

**Akademie múzických umění v Praze
Hudební a taneční fakulta**

Hudební umění
Lesní roh

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Emoce a psychická odolnost v životě hudebníka a jejich
vliv na hru na dechové nástroje**

Dominika Gúberová

Vedoucí práce: odb.as. Ondrej Vřabec

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, červen 2023

**The Academy of Performing Arts in Prague
Music and Dance faculty**

Art of music

French horn

BACHELOR'S THESIS

**Emotions and mental health in the life of musician, and their
influence on playing wind instrument**

Dominika Gúberová

Thesis / Dissertation supervisor: odb.as. Ondrej Vřabec

Academic title: BcA.

Prague, june 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem:

Emoce a psychická odolnost v životě hudebníka a jejich vliv na hru na dechové nástroje

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím pouze uvedené literatury a pramenů a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v souladu se zákonem a vnitřními předpisy AMU.

Praha, dne

.....

podpis

Pod'akovanie

Rada by som pod'akovala svojim pánom profesorom odb.as. Ondřejovi Vrabcovi a odb.as. Janovi Vobořilovi za cenné rady, pripomienky a komentáre, bez ktorých by táto práca nemohla vzniknúť. Ďalej všetkým účastníkom dotazníku, ktorí mi poskytli veľmi cenné informácie a nahliadnutie do ich prežívania.

Abstrakt

Táto bakalárska práca sa zameriava na emócie a psychickú odolnosť muzikantov so zameraním na dychové hudobné nástroje. Cieľom práce je priniesť aspoň základné povedomie o práci s emóciami (strach, stres, tréma), aké techniky pre ich zvládanie sú dnes dostupné, čo nám môže pomôcť zvládať každodenný stres a nároky na nás kladené. V práci sú zahrnuté základné informácie týkajúce sa danej problematiky. Teoretická časť bakalárskej práce objasňuje základné pojmy ako emočné schopnosti, emočná odolnosť, relaxačné techniky, meditácia či vizualizácia. V praktickej časti je použitá metóda dotazníku s voľnými odpoveďami respondentov, ktorého sa zúčastnilo 14 skvelých muzikantov v priereze rôznych dychových nástrojov a vekových skupín.

Abstract

This bachelor thesis is focused on emotions, resilience and mental toughness of musicians playing on woodwind and brass musical instruments. The goal of the thesis is to show basic understanding of working with emotions (fear, stress, jitters), show which techniques are available to use nowadays and what can help us to deal with everyday stress and demands put on us. In thesis, there are covered basic informations regarding a particular topic. Theoretical part of the thesis clarifies fundamental terms, just as emotional capabilities, emotional endurance, relaxation techniques, meditation or visualization. In the practical part, the method of questionnaire with open answers is used, in which 14 musicians playing on different instruments and belonging in different age groups participated.

Obsah

Úvod	1
1 Emócie	2
1.1 Vznik emócie	2
1.2 Rozdelenie.....	2
1.3 Práca s emóciami	3
1.4 Emočné schopnosti	4
1.4.1 Sebapozorovanie	4
1.4.2 Emočná odolnosť	5
2 Negatívne emócie	7
2.1 Tréma a strach	7
2.1.1 Ako zaobchádzať so strachom	8
2.1.2 Tréma – motivátor i nepriateľ	9
2.1.3 Techniky na zvládanie trémy.....	10
3 Dotazník	15
Záver	37
Seznam použitých zdrojů	38

Úvod

Emócie a naše duševné prežívanie. Toľko prehliadaná téma v dnešnom svete. Motiváciou k napísaniu tejto práce bol pre mňa práve tento fakt. Všetci muzikanti sme veľmi emočne založení ľudia, ktorí veľmi citlivo a zodpovedne pristupujú k svojej práci, ktorá je ich vášňou. Čo však v prípade, že častokrát neovládateľné emócie, ako sú strach a tréma, zasiahnu do nášho života natolko, že sa nemôžeme naplno, s radosťou a pocitom naplnenia venovať našej vášni!? Preto by som chcela v tejto práci priblížiť každému, komu záleží na svojom prežívaní vyrovnaného a naplneného života, ako aspoň o trochu lepšie zvládať svoje emócie, s ktorými sa musí stretávať snáď každý umelec. Popri našom pilovaní praktických zručností, mi veľmi v dnešnom systéme chýba aj práca na „duševnej“ úrovni. Psychickej odolnosti a zvládaniu svojich emócií by sme sa však mali učiť už dávno pred štúdiom. Začína to v našich rodinách, kde často krát nemôžeme naplno prejavovať náš názor, naše vízie a potenciál, ktorý v sebe skrýva naozaj každý. Veľmi by som si priała, aby sme mali stále väčšie a väčšie poznatky spojené s možnosťami, ako pracovať na sebe na tejto úrovni.

Cieľom mojej bakalárskej práce je vzbudiť v každom, kto si ju prečíta, záujem o duševné zdravie, emočné schopnosti a emočnú odolnosť, chuť hľadať, objavovať a praktikovať na sebe metódy a techniky, ktoré sú už v dnešnej dobe bežne dostupné. V prvej kapitole sa pozrieme na emócie ako také, ich rozdelenie, vznik a naše emočné schopnosti. V druhej kapitole rozoberieme emócie, ktoré sa nás dotýkajú najčastejšie a je pre nás veľmi dôležité ich spracovanie a výborné zvládanie. Pár z nich si priblížime bližšie, a to konkrétne trému/stres/strach, s konkrétnymi technikami a odporúčaniami pre ich lepšie zvládanie. V praktickej časti tejto práce, som sa snažila priblížiť ku konkrétnym muzikantom, ktorých si každého ako osobu vážim, a sú pre mňa inšpiráciou, nech sa nachádzajú v akejkoľvek fáze svojho duševného bádania. Oslovila som ľudí rôznych vekových kategórií a nástrojových skupín, aby sme mali prehľad a porovnanie, ako sa naša psychika mení postupom veku, a či ju ovplyvňuje aj hra na konkrétny dychový nástroj.

Už teraz je táto práca nesmiernym prínosom pre mňa samú. Znovu pri nej objavujem svoje psychické a emočné úskalia, na ktorých je potreba pracovať a nehanbiť sa o nich rozprávať. Jedným dychom dodávam, že to nie je pre mňa jednoduché, a obdivujem tiež všetkých, ktorí sa nebáli rozprávať o svojich „problémoch“.

Dúfam, že nielen pre mňa, ale aj pre všetkých študentov a profesorov, bude táto práca inšpiráciou viac nahliadať do zákutí našich nádherných, kreatívnych, no o to viac zraniteľných duší.

1. Emócie

Či sa nám to páči alebo nie, život bez emócií nie je život. Emócie k životu rozhodne patria a snáď nie je nutné to príliš zdôrazňovať. Predstava človeka ako tvora bez emócií poháňaného chladným, necitlivým rozumom je v celku desivá. (Suchý, Náhlovský, 2012, str. 13)

Emócia je mentálny stav, ktorý má silný citový komponent. Z toho však musíme vylúčiť city, ktoré sa týkajú čisto našich zmyslov. Každých 20 minút sa náš mozog „reštartuje“, a my môžeme znova prehodnotiť naše cítenie. Ak sa náš pocit nezmení ani po 20tich minútach, už hovoríme o emócií ktorá zostáva.

Emócie sú proces prežívania, hnutie mysle, dojatie, vzrušenie, cit, nálada, afekt, vášeň.

Emócie (z latinského e-motio, pohnutie) sú psychologické procesy zahrňujúce subjektívne zážitky potešenia a nespokojnosti, sprevádzané fyziologickými zmenami (zmena srdečného tepu, zmena rýchlosti dýchania), motorickými prejavmi (mimika, gestikulácia), zmenami pohotovosti a zamerania. Hodnotia skutočnosti, udalosti, situácie a výsledky činností podľa subjektívneho stavu a vzťahu k hodnotenému, vedú k zaujatiu postoja k danej situácií. Vyvolávajú a ovplyvňujú potom ďalšie psychologické procesy. Môžeme u nich zisťovať približovanie či vzdalovanie, intenzitu a dobu trvania. Emócie sú evolučne staršie ako rozumové jednanie, a preto sú ich prejavy silnejšie a ťažšie ovplyvniteľné. Pomerne ľahko sa prenášajú na ostatných (panika, plač, neutíšiteľný smiech apod.). Silné emócie môžu poškodiť zdravie, ba dokonca až privodiť smrť. Taktiež dlhodobé pôsobenie určitých emócií môže viesť ku zmenám zdravotného stavu. (Suchý, Náhlovský, 2012, Str. 19)

1.1 Vznik emócie

Ako emócie vznikajú? Existujú štyri základné spôsoby vzniku emócie:

- A. Vnútorňý impulz z podvedomia bez vonkajšej príčiny. Takto vzniká napríklad „blbá“ nálada.
- B. Vonkajší podnet zo sociálneho okolia, na ktorý človek impulzívne reaguje.
- C. Zámerné vyvolávanie vonkajších podnetov k príjemným emóciám – dať si kávu, zájsť na pivo.
- D. Priame vedomé pôsobenie na vlastné emócie – vyvolávanie a udržiavanie dobrého naladenia.

1.2 Rozdelenie

Emócie rozdeľujeme do niekoľkých kategórií v závislosti na ich charaktere a vyvolávajúcich podnetoch. Niektoré z najčastejších rozdelení zahňňajú:

1. Základné emócie: Patrí sem skupina základných emócií, ako sú radosť, smútok, hnev, strach a prekvapenie. Tie sa považujú za univerzálne a sú rozpoznateľné naprieč kultúrami.
2. Pozitívne emócie: Sem patria emócie ako radosť, šťastie, zadosťučinenie a láskavosť. Sú spojené s príjemnými udalosťami a prežitkami.
3. Negatívne emócie: Do tejto kategórie radíme hnev, smútok, strach, neistotu a sklamanie.
4. Komplexné emócie: Tieto emócie sú zložitejšie a môžu sa prelínať s viacerými aspektmi. Príklady zahŕňajú pocit viny, závisť, zlosť, nadšenie i úzkosť. Môžu byť vyvolané kombináciou rôznych faktorov a kontextov.

Emócie môžeme rozdeliť podľa intenzity a dĺžky trvania:

- afekt – veľmi intenzívna, krátkodobá emócia
- nálada – menej intenzívna, dlhšie trvajúca emócia
- vášeň – intenzívna, dlhodobá emócia

Rozdelenie emócií je však široké a existuje mnoho ďalších kategórií a podkategórií, ktoré sa líšia v závislosti od teoretických prístupov a výskumu v oblasti emocionálnej psychológie.

1.3 Práca s emóciami

V emóciách sa skrýva významná energia, ktorá je nositeľkou životnej sily. Je dôležité si uvedomiť, že táto energia môže mať rôzne účinky a výsledky v závislosti od toho, kam je zameraná – či smeruje k pozitívnym aspektom alebo k negatívnym. Práve preto je absolútne nevyhnutné naučiť sa riadiť a pracovať so svojimi emocionálnymi prežitkami.

Dôležitým prvkom je vytvorenie dostatočného povedomia o možnostiach, ktoré sa ukrývajú v nás. Keď sme si vedomí svojich vnútorných procesov a schopností, môžeme lepšie porozumieť svojim emocionálnym reakciám a nájsť spôsoby, ako ich konštruktívne využívať. Toto povedomie nám umožňuje identifikovať, interpretovať a regulovať naše emócie, čo nám pomáha zvýšiť našu emocionálnu inteligenciu a zvládnuť životné situácie efektívnejšie. Naučiť sa pracovať s našim prežívaním vyžaduje aj schopnosť rozpoznať a vyjadriť svoje emócie. Vedomie o tom, čo cítime a ako sa to prejavuje v našom tele a mysli, nám umožňuje vytvoriť hlbšiu spojitosť s našimi emocionálnymi skúsenosťami. To zase otvára dvere k ich pretransformovaniu do konštruktívnych činností a vzťahov.

Pracovať s emóciami zahŕňa aj schopnosť seba-reflexie a introspekcie. Keď sme schopní pozorovať a analyzovať svoje emócie a reakcie, môžeme objaviť vzorce, ktoré ovplyvňujú naše správanie a rozhodnutia. Týmto spôsobom môžeme identifikovať oblasti, v ktorých potrebujeme rásť a osobný rozvoj a aktívne pracovať na svojom emocionálnom blahobyt.

V konečnom dôsledku je schopnosť pracovať s našimi emóciami a mať povedomie o ich potenciáli, kľúčom k lepšiemu životu. Keď sme schopní riadiť a usmerniť svoju emocionálnu energiu k pozitívnym cieľom a konštruktívnym vzťahom, vytvárame si podmienky pre osobný rast, šťastie a zdravé vzťahy s ostatnými.

1.4 Emočné schopnosti

Život – to sú z viac ako 60-tich percent emócie. A životná zrelosť nemôže byť nič iné, ako schopnosť dostať emócie pod kontrolu vedomia, uvedomovať si ich, vedieť vytvoriť priestor pre pozitívne emócie a dať sa na cestu emočného uzdravenia. (Suchý, Náhlovský, 2012, str. 59)

Medzi emočné schopnosti radíme:

1. Toleranciu
2. Odpustenie
3. Rýchle ospravedlnenie
4. Pozorovanie, seba pozorovanie
5. Pociť blízkosti
6. Empatiu
7. Seba motiváciu
8. Zdržanlivosť v posudzovaní a reagovaní
9. Emočnú odolnosť
10. Láskavé odmietnutie (bez pocitu viny)

1.4.1 Sebapozorovanie

Pri sebapozorovaní ide o to, že pomocou všetkých zmyslov máme všetko okolo nás vnímať, uvedomovať si to, čo vnímame, ale nezaujímať k tomu žiadne hodnotiace súdy, nevytvárať dojmy, predčasné závery a subjektívne úsudky. Nemali by sme sa nechať vyviesť z miery tým, čo spozorujeme, všetko vnímame s odstupom, ako by sa nás to ani netýkalo. Miesto subjektívneho pociťovania má prísť k slovu bdelé pozorovanie. Už to je samo o sebe veľká zmena a väčšinou k nej dochádza postupne. Pozorujeme sami seba, svoje vonkajšie chovanie, ale aj svoje vnútorné prežívanie, vznik a vývoj svojich emócií a nálad. Všimáme si nielen toho, čo nás zaujíma, ale tiež to, čo nás nezaujíma, často krát zdá sa, nedôležitých detailov, jemných signálov, ktoré môžu ohlasovať zmenu. V praxi to potom môžeme využiť napríklad na konkurzoch, skúškach a iných pre nás dôležitých udalostiach. Chce to však postupnosť v procese zdokonaľovania sa, učiť sa to pri malých, bezvýznamných situáciách.

Prijať trénu, stres a napätie, no snažiť sa ich pozorovať zhora. Pre mňa bolo zásadné zistenie a uvedomenie týchto súvislostí. Veľmi mi pomáhalo predstavovať si pred vstupom do sálu na konkurze, akoby moja bytosť, moje telo, zostalo vzadu, a ja som z neho vystúpila smerom dopredu. Všetko zlé, ochromujúce a zväzujúce zostalo vzadu, a ja som sa mohla plne sústrediť na svoj výkon. Zároveň celý ten proces sebaopozorovania mohol prebiehať akoby spoza dverí.

1.4.2 Emočná odolnosť

Emočná odolnosť sa na povrchu javí ako udržateľný klud. Nie je to schopnosť bojovať s negatívnymi emóciami a víťaziť nad nimi, ani schopnosť potláčať ich, dusiť ich v sebe a zatláčať ich do podvedomia. Tiež to nie je emočná necitlivosť, sklon ignorovať vlastné emócie a emócie druhých ľudí. (Valigura, 2021, str. 94)

Je to schopnosť vedome udržať pozitívnu emóciu bez ohľadu na vývoj vonkajších okolností, tzn., predovšetkým naladenie sa na seba a vnútorný klud. Z toho sa potom odvodzuje schopnosť neutralizovať negatívne emočné podnety. Výsledkom je emočná stálosť, ktorá predpokladá vedomé pôsobenie, schopnosť mať emócie pod kontrolou vedomia, neustále ich pozorovať, uvedomovať si ich, usmerňovať a udržiavať na pozitívnych hodnotách, nedopustiť ich živelný pokles. Túto schopnosť považujem za veľmi dôležitú nielen u muzikantov a v našich životných situáciách, no i v naplnenom živote obecné.

Podme si popísať, čo môžeme robiť v situáciách, kedy sa dostávame zo svojho prirodzeného strediu. Môže to byť zase konkurz, skúška, či už v rámci sólového hrania alebo v orchestri, no i „bežné“ každodenné štúdium na vysokej či strednej škole, kde sme obklopení, často až zahltený bežnými povinnosťami.

1. Získať odstup – vyliezť na pozorovateľňu a pozorovať sami seba a situáciu, v ktorej sme.
2. Uvedomiť si svoje naladenie, v ktorom sme. Pokiaľ sme s naladením klesli niekam pod bod mrazu, mali by sme sa okamžite silou pevnej vôle vzchopiť a obnoviť normálny stav.
3. „Vybalit“ podstatu problému z emočného obalu. To umožní sústrediť sa na vlastný problém, hľadať jeho príčiny a varianty riešenia.
4. „Kto alebo čo nám môže pomôcť?“ Na takúto otázku nesmieme zabúdať. Môžeme si situáciu dosť uľahčiť tým, že zaangažujeme do riešenia niekoho ďalšieho.
5. „Čo najhoršie sa môže stať, keď to dopadne zle?“ Dôležitá otázka ktorá sa môže zdať už často ako kliše, no keď si uvedomíme že naozaj nejde o život a je pre nás lepšie

všetko to pustiť z vlastných rúk a nechať to plynúť, môže to byť pre nás veľmi oslobodzujúce.

Cvičiť mozog, aby myslel pozitívne, nie je príliš odlišné od cvičenia svalov vo fitness centre. Akonáhle si človek osvojí nové návyky, jeho mozog sa tým nanovo prepojí. Stačí jedno krátke pozitívne cvičenie denne po dobu iba troch týždňov. Takéto cvičenie, pokiaľ sa stane každodenným návykom, môže mať trvalý pozitívny účinok. (Suchý, Náhlovský, 2012, str.95)
Tu je pár príkladov na výber:

- Uvedomiť si tri veci, za ktoré môžeme byť vďačný
- Napísať si každý deň niečo povzbudivé (napr. o svojom hraní, čo sa mi dnes podarilo lepšie ako včera)
- Venovať sa fyzickému cvičeniu po dobu 2x5 minút v pracovnej dobe a aspoň tri krát do týždňa, najlepšie každý deň, po dobu aspoň 20 minút
- Vyhradiť si 15 min na upratanie domácnosti
- Prechádzky v prírode
- Dychové cvičenie
- Meditácia

Týchto 7 zručností je vzájomne prepojených, a tvoria určitý celok. Poslaním tohto celku je emočné ozdravenie človeka, posilnenie jeho schopností, ako správne reagovať na situácie každodenného života i v situáciách, kedy sme vystavení extrémnym podmienkam. Emočné ozdravenie je dosiahnutie podstatného, očividného pokroku na ceste od negatívnych k pozitívnym emóciám. Takýto krok, nás dokáže dostať do prijateľne dobrého naladenia, ktoré dokážeme udržať po väčšiu časť našich dní.

2. Negatívne emócie

Negatívne emócie sú „toxíny“ , ktoré otravujú naše telo. Kto chce byť zdravý, snaží sa ich nejakým spôsobom zbaviť. Keď nebudeme negatívnym emóciám venovať pozornosť, začnú slabnúť a odídu z tela preč ako odpadový produkt. (Suchý, Náhlovský,2012, str.15) Deštruktívne emócie sú tie, ktoré škodia nám i ostatným. To sa ľahko povie, no v realite to vyzerá trochu inak. Preto by sme sa chceli v tejto práci zamerať aj na vnútornú prácu s negatívnymi emóciami každého z nás. Pokiaľ na emócie a ich zdroje sústredíme pozornosť, môžeme ich zosilniť. Pokiaľ od nich pozornosť naopak odpútame, emócie slabnú. To je dobré a užitočné vedieť.

Emócie hodnotia skutočnosť. Emočne vyhodnotená skutočnosť je dojem, na rozdiel od vnemu, ktorý je informácia o skutočnosti prijatá našimi zmyslami, ktoré ešte emočnú prirodzenosť nestačili „natrieť nejakou farbou“. Názory sú väčšinou emočne podmienené a nie racionálne odvodené. (Suchý, Náhlovský,2012, str.20)

Emócie sa šíria medzi ľuďmi, a to nielen na pozorovateľnej úrovni, ale aj podvedome bez toho aby sme si to príliš uvedomovali. (Suchý, Náhlovský,2012, str.27) Z tejto definície je tiež zrejmé, že emócie a telo sú vzájomne prepojené, jedno ovplyvňuje druhé. Telo reaguje na emóciu a ona reaguje na telo. Negatívne emócie ovplyvňujú telo a môžu vážne škodiť zdraviu. Pozitívne emócie mu naopak prospievajú.

2.1. Strach a tréma

Strach je emocionálny stav, ktorý sa prejavuje ako nepríjemné pocity a intenzívne psychologické a fyzické napätie v reakcii na vnímanú hrozbu, nebezpečenstvo alebo neistotu. Je to prirodzená reakcia organizmu na potenciálnu škodu alebo ohrozenie. Strach je často sprevádzaný zvýšenou srdcovou frekvenciou, zvýšeným dychom, zvýšeným napätím svalov, pocitom úzkosti a neistoty a môže mať rôzne stupne intenzity, od miernych obáv až po silnú paniku. Je dôležité si uvedomiť, že strach môže byť reakciou na reálne aj imaginárne hrozby a že jeho prežívanie sa môže líšiť medzi jednotlivcami v závislosti od ich skúseností, presvedčení a vnímania sveta.

2.1.1 Ako zaobchádzať so strachom?

Prvým krokom pri zaobchádzaní s pocitmi, napríklad so strachom, je rozoznať každý pocit pri jeho vzniku. Pomôže nám pritom pozornosť. Nie je dobré odmietat' svoj strach, alebo sa ho dokonca ešte i báť. Ďaleko účinnejšie je ho prijať, pozvať k sebe a nechať ho tam ako svojho „kamaráta“. Môže sa nám to zdať divné, ale nemáme sa čoho báť. Pokiaľ je tam prítomná i pozornosť, môže dať na strach pozor. Podmienkou je podporovať pozornosť vedomým úsilím, aby sa udržala živá a jasná. Tým pozornosť posilníme a upadá riziko, že sa utopíme vo svojom strachu. Premena pocitov začína vo chvíli, kedy začne pôsobiť naša pozornosť- naše bdelé pozorovanie.

Ďalším krokom je utíšenie pocitu. Keď pozornosť prevzala starostlivosť o náš strach, začne ho upokojsovať. Utišujeme svoj pocit už len tým, že sa ním zaoberáme a že pritom pomaly a vedome dýchame.

Ďalším krokom je preniknutie hlbšie do svojho vnútra a zistenie, kde sa stala chyba, aký dôvod spôsobil nežiadúci strach. Tak spoznáme, čo môžeme robiť nabudúce a čo nie. Akonáhle zistíme príčinu a povahu našich pocitov, začnú sa sami premieňať. Ide o prirodzenú pozitívnu premenu pocitov. Každý si to môže vyskúšať a kľudne aj upraviť podľa seba.

Zmyslom tohto postupu je ujať sa vlády nad svojim pociťovaním a pritom protivníka (strach) ani nezabiť, ani nezatlačiť do nejakého bunkru v podvedomí, odkiaľ nám môže ďalej nepozorovane škodiť.

Domnievam sa, že týmto spôsobom nevšímania si svojich pocitov, sa u mnohých z nás rozvinul oveľa väčší strach napríklad z vystupovania pred obecnstvom. Keby sme od začiatku vedeli ako s týmito pocitmi narábať, myslím, že by sme sa mohli stať dokonca i dobrí kamaráti a využívať ho vo svoj prospech tak isto ako trému. Dúfam však, že nikdy nie je neskoro začať túto cestu sebaopozorovania.

Čo robiť, keď nás posadne strach? Poznáme dva spôsoby ako reagovať na strach: impulzívne a proaktívne. Keď v nepríjemnej situácii(koncert, konkurz, skúšky) nie sme dost' pozorní, strach nás absorbuje a my sa s ním stotožníme. Tým sa stáva situácia neriešiteľná. S tým je treba niečo okamžite urobiť: odpútať sa od svojho strachu, získať odstup.

2.1.2 Tréma – motivátor i nepriateľ

Tréma je u muzikantov bežným fenoménom a môže sa prejavovať rôznymi spôsobmi. Tu sú niektoré z prejavov, ktoré sa často u nás objavujú a znemožňujú nám tak podať výkon, aký by sme si želali.

1. Fyzické prejavy:

- Zvýšený tep srdca: Každý hráč na dychový nástroj si to určite zažil. Stav kedy pociťujeme rýchle búšenie srdca, ktoré ovplyvňuje našu stabilitu a koncentráciu.
- Zvýšené dýchanie: Tréma môže spôsobiť plytké dýchanie alebo pocit nedostatku vzduchu, ktorý je pre nás obzvlášť veľmi nepríjemný a je to prvá vec, s ktorou sa musí hráč na pódiu pri hre na nástroj vysporiadať.
- Zvýšené potenie: Nadmerné potenie na rukách, tvári alebo celom tele, je pre nás tiež problémom, pretože to môže mať vplyv na úchop nástroja.
- Trasenie rúk: Tréma môže spôsobiť drobné i veľké trasenie rúk, čo môže ovplyvniť presnosť a stabilitu prstov pri hre na dychový nástroj.
- Problémy s trávením: Je to nervózny stav spojený s trémou, ktorý má vplyv na tráviaci systém a spôsobuje nepríjemné pocity v žalúdku alebo problémy s trávením.

2. Psychické prejavy:

- Úzkosť a nervozita: často veľké množstvo začínajúcich i profesionálnych muzikantov pociťuje silnú úzkosť a nervozitu pred vystúpením. Má to veľký vplyv na naše sebadôveru a schopnosť sústrediť sa na hudobný prejav.
- Znížená sebadôvera: Tréma môže viesť k pochybnostiam o vlastných hudobných schopnostiach a spôsobiť zníženie sebadôvery pri hre na verejnosti.
- Negatívne myšlienky: Hudobníci môžu mať tendenciu premýšľať o možných chybách alebo zlyhaniach práve počas vystúpenia. Tieto myšlienky narúšajú náš mentálny stav a sústredenie.

3. Technické prejavy:

- Pokles technickej zručnosti: Pri nej strácame kontrolu nad nástrojom. Máme problémy s hraním náročných pasáží a s presnosťou rytmu alebo interpretáciou.
- Problémy s koncentráciou: Tréma veľmi pôsobí aj v tejto oblasti, strácame sústredenie sa na hudobné prejavy, zapamätávanie si skladieb a reakciu na ostatných členov skupiny alebo dirigenta.

- Zmena výrazu a interpretácie: Tiež častý prejav trémy pri našich prvých hudobných vystúpeniach. Máme tendenciu hrať bez emócií alebo sa sústrediť len na technické aspekty, namiesto hudobných prejavov.

Je dôležité uvedomiť si, že tréma je bežná a mnohí z nás s ňou „bojujú“. Praxou, skúsenosťami a vhodnými technikami relaxácie a mentálneho tréningu je možné zvládnuť a zmierniť jej prejavy, dosiahnuť väčšiu pohodu a istotu pri hudobnom vystupovaní.

Aj keď tréma predstavuje – v malých dávkach – cenného motivátora, ktorý nás sprevádza v akciách, v každodennom živote je často vnímaná ako agresor. Nenaruší snád', nielen našu duševnú rovnováhu, ale aj fyzické schopnosti? Nezbavuje nás pri našich verejných vystúpeniach schopností, ktoré za normálnych okolností zvládame perfektne? Ako sa teda nenechať ochromiť trémou?

2.1.3 Techniky na zvládanie trémy

Existujú rôzne na mieru ušité metódy, ako fyzicky premôcť trému, ktorá je vlastne zblúdilou energiou od svojho pôvodného cieľa, a ktorú je záhadné tak či onak priviesť naspäť na správnu cestu.

1. Relaxácia: uvoľňujúce cvičenie pre telo i ducha.

Uvoľnenie nervosvalového napätia je základom kvalitného verejného výkonu. Jednou z najpoužívanejších relaxačných metód pre telo aj dušu zostáva autogénny tréning, technika, ktorú na začiatku 20. storočia rozvinul nemecký lekár J.H. Shultz. Táto veľmi účinná technika vychádza z jógy. Medzi inými cvikmi môžeme doporučiť polohu „driemajúceho povozníka“, ktorá sa dá veľmi ľahko precvičiť pred akýmkoľvek „vstupom na scénu“. Posad'te sa na niekoľko minút na kľudné miesto, trup nakloňte dopredu, lakty oprite o stehná a ruky nechajte visieť dolu (akoby ste práve povolili neviditeľné opraty). V tejto polohe pomaly dýchajte a sústred'te sa na pohyb vzduchu ktorý prúdi vašim telom nahor cez krk. Ak budete naozaj túžiť po pohode a náležite sa budete sústrediť, rýchlo pocítite ako mizne napätie okolo hrtanu. Potom vás zaleje celkové svalové uvoľnenie a vaša tréma „zmizne“.

Ďalej by som vám chcela doporučiť pravidelnú hlbšiu relaxáciu, ktorú nazývame meditácia. Prináša nám duševné i telesné uvoľnenie, a je odporúčané ju praktikovať aspoň niekoľko krát týždenne, najlepšie však nájsť si každý deň 5 až 10 minút. Pri meditáciách sa zvyčajne sústredíme na jednu vec, ako je napríklad dych, zvuk, mantra alebo vnútorná vizualizácia, a snažíme sa pritom udržať svoju pozornosť spolu s akceptovaním a púšťaním všetkých myšlienok, ktoré sa môžu objaviť. Cieľom je dosiahnuť stav upokojujúcej prítomnosti a jasného

vnímania. Má mnoho foriem a techník, vrátane tradičných praxí ako je Vipassana, Zen, transcendentálna meditácia, a tiež moderné prístupy, ako je mindfulness meditácia. Mnoho vedeckých štúdií potvrdilo, že pravidelná meditačná prax má pozitívny vplyv na fyzické a duševné zdravie, vrátane zníženia stresu, zlepšenia koncentrácie, emocionálnej stability a celkovej pohody. Veľmi užitočnou knihou a inšpiráciou je pre mňa *Mistrovství bez úsilí* od Kennyho Wernera, kde uvádza konkrétne meditácie zamerané na uvoľnenosť. Príkladá k nim aj jednotlivé nahrávky.

2. Telesné cvičenie

Pokiaľ ste športovci, veľmi ľahko môžete relaxačnú pauzu alebo čas tesne pred hraním, doplniť krátkym telesným cvičením. Niektorí divadelní herci robia pred zdvihnutím opony napríklad desiatky klikov. Nemusíme však zachádzať až k takýmto výkonom, ale pootivá séria kruhov pažami, drepov, krúženie panvy alebo krátke minimálne posilovanie brušných svalov v ľahu na chrbte sú ľahké cviky, ktoré vás privedú do formy, lepšieho sústredenia, a majú mnoho ďalších benefitov.

3. Dýchanie

Zatiaľ čo v spánku prebieha naše dýchanie automaticky, v bdelom stave ho môžeme perfektne ovládať. Vždy je to dobrá príležitosť, ako aktivovať svoje dýchacie ústrojenstvo a zvýšiť objem hrudného koša. Nemali by sme zabúdať na každodenné malé precvičenie pomocou dychových cvičení. Uvedieme si niekoľko základných typov dýchania, ktoré vychádzajú z jógovej praxe.

- Uvedomovacie dýchanie: Pri tomto dýchaní sa zameriavame na pomalé a kontrolované dýchanie. Skladá sa z postupného a pravidelného inhalovania, zadržovania dychu a výdychu. Pomáha zlepšiť kapacitu pľúc, vyrovnáva tok energie v tele a upokojuje myseľ.
- Zbierajúce dýchanie: Táto technika zahŕňa rovnakú dĺžku inhalácie, zadržovania dychu a exhalácie. Jej cieľom je dosiahnuť rovnováhu v dýchaní a vyvolať stav pokoja a vyrovnanosti.
- Diafragmatické dýchanie: Toto dýchanie sa sústreďuje na aktívne používanie bránice. Bránica sa pri ňom zatlačí dolu pri inhalácií a stiahne znova nahor pri exhalácií. Pomáha nám tak hlbšie a efektívnejšie dýchať.
- Plné dýchanie: Tu kombinujeme diafragmatické dýchanie spolu s plným zapojením hrudníka. Pri inhalácií sa najskôr zapája bránica, potom sa rozširuje hrudník a nakoniec sa vykonáva mierne zdvíhanie ramien. Pri exhalácií sa postup opakuje v opačnom poradí. Plné dýchanie pomáha zvýšiť kapacitu pľúc a zlepšuje dodávku kyslíka do tela.

- Dýchanie podľa Wima Hofa: Táto technika je náročnejšia a pri jej začiatkoch sa odporúča neprevádzať ju sám, ale pod dohľadom blízkej osoby alebo odborníka. Začíname hlbokou inhaláciou cez nos a inhaláciou ústami. Sústredíme sa na rytmické dýchanie a postupne sa uvoľňujeme. Nasleduje fáza intenzívneho dýchania, ktorá zahŕňa rýchle a hlboké nádychy nosom, pričom výdych prebieha spontánne bez aktívneho úsilia. Každý nádych by mal byť energický a naplnený. Opakujeme 30 – 40 krát. V poslednej fáze, po poslednom výdychu zadržíme dych. Vydržíme koľko zvládneme v pohodlnom stave pokoja a sústredenia. Opakujeme cyklus intenzívneho dýchania a zadržovania dychu ešte 2 až 3 krát. Cieľom tohto dýchania je zvýšiť hladinu kyslíka v tele, ovplyvniť autonómny systém a stimulovať endogénne procesy, ako je uvoľňovanie adrenalínu a aktivácia imunitného systému. Táto metóda môže zlepšiť fyzickú výkonnosť, zvýšiť energiu, zvládanie stresu a celkové zdravie.

4. Základná výživa, správne stravovanie

Je treba vedieť jesť, aby sme mohli žiť, a nie žiť preto, aby sme mohli jesť.

Čo to má spoločné s našou trémou a psychickým zdravím? Je jasné, že tak isto ako v oblečení, aj vo svojom tele sa musíme cítiť príjemne, aby sme žili v dobrých vzťahoch so sebou aj s druhými. V prípade, že našu pohodu niečo ruší, môžeme byť ťažko úplne vo forme. Stačí napríklad obyčajná chrípka alebo zablokovaná krčná chrčtica. Bolesť hlavy, alebo krku môže byť pre nás, hráčov na dychové nástroje, naozaj veľmi nepríjemná. Bolesť okamžite vyvolá nepohodu a obavy zo zlého vystúpenia, a to naše utrpenie ešte posilní. Je to začarovaný kruh. Taký istý scenár môžeme uplatniť aj s nevhodnou stravou.

Podobne ako automobil, ktorý nemôže jazdiť bez paliva vhodného pre jeho motor, aj našim schopnostiam a uvažovaniu, fyzickej sile a kondícií hrozí, že budú „vynechávať“, ak nebudú naše bunky správne vyživované.

Je dobre známe, že Česi raňajkujú „na kolene“ (kávu, čaj, prípadne rožok), a potom sa vrhnú priamo do metra, autobusu alebo svojho auta. Výsledkom je, že úder jedenástej hodiny každý deň prekvapí tisíce nerozvážnych ľudí uprostred práce, a oni potom zhltnú niečo na zub, aby neomdleli. Rovnováhu ich organizmu potom neobnoví ani sendvič „na stojáka“ o jednej, ani večera, ktorú roztržito zjedia pri televíznom spravodajstve. Táto stravovacia schéma (aj keď trochu prehnaná), býva takmer typická pre náš uponáhľaný život a ničí naše telo, ktoré logicky rebeluje. Špeciálna je do istej miery práve skupina muzikantov obzvlášť, pretože náš životný rytmus uponáhľaného života je doplnený o večerné koncerty, ktoré končia v neskorších hodinách a po príjazde domov to na nás „spadne“. Je to konečne čas, kedy sme doma v domácej pohode a nič nás neruší. Je pochopiteľné, že často krát je to jediná voľná chvíľa

kedy sa naozaj zastavíme a dokážeme si jedlo vychutnať. Bohužiaľ je táto schéma veľmi nezdravá, keďže často do pár desiatok minút po jedle človek po celodennom vyčerpaní zaspáva. Preto by sme nemali zanedbávať správne stravovacie návyky a dodržiavať pitný režim.

5. Vizualizácia

Vieme, že relaxácia pracuje s fantáziou, vďaka ktorej si vieme predstaviť akékoľvek miesto na svete a cítiť sa, akoby sme na ňom reálne boli. Vizualizácia využíva fantáziu, no jedná sa o „vyvolanie duševných obrazov“. Je to zázračná ľudská schopnosť. Vďaka svojej vnútornej kamere môžeme ľubovoľne filmovať, robiť si čierno-biele alebo farebné, zvukové alebo nemé zábery a okamžite ich premietat' na svoju duševnú obrazovku. A to všetko zatiaľ čo odpočívame!

Oproti snu, ktorý je pasívnym duševným obrazom a nemôžeme ho ovplyvniť svojou vôľou, je vizualizácia vedomá a zameraná na pozitívny výsledok, ktorého chceme dosiahnuť. Musíme ju teda považovať za skutočnú techniku, ktorú môžeme použiť v každodennom živote. Nielenže nám umožňuje zbaviť sa rôznych druhov strachu, ale je to tiež tvorivé, pretože pri simulácií nadchádzajúcej činnosti, či už sa jedná o úspech pri obhajobe, o pracovný pohovor, konkurz, skúšky alebo športový zápas, dáva priestor našim predstavám.

Vedci z Neurologického inštitútu v Londýne dokázali v polovicike 90. rokov minulého storočia, že vizualizácia nieje iba pomôckou k lepšiemu sústredeniu. Máme totiž v mozgu „skúšobné zóny“, situované okolo špecifickej centrálnej zóny, ktorá vstupuje do hry pri reálne podarenom úkone. Okrem tohto „duševného tréningu“ nám vizualizácia umožňuje i účinne dobiť energiu.

Predstavíme vám jednu techniku, ktorá je moja obľúbená a dá sa praktizovať v podstate kdekoľvek. Začíname uvoľnením a zvedomením reality pomocou dychového cvičenia, alebo len chvíľku vedome a zhlboka dýchame. Postupne si so svojim dychom začneme predstavovať svetlo. Tu máme možnosť pozorovať zaujímavý fakt, že každý človek si prirodzene predstaví jeho inú farbu. Môže ísť o jasné biele, modré, žlté, alebo ružové svetlo. Ako náš dych stúpa telom nahor a dolu, nesie so sebou obrovské množstvo svetelnej energie ktorá nás vyživuje. Svetlo nechávame s nádychom vyvierať zo zeme do našich nôh, prechádzať celým telom, stúpať až úplne hore na temeno hlavy, a predstavíme si ako nám žiari z každého póru smerom von. Nevynecháme pritom jediná časť tela, sústredíme sa aj na prsty na rukách. Ďalším stupňom vedomej práce, môže byť vloženie vedomého zámeru. Stačí si spolu so svetlom navodiť situáciu ktorú potrebujeme, a nacítiť si pocit s ktorým by sme ju chceli zvládnuť. Sme schopní podporiť túto techniku ukludňujúcou meditačnou hudbou. Ak by sa nám to podarilo, a prevádzali by sme ju aspoň na 5-10 minút denne po dobu 2 týždňov, veľmi rýchlo sa dostaví obrovský príliv energie, sprevádzaný všeobecným pocitom uspokojenia a radosti.

6. Spánok – Veľké tajomstvo našej formy

Určite ste si všimli, že pokiaľ zaspíme neskoro a zle spíme, pri prebudení niesme vo svojej koži. Aj napriek dobrej káve k raňajkám sme ospalí podstatnú časť doobedia, a po zvyšok dňa sa zle sústredíme. Nemáme chuť púšťať sa do nových vecí, sme pesimistickejší, zkrátka zažívame deň v spomalenom chode. Mali by sme sa snažiť uložiť k spánku pred polnocou, aby sme si užili sedem alebo osem hodín „zaslúženého“ odpočinku. Druhý deň vstaneme svieži, v príjemnom rozpoložení, s hlavou plnou nápadov, pripravení „hory prenášať“!

Z čoho pramení tá dobrá forma a chuť do života? Spánok ako funkčný stav organizmu je totiž našim opravárom. Netrávime ním snáď tretinu nášho života? Kto by chcel tejto nezbytnej nutnosti uniknúť, nezvládne to na dlho. Po viac ako piatich dňoch bez spánku totiž nastávajú vážne problémy, ktoré pri ešte dlhšej dobe pravdepodobne môžu viesť k ohrozeniu života. Poďme si pripomenúť, že kvalitný spánok:

- Podporuje metabolizmus
- Uvoľňuje svalstvo
- Odstraňuje toxíny a telesnú únavu
- Obnovuje našu energiu

V rovine duševnej nám dobrý spánok obecné zaisťuje pozornosť a duševnú pohodu, ktoré sú dôležité pre rozumovú činnosť. Pociťujeme tiež túžbu po pohybe, po činnosti a otvorenosť vo vzťahu k druhým. Po zlej noci takto disponovaní často nebývame. Navyše je spánok časom snov. Pokusy v laboratóriách ukázali, že jedinec, ktorému nebolo umožnené snívať, sa pri prebudení javil ako vyčerpaný a úzkostný. Podľa S. Freuda (a táto jeho teória nebola doteraz spochybnená), nám sen umožňuje v noci dať priechod frustráciám, nedostatkom a rôznym druhom strachov nášho denného života. Tu sa opäť vraciame k tréme, pretože zlý alebo nedostatočný spánok podniekuje nervozitu, pochybnosti a neurčité obavy. Ako môžeme dúfať, že sa nám podarí výkon bez chyby, ak naše myslenie prebieha ako v „spomalenom filme“? Tak isto, ako potrebujeme patričnú výživu, potrebujeme aj všetky naše vystúpenia podporiť dobrým, kľudným a kvalitným spánkom, mnoho predchádzajúcich nocí za sebou.

3. Dotazník

Praktická časť mojej práce sa zameriava na zhromažďovanie informácií prostredníctvom dotazníka s voľnými odpoveďami. Tento typ dotazníka umožňuje získanie individuálnych a autentických informácií od respondentov, pričom minimalizuje vzájomné ovplyvňovanie názorov ostatných. Dôrazne sa snažím rešpektovať subjektívne prežívanie každého osloveného muzikanta. Každému z nich, venujem na začiatku krátky odstavec na predstavenie.

Každému oslovenému respondentovi som predložila sériu siedmich nasledujúcich otázok.

- 1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?**
- 2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?**
- 3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?**
- 4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?**
- 5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?**
- 6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?**
- 7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?**

Igor Vasil

Igor Vasil sa narodil v roku 1964 v Humennom, kde tiež začal na miestnej LŠU študovať hru na trúbku. Od roku 1979 do roku 1985 študoval hru na trúbke na Štátnom konzervatóriu v Košiciach. Už behom štúdia pôsobil externe v Štátnej filharmónii v Košiciach, s ktorou tiež absolvoval Koncertom Es dur, J.N. Hummela. Po nazbieraní cenných skúseností v rôznych orchestroch v Česku a na Slovensku sa Igor stal členom Orchestru Českého rozhlasu, a dnes pôsobí ako sólo trumpetista vo Filharmónii Hradec Králové.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Možno to bude znieť ako kliše, no bez nej, by som nebol mentálne tam, kde som.

2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?

Teším sa na výzvy, robím všetko preto, aby som vždy podal 100% výkon, a je jedno či je to skúška alebo koncert.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Mal som dar, že sa ma tréma netýkala. Naopak na verejnosti som sa dokázal koncentrovať a podať lepší výkon ako v súkromí. Postupom veku prichádza niečo ako pocit zodpovednosti, hlavne v určitých situáciách. Takže techniky zvládania trémy neriešim.

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Áno za mňa je to sto percentná pripravenosť, hlavne teda nátlakovo. Noty neriešim, väčšinu z nich za ten čas poznám spamäti.

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Nie.

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

Ako som skôr písal, u mňa je to skôr, u mňa nejde o trému ale o pocit zodpovednosti. A teda minimálne si udržať štandard, ktorý som si ja sám nastavil.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

Myslím že áno. Po všetkých životných strastiach, som sa dostal tam kde som dnes a som na to hrdý akým som dnes hráčom i človekom. Pokiaľ by som trému nezvládal a naopak ma to nedonútilo hrať lepšie tak by som nevedel čo s tým. No popravde, ako som celý život nemal problém s trémou, tak konkurz po päťdesiatke je peklo.

Eliška Hejhalová

Eliška je česká hráčka na flautu. Vyštudovala Hudobnú akadémiu v Prahe, a v súčasnej dobe úspešne ukončila aj štúdium na Janáčkovej akadémii v Brne. Po úspešnom absolvovaní konkurzu na pozíciu zástupcu sólo flauty, pracuje vo Filharmónii Hradec Králové.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Práce ve filharmonii mě moc baví, takže bych v celku řekla, že velmi pozitivně. Díky pestrosti programu člověk neupadne do nezáživného stereotypu.

2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?

Nároky na špičkový výkon jsou pro mě pozitivní motivací pro odvedení co nejlepší práce. Samozřejmě jsou dny, kdy se mi hraje lépe nebo hůře s čímž souvisí moje psychické rozpoložení.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Za najlepšiu prevenciu proti stresu považujú dobrú prípravu. Pred koncertom potom niekedy praktikuju dechová cvičenia z oblasti jógy. Nejen že mi pomáhajú psychicky, ale fungujú i ako dobrá fyzická príprava pred výkonom.

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Nic špeciálneho ne. Snažím sa držet nebo alespoň se vždy navracet k základním pravidlům zdravého životního stylu. Zdravě jíst, sportovat, dobře spát. Při stresovějších situacích mi spolehlivě funguje kombinace kola, kopečků a přírody.

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Krom památné věty jedné paní profesorky na gymnáziu před maturitou: "Než půjdete na potítko, dejte si malý štamprle a uvidíte, jak se vám bude líp mluvit.", si na žádné konkrétní rady nevzpomínám.

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

U mě se naštěstí tréma zlepšuje. Nebo spíš je asi stále stejná, ale tím, že jsem si pro sebe našla způsoby, jak s ní pracovat, už není takovým strašákem, jak pro mě bývala dříve.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

Jsem si naprosto jistá, že dostatečné povědomí o těchto problematikách nemám. Myslím, že vždycky přijdou věci, události, které nejsou předvídatelné a je třeba se s nimi vypořádat na novo. Kladu si otázku, jestli je vůbec možné dostatečné povědomí za život získat?

Viliam Vojčík

Viliam študoval hru na lesný roh na košickom Konzervatóriu u Milana Hubnera a na Vysokej škole múzických umení u Jána Budzáka v Bratislave. V roku 2002 ukončil magisterské štúdium na VŠMU. Počas štúdia sa zúčastnil majstrovských interpretačných kurzov u prof. Adama Frydricha. V roku 1997 bol Viliam 1. hráčom na lesnom rohu v Hudbe Prezidenta Slovenskej republiky, kde ako prvý uviedol koncert pre lesný roh a dychový orchester od Adama Hudeca. Od roku 2010 pôsobí ako sólo hornista a vedúci skupiny v Slovenskej filharmónii.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Tým ako špecifická hra v orchestri je, ovplyvňuje psychiku a zdravie hráča veľmi málo, keď hráč ako mladý začína a má takpovediac čistú hlavu nezaťaženú ničím a nikým z orchestra. Časom pribúdajú rôzne interakcie z okolia a tie sa ukladajú v podvedomí každého a vedia pozitívne, ale veľa krát aj negatívne pôsobiť na človeka, ktorý na to nie je pripravený a nevie s tým ďalej pracovať a spracúvať vo svoj prospech.

2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?

Myslím si tie najtvrdšie nároky by si mal hráč dávať vo fáze prípravy a samotný výkon by už mal byť uvoľnený a sústredený na čo najlepšie predvedenie. Tento typ nastavenia mi pomáha zniesť aj tie najvyššie nároky na môj výkon.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Určite to záleží od mieri stresu, ale prvoradé je správne hlboké dýchanie a čo najvernejšia vizualizácia situácie, ktorá môže nastať pri hraní.

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Myslím si, že denná rutina je to najlepšie na zvládanie akejkoľvek situácie.

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Nie. Čo je veľká škoda, pretože by mi to ušetrilo roky hľadania toho správneho nastavenia pred a spracovania po výkone.

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

Aj to je veľmi špecifické, keďže u mladého hráča vie stres uškodiť, u staršieho vie naopak nabudiť, dodať viac energie a sily. Takže by sa s tým malo vedieť pracovať vo svoj prospech.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

Myslím si, že povedomie nikdy nebude dostatočné, keďže podmienky sa menia neustále, takže rýchle prispôsobovanie sa je v tomto prípade kľúčové. Či už ide o vek, zdravie alebo psychiku jedinca.

Lukáš Golej

Na Slovensku sa vyskytujú hráči na lesný roh bohužiaľ len veľmi zriedkavo. Jedným z nich je však Lukáš, ktorý sa lesnému rohu venuje už 11 rokov. Popri Štátnom konzervatóriu v Bratislave stihol aj rok štúdia na Konzervatóriu v Brne. Bakalársky titul si potom odniesol z Vysokej školy múzických umení v Bratislave. Na súťažiach študentov konzervatórií Slovenskej Republiky nazbieral nie jedno 1. ocenenie z rôznych kategórií. Pôsobil vo Filharmónii v Brne, Štátnom komornom orchestri Žilina a od roku 2015 je členom Vojenskej hudby Ozbrojených síl Slovenskej Republiky.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Neovplyvňuje ma až tak veľmi.

- 2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?**

Nikdy niesom spokojný, takže mám vždy vysoké nároky.

- 3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?**

Dýchacie cvičenia.

- 4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?**

Nie ale mal by som.

- 5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?**

Nie ale mal by byť.

- 6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?**

Skôr zhoršuje. Keď som na škole pravidelnejšie hrával sólovo mal som menšiu trému.

- 7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?**

Nemám.

Tomáš Kirschner

Je hráčom na lesný roh narodeným roku 1969. Študoval na Konzervatóriu v Prahe u profesora Aloise Čočky, a pokračoval na Hudobnú akadémiu múzických umení v Prahe k profesorovi Zdeňkovi Tylšarovi. Od roku 1989 je členom Symfonického orchestra hl. m. Prahy, pôsobil taktiež v Štátnej opere Praha a Filmovom symfonickom orchestri FISYO. Bohemian Brass, Lovecké Trio Praha a Blue Moon Band, sú ďalšie z jeho pôsobiacich zoskupení.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Ovlivňuje, ťažko zhodnotiť jednou vetou.

2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?

Přípravou a zkušenostmi.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Celkove vyrovnaný životní styl.

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Zkušenosti.

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Takový predmet nepamatuji, ale je veľmi dôležitý.

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

Nelze napsat jednoznačně ano, či ne.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

V zásadě ano.

Hana Sapáková

Hanka pochádza z Brna a hru na lesný roh absolvovala na Konzervatóriu v Brne u Mgr. Milana Mrazíka. Od roku 2018 pokračuje v štúdiu na Anton Bruckner Privatuniversität v Linci, v triede profesora Rainmunda Zella. Už v dobe štúdia na konzervatóriu bola členkou orchestrálnej akadémie Českej filharmónie a PKF – Prague Philharmonia.

Ako sólistka sa predstavila s Českou filharmóniou, Filharmóniou Brno, Mladými Brnenskými symfoniky a Helfertovým komorným združením. Spolu s Ondrejom Vrabcom natočila hornový dvoj koncert Františka Habermanna a skladby Petra Seabourna. Je stálou štipendistkou Akadémie komornej hudby v Prahe a riadnou členkou Českej filharmónie.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Moje práce je určitým spôsobom psychicky náročná, ale myslím si, že spíš moje pracovné výkony ovplyvňuje moje psychické rozpoloženie, než že by tomu bolo naopak. Jsem si jistá, že pokud by mělo moje povolání negativní vliv na mé psychické zdraví, tak v tomto oboru nepracuji.

2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?

Snažím se nemít na sebe příliš vysoké nároky a eliminovat veškerá očekávání, abych sama sebe nedostávala zbytečně pod tlak.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Těch je opravdu spousta. Většina z nich je založená na odvedení pozornosti od toho, z čeho máme strach (např. různá dechová cvičení, meditace, mít 5 pohromadě atd.). Druhým protipólem jsou cvičení – rozhovory se svým dvojčetem (detailní rozbor daného stresového momentu). Jinak mojí alfou omegou na zvládání stresu a udržení si psychického zdraví je sport.

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Myslím si, že nic speciálneho nedělám. Víím, že k udržení si psychické a mentální rovnováhy potřebuji dostatečně spát, kvalitně se stravovat a sportovat ... jinými slovy udržovat si zdravý životní styl.

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Absolvovala jsem na konzervatoři v Brně a tam jsme žádný takový předmět neměli. Dále jsem studovala na univerzitě Antona Brucknera v Linci, tam byla nabídka předmětů a různých kurzů tohoto zaměření bohatá.

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

Vůbec si netroufám říct! S časovým odstupem vidím, že se u mě tréma projevuje odlišně, ale vůbec nevím, jestli je to lepší nebo horší. Určitě ale co se týče množství stresových momentů, se kterými se musím vypořádat, tak jich ubývá.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

Určitě ne! Pro mě je to celoživotní cesta, ráda se v tomto oboru vzdělávám a zkoumám, co je ukryto v duši. Poznání sama sebe vnímám jako obrovský dar.

Stanislav Penk

Stanislav sa narodil v roku 1974 a v rokoch 1988-1994 absolvoval Konzervatórium v Prahe u profesora Josefa Šimka. Ďalej pokračoval v štúdiu na Hudobnej fakulte múzických umení v Prahe. V roku 1996 sa stal sólo trombonistom PKF – Prague Philharmonia, a od roku 2007 je členom Symfonického orchestru hl. m. Prahy FOK. Od roku 2020 pôsobí ako interný pedagóg na Hudobnej fakulte Hamu. Aby toho nebolo málo, vedľa toho tiež pôsobí v komorných telesách ako napríklad Pražské žesťové kolegium a Czech brass. Pravidelne vystupuje s poprednými českými i svetovými súbormi.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Těžko objektivně odpovědět. Každopádně je to v jistých ohledech nadprůměrně zatěžující povolání.

2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?

S přibývajícím věkem přistupuji ke každému výkonu zodpovědněji, a to samozřejmě bere docela dost sil. Pořád mě to ale baví. :-) Spíš se snažím "optimalizovat" počet výkonů a vybírat ty, které mi dávají smysl.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Poctiva příprava, dobrý spánek, "poodstoupení si" od problému a vlastní důležitosti. :-)

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Koncentrace na správnou techniku při každém cvičení je klíčová. Pokud nebudu každý den cvičit s plným soustředěním jako bych hrál koncert, nemůžu očekávat, že se stane na pódiu zázrak a všechno najednou bude jinak a lepší. :-)

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Ne.

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

Přijde mi, že je to pořád podobně, rozhodující je u mě četnost vrcholových "výkonů". Déletrvající psychická zátěž je nepříjemná. Naopak krátkodobý stres při hraní si dokážu postupem času asi i více užít.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

Jsem stále na cestě, asi jako každý. Obecně je podstatná chuť něco hledat, objevovat, a to i v této oblasti a následná schopnost se z každého poznání radovat a poučit.

Veronika Lédlová

Veronika hrá od piatich rokov na husle, a od 13tich pokračovala na violu. Profesionálne sa však venuje hre na trombón. Od roku 2015 bola poslucháčkou Pražského konzervatória, a v súčasnosti dokončuje bakalárske štúdium na Hudobnej akadémii v Prahe. Od roku 2019 do roku 2022 bola členkou akadémie PKF – Prague Philharmonia. Pozíciu hráčky prvého trombónu si užila v Plzenskej filharmónii v rokoch 2020–2023.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Velmi. Snažím se to eliminovat, ale pravda je, že pokud se můj pracovní život nevyvíjí úplně dobře, cítím stres, hlava se mi zaplňuje starostmi, celkově mi to odvádí pozornost od toho “správného” co chci v životě žít. Pokud se mi nehraje dobře, často mi to zkaží náladu, ale to už se lepší, snažím se mít nadhled a myslet na to, že je to jen přechodné a zase se to zlepší. Obecně pomáhá, když před sebou vidím východisko (např. čeká mě lepší práce atd.), pokud ho nevidím, špatný vliv se umocňuje.

2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?

Nad tím se snad ani nepozastavuji. Přejde mi, že jediný, kdo na mě klade nároky jsem já. Výsledek je, že jsem často zklamaná ze svého výkonu. Pokud bych vycházela z hodnocení druhých, tak to zvládám snad dobře.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Jógu, nějaké dechové cvičení, sport. Mně, jestli něco funguje, tak je to dobrá příprava a vyčištění hlavy. Nejlepší pro mě je, když na nadcházející stresovou situaci nemyslím a věnuji se věcem, které mi odvedou myšlenky jinam.

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Popravdë asi ne. Asi bych mëla. Snažím se pracovat na tom, abych každy den pristupovala k trombonu s nadhledem a pohodou a cítila se v tom dobře a přirozenë. V tom jsem teprve na začátku.

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Ne, nic takového se tu bohužel nenosí.

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

Myslím, že čím lepší hráč jsem, tím je to lepší. Ale jinak to mám asi jako na houpačce. Když už si říkám, že se to konečně zlepšilo a podaří se mi odehrát koncert relativně v klidu, tak přijde hrozná tréma, která mě překvapí.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

Myslím, že ano. Ovšem znát teorii, neznamená umět ji použít.

Kryštof Koska

Kryštof otvoril dvere do sveta hudby hrou na husle, lesný roh a klavír na ZUŠ v Hlučínë. Verný však zostal už len lesnému rohu. Pokračoval na Konzervatóriu v Brne u profesora Jindřicha Petráše, a v dnešnej dobre úspešne absolvoval tretí ročník na Akadémií múzických umení v Prahe v triede Ondřeje Vrabca a Jana Vobořila. Medzi jeho najväčšie súťažné úspechy patrí 2. cena zo súťaže Žestě Brno, 1. cena a absolútne víťazstvo vo svojom obore zo súťaže Pardubické dechy, a 1. cena a titul absolútneho víťaza Súťaže konzervatórií v Tepliciach.

Ešte počas štúdia v Brne pôsobil ako prvý hornista operného orchestru Moravského divadla v Olomouci. V súčasnej dobe zastáva ten istý post v Orchestri Národného divadla v Prahe. Bol členom akadémie v Českej filharmónii i PKF – Prague Philharmonia.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Mé zaměstnání má vliv na mé psychické zdraví zejména z oblasti nervozity.

2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?

Přípravou. Dobrým rozehráním se, znalost partu. Snažit se připravit si co nejkomfortnější podmínky.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Já osobně žádnou techniku nezkoušel, krom té osobní komfortní zóny. Jinak lidem pomáhá jóga, dechová cvičení...

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Pomáhá mi před koncertem krátký spánek. Jinak si zakládám na dobrém rozehrávání.

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Ne.

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

Tréma určitě nepolevuje, ale jednoznačně se lepším ve zvládání stresu.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

Nemám. Rád bych se někdy něco přiučil.

Kateřina Javůrková

Katka na lesn roh začala hret ked mala 9 rokov u Tomáša Krejbricha v ZU Na Popelce. V štúdiu pokračovala na Pražskom konzervatóriu v triede prof. Bedřicha Tylsara, a na Akadémii muzickeho umenia v Prahe u Zdeňka Divokeho a Radka Baboraka. Poas štúdia využila príležitostí stáže na Conservatoire Nationale Superieur de Musique et Danse Paris v triede prof. Andreho Cazaleta. Najvyznamnejim uspechom je 1. cena na Medzinárodnej interpretačnej sutai Pražské Jaro 2013, a získanie druhého miesta v Medzinárodnej sutai ARD v Mníchove roku 2016. Od roku 2014 pôsobí v skupine lesných rohov eskej filharmónie. Od ias štúdia na konzervatóriu pôsobí v dychovom kvintete Belfiato.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

V dobrem slova smyslu. Kdy jdu do práce, tak me práce dokaze nabít a pri hraní zapomenu na malé trable i smutná nálada se promění v dobrou. Takže me psychické zdraví se díky me práci zlepšilo.

2. Ako zvlada narokey kladené na teba, a oakavaniepickovej kvality každého výkonu?

Asi je to o zvyku. Ale určite kladu na sebe větši narokey než kdy jindy. Pokud nejsem sólový hráč a lépe se cítim v orchestru kde už nervy odpadly, tak kdy mám hrát sólové, tak mám na sebe vetsi narokey, pretože už jsem zamestnana.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Beh, posilování, joga.

4. Praktikuješ niecopecialne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Ne. Protože nejsem kady den nervozni a nemám kady den stres.

5. Pamätať si, že by ste vkole mali predmet, kde ste sa učili ako zvladat stres, ako sa pripravit na výkon apod.?

Bohužel neměli. Toto v nasemkolstvi na konzervatořich chybí.

6. **Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?**

Zlepšuje. Nejsem už nervózní jako před x lety.

7. **Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?**

Nemyslím si, stále se je pořád co učit a hledat.

Viktor Řehořovský

Viktor je taktiež hráčom na lesný roh. Vyštudoval Pražské konzervatórium u profesora Petra Hernycha, a pokračuje na Hudobnej akadémii múzických umení v Prahe u profesorov Ondřeje Vrabce a Jana Vobořila. Od septembra 2021 pôsobil v Divadle F. X. Šaldy v Liberci, a od roku 2022 je členom Ústrednej hudby Armády Českej republiky.

1. **Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?**

Řekl bych, že do jisté míry ano, ale myslím si že ne tolik, aby to bylo škodlivé. Někdy v případech, kdy je toho v práci hodně a nestíhám, tak mě to ovlivňuje víc, hlavně důsledky – méně času na soukromé aktivity, rodinu atd.

2. **Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?**

Celkem trpím trémou, takže někdy je to pro mě těžké, ale snažím se to kompenzovat pečlivou přípravou – nastudováním repertoáru, partů a pravidelným cvičením, ale někdy i tak mě přemůže tréma, ale troufám si říct, že už dokážu i přes trému odehrát ucházející výkon.

3. **Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?**

Pro mě je to hlavně pokud možno dokonalá příprava, pak poznání sama sebe – uvědomit si, že se tebe samotného tréma týká, že to není nic neobvyklého a "smířit" se s tím, nikoliv se tomu poddat.

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Možná nějaké rozcvičování, posilování a cvičení nebo jiná fyzická aktivita mi pomáhá také.

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Ano, ale dle mého názoru velmi okrajově, v šestáku asi 2 hodiny zaměřené na stress...

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

Má to svůj vývoj, dřív se zlepšovala, pak dost zhoršila a teď mám za to, že se to dost zlepšilo.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

Řekl bych, že do jisté míry povědomí mám, teta je psychiatr, takže nějaké znalosti o psychickém zdraví mám, ale tréma je zrovna taková věc, která je hrozně moc individuální, a každému pomáhá něco jiné, co si musí zpravidla zjistit sám.

Zuzana Meierová

Zuzka je mladá, talentovaná hráčka na lesný roh. Svoje profesne zamerané štúdium započala na Konzervatóriu v Prahe u profesora Petra Hernycha. V súčasnej dobe navštevuje druhý ročník na Akadémii múzických umení v Prahe. Je absolventkou Akadémie PKF – Prague Philharmonia, a už druhý rok členkou skupiny lesných rohov v Národnom divadle v Prahe.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Určitě zásadně. Nejsem flegmatik, jsem do jisté míry asi perfekcionista, tedy mě moje práce hodně stresuje.

2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?

To záleží na situaci a druhu akce, spoluhráče, dirigenty. Někdy se cítím sebevědomě, bezprostředně přirozeně a věřím se to odrazí ve výkonu, jindy cítím že musím své kvality dokazovat, a to mě svažuje. Samozřejmě důležitou roli hraje i aktuální fyzický a psychický stav. Je to velmi individuální ale ve všech případech je to pro mě vždy zodpovědnost a touha podat co nejlepší výkon ruku v ruce s pokorou, že jsem jen člověk a tohle je prostě "jen" hraní.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Do určité míry je stres určitě zdraví prospěšný a může mít i pozitivní vliv na výkon. Stres se snažím zvládat průběžně, pomoci sportu, dechových cvičení apod. Na velkou trému recept neznám, sama s tím často bojujím. Ale 100% příprava a vědomí, že člověk udělal maximum je velká psychická opora.

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Viz předchozí otázka.

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Ne, a velmi mi to schází. Naopak, jsme se setkávaly s praktikami kantorů, které stres a trému ještě prohlubovali...

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

Ruku v ruce s přípravou a aktuální formou.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

Jsem rada, že mám kolem sebe komunitu lidí, které se o to zajímají a díky nim se i já dozvídáme spoustu zajímavých věcí. Určitě to ale v našich končinách není ani trochu standart a tyto věci všeobecně velmi podceňuji.

Mikuláš Koska

Mikuláš je renomovaný hornista, ktorý pôsobí vo významných Českých orchestroch ako Česká filharmónia, PKF – Prague Philharmonia a Česká sinfonietta. Okrem toho je hosťujúcim členom KBS Symphony orchestra v Soule, Kórejskom rozhlasovom orchestri. V rokoch 2011 až 2017 zastával pozíciu prvého hráča vo Filharmónii Brno. Pravidelne vystupuje s Baborák Ensemble a Orquestrina Baborák. Absolvoval štúdium na Janáčkovom konzervatóriu v Ostrave, následne pokračoval na Janáčkovej akadémii v Brne a Akadémii múzických umení v Prahe. Medzi jeho významných pedagógov patrí Karel Doležil, Jindřich Petráš, Radek Baborák, Jan Vobořil a Ondřej Vrabec.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Významne.

2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?

To musí posúdiť jini, ťežko mohu hodnotit sám svou práci.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Před výkonem dlouhodobě pravidelná příprava (cvičení na nástroj), při výkonu žádné účinné techniky neznám.

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Ne.

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Neměli.

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

Jak v čem. Obecně spíše zhoršuje.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

Vedomosti se vždy mohou zlepšit a míra dostatečnosti je srovnávaná s potřebou je používat. Určitě nejsem o krok napřed.

Lukáš Besuch

Pochádza z Hradca Králové. Hru na trombón študoval u svojho otca Vladimíra Besucha na ZUŠ Habrmanova. Od roku 2015 študoval na Pražskom konzervatóriu v triede profesora Josefa Šimka. V súčasnej dobe navštevuje druhý ročník na Hudobnej akadémii v Prahe.

Behom štúdia sa zúčastnil niekoľkých interpretačných súťaží, na ktorých zozbieral prvé miesta. V rokoch 2017 – 2018 bol členom Orchesterálnej akadémie FOK a medzi rokmi 2018 – 2020 hral v Orchesterálnej akadémii Českej filharmónie. Dnes je už jej riadnym členom.

1. Ako ovplyvňuje tvoja práca tvoje psychické zdravie?

Vzhľadom k tomu, že moje práce je zároveň môj koníček, tak mé psychické zdravie ovplyvňuje pouze v tom najlepšom slova smyslu. Samozrejme, že je to někdy náročnejší, ale pres to se člověk musí přenést, jinak by tuto práci nemohl dělat.

2. Ako zvládaš nároky kladené na teba, a očakávanie špičkovej kvality každého výkonu?

Konkrétně pro trombon se nevyskytuje tolik sólového hraní, jako třeba pro jiné nástroje, tudíž se mě to nedotýká tolik, jako by mohlo jiných hráčů. Ale samozřejmě se vždy snažím předvést co nejlepší výkon a nad pocit kladených nároků se co nejvíce povznést, ač je situace někdy stresová.

3. Aké techniky na zvládanie stresu a trémy poznáš?

Před každým koncertem se pouze snažím co nejvíce uklidnit například pravidelným dýcháním. Ale žádnou speciální techniku bohužel nemám.

4. Praktikuješ niečo špeciálne vo svojej dennej rutine na lepšie zvládanie stresu?

Snažím se na každý výkon co nejlépe připravit. To samo o sobě už stres omezí, když jdu na koncert s vědomím, že jsem do přípravy dal vše. Když naopak někdy vím, že jsem například nestihl cvičit dostatečně jak bych měl, stres samozřejmě stoupá. Proto do mé denní rutiny patří nácvik aktuálního repertoáru.

5. Pamätáš si, že by ste v škole mali predmet, kde ste sa učili ako zvládať stres, ako sa pripraviť na výkon apod.?

Bohužel, takový předmět jsme ve škole neměli, ale rozhodne bych ho uvítal. Myslím si, že by to hodně hráčům zejména v začátcích mohlo pomoci.

6. Pozoruješ na sebe, že sa tréma postupom času prirodzene zhoršuje alebo zlepšuje?

Samozřejmě čím déle vystupuji, tím je tréma přirozeně menší. Na publikum jsem už více zvyklý než dříve. Tudíž má nervozita postupem času klesá a více si vystupování užívám. I když samozřejmě, když přijde důležité vystoupení, tréma přijde, ale to je nedílná součást této práce.

7. Myslíš si o sebe, že máš dostatočné povedomie a vedomosti o duševnom zdraví, psychickej odolnosti a benefitoch spojených s tým?

Ne.

Ďakujem všetkým zúčastneným umelcom za poskytnutie cenných informácií. Zistili sme, že vplyv emócií na psychickú odolnosť hudobníkov je komplexný a závisí od mnohých faktorov. Získané dáta ukázali, že skupina hudobníkov vo vyššom veku zvláda stres lepšie, alebo ho už vôbec nepocítiť. Náchylnejšou naopak k jeho prežívaniu, je skupina študentov. Pokiaľ ide o stratégiu zvládania stresu, naša analýza odhalila, že ľudia uplatňujú rôzne prístupy. Medzi najčastejšie metódy patrí jednoznačne šport, cvičenie a fyzická aktivita. V tesnom závесе sledujeme dôraz na pripravenosť a znalosť notového materiálu. Je dôležité si uvedomiť, že každý jednotlivec má svoje vlastné preferencie a zdroje, ktoré mu pomáhajú zvládať stres. Podpora a vzdelávanie v tejto oblasti by mohla prispieť k lepšiemu zdraviu a blahobytu všetkých muzikantov. Celkovo môžeme konštatovať, že výskum zameraný na stres a jeho zvládanie je dôležitým krokom k lepšiemu porozumeniu tohto fenoménu a poskytnutiu nástrojov, na podporu zdravia a pohody ľudí vo svete, ktorí je čoraz náročnejší a stresujúcejší.

Záver

Túto bakalársku prácu by som chcela venovať muzikantom, ktorí sú na začiatku svojej cesty zvládania trémy a strachu. Nech je im nádejou, že stres a tréma na javisku, nie je tak vzdialená téma ako tomu bolo doposiaľ, ale že záujmom a bádáním po informáciách sa dá dostať tento nešvár pod kontrolu.

Téma našej emočnej a psychickej odolnosti však touto prácou nie je zďaleka vyčerpaná. Implementácia techník zameraných na zlepšenie emocionálnej pohody a posilnenie psychickej odolnosti by mohla mať pozitívny vplyv nielen na hru hudobníkov, ale aj na ich celkovú životnú kvalitu.

Seznam použitých zdrojů

Odborná literatura

ERIC, Harrison. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak medítovat kdykoliv a kdekoliv*. Grada Publishing as, 2011.

GARIBAL, Gilbert. *Tréma: a jak ji překonávat*. Praha: Portál, s.r.o., 2013. ISBN 978-80-262-0347-6

JONES, Graham; MOORHOUSE, Adrian. *Jak získat psychickou odolnost*. Grada Publishing as, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6

KALINA, Aleš. *Emoční rovnice: odhalte svůj zdrojový kód*. Mindsoft sro, 2014. ISBN-978-80-85335-23-1

KUPKA, Ivan. *K sebedůvěře krok za krokem-2., doplněné vydání*. Grada Publishing as, 2010. ISBN 978-80-247-3318-0

MICHAEL, Sinclair; JOSIE, Seydel. *Všímavost: Cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. Grada Publishing as, 2015.

NÜRNBERGER, Elke. *Jak získat vnitřní klid a rovnováhu*. Grada Publishing as, 2011. ISBN 978-80-247-3904-5

NÜRNBERGER, Elke. *Síla pozitivního myšlení*. Grada Publishing as, 2011. ISBN 978-80-247-3954-0

PAVEL, Náhlovský; JIŘÍ, Suchý. *Životní koučování a sebekoučování*. Grada Publishing as, 2012. ISBN 987-80-247-4010-2

PLETZER, Marc. *Emoční inteligence*. 1. Vyd. Praha: Grada. 2009. ISBN 978-80-247-3057-8

SEIWERT LOTHAR, J.; BRIAN, Tracy. *Jak sladit práci a osobní život*. Grada Publishing as, 2011. ISBN 978-80-247-4188-8

SUCHÝ, Jiří. NÁHLOVSKÝ, Pavel. *Pozitivní emoce: Jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-7375-2

VALIGURA, Radim. *Mentální odolnost: Klíč k budoucnosti*. Praha: Svojtka & Co., s.r.o., 2021. ISBN 978-80-256-3077-8

WERNER, Kenny: *Mistrovství bez úsilí: Jak v sobě osvobodit dokonalého hudebníka*. Copyright, 1996. ISBN 978-80-87950-83-8

TOMAN, Ivo. *Sebedůvěra, sebevědomí a jak je zvýšíte*. TAXUS International sro, 2016. ISBN 978-80 87717-10-3

Online Prameny

ČERVINKOVÁ, Tereza. *Naděje a pozitivní emoce coby mediátor vztahu mezi harmonií a mírou depresivity* [online]. Brno, 2019 [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/muc24/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Alena SLEZÁČKOVÁ.

DROZDOVÁ, Hana. *Emoce a jejich vliv na herecký projev* [online]. Brno, 2020 [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://is.jamu.cz/th/wagxb/>. Diplomová práce. Janáčkova akademie múzických umění, Divadelní fakulta. Vedoucí práce Igor DOSTÁLEK.

JELÍNKOVÁ, Kristýna. *Psychická zátěž a téma umělců na pódiu* [online]. České Budějovice, 2012 [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/5j386n/>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Yvona Mazešová, Ph.D.

VÁVRA, Pavel. *Využití mentálního tréninku jako prevence zvládnutí stresu a rozvoj psychické odolnosti* [online]. 2022 [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://is.ambis.cz/th/qlh6h/>. Diplomová práce. AMBIS vysoká škola, a.s. Vedoucí práce Jiří KASTNER.