

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Katedra hudební výchovy

**Bakalářská práce**

Veronika Sýkorová

Hlas jako nástroj muzikofiletiky v mezipředmětovém  
kontextu

Olomouc 2018

vedoucí práce: Mgr. Lenka Kružíková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Lenky Kružíkové, Ph.D. a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů. Postup při zpracování a dalším nakládání s prací je v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění. Prohlašuji, že tištěná a elektronická verze jsou shodné.

Olomouc 17. 3. 2018

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí své bakalářské práce Mgr. Lence Kružikové, PhD. za odborné konzultace, vstřícnost, čas a cenné rady, jež mi poskytla.

# Obsah

Úvod .....	5
Metodologie práce .....	8
1 Muzikofiletika .....	9
1.1 Vliv hudebního působení.....	13
1.2 Využití a význam muzikofiletiky .....	15
1.2.1 V České republice.....	16
1.2.2 Ve světě .....	17
1.3 Stručný přehled forem, metod, technik a nástrojů muzikofiletiky .....	17
2 Hlas – zvuk duše.....	21
2.1 Dech a jeho význam .....	24
2.2 Funkce a účinky zpěvu .....	25
2.3 Zpěv a specifické zpěvní techniky .....	27
2.3.1 Alternativní zpěvní techniky .....	28
2.4 Písně a hry se zpěvem v muzikofiletice.....	30
3 Praktické využití přesahující hudební kontext.....	32
3.1 Pedagogické možnosti muzikofiletiky.....	32
3.2 Mezipředmětové vztahy a RVP .....	34
3.2.1 Přesahové obory .....	35
3.3 Příklady užití hlasu a her s hudbou v mezipředmětovém kontextu.....	37
3.3.1 Výtvarné umění .....	38
3.3.2 Pohyb.....	39
3.3.3 Dramatická výchova.....	40
3.3.4 Jazyk a literatura.....	42
3.3.5 Pracovní činnosti .....	43
3.3.6 Společenské vědy .....	45
3.3.7 Akustika.....	46
Závěr.....	48
Abstrakt .....	50
Summary.....	50
Seznam literárních pramenů .....	51
Seznam internetových zdrojů .....	53
Seznam zkratk.....	55

## Úvod

Hudba je již odedávna důležitou součástí každodenního života člověka stejně jako zvuky, které vnímáme všude kolem nás. Hudba je průvodcem všedního dne, nezbytnou součástí výjimečných příležitostí a mnoha situací, kdy si to ani sami neuvědomujeme. Vnímáme ji jako relaxační prostředek, jako kulisu při práci, jako zvukový podkres filmů a v mnoha jiných okamžicích. Z hudebních složek je pak důležitým fenoménem hlas, neboť se jedná o hudební nástroj zabudovaný v těle člověka. Jedná se o jakýsi aerofon, jehož rezonátorem je celé tělo. Hudební nástroj, který je zároveň živým, myslícím organismem. Vzduchový sloupec, jenž jím prochází, nerozechvívá jazýček, neláme se ani o hranu, rozkmitává však hlasivky – jedinečný párový sval v našem hrdle. Lidský hlas je něčím tak osobním, intimním a individuálním, že nelze pominout jeho význam v životě člověka.

Hlas je především komunikační prostředek. Používáme jej dnes a denně jako naprostou samozřejmost při sociálním styku, ale i v soukromí. Pokud se však v tomto běžném procesu objeví překážka, teprve tehdy si uvědomíme, jaký elementární význam pro nás hlas má. V hlasovém projevu se odehrává celé spektrum emocí, zrcadlí se v něm celkový psychický stav, ale i ten fyzický. Vnímavé ucho je dokáže rozeznat a následně na ně adekvátně reagovat. Hlasem člověk sám sebe reprezentuje, vzájemně se doplňují s neverbální komunikací. Je to nejpřirozenější improvizací nástroj, a proto je i vhodné řádně jej trénovat a starat se o něj, protože se jedná o zdroj netušených možností.

V dnešní době je obtížné uspět při nadměrném očekávání společnosti. Běžně jsou lidé svazováni strachem, trémou a úzkostí, mají-li se jakkoliv projevit či prezentovat. Příčinou je kromě soudobého trendu hodnocení výkonu pouze jako výsledného produktu práce mimo jiné i neuspokojivé sžití s vlastním hlasovým projevem a nedostatečná schopnost ovládat a modulovat hlas. Za takových podmínek je nejistota v sebe sama pochopitelná. Práce s hlasem a hudbou přináší rozvoj schopností v mnoha oblastech, ať už jde o estetické a emoční vnímání, empatii, kreativitu, nebo vhodný způsob verbální a neverbální komunikace, pochopení významu spolupráce, komunity, kultury a vzájemného vztahu rozličných kultur (multikulturalismu). Dále uvědomování si jazykových struktur a výrazových prostředků, upevňování představy o sobě, svém těle a pohybových hranicích, rozvoj osobnostní složky nebo povědomí o hlasové hygieně a péči o tak významný nástroj, kterým je hlas, a tím i tedy vlastní tělo, nikoliv pouze „něco nehmotného“.

Kde by si však měl člověk tyto dovednosti osvojit? Základem je vždy rodina, avšak v době dospívání, které je tak důležité pro formování osobnosti a sociálních kompetencí, je důležitým zdrojem podnětů, vzorů a předobrazů škola. Zde je možné aplikovat mnoho aktivit zaměřených na uvedené výchovně vzdělávací cíle z řad muzikofiletických technik, tedy z oboru, jenž se v současné době formuje a jehož médiem je právě hudba a hlas. Výhodou muzikofiletiky je její mezioborový přesah, což splňuje soudobý požadavek na pedagogický proces. Interdisciplinární přístup tak spojuje množství vědních oborů a od nich odvozených vyučovacích předmětů. Výsledkem je pak schopnost propojit nabyté vědomosti a dovednosti, prakticky je uplatnit a přenést do reality života. Jak je tedy možné zařadit muzikofiletické techniky zaměřené na hlas do výchovně vzdělávacího procesu? Jak hudba a hlas souvisí s jinými vzdělávacími oblastmi? Co je to muzikofiletika a jakou roli hraje v našem životě hlas a zpěv?

Svoji bakalářskou práci jsem se rozhodla psát na téma otázky muzikofiletiky se zaměřením na hlas v kontextu s mezipředmětovou uplatnitelností. Práce proto nese název Hlas jako nástroj muzikofiletiky v mezipředmětovém kontextu. Toto téma jsem zvolila na základě svého předchozího zájmu o muzikoterapii a její techniky s pedagogickými cíli, což jsem na střední škole zpracovala do podoby odborné práce pro soutěž Středoškolská odborná činnost. Její součástí byla i praktická aplikace některých metod v hudební výchově na dvou základních školách a současně také pozorování užívaných trendů v tomto předmětu. Dalším důvodem je můj hluboký vztah k hudbě a zpěvu. Díky vlastní introspekci si uvědomuji hodnotu hudby v mém životě a její pozitivní vliv na nejrůznější oblasti i celkovou relaxaci. Důvodem je také sledování současného způsobu výuky hudební výchovy, který často neodpovídá potřebám podpory rozvoje kreativity, a obecné kladení důrazu na teoretické znalosti informací jako jednotlivostí.

Má práce si klade za cíl charakterizovat muzikofiletiku jakožto formující se svébytnou vědní disciplínu a shrnout dosavadní informace o její teoretické bázi a konfrontovat tak vlastní představy s publikovanými východisky. Při této sondě je mým ohniskem zájmu především hlas, jeho možnosti, zpěv a hry s hlasem. Cílem je tedy rovněž upozornit na relativně nový pedagogický potenciál, z něž není dosud v závažné míře čerpáno. Hlavním cílem práce je pokusit se představit vzájemné vztahy hudby a dalších oblastí vzdělávání, tedy doložit využitelnost hlasových muzikofiletických technik v mezipředmětovém kontextu. Na tento bod navazuje cíl vytvořit jakýsi stručný přehled aktivit podávající praktický důkaz o oněch styčných plochách v interdisciplinárním přístupu.

Předpokládám, že se mi podaří nalézt společná témata hlasu a hudby i se vzdálenějšími vzdělávacími oblastmi. Otázkou je, jaké aktivity společné oběma sférám lze najít v tuzemské i zahraniční literatuře nebo jakým způsobem je lze vytvořit dle vlastních představ. K vypracování bakalářské práce jsem použila informace z řádně odcitovaných zdrojů a zkušenosti s aplikací některých technik v praxi.

Práce sestává ze tří kapitol. První z nich se zabývá obecnou definicí muzikofiletiky jako vědního oboru. Snaží se ji definovat, vytyčit její cíle a charakter, vymežit její vztah s muzikoterapií a nastínit současný stav včetně osobností reprezentující muzikofiletiku. Hovoří rovněž o jejím vlivu a vlivu hudby jako takové, dále o jejím využití a významu v České republice a v kontextu celosvětovém. Podává rovněž stručný přehled forem, metod, technik a nástrojů muzikofiletiky. Druhá kapitola se zaměřuje na specifický nástroj, jenž muzikofiletika využívá, tím je lidský hlas. Charakterizuje jeho vliv, funkce, účinky, i proces tvorby hlasu se zvláštní rolí dechu, popisuje zpěv a zpěvní techniky včetně těch alternativních a hovoří o důležitosti písní a her se zpěvem. Třetí kapitola dává výše zmíněné poznatky do kontextu s pedagogikou, kurikulárními dokumenty a jejími požadavky, jako je mezioborový přístup. Nabízí tak model využití hlasu a hudby v rámci muzikofiletických technik v kontextu mezipředmětových vztahů.

Má práce je určena pro potenciální pedagogy jako inspirace alternativního způsobu výuky přinášející mnoho výhod, jež jsou zde popsány. Poskytuje přehled interdisciplinárních vztahů a aktivit využitelných v různých vzdělávacích oblastech, tedy i mimo hudební výchovu. Práce také charakterizuje muzikofiletiku jako nový přístup s velkým potenciálem a odkazuje na autory, kteří se v této oblasti pohybují. Přínos mé práce tkví rovněž v možnosti rozšířit informovanost veřejnosti a zvýšit tak její zájem o tuto problematiku.

## Metodologie práce

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou praktického využití technik muzikofiletiky zaměřené na hlas a zpěv, a to v moderním pedagogickém přístupu v rámci realizace mezipředmětových vztahů.

Hlavním cílem této bakalářské práce je modelově začlenit muzikofiletické techniky zaměřené na hlas a zpěv do výchovně vzdělávacího procesu, zasadit je do kontextu interdisciplinárního přístupu a vytvořit přehled těchto aktivit využívající mezipředmětové vztahy.

Dalším, dílčím cílem práce je sumarizovat soudobé poznatky o expresivně reflektivním přístupu s pedagogickými účely, tedy charakterizovat muzikofiletiku, její odborné zázemí a vliv na člověka a společnost. Podat rovněž stručný přehled forem, metod, technik a nástrojů této vědní disciplíny, přičemž se blíže zaměřit na hlas jako prostředek muzikofiletiky a zabývat se jejími funkcemi, účinky, zpěvními technikami, písněmi a hrami se zpěvem. V neposlední řadě také reagovat na současný vývojový trend pedagogického přístupu.

Cílem práce je také poskytnout inspiraci pedagogickým pracovníkům a upozornit tak na aktivity využívající muzikofiletické techniky, tedy relativně novou oblast s velkým výchovně vzdělávacím potenciálem.

Následujícím cílem je rovněž přispět ke zvýšení informovanosti veřejnosti o možnostech, které muzikofiletika a její prostředek, hlas, skýtají, a to shrnutím poznatků, jakési teoretické základny, na níž je vystavěna možnost praktického využití, jak má práce nastítnit.

V rámci příprav a zhotovování práce se autorka nejprve hlouběji seznamovala s teoretickými východisky muzikofiletiky a rolí hlasu, kterou v tomto oboru hraje. Získané informace byly následně klasifikovány, vzájemně komparovány a abstrahovány v charakteristiky, jež by měly přispět k vytvoření přehledné teoretické báze, na níž bude dále stavěno. Ze získaného teoretického přehledu, jenž byl konfrontován s pedagogickými kurikulárními dokumenty a autorčinými představami získaných z pozorování při praxi v pedagogickém procesu, byly díky analogii vytyčeny mezipředmětové vztahy s hudbou, zpěvem a hlasem. Na to následně navazovala fáze dedukování praktického využití technik muzikofiletiky ve výchovně vzdělávacím procesu, a to ve formě přehledu modelových příkladů využitelných v běžné praxi.



# 1 Muzikofiletika

*„Hudba a rytmus nacházejí cestu k nejskrytějším místům duše.“*

*Platón*

Hudba provází lidstvo od počátku věků. Stejně jako výtvarné umění, tanec či drama, slouží hudba k vyjadřování pocitů, komunikaci, estetickým účelům, je odrazem kultury a kulturního projevu člověka. To vše a mnohem víc skrývá tajemství hudebního vjemu, jenž je jedním z nejpřirozenějších aktů expresivní činnosti. Aby hudba dokázala posloužit našim účelům, je třeba porozumět jejímu průběhu, to znamená působení na lidskou psychiku, fyzickou stránku a důsledky v té oblasti, kterou chceme využít. V tomto případě se jedná především o sektor výchovy a vzdělávání, s nímž samozřejmě souvisí především psychosociální aspekt. S hudbou se většina lidí setkává dennodenně při běžných činnostech, ať už ve formě receptivní, či při aktivně tvořivém procesu. Často si však člověk neuvědomí, jak ohromný dopad na něj může hudba mít. Tento potenciál, je-li správně využit, představuje klíč k některým uzamčeným oblastem v nás. Z hudebního potenciálu v oblasti pedagogiky těží muzikofiletika.

Muzikofiletika je tvořivý zážitkový přístup v pedagogickém procesu, díky němuž dochází k přirozené podpoře zdravého sebevyjádření, osobního růstu a sociálních dovedností. Důležitým specifikem muzikofiletického procesu je reflektivní charakter (Holzer, Drlíčková, 2012). Účastníci tedy mají možnost se k činnosti vyjádřit, zformulovat své myšlenkové pochody při aktivitách a tím tak podat zpětnou vazbu sobě i vedoucímu aktivit. Jde o aplikaci muzikoterapeutických<sup>1</sup> metod ve výchovně vzdělávacím prostředí. Podstata

---

<sup>1</sup> Muzikofiletika jakožto teprve rodící se obor z velké části čerpá z muzikoterapie. Muzikoterapie je dle Americké muzikoterapeutické asociace (American Music Therapy Association, ©2018) systematické a cílené užití hudebních prostředků k dosažení individuálních změn během terapie – léčby. Aplikuje ji kvalifikovaný odborník, terapeut, k léčebným a diagnostickým cílům. Jedná se o profesionální vědeckou disciplínu. Je založena na individuálních, tvůrčích a reflektivních procesech. Odborníci se při definicích často neshodují, na Světové federaci roku 1996 však dosáhli konsenzu v následující definici: *„Muzikoterapie je použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb. Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby“* (Kantor, 2009, s. 27).

odlišností v těchto disciplínách je spatřována ve struktuře, obsahu i cílech (Czech Music Therapy Association: Sekce muzikofiletiky, ©2018). Na rozdíl od muzikoterapie není v případě muzikofiletiky primárním cílem léčba nebo diagnostika subjektů, ale výchovně vzdělávací cíle. Další důležitou odlišností je rozdílnost požadavků na odbornost v obou oblastech. Muzikoterapie patří výlučně ke kompetencím specializovaného terapeuta. Muzikofiletiku naproti tomu mohou používat pedagogové a lidé s odbornou orientací v pomáhajících profesích. I přes jasné rozdíly, kterými jsou mimo jiné oblast odbornosti, sféra působnosti, prostředí, vztah mezi účinkujícími nebo otázka dobrovolnosti, je dělicí čára mezi oběma disciplínami tenká. Vedoucí činnosti by proto měl být schopný tuto hranici respektovat. Jak tvrdí Zdeněk Šimanovský (2011, s. 33–34): „*Hranice mezi terapií a výchovou je však přesto neostrá a okraje obou se překrývají. (...) Terapeuti a pedagogové nacházejí v poslední době stále více společných témat a ve spojení jejich odborných i lidských kvalit je síla, kterou společnost potřebuje.*“

Společným prvkem je „... *princip osobní a sociální angažovanosti účastníka v hudební expresi a na spojení exprese s reflexí*“ (Počtová, 2015, s. 333). Tvořivý proces je tedy obohacen o osobnostní, hluboce individuální složku a následný dialog, jakési zamyšlení nad výkonem, vlivy a pohnutkami vedoucí k finálnímu výsledku. Expresivní část procesu je částí smyslovou, intuitivní. Pojem exprese znamená výraz, jejím úkolem je tedy vyjádřit sebe, svůj vnitřní svět, spolehlivě odkrývá skutečnou tvář člověka. Reflexe je myšlenkový postup, jenž následuje po fázi exprese. Jejím úkolem je poznávat fenomény, které vypluly na povrch v předchozí fázi, kriticky zvažovat jejich roli ve vlastním životě a vyvodit tak závěr, který vede k pochopení a případné další práci s nalezeným jevem.

Přestože se jedná o velice mladý obor, reflektivně tvořivý přístup v hudební pedagogice můžeme nalézt již dříve. Jedná se však o velmi malé střípky, které jsou mnohdy aplikovány náhodně, ne tedy primárně za účelem, jímž jsou definovány. Můžeme se však setkat s osvícenými pedagogy, kteří díky své empatii tyto přístupy intuitivně používají. Jsou to ovšem světlé výjimky v rutíně, se kterou je často hudební výchova a výuka obecně prováděna, soudě dle pozorování během praxe i vlastního studia.

Úskalím náhodného užití kreativních expresivních technik je nekoordinovanost, rozdílná míra kvality, absence některé z důležitých fází a metodické opory, ojedinělé použití, aplikace bez závěrečného vyhodnocení (Počtová, 2015). Tyto chyby mohou způsobit jednak nesplnění účelu aplikace muzikofiletiky, a také nepříznivé vnímání aktivit ze strany

subjektů. Pro pedagoga či lektora je důležitá citlivost a správné vyhodnocení situace, neboť každá aktivita není vhodná pro vybranou skupinu dětí. Je nutné brát v potaz odlišnosti v muzikálnosti jednotlivců či skupiny, věk, vývojovou úroveň a reagovat na aktuální individuální potřeby tak, aby byla zaručena správná motivace a zachována zábavnost a atraktivnost činnosti. Muzikofiletika je tedy náročná disciplína na přípravu, empatii a improvizaci schopnosti učitele/lektora.

Přestože zde byla nyní zmíněna určitá náročnost disciplíny, je také třeba zdůraznit jedinečný zisk. Díky popsaným metodám lze navázat se subjekty (žáky) specifický vztah, jenž navodí uvolněnou přátelskou atmosféru. V té je pak možno dosáhnout kýžených záměrů. Nastolené prostředí může působit jako zrcadlo odrážející latentní realitu, s níž je dále možné pracovat. Pro subjekty je rozhodující kreativní posun, osobnostní růst, porozumění sobě samému a nabytí sociálních kompetencí. Učitel je mimo jiné v roli pozorovatele, který dle průběhu může hodnotit třídní klima a případné sociální či psychické defekty, jejichž problematiku je možné zvážit, konzultovat a jejich odstranění podpořit další adekvátní aplikací muzikofiletických technik mířených na daný problém.

Při výběru tématu aktivity (případně dílčích témat při dlouhodobější opakované interakci) je nutné brát v potaz cíl práce. Téma by mělo být žákům osobní a blízké kvůli atraktivnosti, ne však příliš kvůli schopnosti nadhledu a spontaneitě. Proces by měl být ucelený. V dnešní podobě výrazově reflektivního působení hudby je možné pozorovat i vliv pravěkého fenoménu rituálů, neboť každá lekce by měla projít podobnými fázemi (příprava, provedení, reflexe). Muzikoterapeutická setkání stejně jako muzikofiletické metody jsou tímto inspirovány. Začátek je vhodný věnovat krátkým rozechřivacím hrám, při nichž se účastníci seznámí, uvolní a oprostí od zábran. Dostanou se tak do jiné dimenze a atmosféry, která jim umožní specifickou spolupráci. Tvůrčí atmosféra by měla být podpořena určenými pravidly, jež zaručí skupině pocit jistoty a bezpečí. Učitel/lektor také díky úvodním aktivitám získá jejich pozornost pro hlavní činnost. Vždy je důležitá flexibilita a improvizace. Po skončení hlavní aktivity je dobré dopřát skupině chvíli klidu na rozjímání, uklidnění se po expresivním sebevyjádření a následně pak dostatečný prostor pro diskuzi (reflexi). Konec lekce je vhodné uzavřít, tedy shrnout prožité aktivity, průběh, splnění cílů, téma, spolupráci atd.

Z hlediska historického užívání pojmu muzikofiletika se tato disciplína zrodila v roce 2007. Tehdy ji poprvé použila Mgr. Bc. Svatava Drlíčková, nahradila tak dosavadní používané pojmy jako výraz *prvky muzikoterapie* aj. Tento termín byl stvořen na základě

zkušenosti s obdobným pojmem užitý v oblasti výtvarného umění, a tím je artefiletika, za jejíhož otce je považován doc. PaedDr. Jan Slavík, CSc. Bylo tedy nasnadě použít pro reflektivní tvůrčí pedagogické působení, kde je médiem hudební umění, nikoliv výtvarné, pojem muzikofiletika. Po etymologické stránce je tento termín složen ze dvou slov – *músikos*, slovo řeckého původu, znamená hudební, a *filein*, rovněž z řečtiny, znamená milovat, mít v oblibě, vyjadřuje tak tvůrčí, expresivní, emociální přístup (Drlíčková, 2014).

Jak píše Rumanová a Kantor (2009) po tzv. sametové revoluci v roce 1989, tedy po procesu demokratizace a uvolnění, v českém prostředí vzrostl zájem o muzikoterapii v pedagogice a v oboru speciální pedagogiky. V této oblasti se můžeme setkat se jmény jako Zdeněk Šimanovský, Jiří Kantor, Matěj Lipský, Jan Braunstein, Marie Břicháčková, Lenka Šramlová, Katarína Grochalová nebo Zdeněk Vilímek. Konkrétně pojem muzikofiletiky a její odborné zázemí prohlubují, ukotvují a prosazují například Svatava Drlíčková, o níž zde již byla zmínka ohledně zrodu pojmu muzikofiletika, dále Jana Weber, která s pojmem muzikofiletika operovala v přibližně stejnou dobu paralelně se Svatavou Drlíčkovou (Holzer, Drlíčková, 2012). Další autorkou v této oblasti je například Lenka Počtová. O uvolnění situace po roce 1989 a otevření dialogu se rovněž vyjadřuje i Jan Slavík, jehož artefiletika<sup>2</sup> může být v širším pojmu vnímána jako průnik různých expresivních prostředků (hudba, drama, tance, literatura) s expresivními terapiemi, tudíž ne nutně pouze výtvarná výchova s arteterapií. Tento odstavec nám tedy nabídl vhled do osobnostního zázemí rodičícího se oboru. Zajímavý však může být také pohled do hluboké minulosti, konkrétně do antického Řecka, kde se působením hudby v kontextu výchovy a vzdělávání zabývali i Platón (vzdvíhal preventivní význam hudby) nebo Aristoteles, který zmiňuje mimořádný vliv lytického módu na děti (Šimanovský, 2011).

Nabízí se také otázka, jak je dnes možné prohloubit odborné znalosti z oboru muzikofiletiky. Je nasnadě, že teprve definující se odvětví nemá velký výběr možností vzdělávání. Od roku 2014 existuje v rámci CZMTA (Czech Music Therapy Association, tj. Muzikoterapeutická asociace České republiky) Sekce muzikofiletiky, jež nabízí prostor

---

<sup>2</sup> Termín artefiletika vyvinul Jan Slavík v 90. letech 20. století, kdy přicházel ke slovu požadavek individuálního expresivního vyjádření. Potřeba nového pojmu a autonomního postavení vůči muzikoterapii vznikla jednak legislativní úpravou možnosti používání slova *terapie*, jednak také odlišným přístupem a oblastí působnosti při výchovně vzdělávacích procesech na rozdíl od těch léčebných. Slavík (1997) také hovoří o terminologické flexibilitě, která značí přesah umění výtvarného do jiných uměleckých dimenzí. V užším pojetí se však hovoří o užití výtvarných technik k dosažení exprese intimních obsahů a jejich poznání.

pro odborné publikování dané látky, dále pro centrum podpory a poradenství. Vedoucí sekce muzikofiletiky, již zmiňovaná Svatava Drlíčková, slibuje: „*Pro členy i širší veřejnost budou přístupné vzdělávací programy. Část aktivit bude směřovat přímo k začínajícím muzikoterapeutům, pedagogům a pracovníkům v sociálních službách*“ (2014, s. 89). Existují i programy, jejichž tematické rozmezí zahrnuje pedagogické působení, většinou se však jedná o součást muzikoterapeutického celku. K takovým patří i společnost Akademie Alternativa se sídlem v Olomouci, která nabízí akreditované programy zaměřující se na expresivní terapii. Některé fakulty (včetně pedagogických) rovněž nabízejí předměty zaměřené muzikoterapeutickým směrem, často v kontextu s oborem speciální pedagogiky. Univerzita Palackého v Olomouci není výjimkou a součástí oborů jako jsou speciální pedagogika, porodní asistentství či logopedie je možnost absolvování předmětu Muzikoterapie. Ten mají na starost například Mgr. Jiří Kantor, Ph.D., Mgr. Lenka Kružíková, Ph.D., PaedDr. Lubomír Holzer nebo Mgr. Pavel Svoboda, Ph.D.

Hudba jakožto médium nabízí jedinečný potenciál v oblasti pedagogiky. Vzhledem k tomu, že je hudba provozována v čase, je bezesporu výborným prostředkem pro získání bezprostředního sebevyjádření a opravdového niterného výrazu. Je také snadno přístupná, neboť nástroje, jimiž lze hudební prožitek v tvořivě výrazové výchově vyvolat, jsou rozmanité a ten nejdůležitější nosíme stále při sobě – náš hlas.

## **1.1 Vliv hudebního působení**

Hudba, a tedy i muzikofiletika, mají širokospektrální účinky. Mají vliv jak na psychickou sféru, tak i na tu fyzickou. Efekt hudby na lidské tělo a mysl byl popsán již v novověku, kdy se objevila disciplína *iatromusia*, která reprezentovala léčbu hudbou. Léčitelé užívající při své profesi hudbu byli iatrohudebníci, tedy předchůdci muzikoterapeutů. V této době se rovněž objevují odborné spisy, jež popisují a upozorňují na významný vliv hudby jako léčivého prostředku (Šimanovský, 2011). Relevantní, vědecké zdroje informací však můžeme nacházet až ve 2. polovině 20. století, kdy došlo k rozvoji vědeckého poznání v oblasti medicíny, především pak neurologie a psychiatrie, dále na poli psychologie, sociologie a v posledních letech i v pedagogice a speciální pedagogice. Stejně jako roste povědomí o účincích hudby, rostou i možnosti jejího využití na základě principů muzikoterapeutických metod v různých odvětvích. Dle pozorování a vlastní introspekce můžeme poznat příznivé výsledky už jen při takové banalitě, jako je poslech oblíbené

uklidňující písně, nebo pocit integrity při společném zpěvu. Při hře na hudební nástroj vnímáme rezonanci a energii, která je vzájemně předávána, přičemž může mít charakter jak konejšivý, tak aktivizační.

Lidský hlas zde hraje velkou roli, neboť se jedná o hudební nástroj, který je zabudován v našem těle, hudební nástroj, který je přímo napojen na tělo a duši. Stačí hlasový projev a poznáme, zda je mluvčí či zpěvák v psychické pohodě, nebo jestli trpí trémou, úzkostí, obavami, nemocí, zda je roztržitý, veselý, smutný apod. Určitá barva hlasu navodí klid, jiná umí vydráždit. Hudební projev dokáže vyvolat ohromnou škálu emocí, s níž se dá následně pracovat. Jedná se o jeden ze způsobů, jak vyjádřit sebe sama skrze tempo, rytmus, úroveň hlasitosti, výšku tónu atd. Hudba může pomoci ulevit od bolesti, zklidnit tep, snížit hladinu stresu, zvládat zátěžové situace nebo vyvolat vzpomínky či zlepšit paměť. Obecně mohou hudební aktivity přispět ke snazší socializaci, vnímání sebe i ostatních, rozvoji empatie a dalších sociálních kompetencí. Můžeme proto význam hudebního vlivu rozdělit do sféry psychické, sociální a fyzické.

Nyní nadešel čas podpořit výše zmíněné útržky pozorování odbornými publikovanými autory. Kantor (2009) uvádí klasifikaci amerických muzikoterapeutů W. Searse a E. T. Gastona. Ti rozdělili zkušenost s hudbou do tří kategorií, a to zkušenost uvnitř sktruktury, zkušenost v organizaci osobnosti a zkušenost ve vztazích k ostatním. První jmenovaná zkušenost, tedy uvnitř struktury, znamená rozvoj kognitivních a senzomotorických schopností, zlepšení orientace v prostředí a času. Dále zkušenost v organizaci osobnosti. Jak již název napovídá, jedná se o změny v postojích, zájmech a hodnotách, přičemž prostřednictvím hudby dochází k podpoře sebevědomí, zprostředkování pozitivních zkušeností, dále ke snazšímu dosažení ocenění vlastní osoby nebo pomoci při sebevyjádření. Třetím ohniskem zájmu je zkušenost ve vztazích k ostatním, tzn. rozvoj sociálních dovedností – chování, vnímání, uvědomování si sociálních rolí, chování a druhých lidí či pomoc při komunikaci (in Sears, 1968).

Druhou klasifikaci, která zde bude zmíněna a o které hovoří i Kantor (2009, in Bruscia, 1998), uvádí Bruscia, v níž je obsaženo šest dynamických modelů hudební zkušenosti. Prvním ze specifických modelů je hudba jako objektivní zkušenost (pomocí hudby je člověk pozorovatelně ovlivňován z behaviorálního hlediska), dále hudba jako univerzální forma energie (hudba je vnímána jako univerzální energie, jež dokáže díky svému souladu uspořádat nerovnováhu), hudba jako subjektivní zkušenost (hudební zkušenost zde vystupuje jako

medium, díky němuž člověk může vyjádřit svoji identitu a osobitost), hudba jako kolektivní zkušenost (pojednává o kolektivním charakteru hudby probouzející kolektivní identitu a specifické projevy určitých sociálních skupin), hudba jako estetická zkušenost (nesmíme zapomenout na pocit „krásna“, který hudba přináší) a hudba jako transpersonální zkušenost (hudba jako spirituální zkušenost).

Velice zajímavým hlediskem působení hudby na člověka jsou fyziologické procesy. Zeleiová (2007) zmiňuje například schopnost snížit fyziologické reakce na stres, dále odvrátit pozornost od bolesti nebo zdánlivě urychlit vnímání bolesti, neboť čas plyne při poslechu hudby jinak, subjektivně. Na základě výzkumu *Music and the Brain: Studies in the Neurology of Music*, jenž řídili W. Critchley a R. A. Hurdson je prokázáno, že hudba je schopna vyvolat následující neurofyziologické procesy: aktivace vzpomínek pomocí mozkových trámků, pomoc při tvorbě molekul peptidů mírnící bolesti, když působí na speciální receptory v mozku a průnik hudby do centra emočních reakcí, které je pravděpodobně v mozkové kůře.

Intenzivní zvuk, hluk či rezonance mohou být i škodlivé a je tak možné vyvolat řadu fyzických potíží, jako jsou žaludeční a střevní vředy, migréna, neplodnost, postižení ledvin a jater, snížená imunita, mdloby a jiné (Halpern, Lingerman, 2005). Působení hudby na neurofyziologická centra však nejsou dosud dokonale poznány. Kantor (2009) dodává některé fyziologické procesy spojené s hudbou jako vliv na mozkovou činnost, metabolismus, pulz, tělesnou teplotu, frekvenci a hloubku dýchání, dále na napětí svalů či elektrochemickou reaktivitu kůže.

## **1.2 Využití a význam muzikofiletiky**

V předchozí kapitole byly podrobněji zmíněny účinky a vliv hudby na lidský organismus. Je zřejmé, že výše zmiňované působení hudby na fyzickou stránku člověka je důležité především pro lékařskou nebo terapeutickou intervenci. Z těchto poznatků však může čerpat i pedagogika (z velké části pak speciální pedagogika), která jich může využívat při další práci. Nabízí se například vliv aktivizačních vlastností hudby na začátku hodiny, po únavném výkladu, nebo pokud potřebujeme získat pozornost žáků. Můžeme pracovat s tepovou frekvencí pro zklidnění nebo použít rytmus ke sladění kolektivní práce. Díky hudbě lze zafixovat důležité body v paměti při vzdělávání. S hloubkou dechu je možné pracovat při trémě. Hudba může přivodit příjemnou atmosféru a adekvátní třídní klima.

Výraznou pomoc muzikoterapie a muzikofiletiky nacházíme ve speciální pedagogice. Stimulační programy zajišťují osobnostní rozvoj, rozvoj senzomotorických i samoobslužných dovedností a sociální integrace, z čehož těží především práce s mentálně, tělesně a sensoricky postiženými (Zelevá, 2007). Potenciál využití muzikofiletiky a pedagogické muzikoterapie proto nacházíme především v dnešní legislativní úpravě výchovy a vzdělávání. Je tím myšlen koncept inkluzivního vzdělávání, jenž v České republice vešel v účinnost 1. 9. 2016. Díky hudbě je proto také možné zajistit přívětivější přijetí a snazší zařazení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Důležitou roli zde hraje význam prevence. Cílené hudební působení učí komunikovat, vyjadřovat se a zbavit se strachu při prosazování vlastního názoru. Učí spolupracovat, sledovat práci vlastní i ostatních, objektivně ji posoudit a ocenit. Podněcuje osobnostní a intelektový růst, vývoj sociálních dovedností, empatie a orientace ve společnosti. Preventuje tak psychické a sociální defekty v podobě neuróz, depresí, anomí, sociopatie atd. Umožňuje dívat se na svět přiměřeně kritickým pohledem, být vyrovnanou osobností. To zvyšuje kvalitu a úroveň života. Díky všem jmenovaným faktorům je pak snazší projít vzdělávacím systémem, zvolit si uspokojivé povolání a uplatnit se na trhu práce.

### **1.2.1 V České republice**

Muzikofiletika je z terminologického hlediska českým výtvorem. Je však také nutné brát v potaz, že na vědeckém poli působí pouze přibližně deset let, na tom praktickém tedy prozatím nenalezl většího prostoru. Tento obor se jako takový teprve definuje a formují se teoretické báze, z nichž pak může vzejít kvalitní praxe. K tomu nyní přispívá především CZMTA, jež má muzikofiletiku pod záštitou. Přesto se již dnes můžeme setkat se školami, které využívají i jinou než estetickou funkci hudby, většinou se však jedná o školy soukromé. Z osobností, které se muzikofiletice aktivně věnují a pokoušejí se ji přiblížit a zpřístupnit veřejnosti, je vhodné jmenovat především Svatavu Drlíčkovou a Lenku Počtovou. Druhá zmíněná rovněž nabízí kurzy zaměřené na tvořivě reflektivní a meditační aktivity a zpěv. Z nabídky seminářů a workshopů můžeme zmínit například prožitkové semináře muzikofiletiky (především pro pedagogy primární a preprimární pedagogy), zážitkové zpívání, kurz hlas a zpěv k porodu, zážitkové hudební dílny pro děti nebo koncertní vystoupení uskupení Le'HarMonja k slavnostním příležitostem, meditaci nebo relaxaci.



## 1.2.2 Ve světě

Hudba a s ní tvořivost a fantazie začínají pronikat do škol. Různost tradic, jež jsou k nalezení v každém koutě světa, korespondují s rozličností nejrůznějších konceptů ve využití hudby jako terapeutického, ale i výchovného a vzdělávacího prostředku. Proto je také vliv hudby využíván různými způsoby a v každé zemi je na odlišné úrovni. Většinou je sama muzikoterapie legislativně vedena pod statutem psychoterapie. Termín muzikofiletika bychom v cizině hledali jen stěží. Jedná se totiž o ryze český konstrukt. Muzikoterapii v pedagogice však nalezneme například v Argentíně, Belgii, Dánsku, Německu, Velké Británii, USA, Norsku, Rakousku nebo Švédsku, zde se muzikoterapeutický program zaměřený na pedagogiku nazývá Sjövik folkhögskola. V těchto zemích jsou speciálně vyškolení odborníci zaměstnáváni v oblasti výchovy a vzdělávání a metody se běžně používají při práci s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami, s poruchami chování a učení aj. (Kantor, 2009).

## 1.3 Stručný přehled forem, metod, technik a nástrojů muzikofiletiky

Muzikofiletika stejně jako muzikoterapie může být uskutečňována v mnoha různých podobách podle potřeby. Od toho se odvíjejí klasifikace forem, metod, technik a prostředků k realizaci jejich aplikace. Muzikoterapie (podobně jako psychoterapie) probíhá formou individuální a skupinovou. Individuální forma poskytuje užší kontakt s terapeutem a intenzivnější prožitek. Je výhodnější pokud se chceme více zaměřit na konkrétní problém nebo pokud je v zájmu klientů eliminovat nepříznivé vlivy na celou skupinu, například v případech nekontrolovatelné agrese. Skupinová forma využívá skupinové dynamiky, přináší pocit sounáležitosti a spolupráce. Specifičtější formy jsou pak párová a komunitní muzikoterapie, u kterých se využívá princip přirozené skupiny (například skupina vrstevníků, rodina, kolegové, partneři). Konkrétně v případě muzikofiletiky a muzikoterapeutického působení ve výchovných a vzdělávacích cílech je nejpříhodnější formou skupinová práce kvůli udržení objektivního výchovného charakteru a využití skupinové dynamiky, která se při práci s třídou nabízí. Individuální forma by mohla lehce přesáhnout oblast pedagogických kompetencí.

Je na místě osvětlit časté užití muzikoterapie jako teoretické báze, s níž je v práci v souvislosti s muzikofiletikou operováno. Muzikoterapie poskytuje teoretická východiska, díky kterým je možné dlouhodobé poznatky aplikovat ve sféře výchovy a vzdělávání. Sama

muzikofiletika může být vnímána jako výsledný produkt transformace jedné z oblastí působení muzikoterapie. Proto se zde vyskytuje častý odkaz právě na tento obor, tedy i v souvislosti s formami, metodami, technikami a prostředky aplikace.

Hudební metody a techniky se během lekce často kombinují, prolínají, a to dle aktuálních potřeb jednotlivce či skupiny. Obecně lze tyto metody specifikovat jako receptivní (takové, které působí na náš smyslový systém, subjekt vystupuje jako příjemce hudebního vjemu) a produktivní (zde se aktivně podílíme na tvorbě hudebního vjemu, jsme tedy v roli „producenta“). Dle Kantora (2009) lze metody, tedy způsoby určené k dosažení daného cíle, rozdělit do čtyř skupin: hudební improvizace, hudební interpretace, kompozice a poslech hudby. Improvizace je velice důležitou součástí lidského života, proto tento fenomén v hudbě není výjimkou. Hudební improvizace přispívá k bezprostřednímu, přirozenému projevu člověka, dále ke zdravému sebevyjádření, komunikaci a především k hledání kreativních možností při bezprostředním řešení problémů. Je odrazem vnitřního ladění člověka, jenž tímto způsobem ventiluje své emoce. Jedná se o jednu z nejčastěji užívaných metod, neboť zajišťuje jedincovu spontaneitu, díky níž lze sledovat i skupinovou interakci. Při této činnosti bývají používány nejrůznější hudební nástroje, tělo i hlas. Na rozdíl od improvizace, která se vyznačuje do značné míry svou nepředvídatelností a menší měrou strukturovanosti, zajišťuje hudební interpretace určitý rámec, strukturu, řád a tedy i jistotu v průběhu činnosti. Při hudebních hrách, zpěvu, vystupování atd. jsou stanovena jasná pravidla a postup, což kladně působí na žáky trpící zvýšenou úzkostí, nejistotou, hyperaktivitou aj., pokud je řeč o oblasti působnosti muzikofiletiky. Kompozice nabízí velký potenciál při aktivních kreativních činnostech. Jedná se o aktivity jako vlastní drobné skladby (písně), kompozice v melodickém, rytmickém i instrumentálním rozměru aj. Můžeme je vnímat také jako procvičení a upevnění teoretických znalostí notace. Poslech hudby je nejběžnější využití hudby. Správný výběr skladeb zajistí relaxaci, meditaci, poslouží i k navození příjemné atmosféry a tím i příznivých vztahů, jež přispějí k harmonické spolupráci. Vnímáním konkrétní hudby můžeme dosáhnout fyzického i psychického uvolnění. Konkrétní hudba také navodí určitou náladu, s tímto lze následně experimentovat (Halpern, Lingerman, 2005). Všechny jmenované metody je možné snadno aplikovat v pedagogickém procesu, záleží pouze na daném pedagogovi, jak vyhodnotí situaci, dle které některou z metod zvolí nebo je skombinuje.

Vzhledem k flexibilitě hudby a množství nejrůznějších přístupů k ní existují specifické metody, z nichž zde budou některé ve stručnosti uvedeny. Jako první bude zmíněna metoda celostní muzikoterapie PaedDr. Lubmíra Holzera (dále jen metoda CMLH). Jde o velice

univerzální metodu, která je směřována na nepřeborné množství subjektů. Využívá práci s energií a vnímá člověka jako jednotu složky fyzické, psychické, duchovní, sociální, energetické atd. Metoda CMLH obsahuje postupy, které zahrnují aplikaci přirozených hudebních kinetických a melodických jevů, modulovaného zpěvu, dále užívání specifických hudebních nástrojů a celostního přístupu. „*Celostní muzikoterapie má ze všech typů terapeutického působení nejsilnější a nejucelenější schopnost pronikat do nejhlubších vrstev osobnosti ..., a to díky své naprosté abstraktnosti, intuitivnosti a komplexnosti působení na celou lidskou bytost*“ (Holzer, Drlíčková, 2012). Metoda je určena pro širokou cílovou skupinu pracovníků včetně učitelů základních a středních škol.

Metodami a technikami muzikoterapie v pedagogice se zabývá také Zdeněk Šimanovský, jehož publikace *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi* je jakýmsi návodem aplikací těchto metod a technik. Hudební výchova je obohacena o alternativní prvek vyplývající z muzikoterapie. Ve výše zmiňované publikaci uvádí hry s rytmem, hry s předměty a nástroji, improvizace pohybem na hudbu, hry se zpěvem, písničky jako námět dramatického děje, hudbu a výtvarné techniky, hudebně-dramatické formy, poslech, fantazii a relaxaci (Šimanovský, 2011). Šimanovský je také tvůrcem metody HUKON (hudební konstelace), která zprostředkovává hlubší sebevyjádření a dialogy skrze hudební nástroje, pohyby těla či zpěv. Opírá se o metodu osobnostního rozvoje, tzv. systemické konstelace, čerpající z odhalování dosud nepoznané dynamiky systému, například rodiny či týmu (Zdeněk Šimanovský, ©2018).

K uskutečnění metod a technik muzikoterapie a muzikofiletiky je používáno nepřeborné množství prostředků. Rozdělme je proto pro lepší přehlednost do kategorií. Vysloví-li se slovo prostředek, tedy nástroj v kontextu s hudbou, evokuje pak hudební nástroj. Ty jsou vnímány jako atraktivní, neboť mnozí nemají možnost na hudební nástroje běžně hrát. Velice zajímavé je pak setkání s netradičními nástroji, jež se v muzikoterapii používají. Vedle klasického pianu, kytary, houslí apod., jsou tu totiž také přirozeně laděné nástroje a etnické nástroje, například tibetské mísy, brumle, různé druhy bubnů, didgeridoo, fujara a mnoho dalších (Holzer, Drlíčková, 2012). V běžných školách se s takovou nástrojovou výbavou však nesetkáme. Reálnější je proto využití Orffova instrumentáře, jehož část bývá nejčastější nástrojovou výbavou českých škol (ozvučná dřívka, triangl, tamburína, bubínek, prstové činely, kastaněty, maracas, shakers, zvonkohry atd.). Kompletní Orffův instrumentář je výjimkou (Kantor, 2009). Perkusní nástroje jsou oblíbené díky své jednoduchosti pro bazální použití. Pro nezkušené žáky není obtížné naučit se je ovládat. Alternativou mohou být také nástroje

vlastní výroby, což je obohaceno o novou zkušenost, osobitost a faktor ztotožnění se s vlastnoručně vyrobeným hudebním nástrojem. Tento fenomén mimo jiné využívá projekt *Slyšet jinak*<sup>3</sup>, který je těsně spjatý s Pedagogickou fakultou Univerzity Palackého v Olomouci.

Neopomenutelným prostředkem hudebního projevu je vlastní tělo. Kantor (2009) jmenuje způsoby hry na tělo, jimiž jsou tleskání, pleskání (rukama o různé části těla), dupání, luskání, vytváření zvuků prsty o napnuté líce, hvízdání, foukání, mlaskání, nadechování, zívání, brčení a další zvuky vydávané rty a jazykem. Hra na tělo je velice osobní prožitek. Veškeré vibrace zvuků je možné snáze vnímat jak sluchem, tak tkáněmi, kostmi či klouby. Prožitek je proto osobnější. Navíc se jedná o vždy dostupný nástroj. Může vystupovat jako doprovod hlasového projevu nebo součást hudebně-pohybových aktivit. Další možností je využití hry na tělo k navození kontaktu s druhými (hry ve dvojicích, párové hudební aktivity).

Nejdůvěrnějším a zároveň nejintimnějším vyjadřovacím prostředkem hudby je hlas. Také proto bude v této práci hlasu věnována větší informační plocha ve formě následující kapitoly.

---

<sup>3</sup> Projekt *Slyšet jinak* se soustředí na zprostředkování hudební zkušenosti a procesu tvorby bez ohledu na dovednosti v oboru. Cílem programu jsou tzv. 3K, tzn. rozvoj kreativity, komunikace a koncentrace. Jedná se o výukovou metodu, která formou hry dětem přiblíží praktický hudební vjem, s nímž následně pracují pomocí elementárního komponování (Synek, Coufalová, 2014).

## 2 Hlas – zvuk duše

*„Ve zpěvu se zjevuje duše člověka nejvíce. I proto se člověk musí při zpěvu před ostatními lidmi tolik překonávat. Cítíme se vydáni na pospas, v milost či nemilost, ztrácíme ochranný krunýř. Přitom často cítíme velkou touhu zpívat.“*

*Andrea Stückert*

Hlas je nejzákladnějším, nejpřirozenějším a nejintimnějším nástrojem, který člověk vlastní. Vzhledem k tomu, že je fyzickou součástí člověka, stává se z něj také nejdostupnější prostředek komunikace. Používáme jej každý den a teprve tehdy, když je z jakéhokoliv důvodu omezen, poznáváme, jak důležitou a především samozřejmou součástí nás je. Skrze hlas vedeme běžnou komunikaci. Zrcadlí emoce, fyzickou kondici, postoje. Intonací lze odhalit opravdový význam sdělení, přestože slova vypovídají o jiném obsahu. Ke komunikaci je hlas využíván již od pradávna. Je důležitým komponentem řeči, v níž jsou kromě samotných slov patrné elementy jako rytmus, tempo, dynamika, barva, intonace či melodie řeči, pomlky, interpunkce atd. Mluvené slovo je tedy zpěvu v mnohém příbuzné.

V tomto kontextu se nabízí otázka, zda lze hlas jako takový uplatnit při práci s rozvojem schopností, osobnostních vlastností a prevenci, vynecháme-li zpěvní projev? Ano, v tomto případě se jedná o disciplínu nazvanou Voice terapie<sup>4</sup>. Jde o hlasovou terapii bez hudební zkušenosti, která je prováděna skrze řečové projevy. Rozvíjí extralingvistickou (citoslovce) i paralingvistickou (modulační faktory) složku. Sestává z technik a postupů, jejichž úkolem je zkvalitnit parametry hlasu, tedy kvalitu, rozsah či hlasitost (Kantor, 2009). Služeb Voice terapie je využíváno především k nápravě hlasových poruch, a to často ve spojení s logopedickou intervencí. Může také sloužit pro účely hlasové výchovy, jejíž důležitou součástí je hlasová hygiena. Důležitost je spatřována v zafixování zdravých návyků šetrné k hlasu a hlasovému orgánu. Napravuje tedy defekty a preventuje jejich vznik. Z českého prostředí můžeme jmenovat například Ivanu Vostárkovou jakožto hlasového odborníka, který se věnuje jednak rozvoji hlasových schopností, ale také vedení k přirozenosti hlasového projevu a autentičnosti sebe sama. Organizuje také semináře pro veřejnost, v nichž se zaměřuje na otevření hlasu jako spontánního prostředku komunikace a sdílení emocí.

---

<sup>4</sup> Podle specifitějšího účelu se pak můžeme rovněž setkat s názvy jako hlasový trénink (voice training) nebo koučování hlasu (voice coaching).

V současnosti je hudba snadno dostupnou komoditou, a to především v reprodukované formě. Je velice snadné poslechnout si jakoukoliv píseň, jakoukoliv skladbu. Proto se snížila potřeba hudbu aktivně vytvářet i tím nejsnadnějším způsobem, kterým je zpěv. Téměř každý se smí označit za milovníka hudby, aniž by vyvinul jakoukoliv tvůrčí aktivitu. Při poslechu nahraných skladeb však schází autenticita hudby, transfer vibrací, hluboký prožitek. Reprodukováná hudba je upravovaná, tím pádem postrádá osobitost, kterou tvoří výraz okamžiku, drobné chyby a odchylky od „perfekce“. Dalším současným fenoménem je důraz na výkon. Tento přístup má ovšem tendenci v jistém slova smyslu diskriminovat. Společnost nabývá dojmu, že uměním se smí zabývat pouze nadaní. Ti nešťastní, kteří se nespokojí s výsledky vlastního projevu, jsou tímto předurčení potlačovat uměleckou tvorbu a v důsledku i představitost, fantazii a sebe sama. Felber (2005, s. 153) výstižně připomíná: *„Jak úzce je zpěv s člověkem spojen, tak je dnes ohrožen negativními příznaky naší civilizace. Začíná to již v dětství: Kolik dětí ještě zpívá nezatíženo a radostně – tak, jak je to vlastní jejich přirozenosti?“*

V našem okolí každý z nás nalezne mnoho jedinců, kteří o sobě tvrdí, že neumějí zpívat, nebo ještě hůře, že nemají hlas. Jedná se však o mylné tvrzení. Správným vedením lze hlas nalézt, rozezvučit a odhodit zábrany, které člověku brání v pěveckém projevu. Zpěv je přirozený hlasový projev člověka. Právo jej použít proto nepřísluší jen oceňovaným umělcům, ale každému z nás. Takový přístup by měl člověka provázet již od narození prostřednictvím matky, jejího hlasu a rodinného zázemí obecně. Měl by však pokračovat i v institutu výchovy a vzdělávání jako něco zcela normálního, nelíčeného, prostého. *„Kdo jednou spatřil rozzářený obličej člověka, kterému od dětství říkali „ty neumíš zpívat“ a který s pomocí terapeuta dokázal zazpívat pár tónů nebo dokonce píseň, tuší proč zpěvu na základě jeho léčebných účinků proudících celým tělem člověka přísluší ústřední role v oblasti terapie: zpěv uvolňuje vnější i vnitřní křeče, láme duševní bloky, uvádí do pohybu samoléčebný proces těla. Když je člověk nemocný, cítí se „naladěný“ jako nástroj s příliš napjatými nebo s příliš uvolněnými strunami, a když se mu podaří zazpívat pár tónů, hluboko uvnitř prožije, co znamená znít, jak teplo a dech rozeznívají jeho tělo, a zároveň se v něm probouzí radost, víra a důvěra ve vlastní duši“* (Felber, 2005, s. 154). Naším až utopickým pedagogickým úkolem je pokusit se zamezit potřebě terapeutické intervence při nalézání hlasu. S hlasem lze následně pracovat nejen z hlediska techniky hlasového projevu a zpěvu, což přináší pokroky v parametrech jako rozšíření rozsahu, rozjasnění barvy hlasu, zesílení, docílení stability, snazší ohebnosti

a ovladatelnosti. Je však také nástrojem určený ke komunikaci, sebepoznávání a psychické i fyzické harmonizaci.

Možnostmi využití hlasu a postupy jeho vedení a rozvoje se zabývalo a stále zabývá mnoho autorů, často z řad muzikoterapeutů. Kantor (2009) zmiňuje například zacílenou a nezacílenou skupinovou terapii zpěvem, jejíž autorem je Christoph Schwabe, dále terapeutický přístup skupinového vokálního projevu (Brückner, Mederecke a Ulbrich), techniky vokální podpory, tzv. vocal holding techniques Diane Austin, model objevování hlasu (vocal discovery) Nicolý Oddy nebo metoda odhalení hlasu paní Werbeck. Právě metoda, kterou díky svým nesčíslným zkušenostem s hlasem a jeho poruchami zcestovalá Valborg Werbeck-Svärdström vyvinula, je postavena na premise, že lidský hlas je od přírody dokonalým jevem. Problémem jsou překážky, jež hlas blokují. Odstraní-li se, hlas je osvobozen, odhalen a zaznívá celou bytostí, z níž rovněž vychází. Proč je zde konkrétně o této metodě podrobněji pojednáno? Kromě svých účinků při práci s poruchami dýchacích a krčních orgánů, s migrénami, nespavostí, napětím, poruchami řeči či s astmatiky, je využívána v hlasové a léčebné pedagogice. Ponecháme-li stranou pozitivní psychický dopad, rozvíjí schopnosti v oblasti komunikace, navazování kontaktů a orientace (Orpheus – škola pro objevování hlasu, ©2016). Na toto téma jsou pořádány workshopy, víkendové kurzy nebo letní týdenní semináře.

Jak již bylo zmíněno: lidský hlas a cílená práce s ním prospívá jak tělu, tak duši. S tímto postulátem také pracují všechny metody, jež byly uvedeny a mnoho dalších. Jak je to ale možné? Hlas je osobním a osobitým vlastnictvím člověka, hudebním nástrojem zabudovaným v každém z nás. Člověk jako takový v tomto smyslu může být přirovnán k rozeznělému instrumentu na dechové bázi. A vzhledem k tomu, že on sám je jedním velkým rezonátorem, zvukové vibrace se těla přímo dotýkají a prostupují jím. Zvuk samotný pak skrze zvukovody prochází k mozku. Tato jedinečná kombinace předurčuje hlas k tomu, aby byl jedním z neúčinnějších prostředků k pozitivnímu ovlivňování člověka.

Kantor (2009) upozorňuje na těsnou psychosomatickou vazbu, která spojuje hlasivky a emoce. Například při stresu se hlasivky zcela logicky stáhnou, jako každý jiný sval, což způsobuje celkovou zatuhlost, hlas je proto těžký, neohebný a špatně ovladatelný. Pokud však dosáhneme uvolnění hlasivek, je uvolněn i hlas, a to podporuje emocionální klid a vyrovnanost. Marek (2003) označuje hlasivky jako zařízení umístěné v krku, které je určeno k odblokování emočního zamoření psychické i fyzické složky. *„Hlasivky, ..., jsou jedním z nejdokonalejších svalů lidského těla. Dokáží kmitat podélně, napříč, po částech, několikrát,*

*ale i víc jak tisíckrát za minutu. Co je ale pro nás právě dnes nejdůležitější, uvolnění hlasivek lze uvolnit emoční bloky“ (tamtéž, s. 41). Zajímavým jevem je také předávání frekvencí. Budiž nám příkladem sborový zpěv. Kmitočet vibrací zpěváků stojících vedle sebe je přenášen mezi jejich hlasivkami. Dochází k tzv. myotransferu, což je rezonanční přenos elektromagnetických energií. Uvolnění dechu a zpěvu jednoho zpěváka přispívá k emoční harmonizace ostatních, včetně publika (Marek, 2000). Tento jev je rovněž prospěšný při intonaci a doladování zpěváků na stejnou zvukovou frekvenci. Pro někoho až neuvěřitelný vliv, kterým hlas disponuje, je tím pádem založen na fyziologickém a neurologickém základu, exaktní záležitosti, vynecháme-li nemalý rozměr psychologický a duchovní.*

Hlasivky, jakožto orgán hlasu, jsou bezesporu neopomenutelným komponentem jeho tvorby. Jejich důležitost však nemůže zastínit další součásti, jež se podílejí na vzniku zvuku, který je nám dobře znám. Zvuk vydávaný hlasivkami totiž není lidskému hlasu vůbec podobný. Svoji podoby nabývá až díky rezonátorům – dutinám nad hlasivkami. Společně s fonačním a artikulačním ústrojím je rezonance klíčovým komponentem fonace. Cílem této práce není popsat proces vzniku hlasu, je ale důležité znát fyziologii a její fungování pro kontext pedagogického působení a práce s hlasem, chceme-li cíleně působit na člověka celostně. Chybí však ještě další podstatná součást, která celý proces pohání – vzduch.

## **2.1 Dech a jeho význam**

Dýchání je pohonem hlasu. Správná technika dechu je elementární pro pěvecký výkon, a to nejen kvůli dodáním sloupce vzduchu pro rozkmitání hlasivek, má i další hlubší význam. Při výuce se řízené dýchání často opomíjí, můžeme se tak setkat se zatuhlostí, zakřečováním. Pokud dech neovládáme, nemáme pod kontrolou ani zpěv. Není však dobré se na něj ani příliš soustředit, neboť to způsobuje svalovou tenzi. Jakého stavu je proto třeba dosáhnout? Proces dýchání by si měl zachovat svoji přirozenost a především uvolněnost. Svalstvo by mělo být uvolněné, ne však ochablé. Dýchání by mělo probíhat rytmicky, ukotvené v bránici. Nemělo by být ani mělké, ani příliš hluboké. Dechová cvičení se proto zaměřují na hloubku nádechu, harmonický průběh dýchání ve spojení s rytmikou, na pružnost a stabilitu dechu, na posilování bránice atd. Jde o vědomé uchopení dechu, k čemuž mají být žáci vedeni.

Dýchání je základním komponentem pro muzikoterapeutickou intervenci. Kromě správné pěvecké techniky totiž přináší celkovou harmonizaci těla i duše. Pokud je člověk



rozrušený, má trému nebo trpí úzkostností, poskytuje hluboké brániční dýchání klid. Proto je dech neopomenutelný také pro muzikofiletiku. Felber (2005) v kontextu s aktivizací svalů souvisejících s dýcháním píše, že díky imaginacím pak lze dosáhnout duševního otevření, hlubokého posazení ohryzku a dalších fyziologických předpokladů pro zpěv. Celý hlasový aparát totiž pozitivně reaguje na imaginaci vedoucí k uvolnění a otevření. Popisuje také dvě tendence procesu nádechu a výdechu, a to buď setrvání v nádechu (neschopnost ve správný okamžik vydechnout), nebo setrvání ve výdechu (neschopnost se nadechnout). V praxi je s těmito nedostatky možné pracovat díky vokálům, které jsou-li na konci cvičení, podporují impuls výdechu, a konsonantům, jež posilují impuls nádechu.

Význam dechu také tkví při jeho sdílení s klientem. Jedná se o formu komunikace, při níž dochází k navázání kontaktu. Společným kontaktním dýcháním lze také dosáhnout prohloubení dechu a celkového zklidnění tělesných funkcí. Cílem je posílit pocit jistoty, klidu a celkového komfortu, ale také podpořit vnímání tělesného schématu, tedy představy o lidském těle.

Výše zmíněných informací lze využít při rozezpívávání, jemuž by mělo předcházet *rozdýchávání*. Tato fáze přípravy na zpěv je ve většině případech zanedbávána nebo úplně vynechána. Hlasová výchova techniku dýchání často podporuje, ale pouze jako sekundární produkt zpěvu. Je však dobré si uvědomit, že špatné ukotvení a uchopení dechu vede jednak k nesprávné pěvecké technice, dyšnému tónu, neschopnosti využít kapacitu nádechu nebo neovladatelnosti dechu a tónu, a jednak k únavě, namožení svalů krku, poruchám hlasu apod. Dýchání je opřeno o zemi a má se otvírat a směřovat ven, do světa.

Zajímavým příkladem již i historické důležitosti dechové opory a kontroly nad dechem je provozování gregoriánského chorálu (jednohlasý, volně plynoucí zpěv). Výsledek správné techniky dýchání a zpěvu je vnitřní klid a harmonie. Marek (2000, s. 59) o něm píše: „*Jedná se o jakýsi velmi účinný, téměř jógový cvik velmi úsporného dýchání, který ovšem vyžaduje absolutní uvolněnost a klid toho, kdo zpívá (a dýchá). Funguje to ovšem i opačně: navodíte-li hluboké a klidné dýchání, navodíte i duchovní a emoční klid a mír.*“

## 2.2 Funkce a účinky zpěvu

V kapitole 1.1 Historický exkurz do tajů hudby již byla popsána původní podstata hudby. Zpěv jakožto jedna z jejích forem se od stejného předpokladu odvíjí také. Původní

funkcí zpěvu bylo setkání s vlastní duší, vyjádření pocitů, léčit nebo dodávat sílu a energii. Stejně tak byl zpěv součástí obřadů a rituálů. „*Zpěv v tomto kontextu může žákům velmi pomoci při „práci na sobě“ v rámci rozvoje osobnosti, při hledání pevných bodů v životě, vnitřní síly a v porozumění přírodě, sobě, zvířatům a lidem. Pomůže jim, aby se časem dokázali přijmout takoví, jací jsou, a aby mohli druhým, světu a sobě důvěřovat*“ (Šimanovský, 2006, s. 52-53). Dnes se přední funkce zpěvu omezuje primárně na estetickou složku. V novém tisíciletí se však začínají objevovat tendence přijetí zpěvu jako zdroje širokého spektra vlivů a účinků na celou osobnost a společnost.

Šimanovský (2006) ve svém článku zmiňuje dopady zpěvu a hudební terapie podle prof. Mastnaka, které jsou rovněž využitelné při práci s dětmi. Jsou jimi: podpora a rozvoj tělesného zdraví (mj. zlepšení dýchání, prokrvení těla, schopnosti pohybu), harmonizace prožívání a jednání, odstraňování psychických bloků přirozenou cestou, podpora rozvoje osobnosti, trénink paměti, intelektu, přínos podnětů k seberealizaci a motivaci, celostní podpora jedince, odstranění poruch soustředění, vedení k vyrovnanému zacházení s energií, cílené působení na daný problém, rozvoj schopnosti sebevyjádření a komunikace, včetně té nonverbální (do této oblasti spadají také modulační prostředky hlasu jako síla, barva, tempo, rytmus nebo melodika), rozvoj estetického cítění, koordinace pohybů, fantazie a představivosti, podpora tvorby asociací. K tomuto výčtu Šimanovský přidává klíčové kompetence a schopnosti, které muzikálnost zprostředkovává a které přispívají ke spokojenému úspěšnému životu. K těmto schopnostem patří: vyhledávání a třídění informací, vhodné řešení problémů, adekvátní komunikace, intuice, empatie, spolupráce, celková harmonie a soulad s přírodou.

Jmenované účinky jsou z velké části cílem samotné pedagogiky, proto je hlas a zpěv vhodným, nízkonákladovým, zábavným a především přirozeným prostředkem výchovy a vzdělávání. Kromě toho všeho zpěv disponuje silným duchovním přesahem. Tento efekt je v dnešní silně racionalizované společnosti velmi vzácný, neboť se setkáváme i s pejorativním nádechem tohoto slova ve smyslu náboženství ve spojení s fanatismem. Není však nutné se ho obávat a omezovat jej na význam „spojení s bohem“ a tím tedy na zbožnost, je jím však také myšleno spojení se sebou samým, případně s komunitou, ve které se pohybujeme, dále nezastřené sebepoznání, nastolení řádu v chaosu a neomezenost hranic poznávání.

V dnešní době, která se vyznačuje silným přetechnizováním, velkou mírou stresu, dlouhým časem stráveným u počítačů a obtížnými životními podmínkami obecně, se u lidí objevují problémy jako například poruchy prokrvování, napětí v oblasti ramen a šíje, dále

k tvrdnutí v oblasti dolního patra, ochabnutí hrtanu a svalstva, křeče v oblasti bránice (Felber, 2005). Podle paní Werbeck by nám fyzické tělo nemělo bránit v hlasovém projevu. Pedagog může těmto problémům předejít anebo je řešit právě pěveckou intervencí, čemuž mohou pomoci techniky muzikofiletiky. Holzer a Drlíčková (2012) v tom kontextu zmiňují výhody zpěvu a účinky z něj plynoucí, dosáhneme-li rozezvučení „lidského hudebního nástroje“. Dojde k uvolnění hlasivek, celého orofaciálního aparátu, dýchacích svalů a odblokování svalů souvisejících s fonací. Vytvoří se rovněž návyk zdravého bráničního dýchání.

### **2.3 Zpěv a specifické zpěvní techniky**

Zpěv probíhá různými formami a technikami. Může jít o individuální (sólovou) či skupinovou (sborovou) záležitost. Stejně tak samotné vyluzování – tvorba tónu je rozmanitá. Volba techniky zpěvu je osobní volba každého učitele/lektora či muzikoterapeuta, v praxi se často kombinují. V kontextu s hudební výchovou, tedy oblastí působení muzikofiletiky, je výběr do jisté míry omezen kvůli časové dotaci, prostoru v osnovách nebo velkému počtu skupiny, ale také kvůli vzdělání pedagoga. Pro aplikaci specifických zpěvních technik je totiž primárním předpokladem jejich ovládnutí, což je v případě pedagogů hudební výchovy přinejlepším velice výjimečné. Přesto zde budou krátce popsány pro ukázkou pěveckých možností a jejich vlivů.

Nejběžnějším produktem hlasivek je přirozený zpěv, neboť vychází z našeho přirozeného hlasu. Dá se tedy očekávat, že bude nejčastěji užívaným nástrojem při výuce. Holzer a Drlíčková (2012) hovoří o přirozeném zpěvu jako o přirozené barvě a poloze našeho mluveného hlasu, a to ve stavu emoční rovnováhy a tělesné i duševní harmonie. Dosáhneme jej tedy zaposloucháním se do znějícího hlasu za určených předpokladů, lokalizujeme bazální tón a dále s ním pracujeme. Rozvinutí schopnosti přirozeného zpěvu je základní předpoklad a zásadní potřeba pro nastavbu dalších pěveckých technik.

V základních uměleckých školách se setkáváme s výukou buď popového zpěvu, nebo základů operní techniky. Jsou to tedy techniky, se kterými se mohou děti běžně seznamovat. Holzer a Drlíčková (tamtéž) uvádějí, že pro potřeby muzikoterapie není vhodný příliš stylizovaný zpěv (včetně operního). Operní technika zpěvu je samozřejmě náročná disciplína, kterou se pěvci musejí učit mnoho let a neustále se v něm zdokonalovat, ale některé

prvky pro ni charakteristické jsou příznivé pro běžné užití. Například nácvik hlubokého žebně-bráničního dýchání, uvolněný, avšak stabilní postoj, zpěv do masky umožňující výraznou hlavovou rezonanci atd. Popový zpěv v sobě skrývá zase hrudní rezonanci a práci s výrazem a emocemi. Takové aspekty může hudební výchova, hlasová hygiena i muzikofiletika využít.

Při skupinové práci, která se v pedagogice nabízí, je zajímavé užití kruhového zvukového efektu, a to například ve formě vokálního iglú nebo vokálního tunelu. Jedná se o skupinovou pasivní techniku poskytující hluboké prožitky a relaxaci. Žákům se tak otevře nová dimenze vnímání hudby, která člověka zcela obklopuje a prostupuje jím. Má navíc pozitivní vliv na komunitu a nemalý význam při tmelení kolektivu.

### **2.3.1 Alternativní zpěvní techniky**

Při práci s hudbou a hlasem je hodnotným aspektem improvizace. Kantor (2009) uvádí jakožto nejstarší formu hlasové improvizace kreativní zpěv. Jde o improvizování melodií na různé vokály, šamanské písně, mantry. K této formě patří například technika tónování (vytváření dlouhých zvuků bez rytmu či melodie na hláskách pro vokální popis určitého jevu za použití vibrační síly hlasu) nebo improvizovaný jazzový zpěv, tzv. scat<sup>5</sup>. Improvizace usnadňuje hlasové sebevyjádření, kladně ovlivňuje psychosomatický stav člověka a napomáhá uvolnění a relaxaci.

Z dalších alternativních zpěvních technik zde budou rovněž zmíněny alikvotní zpěv, hrdelní zpěv a rezonanční a vibrační zpěv. Alikvotní nebo také harmonický, vícehlasý zpěv je alternativní zpěvní technika, jejíž cílem je vytvořit dva a více tónů z alikvotní řady současně. Zdrojem je fundamentální tón, od něhož se odvozují velice přesnými pohyby rtů, měkkého patra a jazyka další částkové tóny, které jsou pro jejich zřetelnost zesilovány. Produktem je pak vícehlasý zpěv. Alikvotní tóny v něm hrají roli velice čistého produktu dlouholetého úsilí

---

<sup>5</sup> Jazzové scatování je technika zpěvu bez textového obsahu či významu („beztextovost“ je podstata relaxace), naopak je zde vyzdvížené emoční zabarvení a rytmická struktura. Jde o vokální formu instrumentální improvizace. V muzikoterapii se v kontextu scatu nebo též tzv. volné hudby můžeme setkat s termínem vokální prařeč, přičemž jejím úkolem je zklidnit mysl, ztláčit rozumovou aktivitu a dostat tím mysl do maximálně relaxovaného stavu (Holzer, Drlíčková, 2012).

a tréninku. Připomínají nadlidské zvuky podobné flétně vycházející spíše z prostoru než z hrdla člověka.

Tato technika umožňuje člověku rozvoj nadsmyslového vnímání a hlubokou relaxaci. Při alikvotním zpěvu dochází ke splynutí účastníka s přírodními zákony, což je dáno také organizací alikvotních řad vycházející z matematických propočtů vztahových frekvencí jednotlivých tónů (Holzer, Drlíčková, 2012). Marek (2003) píše o fungování hlubinného léčení skrze alikvotní zpěv na všech úrovních, tedy tělesné, emoční, psychické i duchovní. Dle autora se jedná o nejefektivnější defragmentaci lidského „hard disku“, neboť jde o dechové cvičení, masáž spodní části mozku, uvolnění hlasivek a vibrační působení zároveň.

Nácvik této pěvecké techniky je však velice náročný. Existuje mnoho postupů, díky nimž se dá alikvotní zpěv naučit, například *Ng technika* nebo *píšťalka (bird technika)*. V jednom se však shodují: pro zdárný výsledek je třeba velké trpělivosti, pravidelného tréninku a praktického používání.

Podtónovou variantou alikvotního zpěvu stejně tak náročnou na cvičení je tzv. hrdelní zpěv, jenž užívá uvolnění hlasivkových vazů a jemných pohybů jazyka (Šramlová, 2007). Hrdelní zpěv (choomej či khöomei) vzniká vibrací části hrtanu, která běžně kryje hlasivky. Hlasivky samotné současně s předchozím úkonem zpívají základní tón. Tímto způsobem zaznívá dva a více tónů zároveň. Domovem této techniky jsou asijské země. Hrdelní zpěv je zajímavým meditačním prostředkem díky jeho expresivitě a vibrační účinnosti (Holzer, Drlíčková, 2012). Známým interpretem alikvotního a hrdelního zpěvu je skupina Huun-Huur-Tu, jež vešla ve známost i na západě.

V kontextu s alternativními pěveckými technikami Holzer a Drlíčková (2012) uvádějí ještě rezonanční a vibrační zpěv, které jdou ruku v ruce a vzájemně se doplňují. Rezonanční zpěv vědomě využívá principy rezonance při intervenci, přímo navazuje na rezonanci předmětů, vytvářející zvuky, a prostředí. Je okamžitou odezvou na akustické a hudební rezonanční jevy, při němž se používá lehké zesílení alikvot. Vibrační zpěv jakožto vokální technika užívá zvukové difúze (vzájemné prolínání tónů), zvukové interference (skládání tónů) a vibrací hlasivek (a jiných zdrojů zvuku) i prostředí.

Uvedené zpěvní techniky bývají aplikovány v muzikoterapii a pyšní se výrazným osobitým vlivem na zúčastněné. Pedagogové samozřejmě běžně tyto techniky neovládají, je však dobré s nimi žáky seznámit jednak pro rozšíření omezených obzorů statusu západní hudby,

a také kvůli možnosti rozšířit vnímání jemných aspektů lidského hlasu, vytrýbit hudební sluch a prožít alespoň reprodukováný zdroj relaxace a meditace.

## 2.4 Písňe a hry se zpěvem v muzikofiletice

Hudba a zpěv je častým průvodcem člověka v každodenním životě, a tou nejběžnější formou, která se všude na světě běžně vyskytuje, je píseň. S písněmi mají zkušenosti všichni z nás už jen díky povinné školní docházce a v ní zakomponované hudební výchově. Ve valné většině se však s písněmi setkáme daleko dříve, od raného dětství. Píseň je jednoduchý způsob vyjádření pocitů a dějů, což podporuje i melodičnost, běžná rytmika, opakování textu a obsahová celistvost. Jedná se o dostupnou formu pěvecké reprodukce, jež je spojena s podporou kreativního sebevyjádření, komunikace a aktivní účasti při hudebních činnostech.

Jak píše Kantor (2009), v muzikoterapii je písňím příkládán zvláštní význam, je zdrojem psychické, fyzické i sociální rehabilitace a muzikoterapeut by tak měl mít v repertoáru širokou škálu písňí. To samé platí o (hudebním) pedagogovi. Je důležité mít v zásobě velké množství písňí, aby bylo možné adekvátně reagovat na aktuální potřeby situace. Díky správné volbě písňe pak lze v procesu výchovy a vzdělávání navodit příslušnou atmosféru, prolomit ledy ve vztazích žáků nebo vztahu učitel – žáci, naladit přítomné na určité téma, skrze něž docílíme zamýšleného výchovně vzdělávacího cíle. Je nástrojem porozumění, motivace, empatie a souznění. V neposlední řadě tak lze předat lidové moudro, poskytnout náhled do historie a životů lidí, jež se odehrály v dávné minulosti, a problémů, s nimiž se potýkaly stejně jako nyní my. Nelze vynechat zmínku o vlastních písňích, které je možné pro/s žáky vytvářet, což rozšiřuje spektrum pozitivních dopadů na celý proces jako například osobitost, kreativita nebo osobnější vnímání sdělovaného a sdíleného obsahu.

V praxi se lze běžně setkat s rituály, které v tomto kontextu reprezentují „Hello Songs“ a „Good Bye Songs“. Jejich účelem je dát lekci/hodině řád, ohraničit ji, aby se účastníci správně naladili. Ve třídě je například možnost vybrat či vytvořit třídní píseň, jež děti uvítá a zároveň se s nimi později rozloučí. Děti se s ní ztotožňují, utužují vztahy, nabývají komunitního vědomí. Kružíková (2015) ve své stati zmiňuje dělení písňí podle Elizabeth Schwartz, která zohledňuje vývojová hlediska dětí a situace, v níž děti písňe vyhledávají. Těmito typy písňí jsou: shromažďovací, s herním charakterem, o lidských poutech, přechodové, instrumentální, pohybové, o mně a o mém světě.

Písňe a zpěv je vhodné zařazovat do denního programu také prostřednictvím hudebních her, což podpoří uvolněnou, přátelskou atmosféru, hravost a atraktivnost aktivit. Šimanovský (2011) ve své knize *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi* uvádí celou řadu hudebních her, v nichž hraje hlavní roli zpěv. Kromě popisu aktivity přikládá také časovou náročnost, skupinovou početnost a věkovou kategorii, pro níž je ta která hra vhodná. Je tedy jakýmsi návodem užití některých muzikoterapeutických technik v pedagogické sféře. Setkáme se zde s mnoha typy her se zpěvem. Pro lepší orientaci jsou v této práci zmíněny ve skupinách podle účelu nebo vlivu působení, a to například kategorie: hry vyjadřující pocity (radost, smutek), artikulační hry (zpívané variované jazykolamy, písničky s jedinou samohláskou), hudební hádanky (hudební tichá pošta, pěvecké/melodické šarády), improvizální hry se zpěvem (zpěv podle grafické partitury, zpívané debaty, melodie pro části těla), hry na soustředění a postřeh (kánon, štafetový zpěv), skupinové hry se zpěvem (hudební molekuly, rozstříhané písničky), rozpočítávací hry se zpěvem (Pějme píseň dokola), hry s dynamikou (hravé zpívání). Kategorie mohou být samozřejmě doplněny, pozměněny či přejmenovány, jedná se však o jakousi drobnou sondu do typů her, v nichž hraje primární úlohu zpěv a hlasové modulace v uvedené publikaci. Podobnou tematiku samozřejmě nalezneme i u jiných autorů jako jsou Charles A. Smith, Lin Marsh, Pavel Jurkovič, Josef a Irena Lokšovi, Elfriede Pausewangová nebo Martin Urban. Uvedenou tematikou se zabývá také část členů Katedry hudební výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, autorčiny alma mater.

Písničky a hry se zpěvem často nezůstávají u výlučně pěveckého aktu. Často jsou velice vhodně doplňovány o rozměr pohybový, dramatický nebo výtvarný. Vzniká pak širší komplex vlivů a zážitek je ozvláštněn o další dimenze. Vždyť samotná interpretace písňe se neobejde bez osobitého výrazu či gestikulace. Jde o naprosto přirozenou záležitost a striktní oddělování znamená pouze ochuzení o komplexní zážitek. Hudba, hlas a samotný zpěv nemusí být pouze zvuk, estetika a hudební výchova. Hudby a zpěvu se totiž týkají aspekty *přesahující* zmíněné kategorie.

### 3 Praktické využití přesahující hudební kontext

*„Fantazie je důležitější než vědomosti.“*

*Albert Einstein*

Hudební výchova je součástí pedagogického procesu již od mateřské školy. V předchozích kapitolách už byla zmíněna důležitost role hudby v životě dítěte i dospělého člověka, zbývá proto připomenout význam hudby a hlasu jako nástroje nejen v hudební výchově, ale také mimo ni. Zdůraznit tak tedy její přesahový potenciál v realizaci mezipředmětového přístupu k výuce. Potřeba mezioborového přístupu vychází z moderní doby, s níž se pojí holistický pohled na svět a problémy, jež přináší. Tradiční přísné oddělování kompetencí jednotlivých vědních oborů, které jsou ve školách transformovány do vyučovacích předmětů, zažívá své doznívání. Důvodů je pro tento stav více, můžeme však vybrat například důsledky separování nabytých vědomostí do izolovaných celků za neschopnosti je propojit, nebo vytržení problematiky z kontextu a její nedostatečné pochopení. Problémem je pak především neuspokojivý stav schopností užít praktické kompetence potřebné pro život, které by mělo školní vzdělání poskytnout jako přípravu do praxe.

V novém tisíciletí se proto setkáváme s interdisciplinárním přístupem výuky, jehož cílem je propojit znalosti a jednotlivé problémy do tematických celků, jejichž řešení je úkolem na různých předmětových vrstvách. Přináší však i nové úlohy pro pedagogické pracovníky. Požadavky, jež jsou na učitele kladeny, jsou vyšší, ale především se liší od starých výukových modelů, které jsou leckde stále tvrdošíjně zakořeněny. Proto je sice příprava pedagogů náročnější, ale výsledky často předčí očekávání. Týká se to právě již zmiňovaného interdisciplinárního přístupu, jenž je společně s průřezovými tématy, pojímající množství rozličných vzdělávacích oblastí, součástí Rámcového vzdělávacího programu (dále jen RVP).

#### 3.1 Pedagogické možnosti muzikofiletiky

Za současných podmínek, jež byly výše nastíněny, se nabízí otázka: Jakým způsobem lze kreativně pojmout výuku, aby splňovala náročné požadavky dané systémem? Možností propojení oborů může být více a je možné je pojmout z různého úhlu pohledu. Jedním z nich je hudba a hlas jakožto nástroj hudebního hlediska. Je zřejmé, že užití muzikofiletiky a jejích technik je vlastní zejména hudební výchově, ale vzhledem k přesahovým možnostem



a širokospektrálním účinkům hudby a hlasu je možné využít mezipředmětových vazeb a zároveň naopak při realizaci mezipředmětových vztahů použít hudbu jako integrační prostředek k uskutečnění.

Hudba má ve výchově a vzdělávání bohatý potenciál. Halpern (2005) o ní píše jako o nástroji, který svým působením rozšiřuje mozkovou kapacitu, rozvíjí možnosti dětského vývoje myšlení a kreativity a který dodává stabilitu rovnoměrného využití obou hemisfér při učení (například díky poslechu klidné hudby). Probouzí intuitivní způsob chování a myšlení spojené s fantazií (a kreativního řešení problémů, což patří ke klíčovým kompetencím RVP). Má moc adekvátním smysluplným způsobem ventilovat nahromaděnou energii, nebo naopak ji v pravý čas dodat, a to podle typu její zvolené formy. Představuje rovněž nástroj k uvědomění si sebe sama a vlastního těla v prostoru díky propojení hudebna s pohybem, což zvyšuje vnímání fyzických hranic. Hudba a rytmus jsou prostředkem k nastolení harmonie a celkově dochází k uvolnění napětí a k odblokování sil, vnímání a myšlení.

Cíle projektu Slyšet jinak, tzv. 3K (kreativita, komunikace, koncentrace), jimiž se vymezuje, rovněž odpovídají mezipředmětové působnosti hudby. Některé z aktivit je tedy možné provést i bez odborného hudebního vzdělání jako součást jiného vyučovacího předmětu. Jistý hudební rozměr je však stále zachován a přítomen. Tato univerzálnost se tak stává vodítkem i pro nehudební předměty a pedagogy jiné aprobace. Tento přístup také představuje příležitost k překonávání interkulturních bariér a zpřístupňuje tak konfrontaci s multikulturalismem a aspektem „otevřenosti světa“. Dále umožňuje přivést hudební zážitek i k dětem, které nemají s hudbou zkušenosti a jejichž schopnosti se v této oblasti různí, a to i při kooperaci, kdy je třeba skupinově pracovat s dětmi na (hudebně) rozdílných úrovních. Působí zde také sociálně-integrační faktor posilující mezilidské vztahy, toleranci, komunikaci, spolupráci, otevřenost a interkulturní obohacení (Kopecký, Synek, Zouhar, 2014).

Je již vědecky prokázáno, že hudba hraje ve výchově důležitou roli a je velmi důležitá pro rozvoj osobnosti a dovedností. Působení hudby a zpěvu „*dokáže zlepšit i výkony v matematice, čtení, přírodovědě. Někteří vědci poukazují na to, že scházející umění a hudba ve školních osnovách mohou zpomalovat i vývoj dětí*“ (Halpern, 2005, s. 63). Toto tvrzení podporují i další články, které hovoří o pozitivním vlivu na učení čtení nebo na matematické dovednosti (Music helps children learn maths, 2012, Willingham, 2013). Stejně tak se Marek (2000) shoduje na důležitosti přítomnosti zpěvu, když píše o případu mnichů v jednom francouzském klášteře, kde nově jmenovaný opat zrušil každodenní zpěv, neboť se domníval,

že nemá žádný konkrétní užitek. Výsledkem byl hromadný výskyt extrémní únavy (i po navýšení času spánkového režimu). Tento stav odezněl až po znovuzavedení každodenního zpěvu. Takový má zvuk účinek, stejně jako jeho absence.

Hudba, hlas a zpěv nás může naučit komunikaci, spolupráci a harmonické soužití. Navíc díky praktické zkušenosti je snazší zafixovat nové poznatky a zároveň tak dochází k naplnění současného trendu zážitkové pedagogiky. Muzikofiletika je tedy příhodná odpověď na otázku, jak v dnešní konstelaci výukového modelu uspokojivě plnit náročné požadavky holistického přístupu.

### **3.2 Mezipředmětové vztahy a RVP**

Současný vzdělávací systém je zaměřen na vztahy mezi jednotlivými předměty, což je zakotveno v kurikulárním dokumentu na státní úrovni, tedy RVP<sup>6</sup>. Jeho úkolem je vymezovat očekávané výstupy, jež zahrnují cíle, klíčové kompetence a základní předmětové obsahy. Na základě RVP je na lokální úrovni sestavován již individuálnější Školní vzdělávací program (ŠVP), který jednotlivým školám do jisté míry dovoluje vlastní úpravu postupů a osnov. RVP jsou vytvořeny pro dané stupně vzdělávání, tedy pro předškolní vzdělávání, základní vzdělávání, gymnázia, střední odborné vzdělávání, speciální vzdělávání a základní umělecké vzdělávání. Důležitým faktem je, že hudba se svými výše popsány účinky je oprávněným prostředkem pro dosažení naplnění klíčových kompetencí, jimiž jsou kompetence k učení, k řešení problémů, kompetence komunikativní, sociální a personální, občanské, pracovní (k podnikavosti).

RVP rovněž vymezuje vzdělávací oblasti (vyučovací předměty), k nimž mimo jiné patří i oblast Umění a kultura zahrnující hudební výchovu, tedy přímou „uplatnitelku“ muzikofiletiky. Kromě dalších běžných předmětů tento dokument pojímá i doplňující obory, jako jsou dramatická výchova, etická výchova, filmová/audiovizuální výchova a taneční a pohybová výchova. Specifickou oblastí jsou průřezová témata, která by měla být realizována prostřednictvím již avizovanými mezipředmětovými vztahy, těmi jsou osobnostní a sociální výchova, výchova demokratického občana, výchova k myšlení v evropských a globálních

---

<sup>6</sup> Rámcový vzdělávací program je záležitostí prvních let 21. století. RVP pro základní vzdělávání je aktuální od roku 2005, RVP pro gymnázia je o rok mladším bratrem. Texty kurikulárních dokumentů jsou v průběhu svého nedlouhého věku upravovány vzhledem ke změnám, které jsou vyžádány ze státní úrovně.

souvislostech, multikulturní výchova, environmentální výchova a mediální výchova. V mnoha jmenovaných oblastech lze aktivity s hudbou úspěšně použít s cílem podpořit rozvoj klíčových kompetencí a naplnit mezipředmětové vztahy, což bude zanedlouho uvedeno v příklady.

Zbývá objasnit mnohokrát použitý výraz *mezipředmětové vztahy*. Pedagogický slovník (Průcha, 2009, s. 154–155) tento pojem definuje jako „*vazby mezi jednotlivými vyučovacími předměty přesahující předmětový rámec, podporující pochopení souvislostí dílčích obsahů, prostředek integrace obsahu vzdělávání. Tradičně byly vyjadřovány v učebních osnovách jednotlivých předmětů jako tzv. mezipředmětová témata nebo realizovány v interdisciplinárních předmětech, např. rodinná výchova, výchova spotřebitele, domácí hospodaření. Ve vzdělávacích programech (RVP ZV<sup>7</sup>, RVP G<sup>8</sup> apod.) jsou nyní vyčleněny jako samostatná průřezová témata a zdůrazněny jejich vazby na obsahové oblasti, které se realizují ve výuce různými formami (mezipředmětová témata, projekty, nové předměty).*“ Tato definice naplňuje již nastíněný koncept, v jehož kontextu je práce psána. Cíle muzikofiletických technik tak splňují požadavky RVP a interdisciplinárního přístupu<sup>9</sup> ke vzdělávání.

### 3.2.1 Přesahové obory

Důležitost mezipředmětových vztahů i potenciál hudby k jejich naplnění již byl vysvětlen. Nyní zbývá otázka konkrétních vazeb hudby a hlasu na vyučovací předměty a průřezová témata, vynecháme-li jako oblast působnosti hudební výchovu (zde jsou účinky i využití samozřejmé). Jak tedy souvisí hudba a hlas s dalšími vzdělávacími oblastmi? Kde jsou ony styčné plochy?

#### Hudba vs. Jazyk a jazyková komunikace:

V oblasti jazyka, jazykové komunikace a literatury nalezneme s hudbou a hlasem mnoho společného, neboť už sama mluva je jakousi melodickou linkou. Stavbu věty definuje mimo jiné interpunkce, stejně jako je tomu v hudbě. Jazyku, jak mateřskému,

---

<sup>7</sup> RVP ZV, tj. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.

<sup>8</sup> RVP G, tj. Rámcový vzdělávací program pro gymnázia.

<sup>9</sup> Interdisciplinární přístup přímo souvisí s mezipředmětovými vztahy, jak dokazuje následující definice: jde o „*didaktický přístup prosazující ve výuce mezipředmětové vztahy, zadávání speciálních úloh propojujících poznatky z různých předmětů, týmové vyučování, vytváření tzv. integrovaných vyučovacích předmětů, tvorbu integrovaných učebnic aj.*“ (Průcha, 2009, s. 111–112).

tak cizímu, se učíme nejlépe jejím poslechem – vnímáním melodických a rytmických struktur, auditivní paměti. K dalším společným prvkům bychom zařadili práci s textem, verbální a nonverbální komunikaci, přednes/interpretaci, melodie, aspekt hlasu jako důležitého prostředku k vyjadřování, pozitivní vztah k literatuře. Hudba je součástí slovesného uměleckého díla, jež rozvíjí emocionální a estetické vnímání.

#### Hudba vs. Člověk a jeho svět:

Prostřednictvím svého odkazu hudba ztělesňuje význam regionální kultury. Jde o kulturně-historický odkaz regionu a s ním spojené komunity, společnosti, v níž se jedinec narodil, vyrůstá a je vychováván. Skrze hudbu žák poznává své okolí, zvyklosti a učí se komunikaci a základním strukturám společnosti.

#### Hudba vs. Člověk a společnost:

Odvětví člověka a společnosti reprezentují předměty dějepis a výchova k občanství či společenské vědy. Hudba může pomoci žákům vnímat historické souvislosti (například sledováním kulturního vývoje, vývoj hudby v kontextu s historií a kulturními zvyklostmi a vliv na současnost). Dalšími společnými tématy je multikulturalismus, etnická tematika, etická výchova, komunikace, asertivita, empatie, typologie osobnosti, psychosociální vývoj, kooperace, náboženství, identita vlastní osobnosti, sebehodnocení, orientace ve společnosti, práce s textem a informacemi.

#### Hudba vs. Člověk a příroda:

V předmětech jako je fyzika, chemie a biologie jsou shodně s oblastí hudby a hlasu řešena témata jako akustika, hlasová hygiena, vibrace a rezonance, fonace a její vnímání, dýchání a jeho správná technika, artikulace, fyzické aspekty hlasu a hudby, zvuk a jeho fyzikální vlastnosti.

#### Hudba vs. Umění a kultura:

Tematický cílový průnik hudby a dalších uměleckých oblastí je samozřejmostí. Obecně zde nalezneme využití a schopnost kombinace výrazových prostředků, rozvoj kreativity, komunikace, kooperace, estetického vnímání, rozvoj osobnosti a sociálních kompetencí, empatie atd. Ve výtvarné výchově může jít o grafické znázornění hudby a jejího průběhu, dále převod auditivního vjemu do vizuálního záznamu nebo zvýšení orientace v grafickém zápisu hudby. Dramatická výchova klade v souvislosti s hudbou důraz na výraz a výrazové prostředky, neverbální komunikaci (gesta, mimika aj.), zdůrazňuje vztah hudby a výrazové interpretace

včetně pohybu, posiluje vyjadřovací schopnosti, sebevědomí a prostorovou orientaci. Tanec a pohyb s hudbou propojují fyzickou stránku s estetickou a emocionální, zdůrazňuje neverbální komunikaci a vyjádření hudby pohybem, posiluje tak vyjadřovací prostředky, vnímání rytmu a koordinaci pohybu.

#### Hudba vs. Člověk a zdraví:

Oblast tělesné výchovy reprezentuje již výše zmíněný tanec a pohyb (viz Hudba vs. Umění a kultura). Zbývá doplnit vztah hudby a výchovy ke zdraví. Zde nalezneme styčné plochy v podobě hlasové hygieny, celkové fyzické i duševní pohody, vnímání tělesné konstelace a v představě o sobě samém.

#### Hudba vs. Průřezová témata:

Do průřezových témat bychom mohli teoreticky zařadit všechny výše zmíněné aspekty. Vyzdvihneme však už jen některé jako kreativní řešení problémů, vnímání spojitostí, multikulturalismus, etnické otázky, etická výchova, ekologie (význam a využití zbytkových a recyklovatelných materiálů) a vliv masmédií.

### **3.3 Příklady užití hlasu a her s hudbou v mezipředmětovém kontextu**

Účelem následujícího textu je demonstrovat užití hudby a hlasu jako nástroje k realizaci výuky v mezipředmětovém kontextu. V práci bude nyní uvedeno několik příkladů, jak využít muzikofiletických technik nejen v hudební výchově, ale i v jiných předmětech, ať už se jedná o průřezová témata, příbuzné vyučovací předměty nebo zcela jiné vzdělávací oblasti. Uvedené aktivity mají přesahové působení, přestože mohou působit na první pohled čistě hudebně. K popisu činnosti jsou kromě dalších parametrů, jako doporučený věk, početnost skupiny nebo časová náročnost, uvedeny i cíle, za jejichž účelem jsou techniky aplikovány. Tato část práce má figurovat jako inspirace či jakýsi přehled rozsáhlých možností hudby a hlasu při realizaci výchovy a vzdělávání. Autorka zde čerpala z odborných publikací, jež jsou k dohledání v seznamu zdrojů, a z vlastních nápadů a zkušeností.

Některé z uvedených aktivit měla autorka možnost ověřit v praxi, a to díky podílení se na hodinách hudební výchovy na dvou základních školách v různých ročnících (především však na druhém stupni) v rámci Středoškolské odborné činnosti. Díky tomu mohly být realizovány některé ze zmíněných aktivit. Byly jimi rituály inspirované etnickou hudbou

a pohybové a pantomimické šarády. Obě aktivity byly žáky velice kladně přijaty, téměř všichni se aktivně zapojili, přestože ze začátku byly pozorovatelné určité rozpaky, což je vysvětlitelné přítomností nové osoby v roli vedoucího práce a především atypičností zvolené aktivity. Do následné diskuze žáci přispívali se zájmem po předchozí zkušenosti. Autorka sama si pak zkusila zhotovit hudební nástroj kazoo, o jehož výrobě je psáno níže v kontextu pracovních činností. Perspektivou pro navázání na tuto práci je ověření zbylých aktivit v praxi, popřípadě rozšíření tohoto zásobníku o další hry s hlasem a hudbou.

### 3.3.1 Výtvarné umění

Výtvarné umění a s ním i předmět výtvarná výchova má s hudbou a hudební výchovou mnoho společného, už jen faktem, že se jedná o umělecko-kulturní odnože. V pedagogice má svůj význam při propojení auditivního a vizuálního vnímání, a tím i spojením souvislostí hudby a výtvarného umění. Podporuje sebevyjádření a kreativitu s tím spojenou. Hudba může být zdrojem inspirace pro výtvarné vyjádření, nebo naopak, obrazy či průběh výtvarné činnosti může být námětem k vytvoření hudebního vjemu nebo písničky. Pokud zvolíme skupinovou práci, sledujeme sociální dynamiku a rozvoj komunikace a spolupráce. Je to příležitost naučit se zacházet se slovy taktně, zároveň pojmenovávat umělecké aspekty pravým jménem a najít kreativní řešení problémů kompromisem. Výsledný produkt práce může sloužit dalším účelům, jak si nyní ukážeme.

#### Malované písničky

Aktivita je vhodná pro mladší (1. stupeň základních škol, dále jen ZŠ) i starší žáky (2. stupeň ZŠ či gymnázia a střední školy), záleží na zvolené variantě a specifické úpravě podle potřeb pracovní skupiny. Její početnost je také flexibilní, lze pracovat ve větších či menších skupinkách, zároveň ale také individuálně. Čas potřebný pro provedení aktivity je závislý na dalším zamýšlené variantě, v základní podobě je však vhodné dopřát žákům alespoň jednu vyučovací hodinu (tj. 45 minut).

**Pomůcky:** papír (libovolné velikosti – dle záměru dalšího použití), barvy (tempery, vodové barvy, pastely aj.), příp. štětce

**Provedení:** Vybereme libovolnou písničku. Žáky s ní seznámíme, příp. ji žáky naučíme a společně si ji zazpíváme. Poté zahájíme diskuzi: povídáme si o jejím námětu, o postavách a jejich vztazích, o pohnutkách, o příběhu, dále o její náladě a barvách, které by s ní mohly

souviset. Dáme žákům prostor pro individuální názor. Po společném rozboru přichází řada na barvy: žáci na papír namalují konkrétní námět písně, její postavu či postavy nebo situaci, jež si žáci vyberou. Další možností je žákům zadat práci tak, aby si představili, co obsahu písně předcházelo nebo co následovalo, a své představy ztvárnili. Pokud pracujeme se staršími žáky, můžeme zvolit k aktivitě ztvárnění abstraktní kompozice. V té je možné vyjádřit subjektivní pocity, které v nich píseň vyvolává (barvy, ostrost a tvar linií atd.)<sup>10</sup>.

**Varianty:** 1. Vybrané obrázky lze použít jako podklad pro tzv. kramářské písně. Spojením obrázků (svázání, nalepení na velký arch papíru apod.) vytvoříme tabuli jednotlivých scén písně. Poté si píseň znovu zazpíváme s pomocí vytvořené ukazovací tabule. Roli průvodce si děti mohou vystřídat. Příp. mohou píseň doprovodit i hudebními nástroji.

2. Aktivitu lze zadat pro skupinky, které vytvoří vlastní příběhy „před“ a „po“ písni. Ty pak interpretují před ostatními (tedy autenticky před publikem jako opravdovou kramářskou píseň). Melodii mohou vymyslet sami, nebo ji převzít z nápěvu původní písně.

3. Se vzniklými produkty lze pracovat i v dramatické dimenzi a převzít je jako námět pro etudu, zdramatizovanou píseň (včetně výroby kostýmů, kulis).

**Cíle:** kreativita, komunikace, spolupráce, rozvoj fantazie, sebevyjádření, deklamace textu, práce s melodií a výrazem, cit pro stylizovaný hudebně-dramatický projev

### 3.3.2 Pohyb

Hudba a pohyb jdou ruku v ruce. Hudba je základním komponentem tance, neboť její vnímání je zásadním aspektem pro rozvoj pohybových schopností a ovládnutí a představy vlastního těla v prostoru. Hudebně-pohybové hry jsou dnes velice oblíbenou součástí nejrůznějších akcí pro děti a mládež. Mají také bohatý potenciál pro rozvoj sociálních kompetencí a pro pozitivní přijetí vlastního těla.

#### Pohybové šarády

Šarády jsou oblíbenou kratochvílí v rámci mnoha skupinových her. Většinou se jedná o pantomimické ztvárnění věci, profese či jevu. V této variantě jde o uchopení pohybu jakožto rytmického vyjádření písně. Hra je vhodná pro děti různého věku (od mladší školní věk

---

<sup>10</sup> Námět této aktivity je převzat z Šimanovského (2011), „Malované písničky“, v úpravě autorky bakalářské práce.

po adolescenty). Jedná se o skupinovou aktivitu, není tedy vhodná pro jednotlivce. Tuto hru je možné provést ve velmi krátkém čase (5 – 10 minut), proto je možné ji zařadit jako iniciační či aktivizační činnost podle potřeby a situace. Jiné varianty mohou být časově náročnější.

**Pomůcky:** seznam libovolných lidových písní (například deseti)

**Provedení:** Vybraný žák si vybere jednu lidovou píseň ze seznamu. V duchu si vymyslí, jak rytmiku jejího nápěvu převede do různých zvuků (tleskání, pleskání, dupání luskání apod.). Úkolem hráče je takto upravenou píseň interpretovat před ostatními pomocí zvuků vlastního těla, aniž by použil svůj hlas. Je možné použít i různosti kvality zvuků pro vyjádření intonace, hranic sloky a refrénu atd. Po uhádnutí písně ji společně zazpíváme včetně použité rytmiky. Vítěz přebírá roli interpreta a vybírá další píseň.<sup>11</sup>

**Varianty:** 1. Aktivitu je možné použít jako soutěž mezi dvěma skupinami. Zvýší se tak motivace hráčů, můžeme také docílit odstranění zábran (pokud hráč ví, že díky svému zapojení do hry pomůže vlastnímu družstvu, otevření je snazší, obětuje tak i určitou společenskou masku a projeví se autenticky).

2. Pohyby vytvářející zvuky rytmiky lze rovněž doplnit nebo nahradit pohyby naznačující průběh melodie, jakousi „intonační linku“. Tato varianta je náročnější, a proto je vhodnější pro starší žáky.

3. V roli interpretů mohou být rovněž dva hráči, kdy jeden předvádí rytmiku a druhý intonační či obsahový průběh písně. Je zde však potřeba vzít v úvahu čas nutný na souhru dvojice. Výhoda je snížení obav sebevyjádření před publikem.

**Cíle:** vnímání rytmické struktury, transformace rytmu do zvuků těla, vnímání vlastního těla, vnímání zvuků těla a jejich praktické použití, koordinace pohybů, koordinace pohybu a zvuku, neverbální komunikace, sebevyjádření, spolupráce, kreativita, představivost

### 3.3.3 Dramatická výchova

Dramatický projev je přímo spojen s projevem hudebním. Hlasová, instrumentální a obecně hudební interpretace obsahuje výrazový prvek, který spojí-li se s dramatizací, zesílí a vznikne nová kompozice, jejíž prospěchový rozměr se rozšíří do názornější podoby.

---

<sup>11</sup> Tato aktivita je inspirována hrou „Hádaj pesničku“ (Urban, 2015).



Dramatizace je spojena rovněž s pohybem či tancem, což přináší další spektrum výhod, jež byly vyjádřeny v předchozí kapitole.

### Kulisy

Zvukové kulisy k dramatickému vyprávění (krátké příběhy, pohádky apod.) nejsou samozřejmostí. Proto je nutné vytvořit je vlastním úsilím. Hra je vhodná pro mladší i starší žáky, stejně jako pro menší či větší skupiny. Časová náročnost závisí na délce příběhu nebo na krátkých příhod, v jejichž vyprávění se žáci periodicky střídají.

**Pomůcky:** nejúspornější variantu aktivity lze sehrát pouze s improvizovaným příběhem, hlasem a zvuky těla, dále je příhodné použít hudební nástroje (perkuse aj.), reálný podklad k příběhu (pohádková kniha, kniha příběhů/povídek)

**Provedení:** Jeden z žáků vypráví opravdový či smyšlený příběh, může jej rovněž předčítat (krátká povídka, pohádka), důsledně při tom používá výraznou modulaci hlasu – dramatický přednes. Ostatní děti mají na starosti zvukovou stránku příběhu, vytvářejí totiž zvukové kulisy, a to různými prostředky – hudební nástroje (perkuse, ale i další dostupné jako kytara, flétna, píšťala, klavír atd.), vlastní tělo (tleskání, pleskání, pískání, luskání apod.) a hlas. Vytvářejí tak jedinečnou neopakovatelnou hudební stopu dokreslující příběh. Vypravěči se mohou průběžně střídát a tím i měnit charakter příběhu.<sup>12</sup>

**Varianty:** 1. Hráči mohou být rozděleni do skupin, každá z nich má na starost jiný zvukový aspekt příběhu (postavy, objekty). Příběh lze ztvárnit rovněž pantomimicky.

2. Při velkém počtu dětí lze vytvořit družstva. Zadáme všem stejný příběh a žáci ve skupinách spolupracují a připravují zvukovou podobu a dramatizaci příběhu. Družstva pak svůj příběh interpretují před ostatními.

3. Do příběhu lze vkládat písničky (známé lidové písně), které doplňují příběh. V těchto zpívaných úsecích se zapojují všichni (zpěv a hra na nástroje). Z příběhu se tak stane hra se zpěvy.

**Cíle:** spontaneita, sebevyjádření, improvizace, spolupráce, souhra, verbální a neverbální komunikace, práce s obsahem textu, deklamace textu, dramatizace, práce s výrazem a zvuky, vnímání zvuků těla, zvukové možnosti nástrojů, těla a hlasu

---

<sup>12</sup> Tato aktivita čerpá námět z publikace Rozvoj osobnosti dramatickou improvizací (Way, 1996).

### 3.3.4 Jazyk a literatura

Jazyk je nástrojem řeči, stejně tak ale i lidský hlas. Řeč jako taková má svoji specifickou intonaci spojenou s obsahem. Málokdy si ji uvědomujeme, ale stává se tím příbuznou zpěvu. Této spojitosti si všiml a bohatě využíval i Leoš Janáček, jenž si zapisoval melodii běžné mluvy ve svém okolí a pak tyto úryvky používal jako nápěvky ve svých skladbách, tzv. nápěvková metoda. S hudbou je spojen rovněž rytmus řeči a přednes jako takový. Dalším aspektem společný pro obě oblasti je píseň, resp. básnická stránka písně. Soustředí se na počty slabik ve verši, strukturu rýmů apod. Práce s textem, ať už rozbor písní nebo vlastní tvorba, spojená s hudbou umocňuje přirozený instinkt a cit, a tak můžeme sledovat pozoruhodné výsledky.

#### Třídní píseň

Složit báseň? Slova, verše rýmy. Co ale zkusit vlastní píseň! Takovou, která by vystihla vás, vaši partu nebo rovnou celou třídu. Úkolem této aktivity je vytvořit specifickou píseň pro určitou komunitu, v tomto případě pro třídu. Členové, žáci, si ji sestaví sami, tím se stává osobnější a zároveň stmelujícím prvkem kolektivu. Její další využití už záleží na učiteli, nabízí se však vsadit ji na post „třídní hymny“, která může zaznívat každé ráno na přivítání nebo odpoledne na rozloučenou (spíše u mladších dětí). U starších žáků může sloužit jako hymna při zvláštních příležitostech, kdy se třída prezentuje v rámci většího celku (soutěže, sportovní dny, vystoupení), nebo jako motivační píseň. Časová náročnost závisí na věku a schopnostech žáků, lze však předpokládat, že aktivita zabere alespoň jednu vyučovací hodinu (45 minut).

**Provedení:** Na začátku je vhodné použít metodu brainstormingu. Žáci společně jmenují asociace a charakteristiky vystihující jejich třídu. Tímto je vytvořen jakýsi zásobník prvků vhodné pro společnou píseň. Společně či ve skupinkách dle početnosti třídy pak žáci skládají verše. Žáci si během vlastní kompozice uvědomují rýmová schémata a další hudebně-jazykové a literární aspekty. Je-li hotová textová předloha, pokusíme se sestavit jednoduchý melodický nápěv, můžeme se nechat inspirovat i známými (lidovými) písněmi. Po dokončení práce žáci píseň společně s učitelem interpretují (zpěv, hra na tělo či hudební nástroje).

**Varianty:** 1. Soutěž o nejlepší třídní píseň. Žáci jsou rozděleni do skupin a každá z nich má za úkol vymyslet návrh třídní písně. Po následné interpretaci všech návrhů, žáci sami vyberou nejzdařilejší návrh hlasováním. Pozor na nevraživost a nepřijetí písně od „poražených“.

2. Nejprve zadáme žákům složit (nebo již zkomponovanou) melodii, na niž pak skládají text.

**Cíle:** práce s textem, cit pro veršovou strukturu, vnímání rýmových schémat, spojení hudby a textu, zhudebnění textu, spolupráce, kreativita, fantazie, komunikace, sebevyjádření, rozvoj emocionálního a estetického vnímání

### 3.3.5 Pracovní činnosti

Při práci s materiály můžeme myslet na ekologické využití zbytků a spojit tak manuální práci s estetickým faktorem. Vznikne nám tak celá řada různých hudebních nástrojů, jichž lze běžně používat a podpořit tak muzikálnost žáků. Těchto výtvorů můžeme dále používat i v hudební výchově jako rozšíření instrumentáře. Děti to také naučí vážit si věci a ukáže praktickou uplatnitelnost vlastní pracovní činnosti. Podobné aktivity lze uplatnit v mnoha oblastech a kroužcích (pracovní činnosti, výtvarná výchova, hudební výchova, multikulturní výchova – etnické nástroje).

#### Kazoo

Kazoo je jednoduchý hudební nástroj z řad aerofonů, který je specifický svým bzučivým zvukem. Na rozdíl od jiných hudebních nástrojů na bázi vzduchu se do něj nefouká, nýbrž zpívá. Lidský hlas je tak transformován na charakteristické tóny kazoo. Nástroj je melodický, proto se také může zdát žákům zajímavý. Záleží již pouze na intonačních schopnostech hráčů. Vytvořit kazoo lze se skupinou i jednotlivci. U mladších žáků je třeba hlídat postup při vytváření vzduchového otvoru. Činnost není časově náročná, pro rozvinutí aktivity je však vhodné věnovat jí celou vyučovací hodinu (45 minut).

**Pomůcky:** kus ohebné trubky, tzv. husí krk (10 – 20 cm), mikrotenový sáček, gumička, PET láhev, lepicí páska, nůžky

**Postup:** Na jeden konec zarovnané ohebné trubky připevníme gumičkou kousek mikrotenového sáčku k nejbližšímu žlábků trubice. Takto vytvořenou membránu z mikrotenového sáčku lehce promáčkne, aby nebyla zcela napnutá. Za gumičkou uděláme nůžkami do trubice vzduchový otvor (průměr cca 0,5 cm) nebo dva menší otvory naproti sobě. Do hrdla horní třetiny PET lahve (kterou jsme odstříhli od zbytku) vsuneme trubici koncem s mikrotenovou membránou, tak aby byla uvnitř lahve. Takto spojené dvě části připevníme

lepící páskou. Na takto vytvořené kazoo hrajeme tak, že volný konec trubice přiložíme k ústům a zpíváme skrz ni nejlépe falzetem na slabiku „tú“.<sup>13</sup>

**Varianty:** 1. S vlastnoručně vytvořeným „sborem“ hudebních nástrojů si můžeme zahrát-zapívat všichni dohromady, nebo doplnit běžně zpívané písně zajímavým bzučivým zvukem tohoto melodického nástroje.

2. Výroba kazoo může být i skupinovou záležitostí. Jednotlivé skupiny si tento nástroj vyrobí a pak s ním secvičí krátký výstup pro ostatní v podobě jednoduché písničky doprovázené na kazoo.

**Cíle:** vnímání souvislostí mezi hudebními nástroji a jejich fungováním (materiál, postup výroby, barva zvuku, použití hlasu), seznámení s netradičními hudebními nástroji, pracovní zručnost, posílení jemné motoriky, hlasová modulace, rozšíření vlastního instrumentáře, kreativita, praktický význam vlastní pracovní činnosti, propojení techniky, ekologie, estetiky a dalších oborů.



Obrázek 1: Zhotovené kazoo (archiv autorky).

---

<sup>13</sup> Aktivita je převzata z publikace Hudební nástroje jinak, kapitola o výrobě kazoo (Coufalová, Medek, Synek, 2013).

### 3.3.6 Společenské vědy

Sféra společenských věd nabízí velkou množinu oborů zaměřených na člověka. Zařadíme sem filozofii, politologii, religionistiku, teorii právní vědy, ekonomii, sociologii, psychologii nebo mezinárodní vztahy. Na úrovni základní školy bychom mluvili o občanské výchově nebo také výchově k občanství, jež by měla předurčovat povědomí o fungování společnosti na základní (regionální) úrovni a základy státovědy. To, že hudba dokáže prohloubit vnímání sebe sama i ostatních v kontextu osobnostního růstu, sebehodnocení i celé společnosti v rozvoji sociálních kompetencí, to je již dokázáno. Důležitým aspektem, který se týká společenských věd, je ovšem rovněž multikulturalismus, antropologie a etnická tematika spojená s globálním pohledem na svět a povědomím o rozličných kulturách. Důležitost je spatřována především v pohledu na „odlišnost“, se kterou je třeba žáky naučit žít v míru, toleranci a respektu. Nejen k tomu nám může posloužit hudba.

#### Rituály

Rituály, tedy opakující se způsob chování založený na tradici, je spojován především se starodávnými etniky a přírodními národy. Faktem ovšem zůstává, že rituály jsou součástí našeho každodenního života. Jsou to stálé, periodicky se opakující obyčeje, jež nám vnášejí do života jakousi jistotu a stálost. Zamysleme se ale, jakou podobu a průběh mohly mít tradiční rituály různých etnik. Jisté je, že jejich nedílnou součástí byla hudba, kterou provozovali všichni členové kmene v čele s šamanem, ale také třeba tanec. Hra na rituály je u dětí oblíbená a většinou se jí účastní s vervou. Je třeba jí věnovat jednu vyučovací hodinu (cca 45 minut). Je vhodná pro skupiny mladších i starších žáků.

**Pomůcky:** nahrávka etnické hudby, etnické nástroje (stačí ovšem základní instrumentář hudební nebo vlastní tělo)

**Provedení:** Nejprve s žáky zavedeme debatu na téma rituálů: jaké znají, jak asi probíhají, jakou o nich mají představu, jaký je jejich význam atd. Poté jsou rozděleni do skupin (dle početnosti) a vyslechnou si nahrávku etnické hudby, dle níž mají vytvořit vlastní podobu rituálu. Jejich úkolem je vymyslet krátký výstup, při němž předvedou ostatní svůj rituál s hudebně-pohybovými prvky (zpěv, zvuky, hra na tělo, elementární nástroje, tanec). Nesmějí

však zapomenout ani na řádný obsah. Po skončení si s žáky o rituálech a kulturních specifikách dále povídáme.<sup>14</sup>

**Varianty:** 1. Po předvedení výstupů musejí ostatní skupiny hádat, o jaký rituál se asi jednalo (obětování, pohřeb, vstup do manželství, prosba o úrodu, uzdravování apod.).

2. Skupinky si musejí připravit k rituálu plnohodnotný zvukový doprovod. Nahrávka etnické hudby slouží pouze jako inspirace.

**Cíle:** spolupráce, otevření etnické tematiky a multikulturalismu, verbální a neverbální komunikace, koordinace hudebního projevu a pohybu, kreativita

### 3.3.7 Akustika

Akustika je společným oborem hudbě i fyzice. Tyto dvě zdánlivě nepřibuzné oblasti mají společný průsečík především v tomto vědním oboru, který se zabývá hlavně vznikem a šířením zvuku v prostoru. Hudební demonstrací zvukových kvalit v akustice je přispěno právě pro vyučovací předmět fyzika, jak bude nyní dokázáno. Výsledkem je uskutečnění mezipředmětových vztahů a realizace představy fyzikálních vlastností hudby v praxi.

#### Kouzla hudby

Tato aktivita využívá fyzikálního jevu rezonance, kterou vyvolá vydaný tón o určité výšce (frekvenci). Aktivita ukazuje moc tohoto jevu vytvářet z drobných částíček dechberoucí obrazce specifické pro tu kterou frekvenci. Tento úkaz je nazýván Chladniho obrazce (Chladni figures), tedy obrazce, které si hudba „nakreslí“ sama (viz obr. 2). Experiment je vhodný i pro mladší školní věk, jeho podstatu však naplňují hlavně starší žáci a studenti, kteří tento fenomén dokáží dát do souvislosti s předmětem fyzika. Kromě propojení vědomostí s tak běžnou věcí, jako je zvuk, je jako výstup očekáván respekt k přírodě a jejím tajemstvím, což mohou ocenit i mladší žáci. Provedení samotného experimentu není časově náročné, avšak jeho příprava může být pracnější.

**Pomůcky:** tenká kovová destička, písek nebo jiné drobné částičky (piliny, sůl, krupice apod.), smyčec, reproduktor, mikrofon, příp. vibrační generátor

---

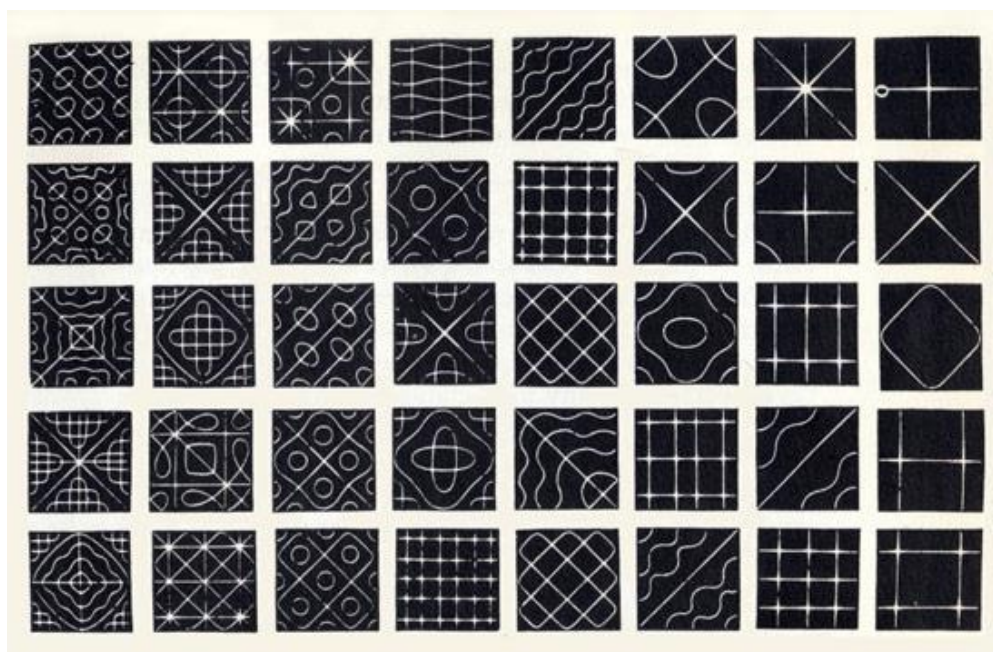
<sup>14</sup> Aktivita je inspirována stejnojmennou hrou uvedenou v publikaci Zdeňka Šimanovského (2011).

**Provedení:** Na kovovou destičku nasypeme písek, krupici nebo jiný podobný materiál. Smyčcem opřeným kolmo na okraj desky se pokusíme tahem „hrát“ a pozorujeme vytvořené obrazce.<sup>15</sup>

Varianty: 1. Pod desku umístíme reproduktor a experiment se pokusíme provést s mikrofonem připojeným k reproduktoru a naším hlasem. Výsledky nemůžeme očekávat zřetelné vzhledem k vibratu, jímž se vyznačuje lidský hlas. Aktivita se však pro žáky stane osobnější a zajímavější.

2. Experiment provedeme s vibračním generátorem, čímž docílíme přesných výsledků a pěkných zřetelných obrazců. Lze tak také přiřazovat jednotlivé obrazce k frekvencím, které je vytvářejí.

**Cíle:** vnímání rezonance a vibrací procházející tělem a objekty, smysl pro tajemno, propojení různých vzdělávacích oblastí, názorný vliv zvuku, kreativita



Obrázek 2: Chladni figures (The Mirror of Sounds, 2013).

---

<sup>15</sup> Inspirováno aktivitou z publikace Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi (Cambellová, 2000).

## Závěr

Tato bakalářská práce pojednávala o muzikofiletice, mladém vědním oboru, jenž používá určitá muzikoterapeutická východiska k realizaci výchovně vzdělávacích cílů. Definovala její podstatu a teoretickou základnu, jež zahrnovala vliv hudebního působení na člověka, její využití a význam v České republice i v zahraničí a stručný přehled forem, metod, technik a nástrojů, jež muzikofiletika užívá. Práce se blíže zabývala specifickým prostředkem – lidským hlasem, tedy nejpřirozenějším, nejautentičtější a zároveň nejintimnějším nástrojem komunikace. V tomto kontextu je pojednáno o významu hlasu a dechu jakožto nezbytné součásti hlasového projevu, dále je psáno o zpěvu a zpěvních technikách včetně těch alternativních. Posledním bodem je hodnota a pozice písní a her se zpěvem. Třetí kapitola syntetizovala teoretické poznatky z nastíněné oblasti s praktickou podobou soudobého vývojového trendu pedagogiky. Konfrontovala tedy muzikofiletické techniky s mezipředmětovým přístupem a kurikulárními dokumenty. Díky tomu vznikl přehled muzikofiletických technik zaměřené na hlas. Jedná se o příklady jejich využití v rámci mezipředmětových vztahů, tedy nejen v hudební výchově, ale i v dalších vyučovacích předmětech.

Dle vytyčených cílů lze konstatovat, že se podařilo realizovat hlavní cíl práce, a to vytvořením modelového návrhu možnosti zařazení muzikofiletických technik do pedagogického procesu v současné konstelaci výchovně vzdělávacího přístupu. Některé techniky z vytvořeného přehledu byly autorkou ověřeny v praxi. Rovněž byly shrnuty poznatky o muzikofiletice a jejím vlivu na člověka i celou společnost, stejně jako byla charakterizována role hlasu, a to vše v kontextu interdisciplinárního přístupu.

Předpoklad práce, nalezení styčných ploch mimohudebních předmětů s hudbou a hlasem a vytvoření přehledu příkladů využití muzikofiletických technik na tomto základě, byl naplněn. Práce tak odpovídá na dané otázky, jak lze zařadit muzikofiletické techniky zaměřené na hlas do výchovně vzdělávacího procesu a jak hudba a hlas souvisí s jinými vzdělávacími oblastmi. Dále také na elementární otázky, co je to muzikofiletika a jak významnou roli hraje v našem životě hlas a zpěv.

Úkolem práce bylo poskytnout inspiraci pedagogickým pracovníkům a upozornit tak na aktivity využívající muzikofiletické techniky, tedy relativně novou oblast s velkým výchovně vzdělávacím potenciálem. V tom je také viděn přínos této bakalářské práce. Kromě teoretické báze, jež díky sumarizaci poznatků vznikla, obsahuje podložené podněty k vytvoření



vhodného prostředí pro rozvoj širokého spektra kompetencí prostřednictvím použití expresivně reflektivních aktivit s hudbou, hlasem a zpěvem. Podle použitých zdrojů, uvedených modelů nebo díky vlastním zkušenostem a deduktivnímu postupu je možné vytvářet vlastní formu podobných činností. Pro zvědavé zájemce o tuto oblast může práce sloužit jako zdroj informací, a tím tak rozšířit informovanost veřejnosti.

Na práci lze navázat a dále ji rozvíjet mnoha způsoby. Jedním z nich je rozšíření přehledu muzikofiletických technik o další příklady a jejich opakované ověřování ve výuce, získávání zpětné vazby a technické vytříbení činnosti díky praktickým zkušenostem. Dále je možné rozvíjet práci o faktor veřejného mínění, a to zjišťováním přehledu o současných možnostech a vlastních zkušenostech s výukou hudební výchovy a zájmovou činností. Díky rozhovorům s pedagogy je možné zjistit frekvencovanost užívání expresivně reflektivních technik v kontextu s hudbou a hlasem v určitém regionu.

Muzikofiletika a její techniky s hlasem mají mnoho blahodárných účinků, jak je v práci popsáno. Problematické může být vymezení dostatečného časového prostoru pro tyto aktivity ve výuce vzhledem k množství probíraného učiva v hodinových dotacích některých předmětů. Úskalím je také větší časová náročnost na přípravu pedagoga a jeho schopnost improvizovat. Zpočátku mohou žákům působit potíže naladit se na zadané aktivity a zbavit se zábran, jež bývají tvořeny společenskými konvencemi komunity dospívajících. Hry pak mohou působit rozpačitě či nekompaktně. Tento dojem by měl však po určité chvíli odeznít.

Muzikofiletika je bezesporu velice zajímavou vědní disciplínou a hlas v ní hraje důležitou roli. V hlasovém projevu se zrcadlí autentické emoce a díky práci s ním lze docílit velkého posunu a rozvoje osobnosti i sociálních kompetencí. Nejen že se tak lze naučit hlas ovládat a adekvátně jej užívat v běžných životních situacích, ale je možné dosáhnout i zdravého sebevědomí, sebevyjádření, empatie a reálného náhledu na sebe sama. Je to způsob jak žáky naučit spolupracovat, kreativně komunikovat, konstruktivně řešit problémy, chovat se k sobě s úctou a respektem a současně i propojit poznatky vzdělávacích oblastí, z nichž vznikají vědomosti s praktickou uplatnitelností. Hlas je odezvou duše a přitom zároveň fyziologickým jevem. Je jasné, že se jedná o oblast s rozsáhlým potenciálem, zvláště v současném progresu vnímání pedagogiky a jejího interdisciplinárního přístupu.

## Abstrakt

Tato práce se zabývá tématem hlasu a jeho postavením při pedagogickém procesu za použití muzikofiletických technik. Pojednává o muzikofiletice jako o dospívajícím vědním oboru, zmiňuje její vliv, využití a podává stručný přehled forem, metod, technik a nástrojů. Práce se blíže zaměřuje na hlas, jenž představuje nejpřirozenější a nejintimnější vyjadřovací prostředek. Zabývá se proto rovněž významem dechu, funkcemi a účinky zpěvu, zpěvními technikami a významem písní a her se zpěvem. Uvedená témata jsou dána v souvislost s jejich praktickým použitím v soudobé konstelaci pedagogiky v kontextu mezipředmětových vztahů. Na tomto základě je vytvořen přehled aktivit s hlasem, které lze užít v hudební výchově, ale i mimo ni.

**Klíčová slova:** hlas, hry s hudbou, mezipředmětové vztahy, muzikofiletika, pedagogika, výchova, vzdělávání, zpěv

## Summary

This bachelor thesis deals with the topic of voice and its position in pedagogical process using techniques of Music filetics. The thesis focuses on Music filetics as an evolving field of science, mentions its influence, uses and gives a brief overview of forms, methods, techniques and tools. The work focuses on the voice that represents the most unaffected and intimate way of expression. It also concentrates on the importance of breathing, the functions and effects of singing, singing techniques and the importance of songs and games with voice. These topics are related to their practical use in the contemporary constellation of pedagogy in the context of interdisciplinary relations. On this basis, it created an overview of activities with a voice that can be used in music education, but also outside.

**Key words:** education, interdisciplinary relations, music, Music filetics, music games, pedagogy, singing, voice

## Seznam literárních pramenů

1. BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3520-7.
2. CAMPBELLOVÁ, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální a klinické praxi*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-428-1.
3. COUFALOVÁ, Gabriela, MEDEK, Ivo, SYNEK, Jaromír. *Hudební nástroje jinak: netradiční využití tradičních hudebních nástrojů a vytváření jednoduchých hudebních nástrojů: [slyšet jinak]*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2013. ISBN 978-80-7460-037-1.
4. DRLÍČKOVÁ, Svatava. Muzikofiletika. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*. Praha: Česká arteterapeutická asociace, 2014, (34), 75–89. ISSN 1214-4460.
5. FALTUSOVÁ, Veronika. Celostní muzikoterapie – uplatnění metody CMLH ve speciálním školství. In: *Společný prostor/Common space 2014*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, s. 292–309. ISBN 978-80-244-4411-6.
6. FELBER, Rosmarie, REINHOLD, Susanne, STÜCKERT, Andrea. *Muzikoterapie: Terapie zpěvem*. Hranice: Fabula, 2005. ISBN 80-86600-24-6.
7. HALPERN, Steven, LINGERMAN, Hal A. *Muzikoterapie: léčivá síla hudby*. Bratislava: Eko-konzult, 2005. ISBN 80-8079-044-2.
8. HOLZER, Lubomír, DRLÍČKOVÁ, Svatava. *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově: metoda Lubomíra Holzera: expresivní terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově: učební texty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3323-3.
9. JEDLIČKA, Richard, POČTOVÁ, Lenka. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. Praha: Grada, 2015. Psyché. ISBN 978-80-247-5447-5.
10. KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj, WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. Psyché. ISBN 978-80-247-2846-9.
11. KOPECKÝ, Jiří, SYNEK, Jaromír, ZOUHAR, Vít. *Hudební hry jinak: hry se zvuky a elementární komponování: [slyšet jinak]*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2014. ISBN 978-80-7460-066-1.
12. KRUŽÍKOVÁ, Lenka. Písňe v muzikoterapii podle Elizabeth Schwartz. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*. Praha: Česká arteterapeutická asociace, 2015, (37), 85–90. ISSN 1214-4460.

13. LIPSKÝ, Matěj. Historický exkurz do tajů léčebného účinku zvuku a hudby. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*. Praha: Česká arteterapeutická asociace, 2008, (16), 32–38. ISSN 1214-4460.
14. MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav svědomí*. Praha: Eminent, 2000. ISBN 80-242-0442-8.
15. MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak: hudební nástroje a styly, které mohou zlepšit vaši zdraví a změnit váš život*. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8.
16. PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
17. RUMANOVÁ, Marie, KANTOR, Jiří. Česká muzikoterapie včera a dnes. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*. Praha: Česká arteterapeutická asociace, 2009, (20–21), 124–126. ISSN 1214-4460.
18. SLAVÍK, Jan. Artefiletika - průnik expresivních terapií s výchovou. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*. Praha: Česká arteterapeutická asociace, 2014, (36), 57–65. ISSN 1214-4460.
19. SLAVÍK, Jan. *Od výrazu k dialogu ve výchově: artefiletika*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-437-3.
20. SLAVÍK, Jan. Umění jako služba výchově, prevenci a expresivní terapii. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*. Praha: Česká arteterapeutická asociace, 2009, (19), 8–22. ISSN 1214-4460.
21. SYNEK, Jaromír, COUFALOVÁ, Gabriela. Výroba hudebních nástrojů ve škole. In: *Společný prostor / Common space 2014*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, s. 310–320. ISBN 978-80-244-4411-6.
22. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6.
23. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Metody muzikoterapie a hry se zpěvem. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*. Praha: Česká arteterapeutická asociace, 2006, (12), 51–55. ISSN 1214-4460.
24. URBAN, Martin. *Hra a tanec: iniciačné hry nielen pre tanečníkov*. Banská Bystrica: Stredoslovenské osvetové stredisko, 2015. ISBN 978-80-972067-1-0.
25. WAY, Brian. *Rozvoj osobnosti dramatickou improvizací*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-16-1.
26. ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

## Seznam internetových zdrojů

1. *Akademie Alternativa* [online]. 2018 [cit. 2018-01-22]. Dostupné z:  
<https://www.akademiealternativa.cz/>
2. ČERNÁ, Melanie. Implementace hudební výchovy do dalších vzdělávacích oblastí na 1. stupni ZŠ. *Teoretické reflexe hudební výchovy* [online]. 2016, 12(2), 1–8 [cit. 2018-01-14]. ISSN 1803-1331. Dostupné z:  
[http://www.ped.muni.cz/wmus/studium/doktor/teoreticke\\_reflexe\\_hv\\_12\\_2/cerna\\_m.pdf](http://www.ped.muni.cz/wmus/studium/doktor/teoreticke_reflexe_hv_12_2/cerna_m.pdf)
3. Definition and Quotes about Music Therapy. *American Music Therapy Association* [online]. 2018 [cit. 2018-01-11]. Dostupné z:  
<https://www.musictherapy.org/about/quotes/>
4. *Dech a hlas: Ivana Vostárková* [online]. [cit. 2018-03-04]. Dostupné z:  
<https://www.dechahlas.cz/>
5. FRIEDLOVÁ, Martina, ed. *Metodická doporučení pro využití postupů expresivních terapií* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013 [cit. 2018-01-09]. ISBN 978-80-244-3484-1. Dostupné z:  
[http://www.expresivniterapie.cz/docs/metodicka\\_prirucka.pdf](http://www.expresivniterapie.cz/docs/metodicka_prirucka.pdf)
6. Chladni figures. *The Mirror of Sounds* [online]. 2013 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z:  
<https://soundsmirror.wordpress.com/2013/12/24/chladni-figures-2/>
7. KRUŽÍKOVÁ, Lenka. Komparace muzikoterapeutických pojetí z hlediska hudebního, terapeutického a pedagogického. In: LUSKA, Jiří, ed. *Sborník příspěvků z doktorandské konference: K současným otázkám interdisciplinárního výzkumu hudební kultury* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, s. 71–79 [cit. 2018-01-22]. ISBN 978-80-244-5185-5. Dostupné z:  
[http://ivhk.upol.cz/dokumenty/publikace/IVHK\\_Sbornik\\_doktor\\_konference\\_texty.pdf](http://ivhk.upol.cz/dokumenty/publikace/IVHK_Sbornik_doktor_konference_texty.pdf)
8. Music helps children learn maths. *The Telegraph* [online]. 2012 [cit. 2018-03-08]. Dostupné z: <https://www.telegraph.co.uk/education/9159802/Music-helps-children-learn-maths.html>
9. *Muzikofiletika: Lenka Počtová* [online]. 2017 [cit. 2018-03-02]. Dostupné z:  
<http://muzikofiletika.blogspot.cz/>
10. POČTOVÁ, Lenka. *Vliv hudby na rozvoj osobnosti a využití muzikoterapeutických technik a prvků v pedagogické praxi* [online]. Praha, 2014 [cit. 2018-01-08]. Disertační práce. Univerzita Karlova. Filozofická fakulta. Katedra pedagogiky. Dostupné z:  
<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/104020/>

11. Rámcový vzdělávací program pro gymnázia. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. Praha, 2007 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/159>
12. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha, 2017 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>
13. Sekce muzikofiletiky. *Czech Music Therapy Association* [online]. 2018 [cit. 2018-01-09]. Dostupné z: <http://www.czmta.cz/poznej-asociaci/pracovni-sekce-czmta/91-sekce-muzikofiletiky>
14. ŠRAMLOVÁ, Lenka. Alikvotní zpěv a některé jeho léčebné účinky. *Muzikoterapie: Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům* [online]. 2007 [cit. 2018-02-11]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/clanky/sramlova-l-2007-alikvotni-zpev-a-nektere-jeho-lecebne-ucinky>
15. WEBER, Jana. *Muzikoterapie, hudební výchova a dospívání: K problematice iniciace zájmu dospívajících o hudební výchovu* [online]. Praha, 2009 [cit. 2018-01-10]. Disertační práce. Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta. Katedra hudební výchovy. Dostupné z: [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/21522/IPTX\\_2006\\_1\\_11410\\_ODSZ\\_DIS01\\_84368\\_0\\_80471.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/21522/IPTX_2006_1_11410_ODSZ_DIS01_84368_0_80471.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. Werbeck zpěv. *Orpheus* [online]. 2016 [cit. 2018-02-11]. Dostupné z: <http://orpheus.hr/cz/werbeck-zpev/>
17. WILLINGHAM, Daniel. Music training may help learning to read. *Science & Education* [online]. 2013 [cit. 2018-03-08]. Dostupné z: <http://www.danielwillingham.com/daniel-willingham-science-and-education-blog/category/music>
18. *Zdeněk Šimanovský* [online]. 2018 [cit. 2018-01-22]. Dostupné z: <http://www.simanovsky.cz/>

## **Seznam zkratk**

CZMTA – Czech Music Therapy Association, tj. Muzikoterapeutická asociace České republiky

CMLH – metoda celostní muzikoterapie PaedDr. Lubomíra Holzera

HUKON – Hudební konstelace, tj. metoda Mgr., MgA. Zdeňka Šimanovského

RVP – Rámcový vzdělávací program

ŠVP – Školní vzdělávací program

ZŠ – základní škola