

**Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta  
Katedra hudební výchovy**

**Využití zobcové flétny v muzikoterapii**

**ŽILKOVA METODA**

**Vypracovala: Dana Makovská, DiS.**

**Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Hurníková, Ph.D.**

**Praha 2011**

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.  
Veškeré citace jsem řádně vyznačila v textu.

V Praze dne 30. 3. 2011

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat Mgr. Kateřině Hurníkové, Ph.D., která se ujala vedení mé práce. Spolu s Mgr. Matějem Lipským a dalšími osobnostmi hudební pedagogiky mi byli inspirací v získávání poznatků pro vypracování práce.

## **Abstrakt**

Tato práce se zabývá Žilkovou metodou - využitím hry na zobcovou flétnu v muzikoterapii. Obsahuje základní informace o vlivu zvuku a správného dýchání na fyzickou a psychickou stránku člověka. Mapuje život a činnost českého flétnisty a pedagoga Václava Žilky, který se v 2. polovině 20. století zasloužil o popularizaci zobcové flétny. Úvodní, teoretická část poukazuje na historické souvislosti. Praktická část je tvořena podrobným popisem Žilkovy metody. Zahrnuje analýzu Žilkovy školy hry na zobcovou flétnu *Veselé pískání – zdravé dýchání*, praktické rady a dechová cvičení (v rámci Žilkovy metody) a hlavní hudebně-vzdělávací projekty pro děti. Cílem práce je poukázat na možnosti využití metody v rámci terapie dětí s respiračními onemocněními. Důležitou součástí práce je soubor dechových cvičení a chronologie Žilkova života.

Klíčová slova: Zobcová flétna, muzikoterapie, děti, respirační onemocnění.

## **Abstract**

This thesis deals with Žilka's method – the use of recorder in musicotherapy. It consists of the basic facts about the influence of sound and healthy breathing on human's mind and body. It describes life and activities of Czech flute player and music teacher Václav Žilka, who brought the recorder to light in the 2<sup>nd</sup> half of 20<sup>th</sup> century. Introductory part of the thesis focuses on historical background. The practical part mentions the Žilka's method that includes the analysis of flute practice book *Veselé pískání – zdravé dýchání*, practical comments, breath exercises and musico-educational projects for children. The example of breath exercise and chronology of Žilka's life is an important appendices.

Key words: Recorder, musicotherapy, children, respiratory diseases.

## Obsah

Úvod .....	6
1. Výroky slavných osobností o hudbě, zobcové flétně a léčení .....	7
2. Zobcová flétna.....	8
2.1 Původ nástroje .....	8
2.2 Prostředek léčby těla a duše .....	11
2.3 Zobcová flétna, muzikoterapie a česká společnost .....	15
3. Václav Žilka - životopis .....	17
4. Žilkova metoda.....	20
4.1 Učebnice Veselé pískaní – zdravé dýchání .....	20
4.2 Praktické rady a dechová cvičení .....	26
5. Žilkovy projekty .....	30
5.1 Dřevěná píšťalka.....	30
5.2 Léčivá píšťalka .....	33
5.3 Hodnocení Žilkovy metody a projektů.....	37
Závěr .....	39
Summary .....	40
Bibliografie.....	41

## Úvod

Svoji práci bych chtěla věnovat odkazu českého flétnisty a pedagoga Václava Žilky. Svůj život zasvětil práci s dětmi a ozdravným účinkům hry na zobcovou flétnu. Tato metoda našla již za Žilkova života svoje zastánce nejen v Praze, ale i v dalších městech, a dodnes se jí hojně využívá v rámci muzikoterapie. Téma práce jsem si vybrala záměrně. Už jako malá jsem měla možnost se s metodou setkat osobně v Základní umělecké škole Bystřice nad Pernštejnem. Na hodinách zobcové flétny a později při hře na klarinet jsem byla vedena ke správnému dechu a tvorbě tónu po vzoru Václava Žilky. Tehdy jsem poprvé přišla do kontaktu s jeho učebnicí, z níž jsem přehrála několik cvičení.

Vždy jsem byla vedena k interpretační přirozenosti, rozvoji muzikálnosti a ke hře v kolektivu, což byly hlavní zásady, které Václav Žilka hlásal. Když mi v pozdějším věku diagnostikovali astma a alergie, začala jsem se touto problematikou podrobněji zabývat a zkoumat aktuální možnosti alternativní léčby, které jsou v České republice dostupné. Žilkova metoda se ukázala být vhodnou volbou nejen pro mě, ale především pro děti, které vyučuji a které mají respirační obtíže. V rámci svojí praxe na základní umělecké škole se snažím metodu aktivně prosazovat. Vedu žáky k správnému používání dechu, posilování bránice a ostatních dýchacích svalů skrze Žilkovu dechovou gymnastiku. Sdílím názor, že děti by měly být vedeny především k lásce k hudbě a radosti ze hry na hudební nástroje.

Práci jsem vytvořila na základě dostupných knižních publikací, vybraných internetových zdrojů, notových a zvukových záznamů. Vzhledem k malému počtu děl pojednávajících o Žilkově metodě uvádím několik citací českých osobností o projektech a činnostech Václava Žilky, které dokládají pravdivost a účinnost metody. V příloze zahrnuji chronologický přehled významných událostí Žilkova života a dechová cvičení. Cílem mé práce je zmapovat život a působení Václava Žilky. Předkládám podrobný popis metody s praktickými ukázkami, poukazuji na efektivitu a přínos metody, na aktuální využití zobcové flétny, na pokračovatele a místa, kde se můžeme s touto metodou setkat v současnosti. Tento materiál slouží jako podklad těm, kteří chtějí využívat Žilkovu metodu hry na zobcovou flétnu v praxi v rámci muzikoterapie, a navázat tak na odkaz tohoto umělce a pedagoga.

# 1. Výroky slavných osobností o hudbě, zobcové flétně a léčení<sup>1</sup>

*Hudba léčí a vždy tomu tak bylo... Ale až v našem vlastním velmi metodickém a chřadnoucím světě jsme znovu objevili techniky, zvláštní prostředky používání hudby k rehabilitaci lidí trpících nejrůznějšími formami postižení, které jim brání v tom, aby vedli normální činorodý život. Yehudi Menuhin*

*Hudba a rytmus nacházejí cestu k nejskrytějším místům duše. Platón*

*Hudba je nejlepší umění, zahání smutek. Martin Luther*

*Hudba je těsnopis emocí. Emoce, které lze popsat tak nesnadno, jsou přímo sdělovány člověku v hudbě a v tom je její síla a význam. Lev Nikolajevič Tolstoj*

*Hudba velmi prospívá zdraví, když ji náležitě užíváme. Pythagoras*

*Když pod tvrdým tlakem utrpení stísněné srdce chce podlehnout, tu hudba svým stříbrným zvukem dovede je povznést. William Shakespeare*

*Se zobcovou flétnou je to jako v pohádce. Zůstane úplně němá, dokud ji neprobudíte k životu svým dechem. Nejraději má správné dýchání. To se pak odmění krásnými tóny a pěknou písničkou. Eva Jenčková*

*Hudba nastupuje tam, kde už slovo nestačí. Claude Debussy*

---

<sup>1</sup> Tyto všeobecné výroky lze nalézt v několika publikacích viz LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. 1. vyd. Rosice u Brna : Gloria, 1997., ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007., KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha : Grada, 2007. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou*. 3.vyd. Praha : Portál, 2007. Též dostupné na internetu: <<http://vaclav.stranky1.cz/nova-stranka-65689/>>.

## 2. Zobcová flétna

### 2.1 Původ nástroje<sup>2</sup>

*Ptáku lahodný hlas člověk napodoboval ústy o mnoho dřív, než dokázal zpívat a s libostí naslouchat sladce se vinoucí písni, a teprve zefýr svým hvizdem v rákosí dutém na dutou třtinu si naučil pastýře pískat, až zvládli ponenáhlu to libezné lkaní, jež zpívá a vydává flétna zpod tisknoucích prstů, dítko odlehlých lesů a hájů a hvozdů, pastýřských pustin a jejich blažené prázdňě.<sup>3</sup>*

Titus Lucretius Carus, o *přírodě*, pátý zpěv

Zobcová flétna patří do skupiny dřevěných dechových nástrojů. Je to relativně malý a snadno ovladatelný nástroj. Obvykle je vyrobena ze dřeva<sup>4</sup>. V případě kvalitních nástrojů se k výrobě používá tvrdé dřevo jako například javor, hruška, eben nebo palisandr. Skládá se ze tří dílů – hlavice, střední díl, nožka. Má sedm děr na vrchní straně a jednu na straně spodní - přefukovací. Tím se liší od lidových píšťal.<sup>5</sup>

Svůj český název získala zobcová flétna podle zobce, tedy zakončení flétny, který je umístěn na konci vrchního dílu. Slouží k usměrnění vzduchu vedeného na hranu, o kterou se třístí, a následně dojde k rozkmitání vzduchového sloupce do podoby zvuku vycházejícího z konce flétny. Co se týče principu tvoření zvuku, můžeme zde spatřit určitou podobnost s píšťalami varhan. Jednotlivé tóny se tvoří zakrytím dírek prsty obou rukou v různých kombinacích s využitím přefukovací dírky pro dosažení vyšších poloh. V literatuře se setkáváme s různým označením pro tento nástroj například *flauto dolce* (Itálie), *flûte douce* (Francie), *recorder* (Anglie), *langsflöte* (Německo) *atd.*

---

<sup>2</sup> Kapitola byla vytvořena na základě publikace MODR, A. *Hudební nástroje*. 3. vyd. Praha : Státní nakladatelství krásné literatury, 1954., dále viz zmíněné citace v textu.

<sup>3</sup> MLČŮCHOVÁ, L. *Zařazení hry na zobcovou flétnu do základních škol s rozšířenou hudební výchovou*. Diplomová práce. Katedra HV. Pedagogická fakulta UK. Praha, 2002, s. 54.

<sup>4</sup> Ve 20. století se začala z komerčních důvodů vyrábět zobcová flétna z umělé hmoty. Výhodou je snadná cenová dostupnost, nástroj je však omezen kvalitou a silou zvuku (pozn. autora).

<sup>5</sup> HURNÍKOVÁ, K. *Zobcová flétna: od metodických problémů k rozvíjení tvořivosti*. Disertační práce. Katedra HV. Pedagogická fakulta UK. Praha, 2008, s. 10.



Zobcová flétna je jedním z nejstarších dechových nástrojů vůbec. Některé prameny uvádí, že nejstarší dochovaná flétna pochází z doby před 25 000–22 000 lety. Na výrobu pravěkých fléten se používaly různé dostupné materiály, většinou kosti zvířat. Flétna sloužila původně lovcům pro usnadnění komunikace při lovu. Měla tzv. výstražnou funkci. Později, za doby rozkvětu velkých civilizací - Egypt, Řecko, Řím, se začaly využívat další vhodné přírodní materiály, které usnadňovaly tvorbu tónu a lahodily lidskému uchu. Mezi nejpoužívanější patřily rákos, třtina a bambus. Poznatky o starověké flétně se zachovaly především díky bájím z řecké mytologie, zlomkům nástěnných maleb a dalším vyobrazením na keramice či architektonických památkách. Přesná historie nástroje však není známá. Do Středomoří se flétna dostala patrně z Asie při stěhování národů a později při mocenských výbojích.

Za oblibu a šíření flétny dále po Evropě vděčíme antické kultuře, která ji považovala za posvátný nástroj. Vznik flétny je podle řecké mytologie spojován se silou větru, který dokáže rozezvučet rostliny i nejrůznější předměty. Vítr pak je přirovnáván k dechu, zdroji všeho života. S úpadkem antické kultury se vytratily i zprávy o tomto nástroji. V Evropě se zobcová flétna začala používat až v 11. století. Užívání flétny však bylo značně omezeno. V popředí zájmu stál až do konce 16. století lidský hlas, který byl symbolem božské dokonalosti. Z tohoto důvodu (malý význam přikládáný nástrojům) nejsou informace o stavu středověkého instrumentáře přesné. Zobcová flétna se začala častěji vyskytovat až v renesanci. Zde význam hudebních nástrojů narůstal. V této době byla umožněna náhrada některého z hlasů vokální polyfonie<sup>6</sup> například zobcovou flétnou.

Stálé místo měla zobcová flétna v hudbě taneční a lidové. Je známo, že mnozí panovníci si na svých dvorech vydržovali flétnisty ke své potěše a vlastnili sbírky drahých, ze slonoviny vyrobených fléten. Díky relativně útlému zvuku nástroje nebyla sólová hra na zobcovou flétnu běžná. Častěji se vyskytovala ve flétnových souborech nebo ve smíšených hudebních tělesech. Období renesance je spojováno především s hledáním ideálního tvaru a rozvržení nástroje tak, aby vyhovovalo dobovým požadavkům posluchače.

---

<sup>6</sup> Vokální polyfonie – termín označující hudební epochu, která se vyvíjí od 7. stol. do 16. stol. a prolíná se ve svých začátcích s monodiálním stylem chorálním a světským. Zahrnuje několik období - Raný středověký vícehlas, Ars antiqua, Ars nova, Nizozemská vokální polyfonie, Vrcholná polyfonie renesanční (pozn. autora).

Vrcholem hry na zobcovou flétnu bylo období baroka. Zdokonalení nástroje zde dosáhlo vysoké úrovně. Zobcová flétna se vyráběla v několika velikostech – je známo až 12 velikostí<sup>7</sup> - a měla rozsah přes dvě oktávy. Důsledkem kónického vrtání trupu a dírek spolu s rozdělením nástroje na tři části se vyřešila otázka ladění a zlepšila se kvalita zvuku. O oblibě nástroje svědčí fakt, že se do dnešní doby zachoval bohatý barokní repertoár. Byly vydávány publikace, které popisovaly způsob a úroveň flétnové techniky. Zároveň sloužily jako návody ke hře. V 18. století byla zobcová flétna na čas vytlačena flétnou příčnou, v souvislosti s rozvojem orchestru a jeho nástrojovými požadavky. V 19. století její popularita opět vzrostla v rámci historismu.

Ve 20. století se uplatnění zobcové flétny rozdělilo na několik oblastí: profesionální hudební oblast, oblast hudebního vzdělávání, muzikoterapie, domácí (lidové) prostředí. Profesionální umělecká sféra užívala tohoto nástroje ke koncertním účelům. Nástroj našel uplatnění například v rámci koncertů staré barokní hudby. To podnítilo zájem interpretů o odborné studium hry na zobcovou flétnu a dopomohlo k jeho zavedení na středních a vysokých školách s hudebním zaměřením. Úroveň a kvalita hry se začala zvyšovat. V rámci pedagogiky můžeme zaznamenat tendenci k využívání zobcové flétny v hudební výchově. Zobcová flétna se stala prostředkem rozvoje dětské hudebnosti na základních uměleckých školách, základních školách, později i v mateřských školách.

Další oblasti, kde se zobcová flétna začala používat, byly muzikoterapie a domácí muzicírování. V muzikoterapii se například v Čechách nejvýrazněji prosadil Václav Žilka, který poukázal na do té doby neznámé poznatky ohledně léčebných účinků hry na dechové nástroje. S rozvojem průmyslu a reklamy se na trhu začaly objevovat sériově vyráběné a cenově dostupné verze zobcové flétny z umělé hmoty japonských firem Aulos a Yamaha. Komerční prosazování nástroje, snadná dostupnost a ovladatelnost, to vše podnítilo zájem veřejnosti. Během několika let zobcová flétna zlidověla a stala se nástrojem domácího muzicírování.

---

<sup>7</sup> Zobcové flétny v nejrůznějších velikostech se objevovaly již v renesanci. Mezi dnešní používané patří flétna sopraninová, sopránová, altová, tenorová, basová, kontrabasová (pozn. autora).

## 2.2 Prostředek léčby těla a duše<sup>8</sup>

Flétna jako hudební nástroj byla od počátku symbolem něčeho zbožného a posvátného. Byl to nástroj šlechticů stejně jako obyčejných pastýřů. Význam zobcové flétny je patrný jak v hudební oblasti, jako oblíbený nástroj hudebních skladatelů a virtuózů ve hře na dechové nástroje, tak v mnohých dalších uměleckých oblastech například v malířství a sochařství - symbol zbožnosti a prostoty. Se zobcovou flétnou se můžeme setkat napříč všemi kulturami po celém světě. Její původ a význam je obecně spojován s duchovními oblastmi.

Nejstarší známé civilizace – Mezopotámie, Egypt, Řecko, Řím, Indie, Čína – uplatňovaly správný dech jako základ zdravého života. Hra na dechové nástroje (předchůdce dnešních moderních nástrojů) a zpěv, oproti pouhému dýchání, přinášely něco navíc. Bylo zjištěno, že skrze rezonanci, k níž dochází při tvorbě zvuku, lze člověka léčit, tedy působit na psychiku (léčba na psychické úrovni) a následně na celé tělo (léčba na fyzické úrovni). Používání správného dechu bylo například Egypťany považováno za lék hodný krále. Staří Řekové zase věřili, že bránice je sídlem duše a při jejím správném používání dochází v těle k rezonanci, díky čemuž je možné spojit se s celým vesmírem (též s bohem, prapůvodní podstatou života).<sup>9</sup>

Pro pochopení významu hry na zobcovou flétnu je nutné vysvětlit léčivé účinky zvuku obecně. Léčení zvukem má dlouhou historii a lze ho rozdělit na tři oblasti – léčba zvukem v rámci zpěvu (aktivní zpěv i pasivní poslech), léčba skrze hru na dechové nástroje a léčba hrou na ostatní nedechové nástroje a nejrůznější ozvučné předměty (ozvučná dřívka, triangel, tibetské mísy atd.). Je patrné, že léčebné účinky zvuku se neomezují pouze na hru na dechové nástroje a zpěv, které s dechem pracují přímo. V rámci muzikoterapie, v tomto případě využití zvuku při léčbě respiračních onemocnění, se jich však uplatňuje nejvíce (zobcová flétna, zpěv).

---

<sup>8</sup> Tato kapitola slouží jako uvedení do problematiky léčby zvukem a dechem, která je velice široká a neumožňuje plné pokrytí oblasti. Poukazuje na význam a efektivitu hry na zobcovou flétnu v rámci muzikoterapie. Využití zobcové flétny k léčebným účelům tvoří samostatnou kapitolu české muzikoterapie, nemá v Čechách přímé předchůdce a omezuje se na činnost Václava Žilky, který tuto metodu vytvořil. O metodě blíže pojednáno v sekci 4.0 Žilkova metoda.

<sup>9</sup> MLČŮCHOVÁ, L. *Zařazení hry na zobcovou flétnu do základních škol s rozšířenou hudební výchovou*. Diplomová práce. Katedra HV. Pedagogická fakulta UK. Praha, 2002.

Za nejpřirozenější způsob léčení zvukem (dechem) byl považován vlastní zpěv dávno před tím, než vznikly první dechové nástroje. Je vědecky dokázáno, že použijeme-li hlasivek záměrně (v Indii např. zpěv manter, v Japonsku, Thajsku a dalších východních zemích zpěv súter, v Evropě zpěv nejstarších chorálů), dojde na psychické úrovni ke zklidnění mysli a na fyzické úrovni ke zpomalení tepu a dechové frekvence.<sup>10</sup> Toho se využívalo například k urychlení hojení ran.

Totéž platí u bezděčných hlasových projevů: „Všichni už od dětství velmi dobře víme, že zvuk našich hlasivek léčí, přinejmenším zmiřuje bolest. Když se při zatloukání skobičky do zdi bouchneme kladívkem do prstu, zakřičíme aúúúúúúú.“<sup>11</sup> Dalším příkladem mohou být hlasové projevy radosti, smutku, údivu, úleku. Ve všech případech se jedná o léčebné uvolnění hlasivek, odstranění emočních bloků a předcházení nemocem na fyzické úrovni tak, jak bylo známo nejstarším kulturám a znovu objeveno ve 20. století.

Ve 20. století, v souvislosti s globalizací, rozvojem komunikačních technologií a následné dostupnosti informací z nejrůznějších oblastí, došlo k velkému přílivu dosud neznámých filozofických směrů a nauk z celého světa.<sup>12</sup> To se odrazilo i v hudební oblasti. Hudba přestala být chápána jen jako zprostředkovatel zábavy. Stala se opět nástrojem harmonizace duše a těla.

Někteří evropští i zaoceánští lékaři si začali uvědomovat vliv dechu na lidský organismus. Dostupnost východních dechových a meditačních technik, se kterými se během života setkali, způsobila prolínání východních a tradičních evropských systémů. V Americe byl takovou osobností například dětský doktor a alergolog Mayer B. Marks, který využíval dechu ke zklidnění psychiky dětí s těžkými astmatickými záchvaty. Skrze hru na dechové nástroje zmiřoval a léčil projevy astma u dětí.

I přesto, že se v západní medicíně jedná spíše o výjimky, prvotní podnět k využívání poslechu hudby a hry na hudební nástroje pocházel ze strany lékařů, kteří měli možnost zkoumat a doložit tyto účinky vědecky (viz Mayer B. Marks). Hudebně vzdělaní lidé, hráči na dechové nástroje a pedagogové na vědeckou práci navázali a aplikovali svoje znalosti do výuky. Někteří vytvořili vlastní systémy léčby s využitím hudebních nástrojů, lidského hlasu a zvuku, které se v současnosti používají v rámci muzikoterapie. V Čechách

---

<sup>10</sup> MAREK, V. *Co je za hudbou*. 1.vyd. Praha : Vlastimil Marek, 2009.

<sup>11</sup> MAREK, V. *Co je za hudbou*. 1.vyd. Praha : Vlastimil Marek, 2009. str. 46.

<sup>12</sup> MAMAN, F. *Healing with Sound, Colour and Movement*. 1. vyd. Dallas : Tama - Do Press, 1997.

byl takovou osobností již zmiňovaný Václav Žilka, který na základě zahraničních výzkumů rozpracoval metodu léčby respiračních onemocnění u dětí při hře na zobcovou flétnu.

Ve 21. století se na trhu začaly objevovat odborné publikace, které pojednávají o různých směrech a přístupech v hudbě (východní hudba, též etnická hudba afrických kmenů, původních amerických indiánů atd.). Ve 20. století teprve prosakující kusé informace o mimoevropských kulturách byly o století později zpracovány do nejmenších detailů. Vděčíme za to především zájmu západních vzdělavců o tradice jiných kultur, kteří měli možnost strávit v cizím prostředí určitý čas, provádět vlastní výzkum a následně získané poznatky uveřejnit.

V roce 2005 vydala polská houslistka, aranžérka a muzikoterapeutka Barbara Romanowska zajímavou odbornou publikaci, která pojednává o ladičkách a léčení zvukem. Vliv zvuku na člověka je zde velice podrobně rozpracován. Popis léčby zvukem zasahuje do různých společenských oblastí, což Romanovskou činí v tomto směru zcela výjimečnou. Kniha zahrnuje několik oblastí - východní léčebné systémy (tradiční čínská medicína, ajurvéda), západní muzikoterapeutické postupy, fyzikální podstatu tónů a zvuku, praktickou terapii. „Když zvukové vlny pronikají tělem, dochází v jeho buňkách k vibraci, která dokáže navrátit zdraví nebo také může zdravé tělo posílit a učinit odolným vůči chorobám. Zvukové vlny se přenášejí pomocí tkání, poněvadž voda, která nás z převážné části tvoří, je dokonalým vodičem. Jsme proto jako zvláštní hudební nástroj, protože každá libovolná část těla neustále vysílá emocionální a myšlenkové vlny.“<sup>13</sup>

Další významnou osobností je Vlastimil Marek, alternativní hudebník, muzikoterapeut, publicista, spisovatel a duchovní učitel, který v současnosti působí v Čechách a poukazuje na vliv zvuku a dechu na zdraví člověka. Marek zdůrazňuje potřebu terapie „správným“ zvukem a poukazuje na rizika současné hlučné, předimenzované společnosti. O této problematice vydal mnoho zajímavých odborných publikací. Přednáší na nejrůznějších muzikoterapeutických seminářích a spolupracuje na zajímavých alternativních projektech. Jeho význam spočívá v odklonu od standardizovaných znalostí a postupů hlavního muzikoterapeutického proudu a v objevování původních, dávno zapomenutých technik (např. alikvotní zpěv). V roce 2009 vydal sbírku fejetonů *Co je za hudbou?*, kde se můžeme o léčení zvukem dočíst podrobněji. Sbírkou pojednává o hudbě, době, hluku, mantrách a zvuku. „Zvuk tibetské

---

<sup>13</sup> ROMANOVSKA, B. *Ladičky a léčení zvukem*. Frýdek-Místek : Alpress, 2005, str. 27.

mísy, australské didžeridu, alikvótů v hlase zpívajícího člověka nebo fujary (v její jednoduchosti, tedy v pestrém vějíři přirozených alikvótů, je právě její léčivá síla) léčí.“<sup>14</sup>

Na základě uvedených poznatků je patrné, jak obrovský vliv může mít zvuk na člověka na fyzické a psychické úrovni. Špatná práce s dechem může vést k psychickým či somatickým obtížím. Naopak v případě respiračních onemocnění lze použít hru na zobcovou flétnu v rámci prevence a léčby dušnosti, případně úplného odstranění následků nemoci. Výběr zobcové flétny, vhodného dechového nástroje pro nemocné děti, byl podmíněn několika faktory a do jisté míry souvisel s dobovou konvencí. Léčebné účinky ostatních dechových nástrojů a zpěvu jsou stejně tak důležité a nelze jim jejich význam v žádném případě upřít.



Obr. 1 Zobcová flétna

---

<sup>14</sup> MAREK, V. *Co je za hudbou*. 1.vyd. Praha : Vlastimil Marek, 2009. str. 68.

## 2.3 Zobcová flétna, muzikoterapie a česká společnost

Zobcové flétny se k muzikoterapeutickým účelům začalo využívat ve 20. století v souvislosti s rozvojem muzikoterapie jako mezioborové vědní disciplíny.<sup>15</sup> Jak již bylo řečeno, léčebné účinky zvuku a hry na dechové nástroje jsou úzce spjaty s historií lidstva a byly známy již v antice. To si také uvědomovali hudebníci a pedagogové nejen v ČR, když se v polovině 20. století zasloužili o popularizaci zobcové flény. Vzhledem k tehdejší politické situaci to bylo často velice obtížné. Špatné společenské poměry a strach, to vše vytvořilo živnou půdu pro nástup přísných a omezujících režimů. Zvláště období normalizace znamenalo pro Čechy strádání ve všech společenských oblastech, především ve vědě a umění.

Politický režim té doby zasáhl do života nejen dospělých, ale především dětí. Nejvíce pak tam, kde lidé trávili velkou část svého života, tedy ve škole a práci. Každá škola nabízející základní nebo vysoké vzdělání musela svým studentům vštěpovat nejen studijní poznatky, ale i víze státu o oddanosti režimu. Velká část umění pomalu upadala v zapomnění. Obyčejní lidé stejně jako vzdělanci se začali hojně zajímat o kořeny své existence. Na toto období lze nahlížet jako na období druhého národního obrození ve smyslu zájmu o národní kulturu a tradice. Pozornost se obrátila k dětem, které byly nejvíce zranitelné a manipulovatelné. Začaly vznikat nejrůznější dětské projekty, které odolávaly společensko-ideologickému tlaku.

Jednou z nejlepších oblastí pro výchovu a rozvoj dětí se brzy stalo umění. Ať už v malířství, sochařství, architektuře nebo hudbě, umělec se mohl do jisté míry projevit svobodně - komunikačním prostředkem umění nejsou slova, ale tvořivost. Tvořivost je jednou z nejzákladnějších a nejpřirozenějších vlastností, kterou bylo lidstvo obdařeno. Ta se také stala hlavním principem alternativních terapeutických postupů 20. století, mezi něž patří 3 základní systémy: muzikoterapie – léčba hudbou, arteterapie – léčba skrze výtvarný projev a dramaterapie – využívání dramatických prostředků k sebe-vyjádření.

Umění, zejména hudba, se pro svoji schopnost léčit stalo v průběhu dějin neodmyslitelnou součástí života lidí. V umění se nebylo nutné obávat většího zásahu

---

<sup>15</sup> KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha : Grada, 2007.

cenzury. A byli to právě umělci, kteří proti režimu bojovali o to kreativnějším duchem. Je ovšem nutné dodat, že ať už snahy některých rozjasňovat dětský svět tvořivostí nebyly více či méně napadnutelné, umělci či pedagogové jako svobodomyšlní občané ano. Mnozí nakonec svojí činnosti museli zanechat a odejít do exilu. Pokud zůstali, byla jim jejich tvůrčí práce alespoň znemožňována, což kulturně ochuzovalo společnost: „Když jsem nerespektoval zákaz této výuky, bylo zle. Vzápětí pak další pokárání za titulování W. A. Mozarta slůvkem pan. V mém vyprávění jsem toto slůvko použil za označení jeho skladatelské velikosti.“<sup>16</sup>

V této době zasvětili svůj život hudbě, dětem a zobcové flétně osobnosti jako byli Ilja Hurník, Petr Eben a Václav Žilka. Všichni měli společný cíl. Chtěli ve společnosti a především u dětí podnítit lásku ke hře na hudební nástroje, vyvolat radost ze zpěvu českých lidových písní nebo jen vzbudit zájem o poslech koncertů a zvýšit návštěvnost hudebně výchovných projektů, které pro ně připravovali. Činnost Václava Žilky byla o to důležitější, že přinášela do světa dětí i dospělých hudební znalosti přirozenou a zábavnou formou. Kde jinde bylo možné si o vánočních svátcích svobodně zazpívat a naučit se hrát koledy než na Žilkových hudebních podvečerech?

Václav Žilka měl na šíření hry na zobcovou flétnu v české společnosti největší podíl. Jako profesionální hráč na příčnou flétnu měl k tomuto nástroji velice blízký vztah. Byl jeden z prvních, kdo poukázal na to, že zobcová flétna je snadno ovladatelný, dostupný a tedy pro děti vhodný nástroj. Žilka pracoval s dětmi na celkovém zlepšení jejich fyzického a psychického stavu zpěvem lidových písní a hrou. Právě díky Václavu Žilkovi a jeho léčebně – vzdělávacím projektům se zobcová flétna stala masově oblíbeným hudebním nástrojem u dětí, jak mohou mnozí pedagogové, kteří se touto problematikou zabývají, potvrdit.

---

<sup>16</sup> ŽILKA, V. *Jak se dělá muzikant*. Praha : Petrklíč, 2004, s. 15.



### 3. Václav Žilka - životopis

Václav Žilka (19. 9. 1924 - 13. 4. 2007) byl významný český flétnista, pedagog a publicista, autor projektů Dřevěná a Léčivá píšťalka. Teoretik i praktik v jedné osobě. Láska k hudbě u něj byla podporována už od dětství jeho matkou. Teoretické základy a nadšení pro domácí muzicírování získal díky svému strýci, skladateli Josefu Schreiberovi, který byl významnou hudební osobností Moravsko-slezského kraje.<sup>17</sup>

Josef Schreiber - skladatel, pedagog, sbormistr, organizátor a publicista - byl Václavu Žilkovi velkým vzorem a do značné míry ovlivnil jeho budoucí působení. O Schreiberově vlivu svědčí fakt, že na jeho podnět vznikly v Ostravě instituce jako místní Svaz skladatelů, Státní konzervatoř a Státní filharmonie. Rodina Schreiberů byla pověstná svým domácím muzicírováním, výjimkou nebyla multi-instrumentalita a přirozený hudební talent. Schreiber uměl hrát na housle, klavír, věnoval se i zpěvu. Později vystudoval brněnskou konzervatoř. Aktivně se podílel na hudebním dění v Ostravě jako pedagog a sólista.

Touha stát se flétnistou nebyla u Žilky patrná od samého začátku. Svým založením byl podobně jako strýc spíše všestranně nadaný člověk. Při výběru nástroje zprvu váhal mezi dráhou flétnisty a tenoristy. Nakonec zvolil flétnu a v roce 1935 nastoupil na nižší gymnázium v Kroměříži. Poté zahájil studium u Vladislava Brunnera v Ostravě a na brněnské konzervatoři ve flétnové třídě Hynka Kašíka, kde úspěšně absolvoval v roce 1946. Již za studia na konzervatoři projevoval Žilka velké hudební nadání a lásku k hudbě, která se stala neodmyslitelnou součástí jeho života

V roce 1947 složil úspěšně přijímací zkoušky na Janáčkovu akademii múzických umění v Brně, kde pokračoval ve hře na příčnou flétnu studiem u Oldřicha Slavíčka. Zde však setrval pouhý rok. Již za studií se mu dostalo pozvání ke spolupráci s Českým nonetem. Rozhodl se tedy přestoupit na Hudební akademii múzických umění v Praze, kde navštěvoval hodiny Josefa Boka. AMU úspěšně absolvoval v červnu roku 1953. Jak již bylo řečeno, Žilka byl všeobecně nadanou osobností a kromě hry na dechové nástroje si

---

<sup>17</sup> Životopisná data Václava Žilky převzata z internetu. Citováno 10. 3. 2011 :

<[http://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com\\_mdictionary&action=record\\_print&tmpl=component&id=7610](http://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com_mdictionary&action=record_print&tmpl=component&id=7610)>.

oblíbil i zpěv. Ten studoval nejprve u Rudolfa Vaška v Ostravě, poté u Hany Pírkové v Brně, a nakonec v Praze u Roberta Rosnera.

Byl členem několika hudebních těles a souborů - České lidové divadlo v Brně, Symfonický orchestr Československého rozhlasu Brno, Česká filharmonie a České noneto, s kterým jezdil po světě jedenáct let. Působil také v Symfonickém orchestru Československého rozhlasu Praha, Brněnském kvartetu s flétnou (původní název Brněňští komorní sólisté) a Moravském dechovém kvintetu. S harfenistkou Dagmar Platilovou vytvořil Pražské duo. V letech 1962–1968 byl uměleckým vedoucím Collegia di flauti v Plzni.

Samostatnou kapitolu na hudební cestě Václava Žilky tvoří působnost v Českém nonetu, které v mnohém ovlivnilo jeho život. České noneto je jedním z nejstarších komorních souborů na světě. Je zcela výjimečné nejen svým více než osmdesátiletým úspěšným působením, ale i netypickým nástrojovým obsazením. „Když jej v roce 1924 zakládali posluchači pražské konzervatoře, pravděpodobně nikdo netušil, že se zrodil soubor, který bude vzorem pro celou hudební veřejnost“.<sup>18</sup> Okamžitě se stalo středem pozornosti nadšené laické veřejnosti i odborné kritiky. Mezi členy Českého noneta patřili vynikající čeští hudebníci. Projekty, na kterých se hráči společně podíleli, byly kritikou vždy hodnoceny pozitivně. Díky svému ohlasu soubor procestoval celý svět a hostoval na nejvýznamnějších světových festivalech.

Oproti ostatním tělesům, ve kterých Žilka působil, zde setrval nejdéle a odnesl si nejvíce zážitků. Největším přínosem noneta v Žilkově životě byla možnost vycestovat za hranice tehdejšího Československa. Koncertní cesty do zahraničí mu otevřely prostor k poznávání nových zemí a kultur. Domorodé kmeny, se kterými se setkal při návštěvě Peru a Afriky, ho zaujaly svojí otevřeností a pozitivním přístupem. Poznatky z cest, které si odnesl, následně uplatnil v rámci své pedagogické činnosti. Staly se předlohou pro jeho knihu, kterou pojmenoval *Jak se dělá muzikant*.<sup>19</sup> Díky nonetu Žilka získal mnoho dobrých přátel, s kterými později spolupracoval na dalších projektech.

Jako profesionální hráč na příčnou flétnu byl Žilka úspěšný sólista. Mezi důležitá ocenění v jeho kariéře patří 3. cena Světového festivalu mládeže v Praze a 2. místo na

---

<sup>18</sup> Citováno z internetu 26. 2. 2011 : <<http://nonet.cz/cz/history>>.

<sup>19</sup> ŽILKA, V. *Jak se dělá muzikant*. 1. vyd. Praha : Petrklíč, 2004.

Mezinárodní soutěži o cenu Antonína Rejchy v rámci Pražského jara. Jako sólista vystoupil v roce 1974 s Leningradskou filharmonií, se kterou zahrál Koncert pro flétnu a orchestr "Krysař" skladatele Václava Kučery, který jej Václavu Žilkovi věnoval. Jako pedagog učil na Konzervatoři v Brně a na plzeňské konzervatoři. Mezi jeho žáky patří syn Štěpán Žilka, Radomír Pivoda, Arnošt Bourek, Petr Kotík a další.

Během své dlouhé kariéry se také věnoval publikování. Psal články do Lidové demokracie, vydal knihy *Hudební zálety Cyrila Boudy*, *Kamera v dur* a *Jak se dělá muzikant*. Napsal školu hry na zobcovou flétnu *Veselé pískání – zdravé dýchání* a album snadných skladbiček *Musikulus*.

Přes mnohé interpretační úspěchy tvoří nejdůležitější kapitolu jeho života práce s dětmi, které věnoval většinu svého času a díky které se zapsal do širokého povědomí společnosti. V letech 1976-2003 pořádal celoroční cykly školy hrou pro děti a rodiče, které se nazývaly Dřevěná píšťalka (její pokračování Pražská píšťalka). V 90. letech začal používat ozdravnou metodu hry na zobcovou flétnu v dětské léčebně v Říčanech u Prahy. Dále pořádal každoroční letní tábory nazvané Léčivá píšťalka na několika místech v České republice. Za svoji pomoc nemocným dětem získal řád Zlatého srdce Svazu invalidních dětí a v roce 1980 se stal předsedou sekce Léčivá píšťalka při České hudební společnosti.

## 4. Žilkova metoda

### 4.1 Učebnice Veselé pískání – zdravé dýchání

*Jen si představte malého houslistu, který špatně ovládá smyčec. Utekli byste a jeho hrani neposlušali. A takovým smyčcem u dechového nástroje je bránice, hlavní dýchací sval.*

Václav Žilka, *Veselé pískání – zdravé dýchání*<sup>20</sup>



Obr. 2 Ilustrace E. Vogelové

Škola hry na zobcovou flétnu *Veselé pískání – zdravé dýchání* byla výsledkem několikaleté práce Václava Žilky s dětmi. Každý nový systém či metoda potřebuje nejen osobní prezentaci v podobě ústního podání, ale také dostupný tištěný materiál, který slouží jako návod a předloha pro ty, kteří se o nový směr zajímají podrobněji. Tak byla v Praze v roce 1988 s velkým očekáváním vydána Žilkova malá škola hry na sopránovou zobcovou flétnu, která též nosí vtipný přívlastek „slabikář pištců.“

Tato škola hry se od ostatních dostupných flétnových škol<sup>21</sup> užívaných v České republice liší v mnoha ohledech. Jako jediná je primárně určena k léčbě dětí s respiračními

---

<sup>20</sup> ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. 1. vyd. Praha : Panton, 1988.

onemocněními v rámci muzikoterapie. Vznikla za účelem systematizace Žilkovy metody a jako příkladný materiál využití metody v praxi. Liší se rozsahem, zpracováním, užitým notovým materiálem, technikou hry a práce s dechem. Ve srovnání s některými školami dalších českých autorů (např. J. Kvapil, M. Kliment, M. Dušek) neobsahuje přesný popis techniky hry ve smyslu tvorby tónu a nasazení. Metodice nástroje Žilka věnuje malou pozornost. Zaměřuje se pouze na ty aspekty hry, které jsou nejefektivnější v rámci ozdravného procesu dýchání u dětí.

Při zevrubném ohledání knihy (v porovnání s ostatními školami) zjišťujeme, že je to relativně krátká studie. Učebnice má 50 stran, text a notový materiál je prokládán vzorovými příklady a tištěn poněkud větší velikostí písma, než je u běžných škol zvykem. Na jednu stránku připadnou pouze 2–3 technická cvičení oproti 6–8 cvičení v ostatních flétnových školách. Na první pohled se jedná o přehledně zpracovaný, logicky uspořádaný hudební materiál, spíše naučného než ryze technického charakteru. Obsahuje flétnová cvičení a několik teoretických vsuvek, které pojednávají o technice hry se zaměřením na práci s dechem. Celá publikace je doplněna názornými ukázkami a milými ilustracemi Evy Vogelové. Učebnice je určena začátečníkům, rodičům i dětem.

Co se týče Žilkova pojetí, učebnice je psaná ve velice přátelském duchu, jako jeho ostatní publikace. Spíše než odborníkem se Žilka snaží být rádcem a kamarádem dětí i rodičů. Je obdivuhodné, s jakou láskou a vytrvalostí přistupoval ke své rodině a ostatním dětem. Často působí jako novodobý mesiáš, který světu předává to nejušlechtlejší, co je v něm. Mnohdy se v něm ozývá kus filozofa, vždy s nepostradatelnou dávkou optimismu. Když apeluje na rodiče, aby své děti vedly k hudbě, vysvětluje, že muzicírování učí děti poznávat a rozlišovat hodnoty. Umět v životě oddělovat dobré věci od špatných je, podle něj, základem štěstí. Také dodává, že je pro dítě důležité, aby s ním rodiče cvičili a pomáhali mu se zvládnutím učebnice: „Stokorunová investice do společného dueta se vám vrátí prohloubením vašeho vzájemného vztahu.“<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Škola hry na sopránovou zobcovou flétnu L. Daniela, *Základy hry na sopránovou zobcovou flétnu* M. Klimenta, *Základ hry na zobcové flétny* Milana Duška, *Hrátky s flétnou, písničkami a pastelkami* I. Hlavatá, *Flautoškola* J. a E. Kvapilovi, *Hrajeme na zobcovou flétnu* K. Koutníková, *Škola hry na sopránovou zobcovou flétnu* J. Stojan (pozn. autora).

<sup>22</sup> ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. Praha : Panton, 1988, s. 4.

Jako průvodce dětí po hudebním světě působí Žilka ve svém vyjadřování někdy až dětinským dojmem: „Když do flétničky jen dýchnete – ne fouknete, ozve se váš první tón. Flétna je nástroj dechový, jen harmonika je foukací. Proto budete do píšťalky dýchat, ne foukat, aby vám pěkně, mile pískala. Také při nasazení špičku jazyka nedávejte mezi zuby nebo mezi rty. Nemáte v ruce lízátko, ani zmrzlinu, ale flétničku.“<sup>23</sup> Krátký úryvek demonstruje, že Žilka dokázal, díky své přirozeně kreativní osobnosti, děti oslovit tak, jako málokdo. Plně se dokázal vcítit do potřeb dítěte a proniknout do dětského chápání, skrze neformálnost psaného a mluveného projevu.

Učebnice je zpracovaná zábavnou formou, aby se dětem líbila a zároveň splňovala kritéria běžných flétnových škol. V textu se objevují různé zdobněliny – slůvko, bříško, židlička, čtvrtodinka, píšťalička – jazykový styl je spíše vypravěčský než odborný, což má určité neobvyklé kouzlo. Názvy kapitol mají podobu výzvy, nejsou pouhými nositeli informací o nadcházejícím dění: *Prohlédněte si píšťalku, Jak držíme píšťalku* – v odborném textu spíše stavba a držení nástroje, *Zatleskejte si* – nácvik rytmu, *Cvičení s Gustíkem* – nácvik tónu g, *Kiks tě nemine* atd.

Notový materiál školy je rozdělen do dvou hlavních částí. Prvních deset kapitol označených „Cvičení“ zahrnuje nácvik deseti základních tónů. Spolu s technikou hry a dechovou gymnastikou tvoří první část učebnice. K procvičení každého tónu slouží rytmická cvičení s říkankami na jednom tónu například: „U potoka roste kvítí, říkají mu petrklíč, na koho to slovo padne, ten musí jít z kola pryč.“<sup>24</sup> Od druhé kapitoly jsou zahrnuta i krátká dueta založená na 2–5 tónech a střídání jednoduchého rytmu, který přechází z jednoho hlasu do druhého.

Druhá část učebnice nazvaná „Notýsek malých muzikantů“ obsahuje vybrané lidové písně – Okolo Frýdku, Šel tudy měl dudy, Vyletěl holoubek, Spi Janíčku spi, Na tom pražském mostě atd. - v úpravě pro dvě nebo tři zobcové flétny s rozepsaným rytmickým doprovodem. Tato část učebnice slouží jako předloha pro společnou hru. V tomto ohledu škola hry *Veselé pískání – zdravé dýchání* umožňuje společné domácí muzicírování.

Metodice nástroje je věnovaná poměrně malá část učebnice. Jedná se o stručné pojednání o základech hry na zobcovou flétnu, které zahrnují stavbu, údržbu, postoj, držení

---

<sup>23</sup> ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. Praha : Panton, 1988, s. 9.

<sup>24</sup> ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. Praha : Panton, 1988, s. 17.

nástroje, nasazení tónu, ukázky hmatů a základní melodicko-rytmická značení. Při výuce, podle této učebnice, se dítě naučí hrát osm základních tónů, které jsou uspořádány poněkud neobvykle, v následujícím pořadí – g1 e1 a1 h1 d1 fis1 c2 d2 c1 f1. Pokud srovnáme tento postup například s metodikou školy hry Ladislava Daniela, zjišťujeme, že samotný nácvik hmatů probíhá v poněkud odlišném pořadí – g1, a1, h1, c2, d2, f1, e1, d1, c1. Oproti Žilkově škole, Danielova škola využívá celého rozsahu zobcové flétny, tedy tónů jedno - tříčárkované oktávy, ne pouze osmi základních tónů.

Běžnou učitelskou praxí je žáka učit nové hmaty v postupném sledu, tedy od jednodušších hmatů po složitější, nejprve levou rukou, poté přidáváme prsty ruky pravé. Žilkův metodický postup byl zvolen tak, aby co nejdříve dětem umožňoval hru dvojhlasu. První dva tóny, g1 a e1, které se žák naučí, tvoří tercii - durový souzvuk, dětem příjemný na poslech. Žilkův záměr, v této oblasti, odpovídá snaze o vytvoření školy hrou, která se zaměřuje, spíše než na perfektní technické provedení hry, na skupinové domácí a veřejné muzicírování.

Jak již bylo řečeno, flétnových škol českých autorů bylo v Čechách vydáno několik. Žádná však nepodává tak propracovaný dechový systém, se všemi sekundárními informacemi (praktické rady ohledně zdraví a respiračních nemocí, cviky na posílení bránice, dechová cvičení), jako tato učebnice. Určitou výjimkou je v tomto ohledu relativně nová publikace Jana Kvapila, *Flautoškola*<sup>25</sup>, která se dechové technice věnuje ve srovnatelné míře. Kvapil se však, na rozdíl od Žilky, zaměřuje na žáky ZUŠ ve věku od 6 let, a jeho škola hry slouží jako přehledný a detailně zpracovaný systém techniky hry na zobcovou flétnu. V rámci muzikoterapie lze s *Flautoškolou* pracovat (viz dechová technika), k těmto účelům však není přímo určena.

Žilkova dechová gymnastika zahrnuje hluboké brániční dýchání a cviky na posílení dýchacích svalů. V úvodním povídání učebnice Žilka zmiňuje, proč je používání bránice tolik důležité pro zdraví. „Smějeme-li se, pláčeme-li, chceme-li se soustředit nebo vztekat, záleží to na našem dechu.“<sup>26</sup> Bránice je podle něj nejdůležitější sval v těle, který působí na všechny myšlenkové a emocionální pochody. Pokud se ji naučíme ovládat, staneme se pány sami sebe, a to ovlivní náš fyzický a psychický stav. V důsledku špatného dýchání může naopak dojít k mnoha obtížím. Otázku správné tvorby tónu a nasazení, která

---

<sup>25</sup> KVAPIL, J. *Flautoškola*. 2. vyd. Praha : Wintra, 2003.

<sup>26</sup> ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. Praha : Panton, 1988, s. 3.

s používáním dechu úzce souvisí, ponechává autor stranou. Podle něj je výsledná kvalita tónu úměrná správnosti a kvalitě dechu. Sebelepší technika hry nemusí být ve výsledku zužitkována, pokud hráč plně neovládá brániční dýchání a práci s ním. Správné používání dechu a posílení bránice lze využít ke zkvalitnění tónu, v rámci muzikoterapie pak také k léčebným účelům.

Jak napovídá název učebnice „veselé pískání – zdravé dýchání,“ léčebné účinky hry na zobcovou flétnu se uplatňovaly skrze zábavnou formu výuky, založenou na společném muzicírování. Kolektivní hra ve dvou, třech a více lidech umožňovala zúčastněným radovat se ze hry společně a vzájemně se citově obohacovat. Veškerý materiál učebnice je zpracován tak, aby zaujal děti i dospělé a umožnil jim společně rozvíjet vlastní tvořivost. Skupinová hudební tvořivost je hlavní zásada, která se uplatňuje v muzikoterapii, a řadí tuto publikaci k muzikoterapeutickým materiálům.

Je patrné, že Žilkovy snahy o rozšíření zábavně - léčebného způsobu hry na zobcovou flétnu sahaly daleko za hranice pouhé hudební pedagogiky. K používání a posílení bráničního dýchání u dětí se Žilka uchýlil především z pragmatických důvodů. Plně si uvědomoval zdravotní rizika, která s sebou život v průmyslově založené společnosti přinášel. Stále více nemocných dětí trpí astmatem<sup>27</sup> a alergiemi. Žilka poukazoval na to, že dřívější generace žily v mnohem čistějším ovzduší. Nebylo tolik kouře a výfuků z aut, bylo více lesů a lidé žili celkově zdravěji. Nebylo tolik prostoru pro nemoci a medikamentózní léčbu, jako dnes. Lidé byli zdravější a odolnější. Učebnice slouží jako předloha pro praktickou terapii, s využitím hry na zobcovou flétnu. Je věnována dětem s dýchacími obtížemi.

---

<sup>27</sup> Chronické onemocnění dýchacích cest. Projevuje se pocitem ztíženého dýchání, dušností, dráždivým chronickým kašlem a opakujícími se záněty průdušek. Průdušky jsou postiženy tzv. alergickým zánětem - oteklá sliznice znesnadňuje průchod vzduchu, celkové zúžení průdušek. Mezi příčiny astmatu patří alergie, respirační infekce, gastroesofageální reflex (návrat kyselých žaludečních šťáv ze žaludku do jícnu a dýchacích cest) a nesnášenlivost kyseliny acetylsalicylové obsažené v Aspirinu a Acylpyrinu. Mezi podpůrné faktory řadíme znečištěné ovzduší (smog, zplodiny), znečištění interiérů (aerosoly, nátěry, bakterie), kuřáctví (pasivní i aktivní), nedostatečné větrání domů. Citováno z internetu 26. 2. 2011 : <<http://www.proalergiky.cz/texty/astma.html>>.



## **Shrnutí a přínos učebnice:**

- Srozumitelné
- Přehledně zpracované
- Přístupné dětskému chápání
- Obsahuje názorné ukázky
- Slouží k rozvoji dětské hudebnosti
- Umožňuje domácí muzicírování
- Lze využívat k souborové hře
- Určeno k terapii dětí s respiračními chorobami - prevence, léčba
- Zahrnuje cviky dechové gymnastiky
- Pestrý výběr notového materiálu
- Pěkné ilustrace
- Vložena tabulka hmatů

## **Nedostatky:**

- Neobsahuje podrobný popis techniky hry na zobcovou flétnu
- Zohledňuje pouze tóny jednočárkované oktávy
- Rozsahem spíše kratší studie

## 4.2 Praktické rady a dechová cvičení<sup>28</sup>

Rychlý rozvoj průmyslu po 2. světové válce způsobil vysoké znečištění ovzduší v poměrně krátkém časovém úseku. Netrvalo dlouho a nový životní styl se brzy odrazil na zdraví lidí. Zhoršené dýchací podmínky na sebe upozorňovaly nejvíce ve velkých městech a průmyslových oblastech, kde byla koncentrace zplodin největší. To se projevovalo především u dětí, a citlivějších jedinců, jejichž tělo si, ve snaze vyloučit cizorodé látky z organismu, vytvořilo vlastní obranný mechanismus v podobě respiračních onemocnění. Spolu se stále se zhoršující kvalitou pitné vody, chemicky upravovanou stravou a nárůstem zdravotně závadných výrobků (léky, PVC, umělá hnojiva, drogistické výrobky), začala nová éra tzv. chronických nemocí.

„Od roku 1945 stoupl počet dětí s dýchacími obtížemi o 30 %.“<sup>29</sup> Výskyt do té doby nepříliš časté dětské nemoci během 50. let narostl do obřích rozměrů. Astma je, spolu s alergiemi<sup>30</sup>, jedno z nejčastějších dětských onemocnění současné společnosti. Pokud je u dítěte nemoc zjištěna, doktor určí léčbu na základě míry postižení organismu. Léčba v současnosti spočívá v pravidelném užívání medikamentů. Léky pro léčbu astmatu dělíme do dvou skupin. Jedná se o tzv. léky úlevové a léky s protizánětlivou aktivitou. Úlevové léky slouží k zastavení astmatického záchvatu. Jejich účinek nastupuje rychleji a většina z nich má krátkou dobu účinnosti. Léky kontrolující astma, tzv. léky preventivní, protizánětlivé, se užívají pravidelně každý den. Ty obsahují látky zvané kortikoidy<sup>31</sup>, které pomáhají tlumit projevy astmatu.

---

<sup>28</sup> Určeno k terapeutickému využití u dětí s respiračními onemocněními

<sup>29</sup> ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. Praha : Panton, 1988, s. 5.

<sup>30</sup> Alergie – nepřiměřená reakce imunitního systému na cizorodé látky. Je způsobena nesprávnou aktivací protilátek ze skupiny imunoglobulinu E (IgE) vlivem daného alergenu. Spektrum projevů alergických reakcí je velmi široké, od běžné rýmy až po anafylaktický šok.

Citováno z internetu 26. 2. 2011 : <<http://www.proalergiky.cz/texty/alergie.html>>.

<sup>31</sup> Kortikoidy (též kortikosteroidy) - uměle vyrobené hormony, svým složením podobné glukokortikoidům produkovaným kůrou nadledvin. Mají protizánětlivý, protialergický a protisvědivý účinek. Dlouhodobé používání preparátů z této skupiny s sebou přináší určitá rizika.

Citováno z internetu 26. 2. 2011 : <<http://www.bez-alergie.cz/kortikoidy>>.

I když užívání léků je dnes nejrozšířenější způsob léčby většiny nemocí, jedná se o chemickou léčbu. Ta s sebou přináší mnoho vedlejších účinků, které moderní společnost už téměř nevnímá. V případě dlouhodobého užívání kortikoidů (viz léčba astma) dochází k těmto problémům: snížená produkce přirozených hormonů nadledvin, porucha metabolismu kostí, osteoporóza, zvýšení krevního tlaku, snížení produkce inzulínu, celkové oslabení organismu.<sup>32</sup> O negativním dopadu užívání léků na organismus se stále vedou četné diskuse, bohužel většinou mimo veřejně – sdělovací prostředky. Objektivnost tohoto tvrzení do značné míry závisí na studiích, které jsou veřejně dostupné a schválené lékařskou komorou.

V současnosti přibývá odborníků, kteří si problematiku léčení moderní farmacií uvědomují a snaží se o rozšíření alternativního způsobu léčby. Tito lidé seznamují veřejnost s postupy, které tělo očišťují a léčí přirozenou formou, tedy bez užívání chemicky vyrobených preparátů. Mezi hlavní zásady alternativní léčby patří: správná a vyvážená strava, dostatečný spánek a pohyb, dostatečný přísun tekutin, užívání speciálních bylin a koření, dechová cvičení, využití meditačních technik (pro zklidnění psychiky).

Václav Žilka byl člověk, který ukázal veřejnosti jeden z alternativních způsobů, jak se vyrovnávat s respiračními onemocněními u dětí. Tvrdil, že hudba sama o sobě nemůže léčit, ale pomáhá k získávání sebedůvěry, a tedy cestě ke zdraví. Z fyziologického hlediska zdůrazňoval vliv posilování odolnosti organismu otužováním a dechovými cvičeními. Sám o sobě medicínu, jako současnou vědu, nikdy nezpochyboval. Snažil se děti a rodiče pouze vést ke správné životosprávě a prožívání radosti z hudby. Aktivní zapojení do kolektivu, společná chuť tvořit byla tím pravým lékem těla i duše. Ke konzultaci své metody přizval mnohé odborníky, lékaře, kteří se spolu s ním podíleli na formulaci základních pravidel a postupů ozdravné výuky hry na zobcovou flétnu. Žilkova metoda byla prověřena a schválena odborníky, kteří ji shledali velice užitečnou, při léčbě dýchacích obtíží u dětí.

Pro zvládnutí Žilkovy metody hry na zobcovou flétnu je důležité dodržovat několik zásad. Je nutné metodu cvičit pravidelně denně, dokud si dítě neosvojí správný postup a nebude ho používat automaticky. Rodiče by měli být při cvičení vždy přítomni, aby

---

<sup>32</sup> Citováno z internetu 26. 2. 2011 : <<http://www.bez-alergie.cz/kortikoidy>>.

mohli dítěti pomáhat, eventuelně ho usměrňovat. Délka hraní v celku by neměla přesahovat 30 minut - po této době se u dětí začne projevovat nesoustředěnost a mohlo by dojít k vytvoření špatných návyků. Před samotnou hrou se dítě nejprve položí na záda a procvičí si dechovou gymnastiku. Poté může být zahájeno aktivní cvičení hry na flétnu. Dbáme na pravidelnost a délku hry.

Základem metody je správné a účelné používání bránice a okolních dechových svalů. Metodu procvičujeme v rámci vybraných dechových cvičení. Při hře na zobcovou flétnu se hráč obvykle nadechuje ústy. Při nácviku používání bránice bez nástroje se žák nadechuje záměrně nosem, aby došlo k oteplení a zvlhčení vdechovaného vzduchu a zadržení nečistot na povrchu. Mezi základní polohu uvolňovacích dechových cvičení patří leh na zádech, ruce podél těla, zavřené oči. Nádech i výdech se snažíme provádět co nejpomaleji, po výdechu následuje tři vteřinová pauza a znovu plynulý a plný nádech. Takto opakujeme několikrát za sebou, ne však příliš dlouho. Dechové cviky provádíme vědomě - soustředíme se na dech, snažíme se vnímat bránici a přilehlé svalstvo hrudního koše.

Bránice (též diafragma) je hlavní dýchací sval, který zajišťuje 2/3 výměny vzduchu v plicích. Při hlubokém dýchání se zapojují i další svaly, např. břišní, které je stejně tak důležité posilovat, jako svaly brániční. Bránice funguje jako přepážka, odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní. „V hrudníku pracuje jako píst, který se při nádechu stahuje směrem dolů, při výdechu se vyklenuje směrem nahoru.“<sup>33</sup> Zajímavostí je, že se nachází pouze u savců, u člověka navíc vytváří tzv. dvojitou brániční klenbu – do dutiny hrudní se klene nestejněmálně vysoko, tvoří jakési dvě kupole, z nichž pravá dosahuje do výše čtvrtého mezižebří, levá pak pouze do výše pátého žebra. Upíná se na dolní části hrudníku. Skládá se ze šlachovitého středu a z části svalnaté.

Otázka správného dýchání s využitím bránice patří, při hře na zobcovou flétnu, k nejpodstatnějším. Existuje celá řada cviků, jak bránici posílit. Václav Žilka na doporučení lékařky PaedDr. L. Smolíkové – Jiráskové používal několik základních a velice účinných cviků, které je možné nalézt v učebnici zdravého pískání. Jedná se o průpravná cvičení pro zlepšení dýchání. Pravidelné cvičení dechové gymnastiky přináší zdravý rozvoj dítěte, na tělesné i duševní úrovni. Dítě bude odolnější, zdatnější, bude se lépe

---

<sup>33</sup> ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. Praha : Panton, 1988, s. 11.

koncentrovat. Naučí se naslouchat svému tělu, kontrolovat ho, bude v životě jistější a vyrovnanější, což je důležité zvláště u dětí s těžkými astmatickými záchvaty dušnosti.

Mezi základní dechová cvičení patří 6 cviků, které provádíme vleže na podložce tak, abychom se mohli plně soustředit na dech a bránici. Vždy dohlížíme, aby dítě provádělo cviky správně. Pro nezasvěcené rodiče a pedagogy, kteří by chtěli metodu využívat, se doporučuje nejprve cvičení vyzkoušet na sobě, po dobu několika dní. Pouze vlastní zvládnutí metody znamená správné vedení dítěte. Rodiče mohou konzultovat metodu se zasvěceným pedagogem nebo pracovat samostatně s učebnicí zdravého pískání, kde je vše názorně popsáno. U každého cviku dbáme na správný způsob dýchání - vdech nosem (ústa jsou zavřená), hlasitý a syčivý výdech ústy (šššš jako „mašinka“). Cviky provádíme denně, dbáme na vědomé, soustředěné cvičení. Každý cvik opakujeme 6-8x.

Kromě základních cvičení vleže Žilka doporučuje další cviky dechového tréninku ve stoje, které procvičujeme pro správné používání dechu při hře a k tvorbě pěkného, vyrovnaného tónu. Postoj musí být vzpřímený, ale ne křečovitý. Nohy máme mírně od sebe, z důvodu zajištění stability. Nádech by měl být dostatečně hluboký, ale ne hlasitý. Pokud se nám nádech pusou nedaří – máme např. stažený krk – představíme si situaci, jako když zíváme. V dutině ústní se nám vytvoří patřičný prostor, dojde k uvolnění krčních svalů a nádech bude přirozený. Dbáme na to, aby se při nádechu nezvedala ramena a nedocházelo ke křečovitým deformacím těla.

V rámci shrnutí kapitoly je důležité připomenout několik zásad. U všech dechových cviků, vleže i ve stoje, dbáme na kontrolu dospělou osobou. Ověření správnosti cviků může provést odborník i rodič, dle návodu v učebnici zdravého pískání. Pro kontrolu správného nádechu se doporučuje přiložit dítěti obě ruce do pasu - palce směřují k pupíku, dlaněmi tlačíme do středu. Žák se při nádechu snaží roztáhnout boční stěny břicha a tlačít proti nepřilíživému tlaku, který je na něj vyvíjen v oblasti pasu. Pro uvolnění bránice se doporučuje také toto cvičení: leh na zádech, ruce volně položíme pro kontrolu na břicho, uvolněný nádech nosem, pomalý výdech – zároveň do něj 8x šeptem vyslovujeme tyto souhlásky s-s-s / š-š-š / f-f-f / p-p-p / t-t-t / k-k-k – bránice se mírně chvěje. Toto cvičení lze využít k uvolnění bránice pro hru vibráta. Pro efektivitu cvičíme denně pět minut.

## 5. Žilkovy projekty

### 5.1 Dřevěná píšťalka

V 80. letech 20. století Žilka zahájil velice důležitý projekt. Podařilo se mu zorganizovat pravidelné večerní koncerty, které měly vzdělávat děti nejen v hudbě a hře na zobcovou flétnu, ale také vychovávat k mravnosti a naučit zásadám společenského chování. Žilka spolu s dalšími významnými osobnostmi, dlouholetým přítelem ilustrátorem Cyrilem Boudou, spisovatelem Vladimírem Neffem a mimem Ladislavem Fialkou propagovali způsob jak děti bavit a přitom vzdělávat. Na sestavování hudebního programu se podíleli jak profesionální hudebníci, tak výborní amatéři, kteří se svými skladbami na koncertech vystupovali. To, co bylo původně zamýšleno jako pouhý hudebně-vzdělávací program pro děti a rodiče, vyústilo v další, léčebné projekty.

Česká společnost byla v té době pod tlakem komunistického režimu a zrealizování jakéhokoli projektu bylo obtížné. Činnost Václava Žilky tak byla mnohokrát mařena. Díky politické neangažovanosti mu například nebylo umožněno vyučovat na Státní konzervatoři v Praze i přesto, že to byl uznávaný hudebník a pedagog a jeho zkušenosti v oblasti hudebního vzdělávání přesahovaly zkušenosti jiných známých osobností. Mnohem politováníhodnější je fakt, že nemohl uspořádat důležitou mezinárodní konferenci, na kterou měly dorazit přední lékařské osobnosti z Ameriky a dalších evropských zemí. Ta měla potvrdit správnost jeho metody, tedy využití zobcové flétny k léčebným účelům. Zrealizovaly by se i jeho sny o rozšíření metody daleko za hranice České republiky. K tomu však nikdy nedošlo.

Uspořádat hudebně-výchovné projekty pro děti mu bylo umožněno – alespoň do té doby, než bylo jasné, že tyto koncerty neslouží a nebudou sloužit ideologickým záměrům – a od roku 1976 byly pořádány celoroční abonentní cykly školy hrou, pro děti a rodiče, nazvané Dřevěná píšťalka. Žilka zde navázal na filozofii Jana Ámose Komenského.<sup>34</sup> Po

---

<sup>34</sup> J.Á.Komenský (28. 3. 1592 – 15. 11. 1670) – autor uceleného systému o vzdělání a výchově. Jeho hlavní myšlenky založené na kultivaci člověka. Tři hlavní cíle výchovy: vzdělání ve vědách, uměních a řemeslech, mravní výchova, náboženská výchova. Mezi základní pravidla školy hrou patří tyto zásady: názornost, systematičnost, soustavnost, aktivnost, přiměřenost, opakování. Rodiče a učitel mají být vhodným příkladem pro dítě a vést jej ke správné životosprávě. Doporučuje vhodnou stravu, střídání práce s odpočinkem, dostatek spánku (8h) a péči o hygienu těla.

Citováno z internetu 28. 3. 2011 : <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Jan\\_Amos\\_Komensk%C3%BD](http://cs.wikipedia.org/wiki/Jan_Amos_Komensk%C3%BD)>.

vzoru výchovy, které se mu dostalo, když byl ještě malý, aplikoval do svých projektů hlavní myšlenky Komenského *Školy hrou* - výuka zábavnou formou. Tu následně propojil s tradicí společného domácího muzicírování a vytvořil „Žilkovu školu hrou“. Mezi hlavní zásady projektu patřilo děti obohatit o nové poznatky a naučit je, jak vycházet s druhými lidmi, skrze poznání sebe sama. Žilka vedl děti k toleranci, úctě a lásce. Zahrnuta byla základní pravidla hudební etikety (zásady společenského chování, pravidla chování na koncertech - kdy tleskat, jak procházet uličkami v divadle). V podobě nejrůznějších scének byla zmíněna pravidla stolování, správné podávání ruky atd.

Koncepce koncertů byla nastavena tak, aby se návštěvníci mohli zapojit do dění a nezůstávali pouze pasivními účastníky. I přes velký počet zúčastněných, který každým rokem narůstal, program umožňoval aktivní účast kohokoli dle libosti. Žilka pro děti vymýšlel nejrůznější soutěže a úkoly, které si děti buď připravovaly doma na následující setkání, nebo je plnily přímo na místě. Ti nejodvážnější mohli vystoupit z publika a ukázat svoje dovednosti a znalosti ostatním. Získané body za splněné aktivity se zapisovaly do tabulek. Ten, kdo dosáhl největšího počtu bodů, obdržel na konci cyklu diplom o přijetí do cechu muzikantů s vtipnými ilustracemi Cyrila Boudy.

Žilka vždy podporoval rozvoj dětské fantazie. Tvrdil, že pohádka je ten nejkouzelnější svět každého dítěte. Dal možnost dětem vyprávět nebo přečíst vlastní pohádky o kouzelné písťalce na jevišti. Podněcoval je k malování obrázků o zážitcích z koncertu, o zobcové flétně, o přítomných umělcích. Nabádal je, aby se při procházce Prahou rozhlížely kolem sebe a hledaly sochy známých osobností našich dějin.

Hlavní náplní projektu byla společná hra na zobcové flétny a nácvič zpěvu českých lidových písní. Každý, děti i rodiče, si mohl přinést svůj nástroj a společně si zahrát a zazpívat. Vzhledem k množství přítomných hrajících se zvuk podobal spíše šumění včel v úle, celkový pozitivní dopad na psychiku zúčastněných byl ale obrovský. Děti i rodiče, všichni společně muzicírovali, sobě pro radost. Během programu nebylo technicky možné vše řádně nacvičit a procvičit, případně věnovat se každému individuálně. Proto děti dostávaly za úkol, aby se připravovaly na další setkání doma. Aby byla příprava a kolektivní výuka efektivní, bylo možné přijít již tři hodiny před začátkem programu a spolu s mladými nadšenci, kteří Žilkovi většinou pomáhali ve flétnovém souboru Aulos, procvičit a zopakovat zadanou látku.

Narůstající zájem o koncerty poukázal na potřebu tištěného notového materiálu, podle kterého by se děti mohly doma učit hrát. Během několika prvních let cyklu Žilka

vydal učebnici hry na zobcovou flétnu, která sloužila jako doplňkový materiál pro společné muzicírování. Cílem projektu Dřevěná píšťalka nebylo naučit děti perfektně ovládat hru na zobcovou flétnu, jak se mohou mnozí mylně domnívat. Projekt vznikl se záměrem vzkřísit tradici domácího souborového muzicírování a přiblížit ho veřejnosti.

Souběžně s veřejnými koncerty, které byly určeny pro každého zájemce, bylo možné stát se členem Flétnového souboru Aulos, pod vedením Václava Žilky. Hráči tohoto tělesa byli pečlivě vybíráni a vystupovali na různých akcích v Praze a dalších městech. Členové orchestru nebyli jen hráči, ale především Žilkovi spolupracovníci a přátelé, kteří mu neváhali pomoci s přípravou Dřevěné píšťalky a později s projektem Léčivá píšťalka. Orchester Aulos byl jakýmsi poslem, symbolem Dřevěné píšťalky. Často vystupoval v prostorách letohrádku Hvězda, díky čemuž si Žilka vysloužil vtipný přívlastek „pán z Hvězdy.“

Na společensko-kulturní úrovni přinesla hudebně-vzdělávací činnost Václava Žilky citové obohacení českým rodinám - propojila dětskou hravost s nadhledem a zkušeností dospělých, poskytla morální podporu. Vedlejším efektem byl „boom“ zobcové flétny a její uplatnění v českém školství. Na trh se dostaly kvalitní, cenově dostupné nástroje japonských firem, které našly uplatnění. Pokračování projektu v druhém abonentním cyklu Pražská píšťalka již probíhalo pod záštitou České hudební společnosti, při níž se Žilka stal vedoucí muzikoterapeutické sekce nazvané Léčivá píšťalka. Druhý cyklus se zaměřoval na konkrétní skupinu dětí, tedy především děti s respiračními obtížemi. Ty se na setkáních učily zábavné formě správného dýchání. Hrou na zobcovou flétnu doslova vyfoukávaly své obtíže do nástroje. Cykly skončily v roce 2003 po 27 abonentních ročnících.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Citováno z internetu 10. 3. 2011 :

<[http://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com\\_mdictionary&action=record\\_print&tmpl=component&id=7610](http://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com_mdictionary&action=record_print&tmpl=component&id=7610)>.



## 5.2 Léčivá píšťalka<sup>36</sup>



Obr. 2 Václav Žilka při výuce

Projekt Léčivá píšťalka vznikl na základě bádání amerického alergologa Mayera B. Markse. „Mayer B. Marks byl dětský lékař působící v Midtown Medical Center v Miami na Floridě, ředitel pediatricko-alergologické kliniky a profesor lékařství na místní univerzitě.“<sup>37</sup> Byl to velice důkladný člověk, svoje závěry uveřejnil až po osmnácti letech výzkumů. V roce 1974 přijel přednášet na mezinárodní sympóziium Americké společnosti pro alergii do Paříže, odkud jeho poznatky ohledně doplňkové léčby dětí s respiračními nemocemi převzaly některé evropské země. Zatímco Marksova metoda byla založena na používání různých dechových nástrojů, Holandsko se v tomto směru omezilo na využití metody při hře na zobcovou flétnu. Tento model se pak dostal do Čech skrze Václava Žilku.

Nadšen novými poznatky a pln elánu pomoci nemocným dětem, se Žilka stal v roce 1980 předsedou sekce Léčivá píšťalka při tehdejší České hudební společnosti. Pro jeho záměry to byl důležitý krok vpřed. Podařilo se mu získat finanční podporu pro realizaci léčebných projektů v Čechách. Pod záštitou organizace mohl provádět vlastní bádání v oblasti vlivu hry na zobcovou flétnu na zdraví dětí. Česká hudební společnost později

---

<sup>36</sup> Podkladem pro kapitolu léčivá píšťalka se stala kniha Václava Žilky *Jak se dělá muzikant*, odkud pocházejí zmíněné citace. Další informace dostupné na internetu: [www.olivovna.cz](http://www.olivovna.cz)

<sup>37</sup> ŽILKA, V. *Jak se dělá muzikant*. Praha : Petrklíč, 2004, s. 114.

zanikla a s ní i tehdejší muzikoterapeutické projekty, Žilkova léčebná metoda však přetrvala do současnosti na několika místech v ČR. Na činnost České hudební společnosti v současnosti navazují dvě organizace: Česká hudební společnost - Společnost pro hudební terapii (ČHS - SPHT) a Akademie Alternativa, které se společně snaží zmapovat historii české muzikoterapie a vytvářet vlastní muzikoterapeutické projekty.<sup>38</sup>

První snahy Markse spočívaly v potlačení nechtě dětí trpících astmatem provádět dechová cvičení. Provádění cvičení bylo neefektivní, děti necvičily pravidelně, často vůbec. Jejich stav se nijak nelepšil. Marks se tedy intuitivně uchýlil k využití hudby v ozdravném procesu, aby podnítil zájem dětí o léčbu. Do nemocnice za vážně nemocnými dětmi přizval učitele hudby, kteří děti učili hrát na různé dechové nástroje. Tato metoda se ukázala být velice efektivní, zejména v otázce uvolnění a zklidnění dětské psychiky. Nadšení dětí ze hry (zájem rozvíjet techniku hry) v samotném důsledku mírnilo astmatické záchvaty.

Děti hrály na nástroj a přitom se učily používat a ovládat dech k tvorbě tónů, aniž by musely myslet na to, že jsou nemocné. Byla to přirozená, zábavná a zároveň velice účinná cesta ke zdraví. Jak již bylo řečeno, Marks nezavrhoval žádný dechový nástroj, ani ten dechově nejnáročnější. Hrál se tedy na zobcovou flétnu, fagot i hoboj. K ověření této teze (léčebných schopností hry na dechové nástroje) pozoroval děti stejné věkové skupiny. Některé na nástroj hrály, jiné ne. Tyto výsledky pak porovnával. Také obeslal přes 150 amerických školních orchestrů dotazníky, které zjišťovaly počet astmatických hráčů, jejich zdravotní stav, pocity při hře na dechový nástroj atd.<sup>39</sup>

Testy potvrdily, že hra vede ke zlepšení zdravotního stavu, především skrze působení na labilní psychiku, což se zpětně odráží na stavu a reakcích organismu. Hra na dechové nástroje, podle Markse, vede k tělesné a duševní harmonizaci. Marks byl jako lékař natolik radikální, že zavrhoval léčbu medikamenty, zvláště u lehčích případů dýchacích obtíží. Domníval se, že k uzdravení vedou i jiné cesty než skrze užívání léků. Zajímavostí je, že se tato metoda neomezuje pouze na děti. Pokud například dospělý člověk věnuje hře na dechový nástroj alespoň dvě hodiny denně, posiluje tak bránici a výdechové svaly, což na něj má stejné účinky, jako na děti. Základní předpoklad úspěšné

---

<sup>38</sup> Citováno z internetu 1. 4. 2011 : <<http://www.muzikoterapie.cz/?p=ceska-hudebni-spolecnost>>.

<sup>39</sup> ŽILKA, V. *Jak se dělá muzikant*. Praha : Petrklíč, 2004, s. 115.

léčby dospělých je vyhrazení si volného času pro cvičení. V dnešní uspěchané společnosti to může být hlavní příčina toho, proč se metoda neuplatňuje i na dospělých.

Od roku 1980 je díky Václavu Žilkovi metoda známá i u nás. Základní myšlenka Mayera B. Markse byla převzata, rozpracována do podoby hry na zobcovou flétnu a doplněna o Žilkovy vlastní poznatky. Inovací v tomto směru bylo přizvání jednoho z rodičů, aby se podílel na léčbě dítěte a hrál spolu s ním. Žilka zdůrazňuje, jak důležitý je pocit bezpečí dítěte. Toho lze docílit přizváním jednoho z rodičů k terapii. Marksův výzkum byl přepracován do podoby léčebné metody s přesnými pravidly. Žilkova metoda zahrnuje systém základních dechových cvičení vleže (posílení bránice, brániční dýchání), podpurná dechová cvičení ve stoje (pomůcka při tvorbě tónu), společnou hru na zobcovou flétnu ve skupinách zábavnou formou (hra duet, souborová hra), využití lidského hlasu a práce s ním (zpěv písní), hru s rytmem. Je založena na vzájemné důvěře a komunikaci mezi dětmi a dospělými.

Žilkova metoda byla po dohodě s českým alergologem MUDr. Vítem Petřem prověřena v dětské léčebně v Říčanech u Prahy, s kterou Žilka dlouhá léta spolupracoval. Každým rokem se také pořádaly letní týdenní semináře Léčivá píšťalka - v Říčkách v Orlických horách, v klášteře v Želivi, v Richterových boudách v Peci pod Sněžkou. Semináře v brněnském Institutu pro lékaře a zdravotníky byly věnovány dětským sestřím a učitelkám mateřských škol. Na projektu Léčivá píšťalka s Žilkou spolupracovalo několik českých osobností: MUDr. J. Hučínová, MUDr. E. Čadková, MUDr. Balcárek, prof. J. Holubářová, PaedDr. L. Jirásková – Smolíková, Paedr. S. Vojtová atd. Tito lidé se podíleli na utváření vybraných cvičení dechové gymnastiky, poskytovali odbornou pomoc s vedením seminářů a šířili metodu ve společnosti.

Olivova dětská léčebna (viz dětská léčebna v Říčanech u Prahy) byla založena v roce 1896 manželi Olivovými a má více než stoletou tradici. Zpočátku byla určena opuštěným dětem, kterým poskytovala sociální zázemí. V letech 1926–1980 byla vychovatelna pozměněna na ozdravovnu pro oslabené děti z Prahy. Během dalších let si tato instituce udržela statut léčebny, pouze se měnila její profilace. V roce 1980 byl ústav změněn na léčebnu dětí s nespecifickým onemocněním horních cest dýchacích a funguje

takto dodnes pod již zmíněným názvem, Olivova dětská léčebna. V 90. letech se do léčebny dostal Václav Žilka, který na nemocných dětech praktikoval svoji metodu.<sup>40</sup>

V letech 1980–1990 byla Žilkova metoda v léčebně aktivně využívána a tvořila velkou část denního ozdravného procesu nemocných dětí. Je důležité zmínit, že Žilka vedl děti osobně za spolupráce místních pracovníků. Tak se metoda rozšířila do povědomí dalších odborníků, se kterými přišel Žilka v léčebně do styku. Vzhledem k dosaženým pozitivním výsledkům (snižování počtu astmatických záchvatů, zlepšení kvality dechu) a oblibě společného muzicírování u dětí, se stala hra na zobcovou flétnu hlavní součástí léčebného programu. V této době byla metoda velice žádanou a měla stovky příznivců

V posledních letech se doplňková léčba muzikoterapií v léčebně ubírá jiným směrem, neomezuje se pouze na hru na zobcovou flétnu. Program je pestrý, využívá různé kreativní postupy. Pravidelně jsou pořádány koncerty a zábavné akce pro děti. Terapie se skládá z medikamentózní léčby a kompletní fyzioterapeutické péče, která zahrnuje 1x denně otužování, ranní skupinové cvičení, individuální léčebné metody a muzikoterapii. Léčbu zde mohou podstoupit děti ve věku 1–18 let na doporučení dětského lékaře.

Žilkova metoda upadla po Žilkově smrti téměř v zapomnění. V Olivově dětské léčebně v Říčanech u Prahy se s ní v současnosti můžeme setkat spíše okrajově - technika hry veselé pískání – zdravé dýchání v rámci společného muzicírování bez přítomnosti Žilky poněkud ztratila na významu. Žilkova metoda je momentálně do značné míry odkázána na aktivitu zasvěcených pedagogů a nadšenců na základních a základních uměleckých školách, v ostatních léčebných střediscích a spolcích.

---

<sup>40</sup> Historické údaje o založení a současné profilaci léčebny viz internet. Citováno 1. 4. 2011: <[http://www.olivovna.cz/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=26&Itemid=2](http://www.olivovna.cz/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=26&Itemid=2)>.

### 5.3 Hodnocení Žilkovy metody a projektů

Efektivitu a úspěšnost Žilkovy metody dokládají četné výroky lékařů, muzikoterapeutů a hudebníků z celé České republiky, které byly velice pozitivně laděny. Vypovídají o správnosti Žilkova rozhodnutí vydat se cestou hudebního vzdělávání a léčení dětí v rámci jedné, komplexní metody. Hudebně-vzdělávací projekty, léčivé semináře a letní tábory, které Václav Žilka pořádal pro veřejnost, měly mezi rodiči a dětmi veliký ohlas. V rámci hodnocení Žilkovi činnosti bylo napsáno několik zajímavých komentářů, které popisují metodu v kontextu tehdejší společnosti.

*Jsem přesvědčen, že Dřevěná píšťalka, Pražská píšťalka a celá tato rozsáhlá cílevědomá hudebně výchovná aktivita Žilky zasluhuje ocenění zejména dnes, kdy je naše mládež zaplavována ve sdělovacích prostředcích, na diskotékách a podobně uměleckým brakem, kýčem a nehodnotnou komerční populární hudbou, která nebezpečně deformuje schopnost jejího uměleckého cítění.<sup>41</sup>*

Doc. Dr. Václav Kučera, CSc.

*Sobotu co sobotu pospíchali učitel a jeho žáci na Žofín, známý jako ostrov hudby. Vládla tu podivuhodná atmosféra; u dětí zvědavost a vzrušení, u rodičů snaha podpořit, spolu s profesorem Žilkou, dětský zájem a zároveň se něco přiučit. U prarodičů pak zadostiučinění a trocha dojetí nad tím, že se všechno krásné přece jen z našeho života nevytratilo – vždyť kde jinde už si mohli za totality tak spontánně zazpívat Narodil se Kristu Pán? Tady se rodilo přesvědčení, že ta morální bída, do níž nás chtěli zahnat normalizátoři, není definitivní, že i tady někde klíčí protilátky díky jednotlivcům, jimž stojí zato ukázat na zdroje, z nichž po léta pramenila morální síla národa, ohníčky duchovní radosti, duchovního povzbuzení.*

Dr. E. Pensdorfová, muzikoložka

---

<sup>41</sup> Tyto výroky byly převzaty z několika zdrojů. Dokládají smysl a efektivitu Žilkovy činnosti. Jsou nedílnou součástí obsahu práce. Citace viz ŽILKA, V. *Jak se dělá muzikant*. 1. vyd. Praha : Petrklíč, 2004., ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. 1. vyd. Praha : Panton, 1988.

*Ve zkratce se jim říká HUTAPI (hudební tábory pištců). Jsou nádhernou týdenní letní akcí, na kterou se sjíždějí děti a rodiče první týden v červenci do kláštera premonstrátů v Želivě, a po 18 let do horské chaty v srpnu do Říček v Orlických horách. Děti odjíždějí nadšené, obohacené o spoustu zážitků. i dospělí si odvázejí dojmy, jakými na nás po celý týden působila dechová gymnastika, koncerty, mluvené slovo. Podmínku – přítomnost rodičů a jejich aktivní zapojení do hry – považují za fantastický nápad! Sledovat své dítě i ostatní, jak se dovede s maximálním soustředěním poprat s náročnými úkoly lektora. Je překrásné pozorovat vliv výchovy, která je určena především pro děti, jak působí i na dospělé. HUTAPI se nedá srovnat s žádným jiným táborem organizovaným pro děti.*

Ph. Dr. D. Švarcová, lékařka

*Mně se na Dřevěné pišťálce ohromně líbí základní myšlenka, že dítě, které dělá něco navíc, něco pro sebe, se seznamuje s něčím velice hezkým. Líbí se mi na tom, že obyčejná dřevěná pišťálka a každodenní cvičení může nahradit léky, může dětem vrátit pocit svobody a pocit zdraví. Bylo by dobře, kdyby i ty malé děti, kluci a holčičky, viděly, že když člověk dělá něco, co lahodí oku nebo sluchu, ta tím se člověk stává nepatrně lepším. Věřím, že tyto děti, které doopravdy jsou hodně sužovány astmatem nebo jinými neduhy, jak je přináší dnešní zakouřené, smogové ovzduší, ať v Praze nebo jinde, tak se mi na tom líbí, že děti, maminky a tatínkové se vlastně léčí sami. Všechno, o co jde lékařům a o co jim už dávno šlo, je najít metody, které by dovolily pacientům, velkým i malým, obejít se bez lékařů. Tím lékařem je tedy dítě, maminka, tatínek a pan profesor Žilka.*

MUDr. P. Bojar, CSc., tehdejší ministr zdravotnictví

*V posledních letech se v odborných časopisech objevilo několik článků, kde je popisováno použití zobcové flétny jako pomůcky při léčbě dětí s různými dlouhodobými nemocemi dýchání včetně záduchy. Hra na dechový nástroj se v těchto případech stává velmi vhodným a zároveň zábavným prostředkem a pomocníkem při provádění obnovy nemocí narušených dechových funkcí. Dochází při ní ke zlepšování souhry různých dýchacích svalů, zvětšování objemu plic, posílení bránice a dalších svalů hrudníku. Důležitou složkou je i účinek výchovný a estetický.*

MUDr. Vít Petřů, Csc.

## Závěr

Léčba zvukem a především práce s dechem patří k vyhledávaným terapeutickým prostředkům současné společnosti. V literatuře se můžeme setkat s několika zajímavými publikacemi, které o této problematice pojednávají z různých hledisek. Ať už se jedná o hru na dechové nástroje nebo používání hlasu např. ve formě zpěvu, vliv této činnosti na lidské zdraví je nepřehlédnutelný. Někteří lékaři a hudební pedagogové využili tyto podklady k vlastnímu výzkumu. Získané poznatky pak aplikovali do nových léčebných systémů a metod, které se používají dodnes.

Využití zobcové flétny v muzikoterapii má v České republice poměrně krátkou historii a omezuje se na působnost jediné české osobnosti, Václava Žilky. Ten ve 2. polovině 20. století vypracoval léčebnou metodu hry na zobcovou flétnu, dnes známou jako Žilkova metoda. Tato metoda je určena především dětem s respiračními onemocněními. Při pravidelném tréninku je dosaženo kladných výsledků i u dospělých. Žilkova metoda nemá v Čechách svoje předchůdce. Byla částečně převzata ze zahraničí (výzkumy amerického alergologa Meyera B. Markse), a dále rozpracována do nynější podoby. Je založena na pravidelném cvičení dechové gymnastiky a účelném používání bránice při hře na zobcovou flétnu. Hlavní zásadou metody je využití přirozené dětské tvořivosti v rámci filozofie školy hrou.

Václav Žilka byl významný představitel české hudební scény. Zasloužil se o popularizaci zobcové flétny, kterou prosazoval nejen ve výuce, ale především v rámci muzikoterapie. Zasloužil se o renesanci tradice domácího muzicírování a souborové hry, které se od malička sám aktivně věnoval. Jeho rozsáhlé pedagogické zkušenosti vyústily v pořádání celoročních abonentních cyklů zvaných Dřevěná píšťalka. Tyto koncerty probíhaly v Praze a měly obrovský úspěch. Později se tradice ujala i v dalších českých městech. Skrze nejrůznější scénky, zvukové ukázky, vyprávění, společnou hru na flétnu a soutěže Žilka dětem zprostředkoval hudební svět.

Žilkova metoda se stala v 80. letech 20. stol. velice žádanou a uznávanou. Pomohla rehabilitovat tisíce dětí, které prošly Žilkovým vedením. Projekt nazvaný Léčivá píšťalka pod záštitou České hudební společnosti byl v podobě různých seminářů a letních táborů zprostředkován široké veřejnosti. V současné době nemá tato metoda přímé pokračovatele. Setkat se s ní můžeme pouze okrajově v Olivově dětské léčebně v Říčanech u Prahy a individuálně na dalších místech pod vedením zasvěcených pedagogů a nadšenců.

## Summary

Václav Žilka was a famous Czech flute player and teacher. He is widely regarded as one of the major representatives of work with children. As an excellent musician, he was performing in many Czech orchestras (Czech Philharmonic Orchestra, Czech Nonet, and chamber ensembles, so that he travelled round the world and came across exotic cultures with their traditions and habits. He was a kind and devout man. His humour was spreading around in any situation. He realized that Czech society needs someone who states good and tolerance among people.

As a pedagogue, he revived a tradition of home music making and ensemble play, which was familiar to him since his early childhood. While teaching, he asked parents to take care of their children with love and responsibility and to spend a quality time with them every day. He was teaching at several Czech music schools and became a leader of Recorder Ensemble Aulos in Prague and Collegium di Flauti in Plzeň. He published several publications - *Jak se dělá muzikant*, *Kamera v dur*, music book *Veselé pískání – zdravé dýchání*, easy pieces for the recorder *Muzikulus*.

According to his many experiences, he started a project called Dřevěná píšťalka. It was a cycle of the year long musical – educational concerts for children situated in Prague. Because of its great success and increasing number of concert goers, soon after, it was spread abroad into several Czech cities – Boskovice, Lanškroun, Jeseník etc. The project presented to the society was based on philosophy of J.A.Komenský Schola Ludus. That means everyone should be active in learning. Furthermore, teacher should follow certain rules to take his or her lessons clearly, in an illustrative and interesting way. On this account, Václav Žilka taught children not only playing the flute but also how to behave at a concert and other fundamentals of ceremony.

Václav Žilka formed his own healing method playing the recorder that result from researches made by American paediatrician and allergologist Mayer B. Marks. Žilka set the rules and create the medically tested method how to help and prevent children from asthma and other respiratory disorders by playing the recorder and practising breath exercises everyday. The method grew popular especially in 80's when Žilka arranged summer camps and seminars. Nowadays, the method can be traced to Olivova dětská léčebna in Říčany.



## Bibliografie

- DANIEL, L. *Škola hry na sopránovou zobcovou flétnu*. 3. vyd. Praha : Panton, 1995.
- DUŠEK, M. *Základ hry na zobcové flétny*. 3. vyd. Praha : Supraphon, 1984.
- HLAVATÁ, I. *Hra s flétnou, písničkami a pastelkami*. 3. vyd. Kladno : Vladimír Beneš, 1997.
- HURNÍKOVÁ, K. *Zobcová flétna: od metodických problémů k rozvíjení tvořivosti*. Disertační práce. Katedra HV. Pedagogická fakulta UK. Praha, 2008.
- INTERNET. cit. 2011-02-26 : <<http://nonet.cz/cz/history>>.
- INTERNET. cit. 2011-02-26 : <<http://www.proalergiky.cz/texty/astma.html>>.
- INTERNET. cit. 2011-03-10 :  
<[http://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com\\_mdictionary&action=record\\_print&tmpl=component&id=7610](http://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com_mdictionary&action=record_print&tmpl=component&id=7610)>.
- INTERNET. cit. 2011-03-10 : <<http://www.bez-alergie.cz/kortikoidy>>.  
<<http://www.proalergiky.cz/texty/alergie.html>>.
- INTERNET. cit. 2011-03-28 :  
<[http://cs.wikipedia.org/wiki/Jan\\_Amos\\_Komenský](http://cs.wikipedia.org/wiki/Jan_Amos_Komenský)>.
- INTERNET. cit. 2011-04-01 :  
<[http://www.olivovna.cz/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=26&Itemid=27](http://www.olivovna.cz/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=26&Itemid=27)>.
- INTERNET. cit. 2011-04-01 :  
<<http://www.muzikoterapie.cz/?p=ceska-hudebni-spolecnost>>.
- KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha : Grada, 2007.
- KLEMENT, M. *Základy hry na sopránovou zobcovou flétnu*. 4. vyd. Praha : Editio Bärenreiter Praha, 2002.
- KOUTNÍKOVÁ, K. *Hrajeme na zobcovou flétnu*. 2. vyd. Praha : Portál, 2003.
- KVAPIL, J. *Flautoškola*. 2. vyd. Praha : Wintra, 2003.
- LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. 1. vyd. Rosice u Brna : Gloria, 1997.
- MAMAN, F. *Healing with Sound, Colour and Movement*. 1. vyd. Dallas : Tama - Do Press, 1997.

- MAREK, V. *Co je za hudbou*. 1.vyd. Praha : Vlastimil Marek, 2009.
- MLČŮCHOVÁ, L. *Zařazení hry na zobcovou flétnu do základních škol s rozšířenou hudební výchovou*. Diplomová práce. Katedra HV. Pedagogická fakulta UK. Praha, 2002.
- MODR, A. *Hudební nástroje*. 3. vyd. Praha : Státní nakladatelství krásné literatury, 1954.
- ROMANOVSKA, B. *Ladičky a léčení zvukem*. 1. vyd. Frýdek-Místek : Alpress, 2005.
- STOJAN, J. *Škola hry na sopránovou zobcovou flétnu*. 1. vyd. Přerov : Jasto, 1998.
- ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou*. 3.vyd. Praha : Portál, 2007.
- ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007.
- ŽILKA, V. *Jak se dělá muzikant*. 1. vyd. Praha : Petrklíč, 2004.
- ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. 1. vyd. Praha : Panton, 1988.
- ŽILKA, V. *Musiculus – Album snadných skladbiček*. 1. vyd. Praha : Panton, 1967.

## Příloha 1

### Základní dechová cvičení

Dechová cvičení provádíme následovně: vdech nosem (ústa jsou zavřená), hlasitý a syčivý výdech ústy (ššššš jako „mašinka“). Cviky provádíme denně. Každý cvik opakujeme 6-8x.

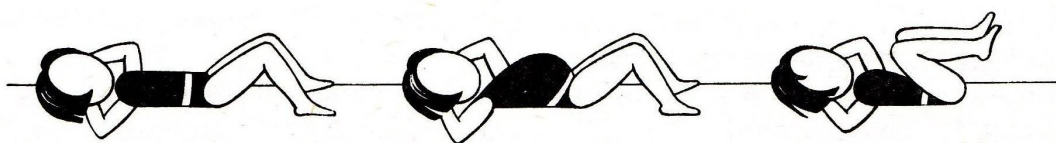
#### 1. cvik: „balónek do břicha“

- Leh na zádech, nohy pokrčeny, jedna ruka v týl, druhá lehce položena na bříšku
- Vdech - nosem do bříška
- Výdech – ústy „mašinka“ z bříška a ruka lehce dotlačí bříško dolů k podložce.



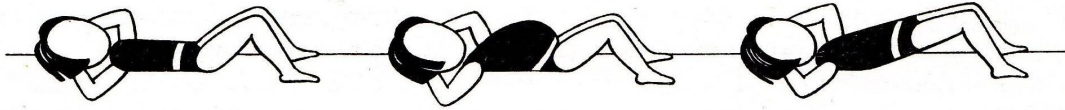
#### 2. cvik: „mašinka táhne vagónky“

- Leh na zádech, nohy pokrčeny, obě ruce v týl.
- Vdech - nosem do bříška
- Výdech – ústy „mašinka“ a současně přitáhneme obě kolena na bříško



#### 3. cvik: „mašinka zvedá můstek“

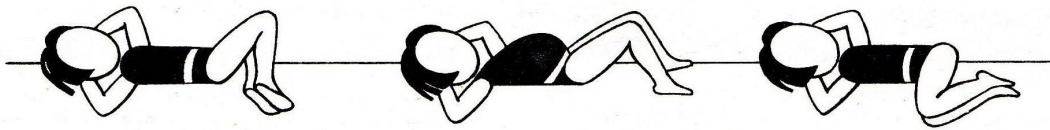
- Leh na zádech, nohy pokrčeny, ruce v týl
- Vdech - nosem do bříška
- Výdech – ústy „mašinka“ a současně podsazujeme pánev a postupně ji zvedáme. Musíme nejdřív stáhnout obě pülky zadečku k sobě a teprve potom zvedat pánev.



Pozor! : zvedáme pouze pánev, neodlepujeme od podložky celá záda!!!

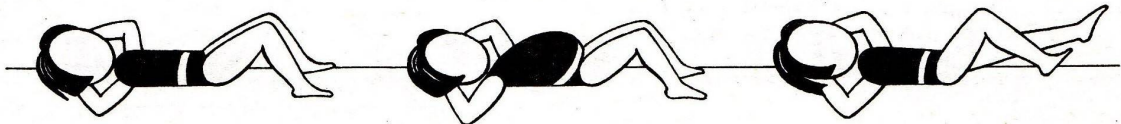
#### 4. cvik: „mašinka zvedá můstek“

- Leh na zádech, nohy pokrčeny a položeny vlevo, kolena u sebe.
- Vdech - nosem do břicha
- Výdech – ústy „mašinka“ a současně stranou přitáhneme kolena na břicho a položíme vpravo. Celý cvik opakujeme na opačnou stranu.



#### 5. cvik: „jedeme na kole“

- Leh na zádech, nohy pokrčeny
- Vdech - nosem do břicha
- Výdech – ústy „mašinka“ a nohy šlapou do pedálů.  
Pozor!: při jízdě propínáme kolena!!!



#### 6. cvik: uvolnění – „mašinka ve stanici“ (10x)

- Leh na zádech, hlava opřena o čelo, ruce položeny na sobě a pod čelem, nos musíme mít volný.
- Vdech - nosem do břicha, balóněk tlačí do podložky
- Výdech – ústy „mašinka“



## Příloha 2

### Chronologie Žilkova života

- 1924 – 9. září narozen v Ostravě
- 1935-1939 Studium na nižším gymnáziu v Kroměříži
- 1944–1945 Člen Českého lidového divadla v Brně
- 1945–1948 Profesor hry na příčnou flétnu na Konzervatoři v Brně
- 1946 – Absolvent konzervatoře v Brně
- 1946–1950 Člen kvartetu Brněnští komorní sólisté
- 1946–1952 Člen Symfonického orchestru Československého rozhlasu Brno
- 1947 - 3. cena ve hře na flétnu na Mezinárodním festivalu mládeže v Praze
- 1947–1948 První rok studia na JAMU v Brně
- 1948–1953 Studium na AMU v Praze
- 1950–1952 Člen Moravského dechového kvintetu
- 1952–1964 Člen Českého noneta a České filharmonie
- 1953 – Absolvent AMU v Praze
- 1953 – 2. místo v mezinárodní soutěži o cenu Antonína Rejchy v Praze
- 1953–1968 Založení Pražského dua, harfenistka Dagmar Platilovou
- 1960–1967 Profesor hry na příčnou flétnu na Konzervatoři v Plzni
- 1962–1968 Umělecký vedoucí souboru Collegium di flauti v Plzni
- 1964–1987 Člen Symfonického orchestru Československého rozhlasu Praha
- 1967 – *Musiculus*, Album skladbiček pro flétnu (další dechové nástroje) a klavír, 1.vyd.
- 1967 – Kniha *Kamera v dur*, 1. vyd.
- 1968 – Řád Zlatého srdce Svazu invalidních dětí
- 1974 – Koncert pro flétnu a orchestr „Krysař“ Václava Kučery s Leningradskou filharmonií
- 1976 – Kniha *Hudební zálety Cyrila Boudy*, 1.vyd.
- 1976–2003 Cyklus školy hrou pro děti a rodiče „Dřevěná píšťalka“, navazující druhý cyklus Pražská píšťalka pod záštitou České hudební společnosti
- 1980 – Předseda sekce Léčivá píšťalka při České hudební společnosti
- 1983-2007 Organizace letních táborů a seminářů „Léčivá píšťalka“
- 2004 – Kniha *Jak se dělá muzikant*, 1. vyd.