémy*, str. 127

7. Závěr

Ve své diplomové práci jsem se pokusila vyjádřit nejdůležitější poznatky získané studiem houslové hry, pedagogiky i vlastní interpretační a pedagogickou praxí. Práce si neklade za cíl zpracování veškerých dostupných údajů z oblasti houslové pedagogiky ani psychologie interpretace. Spíše má poukázat na problémy, které se během studia houslové hry často vyskytují, a nastínit možnost jejich řešení v souladu se zásadami současné psychologie a houslové pedagogiky. Práce obsahuje nejen kapitoly pojednávající o psychice houslisty, ale dotýká se i techniky, veřejného vystupování a výuky, protože všechny tyto okruhy spolu těsně souvisejí.

Cílem současné houslové pedagogiky je vychovávat žáky tak, aby z nich rostly v první řadě zdravé všestranné osobnosti. Dále má podněcovat vnitřní motivaci a lásku ke hře na housle. Třetí, nejdůležitější službou houslového pedagoga je příprava žáků na případné vykonávání profese houslisty, kterou si někteří mohou zvolit.

Nemyslím si, že by se tento text mohl dostat do povědomí širší pedagogické veřejnosti. Přesto prosím čtenáře o pochopení míry rozpracování dílčích témat. Doporučený rozsah diplomové práce nedovoluje ještě podrobněji se zabývat naší širokou problematikou. O jednotlivých tématech je možné dozvědět se více v publikacích s užším zaměřením.

Literatura

- FLESCH, C. *Die Kunst des Violinspiels I*. Verlag Ries & Erler GmbH, Berlin, 1929. 2. vyd. 152 S. R.9500 E.
- FOLTÝN, J. *Metodika houslové hry a její současné vývojové směry I*. ARCO IRIS, Praha, 1994. 1.vyd. 304 str. ISBN 80-901633-2-7.
- GALAMIAN, I. *Principles of Violin Playing & Teaching*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1962. 116 p. 71078-C.
- GINZBURG, L. *Estetika studia nástrojové hry*. Supraphon, Praha, 1968. 1.vyd. 108 str. přeložil Roman Mrázek, 02-142-68.
- HAVAS, K. *Nebojte se trémy*. Supraphon. Praha, 1990. 1. vyd. 152 str. ISBN 80-7058-155-7.
- HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*. AMU v Praze, Praha, 1998. 3. upr.vyd. 160s. ISBN 80-85883-27-9.
- KAMILAROV, E. *O technice levé ruky houslisty*. Editio Supraphon, Praha, 1975. 72 str. 1.vyd. ISBN 02-196-75.
- MAREK, A. M. *Psychologie*. Olomouc, 1992. 557 str.
- MENUHIN, Y. *Sechs Violinstunden*. Albert Mueller Verlag, AG, Rueschlikon-Zuerich, 1973. 180 S. ISBN 3275005227.
- MICKA, J. *Hra na housle*. Supraphon, Praha, 1972. 2. pozmeněné vyd. 420 str. 02-255-72-09/22
- SELING, H. *Wie und warum, Die neue Geigenschule, Lehrerheft*. Edition Peters, Leipzig, 1979. 66 S. Erweiterte Ausg. Nr. 415-330/324/80.

Webové odkazy

BLATNÝ M. Psychologie osobnosti. Dostupný z:

<http://www.phil.muni.cz/psych/download/ostatni/kurz/Psychologie%20osobnosti.rtf> (17.1.2007)

Maturitní otázka ze ZSV. Psychologie V. Dostupný z:

<http://www.svatos.unas.cz/6B.doc> (19.1.2007)

Obsah

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE.....	1
FAKULTA PEDAGOGICKÁ.....	1
DIPLOMOVÁ PRÁCE.....	1
Psychologická problematika houslové hry.....	1
PRAHA 2009 DANA KLÁSKOVÁ.....	1
1. Základní vymezení problematiky.....	4
1.1. Hra na housle jako psychofyzická záležitost.....	4
2. Psychologické kategorie.....	5
2.1. Osobnost hudebního umělce.....	5
2.1.1. Vlastnosti nutné pro studium.....	5
2.1.1.1. Vlohy.....	6
2.1.1.2. Hudebnost, hudební nadání, talent.....	6
2.1.1.3. Inteligence.....	7
2.1.1.4. Emocionalita.....	7
2.1.1.5. Aktivizační faktory.....	8
2.1.1.5.1. Motivace.....	8
2.1.1.5.2. Volní vlastnosti.....	8
2.1.1.5.3. Potřeby a zájmy.....	8
2.1.1.5.4. Píle.....	9
2.1.1.5.5. Vnější aktivizační činitelé.....	10
2.1.2. Vlastnosti důležité při vystupování.....	11
2.1.2.1. Osobitost.....	11
2.1.2.2. Zdravé sebevědomí.....	12
2.1.2.3. Temperament.....	12
2.1.3. Hudební schopnosti.....	14
2.1.4. Hudební dovednosti.....	14
2.1.5. Rozvoj hudebnosti, hudebních schopností a dovedností.....	15
2.1.5.1. Vrozený základ.....	15
2.1.5.2. Podnětné prostředí.....	16
2.1.5.3. Vlastní aktivity.....	16
2.1.5.4. Cílevědomé vedení.....	17
2.1.5.5. Celkový a hudební vývoj osobnosti, věkové zvláštnosti (vývojové fáze).....	17
2.1.5.5.1. Orientace ve zvukovém prostoru.....	18
2.1.5.5.2. Orientace v tónovém prostoru.....	18
2.1.5.5.3. Orientace v hudebním prostoru.....	19
2.2. Vnímání.....	20
2.2.1. Hudební sluch.....	21
2.3. Paměť.....	22
2.3.1. Složky hudební paměti:.....	22
2.3.2. Posilování hudební paměti.....	22
2.4. Koncentrace, pozornost.....	23
2.5. Hudební představivost.....	24
2.6. Fantazie.....	24
2.7. Kreativita, tvořivost.....	24
2.8. Psychická odolnost.....	25

2.9. Psychické poruchy a jejich předcházení.....	26
3. Psychofyzický vztah.....	28
3.1. Psychika ve vztahu k pohybové technice hry.....	28
3.2. Technika.....	29
3.3. Dech.....	30
3.4. Postoj.....	30
3.5. Držení houslí.....	31
3.6. Držení a vedení smyčce.....	31
3.6.1. Charakter zvuku.....	32
3.6.2. Nasazení smyčce.....	33
3.6.3. Výměny smyku.....	33
3.6.4. Skákavé smyky.....	33
3.7. Levá strana těla.....	34
3.7.1. Levá paže.....	34
3.7.2. Levá ruka.....	34
3.7.3. Polohy.....	35
3.8. Technická náročnost.....	35
4. Interpretace.....	36
4.1. Kvalita tónu – housle zpívají.....	36
4.2. Tempo.....	37
4.3. Intonace.....	37
4.4. Dynamika.....	39
4.5. Vibrato.....	40
5. Co ovlivňuje houslistovu psychiku na pódiu.....	41
5.1. Tréma.....	41
5.2. Akustické požadavky.....	42
5.3. Slyšení vlastního tónu.....	42
5.4. Komunikace s publikem.....	43
6. Intencionální pedagogické působení.....	44
6.1. Vliv sociokulturního prostředí.....	44
6.2. Výběr slov při výuce.....	45
6.3. Cvičení.....	45
6.4. Nácvik skladby z paměti.....	46
6.5. Příprava na veřejné vystoupení.....	47
6.6. Přístup k hraní.....	48
7. Závěr.....	49
Literatura.....	50
Webové odkazy.....	50
Obsah.....	51