

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra hudební výchovy

Studijní obor: Učitelství německého jazyka pro 2. stupeň základních škol  
a učitelství hudební výchovy pro střední školy a 2. stupeň základních škol

## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Bc. Veronika Smejkalová

AKTIVNÍ PŘÍSTUP K HUDBĚ VE STÁŘÍ Z POHLEDU  
NĚMECKÝCH HUDEBNÍCH GERAGOGŮ T. HARTOGHA  
A H.H. WICKELA

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Všetická, Ph.D.

Olomouc 2019

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 23. dubna 2019

.....

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce Mgr. Gabriele Všetickové, Ph.D. za cenné rady, připomínky, ochotu a odbornou pomoc. Mé velké díky patří také mé tetě Marii Chudobové a přátelům Franzi Aignerovi a Bastienu Angererovi za pomoc s překladem některých odborných německých termínů. Děkuji také profesorům Hartoghovi a Wickelovi za ochotu a zodpovězení mých otázek týkajících se mé diplomové práce a v neposlední řadě patří mé velké díky také mé rodině a přátelům za stálou podporu nejen při psaní této práce, ale také při celém studiu.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	6
<b>1 POSTAVENÍ SENIORŮ V DNEŠNÍ SPOLEČNOSTI</b> .....	8
1.1 Hudební geragogika .....	10
1.1.1 Theo Hartogh .....	11
1.1.2 Hans Hermann Wickel.....	12
1.1.3 Shrnutí.....	12
<b>2 HUDEBNÍ VÝCHOVA SE SENIORY</b> .....	14
2.1 Principy tvorby hudebních programů pro seniory.....	15
2.2 Hudební aktivity vhodné pro seniory .....	19
2.2.1 Zpěv se staršími lidmi .....	21
2.2.2 Výuka hry na hudební nástroj v pokročilém věku .....	23
2.2.3 Pohybové aktivity a tanec .....	25
<b>3 PŘEKLAD 2. ČÁSTI KNIHY</b> .....	29
6. Provozování hudby v zařízeních pro seniory a domovech s pečovatelskou službou .....	31
6.1 Zpěv .....	33
6.2 Psaní písňových textů.....	39
6.3 Doprovody písní.....	42
6.4 Improvizace a vyjádření hudebních myšlenek.....	51
6.5 Společné hraní.....	57
6.6 Poslech hudby .....	61
6.7 Tematicky zaměřené hudební programy .....	68
6.8 Hudební výchova a dějiny hudby.....	72
6.9 Výroba vlastních hudebních nástrojů.....	75
7. Hudba a pohyb.....	77
7.1 Pohyb ve stáří.....	77
7.2 Prevence a rehabilitace motoriky .....	78
7.3 Tance.....	78
7.3.1 Formy a funkce tance.....	78
7.3.2 Metodické úvahy k tanci.....	81
7.4 Pohybová improvizace a pohybové písně .....	82
7.5 Životopisné aspekty .....	83

8. Výuka hudební výchovy ve stáří .....	85
8.1 Učení se ve stáří se vztahem k hudbě.....	85
8.2 Hudební vzdělávání ve stáří.....	86
8.3 Instrumentální a vokální výchova .....	88
8.3.1 Výuka hry na hudební nástroj.....	88
8.3.2 Požadavky na učitele výuky hry na hudební nástroj.....	90
8.3.3 Výuka zpěvu .....	91
8.3.4 Instrumentální a vokální <i>geragogika</i> vs. instrumentální a vokální <i>pedagogika</i> .....	92
8.3.5 Volba hudebního nástroje a repertoár.....	92
Výhled do budoucna.....	94
Příloha .....	97
Wiesbadenské prohlášení Německé hudební rady .....	97
Seznam obrazových příloh .....	100
<b>4 KOMENTÁŘ K PŘEKLADU .....</b>	<b>101</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>104</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ .....</b>	<b>106</b>
<b>RESUMÉ.....</b>	<b>110</b>
<b>SUMMARY.....</b>	<b>110</b>
<b>ZUSAMMENFASSUNG.....</b>	<b>110</b>

# ÚVOD

Vitalita, chuť a vůle do života a zdraví, touha po vzdělání a kultuře. Tyto všechny aspekty charakterizují zdravého seniora jak po fyzické, tak po psychické stránce. Tradiční pojetí seniorů, které je společnosti představuje jako shrbené starce s hůlkou bez jakýchkoliv zájmů, už dávno neplatí. Dnešní senioři jsou mnohem více aktivní, cestují, vzdělávají se, podnikají, zvládají práci s počítačem, mobilem a internetem.

Další aktivitou právě v oblasti vzdělávání, která se mezi seniory stává stále více populární, je provozování hudby. To se týká nejen aktivních a zdravých seniorů, ale i starších lidí, kteří jsou již těžce nemocní, zdravotně omezení, trpí demencí či jiným mentálním postižením. Hudební výchovou starých lidí se zabývá tzv. hudební geragogika. Obor hudební geragogiky se v současnosti intenzivně rozvíjí především v Německu a zabývají se jím mimo jiné pedagogové Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel nebo také například hudební terapeutka Rosemarie Tüpker. Vzhledem k tomu, že veškerá literatura týkající se tohoto tématu je doposud přístupná pouze v německém jazyce a jedná se právě především o publikace Hartogha a Wickela, je potřeba se touto problematikou zabývat. Senioři jsou a budou neustále rostoucí cílovou skupinou, a navíc je problematika stáří velmi zajímavým a zároveň velmi aktuálním oborem a je potřeba, aby byly poznatky při práci se seniory v oblasti hudební výchovy prohlubovány a zpřístupněny široké veřejnosti.

Cílem této diplomové práce je analýza přístupů k práci se seniory z pohledu německých hudebních geragogů Thea Hartogha a Hanse Hermanna Wickela a také snaha o poskytnutí inovativního pohledu na další oblasti vzdělávání v rámci hudební geragogiky. Při hudební výchově se seniory je z pohledu didaktiky a metodiky postupováno v podstatě jako při práci s dětmi. Existují zde ale některé rozdíly, které se týkají zejména potřeby zohlednění zdravotních omezení starších lidí a přizpůsobení tempa výuky.

Tato diplomová práce se zabývá také osobností a dílem Thea Hartogha a Hanse Hermanna Wickela. Popisuje a analyzuje jejich přístupy a metody v oblasti hudební výchovy seniorů. Součástí diplomové práce je dále překlad druhé části knihy *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*<sup>1</sup>, která je dílem právě těchto německých profesorů. Tento překlad navazuje na diplomovou práci Petry Bělůnkové<sup>2</sup>, ve které je přeložená první část knihy

---

<sup>1</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>2</sup> BĚLŮNKOVÁ, Petra. *Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel: Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden. Komentovaný překlad knihy. 1. část*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015.

*Musizieren im Alter*. Tato kniha obsahuje mnoho cenných názorů a postupů z oblasti hudební výchovy seniorů a představuje základní pramen pro studium hudební geragogiky. Nyní tedy bude čtenáři dostupná její kompletní verze i v českém jazyce.

První kapitola diplomové práce se zabývá postavením seniorů v dnešní společnosti. Dále také vymezením pojmu hudební geragogika. Následující podkapitoly jsou zaměřeny na biografii Thea Hartogha a Hanse Hermanna Wickela.

Kapitola druhá se již věnuje způsobům, jak je možné vést hodiny hudební výchovy se seniory a jsou zde nastíněny metody a přístupy, které lze použít ve výuce se staršími lidmi. Další podkapitoly se potom blíže zabývají tvorbou hudebních programů a hudebními aktivitami, které lze realizovat v rámci hudebních skupin nebo také s jednotlivci. Mezi tyto aktivity patří zejména zpěv, hra na hudební nástroj a tanec a pohybové aktivity za doprovodu hudby.

Třetí a čtvrtá kapitola představují komentovaný překlad druhé části zmiňované knihy.

Provozování hudby má seniorům pomáhat při odbourávání samoty, tvoření nových sociálních kontaktů a k tomu, aby se snažili najít nový smysl života nebo nějak zajímavě vyplnili svůj volný čas. Hudba totiž představuje jednu z vhodných volnočasových aktivit, která má příznivé účinky na fyzické i psychické zdraví člověka. Pomocí hudby můžeme člověku vrátit vzpomínky na dětství a mládí a umožníme mu prožít radostné chvíle. Představuje také možnost komunikovat s lidmi jinou formou než verbální. Tato práce tedy může být prostředkem k prohloubení znalostí v této oblasti a může být inspirací pro plánování různých aktivit spojených s hudbou.

# 1 POSTAVENÍ SENIORŮ V DNEŠNÍ SPOLEČNOSTI

V dnešní době se můžeme setkat se spoustou aktivních seniorů. Označení senior už totiž neznamená to samé, jako tomu bylo před dvaceti či třiceti lety. Stárnutí populace je přirozeným procesem, kterému se nedá vyhnout, avšak to neznamená, že by se senioři měli stát přítěží společnosti. Dnešní doba také nabízí spoustu různých možností, jak udržet fyzické i psychické zdraví seniorů. My jako společnost bychom o tento stav fyzické a psychické vyrovnanosti měli usilovat a podílet se na vytváření příznivých podmínek, aby se lidé ve vyšším věku nebáli být podnikaví a neměli nutkání přenechat svět mladším generacím.

Již od roku 1990 je 1. říjen oslavován jako *Mezinárodní den seniorů* s cílem rozšíření povědomí o seniorech a o tématech s nimi spjatými.<sup>3</sup> Dle četných studií se aktivní člověk vyššího věku stává nejen spokojenějším, ale i zdravějším a déle žijícím. S tím také souvisí fakt, že takový senior odlehčuje sociální a zdravotní systém.<sup>4</sup> Čím dál větší zájem je také o tzv. Univerzity třetího věku, které fungují jako kurzy pro seniory, kteří zde mohou získat nové vědomosti v různých oblastech a oborech. Důvodem, proč lidé vyššího věku tyto univerzity navštěvují, může být například to, že se chtějí dále rozvíjet a navazovat nové sociální kontakty. Můžeme zde také hovořit o tzv. celoživotním vzdělávání, které seniorům pomáhá objevit další smysl jejich života nebo může představovat impulzy k znovu objevení smyslu a chuti do života. Příležitost vzdělávat se by měli mít všichni, nehledě na věkové skupiny. Je však důležité, aby byly všechny tyto skupiny dostatečně motivovány. Být aktivní totiž neznamená jen udržovat se ve fyzické kondici, ale i v kondici mentální. K tomu také přispívá vytváření nových kontaktů, které senioři prostřednictvím těchto univerzit navazují, osvojují si nové hodnoty, normy, schopnosti – socializují se.

Zvyšuje se také zájem společnosti o témata, která jsou zaměřena na seniory a práci s nimi. S tím souvisí také stoupající sociální úroveň života – tedy kvalita života, zahrnující například kvalitu životního prostředí, zdravotní prevence a úroveň zdravotní péče. Nárůst můžeme také zaznamenat v oblasti poznatků o stáří.

Jak jsem již výše zmiňovala, stárnutí nebo také involuce, je přirozený proces, který postihuje celou populaci. Za skutečné stárnutí považujeme pokles funkcí, který nastává v momentě, kdy jedinec dosáhne sexuální dospělosti.<sup>5</sup> Stárnutí je velmi individuální proces

---

<sup>3</sup> HARTOGH, Theo. *Musikgeragogik – ein bildungstheoretischer Entwurf: Musikalische Altenbildung im Schnittfeld von Musikpädagogik und Geragogik*. Augsburg: Wißner-Verlag, 2005, s. 13. ISBN 3-89639-475-4.

<sup>4</sup> HOFMANOVÁ, Vratislava. Podnikaví senioři. Přibývá jich. *I60.cz* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: <https://www.i60.cz/clanek/detail/19926/podnikavi-seniori-pribyva-jich>

<sup>5</sup> KALVACH, Zdeněk a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004, s. 64. ISBN 80-247-0548-6.



a spokojené stáří může prožít dle odborníků jen ten, který bude připraven na duševní a tělesné změny, které s postupem let přibývají.<sup>6</sup>

Příhoda<sup>7</sup> ve své *Ontogenezi lidské psychiky* člení stáří dle Světové zdravotnické organizace WHO následovně:

- 45–59 let střední věk
- 60–74 let rané stáří
- 75–89 let vlastní stáří
- 90 a více let dlouhověkost

Jiné zdroje zase uvádí například takové členění:<sup>8</sup>

- 65–74 let mladší senioři
- 75–84 let starší senioři
- 85 let a více staří senioři

Mezi změny může patřit například zhoršení paměti, emoční labilita, nedůvěra k novým věcem nebo změna vnímání a pohledu na život. K těmto faktorům můžeme přidat i sociální změny, spojené se změnou životního stylu, odchodem do penze. Spousta seniorů si připadá osaměle – to ale záleží na jejich různých individuálních vlastnostech nebo například na tom, že muži umírají dříve a pak je tu spousta osamělých vdov, nemají kvalitní rodinné zázemí nebo si připadají diskriminováni.<sup>9</sup>

Tato práce se zaměřuje na vzdělávání seniorů v hudební oblasti a na přiblížení metod, přístupů a postupů, které ve své knize *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden* popisují němečtí profesorové Theo Hartogh a Hans Hermann Wickel. Jejich kniha se zabývá studiem tzv. hudební geragogiky – hudební výchovy seniorů.

---

<sup>6</sup> BARTOŠOVÁ, Táňa. *Možnosti vzdělávání seniorů*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2012, s. 11.

<sup>7</sup> PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: SPN, 1983, s. 62.

<sup>8</sup> Podpora vzdělávání seniorů. *Spravedlivý mezi seniory* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: <https://www.mezi-seniory.cz/2-podpora-vzdelavani-senioru>

<sup>9</sup> BROŽOVÁ, Hana. *Postavení seniorů v současné společnosti – ageismus*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014, s. 13.

## 1.1 Hudební geragogika

Centrem mé diplomové práce je pojem senior, jeho osobnost a hudebně vzdělávací aktivity, které lze takovému člověku zprostředkovat. Takovými aktivitami, přístupy a metodami se zabývá hudební geragogika.

Pojem geragogika<sup>10</sup> označuje specializovanou vědní disciplínu andragogiky, která se zaměřuje na zkoumání a systematizaci poznatků, týkajících se edukace ve vztahu k seniorskému věku člověka.<sup>11</sup> Tato disciplína, vycházející z gerontologie<sup>12</sup>, sociologie a léčebné pedagogiky, se v zahraničí začíná formovat do aplikované vědní disciplíny.<sup>13</sup> Dále se vymezení pojmu gerontologie věnuje například právě diplomová práce Petry Bělůnkové.<sup>14</sup>

Hudební geragogika je relativně novým pojmem, který se váže zejména k německy psané literatuře autorů Thea Hartogha a Hanse Hermanna Wickela. Tato věda je definována jako hraniční disciplína mezi hudební pedagogikou a geragogikou. Cílem je pedagogická podpora lidí v třetím a čtvrtém věku života.<sup>15</sup> Takto hudební geragogiku definuje *Německá společnost pro hudební geragogiku (Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik)*. Konkrétním cílem této společnosti je také zlepšení situace v oblasti vzdělávání a výzkumu, nabídka hudební výchovy pro starší lidi a kvalifikace odborníků v oblasti vzdělávání, sociální práce a péče, týkající se využití hudby k lepšímu řízení každodenního života starých lidí, zejména v rámci zlepšení kvality života a spokojenosti s životem. Toto je pak realizováno například pomocí profesního rozvoje hudební geragogiky v teorii a v praxi, pravidelnou odbornou a pokud možno i mezinárodní výměnou nových poznatků a zkušeností prostřednictvím symposií. Dále také například díky informacím dostupných prostřednictvím webových stránek a odborných publikací, výzkumem hudební geragogiky (podpora publikací a vědeckých příspěvků). Důležité je také vzdělání hudebních geragogů a vzájemná spolupráce s ostatními institucemi v oblasti vzdělávání a zdraví.<sup>16</sup>

---

<sup>10</sup> Z řec. *gérón* = stařec a *agógé* = vést někoho. ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2007, s. 4–5. ISBN 9788022322874.

<sup>11</sup> ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2007, s. 4–5. ISBN 9788022322874.

<sup>12</sup> Z řec. *gérón* = starý člověk a *logos* = věda. Tato interdisciplinární věda zahrnuje vše, co se týká starého člověka v jeho zdraví i v nemoci. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010, s. 141. ISBN 978-80-244-2433-0.

<sup>13</sup> BĚLŮNKOVÁ, Petra. *Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel: Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden. Kommentovaný překlad knihy. 1. část*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015, s. 11–12.

<sup>14</sup> BĚLŮNKOVÁ, Petra. *Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel: Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden. Kommentovaný překlad knihy. 1. část*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015.

<sup>15</sup> Ziele des Vereins. *Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: <https://www.dg-musikgeragogik.de/ziele.html>

<sup>16</sup> Ziele des Vereins. *Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: <https://www.dg-musikgeragogik.de/ziele.html>

Podle Hartogha<sup>17</sup> se hudební geragogika zabývá vztahy mezi starými lidmi a hudbou a didakticko-metodickými aspekty hudebního vzdělávacího procesu. Zahrnuje také veškeré hudebně-pedagogické úsilí a intervence v okruhu práce se starými lidmi. Antropologickým fundamentem hudební geragogiky je propojení člověka s hudbou a její ústřední úlohou je podpora hudebního vzdělávání a hudebních zážitků a zkušeností ve stáří.

Jak jsem již výše zmiňovala, hlavními představiteli německé hudební geragogiky jsou Theo Hartogh a Hans Hermann Wickel. Jejich publikace jsou hlavními pilíři pro výzkum této disciplíny. Zabývají se zejména tvorbou hudebně-vzdělávacích programů, jejichž cílem je vyplnění volného času seniorů prostřednictvím různých hudebních aktivit, což může mít také terapeutické účinky. Tyto programy mohou být jak praktické (psaní písňových textů, zpěv, hra na nástroj), tak teoretické (hudební nauka, dějiny hudby).<sup>18</sup>

### 1.1.1 Theo Hartogh

Tento německý hudební pedagog a vědec se narodil v roce 1957 v Cloppenburgu.<sup>19</sup> V letech 1977–1984 studoval hudební výchovu, klavír, muzikologii a biologii v Hannoveru a v Hamburku. Následně v letech 1985–1986 absolvoval studijní seminář ve Wilhelmshafenu v rámci svého referendariátu.<sup>20</sup> Poté působil v letech 1986–1993 jako učitel v dolnosaské Vechtě a v letech 1987–1998 vedl *Filharmonický sbor Quakenbrück*. V roce 1998 obdržel doktorát z filozofie na Technické univerzitě v Chemnitz, tématem jeho disertační práce bylo *Musikalische Förderung geistig behinderter Menschen*.<sup>21</sup> Od roku 1993 do roku 2005 působil jako profesor hudby a hudební pedagogiky na *Katolické univerzitě aplikovaných věd v Severním Německu* ve Vechtě.<sup>22</sup> Po své habilitaci<sup>23</sup> na univerzitě v Lipsku v roce 2005 působí jako profesor hudební pedagogiky a historie hudební vědy na univerzitě ve Vechtě. Tématem jeho habilitační práce byla *Musikgeragogik*.<sup>24</sup> Aktuálně se Theo Hartogh i nadále zabývá

---

<sup>17</sup> HARTOGH, Theo. *Musikgeragogik – ein bildungstheoretischer Entwurf: Musikalische Altenbildung im Schnittfeld von Musikpädagogik und Geragogik*. Augsburg: Wißner-Verlag, 2005, s. 185. ISBN 3-89639-475-4.

<sup>18</sup> BĚLŮNKOVÁ, Petra. *Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel: Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden. Kommentovaný překlad knihy. I. část*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015, s. 12–13.

<sup>19</sup> Theo Hartogh. *Wikipedia* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: [https://de.wikipedia.org/wiki/Theo\\_Hartogh](https://de.wikipedia.org/wiki/Theo_Hartogh)

<sup>20</sup> K tomu, aby se v Německu mohli lidé stát učiteli, musí po řádném ukončení teoretického studia absolvovat tzv. referendariát. Jedná se o odbornou praxi a druhou fázi vzdělání učitelů. Studium referendariátu trvá 18 až 24 měsíců. Toto pedagogicko-praktické vzdělávání je realizováno prostřednictvím seminářů. Vorbereitungsdienst/Referendariat. *Deutscher Bildungsserver* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: <https://www.bildungsserver.de/Vorbereitungsdienst-Referendariat-2521-de.html>

<sup>21</sup> *Hudební výchova pro osoby s mentálním postižením*.

<sup>22</sup> *Katholische Fachhochschule Norddeutschland*.

<sup>23</sup> Habilitace znamená v Německu kvalifikaci pro výkon profesora na univerzitě. Der Weg zur Professur. *Research in Germany* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: <https://www.research-in-germany.org/de/karriere-in-der-forschung/infos-fuer-postdoktoranden/karrierewege/der-weg-zur-professur.html>

<sup>24</sup> *Hudební geragogika*.

hudební geragogikou a také například i muzikoterapií a hudbou v sociální práci.<sup>25</sup> Působí i jako zástupce předsedy *Německé společnosti pro hudební geragogiku*.<sup>26</sup>

### 1.1.2 Hans Hermann Wickel

Hans Hermann Wickel se narodil v roce 1954 v německém Göttingenu.<sup>27</sup> Tento vědec a hudební pedagog je zároveň spoluzakladatelem německé hudební geragogiky. Na univerzitě v Münsteru<sup>28</sup> studoval muzikologii, romanistiku a pedagogiku. Kromě toho je také absolventem Detmoldské univerzity (odd. v Münsteru)<sup>29</sup>, kde jeho hlavním oborem byly varhany, dále pak klavír a hudební teorie. V roce 1984 získal doktorát z filozofie na univerzitě v Münsteru. Tématem jeho disertační práce bylo *Auswärtige Orgelbauer in Westfalen*.<sup>30</sup> V rámci své pedagogické kariéry působil na univerzitách v Hagenu, Münsteru, na konzervatoři v Osnabrücku a na *Detmoldské hudební akademii* (odd. v Münsteru). Od roku 1986 do roku 1988 pracoval jako učitel na *Internátní škole Hermann Lietz-Schule Spiekeroog*. V letech 1988–1995 přednášel hudební teorii na *Detmoldské hudební akademii*. Mimo to vedl také v letech 1995–2006 na univerzitě v Münsteru výuku klavírní improvizace. Od roku 1995 je profesorem estetiky a komunikace na *Univerzitě aplikovaných věd v Münsteru*<sup>31</sup> se zaměřením na hudbu v sociální práci. Vede také kurzy dalšího vzdělávání se zaměřením na kulturní geragogiku a hudební geragogiku. Od roku 2009 je předsedou *Německé společnosti pro hudební geragogiku*.<sup>32</sup>

### 1.1.3 Shrnutí

Theo Hartogh a Hans Hermann Wickel patří v Německu mezi první a také jediné osoby, které se výhradně a na vědecké úrovni věnují tématu provozování hudby ve stáří. V rámci své spolupráce při *Německé společnosti pro hudební geragogiku* v Münsteru nabízí pedagogům, pečovatelům a sociálním pracovníkům možnosti dalšího vzdělávání v oblasti hudební geragogiky. Jejich společné publikace jsou příručkami k této relativně nové disciplíně a jsou orientovány na různé cílové skupiny. Nejvíce jsou tyto publikace zaměřeny na seniory, kteří by

---

<sup>25</sup> Prof. Dr. Theo Hartogh. *Universität Vechta* [online], [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: <https://www.uni-vechta.de/musik/lehrende/prof-dr-theo-hartogh/biografie/>

<sup>26</sup> Vorstand der DGfMG. *Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik* [online], [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: <https://www.dg-musikgeragogik.de/vorstand.html>

<sup>27</sup> Hans Hermann Wickel. *Wikipedia* [online], [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: [https://de.wikipedia.org/wiki/Hans\\_Hermann\\_Wickel](https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Hermann_Wickel)

<sup>28</sup> *Westfälische Wilhelms-Universität Münster*.

<sup>29</sup> *Hochschule für Musik Detmold, Abt. Münster*.

<sup>30</sup> *Zahraniční stavitelé varhan ve Vestfálsku*.

<sup>31</sup> *Fachhochschule Münster*.

<sup>32</sup> Prof. Dr. Hans Hermann Wickel: Biografie. *Landesmusikakademie NRW* [online], [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: <https://www.landemusikakademie-nrw.de/dozenten/756-Prof.Dr.HansHermannWickel/>

se rádi věnovali hudbě a kteří se chtějí více dozvědět o možnostech, metodách a institucích, jak své hudební činnosti realizovat. Na druhou stranu se publikace Hartogha a Wickela orientují na všechny, kteří by se rádi stali součástí společného muzicírování se staršími lidmi. Tato skupina však nemusí zahrnovat pouze pedagogy a hudebníky, kteří se chtějí dále vzdělávat v oblasti hudební geragogiky. Publikace jsou přístupné i hudebním laikům, dále osobám, jejichž rodiče trpí například stařeckou demencí, sociálním pracovníkům, pečovateli a studentům medicíny, kteří se zabývají muzikoterapií.<sup>33</sup>

Základní společnou publikací Thea Hartogha a Hanse Hermanna Wickela je kniha *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*<sup>34</sup>, která čtenáře informuje o všech klíčových aspektech hudební geragogiky. K této knize patří další příručka s názvem *Praxishandbuch: Musizieren im Alter: Projekte und Initiativen*<sup>35</sup>, která obsahuje mnoho doporučení a příkladů z praxe při práci se staršími lidmi (například jak probíhají taneční hodiny se skupinami seniorů, jak postupovat při vedení seniorského pěveckého sboru a mnoho dalších). Dalším zajímavým společným dílem je příručka *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit*<sup>36</sup>, která shrnuje metody týkající se efektivních postupů využití hudby v oblasti sociální práce.

Hartogh a Wickel jsou také aktivní prostřednictvím webových stránek *Německé společnosti pro hudební geragogiku*.<sup>37</sup> I tímto způsobem se snaží o této disciplíně informovat i širokou veřejnost, a navíc spolupracují s různými zdravotnickými a vzdělávacími institucemi. Tím také dochází k vytváření mezigeneračních vztahů, což je jedním z cílů hudební geragogiky a práce se staršími lidmi.

---

<sup>33</sup> STROH, Wolfgang Martin. Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel: *Musizieren im Alter*. *Socialnet* [online], [cit. 2019-04-15]. Dostupné z: <https://www.socialnet.de/rezensionen/6245.php>

<sup>34</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>35</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Praxishandbuch: Musizieren im Alter: Projekte und Initiativen*. Mainz: Schott, 2011. ISBN 978-3-7957-8747-9.

<sup>36</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit*. Weinheim und München: Juventa, 2004. ISBN 978-3-7799-0787-9.

<sup>37</sup> *Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik* [online], [cit. 2019-04-15]. Dostupné z: <https://www.dg-musikgeragogik.de/>

## 2 HUDEBNÍ VÝCHOVA SE SENIORY

Hudební aktivity lze se seniory provozovat mnoha různými způsoby. Může to být zpěv, hra na nástroj, pohyb s hudbou nebo například skládání textů. Dle odborníků hudební aktivity podporují tvorbu sociálních kontaktů a pomáhají zvládat různé životní problémy. Těšit se z hudby, hrát na hudební nástroj nebo začít se zpěvem mohou i lidé vyššího věku. Spousta seniorů se aktivně účastní hudebního života; zpívají ve sborech, hrají v orchestrech nebo navštěvují různé hudební kroužky. Ty jsou v dnešní době realizovány nejen prostřednictvím vzdělávacích institucí, ale i díky sociálním a pečovatelským zařízením. Tady už pouze záleží na tom, jaké hudební aktivity seniory zajímají a jaký má pro ně hudba význam.<sup>38</sup>

Hartogh a Wickel<sup>39</sup> se ve své publikaci *Musizieren im Alter* zmiňují o tom, že umělecký život může být celá desetiletí velmi naplňující a úspěšný. Jako příklad zde zmiňují členy britské rockové skupiny *The Rolling Stones*, Micka Jaggera a Keitha Richardse, kteří jsou i vzhledem k svému vysokému věku nadále hudebně aktivní. Existuje však mnoho dalších příkladů a důkazů o tom, že vysoký věk neznamena konec hudební aktivity. Že není nikdy pozdě začít hrát na hudební nástroj, zdůrazňuje i Rosemarie Tüpker<sup>40</sup>, která se přiklání k názoru, že hudba je pro ty, kteří ji provozují, poslouchají a zabývají se jí. Otázkou je, co hudba člověku může dát, co pro něj může udělat a s čím mu může pomoci.

Při hudební výchově se starými lidmi by se mělo postupovat podle určitých již odzkoušených principů. Hudební aktivity musí být směřovány na hudební zájmy daných jedinců. Při práci se seniory se nejvíce osvědčilo pracovat s filmovou a populární hudbou a šlágry, které jsou pro lidi vyššího věku většinou nejvíce atraktivní. A to hlavně proto, že mají takovou hudbu v paměti z mládí a pomáhá jim vzpomenout si na dávno zapomenuté vzpomínky a životní okamžiky.<sup>41</sup> „*S pomocí několika základních principů práce se starými lidmi je dalece*

---

<sup>38</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 9–11. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>39</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 9–11. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>40</sup> TÜPKER, Rosemarie. Musik bis ins hohe Alter. In: TÜPKER, Rosemarie; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Musik bis ins hohe Alter: Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009, s. 13. ISBN 978-3-8391-0108-7.

<sup>41</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 34–35. ISBN 978-3-7957-8733-2.

*snažší (sic!) pochopit jejich individuální životní situaci také při muzicírování. Mělo by se především zabránit pocitům zklamání a nezdaru, a to na obou stranách.*“<sup>42</sup>

## 2.1 Principy tvorby hudebních programů pro seniory

Kladný vztah k hudbě mohou v lidech podnítit zkušenosti pedagogové, kteří je mohou i nadále motivovat a ovlivňovat. Při práci s lidmi vyššího věku je třeba zohledňovat fyzické, psychické i sociální aspekty. Důležité je také rovnocenné postavení lektora a vzdělávané osoby, protože by nemělo docházet k jistým tlakům, které by mohly vést k potlačení chuti k tomu, aby se lidé dozvěděli něco nového a přestali se o hudbu zajímat. Důležité je zaměřit se na výkon, kreativitu a představitelství seniorů a zejména na to, aby hudba navozovala stav duševní pohody.<sup>43</sup> Je potřeba klást důraz na rozvoj individuálních kompetencí a dovedností starších lidí. Abychom dosáhli pozitivního výsledku, musíme se řídit základními pedagogickými principy, které Hartogh a Wickel<sup>44</sup> popisují ve své knize. Mezi tyto principy patří dodržení přiměřené úrovně požadavků, zaměření na individuální život a prožitky seniora a na kompetence, dále spolupráce lektora s osobou, se kterou se pracuje (vedení dialogu), zaměření na validitu, vytváření mezigeneračních vztahů a přihlídnutí ke kulturní orientaci vzdělávaných.

Jak se říká, trpělivost růže přináší, a tak je tomu i při práci se seniory. Protože trpělivost, vstřícnost a otevřenost jsou hlavními předpoklady pro lektora, aby zvládl navodit příjemnou a uvolněnou atmosféru ve své skupině seniorů tak, aby se vyhnul stresu, strachu a nátlaku. K upoutání pozornosti nám také pomohou didaktické zásady, které při hudební výchově doporučují postup od jednodušších věcí k těm složitějším. Důležitým prvkem je také motivace. Motivace představuje stěžejní oblast při práci s žáky, studenty, v našem případě se seniory. V rámci pedagogiky se jedná o často skloňovaný pojem. Otázkou je, jak nejlépe vzdělávané motivovat? Jakými postupy mohou dosáhnout toho, aby se jim povedlo vytvořit příznivou atmosféru? Jak probudit zvědavost a zájem?

Základní pilíře při práci s motivací seniorů představuje určitě snaha poskytnout pomoc, dále nebát se pochvaly, ale ani kritiky. Důležitou roli hraje určitě také komunikace a zpětná

---

<sup>42</sup> BĚLŮNKOVÁ, Petra. *Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel: Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden. Kommentovaný překlad knihy. 1. část.* Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015, s. 53.

<sup>43</sup> BEJČKOVÁ, Milada. *Vliv aktivního muzicírování na kvalitu života v pozdějším věku.* Diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2012, s. 44–45.

<sup>44</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden.* Mainz: Schott, 2008, s. 36–47. ISBN 978-3-7957-8733-2.

vazba. Lektor by se měl snažit o to, aby byly veškeré provozované hudební aktivity všem příjemné a přiměřeně náročné – tedy nepřekračovat hranice možností seniorů. Hartogh a Wickel<sup>45</sup> ve své publikaci uvádí, že k tomu, aby byly hudební aktivity seniorů úspěšné, je potřeba, aby se lektor dokázal vcítit do hudebního vkusu starších lidí. Ten většinou charakterizují písně lidové, šlágry nebo filmová hudba, se kterou se lektor nemusí úplně ztotožňovat. Avšak tento problém je postupem času odbouráván získáváním nových zkušeností nebo pocitem z dobře odvedené práce při výuce.

Pro další rozvoj kompetencí v rámci hudební výchovy je dobré vědět, jak probíhal život určitého člověka. Každý si v sobě nese své zážitky, vzpomínky, které jsou za celý život velmi obsáhlé. Proto je velmi důležité znát životní osudy daného člověka, neboť na základě těchto dat můžeme určit, které kompetence byly v průběhu života rozvíjeny a které schopnosti mohou být znovu aktivovány. Zároveň nám tyto informace umožní pochopit člověka. Otázkou však zůstává to, jak je kdo otevřený a ochotný sdílet své soukromí. Lektori by neměli seniory nutit k něčemu, co nechtějí. Takové informace jim musí být podány zcela dobrovolně.

Zaměření na biografii člověka rozdělují Hartogh a Wickel<sup>46</sup> do dvou směrů. Prvním je schopnost hudby probouzet v seniorech vzpomínky včetně těch mimohudebních a v druhém směru jde o nalezení opěrných bodů v životě člověka, které poskytnou podklady o hudební činnosti v životě daného seniora.

K zjištění biografických informací, které se vztahují k hudební činnosti člověka, můžeme použít následující otázky (jedná se pouze o návrhy, otázky si každý lektor může připravit své, nebo mohou být použity tyto s úpravami, popř. s doplněním):

- Hrál/a jste na nějaký hudební nástroj nebo zpíval/a ve sboru?
- Jakou hudbu nejraději hrajete/posloucháte?
- Upřednostňujete nějaké interprety nebo hudební díla?
- Ve kterých fázích života pro vás hrála hudba zvláštní roli?
- Jaký význam pro vás hudba má/měla v každodenním životě?
- Máte nějaké zážitky, které spojujete s hudbou?
- Pomohla vám někdy hudba při zvládání krizových situací?
- Dochází prostřednictvím hudby ke spojení s blízkými osobami, jako jsou rodiče, děti, vnoučata, přátelé či životní partneři?

---

<sup>45</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 36–37. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>46</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 39. ISBN 978-3-7957-8733-2.



- Jaké myšlenky a obrazy se vám vybaví díky určitým hudebním titulům nebo písním?
- Jaké rozhlasové pořady jste rád/ráda poslouchala, a které hudební pořady v televizi jste rád/ráda sledoval/a?
- Jaký význam má pro vás duchovní hudba?

Tento výčet může poskytnout představu o rozsahu hudebních vzpomínek a často se mohou objevit i zábavné historky a vzpomínky ze života seniorů (i mimohudební), díky kterým si můžeme o daném člověku hned udělat lepší obrázek.

Kvalita hudebních programů, na které se hudební geragogika zaměřuje, tkví v přizpůsobení podmínek ve výuce k provozování hudby pro seniory, kteří mohou být různě zdravotně znevýhodněni. Takže by mělo docházet ke kompenzaci těchto znevýhodnění. Dobrým příkladem zde mohou být problémy se zrakem, které jsou u starších lidí běžné. V tomto případě by měly být zpěvníky či noty tisknuty ve zvětšeném formátu. Pokud se u někoho při hraní na nástroj vyskytují problémy s motorikou, není problém nástroje přichytit k rukám či k nohám (toto se týká především rytmických hudebních nástrojů, které již nelze dobře udržet). Záleží na tom, jak se k takovým řešením bude člověk stavět a jak bude ochoten spolupracovat, protože naším cílem je to, aby se účastníci cítili dobře a nedělali něco proti své vůli a něco, co jim nevyhovuje nebo jim není příjemné.

Pro to, aby byly hudební činnosti kvalitní a docházelo k naplnění potřeb účastníků, je velmi důležitá komunikace. To znamená, že veškeré cíle a postupy jsou přímo konzultovány s osobami, které vzděláváme. Neměli bychom je obcházet nebo do něčeho nutit. Základem takové komunikace je porozumění. To však neznamená, že by lektori neměli vyjadřovat své názory, avšak neměly by být centrem probíhajícího hudebního dialogu. Hartogh a Wickel<sup>47</sup> se zmiňují o základních zásadách hudební interakce, kde je v centru dění vzdělávaný, které zformuloval Carl Rogers. Těmito zásadami jsou pozitivní úcta, emocionální souznění, opravdovost a empatické porozumění.

S komunikací a zaměřením na dialog souvisí také zaměření na validitu, která je důležitá zejména při práci s lidmi trpícími demencí. To znamená, že bychom měli brát na vědomí i city a rozpoložení seniorů. „*Validace hudbou může konkrétně v tomto smyslu znamenat, že na hudební i mimohudební výrazové projevy jako nařikání, či broukání se naváže a dojde*

---

<sup>47</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 42. ISBN 978-3-7957-8733-2.

*tak k jejich zakomponování do elementárního muzicírování. To vše vede k vytvoření dialogu se zmateným člověkem, jímž mu zprostředkujeme podporu a bezpečnost.*“<sup>48</sup>

Hudba nás obklopuje už od malička a prostupuje celým naším životem. Může být také pomyslným pojítkem mezi mladými a staršími generacemi. Může se také stát, že budou děti poslouchat stejnou hudbu jako jejich rodiče. To samé platí v případě, kdy rodiče hrají na nějaký hudební nástroj a jejich děti většinou také.

V dnešní době již existují hudební projekty, které spojují mladé generace se staršími. V Německu je vytvářena tzv. mezigenerační síť, která klade důraz zejména na soudružnost generací. Vzhledem k dnešní proměně některých rodinných vztahů tato soudružnost totiž mizí. Takové projekty jsou velmi přínosné už jen proto, že starší hudebníci mohou těm mladým předat mnoho zkušeností a mladší mohou do takové společnosti přispět novými nápady. Dochází tedy k obohacení obou stran a ke zlepšování mezigeneračních vztahů.

Dalším faktorem, který je nutno při tvorbě hudebních programů brát v potaz, je kulturní orientace vzdělávaných. V rámci různých kultur je hudba prostředkem k odlišení. Je tedy logické, že se setkáme s širokou škálou různorodých hudebních vkusů. Hartogh a Wickel<sup>49</sup> ve své knize zdůrazňují další důležité faktory, jako jsou náboženství, životní hodnoty, regionální kulturní specifika, příslušnost k určité společenské vrstvě nebo také například venkovský či městský původ lidí. Tyto faktory ve stáří přirozeně nabývají na významu. Hudební programy pro takové skupiny seniorů budou úspěšné pouze tehdy, když budou výše uvedené faktory zohledňovány a respektovány. Takové snahy úzce souvisí s interkulturní pedagogikou.

Dá se předpokládat, že kulturní a národnostní rozmanitost obyvatel České republiky se bude i nadále zvyšovat. Spousta lidí je zde kvůli pracovním příležitostem, dále se u nás vyskytuje spousta studentů z ciziny, kteří zde mohou zůstat i na stáří. Musíme se tedy snažit o to, aby se i jednotlivé kultury navzájem respektovaly. Tím se dále zabývá multikulturní výchova, která je dle *Pedagogického slovníku*<sup>50</sup> interdisciplinární oblastí teorie a výzkumu a souborem praktických aktivit, prostřednictvím kterých je usilováno o takové vzdělávací programy, které mají chápat a respektovat i jiné kultury než svou vlastní. Tím pádem by se také měly eliminovat případné rasové či etnické předsudky. Cíle multikulturní výchovy také uvádí

---

<sup>48</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 42–43. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>49</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 46. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>50</sup> PRŮCHA, Jan; MAREŠ, Jiří; WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003, s. 129. ISBN 80-7178-772-8.

Buryánek<sup>51</sup>, který formuloval následující nároky. Je důležité uvědomit si, že rozmanitost a různost je založena na bezpodmínečné rovnosti, dále je potřeba mít snahu poznat odlišné kulturní identity a respektovat je jako rovnocenné a naučit se řešit případné konflikty pokojnou cestou.

Buryánek<sup>52</sup> také zdůrazňuje, že je důležité, aby byli vzdělávání vybaveni potřebnými interkulturními kompetencemi. Mezi takové kompetence patří znalosti o různých etnických a kulturních skupinách, které žijí v naší společnosti, dovednosti pro orientaci v takových skupinách a schopnosti využít dialog k obohacení sebe i druhých a postoje jako tolerance, respekt a otevřenost k jiným etnickým skupinám. Úspěch hudebního geragoga v této oblasti bude tedy záviset na tom, do jaké míry se mu podaří takové kompetence u svých skupin prosadit a vybudovat.

## 2.2 Hudební aktivity vhodné pro seniory

V dnešní době zajišťují domovy seniorů svým klientům širokou a pestrou škálu volnočasových aktivit. Ty jsou poskytovány jak jednotlivcům, tak skupinám. Tím pádem zprostředkovávají seniorům možnost, jak aktivně a smysluplně trávit svůj čas a udržovat sociální kontakty. Kromě toho, že se mohou jednotlivci aktivně zapojit do těchto společných aktivit, nabízí domovy také možnost „jen pasivně“ činností přihlížet. Zpočátku se totiž lidé mohou stydět a nemají odvahu nebo jednoduše společné aktivity odmítají, ale postupně se přidávají ke společnému muzicírování, například z důvodu absence sociálních kontaktů nebo časem pochopí, že mohou smysluplně obohatit svůj život o příjemné zážitky a zažít pěkné chvíle.<sup>53</sup> Na společných aktivitách se mohou podílet také přátelé a rodina.

Domovy seniorů usilují především o to, aby jejich klienti prožívali klidné, spokojené a plnohodnotné stáří. Ne o to, aby se staly místem, kam starší člověk přijde pouze „dožít“. Různé aktivizační činnosti jsou potom nástrojem k adaptaci v neznámém prostředí. V rámci jednotlivých aktivit by mělo docházet k zohlednění individuálních potřeb a také zdravotního stavu jedinců.<sup>54</sup>

---

<sup>51</sup> BURYÁNEK, Jan. *Interkulturní vzdělávání*. Praha: Člověk v tísni – společnost při ČT, o.p.s., 2002, s. 14. Dostupné z: [https://www.varianty.cz/download/docs/128\\_interkulturni-vzde-la-va-ni-i.pdf](https://www.varianty.cz/download/docs/128_interkulturni-vzde-la-va-ni-i.pdf)

<sup>52</sup> BURYÁNEK, Jan. *Interkulturní vzdělávání*. Praha: Člověk v tísni – společnost při ČT, o.p.s., 2002, s. 14. Dostupné z: [https://www.varianty.cz/download/docs/128\\_interkulturni-vzde-la-va-ni-i.pdf](https://www.varianty.cz/download/docs/128_interkulturni-vzde-la-va-ni-i.pdf)

<sup>53</sup> Aktivity v domovech pro seniory. *Poradíme si: Užitečné rady a tipy pro péči* [online], [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <https://poradimesi.cz/pece/aktivity-v-domovech-pro-seniory/>

<sup>54</sup> Aktivity v Domově Na Zámku. *Domov Na Zámku Lysá nad Labem* [online], [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <https://www.domovnazamku.cz/aktivity>

V oblasti hudebních aktivit lze se seniory zpívat, poslouchat hudbu, hrát na hudební nástroje, navštěvovat kulturní akce. Do některých domovů důchodců také dochází děti ze škol, které mají připravená různá vystoupení. Zařazen je také tanec a jednoduché pohybové aktivity. Kromě těchto aktivit, které probíhají v rámci muzikoterapie, nabízí domovy důchodců například i následující činnosti: cvičení paměti (pomocí her, kvízů), sportovní činnosti (kuželky, šipky), literární odpoledne, filmové večery, výtvarné činnosti, zájmové aktivity (např. pečení, zvelebování zahrady), terapeutické aktivity (reminiscence, smyslová terapie).<sup>55</sup>

Hartogh s Wickelem ve svých publikacích zdůrazňují, že při provozování hudební činnosti není třeba věnovat se studiu interpretačně náročných děl, ale je důležité, aby hudební aktivity byly pro seniory atraktivní a oslovily co nejvíce účastníků. Zajímavým způsobem, jak integrovat účastníky, je zasazení elementárních hudebních nástrojů do výuky. Vhodné jsou zde také nástroje Orffova instrumentáře, různá chrastítka, ozvučná dřívka, bubínky, činely a mnoho dalších. Dalším zajímavým způsobem integrace může být také výroba vlastních hudebních nástrojů – při této činnosti mohou senioři využít své zručnosti. Obecně mezi oblíbené hudební aktivity patří zpěv a tanec. Dále také psaní písňových textů. Hartogh s Wickelem ve své příručce *Musizieren im Alter* uvádí jednoduchý příklad, díky kterému může každý napsat krátký text k písni – například pokud chceme někomu originálně popřát k narozeninám. Důležité je podle těchto geragogů zaměřením na biografii člověka, takže si uvědomíme, co o daném člověku víme a pokusíme se skládat. Dále zvolíme vhodnou a jednoduchou melodii nějaké známé písně. Takové psaní textů může být pro seniory velmi obohacující aktivitou, která navíc podporuje paměť a koncentraci. Velmi atraktivní aktivitou, která je vhodná pro starší lidi, je také vytváření doprovodů k písňům. V tomto případě můžeme využít schopnosti těch účastníků skupiny, kteří již mají určité předchozí hudební zkušenosti a hrají na nějaký hudební nástroj, například klavír nebo kytaru. Velmi populární je v dnešní době také muzicírování s boomwhackery (navíc se s těmito barevnými plastovými trubkami dá lehce manipulovat, takže jsou vhodné i pro seniory, kteří již mají potíže s uchopením nástroje). Tyto aktivity vedou ke společnému hraní, které může být pro seniory velmi zábavné a obohacující. Hudba může mít také terapeutické účinky, takže do aktivit se staršími lidmi zahrnují Hartogh s Wickelem i poslech hudby, malování podle hudby nebo například

---

<sup>55</sup> Volnočasové aktivity. *Domovy pro seniory Šluknov – Krásná Lípa* [online], [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <http://www.dsskl.cz/dps-krasna-lipa/volnocasove-aktivity/>

improvizaci, ztvárňování a vyjadřování hudebních myšlenek, při kterém lze zapojit i mnoho mimohudebních předloh (básně, pohádky, fotky, obrázky, vlastní texty a další).<sup>56</sup>

### 2.2.1 Zpěv se staršími lidmi

Starší lidé zpívají velmi rádi a většinou si pamatují hodně písní, které zpívali ve školách nebo při různých příležitostech. Díky zpěvu tedy může dojít k oživení mnoha vzpomínek z mládí. Michael Schmutte<sup>57</sup> zdůrazňuje, že při zpěvu se starými lidmi je potřeba zohlednit několik aspektů. Mezi ty patří význam zpěvu, správné používání hlasu a jeho změny ve stáří a aspekty, které jsou důležité pro lektory, vyplývající z práce se seniory.

Tak jak je stáří individuálním procesem, jsou také velmi individuální změny hlasu. Ty jsou závislé na tom, jak daný jedinec žil a v jaké je kondici. Takže ten, kdo dříve provozoval sportovní aktivity, bude ve stáří v lepší kondici než někdo, kdo neměl moc pohybu a tomu bude také odpovídat technika dýchání. Stářím podmíněné změny hlasu se projevují především v oblasti svalového napětí a elasticity hlasivek. Také se mění tónový rozsah. U mužů dochází ke ztrátě hlubších tónů a u ženských hlasů tónů vyšších. Různá tělesná omezení ztěžují správné držení těla, takže je ovlivňováno i dýchání. V neposlední řadě mají vliv na výkon také různé léky, které mnoho starších lidí užívá kvůli svým nemocem.<sup>58</sup>

Lektor by se měl snažit ke zpěvu motivovat a podporovat, hlavně v případech, kdy hlas nefunguje tak, jak je očekáváno. Společné zpívání se podaří jen v případě, kdy budou v souladu některé vnější faktory. K těm patří správné místo, kde se bude zpívat, příjemná atmosféra a vhodný repertoár. Noty by měly mít očíslované strany, a pokud se ve skupině vyskytují i senioři, kteří mají větší problémy se zrakem, měly by být noty zvětšeny.<sup>59</sup> Při výběru vhodného repertoáru by se měl lektor orientovat především na záliby a preference své skupiny, které mohou být rozdílné vzhledem k původu jednotlivých účastníků, jejich vzdělání, vyznání atd. Stejně tak jsou rozdílné i hudební zkušenosti jednotlivců. Někteří mohou na nějaké předchozí hudební znalosti navázat a tím pokračovat ve svém hobby. Zohledněn by měl být také aktuální mentální stav účastníků a jejich hlasové schopnosti. Při zpěvu se starými lidmi by

---

<sup>56</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 78–114. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>57</sup> SCHMUTTE, Michael. Singen mit alten Menschen in Chorarbeit und Musiktherapie. In: TÜPKER, Rosemarie; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Musik bis ins hohe Alter: Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009, s. 26. ISBN 978-3-8391-0108-7.

<sup>58</sup> LEIBOLD, Dieter. Wo man singt, da lass dich nieder... – Chorprojekte mit Senioren. In: HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Praxishandbuch: Musizieren im Alter: Projekte und Initiativen*. Mainz: Schott, 2011, s. 143–144. ISBN 978-3-7957-8747-9.

<sup>59</sup> LEIBOLD, Dieter. Wo man singt, da lass dich nieder... – Chorprojekte mit Senioren. In: HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Praxishandbuch: Musizieren im Alter: Projekte und Initiativen*. Mainz: Schott, 2011, s. 144–145. ISBN 978-3-7957-8747-9.

měl být lektor schopen brát jednotlivé účastníky vážně, a to nezávisle na jejich pěveckých výkonech. Účastníci by také měli být vtaženi do procesu výběru vhodného písňového repertoáru. Velkou výhodou je pro lektora i pro ostatní ze skupiny znalost pravidel dodržování hlasové hygieny a schopnost doprovázet na nějaký hudební nástroj. Do některých písní se však doprovod nehodí a může působit až rušivě. Tím pádem může také dojít k narušení atmosféry ve skupině. Zde je tedy na lektorovi, zda bude píseň s doprovodem, nebo bez něj. Lektor by také měl mít dobré komunikační a organizační schopnosti.<sup>60</sup>

Hartogh a Wickel jsou toho názoru, že při zpěvu se seniory nejde především o kvalitu hudebního projevu, ale o to, aby se všichni ve skupině cítili příjemně a měli ze zpěvu radost. Repertoár se většinou skládá zejména z lidových písní, které jsou charakteristické pro určitý region. Navíc si je spousta seniorů pamatuje z dětství a z mládí a většinou je umí z paměti. Objevují se ale také známé šlágry a populární písně. Zpěvu se seniory se také věnuje kapitola 6.1 v knize *Musizieren im Alter*<sup>61</sup>, jejíž překlad uvádím níže.

Schmutte<sup>62</sup> také ve svém příspěvku zmiňuje možné cíle, týkající se práce při zpěvu se starými lidmi, zaměřené na úroveň fyziologickou, mentální, emocionální a komunikativní/sociální. Z pohledu fyziologické úrovně je vhodné zaměřit se na trénink dýchání (udržování úsporné funkce dechu, prodloužení délky výdechu, zásobování těla kyslíkem, prevence dušnosti), trénink hlasového ústrojí (slouží k zachování stabilní funkce hlasu, jako prevence poruch hlasového ústrojí podmíněných stářím a pro trénink hlasových schopností, jako je modulace a síla hlasu), na zlepšení artikulace (podpora napětí artikulačních svalů, potlačení hrozícího svalového ochabnutí a tím podmíněné zhoršené zřetelnosti artikulace) a navíc je díky činnostem celého těla při zpěvu podporován krevní oběh. Z pohledu mentální úrovně jsou trénovány pozornost, koncentrace a reakce (toto se týká zejména včasného nástupu hlasu při zpěvu a tréninku melodicko-rytmických struktur). Dále dochází k tréninku paměti pro melodie a texty písní, kde je cílem to, aby byla zachována nejen stávající paměť, ale také to, aby bylo podpořeno učení nových informací. Důležité je také vytváření příležitostí k rozhovorům o písních, textech nebo o situacích, kdy se zpívá. S ohledem na emocionální rovinu je důležitá schopnost lektora vyvolat v účastnících radost z hudby a hlasové činnosti,

---

<sup>60</sup> SCHMUTTE, Michael. Singen mit alten Menschen in Chorarbeit und Musiktherapie. In: TÜPKER, Rosemarie; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Musik bis ins hohe Alter: Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009, s. 34–36. ISBN 978-3-8391-0108-7.

<sup>61</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 80–86. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>62</sup> SCHMUTTE, Michael. Singen mit alten Menschen in Chorarbeit und Musiktherapie. In: TÜPKER, Rosemarie; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Musik bis ins hohe Alter: Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009, s. 31–33. ISBN 978-3-8391-0108-7.

při které by mělo docházet k rozptýlení od starostí, problémů a každodenní monotónnosti a také k oživení pěkných a příjemných emocionálních stavů (případně k propojení hudby se vzpomínkami na prožitky z minulosti). Zpěv může být také součástí strategie k zvládnání nejrůznějších životních situací. Může zmírňovat tělesné bolesti, vyvolat změny nálady, uklidnit člověka, zintenzivnit pozitivní emoce a umocnit prožitek ze společného zpěvu a skupinové hudební aktivity. Na komunikativní/sociální rovině jde zejména o vytváření příležitostí k dialogu, který se může týkat individuálních zájmů jedince a může být zaměřen na autobiografické zážitky. Takový rozhovor lze vést před nebo po zpěvu a také například během pauzy.

### 2.2.2 Výuka hry na hudební nástroj v pokročilém věku

Během života prochází lidé určitými změnami. Období mezi 55.–65. rokem života bývá označováno jako období klidu nebo odstěhování dětí z domova.<sup>63</sup> Děti rostou a odchází a někteří lidé se s tím nedokáží vyrovnat. To může vést ke smutku a k depresím. Tento stav je označován jako „syndrom opuštěného hnízda“. Rodičům najednou zůstává spousta volného času, avšak není důvod smutnit. Odchodem dětí z domova může pro mnohé lidi nastat nová etapa života a mohou se věnovat činnostem, které dlouhá léta odkládali nebo na ně neměli čas.<sup>64</sup>

Častá jsou přání seniorů, umět hrát na nějaký hudební nástroj. Mají tendence plnit si své dětské sny. Někteří lidé dokonce už na hudební nástroj v dětství hráli. V tom případě je toto období možností k prohloubení a oživení toho, co se již kdysi naučili. Avšak není problém naučit se hrát na hudební nástroj i v pokročilejším věku, tedy být úplným začátečníkem. Barbara Walsleben<sup>65</sup> uvádí ve svém příspěvku v knize *Musik bis ins hohe Alter* několik výpovědí lidí v pokročilém věku, kteří jsou začátečníci ve hře na klavír, popř. začali po mnoha letech opět hrát. Zaujala mne vyjádření paní C., A., a pana I.:

Paní C.: „*Jako dítě jsem hrála. Skladby se mi často nelíbily. Po dvou letech jsem přestala. Jako dospělá jsem chtěla opět začít. Oproti minulosti jsem si samostatně rozšířila systematiku cvičení, kterou jsem jako dítě nebrala vážně. Dnes jsem však rychleji frustrovaná, když se mi něco nedaří i přes intenzivní cvičení – možná na sebe kladu vysoké nároky.*“

---

<sup>63</sup> WALSLEBEN, Barbara. Im fortgeschrittenen Alter ein Musikinstrument lernen. In: TÜPKER, Rosemarie; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Musik bis ins hohe Alter: Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009, s. 42. ISBN 978-3-8391-0108-7.

<sup>64</sup> Syndrom opuštěného hnízda: Jak zvládnout odchod dětí z domova?. *I-senior.cz* [online], [cit. 2019-03-20]. Dostupné z: <https://www.i-senior.cz/syndrom-opusteneho-hnizda-jak-zvladnout-odchod-deti-z-domova/>

<sup>65</sup> WALSLEBEN, Barbara. Im fortgeschrittenen Alter ein Musikinstrument lernen. In: TÜPKER, Rosemarie; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Musik bis ins hohe Alter: Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009, s. 42–43. ISBN 978-3-8391-0108-7.

Paní A.: „*Když jsem byla malá, měla jsem kamarádky, které hrály na klavír, a já se to také chtěla naučit. Rodiče mi to ale nemohli umožnit. Přání zůstalo. Jednou jsem od svého muže dostala klavír. Cvičení mi dělá radost – jinak bych to přece nedělala. Můj způsob cvičení je velmi ovlivněn analyticko-intelektuálně. Mám zábrany hrát před někým, ale užívám si hru pro sebe. Se svými pokroky jsem spokojená, i když také vím, že to jde pomaleji než u dětí.*“

Pan I.: „*Vždy jsem chtěl hrát na klavír. Jako dítě jsem ale neměl možnost se to naučit. Teorie mi často připadá složitá, protože je pro mě doplňkovou činností a dělám mnoho dalších věcí. Praxe mě baví a nepřipadá mi těžká. Jaké hranice se během času objeví, to se teprve ukáže. Doposud jsem byl jednou frustrovaný. Funkce a provedení technických cvičení mi po výuce nezůstaly v hlavě, takže nebyly prohlubovány – a to mě nechalo pochybovat. Ale to mi bylo potom taky jasné. Připadá mi úžasné, že mám čas na cvičení. Je to legrace a uvolnění a je dobře, že jsem začal.*“<sup>66</sup>

Jedno z důležitých kritérií při výuce na hudební nástroj představuje správná volba nástroje. Při té by měla být zohledněna spousta aspektů, protože tělesné a psychické předpoklady se u mladých a starších lidí zpravidla liší.<sup>67</sup>

Požadavky a předpoklady k hraní na hudební nástroj jsou různé a liší se právě podle typu nástroje. Dechové nástroje jsou logicky více namáhavé na dýchání a pro oběhový systém než nástroje smyčcové nebo klavír. Méně náročná je však například zobcová flétna. Nástroje jako jsou trumpety, pozouny, lesní rohy a hoboje nejsou moc vhodné, protože při hraní na ně je potřeba většího tlaku dechu. Tyto hudební nástroje tedy nejsou moc doporučovány.<sup>68</sup>

Při volbě hudebního nástroje u dětí většinou vstupuje role rodiče. Avšak dospělí se pro nástroj rozhodují sami a zpravidla se řídí oblíbeným zvukem a barvou nástroje nebo podle toho, jaký upřednostňují hudební styl. Ten, kdo má rád barokní hudbu, zvolí například hoboj. Komu se líbí spíše klasická hudba, rozhodne se pro klarinet. Kdo rád poslouchá jazz a je oslněn zvukem bigbandů, bude se raději učit hrát na saxofon než na zobcovou flétnu. Člověk, který je společenský, si vybere takový hudební nástroj, díky

---

<sup>66</sup> Překlad německého textu do češtiny. WALSLEBEN, Barbara. Im fortgeschrittenen Alter ein Musikinstrument lernen. In: TÜPKER, Rosemarie; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Musik bis ins hohe Alter: Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009, s. 42–43. ISBN 978-3-8391-0108-7.

<sup>67</sup> SPAHN, Claudia. Instrumentales Musizieren im Alter. In: HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Praxishandbuch: Musizieren im Alter: Projekte und Initiativen*. Mainz: Schott, 2011, s. 19–20. ISBN 978-3-7957-8747-9.

<sup>68</sup> SPAHN, Claudia. Instrumentales Musizieren im Alter. In: HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Praxishandbuch: Musizieren im Alter: Projekte und Initiativen*. Mainz: Schott, 2011, s. 19–20. ISBN 978-3-7957-8747-9.



kterému se bude moci rychle začlenit do společného muzicírování. Někdo, kdo je raději v ústraní nebo upřednostňuje samostatné hraní, může zvolit například klavír nebo kytaru. Nikdy není pozdě na to, aby člověk vyzkoušel něco nového. Hudba může velmi pozitivně obohatit život seniorů.<sup>69</sup>

Začít se učit hrát na hudební nástroj v pokročilejším věku oproti dětství může mít také výhody. K těm patří například to, že rozhodnutí k dané činnosti je dobrovolné. Další výhodou může být také touha seniora, který si již dávno přeje naučit se hrát na hudební nástroj. Navíc intenzita cvičení na hudební nástroj není závislá na nátlaku nebo donucení, jako tomu může být v dětství. Starší člověk má také jisté finanční prostředky a může si dovolit zakoupit hudební nástroj. Dospělí lidé se navíc také více zajímají o hudebně-historické souvislosti.<sup>70</sup>

Někteří starší lidé však mají strach, který může být doprovázen nejružnějšími předsudky. Příkladem zde může být známé přísloví „co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“, dále strach z toho, že už jejich prsty nejsou tak pohyblivé jako dřív a obavy, že paměť neslouží tak dobře jako když byli mladí. Někteří lidé se také bojí selhání a trápí je pocity, že nikdy nebudou dost dobří na to, aby hráli například skladby od Mozarta. Velkým předsudkem je také výrok, že hudební výchova je jen pro děti. Všechny tyto myšlenky mohou představovat zábrany k tomu, aby starší lidé vůbec začali s nějakým hudebním nástrojem, ačkoliv by si to vlastně přáli.<sup>71</sup>

Claudia Spahn pro výuku hudebního nástroje doporučuje zohlednit a přizpůsobit tempo učení nových informací (např. také nedávat příliš literatury za domácí úkol), promyslet množství informací (upřednostnění jasných a jednoduchých informací), naplánovat dostačující opakování, dávat pozor na možná fyzická a psychická omezení, přistupovat ke každému individuálně, a především s klienty dostatečně komunikovat.<sup>72</sup>

### 2.2.3 Pohybové aktivity a tanec

Mezi projevy stáří patří snížená pohyblivost a vytrvalost, mění se držení těla, těžkosti se také mohou projevovat u koordinace pohybů. Svaly již nejsou tak pružné a snižuje se jejich

---

<sup>69</sup> WALSLEBEN, Barbara. Im fortgeschrittenen Alter ein Musikinstrument lernen. In: TÜPKER, Rosemarie; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Musik bis ins hohe Alter: Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009, s. 53–54. ISBN 978-3-8391-0108-7.

<sup>70</sup> WALSLEBEN, Barbara. Im fortgeschrittenen Alter ein Musikinstrument lernen. In: TÜPKER, Rosemarie; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Musik bis ins hohe Alter: Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009, s. 44. ISBN 978-3-8391-0108-7.

<sup>71</sup> WALSLEBEN, Barbara. Im fortgeschrittenen Alter ein Musikinstrument lernen. In: TÜPKER, Rosemarie; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Musik bis ins hohe Alter: Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009, s. 44–45. ISBN 978-3-8391-0108-7.

<sup>72</sup> SPAHN, Claudia. Instrumentales Musizieren im Alter. In: HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Praxishandbuch: Musizieren im Alter: Projekte und Initiativen*. Mainz: Schott, 2011, s. 20–21. ISBN 978-3-7957-8747-9.

rychlost. Pohyb je jednou ze základních potřeb našeho organismu. Působí pozitivně nejen na fyzický stav seniora, ale i na psychickou stránku jedince. Pokud nemá člověk dostatek pohybu, mohou se projevit stavy jako je pasivita a deprese. Fyzická aktivita také působí jako prevence různých onemocnění, například kardiovaskulárních, vzniku rakoviny, obezity. Zlepšuje se díky ní také kvalita spánku. Není třeba provozovat aktivity zaměřené na výkon, ale udržení v dobré kondici mohou pomoci například i krátké procházky.<sup>73</sup> Nikdy není pozdě začít se hýbat a sportovat. U starších lidí je však třeba zohlednit jejich různá omezení. Někteří dokonce potřebují lékařskou péči, aby bylo předcházeno různým zraněním.<sup>74</sup>

Nejvíce osvědčené a přínosné jsou při práci se seniory skupinové aktivity, kde se lze naučit různé pohybové choreografie. Tím pádem je také podpořeno soustředění a paměť. Tanec je mezi seniory velmi oblíbený, protože může být cestou do minulosti k různým vzpomínkám z dětství a mládí. Oblíbené jsou zejména společenské a lidové tance. Pokud je už u starších lidí omezená pohyblivost, lze také „tančit vsedě“.<sup>75</sup>

V Plzni byl také dokonce v červenci 2018 pořádán první letní taneční kemp pro seniory z celé České republiky, který uspořádalo mezigenerační a dobrovolnické centrum *Totem*. Toto setkání bylo zaměřeno hlavně na radost z tance, budování nových kontaktů a vzdělávání. V rámci tohoto kempu byly připraveny workshopy zaměřené na různé taneční styly. Tyto workshopy byly vedeny kvalifikovanými lektory. Ředitelka *Totemu* Vlasta Faiferlíková dodává, že v rámci celoroční práce v *Totemu* tančí se seniory klasické společenské tance, latinskoamerické tance i břišní a meditační tance. V jiných centrech v Česku se například zaměřují i na country tance nebo tance výrazové. V rámci kempu mohli senioři předvést i vlastní nacvičené choreografie.<sup>76</sup>

Při výuce tance je velmi důležitá atmosféra a měly by být aktivovány emoce, zesíleny sociálně-komunikativní kompetence a také by měl být umožněn prožitek úspěchu po zvládnutí taneční choreografie. Cílem tanců je to, aby každý člověk zjistil, že disponuje kreativními možnostmi. Hudba, pohyb a tanec může vyvolat vzpomínky na určité životní situace, také na mimohudební události a příhody. Mnoho seniorů také zjistí, že i ve stáří pro ně může

---

<sup>73</sup> NOVOTNÁ, Aneta. Pohyb u seniorů. *Seniorzone* [online], [cit. 2019-03-20]. Dostupné z: <https://www.seniorzone.cz/33/pohyb-u-senioru-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4EgTbawehKAj5BZgAeeJnkcQ/>

<sup>74</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 124. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>75</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 125–126. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>76</sup> Senioři milují tanec ve všech podobách, říká organizátorka letního kempu. *Týden.cz* [online], [cit. 2019-03-20]. Dostupné z: [https://www.tyden.cz/rubriky/relax/zabava/seniori-miluji-tanec-ve-vsech-podobach-rika-organizatorka-letniho-kempu\\_488912.html?showTab=nejtenejsi-7](https://www.tyden.cz/rubriky/relax/zabava/seniori-miluji-tanec-ve-vsech-podobach-rika-organizatorka-letniho-kempu_488912.html?showTab=nejtenejsi-7)

být neznámá a nová hudba zajímavá a že se také dokázali naučit něco nového. Jedna devadesátiletá seniorka po taneční hodině poznamenala: „*Tady jsem se naučila zase něco nového,*“ a její sousedka ji zamyšleně doplnila: „*Ještě nejsme tak staří!*“<sup>77</sup>

Kombinace hudby, pohybu a slova garantuje mnohostrannou nabídku aktivit, takže si každý najde to své. Tančit mohou lidé i vsedě, takže tento druh aktivit je vhodný také pro ty, kteří jsou upoutáni na invalidní vozík. Lektor však musí dávat pozor na to, aby nebyla překročena fyzická hranice účastníků. V tomto případě je také důležitá volba hudby k tanci, která má sice aktivovat, ale ne přetěžovat. Vhodná je tedy taková hudba, která není příliš rychlá, ale ani příliš pomalá. Z tohoto důvodu je doporučováno a upřednostňováno, aby byly taneční pohyby doprovázeny lektorem, ať už pomocí jeho hlasu nebo hrou na klavír, flétnu, vyťukávání rytmu. Výhodou je zejména to, že může být tempo přizpůsobeno skupině.<sup>78</sup>

K tanci lze také vytvořit jednoduché grafické partitury, kde jsou zaznamenány jednotlivé pohyby a jejich pořadí. Používají se jednoduché pohyby, jako je tleskání, dupání nebo takové pohyby, které mohou představovat úkony běžného dne, např. sundávání prádla, chůzi atd. Lektor si musí dobře promyslet, jak budou taneční aktivity vypadat. Musí zohlednit případná onemocnění a postižení účastníků, dále popřemýšlet nad tím, které tance se do výuky hodí a mohly by bavit. Vhodná je také úvaha nad zasedacím pořádkem ve skupině. Lektor se musí aktivně podílet na hodině, a tedy i předvádět jednotlivé pohyby, proto by na něj senioři měli mít dobrý výhled, než budou pohyby sami ovládat. A samozřejmě by měl lektor umět motivovat a také pochválit. Při tanci lze použít i některé pomůcky, například šátky, dřívka, balónky a další. Vhodné je také zahrnutí nástrojů z Orffova instrumentáře. Dále se spojením hudby a pohybu věnují Hartogh a Wickel v kapitole 7.<sup>79</sup>

Hudba se pro mnoho lidí stává útočištěm a může pomoci znovu nalézt v životě cestu. Při provozování hudebních činností je potřeba, aby se účastníci soustředili, což může také pomoci překlenout různé zlé myšlenky a starosti. Hudba má tedy i spoustu terapeutických účinků. Publikace Hartogha a Wickela jsou tomu jasným důkazem, neboť vše, o čem píší, si našlo své místo i v praxi. Jak sami tvrdí, neexistuje věk, ve kterém by hudba neměla

---

<sup>77</sup> Překlad německého textu do češtiny. SCHÖNHERR, Christine. Wir sind noch nicht zu alt! – Angebote aus der elementaren Musik- und Tanzpädagogik für hochbetagte Menschen. In: HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Praxishandbuch: Musizieren im Alter: Projekte und Initiativen*. Mainz: Schott, 2011, s. 109–110. ISBN 978-3-7957-8747-9.

<sup>78</sup> SCHÖNHERR, Christine. Wir sind noch nicht zu alt! – Angebote aus der elementaren Musik- und Tanzpädagogik für hochbetagte Menschen. In: HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Praxishandbuch: Musizieren im Alter: Projekte und Initiativen*. Mainz: Schott, 2011, s. 101–114. ISBN 978-3-7957-8747-9.

<sup>79</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 124–132. ISBN 978-3-7957-8733-2.

význam.<sup>80</sup> Z osobní korespondence, která proběhla mezi mnou a Theem Hartoghem a Hansem Hermannem Wickelem, kde jsem jim položila několik otázek, které se týkaly aktuální situace v oblasti hudební geragogiky v Německu vyplynulo, že se tento obor v mezích od roku 2008, kdy byla vydána publikace *Musizieren im Alter*, velmi rozvinul a osamostatnil se. Wickel<sup>81</sup> také potvrdil, že v dnešní době v Německu existuje velká spousta seniorských pěveckých sborů, kapel, a také orchestrů, jejichž zpěváky a hudebníky jsou jak mobilní starší lidé, tak lidé trpící demencí. Dokonce se těchto aktivit údajně účastní i lidé, kteří jsou ve velmi vysokém věku i lidé vážně nemocní a nemobilní. V e-mailu také dodává, že jde tedy o značně širokou paletu lidí. Na moji otázku, která se týkala hudebních aktivit, které senioři upřednostňují, mi Theo Hartogh odpověděl následovně: „*Je to velmi rozmanité a individuální, avšak mezi nejoblíbenější hudební aktivity patří zpěv, tanec a také společné hraní v rámci orchestru nebo kapely.*“<sup>82</sup> Na závěr Wickel také dodává: „*Moc děkuji za Vaši zprávu, je hezké vědět, že se obor hudební geragogiky posouvá kupředu i v Česku.*“<sup>83</sup>

---

<sup>80</sup> HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008, s. 144. ISBN 978-3-7957-8733-2.

<sup>81</sup> E-mailová korespondence s Hansem Hermannem Wickelem. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. [online]. 2019-03-27 11:08, [wickel@fh-muenster.de](mailto:wickel@fh-muenster.de) [cit. 2019-03-28].

<sup>82</sup> E-mailová korespondence s Theem Hartoghem. *Musikgeragogik* [online]. 2019-03-27 11:10, [theo.hartogh@uni-vechta.de](mailto:theo.hartogh@uni-vechta.de) [cit. 2019-03-28].

<sup>83</sup> E-mailová korespondence s Hansem Hermannem Wickelem. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. [online]. 2019-03-27 11:08, [wickel@fh-muenster.de](mailto:wickel@fh-muenster.de) [cit. 2019-03-28].

### **3 PŘEKLAD 2. ČÁSTI KNIHY**

**THEO HARTOGH, HANS HERMANN WICKEL**

***MUSIZIEREN IM ALTER:***

***ARBEITSFELDER UND METHODEN***

***Muzicírování ve stáří:***

***Oblasti a metody práce***

#### **Obsah 2. části knihy:**

6. Provozování hudby v zařízeních pro seniory a domovech s pečovatelskou službou
  - 6.1 Zpěv
  - 6.2 Psaní písňových textů
  - 6.3 Doprovody písní
  - 6.4 Improvizace a vyjádření hudebních myšlenek
  - 6.5 Společné hraní
  - 6.6 Poslech hudby
  - 6.7 Tematicky zaměřené hudební programy
  - 6.8 Hudební výchova a dějiny hudby
  - 6.9 Výroba vlastních hudebních nástrojů
  
7. Hudba a pohyb
  - 7.1 Pohyb ve stáří
  - 7.2 Prevence a rehabilitace motoriky
  - 7.3 Tance
    - 7.3.1 Formy a funkce tance
    - 7.3.2 Metodické úvahy k tanci
  - 7.4 Pohybová improvizace a pohybové písně
  - 7.5 Životopisné aspekty
  
8. Výuka hudební výchovy ve stáří
  - 8.1 Učení se ve stáří se vztahem k hudbě

- 8.2 Hudební vzdělávání ve stáří
- 8.3 Instrumentální a vokální výchova
  - 8.3.1 Výuka hry na hudební nástroj
  - 8.3.2 Požadavky na učitele výuky hry na hudební nástroj
  - 8.3.3 Výuka zpěvu
  - 8.3.4 Instrumentální a vokální *geragogika* vs. instrumentální a vokální *pedagogika*
  - 8.3.5 Volba hudebního nástroje a repertoár

Výhled do budoucna

Příloha

Wiesbadenské prohlášení Německé hudební rady

Seznam obrazových příloh

## 6. Provozování hudby v zařízeních pro seniory a domovech s pečovatelskou službou

V každém věku existují různé důvody či motivy, které vedou k provozování a k poslechu hudby. Může to být například relaxace nebo společná aktivita se stejně naladěnými lidmi nebo jednoduše radost z hudby. Tak jak jsou široké hudební schopnosti a motivace jednotlivých účastníků, jsou široké také možnosti muzicírování. Věnovat se provozování hudby nutně neznamená zabývat se studiem komplikovaných děl s vysokou technickou náročností, a to v rámci hudebně-pedagogické práce platí pro všechny věkové skupiny. Při muzicírování se starými lidmi je pro profesionální hudebníky, hudební pedagogy a terapeuty, ale také pro opatrovníky, příbuzné nebo dobrovolné pracovníky důležité v první řadě poskytnout atraktivní nabídky, které pokud možno osloví co nejvíce účastníků a povzbudí je, aby se účastnili hudby.

V rámci těchto nabídek, které jsou zaměřeny na cílové skupiny, jejich zájmy a potřeby, nejde o perfektní a přesné transpozice partitur, ale o hudební činnost (aktivitu), která je zábavná, podporuje komunikaci a přispívá jak tělesnému, tak duševnímu zdraví. V zásadě by měl každý člověk být schopen podílet se na hudebních aktivitách, včetně těch, kteří mají fyzické či psychické postižení a nikdo by neměl být v kolektivu nadměrně prosazován, nebo naopak být z něj vylučován. Zároveň by hudba neměla být pouze jakýmkoliv motivačním, popř. animačním médiem, ale měla by být realizována v rámci přiměřených estetických požadavků, jinak by se z ní mohl stát prostředek ergoterapie a mohla by být nahrazena jinými médii, které by možná mohly být spojeny s menším úsilím. Tato hranice mezi orientací účastníků a hudebními nároky vyžaduje v praxi situační plánování, které se zaměřuje na příslušnou cílovou skupinu v jejím momentálním složení a kondici. Instruktoři proto nemohou postupovat podle zastaralých učebních osnov, ale musí být metodicky flexibilní a mít úzký kontakt se skupinou.

Praktické příklady v této kapitole jsou zaměřeny především na oblast péče a sociální práce se starými lidmi. Jsou záměrně velmi jednoduché, protože tato praxe ukazuje, že většinou není problém vytvořit náročnou a komplexní hudební nabídku, zatímco elementární postup je často těžké najít. Pro to, aby byla praxe úspěšná, musí být dodrženy některé základní podmínky: hudba by měla být provozována podle možností vždy ve stejný den v týdnu ve stejný čas, aby se účastníci mohli přizpůsobit a aby se s tímto termínem nekryly další aktivity. Obvykle stačí doba v rozpětí 45 až 60 minut, která je naplánovaná, pokud možno na dopoledne

nebo před večeří; v případě potřeby by měla být naplánována malá přestávka nebo občerstvení v rámci dodržování pitného režimu.

Metody a praktické příklady prezentované v této kapitole mají poskytnout přehled o spektru práce se starými lidmi, ale neměly by být špatně pochopeny jako konkrétní příklady hodin, neboť složení skupin starších lidí je pokaždé jiné a jejich předpoklady jsou různorodé. Může se tedy jednat pouze o úvodní impulzy, které je třeba dále nebo nově rozvíjet, aby mohly být úspěšně realizovány s vaší vlastní hudební skupinou. Každý instruktor při tom zajisté rozvine i své vlastní priority a záliby.

V mnoha případech je např. použití elementárních hudebních nástrojů dobrým způsobem integrace všech účastníků do hudebních skupinových aktivit. Orffovy nástroje, jako např. úderné nástroje (xylofon a metalofon), stejně jako perkuse (bubínky, řehtačky, činely), které byly původně rozvinuty pro muzicírování s dětmi, lze stejně tak dobře použít i při práci se starými lidmi, pokud je s nimi řádně zacházeno. Není zde žádný rozdíl, pokud použijeme tradiční nástroj, jako je klavír nebo housle, na které lze také hrát v jakémkoli věku. Učitelé hry na hudební nástroj, kteří pracují s dětmi a hudební geragogové, musí zaměřit své projevy, formy zprostředkování a plánování na své cílové skupiny – nezávisle na zvolených nástrojích a vybrané hudbě (srov. kapitola 3). Orffův instrumentář může být doplněn o vlastnoručně vyrobené hudební nástroje (srov. kapitola 6.9), jihoamerické hudební nástroje jako jsou konga, cabasa, ozvučná dřívka, rumba koule a chrastítka. Zvláštní kouzlo mají neobvyklé hudební nástroje, jako oceandrum, boomwhackers a Veeh-harfa, na které ještě přijde později v jiných kapitolách.

Zde uvádíme jednoduchý návrh pro použití hudby při práci se starými lidmi. Pokud věříte firmě „Audioriders“, můžete si práci se starými lidmi usnadnit pomocí „elektronického ošetřovatele“, tzv. „Silver Bird“ (srov. Audioriders 2007). Jedná se o jednoduchý hudební počítač, který byl vyvinut ve Finsku a nabízí:

*„terapeutické zážitky z poslechu hudby, které stimulují duševní a sociální schopnosti zrakově postižených starých lidí a seniorů, kteří mají problémy s pohybem. Jednoduchým stisknutím tlačítek může terapeut vybrat různé skladby, ale také krátké příběhy, hry k zamyšlení a pohybové programy. To ušetří pečovateli čas a energii. Podle výzkumů ve finských domovech důchodců se starší lidé na tyto terapie se zařízením „Silver Bird“ těší, a navíc takový systém skutečně zlepšuje jejich pohodu.“*

(Unterdorfer 2002)



Takové zařízení může být určitě dobrým a užitečným nástrojem, a to hlavně z důvodu možnosti uložení zvukových příkladů, které jsou potom ošetřovatelům k dispozici. Ale běžné muzicírování a výsledný dialog mezi aktéry nemůže být tímto přístrojem nahrazen. Je lepší upřednostňovat aktivní formy provozování hudby, jako je například zpěv, které se vztahují k biografii starých lidí, podporují společenské vztahy a tím potlačují častou izolaci.

## 6.1 Zpěv

Navzdory možným omezením (srov. kapitola 4) zpívají staří lidé vysloveně rádi – a to za předpokladu, že se melodie pohybují v pro ně dobře zvládnutelné hlasové poloze.

Zpěv ve stáří může mít mnoho podob. Od zpěvu náročné sborové literatury ve smíšených sborech nebo ve speciálních sborech zřízených pro starší generace, po zpívání si doma – jednoduše proto, že je to zábavné. Starší lidé se také zpěvem snaží odhánět samotu, popř. je zpěv doprovodem k domácím aktivitám. V podstatě je možné zpívat všude. V našich pěveckých sborech zpívají společně dvacetiletí i osmdesátiletí zpěváci. Může se zdát, že věkový rozdíl není při zpěvu vůbec důležitý, ačkoli musíme samozřejmě akceptovat to, že zvuk hlasů v sopránové sekci, ve které zpívají lidé starší 70 let, nedosahuje takových výšek, kterým odpovídají mladé hlasy. Všichni zpěváci a zpěvačky si proto musí být vědomi toho, že některé hranice nelze překročit. Takže zpěvák, jemuž jde více o dokonalý hudební projev než o to, aby se všichni členové sboru cítili příjemně, si musí najít jiný pěvecký sbor. Nebo jak bychom doporučili, měl by se připojit k jinému pěveckému sboru, který odpovídá jeho představám a požadavkům.

Oblíbený písňový repertoár starších lidí se dnes všeobecně skládá z lidových písní, církevních písní, operetních melodií a německých šlágrů, kromě toho také občas z jedné nebo více populárních písní. A biografický význam zpěvu je zřejmý: staří lidé stále znovu potvrzují, jak mají hluboce vštípené písně z jejich mládí – od lidových písní a šlágrů po národně-socialistické propagandistické písně, i když už se více než 50 let nezpívají (srov. Josties 2007, s. 158).

Během příštích několika let a desetiletí se změní písňový repertoár, který je charakteristický pro určitou generaci: vlivy rockové hudby se již začínají dostávat do ošetřovatelských domů, kde jsou například ubytovaní lidé s demencí v relativně mladém věku. O jakou píseň jde, záleží na individuálních vlivech v rodině, škole a kruhu přátel. Regionální vlivy zde hrají také roli: například hudební vkus dnešních starých lidí v městech

jako je Berlín, se zcela liší od vkusu lidí z katolického Münsterlandu. Kromě toho později zeď mezi západním a východním Berlínem vytvořila také určitou „hudební hranici“, která bude i nadále v příštích desetiletích při práci se starými lidmi patrná. A samozřejmě budou mít v blízké budoucnosti stále větší dosah písně z jiných kultur (srov. kapitola 3.8).

### Lidové a církevní písně

Podle sbírek lidových písní Johanna Gottfrieda Herdera se pojem lidová píseň používá pro písně v jazyce lidovém, pro které je charakteristická jednoduchá struktura a obecně srozumitelné texty. Texty písní se obsahově liší. Existují balady, taneční písně, písně vlastenecké, písně podle ročních období, lovecké a námořnické písně, milostné, tulácké, písně podle nálady, pijácké a písně na rozloučenou, stejně jako písně, které se zabývají zvyky nebo popisují profese – například speciální odvětví řemesla. Často nejsou lidové písně vůbec tak staré, jak byste čekali. Tulácké a skautské písně, jako jsou „*Im Frühtau zu Berge*“<sup>84</sup> a „*Wir lieben die Stürme*“<sup>85</sup>, pocházejí z dob mládežnického hnutí na počátku 20. století. V hnutí „*Wandervogel*“<sup>86</sup> zažil zpěv velký rozkvět a podporoval soudržnost mladých lidí. Zpívalo se na vandrech a venku při slavnostech za doprovodu loutny. Nejvíce rozšířený a nejoblíbenější zpěvník byl „*Zupfgeigenhansl*“; v 50. letech se jeho moderním nástupcem stal „*Mundorgel*“, který je spíše známý dnešním starým lidem. Toto nadšení mládežnického hnutí bylo však zneužito pro ideologické účely. Výsledkem je, že tato zpěvná tradice v poválečném Německu nepokračovala, zatímco naši evropští sousedé udržovali mnohem uvolněnější postoj ke zpěvu a k jejich tradičním písním.

Zatímco ve středověku byl zpěvu přikládán jen nepatrný význam, v době renesance byl zpěv duchovních písní při bohoslužbách podporován Martinem Lutherem. Od konce 16. století byla protestantská církevní píseň také označována jako chorál, což byl pojem, který původně označoval jednohlasý liturgický zpěv katolické církve. Mnoho církevních melodií pocházelo z lidových nápěvů, dokonce i z tanečních písní a staly se velmi populárními u věřících – například veselá píseň „*In dir ist Freude*“<sup>87</sup> italského kapelníka Giovanni Giacomo Gastoldiho, narozeného kolem roku 1556. Jeho melodie se stala známou především díky světskému textu

---

<sup>84</sup> *Za ranní rosy do hor*

<sup>85</sup> *Milujeme bouřky*

<sup>86</sup> *Wandervogelbewegung*

<sup>87</sup> *V tobě je radost*

opěvující denní světlo<sup>88</sup>. Duchovní písně se nacházejí především v „*Evangelickém zpěvníku*“<sup>89</sup> a v katolickém zpěvníku „*Gotteslob*“<sup>90</sup>, z nichž každá vedle původní části obsahuje také samostatnou regionální církevní, popřípadě diecézní přílohu. Kromě toho, od 60. let 20. století vzniklo mnoho nových duchovních písní s vlivy z jazzu, spirituálu, popu a šlágrů, které se rozšířily prostřednictvím církevních setkání. Tak se stala píseň „*Danke für diesen guten Morgen*“<sup>91</sup> z 60. let evergreenem, který je zpíván také na bohoslužbách nebo na jiných akcích.

### Šlágr

Šlágr se vyvinul z operety na přelomu dvacátého století. Typické pro období před první světovou válkou byly kabaretní hity. Ve 20. letech udávaly tón taneční hity, 30. léta byla ovládána hity z raných zvukových filmů, které byly na trhu, a které byly také rozšířeny v rozhlasu. Částečně byly tyto hity u prvních rozhlasových přijímačů poslouchány sluchátky, takže nošení sluchátek je pro některé starší lidi zcela biografickou zkušeností. Šlágr se stále více projevoval jako samostatný žánr. Koncem 30. let byla potom většina hitů speciálně napsána pro určité interprety. Mezi nimi například pro Lale Andersenovou, Williho Forsta, Johannese Heesterse (současně stále ještě ve svých 104 letech aktivní interpret), Evelyn Künneke, Zarah Leanderovou, Mariku Röck, Rositu Serrano a Ilse Wernerovou. Nejznámější skladatelé šlágrů té doby byli Werner Bochmann, Franz Grothe, Peter Igelhoff, Michael Jary, Peter Kreuder, Theo Mackeben, Fred Raymond a Norbert Schultze; k nejznámějším textařům patřili Bruno Balz, Hans-Fritz Beckmann, Willy Dehmel a Kurt Feltz (srov. Koch 2006).

Vzhledem k tomu, že se šlágr stal nedílnou součástí každodenního života, využili národní socialisté svého vlivu a populárních melodií k službám nacistické propagandy. Mnoho šlágrů, které byly zkomponovány a otextovány k tomuto účelu, se ještě dnes zpívají, aniž by se vědělo o historii jejich vzniku. Vývoj šlágrů samozřejmě pokračoval i po druhé světové válce, například italskými hity od Gerharda Winklera (*Bella, bella Donna, Caprifischer, Chianti-Lied* nebo *Mia bella Napoli*).

---

<sup>88</sup> *An hellen Tagen*

<sup>89</sup> *Evangelisches Gesangbuch*.

<sup>90</sup> *Chvála Boží*

<sup>91</sup> *Děkuji za dobré ráno*

## Hodiny zpěvu v zařízeních pro seniory

Existuje mnoho možností, jak vést hodinu zpěvu v domově důchodců. Je vhodné založit hodiny zpěvu na opakující se struktuře, která se skládá z uvítací fáze, zahřátí hlasu (tedy rozezpívání), hlavní fáze (nácvik starých a nových písní) a závěrečné fáze.

Při fázi pozdravu představuje běžně zpívaná píseň povzbudivý výchozí bod, ale to se také později stane při nácviku nové písně, která se časem stane rituálem (viz níže). Poté mohou být hudebně integrovány aktuální události, ke kterým došlo v době od posledního setkání. Může jít například o narozeninové písně nebo o píseň na přání pro člena, který dlouho z důvodu nemoci chyběl. Pečlivě vykonaná dýchací a úvodní cvičení připravují na zpěv, který se zpravidla odehrává vsedě. Proto je vyžadována intenzivní příprava pro prohloubení dýchání.

Následně lze zpívat písně, které se týkají konkrétního tématu (srov. kapitola 6.7). Při tom může být také uvedena nová píseň. Zahrnutí básní, vyprávění a obrázků může být vítanou změnou a doplněním při zpěvu. V závěrečné fázi se obvykle vrátíte již k tomu, co se vám osvědčilo. Pevný hudební rituál může také představovat konec hodiny (srov. také Häußler 1999, s. 98ff.).

Následující praktický příklad se vztahuje k tématu „Ruce“ a může být námětem pro ztvárnění hodiny zpěvu v zařízeních pro seniory:

- Pozdrav
  - Píseň: „*Diese Stunde kann beginnen*“<sup>92</sup>

**Diese Stunde kann beginnen**

1. Die - se Stun - de soll be - gin - nen, lasst uns flei - ßig  
2. Mit den Hän - den zwei - mal klat - schen, mit den Hän - den  
3. Noch sind wir jetzt nicht zu En - de, denn wir rei - chen

Lie - der sin - gen, schnell die No - ten auf den Schoß und schon geht's los.  
zwei - mal pat - schen: das hilft der Be - weg - lich - keit und macht be - reit.  
uns die Hän - de: wün - schen uns viel Spaß da - bei, ganz sor - gen - frei.

Text und Musik: Hans Hermann Wickel, © 2008 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

<sup>92</sup> Hodina může začít

Kdo je zvyklý hrát doprovod, může přetransponovat druhou a třetí sloku o půltón nahoru (na posledním tónu  $A^7$ , dále pokračujte v Des-dur, poté na posledním tónu  $A^7$  a dále pokračujte v D-dur). Jednoduchá melodie zahrnuje zdola otevřenou oktávu, a proto se hodí pro jednohlasý zpěv a k postupnému odhalení zpívané tóniny. Popřípadě lze začít ještě hlouběji, např. v A-dur.

- Dechová cvičení
  - Poklepání horní část těla a paží rukama
  - Broukání tónu a ovlivňování zvuku tónu jemným dotykem v horní části hrudníku nebo krku
  - Dlouze a zhluboka dýchat nosem s rukama položenýma na břichu
  - Při nádechu zvedat uvolněné paže před sebe (jde to skoro samo), při výdechu paže klesají zpět, např. na souhlásky f nebo s nebo sch (s jemným tlakem, jako bychom stlačovali nafukovací matraci)
- Pohybová cvičení
  - Ruce – cval: střídavě pleskat na pravé a levé stehno a střídání krátkého a dlouhého rytmu
  - Pleskání a tleskání: dvě osminy střídavě pleskat na levé a pravé stehno, čtvrtku tlesknout rukama (krátce-krátce-dlouze nebo obráceně začít tleskáním: dlouze-krátce-krátce); začíná se pomalu a postupně se zrychluje
- Písně, které odpovídají vybranému tématu
  - nový dvouhlasý kánon: „*Deine (Ihre) Hand hält meine Hand*“<sup>93</sup>

(Deine) Ihre Hand hält meine Hand, das ergibt ein festes Band!

(Deine) Ihre Worte tun mir gut, all das macht mir Mut!

---

<sup>93</sup> *Tvá (Vaše) ruka drží moji ruku*

**Ihre Hand hält meine Hand**

Ihre Hand hält meine Hand, das ergibt ein festes Band!  
Ihre Worte tun mir gut, all das macht mir Mut!

Text und Musik: Hans Hermann Wickel, © 2008 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

- Šlágr: „*Hand in Hand geh'n wir zwei*“<sup>94</sup> (Beckmann/Kreuder), „*Komm gib mir deine Hand*“<sup>95</sup> (Interpret: Tony Marshall) nebo „*Ich küsse Ihre Hand Madame*“<sup>96</sup> (Erwin/Rotter)
- Aktivita s použitím rukou (znělé a neznělé aktivity, samostatně nebo s partnerem):
  - uchopení, sepnutí, ždímání, hnětení, tření, hlazení, odměřování hřbetem ruky
  - gestikulace (odvrácení, nadávání, žebrání, hlazení, „platím, prosím“)
  - „hra na klavír“ na stole, na stehnech, ve vzduchu atd., např. jako doprovod šlágru „*Man müsste Klavier spielen können*“<sup>97</sup> (Beckmann/Schröder); nebo také improvizace pohybů dirigenta
  - jedna ruka masíruje druhou nebo jednotlivé prsty
  - krémování rukou
- Rozhovory: Co nás napadá, když pozorujeme své ruce; co jste všechno vyzkoušeli v průběhu svého života?
- Paměť: Najít složená slova obsahující slovo ruka (ruční práce, želízka na ruce, ruční vozík, rukopis, polibek na ruku, hrana ruky, ručník, hřbet ruky, mast na ruce, ruční zrcátko, „*Handwerker*“<sup>98</sup>, rukojeť, ruční smeták, „*Handgelenk*“<sup>99</sup>, dlaň, pohyby rukou, položení rukou ...); co nám tyto pojmy připomínají?
- Obrázky: Prohlížení a diskuze o obrázcích, na kterých jsou vyobrazeny ruce, např. „*Betende Hände*“<sup>100</sup> od Albrechta Dürera
- Ověřené písně na závěr, které nemusí být tematicky propojeny

<sup>94</sup> Ruku v ruce jdeme dva

<sup>95</sup> Pojd' a dej mi tvoji ruku

<sup>96</sup> Libám Vaši ruku, madam

<sup>97</sup> Musí se umět hrát na klavír

<sup>98</sup> Řemeslník.

<sup>99</sup> Zápěstí.

<sup>100</sup> Ruce apoštola

- Závěr:
  - obvyklý rituál
  - v každém případě si vzájemně potřást rukou a zamávat

## 6.2 Psaní písňových textů

Zpívat známé písně může být velká legrace, ale texty si také můžete vymyslet sami. Například píseň k narozeninám: oslavenci je zazpívána píseň, jejíž text je přímo zaměřen na něj – na oslavencův život a jeho osobitost. Melodii znají všichni hosté a zpravidla má snadný refrén. Oslavence to potěší a zlepší se atmosféra v kolektivu.

Napsat krátký text písní není těžké. Zde je krátká a jednoduchá píseň k oslavě 90. narozenin obyvatelky domova důchodců. Říkejme jí paní Meierová. Z jejího života je nám známo následující:

- Mnoho let zpívala v chrámovém sboru.
- Často ráda cestovala do Itálie.
- Dlouho pracovala jako zdravotní sestra.

Začneme s prvním spontánním pokusem o text. Pro tok textu je takový odvážný a otevřený nástup velmi důležitý, nejedná se totiž o poezii. Samozřejmě je také možné vytvářet náročné texty, kde to okolnosti dovolují. Je užitečné si při psaní textů věty nahlas předříkávat. Metrické nesrovnalosti ve verších mohou být později kompenzovány odpovídajícími krátkými nebo dlouhými notovými hodnotami – například když první řádek čtvrté sloky našeho příkladu obsahuje příliš mnoho slabik, musí být druhá a třetí slabika tohoto slova zrytmizovaná místo notou čtvrt'ovou dvěma osminami. Písně se nemusí vyloženě rýmovat, pokud se to ale podaří, tím lépe (v pěkné písni „*Und in dem Schneegebirge*“<sup>101</sup>, která vypráví o prameni mládí, se například rýmuje jen druhý a čtvrtý řádek, první a třetí řádek je bez rýmu). Při hledání vhodných rýmů nám mohou pomoci slovníky nebo odpovídající internetové stránky.

Jako melodii zvolíme melodii známé písně „*Mein Vater war ein Wandersmann*“<sup>102</sup> s veselým refrénem „*Valleri, valleri*“:

---

<sup>101</sup> V *Králickém Sněžníku*

<sup>102</sup> *Můj otec byl tulák*

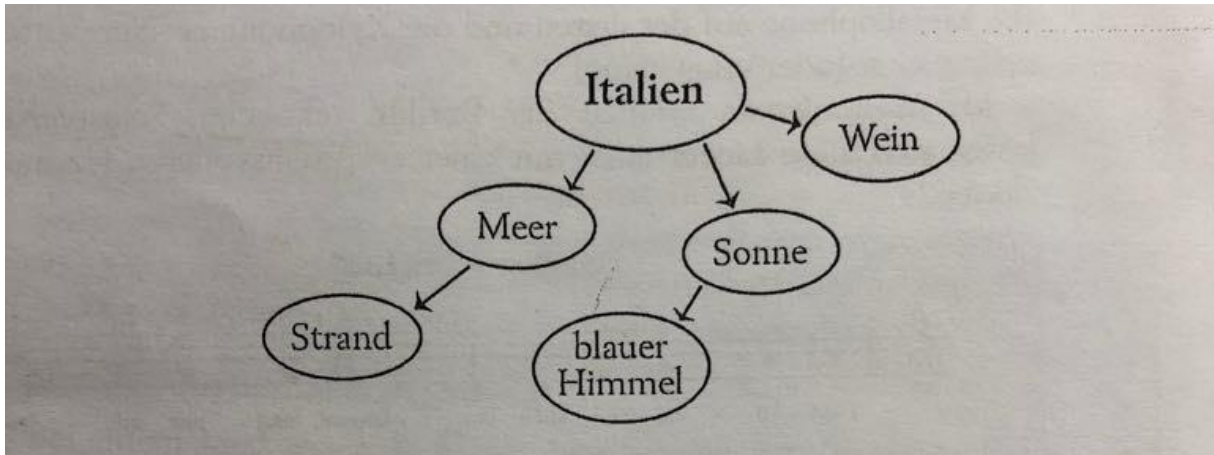
Frau Meier wird heut' neunzig Jahr',  
und darum gibt's ein Fest,  
den ganzen Tag ist sie der Star,  
und wir sind ihre Gäst'.

Gesungen hat sie immer viel,  
vor allem auch im Chor,  
Klavier liebt sie und Geigenspiel,  
das schmeichelt ihrem Ohr.  
Sie fuhr gern nach Italien,  
ans schöne blaue Meer,  
heut' träumt sie von Sizilien,  
da scheint die Sonne sehr.

Sie arbeitete im Krankenhaus  
und half den Menschen gern,  
dafür bekommt sie heut' Applaus,  
sie strahlt jetzt wie ein Stern.

Pro seniory může být psaní vlastních textů k písňím velmi obohacující. K vysoké míře motivace přispívá i sama představa, že se potom tyto texty společně zpívají a přinášejí ostatním radost. Dalším pozitivním vedlejším efektem je to, že psaní písňových textů podporuje paměť a soustředění. Psaní vyžaduje čas a trpělivost; když fantazie vážne, pomáhají krátké hravé zahřívací aktivity, jako je například rychlé hledání rýmů – jeden dá slovo a další k němu musí najít vhodné slovo, které se rýmuje – nebo tvoření vět, kdy jeden začne slovem, ke kterému soused potom doplní druhé slovo a další soused pokračuje a tak dále. Může se také stát, že vám dojdou nápady. V tom případě musíte na nějakou dobu text odložit a zkusit si třeba vytvořit malou myšlenkovou mapu s klíčovými pojmy, která může sloužit jako nápověda, např.:





Itálie: moře, pláž, víno, slunce, modré nebe

Nový text může také vzniknout z překladu známých cizojazyčných písní; k tomu mohou být také přidány pohybové prvky. Následující sloka vznikla na základě písně „*What shall we do with the drunken sailor*“<sup>103</sup>. Tato píseň má jednoduchý doprovod, protože vychází ze střídání dvou akordů – d-moll a C-dur (srov. kapitola 6.3).

Was woll'n wir heut' beim Singen machen,  
 Was woll'n wir heut' beim Singen machen,  
 Was woll'n wir heut' beim Singen machen,  
 Klatschen oder Stampfen?

Wir sind noch fit, es geht doch beides,  
 Wir sind noch fit, es geht doch beides,  
 Wir sind noch fit, es geht doch beides,  
 Klatschen und auch Stampfen!

(Na tomto řádku dvakrát zatleskat a dvakrát zadupat do rytmu.)

Mezi slokami může být také rytmus písně vytleskáván nebo vydupáván, nebo střídavě – jeden řádek dupat, další tleskat, v závislosti na možnostech.

Was woll'n wir heut' beim Singen machen,  
 Was woll'n wir heut' beim Singen machen,  
 Was woll'n wir heut' beim Singen machen,  
 Patschen oder Schnipsen?

<sup>103</sup> *Co budeme dělat s opilým námořníkem*

Wir sind noch fit, es geht doch beides,

Wir sind noch fit, es geht doch beides,

Wir sind noch fit, es geht doch beides,

Patschen und auch Schnipsen!

(Na tomto řádku dvakrát tlesknout do stehen a dvakrát lusknout prsty do rytmu, komu už to dělá problémy, demonstruje rukama dvakrát „zvací gesto“.)

Písňe mohou být uspořádány ve vlastním vyrobeném zpěvníku, a tak být k dispozici k dalším příležitostem.

### 6.3 Doprovody písní

Písňe se dají dobře zpívat i bez doprovodu. Krásné melodie se pamatují samy a působí dobře. Na druhou stranu může instrumentální doprovod zesílit náladu písňe a vyzdvihnout její obsah. Hraní melodie a také rytmus a akordický doprovod značně usnadňují udržení, zachování a sledování melodie a povzbuzují ke zpěvu. Dají se tím také zakrýt možné slabiny hlasu. Malou předehrou může být uvedena tónina a tempo; takový úvod může také pomoci ke zklidnění, aby byla pozornost zaměřena na zpěv. V mezihrách si mohou zpěváci odpočinout, uvědomit si text další sloky nebo nechat v mysli doznít předchozí sloku. Dohry poskytují prostor a čas k prožití nálady písňe a vlastních pocitů a myšlenek.

Rozšířenými a oblíbenými doprovodnými nástroji při práci se seniory jsou klavír, popř. keyboard, kytara a také akordeon, v některých oblastech i citery, stolní harfy atd. Samozřejmě se dá zpívat i za doprovodu CD, pokud nejsou k dispozici žádné nástroje nebo na ně nikdo neumí hrát. Pak je třeba ale také dávat pozor na to, aby nebyly písňe hrány příliš rychle a ve vysoké poloze. K některým zpěvníkům lze také zakoupit MIDI disky, které lze přehrávat prostřednictvím kompatibilního keyboardu. Kromě toho existují jednoduché způsoby, jak zapojit do doprovodu i osoby bez hudebních zkušeností, zejména za pomoci Orffova instrumentáře:

#### Basový doprovod

Basové tóny harmonie písňe mohou být hrány údernými nástroji. Mnoho písňí, jako např. „*Zum Tanze*“<sup>104</sup>, se skládá pouze ze tří akordů, takže hráč vychází ze tří basových tónů.

---

<sup>104</sup> *K tanci*

Struktura této písničky, ve které se harmonicky shodují dva řádky, usnadňuje se udržet a orientovat. Písnička může být doprovázena následujícími akordy, které se vždy jen mění po taktech:

F-B<sup>b</sup>-C-F

F-B<sup>b</sup>-C-F

C-F-C-F

C-F-C-F

### Harmonický doprovod

Kromě basových tónů mohou být na úderné nástroje hrány i další akordické tóny ve střední poloze. Zde se nabízí písničky s několika malými akordickými změnami jako např. „*Vogelhochzeit*“<sup>105</sup>, „*O du lieber Augustin*“<sup>106</sup> nebo „*Wideler, wedeler*“. Všechny tyto tři příklady, a ještě několik dalších písniček vychází dokonce jen ze dvou akordů. Akordy mohou být sestaveny z jednotlivých laděných destiček nebo mohou být na nástrojích potřebné destičky barevně odlišeny nebo umístěny vedle sebe. V případě potřeby lze všechny nevyužité destičky odstranit, abyste usnadnili orientaci.

### Prodleva

Prodlevy jsou prastarou technikou doprovodu písniček, mezi které mohou patřit: bordunové struny nacházející se vně hmatníku u houslí, hluboké struny niněry nebo nezaměnitelné hluboké tóny píšťal u dud. Prodlevy tvoří pevný zvuk, který se může skládat z jednoho nebo více tónů. Nejčastěji se vyskytuje kvintová prodleva (dudácká), při které zazní základní tón s pátým stupněm (např. c-g). Každá písnička však není vhodná pro tento typ doprovodu; čím jednodušší je melodie, tím zní písnička lépe.

Písničky jako „*Hejo, spann den Wagen an*“<sup>107</sup>, „*Bruder Jakob*“<sup>108</sup> nebo „*O wie wohl ist mir am Abend*“<sup>109</sup> a také písničky pentatonické se nejlépe hodí k pevně dané prodlevě. V písni „*What shall we do*“<sup>110</sup> se může kvintová prodleva pohybovat sem a tam mezi dvěma sousedními stupni (viz výše).

---

<sup>105</sup> *Ptačí svatba*

<sup>106</sup> *Ó, milý Augustýne*

<sup>107</sup> *Hyjé, zapřáhněte vůz*

<sup>108</sup> *Bratře Kubo*

<sup>109</sup> *Ó, jak je mi večer dobře*

<sup>110</sup> *Co budeme dělat*

Následují dvě písně, které mohou být doprovázeny prodlevou d-a. Pokud se jedná o krátce znějící nástroje, jako je například xylofon, můžete v písni „*Pentatonisches Lied*“<sup>111</sup> pokaždé na první a třetí dobu každého taktu znovu uhodit paličkami; u metalofonu není třeba, po uhození zní po celý takt. Úderné nástroje lze kombinovat například tak, že metalofony hrají na první a xylofony na třetí dobu (nebo naopak). V kánonu „*Morgenkanon*“<sup>112</sup> zaznívá prodleva po taktech. Tyto písně mohou být také samozřejmě doprovázeny náročnějšími nástroji, např. harmonikou.

**Pentatonisches Lied**

Fünf Tö - ne rei - chen uns, kommt, lasst uns spie - len,  
es ist ganz leicht, nur wir müs - sen gut zie - len!

Melodie aus Kanada überliefert  
Text: Hans Hermann Wickel, © 2008 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

---

**Morgenkanon**

1. Es wird schon hell, 2. steht auf ganz schnell,  
3. kommt, lasst uns sin - gen und 4. mu - si - zier'n!

Melodie aus England überliefert  
Text: Hans Hermann Wickel, © 2008 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

Melodika písně „*Pentatonisches Lied*“ se zakládá na – jak můžeme určit z názvu (z řec. *pentē* = pět) – řadě pěti tónů, např. c-d-e-g-a; nebo d-e-f-a-c. Tyto tóny lze libovolně míchat, pokud se vám i přesto podaří vytvořit dobrý souzvuk.

## Druhý hlas

Mnoho starších lidí ovládá druhý z paměti druhé hlasy některých písní. V některých zpěvnících jsou zaznamenány jednoduché a působivé druhé hlasy (Blanckenburg 2005; Vennemann 2001

<sup>111</sup> *Pentatonická píseň*

<sup>112</sup> *Ranní kánon*



a 2002). Pro druhý hlas se velmi dobře hodí písně „*An der Saale hellem Strande*“<sup>113</sup> nebo „*Ein Jäger aus Kurpfalz*“<sup>114</sup>. Pokud budete druhý hlas nově nacvičovat, doporučuje se postup po řádcích.

### Broukání melodie

Kdo nemá text po ruce nebo prostě nechce zpívat, může si melodii úplně jednoduše broukat. Broukání je ideální pro zahřátí hlasu a pro rozezpívání. Někdy může společné broukání ve skupině probudit odvahu ke zpěvu. Zároveň může být broukání také velmi působivé: pokud zpěváci poslední sloku broukají, může v klidu doznít atmosféra písně a emoce, které vyvolala.

### Metricko-rytmický doprovod

U písně jako je např. „*Horch, was kommt von draußen rein*“<sup>115</sup> může být metrum úplně jednoduše doprovázeno pravidelnými čtvrtkami nebo osminami za pomoci hudebních nástrojů nebo hrou na tělo za použití opakujícího se rytmického základu. Pro tuto lidovou píseň se nabízí např. následující rytmický základ: čtvrtka, čtvrtka, osmina, osmina, čtvrtka.

Horch, was kommt von draußen rein?

1. Horch, was kommt von drau-ßen rein? Hol - la - hi,  
hol - la - ho! Wird wohl mein Feins- lieb - chen sein, hol - la - hi - a -  
- ho! Geht vor - bei und schaut nicht rein?

<sup>113</sup> *Na světlé pláži u Sály*

<sup>114</sup> *Falcký lovec*

<sup>115</sup> *Poslouchej, co přichází zvenčí*

11 G7 C F  
Hol - la - hi, hol - la - ho! Wird's wohl nicht ge -

17 C G7 G  
we - sen sein, hol - la - hi - a - ho!

Melodie und Text: überliefert

V písních s refrémem, často u tanečních písní, se nabízí možnost změnit rytmus doprovodu. Nejlepším způsobem je jeho zhuštění, např. v písni „*Beim Kronenwirt*“:<sup>116</sup> ve sloce čtvrtka, v refrénu na první dobu čtvrtka, na druhou a třetí dobu vždy dvě osminy.

Beim Kronenwirt

D  
1. Beim Kro - nen - wirt, da ist heut

3 A7  
Ju - bel und Tanz, hei di - del - dei, di - del -

7 D  
- dö, die Kath - rin trägt heut ih - ren

11 A7  
hei - li - gen Kranz, hei - di - del - dei, di - del -

<sup>116</sup> V *Kronenwirtu*



15 D A7  
- dö. Die Mu - sik, die spielt, und all's

19 D D Em A7  
ju - belt und lacht, die Knö - del, die damp - fen, der

23 D G A D  
Kro - nen - wirt lacht. Hei di - del

27 A7 D  
ha ha ha ha, hei di - del ha ha ha

32 D Em  
ha, hei di - del ha ha ha

36 A7 D  
ha, hei di - del - dö!

Melodie und Text: überliefert

Stejně tak můžeme rytmus melodie přímo převzít a doprovodit elementárními rytmickými nástroji; to připadá některým hudebníkům jednodušší, než udržet metrum nezávislé na rytmu melodie nebo samostatný rytmus: taneční píseň „*Wenn die Bettelleute tanzen*“<sup>117</sup> má zapamatovatelný rytmus, který se dá nacvičit řádek po řádku. Po úspěšném nácvičku může také třeba sloužit jako základ pro malou mezihru, která spojuje sloky a ve které zazní jen rytmus bez melodie.

<sup>117</sup> Když žebráci tančí



Wenn die Bettelleute tanzen

1. Wenn die Bet - tel - leu - te tan - zen,  
 wa - ckeln Ko - ber und der Ran - zen. Ei - a,  
 ei - a, ei - a, so geht's, so geht's, so geht's.  
 Ei, so geht's, so geht's, ei, so geht's, so geht's,  
 wa - ckeln Ko - ber und der Ran - zen.

Melodie und Text: überliefert

### Otevřené ladění na kytáře

Otevřené ladění (nebo Open Tuning) nám nabízí takovou možnost hry na kytaru, kdy jsou struny – většinou za pomoci chromatické ladičky – naladěny na tóny trojzvuku (akordu). Hráč potom nepotřebuje levou rukou držet žádné akordy a musí se soustředit pouze na pravou ruku, která hraje na struny.



Následující přehled ukazuje, jak mohou být struny kytary naladěny na akordy C, E, D, a A-dur:

Do C-dur:

Do E-dur:

Do D-dur:

Do A-dur:

E → E	E → E	E → D	E → E
H → C	H → H	H → A	H → Cis
G → G	G → Gis	G → Fis	G → A
D → C	D → H (E)	D → D	D → Cis
A → G	A → Gis	A → A	A → A
E → E	E → E	E → D	E → E

Přehled ladění

Tímto způsobem mohou být doprovázeny písně, které se skládají z jednoho akordu, jako například „*Bruder Jakob*“<sup>118</sup>, „*Vom Aufgang der Sonne*“<sup>119</sup> nebo „*O wie wohl ist mir am Abend*“<sup>120</sup>. Můžeme také použít dvě kytary v rozdílném ladění. Dva hráči potom hrají na střídačku doprovod. Na kytaru s otevřeným laděním může hrát a doprovázet také člověk, který je upoutaný na lůžko.

Hra a doprovod na Veeh-harfu

Veeh-harfa je drnkací hudební nástroj, který na konci 80. let vymyslel Hermann Veeh, zemědělec pocházející z Dolních Franek. Rezonanční otvor tohoto nástroje se nachází na zadní straně, takže noty mohou být položeny mezi strunami a tělem nástroje. Noty jsou seřazeny ve vertikální poloze těsně pod nataženými strunami a tvoří linii s probíhající melodií. Takže hráč, který nezná noty, může hrát melodii tak, že sleduje její průběh v notách a vydrnkává ji v předepsaném pořadí. Tento systém poskytuje zjednodušení komplexních tabulatur pro začátečníky. Vzhledem k přehlednosti not a širokému rozestupu strun mohou na Veeh-harfu hrát i lidé s jemně omezenou motorikou. Hudební literatura je k dispozici v různých stupních obtížnosti, od jednoduchých dětských písní až po náročnou renesanční hudbu pro čtyři Veeh-harfy. Veeh-harfa může být také použita v souboru s dalšími nástroji a v pěveckých sborech. V některých hudebních školách v Dolním Sasku byly získány pozitivní zkušenosti při individuálních i skupinových lekcích – také ve skupinách dospělých mentálně postižených lidí; v bavorských zařízeních pro seniory (v Aschaffenburgu, Erlangenu, Forchheimu) a jiných institucích, které jsou určeny k setkávání seniorů, bylo už založeno několik stálých Veeh-

<sup>118</sup> *Bratře Kubo*

<sup>119</sup> *Od východu slunce*

<sup>120</sup> *Ó, jak je mi večer dobře*

harfových souborů. Mezitím se vyvinuly různé typy tohoto nástroje a vzniklo velké množství notového materiálu pro Veeh-harfy (srov. Spindler 2007; Veeh 2007).



Hermann Veeh hraje na svoji harfu

#### Hra a doprovod s boomwhackery

Boomwhackery jsou barevné plastové trubky, které jsou laděny na určité tóny. Zvuk je tvořen úderem do dlaně nebo o zem. Název se skládá z anglického *boom* (zvukomalebně pro vytvořený tón) a *whack* (rána). Tento nástroj, původně vyvinutý pro hodiny hudební výchovy ve škole, se dá dobře využít i v rámci hudební geragogiky. Dosavadní zkušenosti z praxe ukazují, že starší lidé skutečně rádi hrají s boomwhackery. Ty mohou být použity k doprovodu jednoduchých písní nebo k improvizaci (pentatonické). Jistě jsou tyto neobvyklé nástroje vhodné pouze tehdy, pokud je lze bez problémů udržet. Ale vzhledem k tomu, že se s nimi dá snadno manipulovat, tak doslova vyzývají k hraní; počáteční skepse se většinou brzy rozptýlí a boomwhackery mohou vyvolat neočekávaný dojem:





Senioři při hře na Boomwhackery

*„Jedna seniorka je pořád velmi nespokojená a často si stěžuje na každou maličkost, která se děje v jejím každodenním životě. Při skupinové lekci s barevnými boomwhackery mi bylo jasné, že by mohla tuto hodinu narušovat jejími připomínkami, nebo by dokonce mohla odejít z lekce. Hned na začátku, sice se skeptickým výrazem, zvládla první cvičení bez jakýchkoliv komentářů. Během skupinové lekce se výraz její tváře stal jasnějším a přívětivějším. Při posledních skladbách to byla radost, pozorovat paní M. při hraní. S velkou radostí v očích se úplně ztrácela v rytmu díla. Byl to zvláštní moment, kdy se paní M. stala šťastnou a spokojenou. Od té doby je pro mě také každodenní kontakt s paní M. mnohem jednodušší.“*

(Schnieders 2006, s. 11)

#### 6.4 Improvizace a vyjádření hudebních myšlenek

Vyjádření hudebních myšlenek, ztvárňování a improvizace, často označované jako hudební ilustrace, patří mezi zvláštní a přitažlivé způsoby, jak provozovat hudbu bez předchozích hudebních znalostí. Při vyjadřování hudebních myšlenek nám mohou pomoci mimohudební

předlohy: historie, básně, úryvky z Bible, pohádky, vyprávění, zprávy, stejně tak naše autorské texty nebo grafické předlohy, obrázky, fotky, diapozitivy a krátká videa.

U textů a vizuálních médií je potom zkoumáno, které zvuky a nástroje se hodí pro hudební ztvárnění určitých pasáží. Každý hráč se může podílet na komponování. Veškeré nápady mohou být zaznamenány jednoduchou notací ve formě grafických symbolů nebo dokonce slovně, takže nakonec máme k dispozici partituru představující vyjádření hudebních myšlenek.

Vyjádření hudebních myšlenek navrhuje způsoby, jak se vypořádat s obsahem předlohy. Vyzývá nás k výkladu a interpretaci a podporuje tak diskuze, ze kterých vyplynou konečná rozhodnutí týkající se ztvárnění. Vyjadřování hudebních myšlenek je ideální zejména pro diferencovanou výuku, která je v souladu s výkonností jednotlivých členů skupiny. Hráči nemusí nutně hrát na hudební nástroj, do zvukového ztvárnění mohou být začleněny jejich různé záliby a zájmy: Mohou být vytvořeny kulisy a rekvizity, světelné efekty s foliemi na meotaru, přeměna hudby na scénickou hru, taneční a pohybové choreografie a mnoho dalšího.

Existují tři snadné způsoby, jak vyjadřovat hudební myšlenky:

- Imitace zvuků a hluků

Tímto způsobem jsou napodobovány zvuky a hluky z přírody nebo z každodenního života hlasem nebo pomocí hudebních nástrojů. Jedná se o nejjednodušší způsob improvizace. Téma může být „*Příběh o počasí*“<sup>121</sup>: začíná jemný větřík, který se postupně přes blesky a hromy (hlazení bubínku, použití chrastítek) zvedá k bouři (činely a tympány) a rozvine se v bubnující kapky deště (dešťová hůl, ocean drum, chrastítka). Postupně se počasí uklidňuje a nástroje v opačném pořadí utichnou (*decrescendo*), dokud není „slyšet“ jen mírný vánek. Tato forma ztvárnění hudebních myšlenek může být hrána beze slov; je však také možné vytvořit příběh a nechat hrát u odpovídajících řádků příslušné nástroje.

---

<sup>121</sup> *Wettergeschichte*

- Asociace

Teplo, východ a západ slunce, duha, hvězdné nebe, rozlehlá krajina, temnota lesa – také nezvučné jevy mohou být zhudebněny. Například sluneční paprsek může být ztvárněn ťuknutím na trianl nebo vzrůstajícím glissandem na zvonkohru, jasnost slunce může být spojena se zvukným a vysokým tónem, temnota noci s hlubokým tónem. Častá přiřazení, jako vysoké tóny k jasným barvám a hluboké tóny k tmavým barvám, poukazují na úzkou synsetickou kombinaci sluchu a zraku, které takové asociace vyvolávají (srov. Wickel & Hartogh 2006, s. 52f.). Pohyby, jako je rychlý běh nebo pomalé plížení, lze stejně tak implementovat do hudby.

- Vyjádření pocitů a nálad

Texty a obrázky odrážejí určitou náladu, která může být převedena do hudby. Vhodné nástroje a odpovídající styly hry mohou např. vytvořit náladu a pocit tajemna nebo nebezpečna, kterou daný text nebo obrázek navozuje. Také pocity, jako jsou radost, smutek, vztek nebo strach, se dají hudebně ztvárnit. Při vyjádření pocitu radosti budete spíše hrát živě a využívat nástroje, jako jsou chrastítka a bubny, které jsou i v rychlém tempu hlasité; při vyjádření smutku je vhodné klidnější tempo i tichá hra na nástroj. Nicméně, jelikož neexistují žádná pravidla pro interpretaci, jsou dveře a brány fantazie otevřeny k tomu, aby každý našel vhodné zvuky pro vyjádření nálad textů a obrázků.

V rámci rozsáhlejšího zvukového příběhu<sup>122</sup> lze všechny tři formy – imitace, vyjádření pocitů a nálad, asociace – kombinovat. Následující krátký příběh obsahuje mnoho návrhů ke ztvárnění zvuků a hluků. Může být zhudebněn spontánně, nebo teprve až po cíleném plánování, které bude např. zaznamenáno v grafické partituru. Tento příběh může být určitě ještě doplněn nebo také zkrácen – pokud byste třeba snad chtěli vynechat špatně obsazený zvuk sirény. Světlé a vysoké tóny hrané na žesťových nástrojích jsou staršími lidmi vnímány občas jako nepříjemné, avšak mohou tento negativní účinek ztratit, když jsou převedeny do vztahu s životem ve světě jako v příkladu „*Die Schlittschuhfahrt*“<sup>123</sup> na straně 102.

---

<sup>122</sup> *Klanggeschichte*

<sup>123</sup> *Bruslení*

Takový zvukový příběh s použitím jednoduchých hudebních nástrojů se může rozvinout až v mini-muzikál. Vyzkoušeli jsme následující příklad s různými skupinami – od malé skupiny v domově důchodců až po velkou tří set členou skupinu seniorů ve slavnostním sále münsterské radnice. Obsahuje mnoho rozmanitých scén, které umožňují různé hudební přístupy.

„*Die Nacht der Domherren*“<sup>124</sup>

→ Předehra

- Malý signál ve formě arpeggia nám dá znamení k začátku díla (např. trojzvuk c-e-g-c na xylofonu nebo zvonkohře).

→ Kněžská píseň: „*Nun Brüder eine gute Nacht*“<sup>125</sup>

- Na začátku je použito něco známého: zpěv poslední sloky písně „*Kein schöner Land*“<sup>126</sup> vychází z předchozích hudebních znalostí a dodá zpěvákům jistotu.

→ Půlnoční zvonění (dvanáct společně – nebo jednou osobou – zahráných úderů zvonu)

- Pro tento účel lze použít jakékoliv druhy objektů, které napodobují zvuk úderů zvonů. Skleničky, prázdné lahve, ale také dupání může představovat silné, intenzivní údery zvonů na věži; je třeba se soustředit na to, aby všech dvanáct úderů bylo zahráno přesně, zvláště pokud všichni hráči chtějí hrát údery ve stejnou dobu.

→ Nečas v noci (volná improvizace)

- Zapojení dýchání a opakujících se činností: vichřice, bouřka a strašidelné zvuky noci se mimo jiné dají také ztvárnit ústy (vytí, foukání, syčení, pískání, funění). Kromě toho lze také přirozeně využít jiné rytmické nástroje. Působivé může být také využití papíru (listy starého papíru ve formátu A4 nebo staré noviny, které lze zmačkat, roztrhat, pohybovat s nimi sem a tam – tím může dojít k produkci zajímavých zvuků).

---

<sup>124</sup> *Noc kněží*

<sup>125</sup> *Nyní bratři dobrou noc*

<sup>126</sup> *Není krásnější země*

*Die Schlittschuhfahrt*<sup>127</sup>

Text:

Možné akce:

Konečně přišel ten toužebný den:  
panuje tvrdá zima a led na jezeře na konci vesnice je zamrzlý.  
Děti se se svými bruslemi přes rameno brodí sněhem k jezeru.  
Někteří za sebou táhnou sánky, na kterých cinkají zvonečky.  
Fouká ledový vítr, někteří se chvějí zimou a drkotají zuby.  
U jezera si děti obuly brusle a vyrazily na led.  
  
Postupně se zahřívají.  
  
Led stále skřípe a tupě duní.  
Začalo sněžit, nejdřív jen trochu.  
  
Ještě jednou slunce vykoukne mezi mraky, než konečně začnou padat husté sněhové vločky. Děti musí zpět, led je pokrytý sněhem.  
Zvedá se také vítr a vypadá to na bouři.  
V dálce projíždí sanitka se zvukem sirény.  
Hodiny na věži odbijí čtyři hodiny, začíná se lehce stmívat.  
Tovární siréna houká a dává pracovníkům znamení ke konci pracovní doby.  
Led praská silněji, atmosféra je strašidelná.  
Z nedalekého lesa lze slyšet neobvyklé zvuky zvířat.

Kovové nástroje: opatrné přejíždění tónů na zvonkohře nebo tichý úhoz paličkou do triangu.  
„Chůze“ vsedě doprovázená údery bubínku.  
  
Rolničky, tamburína.  
  
Řehačka, kastaněty, vytí nebo „husí krk“<sup>128</sup>.  
„Jezdící“ pohyby, např. přejíždění papírem po stole nebo nohama na zemi.  
  
Krátká melodie zahráná měkkými paličkami na metalofony.  
Vířivý buben a tympán.  
Lehké bubnování prsty, také na membranofony.  
Triangl, prudší bubnování.  
  
Viz výše, teď prudčeji.  
Paličkové nástroje, ústa.  
Zvonek.  
  
Ústa.  
  
Lesní d'ábel, dřevěný blok.  
Imitace zvuků zvířat.  
  
Ozvučná dřívka, dřevěný blok.

<sup>127</sup> *Bruslení*

<sup>128</sup> *Schwirrschlauch*. V češtině se tomuto nástroji říká „husí krk“; *schwirren* = bzučet; *der Schlauch* = hadice

Děti opět dorazily na břeh a omlacují klacíkem sníh z nožů u bruslí.

Po cestě domů si broukají písničku o zimě, kterou se naučily ve škole a která jim vklouzla do hlavy jako červ

*Winter ade, Ach bitterer Winter,  
Schneeflöckchen*<sup>129</sup>

→ Noční zpěv d'-f'-e'-c'-d'-c'-d'

- Tato krátká, lehce zapamatovatelná melodie, která působí trochu melancholicky, je zpívána pomalu. Poslední tón je držen dvakrát tak dlouze. K tomu může zaznít prodleva (d-a, srov. kapitola 6.3), hrát může i melodický nástroj. Ke zpívaným tónům jde hrát i horní kvinty nebo může být melodie zharmonizována na klavír (např. co tón, to akord: d-moll, d-moll, a-moll, a-moll, d-moll, a-moll, d-moll; nebo něco s více změnami: d-moll, B<sup>b</sup>-dur, C-dur, a-moll, B<sup>b</sup>-dur, C-dur, d-moll).

→ Oznámení rána (šest společně – nebo jednou osobou – zahraných úderů zvonů, viz výše)

→ Trh na náměstí

(v 4/4 taktu, obzvlášť dobře proveditelné ve velkých skupinách také jako kánon s nějakým cvičením)

- Tělo jako hudební nástroj a využití hlasu slouží k pohybu a aktivizaci. Dá se provést jak vsedě, tak vestoje.
  - 1. čtvrtka: dupání
  - 2. čtvrtka: dvakrát tlesknout
  - 3. čtvrtka: jednou plesknout
  - 4. čtvrtka: hlasité a naléhavé zvolání „dobré ráno“

→ Ranní zpěv kněží „*Bruder Jakob*“<sup>130</sup>

- Opět návrat k něčemu starému známému a osvědčenému: zpěváci mohou píseň nejdřív broukat, potom zpívat jako jednohlas, a nakonec jako kánon (více k doprovodu srov. kapitola 6.3).

<sup>129</sup> *Sbohem zimo, Ach hořká zimo, Sněhové vločky*

<sup>130</sup> *Bratře Kubo*



→ Závěr

- Úder do tympánu zakončený jasným znamením k ukončení činnosti, např. na ruční bubínek nebo na jiný membranofon, popř. úder činelů nebo jednoduše do stolu.

## 6.5 Společné hraní

Společné hraní umožňuje doprovázení hudebních děl, která jsou zaznamenána na nějakém zvukovém nosiči. Průběh hraní může být zaznamenán v grafické partituru. Jednotlivé nástroje, které jsou rozděleny mezi účastníky, doprovází nahrávku nebo např. dílo, které někdo hraje živě na klavír.



Skupina seniorů s rytmickými nástroji

Grafická partitura obvykle vynechává tradiční hudební notaci a omezuje se pouze na plán průběhu hudby, který obsahuje odpovídající symboly pro nástroje a pokyny k hraní (viz výše). Partitura je určena pouze pro instruktora. Účastníci nehrají podle not, ovšem podle jejich domluvy před hrou, nebo reagují na pokyny dirigenta. Repertoár při společném hraní zahrnuje lidové písně až po šlágry a klasiku. K lepšímu pochopení zde uvádíme příklad ke společnému hraní pro rytmické nástroje, který představuje nejjednodušší způsob, jak sestavit v praxi malý orchestr s různými zvukovými barvami. Lze vytvořit tři instrumentální skupiny – s bubny,

ozvučnými dřívky a chrastítky, které mohou být, v případě potřeby, doplněny činely, trianglem a dalšími rytmickými nástroji. Jelikož společně hrát lze díla v různých stupních obtížnosti, je tato činnost ideální pro instrumentální skupinové muzicírování s lidmi trpícími demencí, kteří se mohou aktivně účastnit a intenzivně prožít tento druh hraní. Aby vznikl rozdílný zvuk, mohou instruktorům poskytnout pomoc pečovatelé a příbuzní. Nejjednodušší forma společného hraní se dá realizovat tak, že všichni hrají během znějící hudby. Na tomto základě mohou být potom plánována zlepšení tak, že se řeší, které nástroje nebudou v určitých pasážích hrát a jak bude vypadat dynamika.

Ke společnému muzicírování se hodí především rytmicky nápadná a jasně rozčleněná díla, která zjednodušují nasazení jednotlivých skupin hráčů. Samozřejmě zvláště známá hudební díla, která má každý „v uchu“, jsou velmi motivující, např. *Preludium z Te Deum* Marc-Antoine Charpentiera (1643–1704), které již více než před 50 lety zaznělo jako hlavní melodie televizního vysílání *Eurovision*. To je také charakteristické pro typickou symetrickou barokní formu rondo, ve které se stále opakující refrén střídá s dalšími částmi (kuplet), které s ním jasně kontrastují z hlediska instrumentace a dynamiky. Jednotlivé osmitaktové části mohou být označeny velkými písmeny, takže pro *Preludium z Te Deum* vyplývá následující forma: AABAABAA. Grafická partitura tohoto díla (v 4/4 taktu) by byla velmi jednoduchá a mohla by obsahovat následující informace:

: A :	B	: A :	B	: A :
Tutti	chrastidla	Tutti	Ozvučná dřívka	Tutti
forte	piano	forte	piano	forte

Návrh nástrojového obsazení pro toto dílo je vytvořen pro tři skupiny nástrojů: bubny (pokud možno také jeden nebo více tympanů), chrastítka a ozvučná dřívka. V části A hrají všechny nástroje ve forte, v tišší části B mohou vždy sólově vystoupit chrastítka, popř. ozvučná dřívka. V tomto případě se společné hraní orientuje na formu, instrumentaci a dynamiku díla. Jasná formální struktura pomáhá při dirigování a hraní. Instruktor nemusí dirigovat v tradičním 4/4 taktu, vystačí si se zobrazením metra jednou rukou s pohybem nahoru a dolů a musí se včas obrátit ke skupinám, které mají začít hrát. Po několika kolech hraje pak zkušený „orchestr“ také bez dirigenta.



Část B, takt 37–52:

– E E	– E E	– E E	– E E	– E E	– E E	– E E	– E E
– E E	– E E	– E E	– E E	– E E	– E E	– E E	– E E

Část A, takt 53–70:

A (předehra)	A (předehra)						
A	A	A	A	A	A	A	A
C C C	G	A A A	E	F	C	D E F D	F E (dlouze)

Část C, takt 71–79:

A	A	A	A	A	A	A	A
A (krátce)							

Pokud jsou k dispozici úderné nástroje, mohou být části A a C obsazeny metalofonem a část B hrána na xylofon. Celkem třikrát vyskytující se motiv taktů 17 a 18 (čtvrtka, dvě osminy, čtvrtka–čtvrtka, půlka) lze doprovázet samostatně a také se může instrumentálně odlišovat od zbytku části A.

Tento doprovod lze dodatečně podtrhnout rytmickými nástroji a může být samozřejmě také doprovázen pouze jen rytmickými nástroji: pro část A se hodí např. membranofony jako jsou tympány a bubny, ale také kovové nástroje jako činely nebo triangl. V části B budou dobře působit krátce znějící dřevěné nástroje jako ozvučná dřívka nebo dřevěný bubínek, v části C mohou být opět nasazeny – kromě posledního tónu – dlouze znějící nástroje. Poslední tón (takt 79) může být zahrán na všechny nástroje jako ztlumený a krátký impulz. Práce směřující k tomu, aby byl tento poslední impulz zahrán všemi hráči co možná nejpřesněji, představuje obzvlášť atraktivní výzvu.

Podobně jako hudební příklady od Charpentiera a Griega se dají zpracovat také další hudební díla z vážné i zábavné hudby, pokud máte jasně vymezené pasáže, které nevykazují příliš složitou a rozmanitou harmonii.

## 6.6 Poslech hudby

Provozování hudby je bezpochyby spojeno s aktivitou, kterou lze bezprostředně pozorovat; ale také poslech hudby není v žádném případě pasivní proces. I když se navenek projevuje pasivně, tak v našem nitru nás hudba nutí přemýšlet. Během poslechu hudby se s námi něco děje, mění se náš postoj – vnitřně i navenek, a to např. tak, že jednoduše jen nasloucháme a zastavíme se.

Samozřejmě je poslech hudby z důvodu všudypřítomných médií, jako je rádio, televize, CD, discman, iPod atd., rozšířen jako aktivní provozování hudby. Na rozdíl od dob, kdy byla vynalezena gramofonová deska a rádio, nemusí být hudebníci již fyzicky přítomní u těchto aparátů, aby mohli poslouchat hudbu.

Vedle podvědomého vnímání zvuků běžného dne je vědomý poslech rozhodujícím předpokladem pro hlubší přístup k hudbě. To může být také podpořeno zvědavostí a otázkami: co se v hudbě odehrává, co vyjadřuje, jak je složena? Na druhou stranu, kontakt s naším podvědomím a našimi zkušenostmi je důležitý. Díky nim se často samy vytváří biografické asociace k událostem, osobám, obrázkům, krajinám a pohybům. Takové psychické budování mostů může povzbudit k různým aktivitám – k vyprávění, malování, k pohybu, tanci nebo k snění.

Pokud chceme poslech hudby začlenit do práce se staršími lidmi, musíme zohlednit některé důležité akustické aspekty. To zahrnuje zejména vyhýbání se rušivým zvukům a hlukům v pozadí. Vzhledem ke ztrátě sluchu související s věkem (presbyakuzie) nelze tyto rušivé zvuky často vůbec – nebo jen s velkými obtížemi – odfiltrovat, takže poslech hudby může být značně narušen (srov. Wickel & Hartogh 2006, s. 47f.). Dobře myšlená aranžmá mohou mít v některých případech opačný účinek, jak jsme zažili při jedné hodině zpěvu v domově důchodců: hodina byla uvedena rozjímáním/meditací za doprovodu melodramaticky přednášené „*Ranní modlitby*“<sup>131</sup> od Martina Luthera, kterou v pozadí tiše doprovázela klidná skladba pro hoboj a klavír. To, co jsme plánovali k zintenzivnění nálady a také to tak sami prožili, vnímali někteří stačí účastníci jako rušivé a nepříjemné. Kvůli hoboji pro ně už nebylo možné soustředit se na námi recitovaný text.

---

<sup>131</sup> *Morgenlob*

U běžné nedoslýchavosti zabraňuje často hlasitost poslechu a porozumění řeči a hudby. Při osvojování je posunován práh slyšitelnosti, tak aby nebylo slyšet hlasité mluvení a hudbu. I když se hlasitost jen nepatrně zvedne, nedoslýchavost starších lidí zapříčiní, že nárůst hlasitosti vnímají zkresleně. Proto u starých lidí trpících nedoslýchavostí často vůbec nepomůže, když na ně mluvíme hlasitěji, aby nám lépe rozuměli. Také poruchy sluchu, Ménièreova choroba a zvonění v uchu mohou požitky z hudby dost omezovat (srov. Wickel & Hartogh 2006, s. 77ff.). Při poslechu hudby by se tedy mělo dbát na co nejkvalitnější přehrávače kvůli jasnějšímu a výraznějšímu zvuku. Tím se zpoždí možné poruchy a postižení sluchu.

Poslech hudby se staršími lidmi se dá ztvárnit mnoha způsoby:

- Popisování hudby

Při tomto postupu je pozornost zaměřena na zajímavé detaily hudby. Především jsou zde vhodné skladby, které jsou programně orientované a díky zhudebnění přírodních událostí, maleb, charakteristických osobností, budí zájem účastníků. K nejznámějším skladbám v této oblasti patří *Vltava* od Bedřicha Smetany a *Obrázky z výstavy* od Modesta Petroviče Mussorgského. Může být popisován průběh melodií nebo nápadné doprovodné hlasy, mohou být sluchem rozeznávány jednotlivé nástroje, rytmus nebo dynamika a forma skladby. Tyto detaily mohou potom souviset s programem hudby.

- Hádání (skladatelé, doba, název, program)

K jednotlivým skladbám jsou k dispozici poslechová cvičení: kdo toto dílo složil, z které doby skladba pochází, kdo jsou interpreti, jak by se mohla skladba jmenovat, jaký program by mohla mít tato skladba, z které opery, baletu, muzikálu nebo filmu by mohla skladba pocházet? U známých titulů, jako jsou staré šlágry, může být hudba přerušena požadavkem na posluchače, aby pokračovali ve zpěvu melodie. Ale i neznámá díla nabízí velkou zásobu zajímavých aspektů, které je třeba rozluštit. Tak jsou například nadšeni účastníci jedné naší skupiny z *Miniatur* ruského skladatele Jewgeni Derbenka (1949): cyklus *Miniatury*, který Derbenko složil pro ruský koncertní akordeon bajan, zahrnuje čtyři krátké a charakterově velmi odlišné

skladby – *Polka*, *Wiegenlied*<sup>132</sup>, *Tratschweiber*<sup>133</sup> a *Hühnerjagd*<sup>134</sup>. Při hádání názvů těchto skladeb probíhají zajímavé diskuze a účastníci se hodně smějí. K našemu podivu byly programy odhadnuty docela přesně. U skladby *Hühnerjagd* přišlo na odpovědi typu: hon na lišku, na dobytek, kurník atd. Kromě toho tato hudba inspiruje k vyprávění. Bez tohoto úkolu, který je zaměřen na hádání názvu skladby, by se tato moderní a „šikmá“<sup>135</sup> hudba nejspíš setkala s odmítnutím, ačkoliv je zvuk akordeonu v podstatě velmi vítám.

- Vysvětlování hudby

Pochopení klasických hudebních děl může být podpořeno odpovídajícím způsobem předání hudby. Charakteristické znaky a zvláštnosti skladby, její struktura nebo historie vzniku a také hudebně-historická data vztahující se ke skladateli a jeho době, které jsou podané poutavým způsobem, usnadňují a podporují koncentraci k poslechu. Samozřejmě musí být tyto informace orientovány na předběžné znalosti posluchače.

U písní může být například představen vztah mezi slovy a hudbou. Písně od Franze Schuberta a Roberta Schumanna nebo balady Carla Loeweho představují neomezený zdroj. Ale také objasněním malých motivů v lidových písních můžeme vytvořit nové a zajímavé přístupy. První tóny písně „*Horch, was kommt von draußen rein*“<sup>136</sup> představuje vzestupná stupnice. Zde si můžeme představit, že se hlava pohybuje zdola nahoru a uši jsou nastraženy; píseň „*Vogelhochzeit*“<sup>137</sup> začíná dolními terciemi (můžeme si představit jako volání kukačky) a píseň „*Schwäbische Eisenbahn*“<sup>138</sup> „drnčí“ v mnoha opakovaných osminových notách jako vlak přes kolejnice a železniční pražce. Podobně jako „*Jäger aus Kurpfalz*“<sup>139</sup> v rychlých osminách „cválá“ lesem. Takže například takové indicie mohou podpořit koncentraci k poslechu.

---

<sup>132</sup> *Ukolébavka*

<sup>133</sup> *Žvanil*; odvoz. od něm. *tratschen* = tlachat, žvanit.

<sup>134</sup> *Hon na slepice*

<sup>135</sup> *Schräge Musik* – německý hovorový výraz pro jazzovou hudbu. Název je odvozen od způsobu uložení kanónů namontovaných šikmo nahoru v nočních stíhačkách Luftwafe během druhé světové války. *Schräge Musik*. *Topsid.com* [online], [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <http://www.topsid.com/index.php?war=nemecko&unit=schragemusik>

<sup>136</sup> *Poslouchej, co přichází zvenčí*

<sup>137</sup> *Ptačí svatba*

<sup>138</sup> *Švábská železnice*

<sup>139</sup> *Falecký lovec*



- Poslech spojený s životními zážitky

Při poslechu hudby můžeme účastníky vyzvat k tomu, aby nechali uvolněně plynout myšlenky. Ty pak obvykle někde zakotví a vytváří se asociace. O těchto asociacích – lidé, obrazy, situace, zážitky ze života – potom může skupina diskutovat. Zde se tedy nabízí příležitost k rozhovorům a možná také dojde ke shodě v životních situacích některých účastníků. Tato práce s biografií může být také rozšířena kombinací poslechu hudby a vedení rozhovoru (srov. kapitola 3.3).

- Snění

Hudba může být doprovázena předčítanými nebo spontánně vymyšlenými texty, které nás mohou vybídnout k meditaci skrze snění a přenést nás na pěkná místa nebo na vysněná prostředí. Dochází ke stimulaci fantazie a vnitřní obrazy, které jsou vyvolávány prostřednictvím poslechu hudby a textu, pomáhají k uvolnění a podporují dobrý pocit posluchačů. Skrze tento „duševní výlet“ se posluchač může dostat k moři, do hor, na voňavou sluncem zalitou louku, do lesů nebo také na regionálně známá a oblíbená místa, do oblíbené navštěvované kavárny, na blízké výletní místo. Zážitky se dají dobře improvizovat. Srozumitelnost a uvolněnou atmosféru také podporuje pomalé a zřetelné mluvení s posluchači a delší pauzy.

- Čtení textů k hudbě

Při čtení textů k hudbě je tomu jinak než u snění, protože v popředí není sama hudba, avšak text, jehož nálada je zesílena díky v pozadí znějící hudbě. K tomu se hodí básně, modlitby, (irská) požehnání, staré hymny (např. píseň oslavující večer „*Bevor des Tages Licht vergeht*“<sup>140</sup>) nebo také texty písní a chorálů, které mohou být přednášeny akcentovaně a přerušovány přestávkami v řeči.

- Dirigování

Při poslechu hudby mohou posluchači vklouznout do role dirigenta a hudbu vyjadřovat gesty nebo si při tom lze představovat, že dirigují orchestr nebo ansámbl. Předem lze také nacvičit jednoduchou figuru k vytukávání taktu. Takže např. při tříčtvrt'ovém taktu začíná na první dobu pravá ruka od úrovně hlavy svisle dolů přibližně až ke středu těla, na druhou dobu směřuje pohyb pravé ruky od úrovně hrudníku vpravo ven a na třetí dobu jde ruka malým obloukem zase zpět nahoru. Leváci tuto figuru provádí zrcadlově. V rychlém valčíku (také v ¾ taktu jako např. v písni „*Tulpen aus Amsterdam*“<sup>141</sup>) jde ruka na první dobu v každém taktu jen jednou

---

<sup>140</sup> *Než se rozplyne denní světlo*

<sup>141</sup> *Tulipány z Amsterdamu*



malým obloukem dolů a zase zpět nahoru. Tímto způsobem se dá valčík skvěle dirigovat. V žádném případě by se nemělo dbát na správné provedení dirigentských figur. Kreativní alternativy jsou vítány. Skladby jako „*Annenpolka*“<sup>142</sup> mají své zvláštní kouzlo díky užitému ritardandu, tedy v postupném zpomalení. Pozornost je poté zaměřena na správný nástup do tempa.

- Malování podle hudby

Hudba vytváří vnitřní obrazy, asociace, vzpomínky a pocity, které lze následně proměnit v nakreslené a namalované obrázky. Přitom nezávisí na „pěkných“ malbách nebo na detailních věrných vyobrazeních věcí, nýbrž na spontánním vyjádření podle poslechu hudby, které je bezprostředně převedeno na papír.

Při malování podle hudby je zapojeno více smyslů (srov. Anderl 2004, s. 258), především je integrován sluch, zrak a pohyb. Dokonce i vůně barev může hrát biografickou roli. Hudební dojmy mohou být zachyceny skrze malování a ve spojení s poslechem mohou tvořit základ pro rozhovor.

Mnoho hudebních skladatelů se při svém komponování nechalo inspirovat obrazy, jejichž obsah, atmosféru a náladu poté zhudebnili, např. Modest Petrovič Musorgskij ve svém již výše zmíněném díle *Obrázky z výstavy* nebo Sergej Rachmaninoff ve své symfonické básni *Ostrov mrtvých*<sup>143</sup>. Tento opačný postup, o kterém hovoříme, může být použit, abychom probudili fantazii a vnitřní pohyby, a abychom nechali posluchače zachytit tyto vnitřní pohyby v malbách.

Jako úvod pro malování podle hudby mohou posloužit jednotlivé zvuky nebo krátké řady tónů, které mohou účastníci sami produkovat. Jejich výsledný efekt může být potom zachycen štětcem nebo tužkou na papír: tvrdé a osekane řady tónů jsou například vyobrazeny hranatými a zubatými ilustracemi, jemné melodie potom ohnutou linií. Barvy by pokud možno měly být rozpustné ve vodě, hodí se všechny běžné materiály a techniky jako kvaš, akvarel nebo malování s běžnými školními vodovými barvami. Vodou neředitelné akrylové barvy by měly být raději vyloučeny. Máme dobré zkušenosti s prstovými barvami v rámci mezigeneračních projektů: pokud s barvami bez problému pracují děti, mohou si práci s nimi užít i starší lidé. Hudební díla, která zní během malování a mají k němu povzbuzovat, nesmí být příliš krátká, protože k malování je potřeba mít čas. Popřípadě může být u přehrávače

---

<sup>142</sup> *Anina polka*

<sup>143</sup> *Toteninsel*

použita funkce „repeat“<sup>144</sup>. Nemusí se přitom jednat pouze o díla klidného charakteru, můžeme přehrávat i svižnou hudbu. Uvádíme následující přístupy k malování podle hudby (srov. Kuhlmann 2002):

- Maluje se, když hudba běží (popř. opakovaně).
- Nejdříve si poslechneme hudbu, a poté mluvíme o náladě, pocitech, vzpomínkách nebo dalších asociacích, které při poslechu vznikly. Dle těchto asociací pak malujeme obrázky.
- Nejdříve se také diskutuje o volbě barev, které by mohly ke konkrétní skladbě pasovat.
- Po poslechu všichni společně přemýšlí, co přesně chtěl skladatel svojí hudbou vyjádřit. Poté se maluje.
- Po poslechu pokoušíme najít správný název, který by k hudbě pasoval. To je poté také zohledněno při malování; dá se také hádat, jaký přesný název nese dané dílo.
- O hotových obrázcích se potom diskutuje. Jsou srovnávány, ale ne hodnoceny: kde se vyskytují společné, podobné a rozdílné znaky?
- Poslechneme si hudbu ještě jednou a souběžně pozorujeme obrázky. Pak vyzvedneme společné a rozdílné znaky.
- V páru nebo ve skupinách se pracuje na společném obrázku.
- K hudbě je přečten text. Pak se maluje podle dojmu, který v účastnících tento text zanechal.
- Vymyslí se krátký příběh k hudbě, který je potom přenesen do obrázku.
- Obrázky se otáčejí a jsou dále malovány jinými účastníky.
- Hotové předlohy, jako např. mandaly, mohou být vymalovávány během poslechu hudby.

Anderl (2004, s. 262) navrhuje nějakou dobu přehrávat rytmicky výraznou hudbu, např. valčík nebo marš a pohyby, které hudba aktivuje, poté převést na velký arch papíru. Poté následuje druhé kolo, kdy můžeme přehrávat např. pomalou větu barokního koncertu od Vivaldiho nebo klasický nebo romantický koncert. Všechny obrázky jsou poté spojeny a můžeme je pověsit, nebo položit na velký stůl nebo na podlahu. Na základě výsledků se dá navázat různými rozhovory: ty mohou být zaměřeny na individuální zkušenosti při malování. Obrázky mohou být uspořádány po prvním a po druhém kole, přičemž mohou vzniknout právě takové diskuze, které se týkají problémů s uspořádáním obrázků. Můžeme se také pokusit o podrobnější popis

---

<sup>144</sup> z angl. *repeat* = opakovat.

vztahu mezi grafickým ztvárněním a barvou a ztvárněním jednotlivých hudebních parametrů (barva zvuku, rytmus, průběh melodie, hlasitost atd.) a proč obě kola vedla k různým výsledkům.

I když se v praxi často vyskytuje odpor k malování podle hudby („Neumím malovat.“), umožňuje tato metoda díky svým různým formám smyslový a intenzivní přístup k hudbě, který může sloužit prostřednictvím vytváření malých kreseb jako warm-up aktivita. Protože malování podle hudby nemusí nutně patřit k „biografickému pokladu“ starších lidí, je v této aktivitě opatrně zaveden. Naše zkušenosti ukazují, že se tato forma ujme, pokud je dáno najevo, že malování zintenzivňuje hudební prožívání. A kresby a obrázky nám poskytují přesné podněty vedoucí k rozhovorům o hudbě.

- Přístup instruktora k hudbě z hlediska biografie

Při vysvětlování hudby by mělo také přijít na diskuzi ohledně osobního přístupu instruktora a jeho názoru na hudbu. Naše zkušenosti z praxe ukazují, že posluchači hudbu více vnímají, když popíšeme naše osobní postoje a přístupy k určité skladbě. Zajímavé je, že takový otevřený a autentický přístup vede k lepšímu přijetí hudby, která byla dříve odmítána kvůli chybějícím předchozím zkušenostem posluchačů. Rozhovor o hudbě vedený tímto způsobem nevede k vyslechnutí názorů posluchačů na hudbu, ale může se rozvinout v dialog, ve kterém obě strany, tedy instruktor a posluchač, mohou otevřeně sdělit svůj subjektivní pohled na poslechnutou skladbu.

- Snoezelen

Snoezelen<sup>145</sup> – z nizozemského *snuffelen* (cítit) a *doezelen* (odpočívat) – se používá při péči o staré lidi ke stimulaci nebo k uklidnění. Za pomoci světelných efektů, zvuků a hudby, vůní a různých materiálů jsou při metodě snoezelen v místnosti izolované od rušivých okolních vlivů zároveň osloveny různé smysly. V domovech jsou také používány vozíky pro mobilní snoezelen. Ty umožňují přizpůsobení smyslové stimulace obyvatel domovů seniorů. S nástroji, jako jsou chórové zvonky, tibetské mísy, oceandrum, ozvučné trubky a nástroje z Orffova instrumentáře, se dá lehce pohybovat, hrát a improvizovat. Pečovatelům se nabízí v rámci

---

<sup>145</sup> Pojem *snoezelen* vznikl v 70. letech v Holandsku při práci s lidmi s těžkým postižením. Původně byla tato metoda určena pro děti a dospělé s kombinovaným postižením a autismem. Dnes se však celosvětově využívá i v domovech pro seniory. Zapojena může být i zdravá část populace. „*Principem metody snoezelen je prostřednictvím zrakových, sluchových, čichových a hmatových podnětů vytvořit bezpečné stimulační prostředí, které plní funkci relaxační, poznávací a interakční. Pozitivní účinky snoezelen prostředí na kvalitu života klientů byly prokázány již v mnoha výzkumech.*“ Snoezelen. *Povzbuzeni.cz* [online], [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <https://www.povzbuzeni.cz/snoezelen/>

validace (srov. kapitola 3.6) možnost, jak se zapojit s jednotlivými obyvateli do hudebního dialogu (srov. Christopeit-Mäckmann 2007). Zejména kombinace relaxační hudby a bazální stimulace hlazením rukou, paží a nohou, vede k uvolnění křečí a napětí u těch seniorů, kteří potřebují velkou péči. Uvolnění se projevuje povolením svalů a mimiky (srov. Mensen 2004). Protože je snoezelen zaměřen na smyslové vnímání a zkušenosti, je vhodné získat přístup k emocionálnímu světu lidí s demencí (srov. Löding 2004). Nicméně mohou tyto rozmanité atraktivní zdroje u velmi starých a demencí trpících lidí vést k podráždění a k přetížení. Kromě toho vodní postele a disko koule, které se ve snoezelenu používají, jsou mnoha starým lidem cizí, takže použití těchto atraktivních zdrojů může způsobit strach a nejistotu (srov. Reuschenbach & Mallau 2005, s. 308).

## 6.7 Tematicky zaměřené hudební programy

Tematicky zaměřené hudební programy tvoří obsáhlou příručku hudebních nabídek, která spojuje jednotlivé aktivity. Taková témata by měla být zakotvena v současném či dřívějším životě účastníků, a tudíž se týkat jejich každodenního života, např. roční období, části dne, svátky, činnosti, krajiny, cestování. Tématy mohou být i známá města v přítomnosti a v minulosti, jako jsou Berlín, Vídeň, Paříž. K takovým tématům lze nashromáždit pestrou nabídku, která se v žádném případě neomezuje pouze na hudbu, nýbrž bere v potaz vše ze zvolené oblasti, která umožňuje poslechnout, prohlížet, vnímat, ochutnat a cítit.

Následující příklad k tématům „Ráno“, „Dovolená u moře“ a „Podzim“ obsahuje některé návrhy, jak začít:

→ „Ráno“

- Podněty k rozhovoru:
  - Jak se dnes ráno cítíte? Co jste snídal/a? O čem se Vám zdálo? Jakou hudbu posloucháte nejraději, když se ráno probouzíte? Můžete vůbec ráno snést hudbu? Jste nebo byl/a ranní ptáče nebo je/bylo pro Vás těžké začít po ránu fungovat?
- Vzpomínky:
  - Napadá Vás v souvislosti s ránem nějaká píseň, chorál, přísloví, báseň, příběh, zážitek?
  - Pamatujete si na mimořádná rána, např. o Velikonocích nebo Vánocích?
- Texty:
  - Lutherovo Ranní požehnání (EG 815)
  - Žalm 57, verše 8 a 9:

„Mein Herz ist bereit, Gott, mein Herz ist bereit, dass ich singe und lobe. Wach auf, meine Seele, wach auf, Psalter und Harfe, ich will das Morgenrot wecken!“<sup>146</sup>

– Podle Bible je ráno čas svítání, modliteb (žalm 5, 4) a Boží pomoci (2. kniha Mojžíšova, 16, 7f.).

– Joseph von Eichendorff:

1. Fliegt der erste Morgenstrahl

Durch das stille Nebeltal.

Rauscht erwachend Wald und Hügel:

Wer da fliegen kann, nimmt Flügel!

2. Und sein Hütlein in die Luft

Wirft der Mensch vor Lust und ruft:

Hat Gesang doch auch noch Schwingen,

Nun, so will ich fröhlich singen.

3. Hinaus, o Mensch, weit in die Welt,

Bangt dir das Herz in krankem Mut

Nichts ist so trüb in Nacht gestellt,

Der Morgen leicht macht's wieder gut.

– „*In der Frühe*“<sup>147</sup> od Eduarda Mörike (zhudebněno Hugo Wolfem)

- Písň/hudba

– Grieg: „*Ranní nálada*“<sup>148</sup> ze suity *Peer Gynt*

– indická ranní rága

– „*Laudes matutinae/Matutin*“<sup>149</sup>: mnišská modlitba

– Haydn: Symfonie „*Le matin*“ (Hob. I: 6, 176)

– Chorály:

*Die helle Sonn' leucht' jetzt herfür*

*Der Tag bricht an und zeigt sich*

*All Morgen ist ganz frisch und neu*

*Steht auf, ihr lieben Kinderlein*

*Aus meines Herzens Grunde*

---

<sup>146</sup> „Mé srdce je připraveno, Bože, mé srdce je připraveno, budu zpívat, prozpěvovat žalmy. Probuď se, má slávo! Probuď se, citaro a harfo, ať jitřenku vzbudím!“ Žalmy 57. *Bible online* [online], [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <http://bible.patroni.cz/index.php?id=14814>

<sup>147</sup> *Brzy zrána*

<sup>148</sup> *Morgenstimmung*

<sup>149</sup> Z lat. *Laudes* = sláva, chvalo zpěv; ranní chvála jitřní modlitba. *Laudy. Wikipedie* [online], [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Laudy>

*Die güldene Sonne  
Wach auf mein Herz und singe  
Lobet den Herren alle, die ihn ehren  
Morgenglanz der Ewigkeit  
Er weckt mich alle Morgen  
Der Morgenstern ist aufgedrungen  
Der Tag vertreibt die finstre Nacht*

– Písně:

*„Morning has broken/Morgenlicht leuchtet“<sup>150</sup>  
„Jeden Morgen geht die Sonne auf“<sup>151</sup>  
„Es tagt, der Sonne Strahl weckt alle Kreatur“<sup>152</sup>  
„Wer nur den lieben langen Tag“<sup>153</sup>  
„Wacht auf, wacht auf, der helle Tag ist längst erwacht“<sup>154</sup>  
„Wach auf mein's Herzens Schöne“<sup>155</sup>  
„Wacht auf ihr schönen Vögelein“<sup>156</sup>  
„Die güldene Sonne bringt Leben und Sonne“<sup>157</sup>*

– Kánony:

*„Morning has come“  
„Bruder Jakob“  
„Herr, ich werfe meine Freude“  
„Vom Aufgang der Sonne“*

→ „Dovolená u moře“

- Podněty k rozhovoru:
  - Byl/a jste někdy u moře? Máte nějaké vzpomínky z dovolené? Jel/a jste už někdy lodí? Prohlédl/a jste si už někdy přístav?
- Aspekty vztahující se k moři:
  - Touha po moři

---

<sup>150</sup> *Přišlo ráno*

<sup>151</sup> *Každé ráno vychází slunce*

<sup>152</sup> *Svítá, sluneční paprsky probudí všechny tvory*

<sup>153</sup> *Kdo jen ten pěkný dlouhý den*

<sup>154</sup> *Probud' se, probud' se, už je dávno den*

<sup>155</sup> *Probud' krásu mého srdce*

<sup>156</sup> *Probud'te se ptáči*

<sup>157</sup> *Zlaté slunce přináší život*

- Touha po domově
- Rozhlasové melodie a koncerty vztahující se k přístavu
- Okružní plavba
- Dobrodružství
- Piráti
- Bouře/vichřice
- Majáky
- Přílivové vlny
- Hráze
- Mlhové signály
- Lodě (také vymyšlené lodě)
- Námořnické košile, čepice, tahací harmonika
- Aspekty vztahující se k pláži, pobřeží:
  - Písek, vlny, vítr, slunce, plachta
  - Dovolená
  - Děti, hrabání v písku, plážový koš
  - Mělčina (procházky)
- Hudba/písně:
 

(Výběr těchto písní se může vztahovat k příběhu o cestě k moři, kterou vypráví instruktor. Příslušné písně se zpívají na jednotlivých zastaveních na cestě.)

*Am Sonntag will mein Süßer mit mir segeln gehn*

*Ein Schiff wird kommen*

*Matrosen aus Piräus*

*Im roten Licht der Hafendar*

*Winde wehn, Schiffe gehn*

*Wir lieben die Stürme*

*Heute an Bord*

*Ick heff mol en Hamburg een Veermaster sehn*

*Wir lagen vor Madagaskar*

*Alle, die mit uns auf Kaperfahrt fahren*

*Einer Seefahrt froh Gelingen*

→ „Podzim“

- Podněty k rozhovoru:

– Podle čeho můžeme poznat podzim? Které svátky spadají do podzimu? Jaké práce musely být dříve prováděny na podzim? Jaké jsou zvyky/obyčeje vztahující se k tomuto ročnímu období?

- Zvyky/obyčeje
  - Spalování bramborové natě
  - Věvec ze sklizně (z klásků, květin, plodů atd.)
  - Lampionové průvody
- Aspekty:
  - Sklizeň
  - Lov
  - Převrat v počasí, mlha, déšť: Zde se velmi dobře hodí jedna sloka z písně „*Regenlied*“<sup>158</sup> od Klause Grotha, zhudebněná Johannesem Brahmssem:  
„Walle, Regen, walle nieder,  
Wecke meine alten Lieder,  
Die wir in der Türe sangen,  
Wenn die Tropfen draußen klangen!“
- Písňe:
  - „*Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da*“<sup>159</sup>
  - „*Hejo, spann den Wagen an*“
  - „*Bunt sind schon die Wälder*“<sup>160</sup>
- Básně:
  - „*Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland*“<sup>161</sup> (Theodor Fontane)
  - „*Herbsttag*“<sup>162</sup> (Rainer Maria Rilke)

## 6.8 Hudební výchova a dějiny hudby

Pro člověka, který už něco o hudbě ví, je potom její poslech intenzivnější a má z něj větší požitek. K obohacení poslechu dochází také díky vědomostem, týkajících se hudebně-historického pozadí, skladatelů, vzniku a historie uvedení díla, dále doby, ve které bylo dané

---

<sup>158</sup> *Píseň deště*

<sup>159</sup> *Podzim, podzim, podzim je tu*

<sup>160</sup> *Lesy se už zbarvily*

<sup>161</sup> *Panu Ribbeckovi z Ribbecku v kraji Havelland*

<sup>162</sup> *Podzimní den*



dílo zkomponováno a díky poznatkům, které se týkají analýzy jednotlivých hudebních aspektů díla nebo rozšířených hudebně-teoretických poznatků, jako je rytmus nebo forma skladby. Kromě toho mohou tyto poznatky probudit pozornost a zvědavost vzdělaných. Při objasňování informací může také dojít na zábavná fakta, díky kterým se poznatky lépe vstěpují. Celkově by měla být tato forma hudebního zprostředkování uskutečňována uvolněnými, snadno pochopitelnými, rozmanitými a zábavnými postupy a v žádném případě by se neměla omezovat jen na klasickou hudbu. Některé zajímavé příběhy o vzniku písní se vztahují ke šlágrům z počátku 20. století (srov. Koch 2006), kromě toho jsou nám bohatým zdrojem k zprostředkování zajímavých informací moderní rozhlasové pořady.

Dále jsou nastíněny tři různé přístupy k hudebním dílům, které lze zasadit do praxe.

- hudebně-historický přístup (na příkladu *Fantasie* pro klavír op. 77 od Ludwiga van Beethovena:

Toto dílo působí jako předepsaná improvizace a při prvním poslechu sotva rozeznáme jeho strukturu. Je plné mnoha hudebních nápadů a překvapení. Musíme mít vždy na paměti, že slavní skladatelé, jako byl Johann Sebastian Bach a jeho syn Carl Philipp Emmanuel, Mozart, Beethoven, Listz nebo Chopin, byli v první řadě vynikajícími klavíristy a improvizátory, kteří velkou část svých děl hráli bez přípravy. Dokázali své posluchače nadchnout. Například tím, jak se Carl Philipp Emmanuel Bach na dlouhé hodiny ponořil do svých improvizací nebo když své publikum v Pařížských salonech Chopen okouzli svými spontánními nápady u klavíru. Bylo to velmi napínavé a publikum mohlo slyšet něco opravdu nového. Toto umění se nevytratilo a v této tradici se pokračuje jak v hudbě vážné, tak v hudbě jazzové, kde mezi výjimečné talenty patří Keith Jarrett a Gabriela Montero.

Je možné, že byla tato v roce 1809 uvedená *Fantasie* zpětně opravdu napsaná jako improvizace. Beethoven rád improvizoval na veřejnosti. Na koncertě, který se konal 2. dubna roku 1800, kde byla také poprvé uvedena jeho *1. Symfonie*, umístil *Fantasi* pro pianoforte jako šestý bod programu, tedy přímo před *Symfonií*. Žák Beethovena Carl Czerny, který je dnes převážně znám svými více nebo méně oblíbenými klavírními etudami, hovořil o improvizacích svého učitele jako o brilantních a obdivuhodných. Beethoven to o sobě věděl a bez ohledu na to, v jaké se nacházel společnosti, uměl zapůsobit na posluchače tak, že často žádné oko nezůstalo suché a někteří dokonce propukli v hlasitý pláč. Když Beethoven viděl, jak se svých posluchačů dotknul, začal se nahlas smát a dělal si legraci z toho, jak na lidi jeho hraní působí. Czerny popisuje typ této *Fantasie* jako

„všehochut“ a jako styl, „kde jedna myšlenka následuje druhou“ (cit. z: Kahl 1989, Sp. 1795). Více témat, která spolu navzájem nesouvisí, se objevuje v tokátových a recitativních místech. Extrémně rychlé noty, vedle nich delší pauzy, časté změny tempa. Nikdy se dlouho nesetrvává v jedné tónině, může se zdát, že vše probíhá bez jakéhokoliv plánu a cíle. Beethovenovi životopisci se ani neshodují v určení tóniny tohoto díla, protože začíná v g-moll a končí v H-dur. Přesto však najdeme v průběhu Beethovenovy *Fantasie* variační větu, která zaručuje jistou formu a pořádek. Divoké fantazírování zde vyústí v strukturovanou improvizaci, takže dílo je napínavé díky kontrastu mezi „svobodou a strukturou“.

- biografický přístup (na příkladu Johna Stanleyho, který je sice docela neznámým hudebním skladatelem, ale zato pozoruhodnou osobností):

Kdo už něco ví o životě Johna Stanleyho, bude také určitě zvědavý na jeho hudbu: Stanley žil v letech 1712–1786 a v důsledku úrazu, který se mu stal doma, ve dvou letech oslepnul. Přesto však koncertoval právě ve svých mladých letech jako excelentní houslista a varhaník. Ještě předtím, než mu bylo dvanáct let, měl významné postavení jako hudebník v London Inn. Jeho hrou byli nadšení tehdejší známí velikáni, například i Georg Friedrich Händel. Už v sedmnácti letech úspěšně zakončil svá studia na Oxfordské univerzitě. To se do té doby ještě žádnému tak mladému hudebníkovi nepodařilo. I přes jeho slepotu se mu vedlo dobře: v roce 1738 si vzal za ženu bohatou dceru kapitána východoindické obchodní společnosti. Byl tedy po finanční stránce dobře zajištěn a mohl bezstarostně žít. Byl vybaven geniální pamětí, měl kolem sebe velký okruh přátel a velkým potěšením mu bylo právě muzicírování, ale také karetní hry, jak se píše v naučném slovníku. Stanley také psal – často slabým perem – varhanní skladby, které určitě stojí za to si poslechnout. Jeho dílo se stylově podobá varhanním koncertům Georga Friedricha Händela.

- analytický, hudebně-teoretický přístup:

Zájem médií se často obrací ke skladatelům, kteří mají kulatiny nebo výročí úmrtí. Bylo tomu tak v roce 2006 v případě Wolfganga Amadea Mozarta a Roberta Schumanna, i v případě Edvarda Griega v roce 2007, kdy bylo oslaveno 100. výročí jeho úmrtí. Obě jeho suity *Peer Gynt* op. 46 a op. 55 se staly nesmrtelnými a jsou stále ještě i dnes v oblibě, jak dokazují její nesčetná zpracování, která se řadí k velkým hitům. *Peer Gynt* je orchestrálním zpracováním stejnojmenného dramatu od krajana Henrika Ibsena, ve kterém je hlavní postavou dobrodruh z Norska – *Peer Gynt*. *Únos nevěsty*, *V jeskyni krále hor*, *Ranní nálada*,

*Ásina smrt, Arabský tanec, Tanec Anitry, Návrat Peera Gynta, Solvejšina píseň* jsou názvy vět z obou opusů, které popisují jednotlivá místa dobrodružného života Peera Gynta. Vyplatí se poslechnout si, jak Grieg tyto jednotlivé zážitky hudebně zpracoval. *Ranní nálada* byla už mnohokrát použita do různých reklam, je nejspíš nejznámější z těchto osmi vět. Je v 6/8 taktu a je založena na formě ABA', kterou lze poslechem rozpoznat. Úvodní čtyřtaktové téma této věty, které je ve stylu lidové písně, hraje ze začátku střídavě flétna a hoboj. Účastníci mohou pozorně poslouchat tento dialog probíhající mezi flétnou a hobojem a např. znamením ruky signalizovat, kdy hraje který nástroj. V průběhu téma přebírají housle a hudba se zhušťuje. Dalším poslechové cvičení může probíhat formou otázek: kdy vychází slunce, a které hudební prostředky k tomu Grieg použil? Sám Grieg napsal, že „*slunce vychází zpoza mraků při prvním forte*“ (Grieg, cit. z: Benestad & Schjelderup 1993, s. 153). Dalším zajímavým přístupem k *Ranní náladě* může být srovnání originálu se jinými zpracováními, také například z popové hudby.

Je jedno, jestli použijeme historický, biografický nebo analytický postup. Pokud se chceme zabývat hudebními skladateli a probírat jejich díla, neměla by výuka mít pouze teoretický charakter. Pentatonické téma *Ranní nálady* může instruktor nebo někdo z účastníků zahrát na úderný nástroj a další hráč může doprovázet kvintovou prodlevou. Pokud bychom se chtěli věnovat životu a dílu francouzského barokního skladatele Marca-Antoine Charpentiera, pocházejícího z dob *Krále slunce* Ludvíka XIV., nabízí se zde možnost společného hraní známého *Preludia* z Charpentierova *Te Deum*, což je typické barokní dílo (srov. kapitola 6.5).

## 6.9 Výroba vlastních hudebních nástrojů

Hudební nástroje jsou zpravidla vyráběny školenými staviteli hudebních nástrojů. Mezi nástrojem a hudbou, kterou na něj hrajeme, vzniká úzký vztah. Pro orchestr, popř. pro kompozice s větším zvukovým objemem, tónovým rozsahem a dynamikou, byly rozvinuty nové odpovídající nástroje. Klavír časem potřeboval ocelový rám, aby bylo dosaženo vytoužené a přiměřené hlasitosti zvuku, které mohlo být docíleno díky zdvojení a částečnému ztrojení strun připadajícím jednotlivým tónům. Všechny tyto vývoje s sebou poté přinesly nové představy o zvuku a nové kompoziční nápady.

Ale muzicírování se neomezuje pouze na hraní na tradiční hudební nástroje. Své využití mohou také najít nástroje, které si můžeme sami vyrobit. V zásadě může každý předmět, který zní, převzít funkci hudebního nástroje. Předmět z domácnosti, jako je například valcha,

našel své využití jako bicí nástroj v jazzovém stylu dixieland. Ze skleniček může vzniknout skleněná harmonika a z přírodních materiálů, jako jsou například mušle a z nástrojů průmyslové výroby, jako jsou například zátky, mohou být chrastítka. Nabízí se nám zde neomezené množství zvukových možností, když tyto předměty použijeme jako hudební nástroje. Mnoho z nich se dá taky velmi jednoduše vyrobit. Obzvláště starší lidé se mohou vrátit do minulosti a využít své zručnosti: přišívání zvonečků na špičky prstů starých rukavic nebo předělání čajového sítka jsou na jednu stranu předměty používané v běžném dnu a na druhou stranu nevyžadují vynaložení žádné velké zručnosti (srov. Harms & Dreischulte 1995, s. 70f.). Kromě toho je jasná zvláštní spojitost mezi materiálem, výrobou, hrou a zvukem nástroje (srov. Martini 1980, s. 7). Výroba vlastních hudebních nástrojů dodá odvahu především hudebním laikům, kteří mohou poté beze strachu muzicírovat. Vlastní vyrobený nástroj se nevztahuje ani k historii nějaké kultury, ani nevyžaduje dokonalý styl hraní, který je obtížné se naučit. Naše zkušenosti ukazují, že i jednoduchá ozvučná dřívka vyrobená z násady na koště jsou při hraní velmi oblíbená a vytváření nových nápadů, jak s nástroji hrát, dělá lidem radost. Improvizace, ztvárnění hudebních myšlenek a společné hraní nabízí v různých stupních obtížnosti široké využití pro takové hudební nástroje. Vlastnoručně vyrobené hudební nástroje mají svoji cenu zvláště kvůli propojení zručnosti a následnému muzicírování. Nesmějí ale v žádném případě nahrazovat používání kvalitnějších hudebních nástrojů z důvodu šetrnosti.

## 7. Hudba a pohyb

Hudba a pohyb bezprostředně patří k sobě, protože na jednu stranu nás hudba povzbuzuje k pohybu a na druhou stranu je každá hudební aktivita výsledkem pohybů svalů. Už jen při zpěvu jednoho samotného tónu je zapojeno velké množství svalů. Dokonce i při poslechu jsou aktivní některé části těla: ušní bubínek se vychýlí a pákovými pohyby sluchových kůstek ve středním uchu je veden zvuk do vnitřního ucha, ve kterém se lymfatická tekutina uvede do pohybu ve formě zvukové vlny. Pohyby se ale nedějí jen uvnitř člověka. Kromě toho je reakce na hudbu viditelná také navenek v pohybech těla, ale také v gestech a v mimice (srov. kapitola 2.5). Tyto vnitřní a vnější pohyby korespondují s „vnitřním já“ člověka ve formě emocí. Toto úzké propojení těchto viditelných a vnitřních pohybů, které je označováno jako psychomotorika, popř. senzomotorika, prožíváme nejen při hudbě a při sportu, ale také v mnoha situacích běžného dne.

### 7.1 Pohyb ve stáří

Tělesný pohyb je dobrý pro zdraví, a dokonce ve stáří přesahuje prospěch pohybových aktivit riziko, které s ním může být spojené (srov. Oster a kol. 2005). I když se ve stáří snižuje vytrvalost, koordinace, pohyblivost a síla, cvičení může tyto oblasti podstatně zlepšit. K tomu je také stimulováno dýchání, krevní oběh a metabolismus a jako je tomu při muzicírování – díky pohybu se zlepšuje nálada. V žádném případě nejsou nutné sportovní aktivity zaměřené na výkon, abychom docílili jmenovaných pozitivních efektů. Už jen pravidelné procházky podporují udržet fit nejen tělo, ale také ducha a rozhodně snižují riziko onemocnění demencí (srov. Abbott a kol. 2004; Weuve a kol. 2004). Výzvy lékařů jsou v tomto ohledu jasné: nikdy není pozdě začít s pohybem a sportem. Je však třeba poznamenat, že staří lidé a lidé s tělesným omezením potřebují lékařskou péči, aby se předešlo zraněním.

V zásadě jsou nejvíce přínosné aktivity, které jsou zábavné. Obzvláště atraktivní jsou skupinové nabídky, ve kterých jsou k hudbě nacvičovány pohybové choreografie. Navíc pohybem dochází k přerušování časté izolace starých lidí. A to nejen díky této společné aktivitě, ale také díky pohupování se do rytmu a kontaktu při tanci. Nastudování pohybových choreografií podporuje koncentraci a paměť (srov. mimo jiné Focks 2005). Pohyby, které jsou přejaty z běžného dne, stejně jako kroky známých tanců, aktivují vzpomínky, které mohou být použity pro práci s biografií účastníků (srov. kapitola 3.3).

## 7.2 Prevence a rehabilitace motoriky

Hudba může stimulovat nebo uklidňovat autonomní nervový systém (srov. kapitola 2.5), a je možné tento účinek využít i v oblasti medicíny. Takže například třes u pacientů s Parkinsonovou chorobou může při poslechu hudby výrazně povolit. Povzbudivá hudba se používá při rehabilitaci po mrtvici, aby došlo ke stimulaci pohybů. Takový trénink podpořený hudbou přináší ve srovnání s jinými terapiemi intenzivnější a trvalejší účinky, neboť zajišťuje okamžitou zpětnou vazbu, např. když se pacient pokouší hrát na elektronické bicí. Navíc hudební výsledky výrazně zvyšují motivaci v úsilí o znovu získání motorických dovedností (srov. Schneider a kol. 2007).

Pohyb má celkově význam z důvodu silné prevence a působí například pozitivně při předcházení pádů, artrózy a trombózy, při regulaci střečních činností a problémů se spánkem. Je také známo, že má pohyb pozitivní vliv na průběh velkého množství nemocí, které jsou typické pro stáří. Jedná se o onemocnění srdce, cukrovku až například i o mrtvici. Pohyb také navíc zlepšuje duševní zdraví, zvláště pozitivně působí na depresivní nálady (srov. Oster a kol. 2005, s. 11; Schlicht & Brand 2007, s. 83). Ve spojení s hudbou se toto působení ještě více zvyšuje (srov. kapitola 4, zvláště pak příklad z praxe o paní P. v kapitole 4.2.3).

## 7.3 Tance

Pokud jde o téma hudba a pohyb, myslí většina lidí zpravidla nejdříve na tanec. Tanec je jakýkoliv rytmický sled pohybů člověka, které se svým stylem a strukturou odlišují od běžného „pohybového obrazu“ každodenního života, takže např. také od mechanických pracovních procesů, které mohou vést k hubbě (srov. Rebel 2004, s. 133). I když se tančí bez hudby, vnitřně slyšíme a cítíme rytmus a melodii, které ovládají a koordinují naše pohyby.

### 7.3.1 Formy a funkce tance

Při práci se starými lidmi přijde především na společenské tance, lidové tance a tance vsedě. Tance mohou stejně jako hudba probudit různé vzpomínky. V mnoha ohledech je aktivován organismus a podporována pohyblivost.

Tancování v pokročilém věku je primárně určeno k tomu, aby vyvolalo radost z rytmických pohybů těla, duševně aktivovalo a podporovalo společnost „při společných veselých činnostech s ostatními“ ([www.seniorentanz.de](http://www.seniorentanz.de)). V rámci tohoto cíle vzdělává

sdružení *Seniorentanz e.V.* taneční instruktory a vedoucí vzdělávacích kurzů a pravidelně nabízí další vzdělávání.

Mezi velmi oblíbené formy tance patří tanec v sedě, ke kterému sdružení *Seniorentanz* zveřejnilo mnoho choreografií. Za pomoci grafických partitur, které jsme vám představili ke společnému hraní v kapitole 6.5, mohou být rozvinuty a písemně zaznamenány sledy pohybů pro tance vsedě.

Ze začátku by se mělo začít pouze malou zásobou pohybových sledů, které lze vzájemně libovolně kombinovat. V závislosti na možnostech skupiny mohou být pak přidány další pohyby. Sled pohybů by neměl být zprostředkován abstraktně, ale měl by být, pokud možno spojen s každodenními pohyby nebo s přírodními jevy, aby bylo možno si pořadí lépe zapamatovat. Znělá gesta jako jsou tleskání, pleskání, dupání a švihnutí jsou přesně pojmenována. Instruktor může během tance volat známá klíčová slova a tím poskytnout pomoc, která je nezbytně nutná, když tančí i lidé se zrakovým postižením.

Následující malý výběr udává příklad sledu pohybů (klíčová slova v závorkách), který lze dle libosti a potřeby rozšířit a kombinovat:

- paže se zvedají a klesají (sundat prádlo)
- natáhnout paže dopředu (strčit)
- natažené paže dát k tělu (táhnout)
- máchat s pažemi roztaženými vpravo a vlevo (vítr)
- mávat pažemi vpravo a vlevo ve výši prsou, přitom pohybovat prsty nahoru a dolů (déšť)
- opsat pažemi velký kruh (duha)
- střídavě tlouct rukama do stehů (plácát)
- vytvořit z rukou před ústy trychtýř (volat)
- střídavě zvedat nohy a postavit se (chůze)
- střídavě zvedat a sklopit špičky nohou (kaluž)



Tančící skupina seniorů

S takovými jednoduchými pohyby lze např. tančit na *Preludium* z Charpentierova *Te Deum*, pro které byla právě v kapitole 6 vytvořena grafická partitura, do které lze zapsat i pořadí jednotlivých pohybů.

V prvním kroku jsou k jednotlivým úryvkům A a B, které se oba skládají z osmi taktů, přiřazeny různé pohyby, které se liší tak, aby odpovídaly formální struktuře díla. Dvoutaktový motiv části A by mohl najít svoji obdobu v následujícím dvoutaktovém sledu pohybů, který se třikrát opakuje: 1. takt: chůze (čtyři kroky), 2. takt: duha. Naproti tomu v klidnější části B kontrastují hlasité chůzi a širokému pohybu paží při představování duhy tiché a malé pohyby, např. dvoutaktové schéma – kaluž + déšť. (1. takt: kaluž: špičky nohou vlevo, vpravo, vlevo, vpravo; 2. takt: déšť: první půlka taktu: paže vlevo, druhá půlka taktu: paže vpravo). Stejně tak může být provedena druhá část B nebo může být obměněna, např. čtyřikrát plácnout + strčit a táhnout (1. takt: ruce plácají střídavě vlevo, vpravo, vlevo, vpravo, 2. takt: první půlka taktu: strčit, druhá půlka taktu: táhnout).

Klíčová slova mohou být zapsána do grafické partitury a instruktor je může používat jako mnemotechnické pomůcky:



: A :	B	: A :	B	: A :
forte	piano	forte	piano	forte
4 x chůze	4 x kaluž + déšť	4 x chůze	4 x plácnout	4 x chůze
+ duha		+ duha	+ strčit a táhnout	+ duha

Na závěr je možné začlenit poklonu s kruhovým pohybem paže, která byla typická pro barokní dvorní tance.

Tato kombinace pohybů se dá přenést do všech hudebních žánrů klasické a zábavné hudby, které mají jasně strukturovanou formu, ať se jedná o baletní hudbu, šlágr, foxtrot, cha-chu, ragtime nebo menuet.

Tance vsedě však nemusí být nacvičovány podle daných tanečních kroků a pohybů, mohou být také navrženy v jednoduché podobě k hudbě ve formě písní nebo ronda, jejichž průběh je ztvárněn pomocí typických pohybů všedního dne. Může to být také například hra na veslování, při které se v refrénu znázorní právě pohyby veslování a ve slokách lze provádět jiné další pohyby: odrazit se od břehu, zamávat dalším člunům, rozhlížet se po známých, nabírat vodu z člunu nebo postříkat vodou projíždějící veslaře. Podobně lze vytvořit další aktivizující pořadí pohybů k jiným tématům (zahrada, domácí práce, škola), které lze snadno uskutečnit vsedě.

Standartní tance se dají rovněž mnoha způsoby integrovat do hodin hudební výchovy. Podle potřeby mohou být tance také zařazeny do muzicírování s lidmi trpícími demencí. Pokud je přítomen pomocný pečovatel nebo rodinný příslušník, tak mohou tyto jednotlivé – především neklidné – účastníky vyzvat k tancování. Čas od času vychází impulz k tanci i přímo od samotných nemocných. Zpravidla dávají účastníci jasně najevo, zda je pro ně takový tanec žádoucí nebo ne. Zpěv a tanec lze tedy tímto způsobem propojit a tyto aktivity navíc představují výjimečný, oživující a motivační moment, který – v neposlední řadě kvůli aktivní integraci pomoci pečovatelů a rodinných příslušníků – přináší radost a potěšení.

### 7.3.2 Metodické úvahy k tanci

Vzhledem k tomu, že mohou tance představovat pro staré lidi velkou fyzickou a částečně také kognitivní výzvu a předpoklady jsou z důvodu předchozích znalostí a případných omezení velmi rozdílné, je zapotřebí, aby proběhly pečlivé metodické úvahy, aby bylo zabráněno

přetěžování účastníků nebo dokonce jejich vystavení nebezpečí. Následující otázky mohou být první pomocí:

- Které formy tance jsou dobře přijímány, jsou oblíbené?
- Na která postižení, onemocnění a syndromy účastníků musí být brán ohled?
- Jaké postavení, popř. zasedací pořádek, je smysluplné? Nacvičování tanců v polokruhu s výhledem na instruktora; teprve až účastníci pohyby dobře ovládají, mohou tančit v kruhu.
- Jaké tempo je přiměřené a jak mají být rozděleny jednotlivé akce na části taktu? Nezačínat tance příliš rychle, v rámci taktu neplánovat velké množství pohybů, například v rychlém valčíku nedávat na každou dobu pohyb, ale vždy pouze na první dobu taktu.
- Co může pomoci při nácvičování? Opakovat malé úseky, nedávat do tance příliš mnoho různých pohybů, zapojit pohyby z běžného dne, při zkouškách necvičit jen při hudbě, ale dělat také cvičení bez hudby.
- Co je důležité, abychom se dorozuměli? Jasně a zřetelné oznámení tanečních pohybů.
- Co může pomoci atmosféře? Dobře vyvětraná místnost, ale ne průvan, dostatečné pauzy a poskytnutí nápojů.
- Jak se musí instruktor chovat? Instruktor by měl znát pořadí pohybů tance nazpaměť, aby byl v neustálém očním kontaktu s účastníky, měl by se účastnit všech aktivit, mít všechny dobře na očích a neustále kontrolovat, zda někdo není přetěžován; měl by chválit a motivovat a popř. úkoly rozdělit tak, aby nemuseli všichni dělat stejné pohyby, lze je totiž také kombinovat. Zůstaneme u výše uvedeného příkladu: zatímco jedna skupina na každou dobu tříčtvrt'ového taktu zvedá a pokládá ruce (sundávání prádla), může druhá skupina „strkat a táhnout“.
- Jaké další pomůcky lze při tanci použít? Šátky, velké barevné plachty <sup>163</sup>, dřívka, míčky, balónky, šňůry, nástroje.

#### 7.4 Pohybová improvizace a pohybové písně

Na rozehrání a pro oživení hudebních a tanečních hodin se hodí pohybové improvizace, které předvádí instruktor. Tyto improvizace lze kombinovat s různými zahřívacími cvičeními,

---

<sup>163</sup> Schwungtücher

např. jednoduché protažení, zatínání a uvolnění pěsti, předklánění a zaklánění, zvedat nohy a nechat je klesnout nebo také pořadí pohybů (viz výše). K tomu se hodí pomalá hudba, aby mohly být pohyby prováděny v klidu a bez křečí.

K písním, které jsou společně zpívány, lze provádět pohyby, které jsou přiměřené a vhodné k obsahu jednotlivých slok. Klasickým příkladem může být píseň „*Das Wandern ist des Müllers Lust*“<sup>164</sup>, kde ke každé sloce pasuje typický pohyb. Ty jsou potom prováděny při zpěvu na různá klíčová slova – putování, mlýnská kola, kameny a voda. Mnoha starých lidí zná pořadí pohybů k lidovým písním, které potom představí dalším účastníkům a nacvičují je s nimi. My sami jsme mnoho choreografií poznali právě díky účastníkům našich skupin, nikoliv z literatury.

I při tanci bez hudby slyšíme vnitřně rytmus a melodie, které ovládají a koordinují naše pohyby. Tato schopnost může být využita a nacvičována při tanci pohybových kánonů. Základem jsou kánony, jako například „*Hejo, spann den Wagen an*“ (srov. kapitola 6.3), ke kterým jsou prováděny odpovídající pohyby. Ty mohou být předváděny jednak při zpěvu, ale také když všichni mlčí a zpívají si píseň jen pro sebe.

K takovému repertoáru lze přidat následující pohyby:

Hejo → volání

Spann den Wagen an → strčit

Denn der Wind bringt Regen übers Land → déšť

||: Holl die goldnen Garben :|| → táhnout

Účastníci mohou být rozděleni do dvou, ale také do tří skupin. Jednotlivé hlasy postupně nastupují a k tomu účastníci tančí.

## 7.5 Životopisné aspekty

Tanec, stejně jako hudba, představuje vynikající prostředek pro životopisnou práci. Hudba a situace, které s ní lidé prožívají, se vryjí nejen do naší paměti, ale také do „paměti těla“. Jak se mohou vracet zpět myšlenky z dřívějších let k tématu tanec a jak mohou být připomenuty pocity a stejně tak lidé, kteří tehdy žili, je jasně vyjádřeno v následujícím rozhovoru mezi sociální pedagožkou se starší dámou s počáteční demencí (srov. kapitola 3.3):

---

<sup>164</sup> Putování je mlynářovým potěšením

*„Sociální pedagožka: Existovaly také veselé písně?*

*Paní W.: Ano, s tím gramofonem, ten se musel nejdříve natáhnout. Valčíky a všechny ty nádherné hlasy. Charleston a potom přišly ty klapavé záležitosti, název mě nenapadá... ach, step, stepování byla má velká vášeň... a byl tehdy velmi módní... Postavila jsem si tedy podložku na step a měla jsem na sobě smoking. Jen s nohama jednou vlevo, jednou vpravo (během vyprávění paní pohybuje nohama).*

*Sociální pedagožka: Zpívala jste také?*

*Paní W.: Všichni jsme byli ve sboru, neměla jsem sice žádný extra hlas, ale bylo to celkem fajn. Při stepu se může melodie přizpůsobit. Navštěvovala jsem taneční kurz, tam jsem tančila s jedním chlapcem, ale ten neměl žádný hudební sluch. Tak jsem vzala mého učitele tance, ten se mnou tancoval, tam jsem se naučila hodně kroků a pohybů podle melodie, valčíku, pomalejší waltz, tango, foxtrot. Tango je velmi pěkné, jen se musí dobře umět, protože žena se přibližuje k zemi a muž ji nakonec zase zvedne. Stepování bylo překrásné, vibrovalo v každém nervu.*

*Sociální pedagožka: Jaké tance jste dříve ráda tančila?*

*Paní W.: Oh, je spousta tanců, které jsme tančili: rumba, one step, foxtrot, ten je ale zábavný, jen pokud jste si jistí. Na tanečním parketu můžete do jednotlivých figur vložit to, co vám vaše nitro chce napovědět... Tanec vás má naučit se s ním propojit. Tím se může dosáhnout velikosti. Vždy se mi líbilo, jak jsem díky těm krokům ožila, podle sebe ožila. Dovednost, co se člověk naučí, je důležitá, a ty pocity při tom. Můj muž dříve nikdy netančil, vždy když jsme měli obchodní večeri, seděla jsem jen vedle a čekala na tanečního partnera, ten potom také přišel, ale nebyl to můj muž.*

*Sociální pedagožka: Co si spojíte s hudbou a tancem?*

*Paní W.: Ach, napadá mě toho tolik... Stepování bylo módní... K tomu patřily silné nervy. Nebo nevěříte, když tančíte s mužem, že ty pocity mohou vést až k manželství!*

*Sociální pedagožka: Poznala jste tak svého muže?*

*Paní W.: Ano, tančili jsme už dva nebo tři tance, ačkoliv můj muž neuměl vůbec tancovat... říkala jsem, můj učitel tance, ten vypadal statně, ten uměl dobře tancovat... člověk byl vnitřně propojen, protože měl stejné pocity... “*

(Rußbild 2006, s. 54ff.)

## 8. Výuka hudební výchovy ve stáří

„Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.“ Toto často citované přísloví není v žádném případě v mnoha oblastech plně platné. Možnost učit se po celý život již dnes vzhledem k nejnovějším poznatkům z vývojové psychologie a z neurofyziologie není zpochybňována (srov. kapitola 2.5). Dlouhodobá gerontologická studie z Bonnu (BOLSA)<sup>165</sup> zjistila, že se intelektový výkon zhoršuje teprve až v devadesátém roku života (srov. Lehr 2007, s. 76ff.). Protože mozek zachovává svou plasticitu až do vysokého věku díky odpovídajícímu tréninku a schopnosti k zapamatování a učení díky dostatečnému povzbuzení neubývají (srov. Oswald a kol. 2007: Reischies & Lindenberger 1999), chronologický věk nemusí být vzhledem k duševním schopnostem člověka přesvědčivý.

### 8.1 Učení se ve stáří se vztahem k hudbě

Jsme ještě daleko vzdáleni od toho, abychom pochopili, jak je hudba v lidském mozku přesně zpracovávána. Neexistuje hudební centrum, ve kterém by byly propojeny všechny mozkové aktivity související s hudbou. Ještě k tomu je vždy při muzicírování a poslechu hudby – podle druhu hudby a předchozích hudebních zkušeností, stáří a dalších faktorů – aktivních více oblastí v mozku (srov. Altenmüller 2004, s. 53ff.; Evers 2005, s. 53f.; Spitzer 2006, s. 197f.). Je jisté, že z důvodu plasticity mozku je i starší osoba v zásadě schopná vzdělávat se v oblasti hudebních sluchových dovedností, naučit se číst noty a hrát na hudební nástroj, popř. navázat na již existující hudební schopnosti a dále je rozvíjet (srov. Gembris 2008, s. 113f.; Klüppelholz 1993; Staudinger 2003, s. 36). Kim a kol. (2004) mohou potvrdit, že i v dospělosti při učení na smyčcový nástroj dochází k reorganizování neuronálních struktur. Oblasti mozku zodpovědné za motoriku malíčku levé ruky vykazovaly viditelně silnější účinek po šesti měsících hraní a cvičení (srov. Söthe 2008, s. 241f.). Díky koncentrovaným duševním aktivitám, jako je cvičení a koordinace jemné motoriky při hraní na nástroj, je s největší pravděpodobností povzbuzován dokonce i vznik nových nervových buněk. Taková neurogeneze byla ještě před několika lety považována za zcela nemožnou, mezitím stále více studií dokazuje tento jev (srov. Ramanathan a kol. 2006; Voss a kol. 2006). Neurofyziologové

---

<sup>165</sup> Die Bonner Gerontologische Längsschnittstudie.

s jistotou dokázali, že mozkový trámec, který je spojovacím mostem mezi oběma polovinami mozku, je silnější u hudebníků než u „nehudebníků“ (srov. Spitzer 2006, s. 210).

Přes veškerou euforii výzkumu však musí být jasně uvedena hranice mezi neurofyziologií a výzkumem mozku: při měření a lokalizaci činností mozku se jedná o kvantitativní tvrzení, která nevystihují kvalitu individuálních zkušeností a učení. Člověk je víc než mozek; zejména hudebník je zapojen „tělem i duší“ do aktivit, které nelze omezit na kognitivní procesy. Přístup k hudebním prožitkům je (zatím) možný pouze prostřednictvím dialogu mezi hudebníkem, popř. posluchačem hudby. Z toho důvodu se nedají odvodit z výsledků fyziologických výzkumů mozku žádné hudebně-pedagogické nebo geragogické cíle. Neurobiologie a fyziologie mozku mohou vysvětlit učební procesy v mozku a učinit je viditelnými a pochopitelnými za pomoci stále zlepšujících se přístrojů, ale nemohou určit náležitosti geragogiky. Toto dále náleží zodpovědnosti těch, kteří jsou činní v práci se starými lidmi a kteří se zavázali být lidským příkladem pro svoji klientelu v každodenní práci, v příkladných diskuzích a v dialogu.

Navzdory velké plasticitě lidského mozku je samozřejmě nutné s přibývajícím věkem počítat s omezeními, která mohou ovlivnit učení hudby a hudební aktivity. Gebmrís (2008, s. 111ff.) poukazuje na studie, které potvrzují, že starší lidé potřebují více času a více cvičit, aby dosáhli stejného výkonu jako mladší lidé a že krátkodobá i dlouhodobá hudební paměť vykazuje zhoršení výkonu. Všechny výsledky jsou samozřejmě založeny na statistických průměrných hodnotách, které sugerují jednotnost, která ve skutečnosti neexistuje: mezi jednotlivými jedinci, kteří jsou předmětem výzkumu, vznikají velké individuální rozdíly, které jsou silně závislé na zdravotním stavu, genetické výbavě a sociálních životních podmínkách. Vitální osmdesátiletý klavírista, který denně zvládá svá cvičení, může být technicky více zdatný a výkonný než šedesátiletý klavírista, který se potýká s problémy s koncentrací. Tato velká heterogenita, která se týká výkonu a biografických zájmů starších lidí má velký hudebně-geragogický význam pro plánování a realizaci výuky hudebního nástroje a hudební výchovy.

## 8.2 Hudební vzdělávání ve stáří

Výsledky výzkumu o tělesném a duševním výkonu ve stáří nejsou v žádném případě dostačujícím zdůvodněním schopnosti učení hudby ve stáří, protože hudební vzdělání není založeno na měřitelných výkonnostních parametrech, které lze vyvolat při testování,

ale na subjektivním vztahu jednotlivce. Učení ve stáří nepředstavuje jen nahromadění abstraktních znalostí, ale úzce souvisí s dalšími oblastmi ze života. Tak například výrazně poukazuje celostátní reprezentativní průřezový a dlouhodobý průzkum lidí v druhé polovině života – *Výzkum činností a angažovanosti lidí v druhé polovině života* (BMFSFJ 2005c) – na to, že učení ve stáří posiluje zachování samostatnosti a tělesného a duševního zdraví. Na salutogenetický účinek učení a vzdělávání bylo již upozorněno v kapitole 4.1.

Učení ve stáří se neomezuje pouze na tréninkové programy, které posilují koncentraci a paměť nebo jsou zaměřené na kompenzaci omezení ve stáří. Neváže se ani na tlak a odměny institucí. Starý člověk nemusí čelit žádné konkurenční situaci a splňovat určité neobvyklé standardy, protože rozhodujícími kritérii pro hudební vzdělávání jsou individualita a sebeurčení. Dokonce i v případě, že ve stáří existují kognitivní nebo motorická omezení, není nutně ovlivňována schopnost prožitku.

Vzdělávání ve stáří jako vysoce individuální proces neusiluje především o nárůst znalostí, ale o rozšíření subjektivních zkušeností a možností. Měli bychom se tedy v odborných diskuzích vyvarovat často zmiňovanému termínu „celoživotní učení“, protože vzdělávání se neomezuje pouze na abstraktní věcné poznatky a na udržení zaměstnatelnosti, ale zaměřuje se na samostatnost, sebeurčení a sociální účast, ale také na „podporu jednotlivce při realizaci nebo zdokonalení různých volnočasových aktivit a zájmů“ (BMFSFJ 2005a, s. 127).

Z nastíněného pozadí hudebního porozumění se hudební vzdělání neomezuje na učení hudby, ale v podstatě znamená schopnost *porozumět* hudbě a hudebně *jednat*. Toto sebeutváření není neměnné a také nemůže být „předepsáno“, ale je v úzké interakci s biografií jednotlivce, která je právě doplňována díky vzdělávání. Někdo nemusí být vzdělaný, ale může být zvědavý a nechat se celoživotně inspirovat, podporovat a vést. A protože je tento proces otevřený budoucnosti, nedochází v žádné věkové úrovni k určitému stupni nasycení vzdělání.

Toto dynamické chápání vzdělání stejně tak platí i pro výuku hudebního nástroje. Hudební nástroj nebude nikdy ovládnut, pořád existují možnosti pro zlepšení techniky a objevují se nové způsoby pro interpretaci. Instrumentalista je vždy na cestě k novým hudebním objevům a zkušenostem, díky jejichž rozvíjení se z nástroje může stát „celoživotní partner“ hráče. Sám Swjatoslaw Richter, jeden z nejznámějších klavíristů, byl toho názoru, že se na nástroj musí neustále cvičit, protože čím dál se dostanete, tím více musíte trénovat!

### 8.3 Instrumentální a vokální výchova

Mnoho lidí lituje toho, že nikdy v životě neměli šanci naučit se na nějaký hudební nástroj, popř. sice tuto možnost měli, ale nevyužili ji (srov. Spychiger 2006, s. 44). Stáří nabízí po fázi pracovní a rodinné čas k realizaci odkládaného učení a studijních přání, popř. k naplnění dětských snů a také k společnému muzicírování s rodinnými příslušníky, např. s vnoučaty (srov. Grimmer & Schroth 2004, s. 21; Walsleben 2001, s. 36).

#### 8.3.1 Výuka hry na hudební nástroj

Mezitím několik empirických důkazů podporuje tezi, že učení na hudební nástroj ve stáří není žádnou utopií. Už v roce 1954 Eberly ve své případové studii poukázal na to, že starší lidé se mohou naučit hrát na klavír. Pokrok v učení často překračoval očekávání probandů a navzdory fyzickým postižením a pomalejším reakcím byl vzbuzen zájem a radost (srov. Gembris 2008, s. 116f.). Další současná studie Jennifer Bugos a kol. (2004) zkoumala kognitivní trans-efekty více než šedesátiletých „žáků“ učících se na hudební nástroj, kteří byli poprvé na hodině klavíru. Účastníci byli po šesti měsících schopni hrát jednoduchá Bachova preludia a co se týče funkce paměti, rozpětí pozornosti a řešení problémů, prokázali lepší výsledky než kontrolní skupina, která tuto klavírní lekci neměla (srov. Altenmüller 2005, s. 20). Výuka měla tedy bezprostředně pozitivní efekt na kognitivní schopnosti a výkon.

Ale při muzicírování a hře na hudební nástroj v první řadě nejde o takové trans-efekty, ale o radost z hudby. Tak se také naučila jedno pětadesátiletá obyvatelka domova důchodců během jednoho roku hrát na citeru a po dvou letech už ovládala přes sto skladeb. Výuka, každodenní cvičení a muzicírování v souboru pro ni především znamenaly štěstí a významné obohacení jejího života (srov. Spychiger 2006, s. 44f.).

Podobně argumentoval Ernst Nisius, který po skončení své pracovní kariéry hledal povzbuzení, jak trávit svůj volný čas. Protože touha hrát na hudební nástroj jej doprovázela a neopustila po celý život, začal v šestašedesáti letech hrát na housle. V rozhovoru popisuje, jaké měl potíže s nalezením vhodného učitele, který pracuje se staršími začátečníky. Stejně jako další starší „žáci“ formuluje požadavky na učitele: především záleží na vztahu mezi žákem a učitelem. Žák i učitel jsou výrazné osobnosti. Starý člověk, který se utvrzoval ve své práci, se nemusí znovu podřizovat; učitel musí být hodně citlivý a být empatický, což je přijatelné pro starší žáky. Nisius také upozorňuje na to, že v žádném případě by neměl být brán ohled



na klesající síly v důsledku stáří. Stejného názoru jsou také jeho stejně staří spoluhráči ze seniorského orchestru.

V každém případě zde vzniká nárok na to, ukázat výkon a být veden k hranicím, to vše ale ve službách naplněné smyslové zkušenosti: „*Po mé velmi namáhavé práci, kterou jsem vykonával pětadvacet let, mi nyní hraní na housle pomáhá vyplnit volný čas a být spokojený a šťastný.*“ (Nisius, cit. z: Zimmerschied 2007, s. 6) V závěru si Nisius stěžuje na to, že za celou dobu svého, tedy nyní již přes desetiletého hudebního působení, nepoznal „*žádný pedagogický koncept zpracovaný příslušnými institucemi*“. Vysoké a hudební školy jsou tedy tímto vyzývány k vyřešení tohoto nedostatku, aby se zabývaly individuálními potřebami a přáními, které vyžaduje didaktika orientovaná na dospělé. K tomu se přiklání i *Německá hudební rada*. Ve Wiesbadenském prohlášení je výslovně vyzývána společnost a politická sféra, aby bylo zajištěno, že hudební školy budou strukturálně a finančně v takovém postavení, že budou moci poskytnout nabídky pro starší lidi, které jsou v souladu s jejich požadavky a také je budou nadále rozšiřovat tak, aby byli motivováni k hudbě i takoví lidé, kterým byly doteď hudební zkušenosti odpírány (srov. příloha).



Dvojice při hře na klavír

Pro starší žáky samozřejmě platí jiné didaktické a metodické postupy než v práci s dětmi a dospívajícími. Výuka se nemůže konat bez toho, aniž by byl brát ohled na biografické aspekty

a osobní motivaci starších žáků. Kromě toho musí učitel dohlížet na možné potíže při učení, např. na koordinaci rukou, absenci hudebně-teoretických znalostí, neznalost not, ale také na problémy s koncentrací a jiné dlouhodobé potíže (Gembris 2008, s. 118).

Jako ve všech oblastech práce se starými lidmi se na začátku výuky hudebního nástroje nepovoluje jednat se starými lidmi jako s dětmi. Takže není třeba se ve výuce bezdůvodně vracet k dětské literatuře nebo k cvičením, které jsou také vhodné spíše pro děti. Výuka hudebního nástroje s dospělými žáky by neměla být špatně pochopena jako „hudební výchova“ nebo „pozdní hudební vzdělávání“ (srov. kapitola 2.3). Navíc výuka hudebního nástroje se staršími žáky iniciuje a doprovází hudebně vzdělávací proces, který je ze strany učitele podpořen jeho hudebními a hudebně-pedagogickými kompetencemi. Úkolem učitele je také v první řadě posilovat sebedůvěru svých žáků v jejich vlastní schopnosti k učení a relativizovat příliš vysoké požadavky a očekávání dle svých vlastních schopností a dovedností. Žák by měl ve výuce pochopit, že radost z hudby není nutně vázána na vysoké výkony a velký talent (srov. Gembris 2008, s. 119). Radost z hudby vzniká díky tomu, jaký má hudba pro určitého jednotlivce význam, nikoli prostřednictvím objektivních výkonnostních měřítek.

Povědomí o tom, že nabídka výuky hry na hudební nástroj pro starší lidi může být jednak smysluplná a na druhou stranu také lukrativní, se pozvolna prosazuje jak na soukromých a veřejných hudebních školách, tak u soukromých učitelů (srov. kapitola 5.5). Asmus Hintz (2007b, s. 7) ve své analýze situace starších spoluobčanů s ohledem na muzicírování zdůrazňuje, že mnoho starších lidí žije v dobrých podmínkách a také představují pro hudební školy a další vzdělávací instituce cílovou skupinu se značným potenciálem ekonomického růstu.

### 8.3.2 Požadavky na učitele výuky hry na hudební nástroj

S ohledem na toto chápání výuky by měli učitelé výuky hry na hudební nástroj vždy vedle hudby také dohlížet na osobnost žáka a jeho biografii. Rozsah aktivit pro výuku stanovují požadavky a potřeby žáků, nikoli žádné vnější stanovené normy. Tak může také namísto nacvičování nových skladeb stát v popředí touha po oživení a zachování již existujícího repertoárů, který se už dlouhá léta nehrál. Od učitele hry na hudební nástroj se také vyžaduje vysoká subjektivní povaha vyučovacího procesu a akceptující a flexibilní přístup, který se neřídí zastaralým konceptem výuky, aby mohl situačně reagovat na potřeby a přání.

Cíle a přání starších žáků koneckonců určují metodická a obsahová rozhodnutí ve vyučování (srov. Grimmer & Schroth 2004, s. 24).

Pokud se staršími žáky navážeme přátelský vztah, bude zde také prostor pro nehudební a osobní diskuze. Zde je na učiteli, aby našel správnou míru mezi muzicírováním a konverzací, aby byla výuka zároveň uspokojivá i pro něj. Instrumentální lekce nejsou pouze verbální, ale také především nonverbálním místem komunikace, kde učitel poslouchá hraní svého žáka, které není omezeno pouze na interpretaci notového zápisu, ale je také osobním vyjádřením žáka. Mnoho lidí v jejich každodenním životě chybí zkušenost, kdy je někdo pozorně poslouchá. Tento komunikační aspekt se samozřejmě vztahuje i na mladší žáky, pro které je učitel osobou, která jim zpravidla jednou týdně věnuje svoji plnou pozornost. Proto jsou bez ohledu na věk žáka pro vzdělání učitelů hry na hudební nástroj nezbytné základní znalosti psychologie v oblasti vedení rozhovorů a znalosti z vývojové psychologie. O vývojové psychologii dětí a mladistvých je tedy třeba uvažovat stejně jako o hudebním vývoji v dospělosti a ve vyšším věku. První zásadní analýzu zejména pro hudební amatéry a lajky poskytl Gembris (2002, s. 405ff.).

### 8.3.3 Výuka zpěvu

Stejně jako je tomu při výuce hry na hudební nástroj, nehraje kalendářní věk při výuce zpěvu zásadní roli. Tu představuje motivace a radost ze zpěvu, obzvláště když se všeobecně biologické stáří hlasu neztotožňuje s kalendářním věkem: existuje mnohem více starých lidí, než starých hlasů (srov. Habermann 1986, s. 149).

Samozřejmě musí být při používání hlasu a jeho vzdělávání zohledněny tyto biologické procesy stárnutí, které omezují výkon: chrupavka hrtanu osifikuje a sliznice hlasivek je sušší a tím tedy méně pružná, což také podporuje nebezpečí onemocnění hrtanu. V důsledku těchto fyziologických změn je hlas často tišší a tenčí. Dalšími typickými charakteristickými znaky stárnutí hlasu jsou rychlé změny výšky a barvy hlasu, stejně jako snížená schopnost regulace hlasu, což může vést k poruchám intonace a k nadměrnému tremolu. Spodní hranice u mužského hlasu se často posouvá nahoru, zatímco u žen klesá. Horní tónový rozsah se u žen a mužů výrazně nemění. Ale tyto ztráty jsou částečně ovlivněny hormonálně a jsou individuálně odlišné. Dají se částečně kompenzovat cvičením a tréninkem a velkou roli zde hraje také síla svalů a kapacita plic. Z toho důvodu by měla být starší osoba povzbuzována, aby akceptovala změny svého hlasu a pokusila se vyhledat nové výrazové možnosti. Výzkumy profesionálních zpěváků ukázaly, že je obtížnější regulovat a kontrolovat hlas ve stáří než v mládí, avšak výraz

tím vůbec ovlivněn být nemusí. Zkušený hlasový pedagog může pracovat také se staršími hlasy a přizpůsobit repertoár výkonnosti hlasu. Zvláštní pozornost je vždy věnována dýchání, aby se celé tělo formovalo jako hudební nástroj a přispělo tak k tělesné i duševní pohodě. To je základním předpokladem pro výrazný hlas. Z hlediska hudební terapie se Schmutte (2001, s. 27f.) zabývá tím, jak lze pěvecky reagovat na různé poruchy hlasu podmíněné stářím.

#### 8.3.4 Instrumentální a vokální *geragogika* vs. instrumentální a vokální *pedagogika*

Dosavadní pedagogické zkušenosti učitelů zpěvu a hry na hudební nástroj často ukazují značné výhody v motivaci při práci s dospělými žáky ve srovnání s výukou s dětmi a mládeží: dospělí žáci se dobrovolně rozhodnou k tomu, že se naučí na hudební nástroj a obvykle mají toto přání už delší dobu. Co se týče konkrétní hudební literatury, mají jasnou představu o tom, co by rádi hráli, a proto očekávají, že budou mít možnost se vyjádřit k výběru skladeb. Vědí, že jen pravidelným cvičením budou dělat pokroky a jsou často přesvědčeni o tom, že mohou své hraní zlepšit. Předchozí hudební zážitky zjednodušují ve výuce představu o tom, jak by měla hudba znít (srov. Pawloff 2007b, s. 16; Walsleben 2001). I když se projeví jemné problémy s motorikou, jsou oblasti projevu a interpretace ve stáří z důvodu životních zkušeností výraznější a mohou dokonce ještě dozrát.

Na druhou stranu se ale často vyskytují překážky, které jsou založeny na biografii a je potřeba je při výuce hudebního nástroje zohlednit: příliš malé pokroky v učení mohou být frustrující. A to hlavně když hudebních úspěchů nebo úspěchů v jiných oblastech bylo dříve dosahováno rychleji. K tomu se také přidá strach, že je dílo namáhavé a že jej člověk nedokáže zahrát. Problémy s pamětí, sluchová omezení a ochabující pohyblivost prstů, ale také strach z hodnocení druhých a neschopnost si nechat něco říct od mladšího učitele mohou vést k blokům v učení (srov. Lindemann 2000, s. 42). Překonání biografických a stejně tak fyzických a psychických bariér a blokády představuje jednu z nejdůležitějších motivačních výzev pro učitele zpěvu a hudebních nástrojů, kteří pracují se staršími „žáky“.

#### 8.3.5 Volba hudebního nástroje a repertoár

Pro starší lidi, kteří se chtějí naučit hrát na hudební nástroj, je otázkou, jaký nástroj je pro ně ten pravý. Při volbě hudebního nástroje je třeba nejprve věnovat pozornost biografické adaptaci a úrovni fyzických požadavků, které odpovídají věku. Kdo se v mládí učil na nástroj a chce znovu začít s hraním, může navázat na své již získané dovednosti. Pro úplné začátečníky se doporučují především dechové nástroje jako flétna, saxofon, lesní roh a pozoun, ačkoliv jsou

více zatěžující pro kardiovaskulární systém a dýchání, než klavír a smyčcové nástroje. Méně vhodné nástroje jsou hoboj a fagot, protože hra na ně vyžaduje velký tlak dechu. Při učení se na klavír, kytaru a smyčcové nástroje je potřeba motorická dovednost rukou, což může být oproti dechovým nástrojům velkou překážkou. V závislosti na individuálních možnostech mohou být ale tyto překážky zdohány pravidelným cvičením na hudební nástroj (srov. Gellrich 1989; Spahn 2008, s. 147).

Ve výuce je potřeba brát ohled na možná tělesná a psychická omezení. Tempo učení by mělo být s ohledem na stáří přizpůsobeno na nižší rychlost a obsah by měl být upevněn díky častějším opakováním (srov. Spahn 2008, s. 147f.).

Orientace na biografii znamená ve výuce hudebního nástroje to, že obsahem může být nejen hudba vážná, ale také zábavná. Tak také může nastat situace, kde se místo učitele stává „expertem“ žák, např. pokud jde o staré filmové šlágry nebo operetní melodie. Především v takových situacích se ukáže nutnost použití dialogické struktury výuky, která není tvořena jen utuženým vztahem mezi žákem a učitelem, ale zahrnuje také vědomosti a znalosti žáka ve výuce (srov. kapitola 3.5). Volba hudby, která má pro staršího žáka význam z hlediska biografie, signalizuje, že hudební potřeby a preference jsou brány vážně. Od učitele je vyžadován tento základní dialogický postoj, tolerance a otevřenost k tomu, aby se sám učil a zapojoval do nových oblastí učení a aby byl ochoten zaujmout perspektivu svého protějšku.

Aby bylo možné nabídnout co nejvíce styčných bodů k porozumění, které jsou propojeny s biografií, měla by být zprostředkovávána taková instrumentální díla, která jsou zasazena do určitého kulturně-historického kontextu a spojena s dalšími uměními a také s filozofií a biografií staršího žáka. Instrumentální a vokální geragogika, která zohledňuje oba výše uvedené předpoklady, bude schopna nabídnout atraktivní výuku orientovanou na cílové skupiny, která rozšíří dosavadní zaměření na práci s dětmi a mládeží o velmi důležitý segment. Věkový vývoj na německých hudebních školách navazuje na vývoj demografický a hovoří zde jasným jazykem: od roku 1997 se podíl dospělých žáků starších šedesáti let více než zdvojnásobil a tento vývoj stále roste (srov. Německé hudební informační centrum 2007a).

## Výhled do budoucna

Neexistuje žádný věk, ve kterém by hudba neměla význam. Právě pro starší lidi zde vzniká možnost, aby zrealizovali svá dlouhodobá přání ve spojitosti s hudbou, ať už se jedná o touhu naučit se hrát na hudební nástroj nebo poslouchat hudbu. Může se také jednat o pokračování, obnovení nebo o nový začátek hudební činnosti. Stále více studií potvrzuje plasticitu mozku ve stáří a schopnost rozvíjet hudební dovednosti a schopnosti, takže přibývajícím věkem není důvodem k zřeknutí se hudebních aktivit. Tyto výsledky však nejsou překvapující, protože pozitivní účinky muzicírování, poslechu hudby a hudebního vzdělávání u seniorů, které je praktikováno na hudebních školách, akademiích a v zařízeních pro seniory, jsou už dlouho známé. Zprávy starších lidí, kteří se podílejí na hudebních programech v zařízeních pro seniory nebo se (znovu) věnují hře na hudební nástroj, hovoří jasně: muzicírování a poslech hudby – především ve skupině – nám dává smysl života a spokojenost. Hudební školy a akademie zde odhalují rostoucí oblast vzdělávání, která bude stále více žádaná a zdaleka ještě nedosáhla takového významu, který mu z důvodu potřeb náleží.

Kromě úsilí v oblasti vzdělávání, práce se starými lidmi a terapie je především podporován intenzivnější výzkum významu a působení hudby u starých lidí, obzvláště při muzicírování s lidmi trpícími demencí. Některé hudební a neurofyziologické poznatky byly již představeny v této knize. Další výsledky výzkumů mohou empiricky podepřít důležitost muzicírování ve stáří a tím ještě silněji odůvodnit hudební nabídku ve vzdělávacích institucích a v zařízeních pro seniory. Dosavadní studie stejně jako současná praxe jasně poukazují na stoupající angažovanost hudební geragogiky ve všech oblastech práce se starými lidmi.

S ohledem na již v úvodu zmíněné Wiesbadenské prohlášení, které je v plném znění uvedeno v příloze, mohou být konkretizovány požadavky na budoucí a profesionální hudební geragogiku.

Pro instituce pomáhající ve stáří:

- Uvedení hudební nabídky do stacionárních a ambulantních zařízení pro staré lidi
- Pořízení nástrojů a hudebních nosičů
- Kvalifikace pracovníků v oblasti péče a sociálních služeb pro skupinové muzicírování se staršími lidmi

- Propojení zařízení pro seniory s regionálními hudebními a vzdělávacími institucemi (základní školy, hudební školy, hudební spolky) a uvedení projektů určených ke spolupráci (také mezigeneračních)
- Hudba jako závazná součást ve vzdělání pečovatелů a sociálních pedagogů
- Zohlednění hudebních potřeb při plánování a v koncepci seniorských zařízení
- Zřízení kulturního rozpočtu v zařízeních pro seniory
- Vytvoření profilu seniorských zařízení prostřednictvím hudebních a (inter)kulturních aktivit

Pro instituce specializující se na hudební vzdělání (hudební školy, vysoké školy akademie):

- Vybudování a další rozvíjení specifických nabídek pro hudební zájmy starších lidí
- Propojení se zařízeními pro seniory a iniciování mezigeneračních projektů
- Vzdělání učitelů hudebních nástrojů a hlasových pedagogů v oblasti geragogiky

Hudba nemá význam jen pro vitální seniory, kteří jsou v takovém stavu, aby mohli interpretovat náročná díla. Týká se také lidí, kteří jsou nemocní a mají chatrné zdraví. Hudba totiž může přispívat k zdolávání životních krizí. Pro staré lidi, kteří se již ve svém životě hudbou zabývali a rádi ji poslouchali, tvoří jejich hudební zážitky most do minulosti. Vysoký emocionální obsah hudby činí vzpomínky životně důležitými a je ideálním výchozím bodem pro muzicírování, biografické rozhovory a celkově tento vztah sahá až daleko za hranice hudby.

Každému člověku je přáno mít „vnitřní poklad“, ze kterého se může v každém věku těšit. Z toho důvodu by nemělo hudební vzdělání začít teprve až v dospělosti, ale již v raném dětství, aby mohlo dospět k závažnému, důležitému a celoživotnímu bohatství, ke kterému se lze také ještě ve vysokém stáří znovu vrátit.

Vzhledem k tomu, že nemoci související s věkem jako je demence vůbec, popř. až velmi pozdě, neovlivňují hudební zážitky, tak je hudba často jediným klíčem k minulosti. A to zejména, když už člověk není schopen se slovně vyjádřit, popř. když už nelze použít ke komunikaci jazyk. Poslech oblíbené hudby a muzicírování tak může umožnit prožitek identity i v pokročilé demenci.

Výsledky výzkumů a praktické zkušenosti nashromážděné v této knize jsou v jejich plném rozsahu naléhavou prosbou o „muzikalizaci“ každodenního života starých lidí, díky které bude

podpořen přístup k hudebním médiím a aktivním formám muzicírování a k poslechu hudby. Tato ústřední oblast hudební geragogiky je rozhodujícím příspěvkem k humanizaci společnosti, která zaznamená v budoucnu v důsledku demografického vývoje stále větší podíl starých a lidí a lidí ve velmi pokročilém věku.



## Příloha

Wiesbadenské prohlášení Německé hudební rady

Muzicírování 50+ – Ve stáří hudbou aktivně

12 požadavků na politiku a společnost

Potenciál demografických změn a jeho problémy – jako je rostoucí osamělost starších lidí – patří mezi sociálně-politické výzvy, které naléhavě vyžadují novější, popř. silnější náznaky řešení. Hudba tak může otevřít příležitosti k rozvoji kreativního potenciálu starších lidí v mnohem větší míře než dříve a přednost je společnosti. Obraz společnosti orientované na člověka je spojen s přesvědčením, že zkušenost s hudbou musí být umožněna jako základní složka v každém věku.

Možnosti k prožívání a zapojení se do hudby jsou pro starší lidi výrazně zaostalé. Existují bariéry na spolkové, státní a komunální úrovni, často ale nejsou brány na vědomí. O to více je překvapující, že již před několika lety gerontologický výzkum prokázal, jak velké má hudba profylaktické a terapeutické účinky a přispívá k zachování identity. Navíc aktivní muzicírování pomáhá vytvářet sociální kontakty, tím předchází samotě a pomáhá vyrovnat se s životními ztrátami.

V Německu momentálně chybějí všeobecně platné hudební nabídky, které se cíleně obrací na starší lidi. Kromě toho většinou chybí vhodné podmínky k hudební činnosti v zařízeních pro staré lidi. Vzhledem k již dnes existující chudobě ve stáří nemůže *Německá hudební rada* akceptovat, že budou budoucí rozsáhlé společenské vrstvy, zvláště ty ve třetím a čtvrtém věku, vyloučeny z kulturní účasti. Vzhledem k těmto zjištěním je vážným opomenutím to, že dosud nebyly vedeny skoro žádné společensko-politické debaty a nebylo vytvářeno s nimi související podvědomí o účincích hudby ve vztahu ke generacím 50+. *Německá hudební rada* proto vyzývá všechny zodpovědné strany ve spolkových zemích, státech a obcích, aby vypracovaly hudební plán „*Muzicírování 50+*“, který by měl zahrnovat následující body. Přitom musí požadavky zohledňovat také kulturní kořeny osob s migračním pozadím.

1) Německá hudební rada vyzývá parlamenty, vlády a politické strany, aby do svých programů a oblastí činnosti zahrnuly potřebu kulturních nabídek pro staré lidi.

- 2) Aby se aktivní muzicírování mohlo ve vysokém věku obzvláště efektivně rozvíjet, je třeba získat v mládí kvalifikované a kontinuální hudební vzdělání.
- 3) Hudba musí být stále více využívána při práci se starými lidmi, v sociální práci, při rehabilitaci a terapii. K tomu je potřeba kvalifikované vzdělání a odborná příprava v oblasti hudební geragogiky (hudební výchova se starými lidmi).
- 4) Vysoké školy a univerzity musí studenty směřovat ke kvalifikaci v oblasti specifických oborů a požadavků práce se staršími lidmi. Odborná didaktika vyžaduje více výzkumu.
- 5) Hudební sdružení amatérských hudebníků jak v oblasti světské, tak v oblasti církevní by měla stále více poskytovat nabídky pro všechny věkové skupiny – které přesahují generace. Ty musí být finančně podporovány.
- 6) Hudební školy musí být strukturálně a finančně v pozici, aby mohly poskytovat nabídky pro starší lidi v souladu s jejich potřebami. To zahrnuje také rozšíření hudební nabídky, aby byla probuzena motivace k muzicírování u lidí, kteří doposud nemají žádné zkušenosti s hudbou.
- 7) Možnost individuálního a společného muzicírování ve všech obytných plochách, a tedy i v zařízeních pro starší lidi a v nemocnicích, musí být vytvořena, popř. zohledněna už při plánování stavby.
- 8) Spolková vláda je vyzývána k podpoře muzicírování ve vyšším věku prostřednictvím pilotních projektů. To zahrnuje i dialog mezi generacemi, například prostřednictvím koncepční integrace kvalifikovaných hudebních nabídek do projektu týkajícího se vícegeneračních domů.
- 9) Německá hudební rada a zemské hudební rady jsou vyzývány, aby překontrolovaly své projekty s ohledem na vyšší váhu aspektů přesahujících generaci a v případě potřeby je upravily zavedením podpůrných opatření pro muzicírování v rodině.
- 10) Zemské a spolkové akademie jsou vyzývány k rozvoji hudební vzdělávací nabídky, zvýšení kvalifikace a dalšího vzdělávání pro muzicírování ve vysokém věku a k zprostředkování vzdělání v oblasti mezigeneračního muzicírování.

11) Kulturní instituce musí svoje nabídky více směřovat na potřeby starých lidí. Zde by měl být také zohledněn aspekt přibývajících počtu starých lidí trpících chudobou.

12) Německá hudební rada je vyzývána, aby kontrolovala zřízení sítě „*hudba ve stáří*“ společně s odpovědnými hudebními, sociálními a politickými odbornými sdruženími. Cílem této „sítě“ je umožnit starším lidem vytvářet vlastní hudbu a podílet se na muzicírování a vytvořit infrastrukturu podporovanou občany v jejich okolí.

## Seznam obrazových příloh

Strana 50:

Hermann Veeh hraje na svoji harfu; Fotografka: Johanna Veeh-Krauß

Strana 51:

Senioři při hře na Boomwhackery; Fotograf: Helmut Schnieders

Strana 57:

Skupina seniorů s rytmickými nástroji; Fotografka: Monika Wischnewski

Strana 80:

Tančící skupina seniorů; Fotografka: Monika Wischnewski

Strana 89:

Dvojice při hře na klavír; Fotograf: Benedikt Berndt

## 4 KOMENTÁŘ K PŘEKLADU

Tato kapitola se zabývá problémy, se kterými jsem se setkala při překladu druhé části knihy *Musizieren im Alter*, která představuje obsáhlý pramen zahrnující různé hudební aktivity, metody, přístupy a návrhy k činnostem ve výuce, které jsou sice zaměřené na oblast práce se „staršími žáky“, ale lze je dle mého využít i ve školním prostředí s dětmi. Před samotným překladem bylo nutné se seznámit s problematikou textu a zorientovat se v terminologii a v oblasti, na kterou je zaměřen.

Při překladu německého textu většinou působí problémy německá kompozita – složeniny. V češtině se totiž tento jev moc nevyskytuje, naopak v němčině jich nalezneme mnoho a je potřeba tyto složeniny překládat víceslovně, protože zřídka najdeme jednoslovný český ekvivalent. Cílem totiž je, aby byl text čtivý a plynul. Základem je umět převést text do takové podoby, aby nebyl pouze „otrockým“ překladem. Při překladu takových slov jsem tedy postupovala tak, že jsem se nejdříve pokusila celé slovo vyhledat ve slovníku. Když jsem jeho přímý překlad nenašla, přeložila jsem jednotlivé části slova. Na základě takové analýzy daného pojmu poté došlo k vytvoření vhodného českého ekvivalentu. V tomto případě se jednalo například o výrazy jako *Volksliedsammlungen* (das Volkslied = lidová píseň; die Sammlung = sbírka) – sbírky lidových písní, *Tratschweiber* (odvozeno od slovesa tratschen = tlachat, žvanit) – žvanil, *Klangmöglichkeiten* (der Klang = zvuk; die Möglichkeit = možnost) – zvukové možnosti, *Musikangebote* (die Musik = hudba; das Angebot = nabídka) – hudebně-vzdělávací nabídky. Mezi další zajímavé pojmy, se kterými jsem se setkala, patří i *Klanggeschichte* (der Klang = zvuk; die Geschichte = povídka, příběh), tedy zvukový příběh a *Wettergeschichte* (das Wetter = počasí) – příběh o počasí.

Knittlová<sup>166</sup> popisuje, že při hledání vhodných ekvivalentů mohou nastat tyto případy: buď ekvivalent existuje, nebo neexistuje vůbec. V prvním případě se může jednat o ekvivalenty úplné (absolutní), částečné (může dojít k transpozici) nebo existuje více ekvivalentů. Pokud ekvivalent neexistuje, je třeba daný jev nahradit opisem nebo přejatým slovem.

Další věcí, kterou je třeba brát v potaz je to, že se jedná o odborný text, takže jsem se setkala i s hudební terminologií a názvoslovím. Vyskytovaly se také výrazy z oblasti medicíny. Zde jsem tedy využila pomoc slovníků a zejména německý DUDEN. Co se struktury textu týče, objevoval se v knize hlavně německý pasiv, dále věty s neurčitým podmětem „man“,

---

<sup>166</sup> KNITTLOVÁ, Dagmar. *K teorii i praxi překladu*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000, s. 19–20. ISBN 80-244-0143-6.

jehož doslovný český překlad neexistuje, zpodstatnělé slovesné infinitivy a také konjunktiv, který se v němčině používá pro vyjádření nepřímé řeči. Pro německý jazyk jsou dále typické vazby podstatných jmen se slovesy, tzv. *Funktionsverbgefüge*. Několik těchto vazeb se v textu také objevilo, například *zur Verfügung stehen* – být k dispozici nebo *auf Idee kommen* – dostat nápad. V textu se vyskytovaly velmi složité větné konstrukce, které jsou však pro německý jazyk velmi typické. Při překladu bylo nutné dodržet význam sdělení. Výchozí bod pro mě představoval překlad první části knihy, který je zpracován v diplomové práci Petry Bělůnkové<sup>167</sup>, a proto na něj můj překlad přímo terminologicky navazuje a koresponduje s ním. V tomto případě se jedná především o různé pojmy a složeniny, například o organizaci *Deutscher Musikrat* (Německá hudební rada) a další slova, která se v knize objevují, například nejčastěji vyskytující se *musizieren* (muzicírování, provozování hudby) nebo německé spojení *generationübergreifend* – tedy přesahující generaci.

Jelikož je mnou překládaná část knihy zaměřena spíše prakticky, setkala jsem se s mnoha zajímavými slovy, pojmy a termíny, a to například s názvy hudebních nástrojů jako je pojem *Stabspiele*, který označuje úderné idiofony (xylofon, metalofon) nebo *Veeh-harfa*, tedy speciální harfa pojmenovaná podle svého tvůrce (Hermann Veeh). Dále například hudební nástroj *Schwirrschlauch* (*schwirren* = bzučet; *der Schlauch* = hadice), kterému se česky říká „husí krk“. Jde o plastovou hadici, která vydává alikvotní tóny, když se s ní točí ve vzduchu. V zásadě to může být elektrická trubka na vedení drátů ve zdi, která je běžně dostupná v každém hobbymarketu. Dalšími zajímavými výrazy byly také *Schräge Musik* – šikmá hudba nebo pojem *Snoezelen*, což je metoda, jejíž principem je vytvoření relaxačního prostředí. Pro lepší porozumění je vysvětlení těchto pojmů uvedeno v poznámkovém aparátu.

Co se týče německých lidových písní, které jsou v knize představeny jako příklady pro ztvárnění různých aktivit – jejich české názvy jsou také uvedeny v poznámkách pod čarou. Avšak samotný obsah písní byl již ponechán bez českého překladu, neboť se domnívám, že zde je potřeba, aby píseň „šla ruku v ruce“ s hudbou, což je práce spíše pro odborníka.

Asi největší problém a „překladatelský oříšek“ představoval překlad rozhovoru sociální pedagožky s paní W., která trpí stařeckou demencí (kapitola 7.5). Text jsem předložila i dvěma rodilým mluvčím, se kterými jsem konzultovala, zda jsem kontext pochopila správně a ani ti si nevěděli rady s překladem slovních spojení *Klappergeschichte*, *Steppdings*

---

<sup>167</sup> BĚLŮNKOVÁ, Petra. *Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel: Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden. Komentovaný překlad knihy. 1. část*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015, s. 23–111.

a *Geschäftsessen*. V případě *Klappergeschichte* jsem se tedy přiklonila k variantě „klapavé záležitosti“, pojem *Steppdings* jsem pochopila jako označení pro taneční podložku na step a při spojení *Geschäftsessen* se domnívám, že je tím myšlena „obchodní večeře“. Jelikož se však jedná o rozhovor se starší paní, která již trpí stařeckou demencí, působí rozhovor trochu zmateně. Snažila jsem se překlad co nejvíce přizpůsobit, ale zároveň zachovat autenticitu textu.

Překlad může nyní sloužit jako studijní materiál nebo jako inspirace pro učitele nebo „obyčejné“ lidi, kteří se u nás v Česku zajímají o hudbu a o práci se seniory.

## ZÁVĚR

Tato práce je určena všem, kteří se zabývají vzděláváním lidí vyššího věku a zajímají se o inovativní postupy a metody, které lze použít při práci se seniory. Shrnuje také dosavadní poznatky týkající se hudební geragogiky a typů hudebně zaměřených činností, které lze zasadit do výuky a hudebního vzdělávání starších lidí.

Základními prameny pro tuto diplomovou práci byla především německy psaná literatura. Jedná se hlavně o publikace Thea Hartogha, Hanse Hermanna Wickela.

Cílem této diplomové práce bylo zmapovat problematiku hudební geragogiky z pohledu dvou německých hudebních geragogů Thea Hartogha a Hanse Hermanna Wickela, upozornit na tento obor a rozšířit povědomí o hudebních aktivitách se seniory. Hartogh a Wickel patří mezi přední německé odborníky, kteří se zabývají výzkumem hudební geragogiky na vědecké úrovni. V jejich příručkách jsou formulovány postupy a metody, jak vytvořit atraktivní hudební nabídky pro seniory, které našly své úspěšné uplatnění také v praxi. Jejich publikace představují zároveň stěžejní studijní materiály pro pedagogy, pečovatele, sociální pracovníky nebo například pro mediky, pro osoby zabývající se muzikoterapií, ale i pro hudební laiky. Hudba představuje jednu z volnočasových aktivit, která přispívá jak k psychickému, tak fyzickému zdraví jedince. Pomocí hudebních aktivit, které Hartogh a Wickel uvádí jako příklady ve svých příručkách, dochází například k tréninku paměti starších lidí, k odbourávání předsudků o seniorech, také ke zlepšení koordinace a celkově hudba přispívá k zvládnutí různých životních situací. To vše díky zpěvu, tanci, hraní na hudební nástroje, psaní vlastních textů k písním a například i díky poslechu hudby a komunikaci jednotlivce či skupiny s lektorem.

Dle mého názoru je potřeba, aby se tento obor i nadále rozvíjel, a to i v kontextu České republiky. Vzhledem k demografickému vývoji jsou senioři stále rostoucí cílovou skupinou a pozitivní výsledky výzkumů o účincích muzicírování a hudebního vzdělávání seniorů jsou již dávno dokázány. Vysoký věk není důvodem k zřeknutí se hudebních aktivit a hudební vzdělávání seniorů by mělo být i nadále podporováno.

Problematika stárí se v dnešní době stává stále více aktuální, a proto je potřeba, aby docházelo k rozšiřování povědomí o tom, jak lze se seniory v rámci výuky hudby pracovat. V České republice se pořádají hudební kempy a workshopy pro seniory, například zaměřené na tanec. V důsledku zapojení starších lidí do kulturní činnosti a uměleckého života byly zřízeny také Akademie III. věku, které jsou zaměřené také na posilování mezigeneračních



vztahů. Takové vzdělávání probíhá například na *Akademii umění a kultury v Praze*, která byla založena z vlastní iniciativy pedagogů, kteří působí na *ZUŠ Hostivař*. Zde se mohou ke vzdělávání přihlásit občané důchodového věku, občané na hranici seniorského věku (např. nezaměstnaní, kteří čekají na důchod), a také lidé ve věkové kategorii 50+. V *Akademii* jsou také vítáni držitelé průkazu ZTP. Dveře jsou otevřeny všem, kteří se chtějí věnovat hudbě na neprofesionální úrovni, a navíc je výuka poskytována úplně zdarma.<sup>168</sup> Takovou příležitost nabízí například také *ZUŠ Litoměřice*<sup>169</sup>, *ZUŠ Ostrov*<sup>170</sup> a další.

Doufám, že díky analýze děl Hartogha a Wickela a také díky překladu druhé části knihy *Musizieren im Alter*, který uvádím v této práci, se stane toto téma více přístupným pro zájemce o danou problematiku a bude jim také inspirací k rozvíjení činností a metod při spolupráci se seniory v oblasti hudební výchovy.

---

<sup>168</sup> Akademie III. věku. *ZUŠ Hostivař* [online]. [cit. 2019-03-28]. Dostupné z: <http://www.zus-hostivar.cz/akademie-iii-veku/>

<sup>169</sup> Litoměřická ZUŠ nabízí seniorům zdarma hudební vzdělání. *Litoměřicko24. cz* [online]. [cit. 2019-03-28]. Dostupné z: <http://litomericko24.cz/2018/05/16/litomericka-zus-nabizi-seniorum-zdarma-hudebni-vzdelani/>

<sup>170</sup> Studium pro seniory. *ZUŠ Ostrov* [online]. [cit. 2019-03-28]. Dostupné z: <https://www.zusostrov.cz/studium-pro-seniory-cs.html>

# SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

## Literatura

1. BARTOŠOVÁ, Táňa. *Možnosti vzdělávání seniorů*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2012.
2. BEJČKOVÁ, Milada. *Vliv aktivního muzicírování na kvalitu života v pozdějším věku*. Diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2012.
3. BĚLŮNKOVÁ, Petra. *Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel: Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden. Kommentovaný překlad knihy. 1. část*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015.
4. BROŽOVÁ, Hana. *Postavení seniorů v současné společnosti – ageismus*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014.
5. ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2007. ISBN 9788022322874.
6. HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit*. Weinheim und München: Juventa, 2004. ISBN 978-3-7799-0787-9.
7. HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Mainz: Schott, 2008. ISBN 978-3-7957-8733-2.
8. HARTOGH, Theo; WICKEL, Hans Hermann. *Praxishandbuch: Musizieren im Alter: Projekte und Initiativen*. Mainz: Schott, 2011. ISBN 978-3-7957-8747-9.
9. HARTOGH, Theo. *Musikgeragogik – ein bildungstheoretischer Entwurf: Musikalische Altenbildung im Schnittfeld von Musikpädagogik und Geragogik*. Augsburg: Wißner-Verlag, 2005. ISBN 3-89639-475-4.
10. KALVACH, Zdeněk a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
11. KNITTLOVÁ, Dagmar. *K teorii i praxi překlada*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. ISBN 80-244-0143-6.
12. PRŮCHA, Jan; MAREŠ Jiří; WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
13. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: SPN, 1983.
14. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

15. TÜPKER, Rosemarie; WICKEL, Hans Hermann (Hg.). *Musik bis ins hohe Alter: Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009. ISBN 978-3-8391-0108-7.

### Elektronické zdroje

1. Akademie III. věku. ZUŠ *Hostivař* [online], [cit. 2019-03-28]. Dostupné z: <http://www.zus-hostivar.cz/akademie-iii-veku/>
2. Aktivity v Domově Na Zámku. *Domov Na Zámku Lysá nad Labem* [online], [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <https://www.domovnazamku.cz/aktivity>
3. Aktivity v domovech pro seniory. *Poradíme si: Užitečné rady a tipy pro péči* [online], [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <https://poradimesi.cz/pece/aktivity-v-domovech-pro-seniory/>
4. BURYÁNEK, Jan. *Interkulturní vzdělávání*. Praha: Člověk v tísní – společnost při ČT, o.p.s., 2002. Dostupné z: [https://www.varianty.cz/download/docs/128\\_interkulturni-vzde-la-va-ni-i.pdf](https://www.varianty.cz/download/docs/128_interkulturni-vzde-la-va-ni-i.pdf)
5. Der Weg zur Professur. *Research in Germany* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: <https://www.research-in-germany.org/de/karriere-in-der-forschung/infos-fuer-postdoktoranden/karrierewege/der-weg-zur-professur.html>
6. *Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik* [online], [cit. 2019-04-15]. Dostupné z: <https://www.dg-musikgeragogik.de/>
7. E-mailová korespondence s Hansem Hermannem Wickelem. *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. [online], 2019-03-27 11:08, [wickel@fh-muenster.de](mailto:wickel@fh-muenster.de) [cit. 2019-03-28].
8. E-mailová korespondence s Theem Hartoghem. *Musikgeragogik* [online]. 2019-03-27 11:10, [theo.hartogh@uni-vechta.de](mailto:theo.hartogh@uni-vechta.de) [cit. 2019-03-28].
9. Hans Hermann Wickel. *Wikipedia* [online], [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: [https://de.wikipedia.org/wiki/Hans\\_Hermann\\_Wickel](https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Hermann_Wickel)
10. HOFMANOVÁ, Vratslava. Podnikaví senioři. Přibývá jich. *I60.cz* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: <https://www.i60.cz/clanek/detail/19926/podnikavi-seniori-pribyva-jich>
11. Laudy. *Wikipedie* [online], [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Laudy>

12. Litoměřická ZUŠ nabízí seniorům zdarma hudební vzdělání. *Litoměřicko24.cz* [online], [cit. 2019-03-28]. Dostupné z: <http://litomericko24.cz/2018/05/16/litomericka-zus-nabizi-seniorum-zdarma-hudebni-vzdelani/>
13. NOVOTNÁ, Aneta. Pohyb u seniorů. *Seniorzone* [online], [cit. 2019-03-20]. Dostupné z: <https://www.seniorzone.cz/33/pohyb-u-senioru-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4EgTbawehKAj5BZgAeeJnkCQ/>
14. Podpora vzdělávání seniorů. *Spravedlivý mezi seniory* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: <https://www.mezi-seniory.cz/2-podpora-vzdelavani-senioru>
15. Prof. Dr. Hans Hermann Wickel: Biografie. *Landesmusikakademie NRW* [online], [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: <https://www.landesmusikakademie-nrw.de/dozenten/756-Prof.Dr.HansHermannWickel/>
16. Prof. Dr. Theo Hartogh. *Universität Vechta* [online], [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: <https://www.uni-vechta.de/musik/lehrende/prof-dr-theo-hartogh/biografie/>
17. Senioři milují tanec ve všech podobách, říká organizátorka letního kempu. *Týden.cz* [online], [cit. 2019-03-20]. Dostupné z: [https://www.tyden.cz/rubriky/relax/zabava/seniori-miluji-tanec-ve-vsech-podobach-rika-organizatorka-letniho-kempu\\_488912.html?showTab=nejctenejsi-7](https://www.tyden.cz/rubriky/relax/zabava/seniori-miluji-tanec-ve-vsech-podobach-rika-organizatorka-letniho-kempu_488912.html?showTab=nejctenejsi-7)
18. Schräge Musik. *Topsid.com* [online], [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <http://www.topsid.com/index.php?war=nemecko&unit=schragemusik>
19. Snoezelen. *Povzbuzení.cz* [online], [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <https://www.povzbuzeni.cz/snoezelen/>
20. STROH, Wolfgang Martin. Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel: Musizieren im Alter. *Socialnet* [online], [cit. 2019-04-15]. Dostupné z: <https://www.socialnet.de/rezensionen/6245.php>
21. Studium pro seniory. *ZUŠ Ostrov* [online], [cit. 2019-03-28]. Dostupné z: <https://www.zusostrov.cz/studium-pro-seniory-cs.html>
22. Syndrom opuštěného hnízda: Jak zvládnout odchod dětí z domova?. *I-senior.cz* [online], [cit. 2019-03-20]. Dostupné z: <https://www.i-senior.cz/syndrom-opusteneho-hnizda-jak-zvladnout-odchod-deti-z-domova/>
23. Theo Hartogh. *Wikipedia* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: [https://de.wikipedia.org/wiki/Theo\\_Hartogh](https://de.wikipedia.org/wiki/Theo_Hartogh)

24. Volnočasové aktivity. *Domovy pro seniory Šluknov – Krásná Lípa* [online], [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <http://www.dsskl.cz/dps-krasna-lipa/volnocasove-aktivita/>
25. Vorbereitungsdienst/Referendariat. *Deutscher Bildungserver* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: <https://www.bildungserver.de/Vorbereitungsdienst-Referendariat-2521-de.html>
26. Vorstand der DGfMG. *Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik* [online], [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: <https://www.dg-musikgeragogik.de/vorstand.html>
27. Žalmy 57. *Bible online* [online], [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <http://bible.patroni.cz/index.php?id=14814>
28. Ziele des Vereins. *Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik* [online], [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: <https://www.dg-musikgeragogik.de/ziele.html>

## RESUMÉ

Tato diplomová práce se zabývá aktivním přístupem k hudbě ve stáří z pohledu dvou německých hudebních geragogů Thea Hartogha a Hanse Hermanna Wickela a metodami, které lze použít při muzicírování se starými lidmi a při hudební výchově seniorů. Tato práce navazuje na jejich publikaci *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*. Zároveň je zde uveden překlad druhé části knihy *Musizieren im Alter*, která představuje jeden ze základních pramenů pro studium hudební geragogiky. Připojen je také komentář k překladu této knihy.

## SUMMARY

This diploma thesis deals with active approach to music in the old age from the perspective of two German music geragogues Theo Hartogh and Hans Hermann Wickel and with methods that can be used with elder people in music education. This work follows the publication *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden*, which is the work of these German experts in music education for elder people. In addition to this, there is a Czech translation of the second part of the book *Musizieren im Alter*, which is one of the fundamental sources for studying musical geragogy. The commentary on the translation of this book is attached as well.

## ZUSAMMENFASSUNG

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit dem aktiven Zugang zum Musizieren im höheren Alter aus dem Blick von Theo Hartogh und Hans Hermann Wickel und mit den Methoden, die man beim Musizieren mit alten Menschen sowie im Rahmen der Musikerziehung von Senioren nutzen kann. Sie baut auf der Publikation *Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden* der deutschen Musikgeragogen Theo Hartogh und Hans Hermann Wickel auf, die eine der primären Quellen für das Studium der Musikgeragogik ist. Ebenso ist die Übersetzung vom Deutschen ins Tschechische des zweiten Teils von *Musizieren im Alter* Grundlage dieser Arbeit, der mein Kommentar angefügt ist.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Veronika Smejkalová
<b>Katedra:</b>	Katedra hudební výchovy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Gabriela Všeticková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2019

<b>Název práce:</b>	Aktivní přístup k hudbě ve stáří z pohledu německých hudebních geragogů Thea Hartogha a Hanse Hermanna Wickela
<b>Název v angličtině:</b>	Active approach to music in the old age from the perspective of music geragogues Theo Hartogh and Hans Hermann Wickel
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce je založena na přiblížení osobnosti a díla Thea Hartogha a Hanse Hermanna Wickela. Dále jsou uvedeny přístupy a metody, které lze použít při práci se seniory v oblasti hudební výchovy. Připojen je také komentovaný překlad druhé části knihy <i>Musizieren im Alter</i> , která je dílem těchto německých hudebních geragogů.
<b>Klíčová slova:</b>	hudební geragogika, hudební vzdělávání seniorů, stáří, přístupy, metody
<b>Anotace v angličtině:</b>	The thesis is based on familiarization with personalities and works of Theo Hartogh and Hans Hermann Wickel. Thesis includes approaches and methods, which can be used for work with seniors in a domain of music education. There is also attached the annotated translation of the second part of a book <i>Musizieren im Alter</i> , which is work of those two German music geragogues.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	music geragogy, music education for seniors, age, approaches, methodes
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	-
<b>Rozsah práce:</b>	110 s.
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština