

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra hudební výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Metoda prožitkového zpívání Zuzany Vlčinské
a její aplikace při sborovém zpěvu

The method of experiential singing by Zuzana Vlčinská
and its application in choral singing

Anežka Šebová

Vedoucí práce: doc. MgA. Mgr. Marek Valášek, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Navazující hudební výchova – sbormistrovství

2023/2024

Odevzdáním této diplomové práce na téma *Metoda prožitkového zpívání Zuzany Vlčinské a její aplikace při sborovém zpěvu* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce a konzultanta práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 11. 7. 2024

Ráda bych vyjádřila své poděkování v první řadě vedoucímu této práce doc. MgA. Mgr. Marku Valáškoví, Ph.D., za jeho laskavé svolení stát se hlavou mé diplomové práce a za sdílenou odbornou podporu při její tvorbě. Zvláštní dík patří také konzultantovi práce MgA. Janu Steyerovi, Ph.D., za jeho podporu, trpělivost, osobní přístup, odborné vedení a cenné rady. V neposlední řadě bych ráda vyjádřila své upřímné poděkování Mgr. Zuzaně Vlčinské za ochotu sdílet své znalosti, za odborný dohled nad touto prací a za možnost nahlédnout do procesu její činnosti. Jejich vedení a podpora byly klíčové pro úspěšné dokončení této práce i pro můj osobní a profesní růst. Hlavní poděkování patří také mé rodině za její oporu, trpělivost a poskytnutí prostředí, které mi umožnilo soustředěně pracovat. Děkuji!

ABSTRAKT

Diplomová práce s názvem *Metoda prožitkového zpívání Zuzany Vlčinské a její aplikace při sborovém zpěvu* se zabývá možností využití původně terapeutické metody prožitkového zpívání při nácviu sborového repertoáru.

Práce má za cíl analyzovat metodu a zjistit, zda aplikace této metody vede ke kvalitnější interpretaci hudby ve sborovém prostředí, emotivnějšímu pochopení skladby již během nácviu, zefektivnění samotného nácviu a zda by mohla být využita v širším kontextu, nejen terapeutickém.

Práce je postavena na teoretickém zpracování dané problematiky a následném praktickém uchopení tématu i zjištěných závěrech. Zaměřila jsem se na shrnutí metody prožitkového zpívání a její pozorování na zkoušce pěveckého sboru La Folie a Iuventus, gaude! Díky následnému dotazníkovému šetření jsem získala názory aktérů a skrze rozhovory se samotnými sbormistry jsem zjistila postoj odborníků. Záběr výzkumu poskytl vcelku pestrý přehled o metodě, její aplikaci během nácviu i jejím využití pro sborové zpívání.

Závěrem bylo zjištěno, že metodu obecně nelze v celém jejím rozsahu použít při nácviu sborových skladeb. Výzkumem však byla specifikována určitá doporučení, která lze zahrnout do sbormistrovské praxe, protože bylo potvrzeno, že metoda umožňuje zpěvákům prožít skladbu a její emoce na hlubší úrovni.

KLÍČOVÁ SLOVA

sborový zpěv • prožitkové zpívání • sborový nácvik • sborová skladba • emoce • terapie

ABSTRACT

The diploma thesis *A Method of Zuzana Vlčinská's Experience Singing and Its Use During the Choir Singing* deals with a possible use of originally therapeutical method of experience singing for a choir repertoire practice.

The aim of the thesis is to analyse the method and to find out whether this method application leads towards a higher quality interpretation of music in a choir environment, more emotional perception of the song already during the practice, more efficient practice itself and whether it could be used in a wider context, not only a therapeutical one.

The thesis is based on a theoretical processing of given issue and the following grasp of the topic and obtained conclusions. I focused on a summarisation of the method of experience singing and its observation at a rehearsal of the choir La Folie and Iuventus, Gaude. Thanks to the following questionnaire construction, I obtained opinions of the participants and through the interviews with the choirmasters themselves I identified the experts' approach. The picture of the research provided quite a rich review of the method, its application during the rehearsal and its use for choir singing.

The conclusion provides the fact that this method is not possible to use fully for choir songs practicing. However, the research specifies particular recommendations that can be included in a choirmaster's practical work because it was confirmed that the method enables the singers to experience the song and its emotions on a deeper level.

KEYWORDS

Choir singing • experience singing • choir practice • choir song • emotions • therapy

Obsah

Úvod	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Sborový zpěv	8
2 Prožitkové zpívání	11
2.1 Zuzana Vlčinská a aspekty vzniku metody prožitkového zpívání	11
2.2 Metoda prožitkového zpívání a z čeho vychází.....	12
2.3 Průběh prožitkového zpívání	15
2.4 Techniky používané během zpívání	17
2.5 Přínosy prožitkového zpívání	18
3 Porovnání prožitkového zpívání a sborového zpěvu	20
4 Stanovisko autorky metody prožitkového zpívání Zuzany Vlčinské	22
4.1 Obecný popis metody	22
4.2 Využití metody během zkoušek pěveckého sboru	26
4.3 Využití pro neproškolené sbormistry	29
4.4 Prožitkové zpívání v praxi.....	31
4.5 Dodatky v závěru.....	31
PRAKTICKÁ ČÁST	33
5 Výzkum	33
5.1 Předmět, cíle výzkumu a stanovení hypotéz	33
5.2 Organizační zajištění výzkumu	33
5.3 Popis výzkumu a použité metody	34
6 La Folia.....	36
6.1 Základní informace o pěveckém sboru a sbormistryni.....	36
6.2 Detailní popis průběhu dílny	37

6.3	Postoj zpěváků.....	42
6.4	Postoj sbormistryně	48
6.5	Resumé získaných dat z hlediska stanovených hypotéz:.....	49
7	Workshopy na Moravě	50
7.1	Základní informace o pěveckých sborech a jejich sbormistryních.....	51
7.1.1	Višně z Líšně	51
7.1.2	Allegria	51
7.2	Postoj zpěváků.....	52
7.3	Postoj sbormistryně	57
7.4	Resumé získaných dat z hlediska stanovených hypotéz:.....	58
8	Iuventus, gaude!	59
8.1	Základní informace o pěveckém sboru a sbormistryni.....	59
8.2	Detailní popis průběhu dílny	60
8.3	Postoj zpěváků.....	64
8.4	Postoj sbormistryně	70
8.5	Resumé získaných dat z hlediska stanovených hypotéz:.....	71
9	Zhodnocení výzkumu	72
9.1	Shrnutí výzkumu	72
9.2	Verifikace hypotéz a závěry výzkumu	77
9.3	Návrhy pro budoucí sbormistrovskou praxi	80
	Závěr.....	82
	Seznam použitých informačních zdrojů	83
	Seznam příloh.....	88

Úvod

Sborový zpěv představuje činnost, která má v českých zemích dlouholetou tradici. Hudebním pokladem jsou bezesporu nádherné skladby českých autorů, ale i lidové písně, které dokazují, že zpěv byl odpradáвна součástí života lidí. Důkazem toho jsou pěvecké sbory. Zpívání v kolektivu je totiž činnost, která má pozitivní účinky. Tyto přínosy můžeme také vidět při lekcích prožitkového zpívání, postaveného na kolektivním vícehlasém zpěvu lidových písní.

Diplomová práce s názvem „*Metoda prožitkového zpívání Zuzany Vlčinské a její aplikace při sborovém zpěvu*“ si stanovuje za cíl přiblížit zatím méně známou terapeutickou metodu prožitkového zpívání. Na základě svého bakalářského výzkumu jsem dospěla k závěru, že používání alternativních (terapeutických) metod se ve sborovém nácviku prakticky nevyskytuje, a proto bych ráda touto diplomovou prací zjistila, jaké možnosti nám sbormistrům metoda prožitkového zpívání nabízí. Jaký přesah lze během sborových zkoušek využít a jak nabídnout zpěvákům hlubší prožitek vlastních emocí, ale i emocí hudby již během nácviku. Zda je to vůbec možné a zda nám tato metoda přinese výsledky, a to jak na poli seberozvoje, tak i v kvalitním pěveckém výkonu.

V teoretické části diplomové práce se tedy pokusím popsat metodu prožitkového zpívání, její aplikaci, využití a prostředky. Výzkumná část bude založena na pozorování práce terapeutky Zuzany Vlčinské u pěveckých sborů. Budu zjišťovat, za jakých podmínek tento kurz se sborem probíhal, jaký názor, očekávání a záměry má samotná terapeutka, co si o tom myslí sbormistři sboru a samozřejmě též, jak se cítili zpěváci. Na závěr vytyčím možnosti využití této metody pro sborové zpívání a sbormistrovskou praxi.

TEORETICKÁ ČÁST

Hlavním cílem teoretické části bylo vymezit základní pojmy diplomové práce – sborový zpěv a prožitkové zpívání. Pro ukotvení hlavních témat jsem hledala literaturu, která se zabývá sborovým zpěvem, prožíváním emocí a alternativními způsoby zpěvu. Setkala jsem se tedy s oborem muzikoterapie, například v knihách *Základy muzikoterapie*, nebo *Emoční síla krásných zvuků*. S oborem psychoterapie jsem se potkala v knihách *Základy hudební psychologie* či *Psychologie pro učitele*. Informace ke sborovému zpěvu jsem získala například v knize *Sborový zpěv v Čechách a na Moravě* nebo v literatuře *Sborový zpěv a řízení sboru I, II*. K výše zmíněným tématům lze tedy nalézt pouze literaturu, která se zabývá těmito aspekty samostatně. Literatura, která by propojovala sborový zpěv a alternativní způsoby zpěvu prakticky neexistuje. Neexistuje tudíž ani literatura k samotnému prožitkovému zpívání. Proto proběhl rozhovor s autorkou této metody Zuzanou Vlčinskou, skrze který bylo možné popsat zkoumanou metodu a poskytnout tak základní informace pro další výzkumnou práci.

1 Sborový zpěv

Sborový zpěv lze vymezit jako *vícehlasý zpěv kolektivu, který se utvořil za účelem pěvecky se vyjádřit, je organizován a řízen ve svém projevu jednak daným a provozovaným hudebním materiálem (skladbou) a většinou i sbormistrem*.¹

Sborový zpěv má u nás v českých zemích dlouhou a bohatou tradici, sahající až do středověku, kdy byl neoddelitelnou součástí liturgických obřadů. *Až za husitské revoluce se mohl lidový zpěv rozvinout naplno*². Výsledkem bylo, že byl povolen zpěv v národním jazyce a ženám bylo umožněno zpívat. *Vícehlasý zpěv se rozvinul až v době českobratrské s rozvojem humanismu a renesance*³ díky rozvoji hudebních škol a institucí. Postupně začala vznikat první sborová uskupení. V 19. století, v době národního obrození, hrál sborový zpěv klíčovou roli v posilování národního povědomí a identity, což vedlo ke vzniku mnoha

¹ VALOVÝ, Evžen. *Sborový zpěv v Čechách a na Moravě*. Brno: Universita Jana Evangelisty Purkyně, 1972, s. 10.

² FEDOR, Viliam a VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Sborový zpěv a řízení sboru*. Praha-Bratislava: Supraphon, 1969, s. 11.

³ Tamtéž, s. 11.

pěveckých spolků a sborů, ze kterých se v průběhu let rozvinul sborový zpěv tak, jak ho známe dnes. Vznikaly mužské sbory, první sborové organizace a pořádaly se velké sborové akce i festivaly. Dnešní sborový zpěv tedy navazuje na dlouholetou tradici, kvalitní skladatelský repertoár, profesionální sbormistrovskou éru a úspěšná, profesionální, pěvecká tělesa. Není proto divu, že v dnešní době existuje nespočet aktivních pěveckých sborů.

Přestože se Česká republika může pyšnit vysokým počtem sborů, nejedná se o stejnorodá tělesa. Pěvecké sbory se liší a lze je kvalifikovat. Podle kvality jsou děleny na sbory profesionální nebo amatérské. Dalším důležitým kritériem je průměrný věk zpěváků. Národní sborová databáze dělí sbory na dětské, mládežnické, akademické, dospělé a sbory seniorů. Podstatné je také zmínit sbory smíšené, které vzniknou spojením ženských a mužských hlasů. Podle četnosti jsou pěvecké sbory klasifikovány jako *ansámbl, který čítá do 12 členů, komorní sbory, do nichž započítáváme 24 členů, a sbor, jehož počet přesahuje 25 zpěváků*.⁴ V neposlední řadě existují pěvecká uskupení podle prostředí či funkce: sbory školní, scholy a sbory chrámové, operní, rozhlasové sbory, nebo i soubory folklorní či historické.

Funkce sborového zpěvu jsou různé a odpovídají účelu zpívání, za kterým pěvecký sbor vznikl, nebo pro který sbor koncertuje. Většinovým cílem sborového zpěvu je interpretace nacvičeného. Sbory proto vystupují například na koncertech, festivalech či v průvodech. Profesionální sbory se zaměřují na kvalitní provedení hudebních děl. Amatérské sbory často odvádí stejnou práci jako sbory profesionální, jen s tím rozdílem, že z toho nemají finanční zisk. Každopádně podle závěru v mé bakalářské práci existují i pěvecké sbory, které se vymykají výše uvedené klasifikaci. Tráví čas nácvičením a následným provedením, jako tomu je ve sborech profesionálních či amatérských, ale hlavní náplní sboru je společný prožitek, ne výkon, a tudíž mají funkci tzv. společenskou. Nelze opomenout, že i v „klasických“ sborech s funkcí výkonnostní lze pozorovat společenský atribut. Tudíž se dá říct, že koncert u jakékoli příležitosti a interpretace nacvičeného, to není jediný účel, který ve sborovém zpěvu můžeme pozorovat. „*Sboroví zpěváci se při práci v kolektivu učí týmové práci,*

⁴ FINESOLUTION. *Národní sborová databáze*. Online. © 2024. Dostupné z: <https://www.nsdh.cz/onas/p3.htm>. [cit. 2024-07-03].

toleranci, odpovědnosti vůči druhým, trpělivosti a pracovní disciplíně. Důležitým přínosem sborového zpěvu je i velké množství příležitostí pro navazování interpersonálních vztahů.“⁵

Proběhlo i mnoho výzkumů, které dokazují, že sborový zpěv má blahodárné účinky na psychiku zpěváků i jejich seberozvoj a sebevědomí. „*Při zpěvu se vyplavují endorfiny (podobně jako při sportu) a snižuje se hladina kortizolu, což je symptom snižování stresu. Zároveň je zpěv prevencí proti některým plicním onemocněním, blahodárně ovlivňuje řadu tělesných pochodů, zejména okysličování krve prohloubeným a pravidelným dýcháním, podporuje a zvyšuje fyzickou kondici a má příznivý dopad na posílení imunitního systému. Lékaři potvrzují, že správný vztah mezi dechovou frekvencí a tepovou variabilitou hudby a srdečního rytmu má uklidňující vliv na naše tělo i duši. Vedle rozvoje kreativity se rozvíjí prostřednictvím hudby především mozek. Při zpěvu dochází k propojení několika center mozku, zvyšuje se citlivost sluchového analyzátoru, který se propojuje s centrem řeči a inervací hlasivek koordinuje výšku výsledného tónu.*“⁶

⁵ SKOPAL, Jiří; VONDROUŠOVÁ, Jindra; VANÍČEK, František; VALÁŠEK, Marek; ROVŇÁK, Gabriel et al. *Pozitivní vliv sborového zpěvu*. Online. Praha: NIPOS, 2021. Dostupné z: <https://www.nipos.cz/pozitiva-sboroveho-zpevu/>. [cit. 2024-05-15].

⁶ Tamtéž.

2 Prožitkové zpívání

Metodu prožitkového zpívání vytvořila magistra Zuzana Vlčinská a od roku 1995 vede nejen v Praze, ale i po celé České republice kurzy prožitkového zpívání i individuální hlasové terapie. *Ve svém přístupu spojuje muzikálnost, pohyb, imaginaci, hru a práci s hlasem a emocemi. Upravuje staré lidové písně ze slovanského okruhu s těžištěm v moravském folkloru, s nimiž zachází jako s aktuálním sdělením či situací.*⁷

Samotné prožitkové zpívání je prováděno jako skupinová seberozejová či terapeutická aktivita. „*Může vypadat jako hra se zvuky nebo společným zpěvem. Propojuje práci s tělem, dechem, hlasem, hudbou, emocemi a imaginací a má uvolňující a vnitřně integrující účinek.*“⁸ Činnost je založena na propojení vědomí s nevědomím, lidí mezi sebou navzájem a také jedinců s jejich pocity a emocemi. Funkci zabezpečují právě hlas, dech a samotné tělo, což jsou základní nástroje pro zpívání. K prožitkovému zpívání se využívají jednotlivé zvuky, improvizace, a hlavně lidové písně i jejich vícehlasé úpravy. Lidová píseň jako aktuální sdělení je otiskem určité situace, nálady, pocitu či emoce, a proto je také vhodná jako jakási mantra, která nás dokáže propojit se sebou samým.

2.1 Zuzana Vlčinská a aspekty vzniku metody prožitkového zpívání

Zuzana Vlčinská se narodila roku 1972 do hudební rodiny. V mladých letech bohužel přišla o hlas a její prognóza nebyla příznivá. Měla atrofovanou hlasivku. Lékaři prohlásili, že hlasivka již nedoroste a že už nebude zpívat. Zpěv byl však pro ni natolik stěžejní, že se s touto diagnózou nesmířila. Naopak to pro ni byl impulz ke hledání jiných způsobů a cest.

Pozorovala, jakým způsobem spolupracují tělo a hlas, slovo a hudba a co všechno nás ovlivňuje. Během 15 let léčení a uzdravování svého hlasu si vyzkoušela, jaký vliv má hudba na naše emoce.

⁷ VLČINSKÁ, Zuzana. *Písně na cesty krajinami duše*. Praha: Vyšehrad, 2015. ISBN 978-80-7429-626-0.

⁸ VLČINSKÁ, Zuzana. *Prožitkové zpívání*. Online. © 2024. Dostupné z: <http://www.prozitkovezpivani.cz/>. [cit. 2024-07-03].

To vše ji vedlo k tomu, že vystudovala hudební vědu na pražské Filosofické fakultě Univerzity Karlovy, absolvovala dvouletý kurz Orffova Schulwerku u Pavla Jurkoviče, systematický psychoterapeutický výcvik a prošla řadou muzikoterapeutických kurzů.⁹

Během studia se aktivně věnovala divadlu. Její kamarády vedle herecké činnosti zaujala i hudební tvorba. Proto se rozhodla působit jako sbormistryně. Pro tuto přátelskou skupinu začala upravovat lidové písničky, čímž její činnost získala ještě profesionálnější charakter.

Nyní je lektorkou České Orffovy společnosti a skrze svoji více než dvacetiletou práci se širokou zpěváckou veřejností i s „nezpěváky“ dospěla ke svébytné pedagogicko-terapeutické metodě, kterou nazvala *prožitkové zpívání*, jak sama uvádí ve své knize *Písňe na cesty krajinami duše*.¹⁰

2.2 Metoda prožitkového zpívání a z čeho vychází

Prožitkové zpívání představuje skupinovou aktivitu, jejímiž hlavními prostředky jsou vokalizace a neverbální hlasotvorba, včetně zpěvu. Může se zdát, že ke všemu stačí pouze zdravý hlas a sluch, tudíž že vše stojí na funkčnosti našich hlasivek a hudebním sluchu. Nicméně nástroj tvoří lidové písňe a naše tělo jako celek. Jedná se o činnost, během které se zpívají lidové písňe, pracuje se s energií i s vnitřním já, společně se prožívají emoce a sdílí se vlastní život i myšlenky. Během zpěvu probíhá *hlazení se dechem a hlasem zevnitř*. Aktéři si mohou užít *znějící proudění energie v každém zpívajícím, sám v sobě i mezi sebou*. A to díky souzvukům skrze zpěv lidových písni ve vícehlasu a také skrze řízenou *imaginaci* během zpěvu či dechových cvičení.¹¹

Jak již bylo zmíněno, nástrojem pro prožitkové zpívání je **celé tělo**. *Nalezení osobního hlasu souvisí s nalezením pravdy o sobě samém, své identity. To podmiňuje ve vztahu se svým tělem znovu se tam „zabydlet“*.¹² Tři základní pilíře jsou pak dech, hlas a pohyb těla.

⁹ VLČINSKÁ, Zuzana. *Písňe na cesty krajinami duše*. Praha: Vyšehrad, 2015. ISBN 978-80-7429-626-0.

¹⁰ Tamtéž.

¹¹ VLČINSKÁ, Zuzana. *Prožitkové zpívání*. Online. © 2024. Dostupné z: <http://www.prozitkovezpivani.cz/>. [cit. 2024-07-03].

¹² KANTOR, Jirí; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana; PROCHÁZKA, Tomáš a GROCHALOVÁ, Katarína. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 231. ISBN 978-80-247-2846-9.

Prvním krokem „Vokální psychoterapie“ je dýchání.¹³ **Dech** je pro naše tělo nepostradatelný. Činnost dýchacího ústrojí představuje jeden ze základních fyziologických pochodů udržujících náš život.¹⁴ Dýcháním přijímáme potřebný kyslík, který okysličuje orgány a svaly v těle, což umožňuje pohyb těla. Vzduch je také nezbytný pro tvorbu hlasu. *Vznik hlasu je podřízen přesně uspořádané činnosti ústrojí dýchacího, fonačního a artikulačního.*¹⁵ Důležitým orgánem umožňujícím zpívat jsou hlasivky. Tento párový orgán je uložen v hrtanu a tvořen hlasivkovým svalem, hlasovým vazem a sliznicí. Velmi zkráceně můžeme říct, že skrze tlak vzduchu se hlasivky rozevřou a následně opět uzavřou. To se opakuje mnohokrát za sekundu a tím vzniká vibrace. Díky této vibraci hlasivky vydávají zvuk a vzniká **hlas**. Je tedy patrné, že správné dýchání skrze celé naše tělo je nezbytné pro správný zpěv, protože *dech je životní síla, která propojuje naši mysl, tělo a duši. To, jak dýcháme, odráží naši osobnost, emoce, naše psychické problémy.*¹⁶

Posledním stavebním prvkem je **pohyb těla**. Pohyb je základem života. Kde je pohyb, tam je i život. Jak jsem uvedla výše, naše tělo se může hýbat díky okysličeným orgánům a svalům skrze dýchání. Současně se svaly a orgány mohou díky pohybu lépe prokrvit, a tudíž fungovat a rozprostírat naši energii po celém těle. Tento vnitřní pohyb, koloběh látek v těle, rytmus srdečního tepu, dechu i všeho kolem nás je principem, který nelze vyloučit. Zároveň je dobré si připomenout, že *pohyb a hudba spolu ve všech kulturách vždy úzce souvisely.*¹⁷ Pohyb je důležitým sebevyjadřovacím prostředkem. *Každý člověk vnáší do přirozených rytmů své osobité variace – stačí se zadívat na svéráz chůze.*¹⁸ Právě chůze je jedním z hlavních pohybů používaných během prožitkového zpívání. *Právě proto, že je jeden z nejzákladnějších pohybových prvků v hudebněpohybové výchově.*¹⁹ Další používané

¹³ KANTOR, Jiří; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana; PROCHÁZKA, Tomáš a GROCHALOVÁ, Katarína. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 231. ISBN 978-80-247-2846-9.

¹⁴ KOLÁŘ, Jiří a ŠTÍBROVÁ, Ivana. *Sborový zpěv a řízení sboru I*. Netolice: Jc-Audio, 2009, s. 5. ISBN 978-80-87132-06-7.

¹⁵ Tamtéž, s. 7.

¹⁶ KANTOR, Jiří; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana; PROCHÁZKA, Tomáš a GROCHALOVÁ, Katarína. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 231. ISBN 978-80-247-2846-9.

¹⁷ KOLÁŘ, Jiří a ŠTÍBROVÁ, Ivana. *Sborový zpěv a řízení sboru II*. Netolice: Jc-Audio, 2011, s. 6. ISBN 978-80-87132-18-0.

¹⁸ VISKUPOVÁ, Božena. *Hudba a pohyb*. Praha: Supraphon, 1972, s. 7.

¹⁹ Tamtéž, s. 7.

pohyby jsou různé, od pérování, běhu, pohybů paží přes přesně dané pohyby související s písní až po samostatné improvizované tancování.

Propojení tří výše zmíněných pilířů je důležitým krokem v procesu. Realizuje se VNITŘNÍM POHYBEM. Pracuje se s imaginací pohybu dechu, pohybu hlasu, se správně mířeným pohybem těla a následně i s pohybem emocí. *Díky moderní technologii víme, že hlas a jeho frekvenční rozsah souvisí s funkcí tělesných orgánů a systémů. Tuto hypotézu potvrzuje bioakustická terapie, která počítačově provádí rozbor klientova hlasu na jednotlivé frekvence. Hlasové frekvence, které odpovídají nemocným částem těla, zcela chybí nebo jsou narušené. Zpětnou aplikací chybějících frekvencí lze obnovit správnou činnost příslušných orgánů.*²⁰ Určitá frekvence hlasu během zpěvu tedy dokáže léčit naše vnitřní prostředí. Hlas lze využít jako nástroj sebepěče a terapie.

Zuzana Vlčinská při své práci vychází ze skutečnosti, že zpívání bylo odjakživa součástí života lidí. Zpívalo se pro radost i při práci, v hospodě i v lese, všichni dohromady i samostatně. To je patrné během prožitkového zpívání. Zuzana Vlčinská nabízí lidem individuální terapii i skupinovou aktivitu. *Práce se skupinou je oproti jednotlivci závislá na konzistenci skupiny, jak spolu lidé fungují a co v této skupině potřebují.*²¹ Od toho se také odvíjí průběh lekce. Každý jedinec přijde na zpívání s jinou náladou, jinými potřebami, jiným záměrem i jinou výchovou. Vše se poté odrazí na náplni zpívání, a proto je hlavním úkolem lektora pružnost, proměnlivost a pohyblivost. Jako většina psychoterapeutů tedy musí pracovat s tím, co je přítomné a aktuální. To jsou důležité aspekty, které ovlivňují výběr hlasových a dechových cvičení, a zejména výběr písní.

Posledním nejdůležitějším aspektem prožitkového zpívání je výběr písní. *Lidová píseň je nekonečnou pokladnicí poznání o lidech, jejich radostech a strastech, obyčejích, ale i zrcadlem jejich mluvy a hudební výpovědi typických regionálních rytmicko-melodických zvyklostí. Je nejjednodušším, ale přitom svou formou velice pestrým útvarem vokální*

²⁰ KANTOR, Jirí; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana; PROCHÁZKA, Tomáš a GROCHALOVÁ, Katarína. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 152. ISBN 978-80-247-2846-9.

²¹ GRÁTOVÁ, Anežka. *Specifika práce sbormistra s tělesem zaměřeným přednostně na společenskou funkci*. Bakalářská práce. Praha: Karlova univerzita, Pedagogická fakulta, 2019, s. 34.

hudby.²² Funkčnost lidových písní při terapii je postavena na textu, melodii, harmonii, dynamice i rytmu, tedy na hudebně výrazových prostředcích, se kterými se následně pracuje. Práce s lidovou písní je postavena na nápodobě, opakování, improvizaci a způsobech vícehlasého zpěvu.

Nápodoba nebo také imitace se využívá při nácviu písní. Pro hlavní práci s lidovou písní se používají veškeré aspekty vícehlasého zpěvu, kánon, zpěv s prodlevou či dvojhlasý, tříhlasý i čtyřhlasý zpěv. Pro hlubší autonomní práci se využívá improvizace dalších hlasů k hlavní melodii. *Improvizace přichází z impulzivních podnětů, které, nejsou-li blokovány, dovolují klientovi volné vokální nebo instrumentální sebevyjádření.*²³ V neposlední řadě je dobré zmínit opakování. *Repetování je důležitým prvkem pro vnímání hudby. Velké množství psychologických testů prokázalo, že nejintenzivnější emoční reakci zažíváme u známé hudby, a opakování je samozřejmě výtečný způsob, jak něco pořádně poznat.*²⁴ Hudba je totiž proudem a nemá žádné základní centrum, ke kterému bychom se mohli vrátit. Hudbu proto musíme vnímat za pochodu. *Opakování nám dovoluje soustředit se na různé stránky hudby a prohloubit zážitek z ní.*²⁵

2.3 Průběh prožitkového zpívání

ABREAKCE

Terapie začíná abreakcí. Jedná se o formu odreagování. Můžeme to také nazvat POUŠTĚNÍM.

Z běžného života se zpěváci přesunou do prostředí, kde jim je umožněno cítit své emoce a dát jim tvar v podobě zvuku. Zpěváci mají prostor využít nejrůznějších emočních zvuků (výdechy, vzdechy, vzlyky, křiky apod.). Je to velmi náročná disciplína. Obecně totiž lidé nejsou vedeni k tomu, aby své emoce dostatečně a v bezpečném prostředí projevovali. Ne

²² KOLÁŘ, Jiří a ŠTÍBROVÁ, Ivana. *Sborový zpěv a řízení sboru II*. Netolice: Jc-Audio, 2011, s. 13. ISBN 978-80-87132-18-0.

²³ KANTOR, Jiří; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana; PROCHÁZKA, Tomáš a GROCHALOVÁ, Katarína. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 232. ISBN 978-80-247-2846-9.

²⁴ POWELL, John. *Emoční síla krásných zvuků, aneb, Proč máme rádi hudbu*. Olomouc: ANAG, 2018, s. 60. ISBN 978-80-7554-162-8.

²⁵ Tamtéž, s. 57.

každý proto zvládne hned napoprvé cítit a projevit zvukem své emoce, ale i to je v pořádku, protože nejde o to, něco zvládnout, ale o proces možnosti, nenárokového bezpečí a pouštění emocí přes hlas a dech. Tato fáze je tedy volná a ponechává se nevázaný prostor zpěvákům.

VEDENÉ ZVUČENÍ

Do úvodní fáze pouštění může lektorka zařadit i tzv. VEDENÉ ZVUČENÍ. Probíhá vzdychání, vydávání různých souhlásek (R, S, Š, Ť, Z) zpívají se glisy a další. Zde se využívá i nejrůznějších pohybů: dupání, vyklepávání paží, chození po místnosti, pohybů paží i celého těla apod. S tím souvisí i VTĚLOVÁNÍ SE pomocí zvuků, nejlépe dlouhých tónů. To uvádí i odborná literatura pod pojmem *tónování*, které je definováno jako *využití vibrační síly hlasu pro vytváření dlouhých, prodlužovaných zvuků bez použití rytmu nebo melodie na samohláskách, hláskách nebo kombinací obou.*²⁶ *Jde o vědomé využívání vokálů k obnovení tělesné rovnováhy. Zvukové vibrace uvolňují zablokovanou energii, rezonují v konkrétních oblastech těla, uvolňují emocionální nebo fyzický stres, napětí a emoce.*²⁷

BYTÍ

Když zpěváci pocítí, že je jejich potřeba „sebezvučení“ u konce, nastává chvílka BYTÍ. Hlavním úkolem je jen být a pozorovat, co dělá naše tělo a jak dýchá.

SEBEREFLEXE

Poté přicházejí od lektorky jednoduché otázky pro podporu SEBEREFLEXE. Jak se cítíte? Chcete něco říct? S čím jste dnes přišli? Chcete něco sdílet, nebo rovnou zpívat? Někdy se zeptá na více otázek, někdy položí jen jednu. To je totiž čas pro nahlédnutí pod pokličku skupiny. Zda přišli plní elánu, nebo unavení, radostní, či smutní nebo ani sami nevědí.

Z těchto odpovědí, ze samotného úvodu, nebo z toho, jakým způsobem zpěváci uchopují dlouhé tóny či hlasová cvičení, následně vyplyne další část.

²⁶ KANTOR, Jiří; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana; PROCHÁZKA, Tomáš a GROCHALOVÁ, Katarína. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 153. ISBN 978-80-247-2846-9.

²⁷ Tamtéž, s. 232.

SAMOTNÁ AKTIVITA

Následuje tedy SAMOTNÁ AKTIVITA. Zpívají se různé lidové písně – známé i neznámé, rychlé i pomalé, krátké i dlouhé, záleží jen na proměnných „tady a teď“. Zpívají se jednohlasně a poté i vícehlasně. Zpívá se jedna nebo i více písní za sebou. Zpěv písní nejprve začíná hlasovými cvičeními tak, aby se zachovala celistvost, plynulost a fyzičnost.

Zpěváci se většinou mezi písněmi opět vyvdychají, aby pustili přebytečné napětí, které vzniklo soustředěním se na úkoly a konkrétní píseň. Někdy nastane mezi písněmi i prostor pro sdílení prožitku.

SDÍLENÍ

Na konci lekce po všech písních přichází SDÍLENÍ PROŽITKU. Zpěváci se opět pomocí hlasových a dechových cvičení vrátí sami do sebe i do přítomnosti a společně sdílí to, co právě prožili a co si odnášejí.

VEDENÍ

Ještě je třeba dodat, že celý průběh zpívání je lektorkou korigován. Zpěvákům je vysvětlováno a ukazováno, jak mají zpívat, kam mají dýchat a jak se mají pohybovat, aby dosáhli jak prožitku, tak i hezkého, zvukově a hlasově vhodného tónu. Lektorka mluví o hudebněvýrazových prostředcích a po zpěvácích chce kvalitní hlasový výkon.

Celkový průběh zpívání lze shrnout tak, že nácvik písní je v porovnání s „klasickým nácvikem“ veden obráceně, a to od prožitku ke kvalitnímu výkonu.

2.4 Techniky používané během zpívání

Podle průběhu a aktivit je patrné, že lektor musí znát mnoho lidových písní a být vzdělaný na poli hudby, zpěvu i skladby. Flexibilita lektora je tedy důležitým aspektem k výkonu prožitkového zpívání.

Aktivit, které se používají během zpívání, je mnoho a nelze je pojmenovat ani klasifikovat do různých typů technik. Lze však najít určité opakující se souvislosti, které mohou být považovány za jakýsi „must“. Jedná se o práci hlasovou, hudební a prožitkovou.

Mezi hlavní činnosti patří **práce s hlasem**. *Lidský hlas dokáže autenticky zachytit i nejjemnější odstíny našich pocitů a emocí.*²⁸ Zpívají se různá hlasová cvičení, pracuje se s výslovností, s dechem, s dechovou oporou těla i hlasovými rejstříky. Zpívají se lidové písně a důraz je kladen na správnou intonaci, výraz, dynamiku, frázování i konkrétní tvarování fráze.

To vše souvisí s **prací hudební**. Praktikuje se zpěv bez not a doprovodu. Uplatňuje se vícehlasý zpěv, který podporuje hudební tvořivost, hudební představivost, ale hlavně hudební sluch a praxi v hudební harmonii. Důležitým aspektem písní je také rytmus. Například ve známé lidové písni Ej, lásko, lásko se každá sloka zpívá s jiným výrazem a zároveň v jiném tempu a rytmu.

V neposlední řadě je potřeba zmínit **práci prožitkovou**. Prožitek je závislý na bytí v přítomném okamžiku, soustředění se na konkrétní situaci a úkol, který nám lektorka nabízí. Lektorka totiž pracuje s tím, co je aktuální a přítomné a s jakým naladěním zpěváci přišli. Prožitek nastává díky práci s dechem, hlasem, textem a hudebněvýrazovými prostředky. To všechno je uzemněno pohybem, který rozproudí dech, a tudíž vibrace po celém našem těle, a aktér odchází s prožitkem bytí – bytí sám se sebou, se svým hlasem, s ostatními ve skupině a s hudebním zážitkem.

2.5 Přínosy prožitkového zpívání

Přínosy prožitkového zpívání jsou jednoznačné. Souvisí s oblastmi, kterým se lektorka věnuje, a proto je lze vidět hlavně na poli hlasovém, hudebním i prožitkovém.

Zpěváci jsou díky lektorce vedeni hlasově a odnášejí si zkušenosti s prací s dechem, hlasem i hlasovými rejstříky. Díky tomu, jak jsou vedeni, mají velké zkušenosti i na poli hudebním. Mají praxi například s hudebněvýrazovými prostředky, vícehlasem nebo výslovností. Ale hlavně odcházejí s hudebním zážitkem a prožitkem v těle.

²⁸ KANTOR, Jirí; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana; PROCHÁZKA, Tomáš a GROCHALOVÁ, Katarína. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 152. ISBN 978-80-247-2846-9.

Dotknou se svých emocí, které si dovolí prožít a spolu s ostatními vyléčit, tak jak tomu bylo v dřívějších dobách. Prožitkové zpívání jako terapie tedy pomáhá „k čištění a nabíjení se vlastním hlasem i hlasy ostatních. Je spojením se sebou samým na hlubší úrovni skrze píseň či příležitostí pro ‚vyzdychání‘ napětí těla a bolesti duše“.²⁹

²⁹ VLČINSKÁ, Zuzana. *Prožitkové zpívání*. Online. © 2024. Dostupné z: <http://www.prozitkovezpivani.cz/>. [cit. 2024-07-03].

3 Porovnání prožitkového zpívání a sborového zpěvu

Při porovnání prožitkového zpívání a sborového zpěvu můžeme vycházet z toho, že obě tyto aktivity jsou kolektivní pěveckou činností a náplní je vícehlasý zpěv. Je ale patrné, že se velmi liší. Inspirací nám mohou být i rozdíly mezi muzikoterapií a hudební pedagogikou uváděné v literatuře *Základy muzikoterapie*, které jsou velmi podobné tomuto případu (viz tabulku 1).

Tabulka 1 *Rozdíly mezi hudební výchovou a muzikoterapií*

	Hudební pedagogika	Muzikoterapie
Proces/produkt	Důležitý je především produkt	Důležitý je proces i produkt
Struktura	Naplnění předem dané struktury	Prostor pro individuální vytvořenou strukturu
Vztah	Vztah učitel–žák	Terapeutický vztah
Cíl	Cíl hudební povahy	Cíle nehudební povahy
Hudba	Estetické kvality hudby	Terapeutické kvality hudby
Odborné kompetence	Požadavky na přípravu učitele	Požadavky na přípravu terapeuta

Zdroj: *Základy muzikoterapie* ³⁰

Další specifické rozdíly pak můžeme vidět ve **výběru repertoáru**. Obsahem sborového zpívání jsou písně rozličných žánrů, stylů i v různých jazycích. Ve srovnání s tím prožitkové zpívání využívá „pouze“ lidových písní jako nástroje ke zpracování emocí.

Mezi další rozdíly patří i **obsazení**. V pěveckém sboru je dáno, kolik zpěváků a případně v jakých hlasech je potřeba. Prožitkové zpívání probíhá v proměnlivé skupině, utvořené

³⁰ KANTOR, Jirí; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana; PROCHÁZKA, Tomáš a GROCHALOVÁ, Katarína. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 30. ISBN 978-80-247-2846-9.

u příležitosti probíhající lekce. Nezáleží tudíž na počtu zpěváků nebo jejich hlasovém rozsahu.

V čem je však možné spatřovat propojení, je rozvoj společensko-sociálních vztahů. Kolektivní aktivita totiž upevňuje sociokulturní vazby a sociální předpoklady osobnosti, mezi které můžeme zařadit například zodpovědnost, respekt či soudržnost. Toto jsou proměnné, které se prolínají, a mohou nás tedy přivést na myšlenku, že spolu prožitkové zpívání a sborový zpěv souvisí.

To potvrzuje i odborná literatura, která tvrdí, že *při sborovém zpěvu dochází ke zvláštnímu efektu, který se nazývá myotransfer. Jedná se o rezonanční přenos elektromagnetických energií mezi hlasivkami blízko stojících zpěváků. Zpěváci vnímají tento přenos jako určitou formu energetického nabíjení organismu.*³¹

³¹ KANTOR, Jirí; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana; PROCHÁZKA, Tomáš a GROCHALOVÁ, Katarína. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 152. ISBN 978-80-247-2846-9.

4 Stanovisko autorky metody prožitkového zpívání Zuzany Vlčinské

Jak bylo již výše uvedeno, k prožitkovému zpívání neexistuje odpovídající literatura. Pro potřeby teoretické části byl proto veden strukturovaný rozhovor, který tuto problematiku mapuje pohledem samotné autorky. V rozhovoru byly zjišťovány obecné informace a následně využití pro pěvecké sbory i neškolené sbormistry. Otázky jsou rozděleny do níže uvedených podkapitol: Obecný popis metody, Využití metody během zkoušek pěveckého sboru a Využití pro neškolené sbormistry.

4.1 Obecný popis metody

Základem pro teoretický výzkum bylo zjistit obecné informace o metodě prožitkového zpívání. Lektorky Zuzany Vlčinské jsem se dotazovala na genezi, popis, definici, průběh, genderovou vyváženost zpěváků, přípravu činnosti, emoce, pocity ad.

Jak jsi k této metodě dospěla? Co tě k této činnosti vedlo?³²

V mém hudebním vývoji sehrály roli dvě klíčové inspirace. První bylo hudební zázemí, ve kterém jsem díky rodině vyrůstala. Druhým vlivem byla má cesta k uzdravení. Protože jsem měla atrofované hlasivky. Následně mě formovala studia a samotná praxe.

O co se tedy jedná?

Jedná se o skupinovou seberozvojovou nebo terapeutickou aktivitu. Může to vypadat jako hra se zvuky nebo společným zpěvem. Metoda propojuje práci s tělem, dechem, hlasem, hudbou, emocemi a imaginací a má uvolňující a vnitřně integrující účinek.

Jak můžeme definovat tvoji metodu?

Hlavním prvkem je, že k interpretaci se nedochází zvnějšku skrze hudební parametry typu crescendo, diminuendo, accelerando apod., ale naopak. Výrazové prostředky organicky vzniknou jako důsledek autenticity zpívaného prožitku, kterému se snažíme dát dobrý tvar. Píseň je v tomto paradigmatu dobrým tvarem pro vlastní prožitky. Když zpívám, tak svým pocitům dávám tvar. To znamená, že vycházím z emocí, z pocitu, z těla – a to teprve tvaruji. Jedná se tedy o upřednostnění autenticity před výkonem.

³² Podrobněji jsem se této otázce věnovala ve své bakalářské práci.

Jaké jsou základní principy prožitkového zpívání?

Jedním z hlavních principů je uchopit hlas fyzicky a tělem nahmatat sebe sama zevnitř. To znamená vtělit se / zpřítomnit se. Jde totiž o princip, kdy je hlasovým nástrojem celé tělo. Vtělujeme se do vlastního nástroje. Druhou důležitou myšlenkou je, že se pracuje s tím, co je přítomné v lidech, a ne s tím, co by mělo být. Také je podstatné zkoumat svůj vlastní hlas pozorováním. To znamená ne z pozice správně/špatně, ale s myšlenkou „Aha, to je zajímavé, co se mi to teď děje“. Další princip, který s tím souvisí, je integrace. Nevyrábět krásu, ale integrovat stínové emoční zvuky (jekot, chrapot apod.), tedy vše, co zpívání vylučuje. Celou škálu těchto zvuků, které patří k našemu prožívání a k emocím, integrovat a pracovat s tím.

Je možné prakticky popsat, jak to probíhá?

Snažila jsem se již dříve sepsat, jak prožitkové zpívání probíhá. Na začátku jsem zmiňovala ozvučení našich emocí. Je tomu tak? Jak bys to nazvala svými slovy?

Na začátku je pouštění. ABREAKCE.

Jedná se o praktické dávání hlasu emocím neboli vyvzdychávání emocí. Investujeme do výdechu, pokud možno do ozvučeného výdechu, klidně přes emoční zvuky. Tedy přes jakékoliv zvuky, které nejsou krásné. Pustit to, co je v nás přítomné.

Aby se zpěváci mohli dostat do kontaktu sami se sebou, musí přestat zadržovat. Pokud zadržujeme, vzniká ztuhlost, a tak ani nemůžeme cítit, co se v nás děje. A je pravdou, že všechny terapeutické techniky práce s různými skupinami začínají úplně organicky – vybitím. Což je možná i návod pro pedagogy, jak mít klid na práci a co udělat na začátku hodiny.

Další část terapie jsem nazvala korigované zvučení, kdy jsi zpěváky vedla, co mají zpívat a jak. Například R, S a další konsonanty.

To je stále ještě součástí pouštění, tedy úvodní části. Obě hlásky, které jsi jmenovala, jsou účinné a velmi výhodné na pouštění něčeho z hloubky, z tkání, o čem možná ani nevíme.

Úvodní část tedy může být i vedená, řízená, doprovázená nabídkou různých zvuků a hlasových technik.

Na to navazuje VTĚLOVÁNÍ SE POMOCÍ ZVUKŮ (nejlépe dlouhými tóny).

Pak jsem uváděla, že nastává chvíle bytí a pozorování., co naše tělo po této aktivitě dělá.

Ano, bytí je vždy velmi důležité.

Když toto nabízím, nechávám lidi odpočinout. Ono se totiž nemusí dělat moc. Pedagogický svět vytváří výsledky. Ten terapeutický svět působí proti tomu homeopaticky a je v něčem účinnější.

Nastává teď chvílka sebereflexe? Ptáš se zpěváků, jak se cítí, jestli chtějí sdílet, nebo jestli chtějí rovnou zpívat apod.?

Já bych místo sebereflexe volila raději jiný pojem, mně se zdá tento velmi expresivní. Když se řekne sebereflexe, vnímám nutnost zkritizovat se. Já se jen zeptám na to, co cítí. Dál je netlačím. Možná bych použila spíše pojem sdílení. Nebo že jsou vedeni k tomu, aby si zvědomili své pocity.

Z toho, co sdílejí, nebo z toho, jakým způsobem uchopují dlouhé tóny a cvičení, poté vylíhnou další hlasová cvičení nebo píseň. Nácvič potom probíhá skrze hlasová cvičení, právě proto abychom vše zanechali v celistvosti, plynulosti a fyzičnosti.

Jak se v lidech navazují ty správné pocity a jaké jsou metody, díky kterým lidé mohou prožít píseň a sebe?

Správné pocity neexistují. Pracuje se s tím, co je přítomné. Polovina zpěváků je našťvaná, tak nacvičujeme našťvanou píseň. Někdo je smutný, tak zpíváme smutnou píseň. I přestože si to oni sami neuvědomují, tak je nálada zpěváků patrná. Až na konci lekce poznají, že byli smutní.

Jak bys porovnala ženy a muže, kteří chodí k tobě na terapii?

Devadesát pět procent jsou ženy. Souvisí to s tím, že ženy jsou podle mě dál v určitém sebepoznání, seberozvoji. Zastoupení mužů souvisí s emancipačním procesem. Další pohled souvisí s tím, že ve většině kultur je projevení emocí hlasem ženská záležitost. Zjednodušeně, chlap, když je smutný, tak mlčí a jde se nechat zabít do války. Když si připomeneme například plačky nebo nařikání i oplakávání obecně, tak musíme připustit, že to vždy více patřilo ženám.

Jak se nazýváš?

Já jsem hlasová terapeutka.

Je tvoje příprava na sborovou zkoušku jiná než na terapeutické setkání?

Ano, více o tom přemýšlím. Přesněji více aktivuji své hudební vzdělání. Nakonec se většinou ukáže, že to není potřeba.

Když jsem pozorovala tvoji práci se sborem v Tuchoměřicích, viděla jsem, že jsi zpěvákům zprostředkovávala informace o hudebněvýrazových prostředcích. Souhlasíš tedy s tím, že při práci s pěveckým sborem musíš zpěváky více vést?

To je právě složité. Na tomto workshopu jsem s některými ženami měla pocit, že jsme si po celou dobu nepochopily. Ony se stále snažily zpívat ‚správně‘. Snaha o nejlepší výkon je zlovyk, který je těžké odnaučit. Já ti proto nemohu odpovědět na tvé otázky, tak jak se ptáš, protože to cítím celé ještě trochu jinak.

Chápu to tedy správně? Ty se snažíš zprostředkovat zpěvákům prožitek. Jejich snaha o výkon jim ale v prožívání brání? Ty tedy nemůžeš pracovat tak, jak bys chtěla, protože toho oni v touze po správnosti nejsou schopni?

Dovedu si představit, že by se mohlo pracovat s úplně vrcholnými profesionály. Ti mají techniku zvládnutou a jsou zároveň velcí umělci. Nebo by se mohlo zpívat s amatéry, kteří jsou nepolíbený.

Prožitkové zpívání je umělecký, oduševnělý přístup. Většina sborového pojetí je však technická.

Když tedy probíhá dílna s profesionálními zpěváky, víš, že umí pracovat s hlasem, a tudíž si můžete dovolit pracovat už jen na prožitku?

To jsem teď zažila v květnu. Učila jsem pro Deylovu konzervatoř. Dvě zpěvačky odešly, protože je metoda nenadchla. Ostatní zůstali a pracovali velmi poctivě. Dílny se zúčastnilo několik operních pěvkyně, ale jinak to byli šansoniéři. Většina opravdu velmi poctivě a přesně spolupracovala. Zpívání bylo moc krásné. Bylo vidět, jak si to zpěváci užívají.

Dílny se zúčastnil také jeden kluk, který po chvíli musel odejít. Ostatní mi potom sdělili, že koketuje s ukončením studia na konzervatoři. Dlouhodobě totiž u zpívání nic necítí. Potvrdili mi, že tehdy začal něco cítit a že technický přístup (udělat to správně) zabíjí vlastní citění. Zpěv je přitom vyjádřením citu.

Jak často pracuješ s pěveckým sborem?

Tyto poslední čtyři roky spolupracuji pravidelně s tuchoměřickým sborem. Jinak se tato příležitost naskytne přibližně dvakrát až třikrát do roka.

Od kterého roku vedeš kurzy prožitkového zpívání?

Začala jsem na přelomu 90. let.

Co pro tebe znamená pojem *emoce skladby*? Existují emoce skladby, které my můžeme nacítit, anebo to jsou naše emoce, které v nás píseň vyvolává?

Platí obojí. Je potřeba ale zdůraznit, že každá skladba vyvolá u různých lidí různé pocity. Vždy jde o obohacující setkání. Setkání mé duše s duší skladby. Setkání mého hněvu s něčím z té skladby, co dá mému hněvu dobrý tvar, nebo mu nějak odpovídá nebo zrcadlí, nebo ho naopak konejší.

Takže skladba nemá emoce? Jsou to ty naše prožívané emoce, které se v nás skrze skladbu zhmotňují?

Ano.

To je každopádně další věc, která je důležitá a chtěla bych ji zmínit. Skladba není objekt, ale subjekt. Je to další bytost, se kterou se setkávám. Skladbu nemohu já jako muzikant nebo jako lidská bytost pochopit technicky správně/špatně, protože bych ji tím zavraždila.

4.2 Využití metody během zkoušek pěveckého sboru

Další otázky byly zaměřeny na využití metody během zkoušek pěveckého sboru. Předmětem dotazování proto byly zkušenosti s nácvikem různých skladeb. S jakými sbory již pracovala a jaké má zkušenosti.

Nacvičuješ i něco jiného než lidové písně?

Ano, občas to dělám. Kupříkladu vánoční barokní koledy.

Lze tvé principy použít na jakoukoli skladbu?

Já si myslím, že ano, ale znamená to čas a vysoké hudební schopnosti.

Můžeš mi to prosím specifikovat? Jaké hudební schopnosti myslíš?

Je to mnohem těžší, než to vypadá. V lidových písních aplikuji principy práce se starou muzikou, s chorálem a vycházím i ze své letité praxe se sborem. Došla jsem k poznání, že lidové písně, i když některé jsou hodně těžké, jsou hudebně, mentálně a fyziologicky každému pochopitelné.

Zároveň si musíme přiznat, že úroveň amatérských sborů v Čechách je nízká.

Když jsem studovala v Anglii, zjistila jsem, že tamní sbory jsou na úplně jiné úrovni. Chrámový pěvecký sbor univerzity v Londýně četl z listu veškerý part a nacvičovala se pouze těžká místa. Zatímco u nás se nacvičuje každá fráze a zpívá se hodně z paměti. Protože ne všichni zpěváci umí číst noty a jsou tím akorát zmatení. Celkově mám pocit, že většina pro mě známých sborů zpívá skladby, které jsou ve skutečnosti nad jejich možnosti.

Proto využívám lidové písně. Jsou fyziologické a plně pochopitelné, i přestože jsou hudebně složité. Když mám hudebně šikovnou skupinu, zvládneme se naučit i část chorálu, barokní skladbu či skladbu středověkou. Protože se ukazuje, že zvládnout třeba i jednoduchou skladbu vyžaduje vyšší hudební dovednosti než nácvik těžké lidové písně.

Pracovala jsi u dětského sboru nebo u dětské skupiny?

Ano. Pracovala jsem jednu dobu zejména s maminkami a s dětmi od dvou do čtyř let. Děti hrály na nástroje. Často jsme využívali prvky pohybové výchovy. Od začátku jsem vytvářela podmínky pro hudební plynutí a hudební výraz/prožitek. Děti jsou přirozeně muzikální, proto se zpívání dařilo a následovaly mě s velkou jistotou.

Pro jejich další hudební rozvoj jsme udělali dobrý základ, který se potom může vyplnit například technikou rukou nebo dechu nebo nějakou vyšší koordinací.

Když tě čeká dílna u pěveckého sboru, jsi předem domluvená se sbormistryní potažmo se sbormistrem na výběru repertoáru, nebo máš volnou ruku?

Vždy se domluvíme, zda mám cvičit konkrétní skladby, které se jim následně mohou hodit do repertoáru, nebo jestli jde primárně o zážitek. Pokud je cílem prožitek, zaměřujeme se na práci se sebou a svým hlasem. Mám potom ve výběru repertoáru volnou ruku. Je to různé a někdy to taky nemusí sboru udělat dobře.

Jako příklad uvedu návštěvu u nejmenovaného sboru, kam jsem byla pozvaná na tříhodinovou dílnu. Až na místě se ukázalo, že mají nahrávání. Nepotřebovali sestup do svých prožitkových hloubek, ale potřebovali ošetřit nahrávání, což bylo trochu bláznivý. Myslím si, že to vlastně sbormistrovi ani sboru neudělalo dobře a že to byla i pro mě velká a zbytečná námaha.

Když nacvičuješ se sborem skladbu, jsou zpěváci díky prožitkovému zpívání schopni ji lépe uchopit hudebněvýrazovými prostředky?

Myslím si, že kdybych s nimi pracovala dlouhodobě, tak ano. Děje se to v mých terapeutických skupinách. Lidé dochází pravidelně, nic o tom nevědí, a přitom se chovají jako velcí muzikanti.

Máš pocit, že prožitkové zpívání urychluje/zlepšuje nácvik sborových skladeb?

Naopak, ze začátku to chce hodně velkou časovou investici.

A právě v tom je tato metoda úplně jiná a autentičtější. Zapotřebí je totiž více plynout. Tělo je velmi pomalé. Napojit se na sebe a na práci s emocemi vyžaduje více času a prostoru. Souvisí to s tím, že jsme zvyklí být od sebe odpojeni a návrat k sobě trvá.

Jak moc záleží na životních situacích zpěváků?

Jedna odpověď je, že když se jedná o profesionální zpěváky, tak zazpívají cokoli v jakékoli situaci. Z druhé pozice na životních situacích záleží vždy, pokud mluvíme o hlasových terapiích i o autenticitě projevu.

Ovlivní to i práci ve sboru?

Může ji to neovlivnit? Záleží na tom, Anežko, co vlastně nasvěcuješ. Ty se ptáš ze sborového pohledu. To znamená, že jsou ve sboru lidé, kteří jsou složité bytosti, mají různé životy, různé

prožitky, různé emoce, někdo je ponížil, něco se jim povedlo, jsou opuštění, někdo jim umřel atd. Může tohle všechno nebýt přítomné s nimi na zkoušce? To nejde. To, co dělá sbormistr, je, že vede. (Rozezpíváme se, nalistujte si stránku a zpíváme.) To znamená, že různé tvary energií lidí se snaží sjednotit do jednoho znějícího tvaru, který nabídne. Cílem je, když to dobře zní. A to vůbec není špatná cesta.

Moje cesta je, že zkusím dát tvar prožitku nebo vedu lidi k tomu, aby oni sami ozvučovali své emoce a své prožitky. Tohle stavím do popředí. Psychoterapeutický směr gestalt, který vznikl ve 20. století. Pracuje s konceptem pole, kde jsou obsaženy všechny prvky a občas některý z nich vystoupí do popředí a stane se tzv. figurou. Některé z nich jsou poté v pozadí. Sborový princip staví do popředí výslednou skladbu či krásu hlasů. S tím pracuje z mého pohledu často hodně technicky. Já vnímám, že jako figura může, ale i nemusí přijít třeba i fyzický pocit, životní situace či emoce.

4.3 Využití pro neproškolené sbormistry

Poslední a možná nejdůležitější oblastí otázek byly ty, které se zaměřovaly na možnosti pro neškolené sbormistry. Tedy pro ty, kteří by chtěli využít tuto metodu během nácvičku, ale nemají s ní takové zkušenosti jako sama lektorka. Zjišťovány byly tedy její názory a doporučení.

Může nezkušený sbormistr využít některé prvky prožitkového zpívání a poskytnout zpěvákům určitý zážitek oproti klasickému nácvičku?

To bych byla ráda.

Myslíš si, že jsme toho jako sbormistři schopní?

Asi budete všichni hledat svůj způsob, ale můžete se mojí cestou inspirovat. To bych se cítila velmi poctěna.

Co bys sbormistrům doporučila? Co by mohli dělat během zkoušek jinak?

Měli by v tom zejména oni sami být vědomí.

Myslím si, že by si mohli více uvědomovat, co vlastně chtějí, jaký chtějí výsledek a jaká k tomu vede cesta.

To, co mě naučil sbormistr Lukáš Vendl, je, že si o všechno lze říct. Já jsem zažila uznávané sbormistry, kteří tvrdili, že když určitou frází zpěváci necítí, tak nemá smysl dál pokračovat. On mě ale naučil, že cokoli si můžeš analyzovat a úplně přesně říct, jak se klenutí/plynutí fráze tvoří. Možná bych doporučovala, aby byli sbormistři vzdělaní a poučení muzikanti, kteří vědí, jak muzika funguje. To můžou změnit oni sami. To, že potom dostanou určitou skupinu lidí, je věc druhá.

Lze nějakým způsobem vyvodit doporučení, která by mohli sbormistři využívat též?

Bylo by skvělé, kdyby se více zaměřili na stavbu frází. Klenutí frází je nádherná práce s energií, která dělá dobře každému. Důležité je někde začít. Nejtěžší je ty fráze ukončit.

Dále by mohli vést sbor k diferencovanému zpívání. Místní stereotyp spočívá v tom, že se dělá všechno stejně krásně. Ale pak je to mrtvá krása, která nedýchá. Často jsou melodie hodně složité tvary a každý tón má jiné tempo či jiný směr. Melodie je vlastně hodně složité gesto. Uchopit ho – a fyzicky mu porozumět – může být velmi blahodárné a zároveň to nádherně zní.

Jaký postup bys navrhovala při sborové zkoušce? Může to být podobné, jako jsem pozorovala při tvé práci se sborem v Tuchoměřicích?

Já bych zejména navrhovala zkusit odhadnout, na co zpěváci ve skutečnosti mají, a nepřetěžovat je. Když jsou přetížení a dělají věci, na které nestačí, odpojí se od sebe.

Dokážeš v roli terapeuta prožívat zpívané písně?

Určitým způsobem ano. Já jsem každopádně napojená na celé pole skupiny.

Opakovaně se mi na úrovni fyzicko-energetické, ale i emoční děje, že odcházím zhojená. Každé pondělí mám čtyři hodiny terapie (dvě skupiny po dvou hodinách za sebou). Sama jsem často různým způsobem unavená či rozvrkočená. Tím, že se soustředím na skupinu, na její plynutí a skupina zároveň hezky pracuje, odcházím i já zhojená a v mnohem lepším stavu. Takže ano, prožívám, ale jiným způsobem.

4.4 Prožitkové zpívání v praxi

Ráda bych ještě sdílela jeden zážitek. Stalo se mi něco, co jsem si myslela, že není možné.

Moje kamarádka Lenka Kapsová napsala knížku Padesátka v ženském přechodu, kde jsem měla možnost přispět svým rozhovorem. Slíbila jsem, že na křtu knížky zazpíváme písničky. Lenka si řekla o typicky ženské písni.

Dopadlo to tak, že jsem zpívala s ženami, co nemají žádné zkušenosti s jakoukoli sborovou prací a produkcí a které chodí pouze na terapeutické skupiny. Zpíváme tak, že se každá stará o sebe, ve své hloubce a intimně svého prožitku.

Ženy jsem před tímto koncertem trochu ošetřila. Jednak, že jsem holkám dala návod, jak si svůj prožitek uchovat. Potom tím, že jsme nevystupovaly na pódiu, ale zůstaly jsme mezi lidmi a stouply si. A v poslední řadě tím, že jsem uvedla, že nejsme žádné sborové těleso.

Závěr je takový, že ve všech písních na 100 procent zůstala hloubka prožitku a zároveň kvalita. Lidé byli uchvácení. Největší důkaz kvality byl, že od té doby moji muzikologičtí spolužáci, kterých tam byl plný sál, se hlásí na mé workshopy. To znamená, že hudební kvalita byla jednoznačně přítomná.

My jsme totiž zafungovali jako sbor, aniž bychom se do té doby jako sbor chovali. Moc jsem si od toho neslibovala, ale ono tam vše zůstalo.

To je opravdu krásné. Já bych tedy v tuto chvíli potřebovala vědět, jak přesně jsi ošetřila ženám jejich prožitek.

Řekla jsem jim, že nejde o publikum, nejde o výkon, nejde o to, zazpívat správně, ale že každá má s písní svůj vlastní rituál a může, když bude chtít, přizvat posluchače do svého pole. Mimochodem mi tento postoj pomáhá nemít trému. Protože ve skutečnosti pečuji o sebe, což umím. Ale nepředvádím se a tím nejsem vystavena soudům.

4.5 Dodatky v závěru

PRÁCE S CHYBOU

Část práce, kterou jako terapeuti děláme, je, že přerámováváme. Někdo přijde a řekne, že je cholerik a že to je hrozné. Já odpovím: „Prosím vás, a jak to děláte? To musí být docela sranda.“ Tedy dám tomu stejnému jiné znamínko.

A co je tedy chyba? Že někdo zazpívá něco jinak, než si ten druhý představoval? Co když chyba není chyba, ale je to pouze jiná možnost? Pak se to prostě děje jiným způsobem, a jestli jsme šikovní muzikanti, tak odlišnou možnost uchopíme a bude z toho rozdílná věc.

Pasternak: Umění je štěstí mít formu.

Podle mě se snažíme se všemi svými prožitky, sama s celým svým životem, všemu, co cítíme a co žijeme, dát dobrý tvar. My muzikanti máme úplně luxusní prostředí.

Paradigma, ze kterého ty vycházíš nebo které si představuješ, je, že práce se sborem je práce se skladbou, ale ne práce s lidmi. Ono je to obojí.

Někdy provést zkoušku, která zrovna nikam neposune nastudování skladby, ale zpěváci tam budou díky tomu rádi, anebo se jim díky tomu zrovna spojí hlasy, anebo se udělá dobrá práce na dynamice mezi lidmi, aby tam nebylo zbytečné napětí nebo strachy. Tak to je přece též dobře odvedená sbormistrovská práce, ne?

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Výzkum

5.1 Předmět, cíle výzkumu a stanovení hypotéz

Předmětem výzkumu je metoda prožitkového zpívání. Cílem je zjistit, zda je prožitkové zpívání využitelné při sborovém nácviku, jakým způsobem ho začlenit do procesu a jaké kvality nácviku přináší. Jedná se tedy o to, zhodnotit, do jaké míry je metoda schopna zabezpečit prožitek a zároveň kvalitní výkon během zkoušek a koncertů. Zda je metoda prožitkového zpívání využitelná pro široké spektrum sbormistrů tak, aby splňovala očekávaný výsledek.

Z toho plynou níže uvedené hypotézy. Některé bylo potřeba doplnit o vedlejší hypotézu, dovysvětlující zkoumaný problém.

- Metoda prožitkového zpívání pomůže prožívat emoce skladby.
 - Emoce vyvolané nacvičovanou skladbou lze díky metodě prožitkového zpívání prožívat již během nácviku, a ne až při finálním výkonu.
- Metodu prožitkového zpívání lze uplatnit během klasických zkoušek pěveckého sboru.
- Metoda prožitkového zpívání usnadní a zkvalitní nácvik skladeb.
- Metodu prožitkového zpívání může aplikovat jakýkoli sbormistr v jakémkoli sboru.

5.2 Organizační zajištění výzkumu

Výzkum diplomové práce byl prováděn po celou dobu osobně. Zkoumání probíhalo u pěveckých sborů, které se během zkoušek setkaly s metodou prožitkového zpívání a aktivně spolupracovaly se Zuzanou Vlčinskou. Důležitým aspektem byli samotní sbormistři, kteří přizvali Zuzanu ke spolupráci se svými pěveckými sbory. Jelikož se v průběhu výzkumu neuskutečnilo setkání se sbormistrem, který by během většiny zkoušek praktikoval metodu prožitkového zpívání, využilo se pro potřeby diplomové práce krátkodobých zkušeností sborů i sbormistrů.

Pracovalo se s třemi sbory a v rámci dotazníkového šetření bylo zajištěno co nejvíce možných respondentů.

Výzkum započal na přelomu dubna a května roku 2022 a trval až do jara roku 2024. V první fázi probíhal sběr dat a ve druhé fázi došlo na vyhodnocení získaných informací.

Sběr dat probíhal metodou rozhovoru, dotazníkového šetření a pozorování. Cílem **pozorování** byl průběh metody prožitkového zpívání.³³ Objektem byli zpěváci a samotná činnost lektorky. Pozorování samotné bylo nestrukturované, přímé, probíhalo dlouhodobě, přerušovaně a skupinově. Registrace pozorovaných jevů proběhla zapsáním vzorků událostí. Došlo k podrobnému písemnému záznamu jevů v pořadí, jak se udály, bez stanoviska pozorovatele. **Dotazníkové šetření** bylo důležité pro získání informací od samotných zpěváků, kteří se aktivně zúčastnili workshopů prožitkového zpívání. Dotazník tvořily otevřené i uzavřené otázky a v souvislosti s tím byly použity i otázky dichotomické a polytomické. **Rozhovor** byl důležitý pro zjištění názorů sbormistrů, kteří spolupracovali se Zuzanou Vlčinskou a objednali si ji na zkoušky svých sborů. Rozhovor byl proto individuální, výzkumný a volný.

Zachycené výzkumné údaje mají formu písemnou. Získaná data jsou zpracována kvalitativně. Kvalitu osobního názoru a procesu prožívání emocí během prožitkového zpívání lze vyjádřit slovně. Ke zhodnocení, jak je metoda přínosná, lze díky dotazníku použít i kvantifikaci. Oba způsoby analýzy – jak kvantitativní, tak kvalitativní – od sebe nelze oddělit, neboť se navzájem doplňují. K přehlednější demonstraci výsledků byla zvolena i forma grafů.

5.3 Popis výzkumu a použité metody

Celý proces výzkumu byl tedy zahájen na přelomu dubna a května roku 2022, kdy jsem se zúčastnila workshopu prožitkového zpívání. Pěvecký sbor La Folia si pozval Zuzanu Vlčinskou, aby s ním touto metodou nacvičila několik lidových písní. Sbor měl s touto technikou zkušenost již z předchozích let. Pro mě šlo o první setkání s tímto pěveckým sborem.

³³ Přestože obecným popisem metody Zuzany Vlčinské se zabývá kapitola 4. teoretické části této práce, považuji za důležité uvést v praktické části detailní popis metody tak, jak byla aplikována na výzkumných workshopech. Popis je důležitý k celkovému pochopení reakcí dotazovaných. Tento popis je k dispozici u sboru La Folia (kapitola 6.2) a Iuventus, gaude! (kapitola 8.2.), kde jsem byla osobně přítomna.

Osobně jsem byla přítomna na jejich zkouškách po dobu čtyř týdnů. Zkoušky probíhaly každý čtvrtek od 19:00 do 21:00. POZOROVÁNÍM jsem zachytila detailní průběh workshopu a postupy prožitkového zpívání. Zpěvákům byl poskytnut DOTAZNÍK, jehož prostřednictvím byly zjišťovány jejich **názory ohledně nácviku skladeb** touto metodou a **jejich prožívání emocí** během zpívání. Na závěr byl nejdůležitější ROZHOVOR se sbormistryní pěveckého sboru.

Druhý zkoumaný vzorek tvořili zpěváci, kteří se zúčastnili workshopů prožitkového zpívání na Moravě (sbory Allegria, Višně z Líšně). Měla jsem možnost zkontaktovat jejich sbormistryni za účelem ROZHOVORU. Zpětná vazba v podobě DOTAZNÍKŮ byla zajištěna od zpěváků tohoto sboru i okolních spřátelených skupin, které se účastnily workshopu prožitkového zpívání. Ten se uskutečnil před zahájením této diplomové práce. Díky tomuto kontaktu byly shromážděny informace, které pocházejí z dřívější činnosti lektorky.

Dalším pěveckým sborem, který byl zakomponován do výzkumného procesu, je dětský pěvecký sbor Iuventus, gaude! Tento sbor je důležitým prvkem výzkumu, protože skrze workshop konaný v říjnu roku 2023 byly získány odpovědi i od dětí. Rozšířilo se tak pole zkoumání.

6 La Folia

6.1 Základní informace o pěveckém sboru a sbormistryni

Smíšený pěvecký sbor La Folia byl založen v roce 2013 sbormistryní MgA. Janou Vöröšovou pod záštitou kulturně vzdělávacího spolku Tušení v Tuchoměřicích. Vznikl díky iniciativě rodičů. Ti chtěli jít příkladem svým dětem, které již zpívaly ve fungujícím stejnojmenném dětském sboru. *Repertoár tohoto amatérského hudebního tělesa sahá od vokální polyfonie renesance přes hudbu baroka k úpravám lidových písní až k hitům Beatles a africkým spirituálům. Mužská část sboru nazpívala vokály na albu Gaia písničkářky Radúzy. Se svým programem pravidelně vystupuje především v kostelích po vlastech českých (Kopanina, Panenský Týnec, Neratov) a aktivně se účastní dění v obci a okolí.*³⁴ Základ repertoáru tvoří převážně skladby a úpravy lidových písní aranžované paní sbormistryní. Po období koronavirové pandemie se aktivita a účast sboru změnily. Nyní se sbor skládá přibližně z 15 žen a setkávají se pouze příležitostně.

Změna poměrů a fungování sboru po koronavirové krizi byla také důvodem k uskutečnění workshopu prožitkového zpívání. Ten se uskutečnil již na podzim roku 2021 a na jaře roku 2022 se navazovalo dalšími čtyřmi zkouškami. Předmětem nácviu byly lidové písně, z nichž některé byly použity již během předchozího setkání. Rozhodování ohledně výběru nechala sbormistryně na Zuzaně Vlčinské.

Sbormistryní sboru La Folia je MgA. Jana Vöröšová. Vystudovala skladbu na Pražské konzervatoři a v tomto oboru pokračovala ve svém studiu i na Hudební fakultě Akademie múzických umění v Praze. Následně absolvovala roční stáž na Koninklijk Conservatoire Brussel a tříměsíční tvůrčí pobyt v Paříži.³⁵ Nyní je významnou hudební skladatelkou, jejíž skladby získávají prestižní ocenění. Jako sbormistryně založila spolek Tušení, který pořádá kulturně vzdělávací aktivity, koncerty, představení a semináře. Odmala navštěvovala pěvecký sbor, a tudíž pro ni bylo přirozené založit dětský sbor a následně i sbor dospělých.

³⁴ VÖRÖŠOVÁ, Jana. *Tušení*. Online. © 2024. Dostupné z: <https://www.tuseni.cz/index.php/soubory>. [cit. 2024-07-03].

³⁵ ČESKÝ ROZHLAS. *Jana Vöröšová*. Online. © 2024. Dostupné z: <https://informace.rozhlas.cz/jana-vorosova-8489130>. [cit. 2024-07-03].

6.2 Detailní popis průběhu dílny

Popis průběhu dílny v kapitole 2.3 v teoretické části nám ohraničuje základní proces prožitkového zpívání. Je však důležité porozumět hloubce a rozmanitosti dovedností, které probíhaly v rámci intenzivních workshopů. Souhrnný detailní popis workshopů i důkladné zkoumání jednotlivých informací získaných během pozorování nám umožní lépe pochopit komplexnost prožitkového zpívání a způsoby, jakými se zpěváci mohou rozvíjet.

Nácvik písní v rámci prožitkového zpívání probíhal a capella a bez not. Zpěváci po většinu času buď stáli, nebo se pohybovali po místnosti, anebo využívali karimatek na zemi. Všechny čtyři dílny probíhaly podobně. Některé písně se zpívaly pokaždé, jiné pouze jednou. Proto v tomto popisu budeme vycházet z průběhu, který jsem definovala v teoretické kapitole. Každá část a píseň jsou tedy souhrnem informací, které zpěváci získali během všech workshopů.

ABREAKCE = ozvučení našich emocí

Jako první fáze nastala abreakce, nebo také ozvučení našich emocí pomocí emočních zvuků. Jedná se o různé vzdechy, výdechy, křiky, sykavky a jiné konsonanty. Terapeutka zpěváky naváděla svým komentářem, jak takové ozvučení našich emocí může vypadat a jak si zpěváci mohou pomoci. Základem tvoří imaginace a práce s dechem, hlasem a tělem jako celkem, pohyb, něžný vztah a empatie k sobě.

Začíná se vždy vědomým dýcháním. Dech je měkký. Terapeutka hovoří ke zpěvákům, aby si představili, kde mají dech. Kam se nadechují. Upozorňuje je, aby své tělo vnímali jako válec.

Nabízí jim, aby dechem našli pánevní oblast a měli představu, že dýchají až v bedrech. Během obecného zpívání se většinou zaměřujeme na nádech a podle něj stavíme fráze apod., proto terapeutka doporučovala investovat do výdechu. Tím, že se zaměříme primárně na výdech, tělo se pak automaticky nadechne. Terapeutka také zmiňovala základní pravidlo dýchání, a to že nedýcháme rameny. Je tedy důležité, aby zpěváci nezvedali svá ramena, a naopak, aby vnímali a sledovali, kudy jim dech „teče“, a nechali to „odtéct“. Proto terapeutka doporučovala, aby zpěváci měli představu otevřených podpažních jamek. Jedná se o vnitřní pocit, kdy budeme mít představu, že vzduch proudí právě skrze ně. S tím souvisí

i představa otevřeného prostoru pod lopatkami. (S touto představou pracujeme s mezižeberními svaly a lépe se pak tělo nadechuje.) Práce s tělem spočívala i v uvolněnosti kolen. Upozorňovala zpěváky, aby si zkontrolovali ztuhlost těla a do ztuhlých míst poslali s dechem hezký pocit vděčnosti a soucitu, a hlavně aby si „nezamykali kolena“. Kolenním kloubem se nám propojuje hlas s celým tělem. Pokud si zablokujeme kolena, zablokují se nám další klouby, tím ztuhneme a ztuhne i náš hlas. Pro představu zmiňovala, že nohy jsou potrubí, hlas je spirála a tím dech protéká.

Terapeutka také zpěvákům doporučovala, aby každý zaujal jakoukoli vlastní polohu. Doslova vyžadovala, aby zpěvačky nezpívaly v kruhu, který pro toto zpívání není funkční. Je důležité, aby každý měl svůj prostor a nemusel se na nikoho dívat. S tím je spojen důležitý fakt, že své emoce a prožívání během této aktivity zpěváci nekontrolují vůči nikomu a základním pravidlem dílny je, že zpěváci nic nemusí a mohou vše. Což znamená, že mají svobodu v jakékoli aktivitě. Pokud jim bude cokoli nepříjemné, mohou vždy přestat a přidat se až později.

VEDENÉ ZVUČENÍ

Po úvodní abreakci byli zpěváci vyzváni k ozvučenému výdechu.

Prvním konsonantem bylo R. Zpěváci byli vedeni k dlouhým ozvučeným R tak, aby do výdechu nedávali hlas ani žádný krk, aby to bylo opravdu jen o dechu. Terapeutka vyžadovala volnou bradu a též, aby zpěváci vnímali vibraci v celém těle. Také se ptala, jak se v tom zpěváci cítí a zda v nich tato souhláska již vyvolává nějaké emoce.

Vedené ozvučení bylo ukončeno glissandem, kdy měli zpěváci „vypláchnout glisem“ to, co se objevilo při konsonantu R.

Následovala chvilka bytí. Zpěváci pouze pozorovali a nic neměnili.

Všimli si, jak tělo dýchá. Že je nádech měkký a dělá se pro něj v těle více místa. Jestliže měkkost necítí, pak zpěvačky upozorňovala, že se příliš snaží.

S dechem poté sledovali hrudník, lopatky, každé žebro, pánevní lopaty i celé pánevní dno. Vyzvala zpěváky, aby zkusili najít svůj střed těla. Aby si představili, jakou má velikost, tvar, zda má nějakou barvu, konzistenci – a pak tento bod nechali dýchat.

Nakonec ho i ozvučili konsonantem Č, při kterém hledali, kde se tlak souhláska Č vyskytuje, zda před bodem středu, nebo je na stejném místě. Poté zkusili C, S a Š a hledali, co jim pro jejich střed více vyhovuje.

Následně využili písničky Skákal pes a Pec nám spadla a bez melodie na souhlásky Č, C, S a Š deklarovali rytmus písně, tak aby si zachovali stále pocit středu svého těla.

Poté opět využili glissando na to, aby vyvdychali to, co si dalším zpíváním přinesli. Tentokrát využili dlouhé Z, které propojovali s nohama, tak aby netlačili na krk. Zpěváci měli za úkol zpívat více Z a méně zvuku. To vyžadovalo více vědomé aktivity.

SEBEREFLEXE

Po 45 minutách práce nastala reflexe, a jelikož se zpěvačky setkaly v tomto složení poprvé, poprosila je terapeutka, aby řekly své jméno, vyjádřily svoje pocity, jak se jim daří a co se jim z úvodní části líbilo.

Následovaly vyjasnění času a příchodů, zvědomění podstaty workshopu a shrnutí písniček, na nichž pracovaly na podzim, které se jim líbily a co by případně chtěly zopakovat.

SAMOTNÁ AKTIVITA

Práce s písní Ja golube, moj golube

Zpěvačky se tedy rovnou pustily do zpívání lidové písně Ja, golube, moj golube. Terapeutka po nich chtěla, aby u toho rovnou chodily. Upozorňovala je, že nohy drží rytmus, hrudník zpívá melodii a ruce jsou periferií hrudníku, tudíž melodie, a aby se nepohybovaly pouze v kruhu.

Nejdříve si všichni zazpívali první hlas písně, poté si zopakovali druhý hlas. Následně si mohly vybrat, který chtějí zpívat. Pak jim připomněla hlas třetí, kdy začaly opět zpívat a opět si mohly vybrat, který hlas budou zpívat.

Poté se terapeutka ptala, jaký hlas jim nejde. Co s nimi melodie dělá? Vyzvala je, aby hledaly to, kde se jim příjemně zpívá. Opět šly zpívat.

Poté je už jen upozornila na to, že zpíváme každý za sebe, ale zároveň posloucháme ostatní. Podle nich se mohu orientovat a ladit se, a zároveň se nebojím vést ani být ansámblovým zpěvákem.

Práce s písní Dolina, dolina

Další lidovou písní byla Dolina, dolina, při které již chůze neměla smysl.

Kousek této lidové písně si zkusily na Z, aby našly svůj střed. Poté zpívaly text písně, ale tak, aby si zachovaly stejný pocit v těle.

Terapeutka jim pomáhala s představou, aby bzučení hodně proudilo. Když tělo pracuje, zůstává tlak dole neboli ve středu těla a kolena jsou stále otevřená. Nakonec je ještě upozornila na poslední tón, kdy zpěvačky nesmí povolit s proudem ve středu těla.

Práce s písní Ej, lásko, lásko

Poslední písní byla známá lidová píseň Ej, lásko, lásko.

Tato píseň byla zajímavým zpestřením na závěr, protože zpěvačky pracovaly hlavně s tempem, které bylo v každé sloce jiné. Ženy stály v kruhu a střídaly se ve vícehlasu.

Během zpívání této písně terapeutka kladla důraz na lehkost a plynulost. Vystavovaly fráze tak, aby vynikly krátké sólové melodie v jednotlivých hlasech. Pomohlo jim také, když neprodlužovaly konce frází, a naopak zdůraznily jejich začátek. Důležitým prvkem byl také tzv. střídavý dech, kdy zpěvačky mohly dýchat kdykoli během fráze. Nejlépe v jiném okamžiku než ostatní zpěvačky v hlase, a hlavně ne na konci fráze. Tak aby se zachovala zmiňovaná plynulost a lehkost až do konce fráze a závěr nebyl zkažen unikajícím dechem.

Tento střídavý dech byl nejdůležitější v první sloce této písně. První sloka měla meditativní charakter. Zpívala se velmi táhle, ve velkém legatu a co nejdéle tak, aby se zpěvačky společně naladily a bez ukázání dýchaly, končily a začínaly s další frází.

Druhá sloka byla oproti tomu temperamentní a vyzařovala ženskou energii. Tento zvrát byl způsoben i jinou harmonickou úpravou každé sloky. V této sloce byly specifické disonance v druhých hlasech.

Třetí sloka gestem rukou a výslovností představovala perkuse. Čtvrtá sloka byla jako první též meditativní, ale již v normálním tempu.

Pro názornost příkládám notový materiál úpravy této lidové písně.

Obrázek 1 Notový materiál Ej, lásko, lásko

Ej, lásko, lásko opr. Věinská!

1. 

2. 

3. 

4. 

SEBEREFLEXE

Na závěr proběhla reflexe. Terapeutka se ptala, jak se zpěvačky cítí, zda se chtějí k něčemu vyjádřit. Vysvětlovala též, že je normální, že prožitkové zpívání potřebujeme a funguje více, když se cítíme špatně. Špatný stav nás totiž nutí být více koncentrováni do nás samých, a prožitkové zpívání tak může více fungovat.

6.3 Postoj zpěváků

Výše zmíněného workshopu prožitkového zpívání se zúčastnilo a dotazníky vyplnilo 11 žen ve věku 38 až 65 let. Zpěvačky se po celou dobu aktivně zapojovaly a plnily Zuzaniny pokyny. V průběhu celého procesu bylo jasně patrné zlepšování jak po pěvecké, tak i po prožitkové stránce. Podle mého pozorování metoda všechny účastnice bavila, dařilo se jim a odcházely s dobrou náladou.

Za účelem výzkumu bylo nezbytné zjistit i jejich osobní postřehy. V dotazníku jsem se ptala na názor ohledně nácviku skladeb. Druhou část tvořily otázky zaměřující se na prožitkové zpívání.

Šest žen uvedlo, že tato metoda supluje „klasický“ nácvik skladeb během sborové zkoušky. Pět žen s tím ale nesouhlasilo. Nicméně téměř jednohlasně se shodly, že díky této metodě dochází k usnadnění nácviku. Přínos této metody jednomyslně spatřují v lepším prožívání skladeb. Uvádějí ale, že je tato metoda přínosem i v intonaci, výslovnosti, dynamice, výrazu, rytmu i v lepším vystavění a uchopení fráze. Čtyři zpěvačky by si dovedly představit používání této metody během každé zkoušky, většina se však shodla, že by ji rády zakomponovaly spíše při soustředění nebo v rámci workshopu. Metoda reálně pomohla pěti ženám při technickém nácviku skladby, 10 ženám při emotivním pochopení skladby, čtyřem ženám při intonačních dovednostech, šesti ženám při pochopení rytmu i výstavbě frází a všem ženám při uchopení výrazu a dynamiky skladby.

Všem 11 zpěvačkám se podařilo během sborového nácviku touto metodou prožívat emoce. Podle jejich slov v dotazníku cítily celkové uvolnění, odplavení stresu, radost, souznění, klid, pospolitost, lítost, vztek, lehkost i touhu. Při nácviku s terapeutkou i při osobním prožitku skladby během zpívání se cítily příjemně a uvolněně. Jen jedna z nich již mohla touto metodou zpívat na vystoupení a podle jejího vyjádření dokázala během koncertu

prožívat emoce, tak jako na zkoušce. Ostatní během vyplnění dotazníku neměly možnost v souvislosti s touto metodou vystupovat.

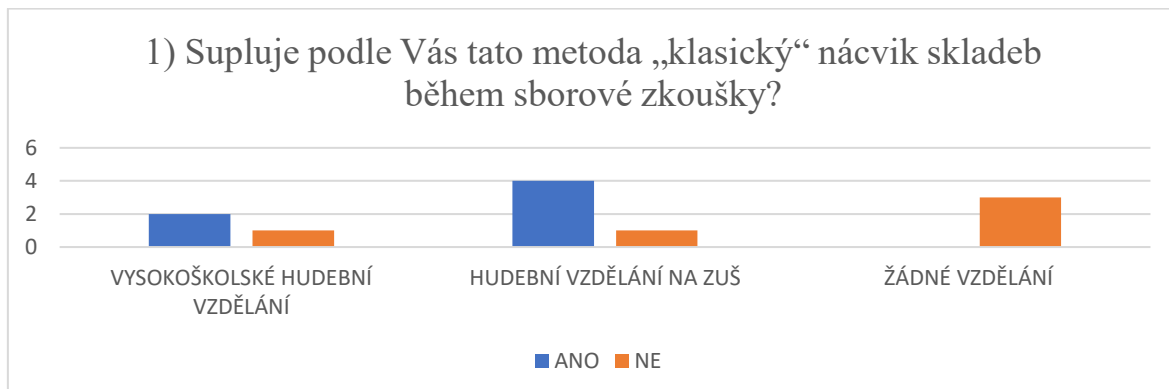
To celé vystihují konkrétní slova zpěvaček v poslední otázce dotazníku. Vybrala jsem některé osobní poznatky.

Tabulka 2 Autentické odpovědi z dotazníků sboru La Folia

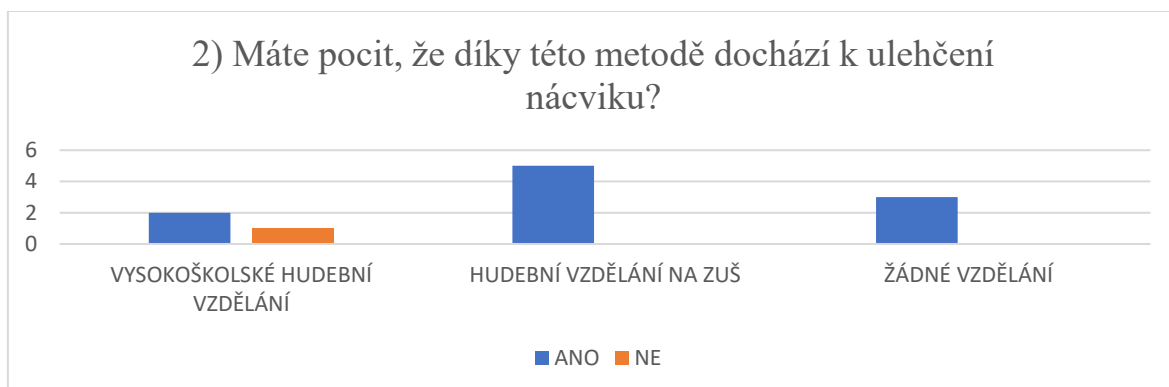
Metoda je dle mého názoru velmi „ženská“. Nedokážu si představit v této roli muže.
Cesta k sobě samé, ale i k radosti z harmonie hlasů.
Podporuje ženství.
Mnohem lépe se zpívá a lépe to zní.
Moc mě baví konečný souzvuk všech hlasů.
Líbí se mi, že chybí tlak na výkon, ale i přes naše prožívání zpěvu tam ta kvalita je.
Lepší způsob zapamatování skladby bez not.
Jde k podstatě. Vrací člověka k písni a píseň k člověku. Spojuje tyto dva rozdělené elementy.
Práce v detailu. Soustředění. Výraz – bohatost.

Můžeme si položit otázku, zda dokážou amatérští zpěváci kvalitně zhodnotit tuto metodu. Proto jsem se v dotazníku ptala i na hudební vzdělání. Tři ženy uvedly, že hudební vzdělání nemají, pět jich prošlo vzděláním v dětství v základních uměleckých školách, tři ženy mají dokonce vzdělání vysokoškolské. Jejich odpovědi se napříč jejich vzděláním shodovaly i rozcházely. Proto jsem došla k závěru, že vzdělání není rozhodující pro celkové zhodnocení prožitkové metody. Pokud se ale podíváme pouze na první dvě základní otázky dotazníku, můžeme sledovat zajímavou podobnost. Tato shodnost je znázorněna v grafech.

Graf 1 Vyhodnocení otázky č. 1 z hlediska hudebního vzdělání zpěváků sboru La Folia.



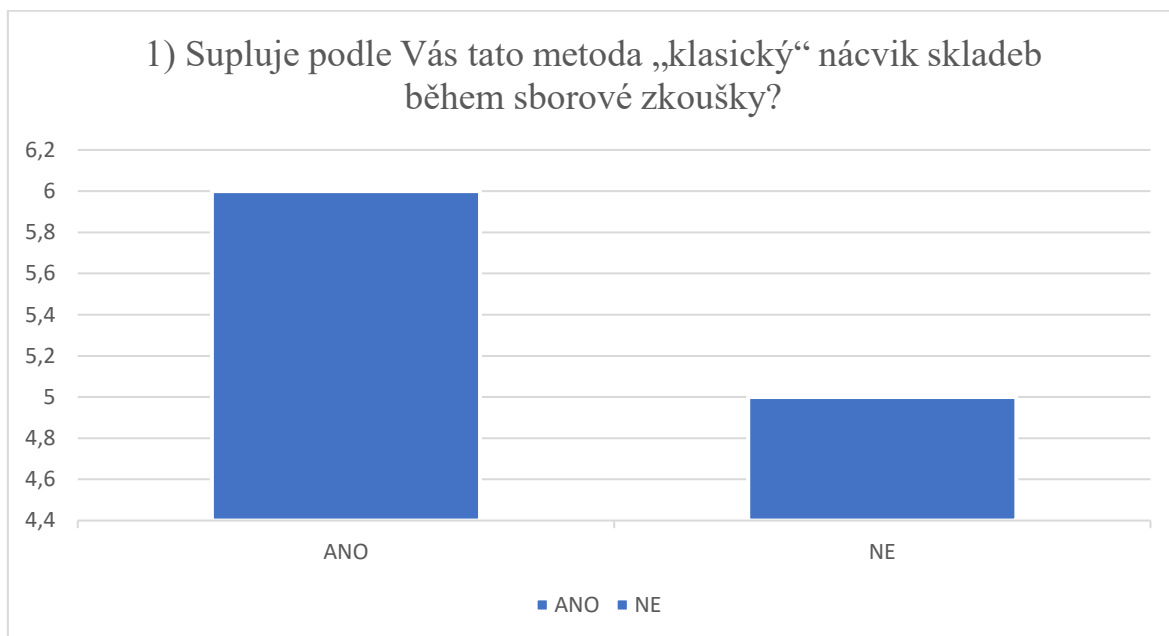
Graf 2 Vyhodnocení otázky č. 2 z hlediska hudebního vzdělání zpěváků sboru La Folia.



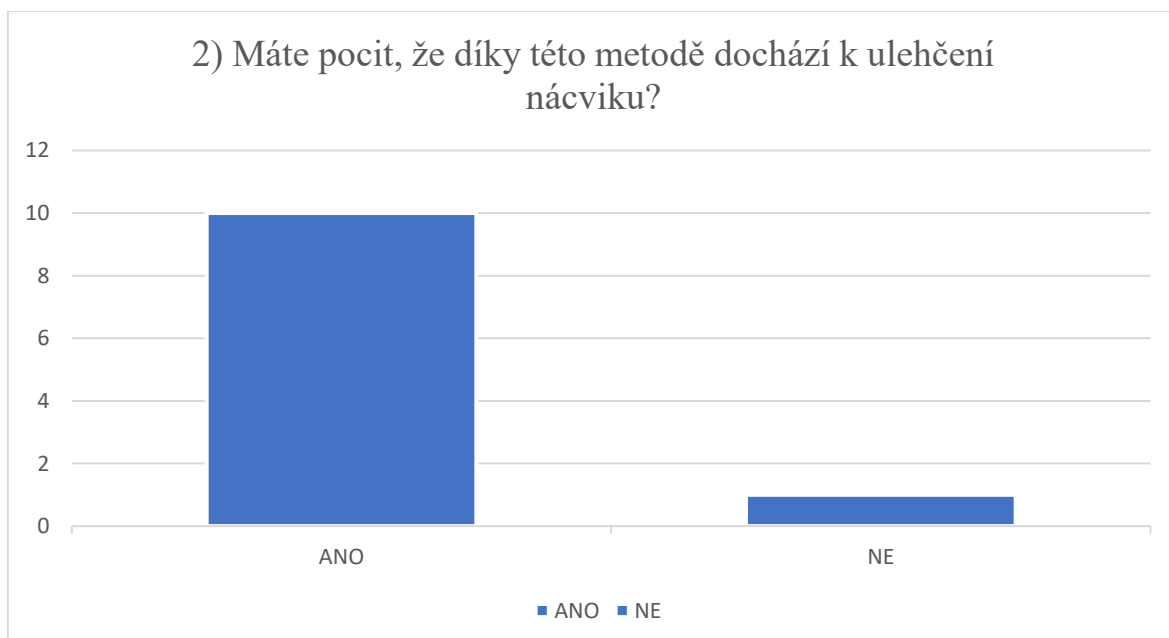
Všechny odpovědi v dotazníku

Nácvik skladby

Graf 3 Vyhodnocení otázky č. 1 dotazníku sboru La Folia.

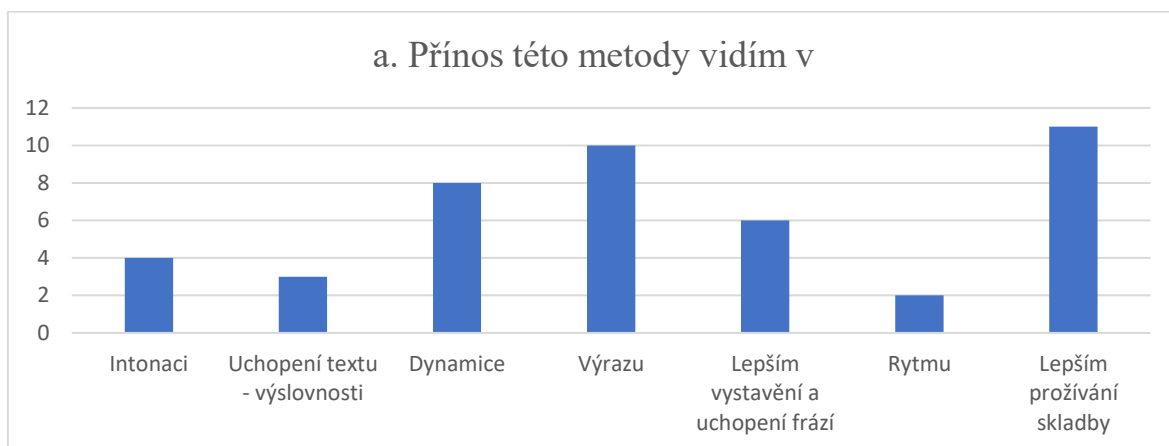


Graf 4 Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku sboru La Folia.

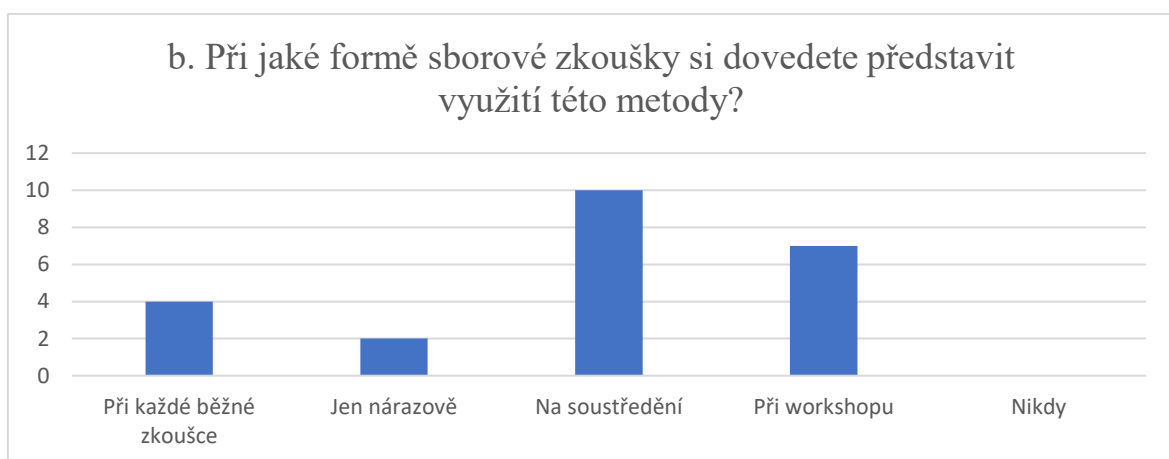


3) Vyberte jednu či více možností.

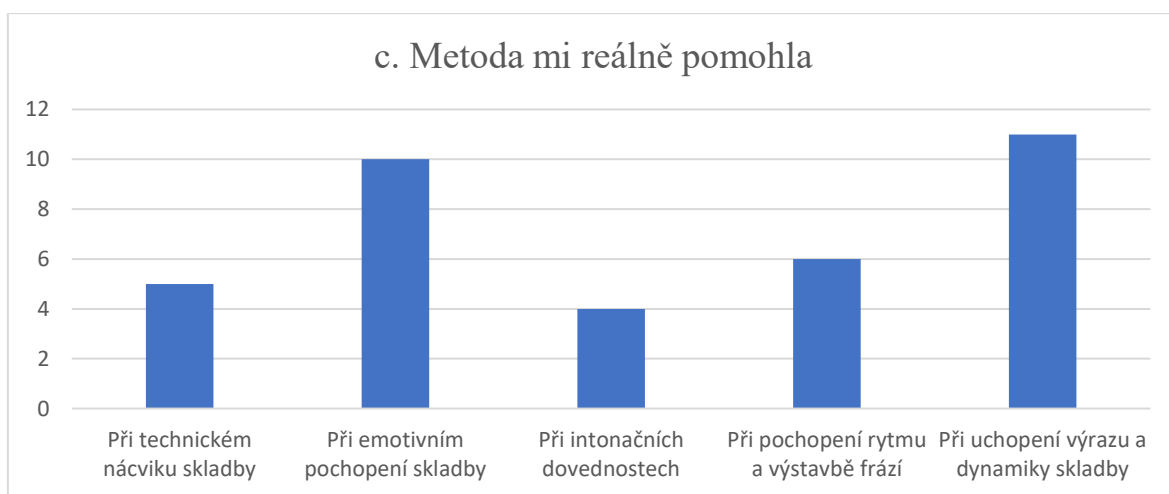
Graf 5 Vyhodnocení otázky č. 3a dotazníku sboru La Folia.



Graf 6 Vyhodnocení otázky č. 3b dotazníku sboru La Folia.

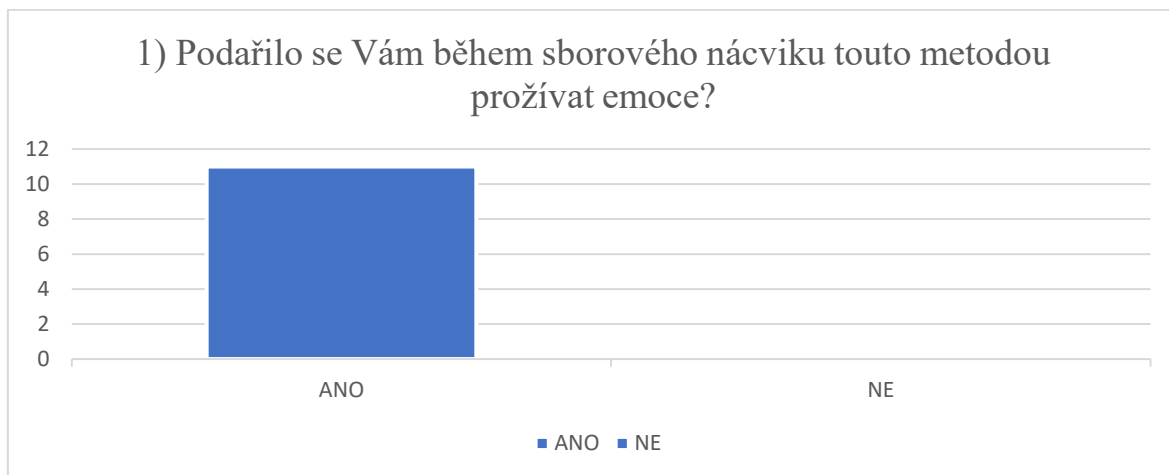


Graf 7 Vyhodnocení otázky č. 3c dotazníku sboru La Folia.



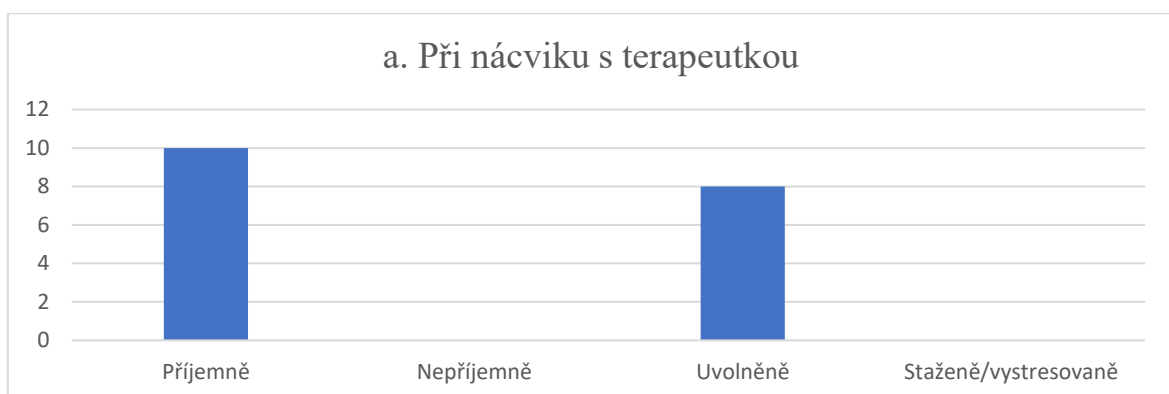
Prožívání emocí

Graf 8 Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku sboru La Folia.

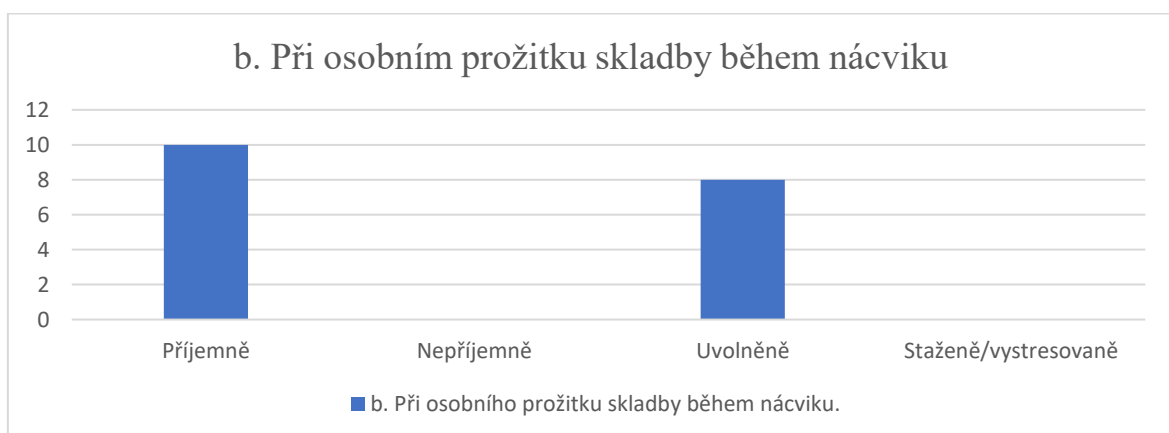


2) Vyberte prosím z možností, jak jste se cítili během prožitkového zpívání.

Graf 9 Vyhodnocení otázky č. 6a dotazníku sboru La Folia.



Graf 10 Vyhodnocení otázky č. 6b dotazníku sboru La Folia.



6.4 Postoj sbormistryně

S MgA. Janou Vöröšovou jsem vedla krátký rozhovor o jejím názoru na metodu prožitkového zpívání. Ptala jsem se na otázky týkající se jejího vzdělání a důvodů k založení sboru. Následně mě zajímaly odpovědi na otázky, které směřovaly na prožitkové zpívání. V neposlední řadě jsem cílila přímo na metodu prožitkového zpívání a její využití při práci se sborem.

Sbormistryně poznala Zuzanu Vlčinskou skrze její sborník koled. Ten ji natolik zaujal, že vyhledala její workshop. Společně poté tvořily malé představení, čímž započala jejich spolupráce. K celé této metodě se vyjadřuje pozitivně. Podle jejího názoru je tento způsob nácvičku velmi smysluplný pro amatérský sbor, který zpívá zejména pro zážitek. Hlavní smysl této metody vidí sbormistryně ve zlepšení hlasového projevu zpěváků. Těm se lépe zpívá, zvukově jsou hlasy jemnější, dechová opora je kvalitnější a výsledek po hlasové stránce lepší. Úspěchy jsou i v uchopení hlasově výrazových prostředků. Lidé vědí, co zpívají, jak zpívají, a hudebně netáhou.

Problém spatřuje v nastavení zpěváků k této metodě. Ne všichni jsou seznámeni s terapeutickým aspektem, který nelze z nácvičky vyloučit. Ne všichni na to mají ten den náladu a ne všichni jsou tomuto přístupu otevření. Proto vnímá, že na začátku může tento proces být pro některé nepříjemný. Od svých zpěváků však negativní ohlas nevnímá. Naopak je o dílny se Zuzanou Vlčinskou vždy velký zájem.

Sbormistryně se dílny prožitkového zpívání aktivně účastnila. Pokud ji ale využívá při nácvičce písní v roli sbormistra, usuzuje, že není schopna využít její prožitkový aspekt i sama pro sebe. Musí se soustředit na práci, která jí nedovolí prožívat píseň stejně jako zpěváci. Během jednoduchých ukolébavek si to však mohla dovolit. Vnímá, že oproti Zuzaně v této metodě nejde tolik do detailů. Podle jejích slov „Zuzana nic nepustí“. Jelikož je také jejím cílem připravit sborové zpěváky na případný koncert, raději nacvičí „klasickým“ způsobem 12 písní než prožitkově tři.

Obecně usoudila, že je to skvělá metoda, ale v procesu není možná. Je časově náročná, a pokud je potřeba nacvičit více skladeb a koncert se kvapem blíží, pak je to luxus, který si nemohou dovolit. Sama ale přišla na nápad, jak zakomponovat tuto metodu do zkoušek a zkrátit její časovou náročnost. Nejdříve by přizvala Zuzanu ke spolupráci na prožitku

písně, poté by je konkrétněji naučila party a text, následně by opět přizvala Zuzanu, aby ustálili prožitek v písních.

Tento rozhovor jsme zakončili její krásnou myšlenou o prožitku. Podle jejího názoru je prožitek něco, co se nás dotkne tam, kde je to nepopsatelné. Zároveň tvrdí, že bez prožitku hudba postrádá význam. Proto jí tato metoda připadá nadmíru smysluplná.

6.5 Resumé získaných dat z hlediska stanovených hypotéz:

- Metoda prožitkového zpívání pomůže prožívat emoce skladby. **Ano**
 - Emoce vyvolané nacvičovanou skladbou lze díky metodě prožitkového zpívání prožívat již během nácvičku, a ne až při finálním výkonu. **Ano**
- Metodu prožitkového zpívání lze uplatnit během klasických zkoušek pěveckého sboru. **Ne**
- Metoda prožitkového zpívání usnadní a zkvalitní nácviček skladeb. **Ne**
- Metodu prožitkového zpívání může aplikovat jakýkoli sbormistr v jakémkoli sboru. **Nelze určit**

7 Workshopy na Moravě

Pro rozšíření informací ohledně práce Zuzany Vlčinské i ve sborovém prostředí jsem zkontaktovala hudebníky z Brna a okolí. Dozvěděla jsem se totiž, že i tam se konalo několik workshopů se Zuzanou na objednávku manželů Uřídilových. Tyto workshopy se uskutečnily již v minulosti. Nejsou tedy pro tento výzkum plnohodnotným zdrojem informací a vyplněných dotazníků se mi vrátilo opravdu jen několik. I přes tyto skutečnosti jsem se rozhodla zakomponovat zkoumaný vzorek do diplomové práce z důvodu velmi hodnotného rozhovoru se sbormistryní.

Pro potřeby diplomové práce jsem s připravenými otázkami oslovila nejprve Hanu Uřídilovou, díky čemuž vám přiblížím spojitosti sborů a sbormistrů se Zuzanou Vlčinskou a historii proběhlých workshopů.

V Brně a okolí působí manželé Uřídilovi, kteří se nepovažují za sbormistry. Jsou to amatéři, kolem nichž se vytvořila podobně smýšlející skupina lidí. Společně tvoří a zpívají. Jmenovat můžeme například Masopustní kapelu nebo pěvecký sbor Višně z Líšně pod vedením sbormistryně Evy Rohleder. Manželé Uřídilovi spolupracovali před deseti lety s Ivou Vostárkovou, na jejíž doporučení oslovili Zuzanu Vlčinskou se svým prožitkovým zpíváním, aby pro ně přichystala workshop. Ten měl úspěch a následně se dvakrát opakoval. Zmíněné workshopy byly vždy pouze jednodenní a hlavně volné. Účastnili se jich lidé napříč pěveckými sbory a hudebními uskupeními v Brně a okolí. Jmenovat tedy můžeme sbor Višně z Líšně a pěvecký sbor Allegria z Kuřimi. Společně se Zuzanou se domluvili na písničkách, které si oni sami vybrali v jejím zpěvníku „Na cestách krajinami duše“ a později je zakomponovali i do různých vystoupení.

Sbormistryně pěveckého sboru Eva Rohleder se workshopů nezúčastnila, sbormistryně pěveckého sboru Allegria Kuřim Pavlína Zámečnicková již ano. S ní jsem také měla tu možnost vést rozhovor a zjistit její odborný pohled na prožitkové zpívání i praktické využití během zkoušek s pěveckým sborem.

7.1 Základní informace o pěveckých sborech a jejich sbormistryních

7.1.1 Višně z Líšně

První popud pro setkání s prožitkovým zpíváním vzešel ze strany pěveckého sboru Višně z Líšně pod vedením sbormistryně Evy Rohleder.

Tento komorní pěvecký sbor, založený před několika lety, působí v městské části Líšeň v Brně. Sbor je ryze amatérský. Účastní se festivalů, akcí i koncertů v blízkém i vzdálenějším okolí. Jeho repertoár je velmi pestrý svou originalitou. Převážnou část tvoří lidové písně, jejich úpravy i skladby s lidovou tematikou. Pestrost je cítit díky zajímavému repertoáru. Sbor se například nebojí zpívat ani indonéskou píseň o sklizni zralých banánů. Originálním prvkem tohoto sboru je také violoncellový doprovod samotné sbormistryně, který dodává sboru barvený a charizmatičtý zvuk.

Paní sbormistryně Eva Rohleder *„je violoncellistka, zpěvačka a skladatelka. Jak sama uvádí, jako kouzelnice Žůžo Muzička vytváří interaktivní hudební pořady pro děti i dospělé. Spolupracuje s umělci různých žánrů s bohatými zkušenostmi v oblasti práce s dětmi. Mezi jinými Divadlo Feste, taneční soubor Protý boty atd. Komponuje a hraje také současnou a scénickou hudbu a world music. Jako sbormistryně pracuje ve vokálních souborech Babské ucho a Višně z Líšně. Učí hru na violoncello, zpěv, provází skrze hudbu k sebeprocítění a skrze sebeprocítění k hudbě. Její hudbu můžete slyšet na ČRo 3 Vltava, Rádiu Junior, Rádiu Proglas nebo v České televizi“*.³⁶

7.1.2 Allegria

Druhým pěveckým sborem, který tvořil převážnou část účastníků workshopu, byl komorní smíšený pěvecký sbor Allegria z Kuřimi. Založen byl roku 2012. Repertoár sboru je velmi různorodý. V jeho podání můžeme slyšet starou muziku, lidové písně, ale i písně jazzové či moderní. Zpívá na různých akcích buď samostatně, nebo jako spřátelený sbor pěveckých sborů Základní umělecké školy v Kuřimi.

³⁶ ROHLEDER, Eva. *Žůžo muzička*. Online. © 2023. Dostupné z: <https://www.zuzomuzicka.com/>. [cit. 2024-07-03].

Sbormistryní pěveckého sboru je Pavlína Zámečnicková. Vystudovala konzervatoř v Plzni v oboru hry na akordeon a mezi lety 2007 až 2013 prošla semináři sbormistrů pod záštitou kurzů NIPOS ARTAMA. Od roku 2012 je ředitelkou Základní umělecké školy Kuřim. Vyučuje hru na akordeon a s pěveckými sbory pracuje již 30 let. V roce 1989 založila dětský pěvecký sbor Cantando. Spolu s ním vede i dětské přípravné oddělení Kuřimská kvítka. Od roku 2008 je zakladatelkou pěveckého sboru K dur a roku 2012 založila spřátelený sbor Allegria Kuřim.

7.2 Postoj zpěváků

Ač jsem kontaktovala velkou skupinu účastníků workshopů, abych získala skrze dotazníky informace přímo od aktérů, navrátily se mi pouze čtyři odpovědi. Je to velmi zanedbatelný počet, na jehož základě bych mohla vyvodit závěry související s těmito proběhlými workshopy. Odpovědi sice lze zhlédnout v této kapitole níže, ale použiji je jen do celkového souhrnu dotazníků.

Na tomto místě bych ráda vyzdvihla pouze osobní názory na metodu prožitkového zpívání.

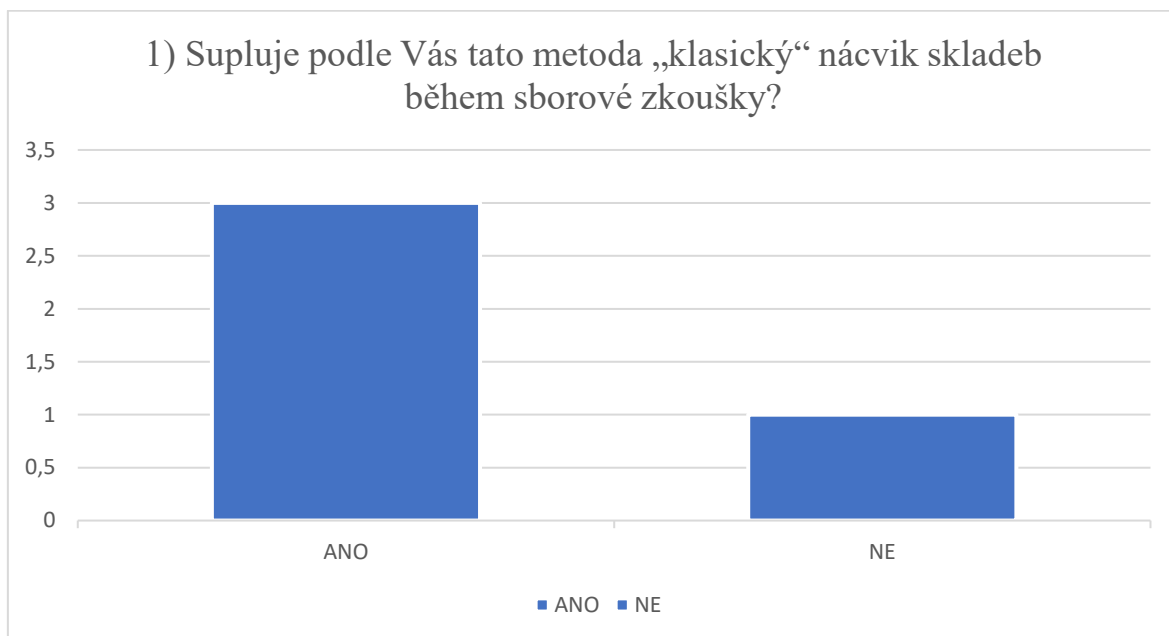
Metoda pomáhá proniknout do příběhu písně, pomáhá k emočnímu prožitku skladby, dechové a tělové vnímání, které metoda rozvíjí, vede k sebepoznání a má i příznivý psychologický efekt.

„Sbor má možnost najít společné prožívání písně, a tedy výraz pro její přednes. Osobně hluboké prožitky často zasutých emocí.“

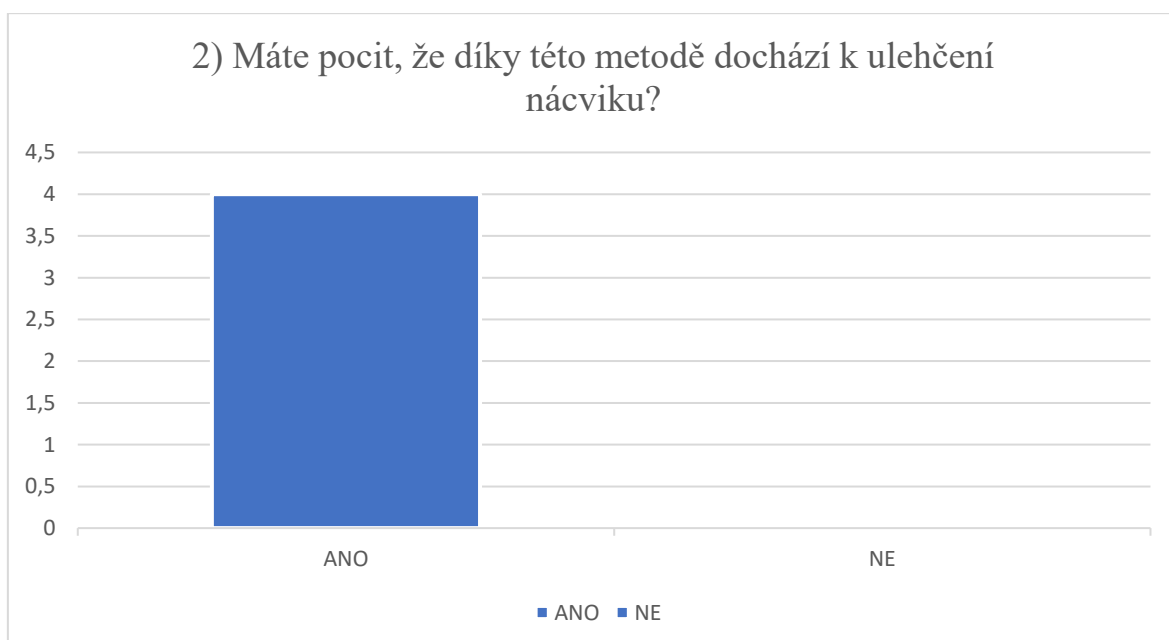
Všechny odpovědi v dotazníku

Nácvik skladby

Graf 11 Vyhodnocení otázky č. 1 dotazníku workshopů na Moravě.

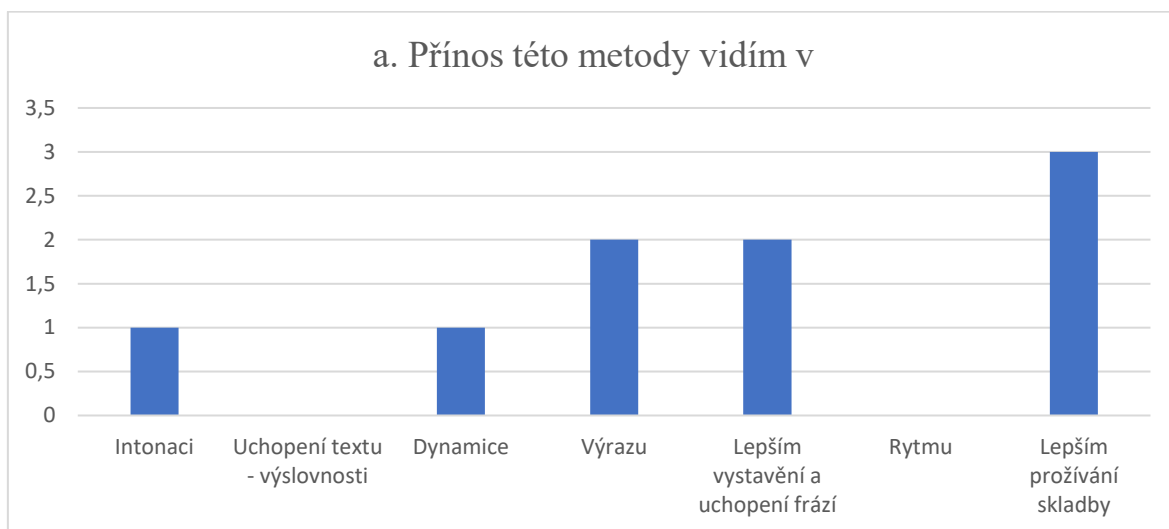


Graf 12 Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku workshopů na Moravě.

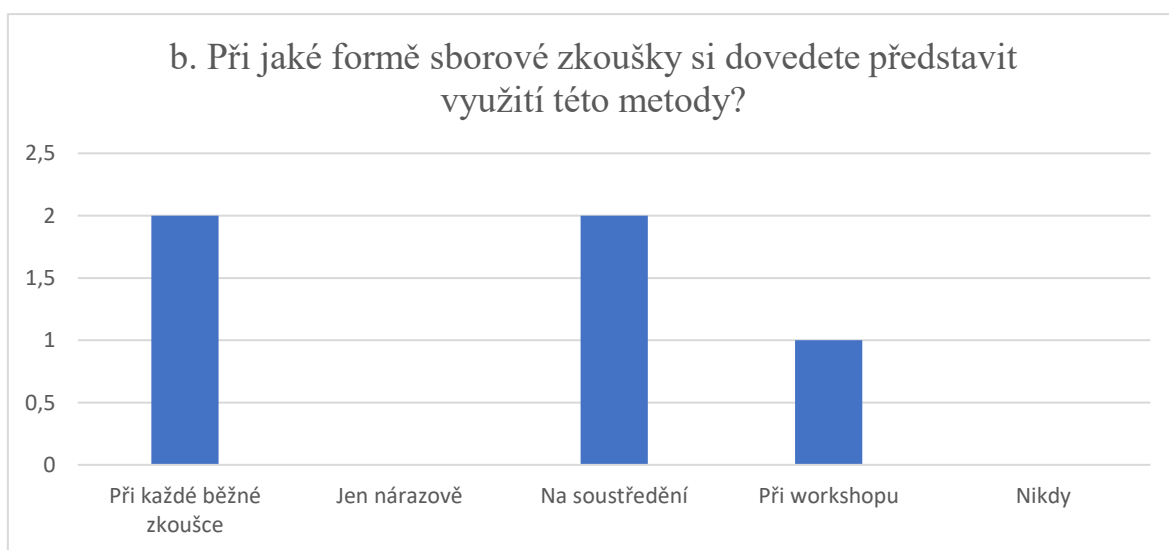


4) Vyberte jednu či více z možností.

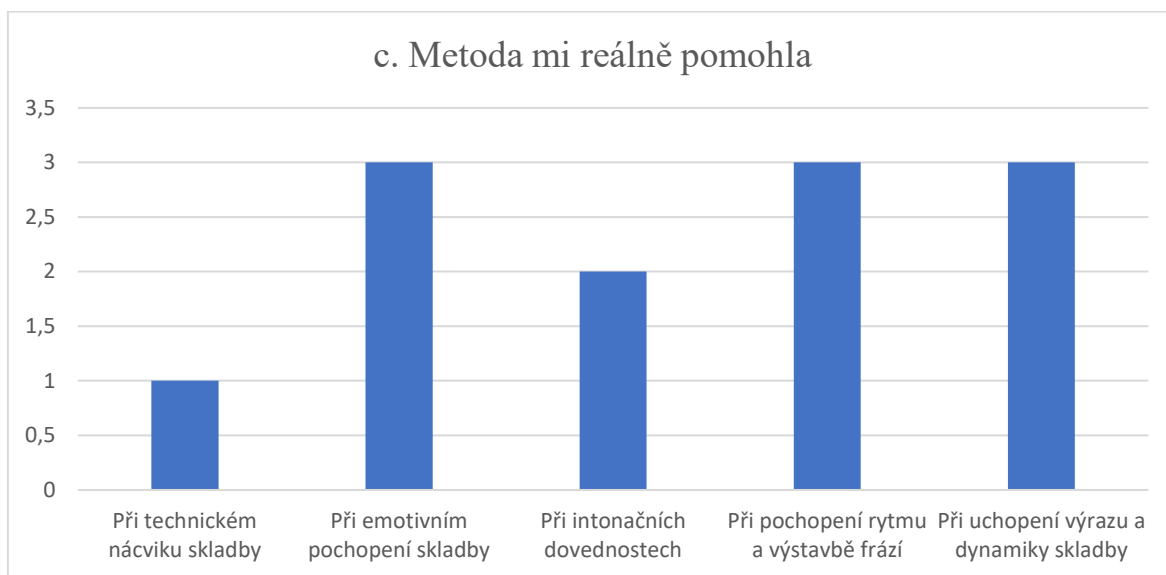
Graf 13 Vyhodnocení otázky č. 3a dotazníku workshopů na Moravě.



Graf 14 Vyhodnocení otázky č. 3b dotazníku workshopů na Moravě.

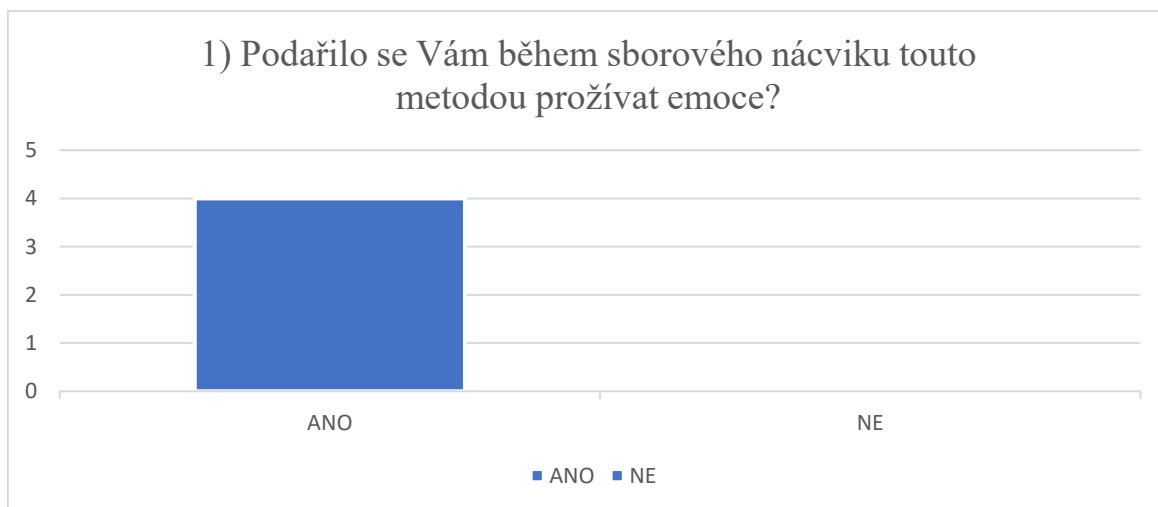


Graf 15 Vyhodnocení otázky č. 3c dotazníku workshopů na Moravě.



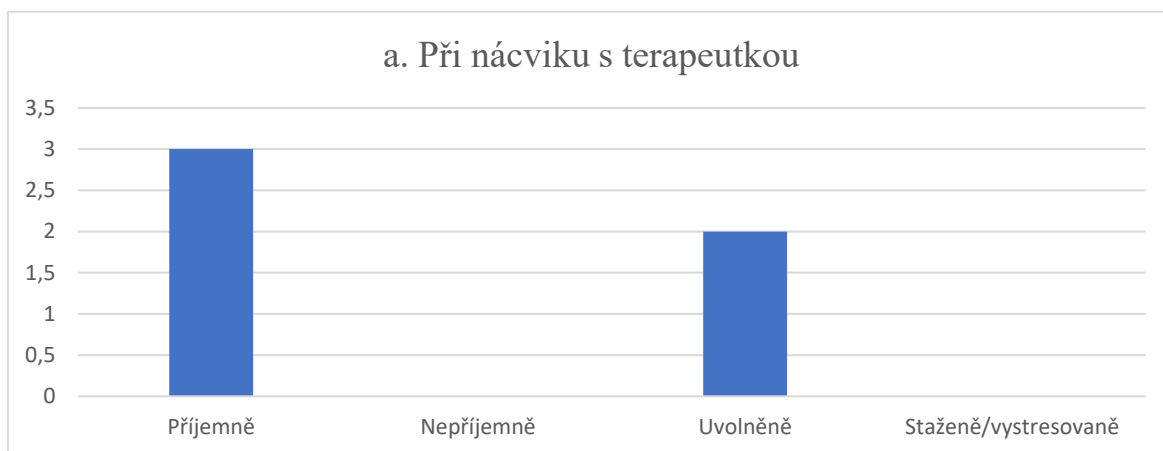
Prožívání emocí

Graf 16 Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku workshopů na Moravě.

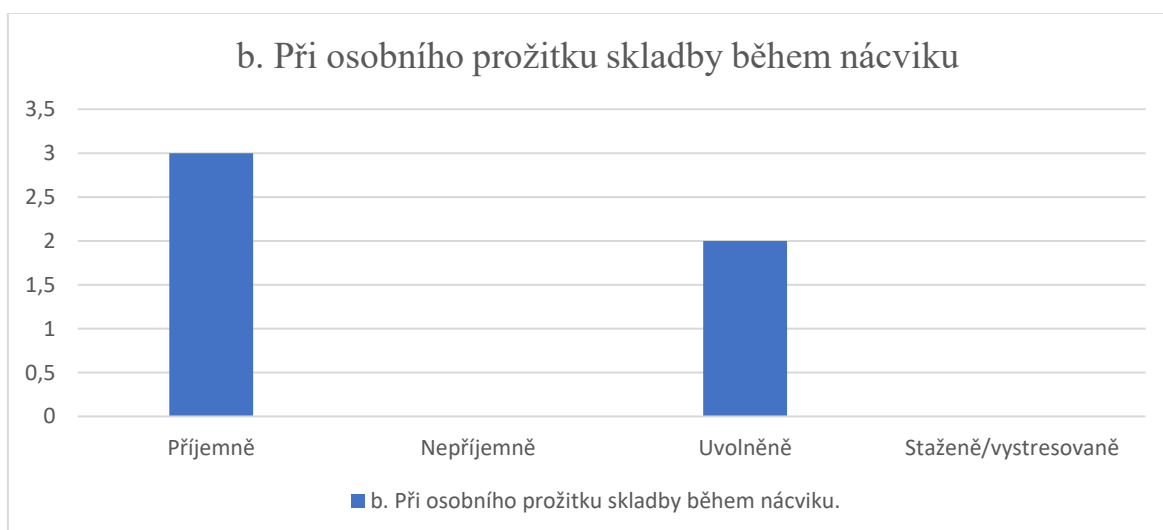


3) Vyberte prosím z možností, jak jste se cítili během prožitkového zpívání.

Graf 17 Vyhodnocení otázky č. 6a dotazníku workshopů na Moravě.



Graf 18 Vyhodnocení otázky č. 6b dotazníku workshopů na Moravě.



7.3 Postoj sbormistryně

Jak již bylo zmíněno výše, workshopů se účastnila pouze sbormistryně Pavlína Zámečnicková, kterou jsem také oslovila a poprosila ji o zodpovězení několika důležitých otázek. Ptala jsem se jí na její názor ohledně metody prožitkového zpívání a její praktické využití.

Ona i její zpěváci vnímají tuto metodu veskrze pozitivně, hlavně ji považují za smysluplnou a workshopy za velmi obohacující a živé. Podle jejích slov to bylo hodně intenzivní. Klasické vzdělání je zaměřeno jinak, navíc ne všechno z těchto workshopů dokážeme použít. Její generace využívá k nácvičce nejprve noty, Zuzka to však dělá obráceně. Jde po pocitu a skvěle zprostředkovává text, což vnímá jako důležité a pozitivní pro lidi, a to především z hlediska nácvičce. Notový materiál jí však chyběl. Prožitkové zpívání určitě dovede zlepšit hudebněvýrazové prostředky. Skrze tuto metodu a vnímání skladby se prožitek odrazí v dynamice i muzikálním projevu.

Konkrétně tedy vnímá, že je tato metoda využitelná, důležitými parametry jsou však náročnost a uchopení skladby. Při lidových písních jí to přišlo snadné, jasné a stoprocentně použitelné. Při nácvičce náročnějších písní si to již dovede představit méně, sama ale uvádí, že každá skladba je sama o sobě pohyb, který se dá znázornit pohybem těla a tím se dostat do prožitkového zpívání jakékoli skladby, nebo alespoň její části.

Sama k tomuto tématu uvádí příklady. Pravidelně pracuje s amatérským sborem Allegria, kde vnímá, že je to dlouhá a náročná „piplačka“, ale jakmile do zpívání zapojí tělo, hned vidí výsledky. Zkušenost má i s profesionálním sborem, u kterého měla možnost vést rozezpívání a zkoušku. Nejmenovaný sbor byl tehdy statický, ale jeho rozpohybování zapříčinilo zlepšení pěveckých výkonů i zvuku sboru.

V otázkách jsem se také zaměřila na její názor ohledně využití pro jiné sbormistry. Zjistila jsem, že podle ní je to těžko předatelné. I tuto metodu je potřeba se naučit. Ne všichni jsou otevření či kreativní během probíhajícího kurzu, stejně tak ne všichni sbormistři to mohou po jednom semináři zakomponovat. Je totiž potřeba to více zažít a začlenit do svého cítění, přemýšlení i do svých sbormistrovských dovedností.

Její rada pro neškolené sbormistry, kteří by chtěli tuto metodu použít, je, aby si nejprve poskládali v hlavě, co přesně po zpěvácích jako sbormistři chtějí a jakým způsobem se do prožitku dostanou. Nemáme zkušenosti jako Zuzana Vlčinská, ale pokud na zpěv frází a skladeb půjdeme přes pohyb a nenecháme zpěváky nikdy uhnout od textu a odejít od představy písní, vždycky to povede k lepšímu výsledku i prožitku.

V závěru našeho rozhovoru jsem se jí zeptala, zda se setkala i s jiným alternativním způsobem práce. Víím, že spolupracovala s Ivou Vostárkovou, proto jsem čekala, že se náš rozhovor přesune ještě k této hudebnici. Její odpověď mě však překvapila i potěšila. Ona totiž nevnímá tyto postupy jako metodu. „Co sbormistr, to přístup.“ Což mě potěšilo, protože mi to dává vědět, že každý sbormistr má své specifické metody, které může předávat dál.

Tuto krátkou stat' o postoji sbormistryně ukončím jejími slovy: „*Tělo je náš nástroj. Je to naše pomůcka, kterou když dáme do pohybu, tak je to vždy lepší.*“

7.4 Resumé získaných dat z hlediska stanovených hypotéz:

- Metoda prožitkového zpívání pomůže prožívat emoce skladby. **Ano**
 - Emoce vyvolané nacvičovanou skladbou lze díky metodě prožitkového zpívání prožívat již během nácviiku, a ne až při finálním výkonu. **Ano**
- Metodu prožitkového zpívání lze uplatnit během klasických zkoušek pěveckého sboru. **Nelze určit**
- Metoda prožitkového zpívání usnadní a zkvalitní nácviik skladeb. **Nelze určit**
- Metodu prožitkového zpívání může aplikovat jakýkoli sbormistr v jakémkoli sboru. **Ne celou, jen za určitých podmínek**

8 Iuventus, gaude!

8.1 Základní informace o pěveckém sboru a sbormistryni

Iuventus, gaude! je dětský pěvecký sbor působící při ZUŠ v Jablonci nad Nisou. Založen byl v září roku 2005 sbormistrem MgA. Tomášem Pospíšilem. Nyní sbor zahrnuje čtyři sborová oddělení s celkovým počtem cca 150 dětí. Od září roku 2023 působí pod vedením sbormistryně Bc. Anežky Šebové a pod odborným dohledem hlasových poradkyň PaedDr. Aleny Tiché a Mgr. Jarmily Klokočnickové.

Od samotného svého vzniku pořádá IUVENTUS, GAUDE! pravidelná setkání s různými inspirativními umělci, např. s multiinstrumentalistou Jiřím Stivínem, kytaristou Štěpánem Rakem, se souborem Hradišťan, hudebním seskupením Musica Florea (společné provedení oratoria Mesiáš), kapelou Spirituál kvintet, houslistou Alexanderem Shonertem, varhaníkem Přemyslem Kšicou nebo houslistou Jaroslavem Svěceným.

V roce 2009 byl sbor vybrán k doprovodu setkání papeže Benedikta XVI. s dětmi při jeho návštěvě Prahy. Na kontě má již mnoho zlatých úspěchů ze světových sborových olympiád i dalších soutěží. Unií českých pěveckých sborů byl jmenován Sborem roku 2012 a v roce 2016 pozván k uspořádání celovečerního koncertu na mezinárodním hudebním festivalu Pražské jaro.

Sboroví zpěváci si zamilovali duchovní i lidovou tvorbu, rádi zpívají i spirituály a další žánry. Do minulého roku mezi přípravná sborová oddělení patřil i chlapecký sbor, zájem jeho členů o sborové zpívání je vidět stále. Proto existuje v koncertním sboru basová sekce, která umožňuje zpívat i náročnější smíšený repertoár.

Nynější sbormistryní je Anežka Šebová, kterou provází hudba, zpěv a sborové aktivity již od narození. Zpěvačkou sboru Iuventus, gaude! byla od jeho založení roku 2005. Následně vystudovala Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, obor Hudební výchova a sbormistrovství. V letech 2017–2020 působila jako učitelka hudební výchovy v základní škole v Praze. V letech 2018–2022 působila jako sbormistryně přípravných sborů Liberi, gaudete!, Domni, gaudete! a Amici, gaudete! Od roku 2023 působí jako hlavní sbormistryně DPS Iuventus, gaude! Na Mezinárodní dirigentské soutěži v Banské Bystrici získala v roce

2019 druhé místo. Mezi její oblíbená díla patří česká lidová, světská a duchovní hudba. Zajímá se také o muzikoterapii, léčebné nástroje a dirigování orchestru.³⁷

Sbormistryně se v rámci své bakalářské práce seznámila se Zuzanou Vlčinskou a jejím prožitkovým zpíváním. V souvislosti s touto diplomovou prací a převzetím DPS *Iuventus, gaude!* se rozhodla poskytnout dětským zpěvákům jinou pěveckou zkušenost a tu využít pro potřeby výzkumu.

8.2 Detailní popis průběhu dílny

Jak jsem se již zmiňovala u workshopů s pěveckým sborem *La Folia*, pro pochopení hloubky a pestrosti prožitkového zpívání je důležité nahlédnout na celý proces zpívání důkladněji. Souhrnný detailní popis nám umožní porozumět důležitostem jednotlivých částí, prvků i přístupů.

Workshop prožitkového zpívání se konal 31. 10. 2023 během sborové zkoušky. Trval dvě hodiny a jeho podstata spočívala v tom, aby si zpěváci vyzkoušeli jiný způsob nácvičku a zpěvu písní. Proto se vynechala úvodní abreakce, která je především terapeutickým prvkem, a rovnou se přistoupilo k nácvičce pro ně neznámých vícehlasých lidových písní alternativním způsobem. Zuzana Vlčinská dbala na výslovnost, dynamiku, zvuk i korektnost frází.

Po krátkém slovním úvodu Zuzana zazpívala první lidovou píseň *EJ, JEDEME, JEDEME* a ptala se zpěváků, co jim ta písnička dělá s náladou. Vysvětlovala jim, že když přijdou na to, co se to s jejich náladou děje, budou vědět, s čím pracovat. Píseň neboli melodie je totiž dobrý tvar pro to, co cítím.

Následně zpívala části písně a zpěváci po ní opakovali melodii *brumendo*. Měli za úkol zjistit, kde v těle jim *brumendo* zní, a následně vnímali to místo. Posléze proběhl stejný proces akorát na souhlásku *Z*. Opět se ptala, aby zpěváci zjistili, jakou část těla cítí, když zpívají *Z*. Děti si tím správně zvědomily své nohy, protože *Z* nám zní až v nohou. Hlasová cvičení se *Z* jsou dobrá pro pěveckou oporu těla. Zuzana zároveň upozornila na to, že je

³⁷ *IUVENTUS, GAUDE*. *Iuventus, gaude!* Online. © 2018. Dostupné z: www.iuventusgaude.cz. [cit. 2024-07-03].

opravdu důležité, aby cítili Z až v nohou. Pokud budou totiž bzučet pouze krkem, budou je bolet hlasivky. Také je upozornila na to, aby zkusili vnímat to, co se děje mezi tóny, to je totiž pro zpívání, prožívání a tvorbu frází důležitější. Následně se jich zeptala, co jim bylo příjemnější, a vybídla je, aby zpívali delší fráze písně na takovou souhlásku, která jim je příjemnější. Nakonec pak zpívali celou píseň dvakrát hned za sebou.

Po prvním přezpívání lidové písně, zatím stále bez textu, vyzvala Zuzana zpěváky, aby se nesoustředili na to, zda to zpívají správně nebo dobře, ale začali si více všímat, zda má melodie nějaký tvar. Zda by se melodie dala namalovat. Hudba, zvuk a potažmo zpěv jsou totiž prostorová umění.

Zuzana se také dál ptala, zda je tam nějaké místo, či část melodie, která se zpěvákům líbí. Zároveň se tázala, co je jim bližší: když melodie klesá, či stoupá? Jednou z odpovědí bylo, že se líbí stoupající melodie, protože se nemusí řešit, že „padá“ konec fráze. Zuzana na to také hned reagovala, že když vnímali melodii a tvar písně, kvalita posledního tónu byla hned lepší.

Po tomto úvodním vnímání písně se po částech naučili text písně. Při zpívání již celé písně na slova Zuzana opět vyzvala zpěváky, aby přemýšleli o ději písně. Kdo kam jede, jaká je denní/noční doba. Co se v písni děje? Kolik lidí jede?

Posledním prvkem práce s touto písní byl pohyb, který je důležitou součástí pro kvalitní zpěv. Zpěváci měli za úkol u toho chodit. Nohy představují rytmus písně a vršek těla zpívá melodii. Tím zpěváci fakticky uchopili dva základní hudební prostředky písně a prakticky je navníмали skrze tělo. Koordinace zpěvu a chůze pro ně byla však náročná.

Ono to možná vypadá, že ty otázky a pohyb nesouvisí s hudbou, případně interpretačním uměním. Opak je ale pravda. Jsou to totiž stavební pilíře pro správné uchopení písně. Zvědomění melodií, frází, rytmu i textu skrze zmíněné otázky výše nebo skrze pohyb těla pomůže uchopit zpěv písně jako celku.

Tato první píseň svojí jednoduchostí melodie fungovala jako počáteční rozezvučení, rozezpívání, rozdýchání i rozpohybování. Druhou písní byla píseň pro aktuální dušičkové období ZE ZEMĚ JSEM NA SVĚT PŘIŠEL.

Nácvik písně byl podobný jako v prvním případě. Vynechalo se zvučení na souhlásky a rovnou se zpívalo na text písně. Opět Zuzana vyzvala zpěváky, aby přemýšleli nad tím, co jim písnička dělá s náladou.

Tentokrát zpěváci nechodili, ale během první fráze (ze země jsem na svět přišel, na zemi jsem rozum našel) se zvedali, během další (po ní chodím jako pán) se procházeli a v závěrečné frázi (do ní budu zakopán) si lehali na zem. Během poslední fráze (potěš mě Pán Bůh sám) pouze leželi na zemi.

Po několikátém přezpívání a výše zmíněném pohybu se zpěváci na chvíli zastavili a zjišťovalo se, co jim připadá nejzábavnější, nebo co chtějí mít brzy za sebou. Následovaly hrátky s písní.

Závěrečnou frázi (potěš mě Pán Bůh sám) začali zpívat jako kánon. Následně mohli vymýšlet jiné melodie a hlasy. Poté chodili po místnosti a zpívali, cokoli chtěli, od kánonu, jiných melodií až po základní hlavní frázi. Potkávali ostatní zpěváky a poslouchali, jaké a kde vznikají disonance, s kým to naopak ladí atd. Zuzana je podporovala, aby se nebáli a zpívali jistě, aby harmonie byla plná.

Dalším postupem bylo zvědomění prodlevy, tedy jednoho tónu, který se zpívá po celou dobu písně. V tomto případě to byl první tón písničky a zpěváci si to vzápětí zkusili, přičemž lektorka zpívala hlavní melodii. Po přezpívání dostaly děti od Zuzany velkou pochvalu, protože i tato zdánlivě jednoduchá etuda může být velmi těžká. Následně se děti ptala opět na jejich pocity. Jak to vnímaly? V jakém vztahu je prodleva vůči melodii? Zda pouze položily první tón jako cihlu, anebo vnímaly, že i ten jeden stejný tón je stále živý?

Na základě faktu, že děti nedovedly odpovědět, zkusily opět zpívat a teď již vnímat, co se děje během zpívání prodlevy. Následně už dokázaly odpovědět i na otázku, v jaké části to pro ně bylo těžké. Jednou z odpovědí bylo, když byla prodleva daleko od hlavní melodie.

Na závěr si zpěváci mohli vybrat, co chtějí zpívat, zda hlavní melodii, či prodlevu, a užít si tak zpívání této písně naposledy několikrát dokola.

Po této písni měli zpěváci pauzu a následovala další lidová píseň ČÍ TO KONÍČKY, ČÍ TO. Tato píseň je zajímavá pro svůj svébytný rytmus. Po prvním přezpívání se lektorka opět ptala na to, co to dětem dělá s náladou. Následně si rytmus společně zkusili na souhlásku

Č. Zuzana poté vyzvala děti, aby se snažily jít s tělem ven. Zpívání Č není o síle výdechu, ale o práci žeber. Následně se opět ptala, kde všude v těle se Č hýbe. Děti to společně se Zuzanou vnímaly v bránici, podbřišku, za hrudní kostí, v křížové kosti i v podpaží.

Kousky melodie poté opakovali opět na Č. Druhá fráze dětem bohužel nešla, tudíž si ji musely vytleskat. Následně začala práce s rytmem, kdy zpěváci přeříkávali text v rytmu. Zuzana je prosila o přesnost rytmu, děti u toho chodily a hrály si s intonací textu. Zkoušely text přeříkat s různými intonacemi, v závěru říkaly text písni dokonce našťavaně s použitím velkých gest. Děti se u toho nechaly strhnout a nedodržovaly správný rytmus některých frází. Bylo tedy zapotřebí zkorigovat proces.

Zpěváci to tedy začali zpívat na jednom stejném tónu ve správném rytmu. Následně si každý mohl zpívat svůj jakýkoli tón a poté to střídali – vždy všichni na jednom stejném tónu a při opakování sloky každý opět na svém tónu. Zpěváci se tomuto cvičení věnovali dlouho a v další fázi u toho i chodili a opět potkávali a poslouchali vzniklé harmonie. Po ukončení této aktivity se Zuzana opět ptala, co bylo příjemnější: zda zpívat unisono, nebo zpívat to své?

Poslední část práce s písní spočívala ve střídání zpěvu hlavní melodie a zpěvu textu na jednom tónu. Zpěváci opět chodili po místnosti a zpívali to, co zrovna chtěli, buď hlavní melodii, nebo stejný tón. V úplném závěru se přidala ještě možnost zpívat melodii v kánonu, nebo i zpívat další improvizovaný druhý hlas. Tento kolos 60 různých možností zpěvu jedné sloky lidové písni nakonec postupně samovolně dospěl ke konci.

Po tomto hudebním zážitku bylo nutné nechat děti chvíli vypovídat neboli vstřebat zážitky. Poté následovala poslední uklidňující píseň, kdy se zpěváci naučili krátkou doprovodnou melodii. Tato melodie spočívala v tom, že se stále dokola zpívalo slovo *není*, a to v různém rytmu a na různé melodie. Základním stavebním principem tohoto druhého hlasu tedy bylo střídání N a Ň. Tento druhý hlas se postupně naučili v celé délce, která odpovídala jedné sloce známé lidové písničky, na kterou sboroví zpěváci nepřišli. Byla to lidová píseň ACH, NENÍ TU, NENÍ. My učitelky jsme si zazpívaly hlavní melodii a sbor nás doprovodil naučeným ostinátním doprovodem.

Následně zpěváci improvizovali spodní terciový doprovod a sami zkusili najít chvíle, kdy je nutné opustit terciové postupy a sejít se na společném tónu. Na konci zpívání této lidové písně měl opět každý prostor zazpívat jakýkoli hlas chtěl. Zuzana už jen připomněla výstavbu frází, jak pro hlavní melodii, tak pro druhý hlas.

8.3 Postoj zpěváků

Zpěvákům z pěveckého sboru byl poskytnut dotazník k vyplnění. Z 50 zúčastněných se mi vrátilo 26 dotazníků. Odpovědělo 22 děvčat a čtyři chlapci ve věku 11–19 let. Přesné počty odpovědí jsou zaneseny v grafech na konci této kapitoly.

Na nejdůležitější otázku, zda supluje tato metoda „klasický“ nácvik skladeb během sborové zkoušky, odpovědělo 10 zpěváků „Ne“ a 16 „Ano“. Většina z nich má však pocit, že díky této metodě došlo k usnadnění nácviku, pouze šest dětí to tak nevnímá. Přínosy této metody zpěváci spatřují v lepším prožívání skladby, v lepším vystavění a uchopení fráze, ve výrazu i dynamice. Menší skupina dětí vidí přínos v uchopení textu či intonaci. Zajímavou odpovědí navíc bylo postřehnutí, že tato metoda pomáhá při rozvíjení schopnosti improvizovaného druhého hlasu a hudebního cítění.

Metoda dětem reálně pomohla především při emotivním nácviku skladby, při uchopení výrazu a dynamiky skladby, méně již při pochopení rytmu a výstavbě frází.

Sboroví zpěváci si dovedou představit, že by tuto metodu využili pouze nárazově, na soustředěních nebo jen při příležitostných workshopech. Dva z nich by přístup ocenili klidně jednou za měsíc na běžných zkouškách, ale tři zpěváci by ji už nikdy nechtěli.

Všichni se s touto metodou setkali poprvé a 19 z nich se povedlo prožívat emoce. Jmenovali pocit síly či jednotu celku. Obecně se cítili jak při nácviku s terapeutkou, tak při osobním prožitku skladby příjemně a uvolněně. Několik z nich se cítilo nepříjemně či staženě.

Zajímavá je poslední otázka, kterou jsem u jiných sborů nevyhodnotila, protože jsem neměla dostatek informací. U tohoto sboru jsem mohla vyhodnotit i otázku, která se ptá na pocity, během vystoupení s nacvičovanou skladbou. Sbor Iuventus, gaude! na nedávném koncertě zařadil jednu píseň, kterou zpíval na workshopu se Zuzanou. Osmi zpěvákům nedošlo, že s touto písní vystupovali, zbytek mi odpověděl, že se cítili příjemně, uvolněně, a i během vystoupení dokázali prožívat emoce.

Na konci dotazníku jsem dala prostor osobnímu názoru na tuto metodu. Ptala jsem se, co zpěvákům prožitkové zpívání přináší na rovině osobní i sborové, a velmi mě překvapily odpovědi. Očekávala jsem stručné a neosobní dětské odpovědi, ale zpěváci odpověděli poctivě a hluboce. Některé odpovědi jsou opravdu velkým přínosem diplomové práci, proto je zde dokládám všechny. Za účelem zachování autentičnosti dětské vnímavosti ponechávám odpovědi v původní podobě, bez stylistických úprav.

Tabulka 3 Autentické odpovědi z dotazníků sboru Iuventus, gaude!

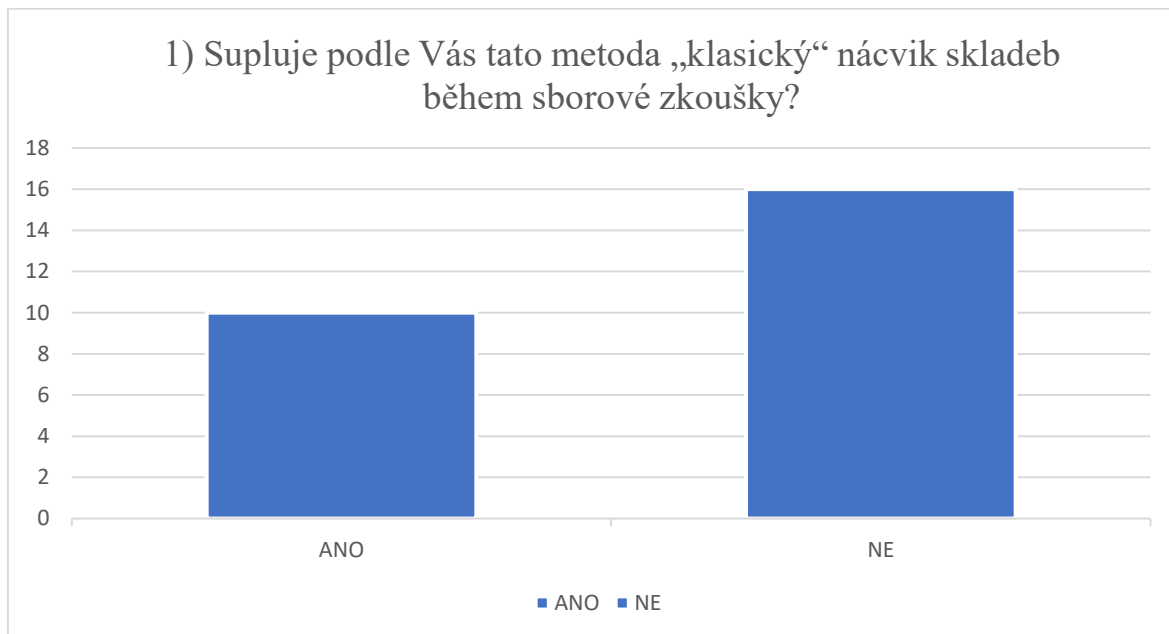
Za mě je to určitě příjemné zpestření normálních zkoušek, poznala jsem pár nových skladeb, procvičila jsem si intonaci a bylo to takové odpoutání od všeho kolem ;)
Zajímavá a uvolňující metoda, jako třeba muzikoterapie.
Tato metoda je jistě přínosná a oživující při nácviu skladeb menšího rozsahu (lidovky apod.), ale pokud se chcete naučit např. pětihlasou polyfonní duchovní skladbu, zdá se mi prožitkové zpívání v tomto směru neefektivní. V osobní rovině se mi na metodě líbí, že může pomoci i osobnímu rozvoji a dává vám prostor vybrat si, jaký z hlasů chcete sami zpívat, popřípadě si domyslet ještě nějaký nový. To je něco, co mi ve sborovém zpívání chybí.
Tahle metoda mi přijde užitečná, pokaždé mě to uvolní a chuť do zpěvu mám potom čím dál tím více.
S prožitkovým zpíváním jsem se setkala pouze jednou a bylo to hodně zvláštní.
Přišlo mi to zajímavé, akorát si myslím, že nás omezoval prostor.
Přišlo mi to fajn.
Při sborovém zpěvu dává každému prostor se více ve skladbě vyjádřit individuálně a více skladbu prožít emocemi než se soustředit na technickou část zpěvu.
Přináší uvolnění a pomáhá mi se na chvíli zastavit a uvolnit se.
Přináší mi trochu jiný způsob, jak se „vyjádřit/projevit“.
Prožitkové zpívání může každý vnímat jinak a já ho beru jako nějakou jinou formu zkoušky.

Pohodu a pocit štěstí.
Podle mě je to skvělá metoda, ale v den, kdy jsme ji měli tu možnost prožít, jsem se cítila velice unaveně a nenaladěně.
Osobně je to takové uvolněné, tím pádem i sbor by mohl být uvolněnější při koncertech.
Myslím, že jde hodně o člověka, který vás do této techniky uvede a s jakými skladbami. Paní Vlčinská byla sice milá, bohužel mě neoslovila, a to samé mohu říct o skladbách. Ty byly sice pěkné, ale všechny dost podobného rázu, který mně osobně přinášel pocit stažení.
Myslím si, že prožitkové zpívání je moc fajn, je to skvělý způsob, jak se odreagovat a uvolnit.
Moc se mi líbí, jen je na ni potřeba hodně prostoru.
Jsem ráda, že jsem si tuto metodu mohla zkusit, každopádně mně osobně nic zvláštního nedala a asi bych už ji znovu absolvovat nechtěla.
Je to neobvyklé, ale přijde mi, že to určitě pomáhá. Dokázala jsem se přemoci k experimentování s mým hlasem. Začala jsem více chápat dynamiku. Více prožívat emoce ve skladbě, a i vztah s touto skladbou.
Je to dobré, uvolňující, emotivní!
Bylo to zvláštní.
Bylo to děsně fajn, užila jsem si to a zároveň jsem si příjemně odpočinula.
Bylo mi to velmi nepříjemné, ale je to pouze osobní názor. Obecně nemám ráda tyhle odchylky od standardní výuky.
Byla to zajímavá zkušenost. Dokázala jsem pochopit náladu skladby.
Byla to zajímavá zkušenost.
Bavilo mě to. Ještě bych to určitě ráda někdy zkusila. Byla to zajímavá zkušenost.

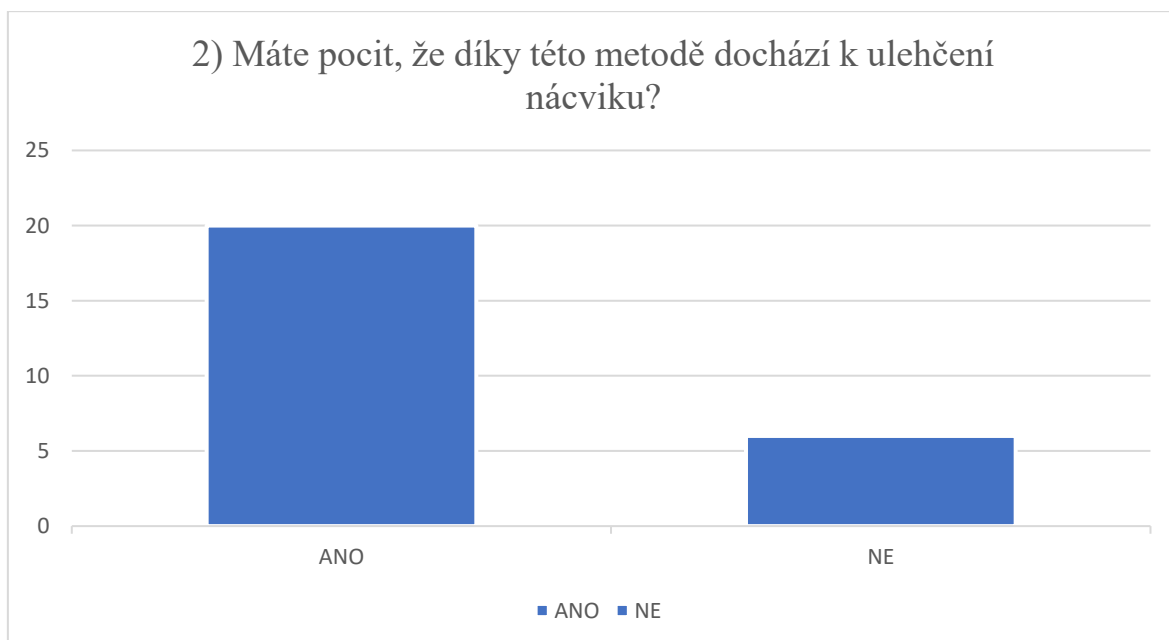
Všechny odpovědi v dotazníku

Nácvik skladby

Graf 19 Vyhodnocení otázky č. 1 dotazníku sboru Iuventus, gaude!.

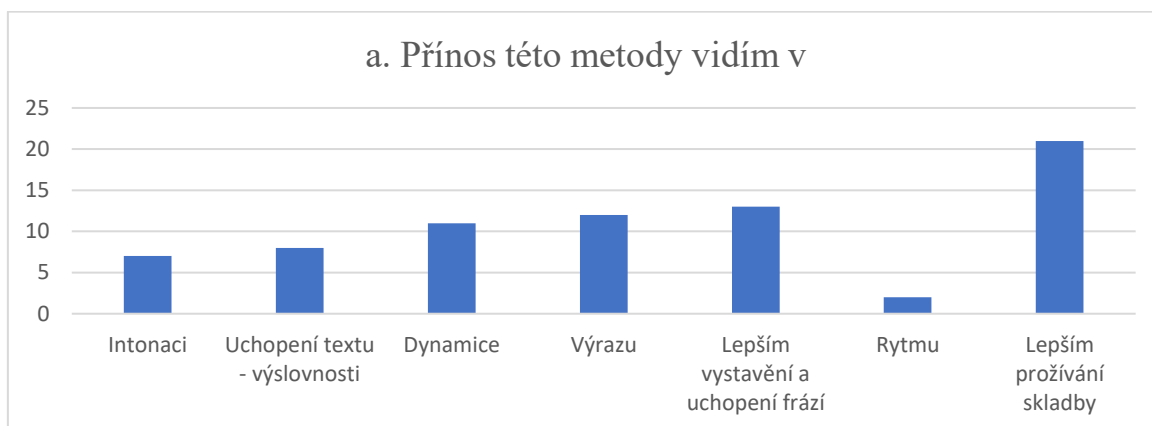


Graf 20 Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku sboru Iuventus, gaude!.



5) Vyberte jednu či více z možností.

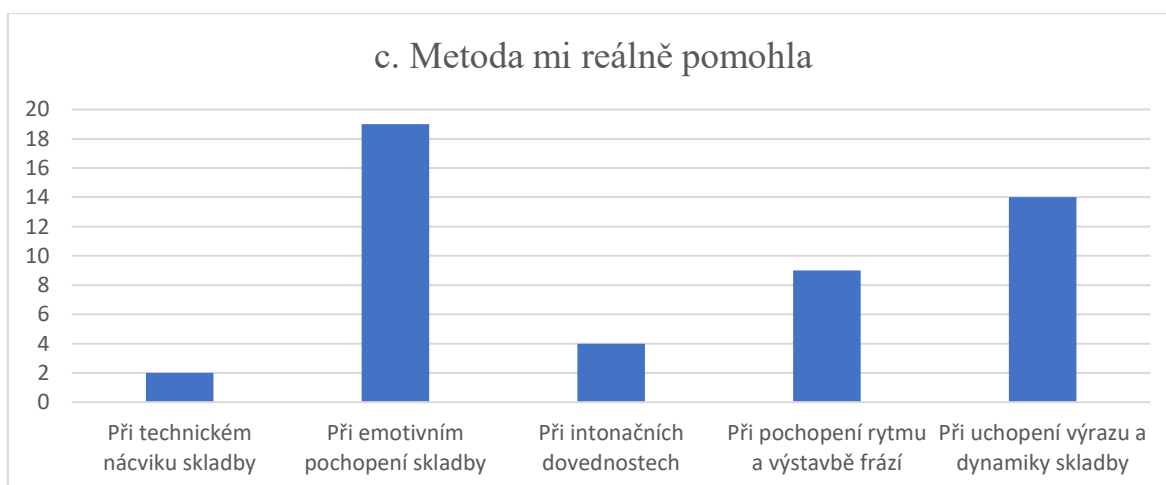
Graf 21 Vyhodnocení otázky č. 3a dotazníku sboru Iuventus, gaude!.



Graf 22 Vyhodnocení otázky č. 3b dotazníku sboru Iuventus, gaude!.

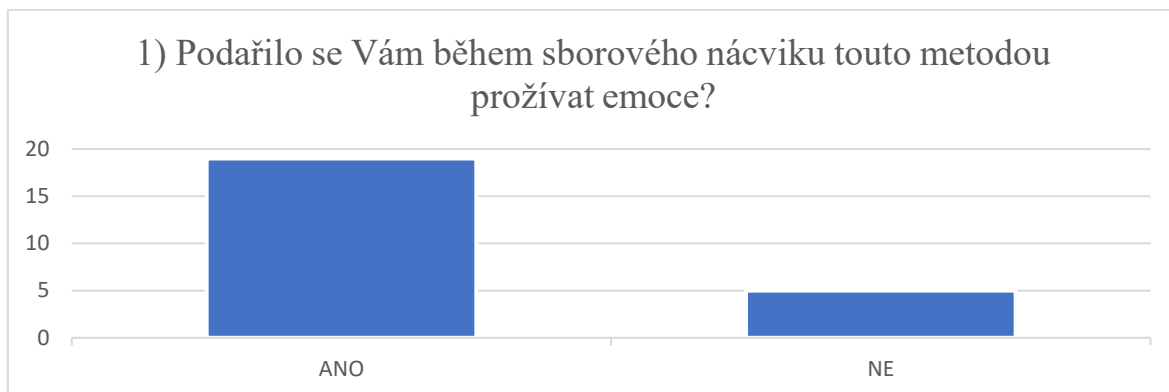


Graf 23 Vyhodnocení otázky č. 3c dotazníku sboru Iuventus, gaude!.



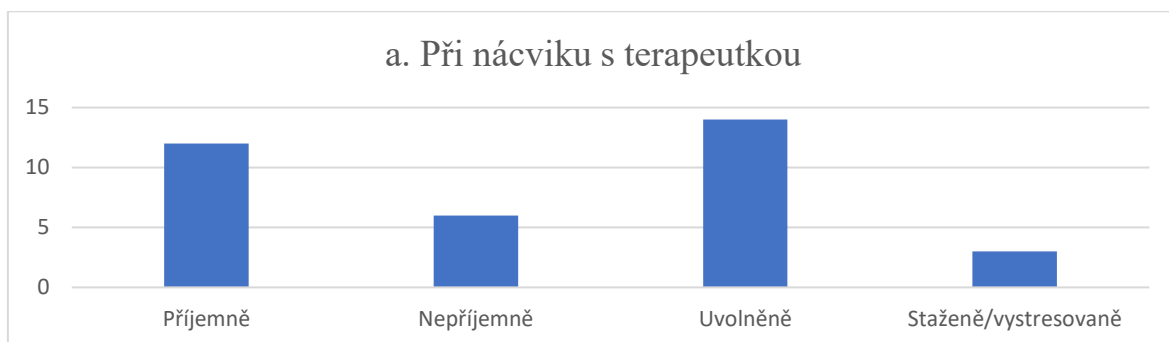
Prožívání emocí

Graf 24 Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku sboru Iuventus, gaude!.

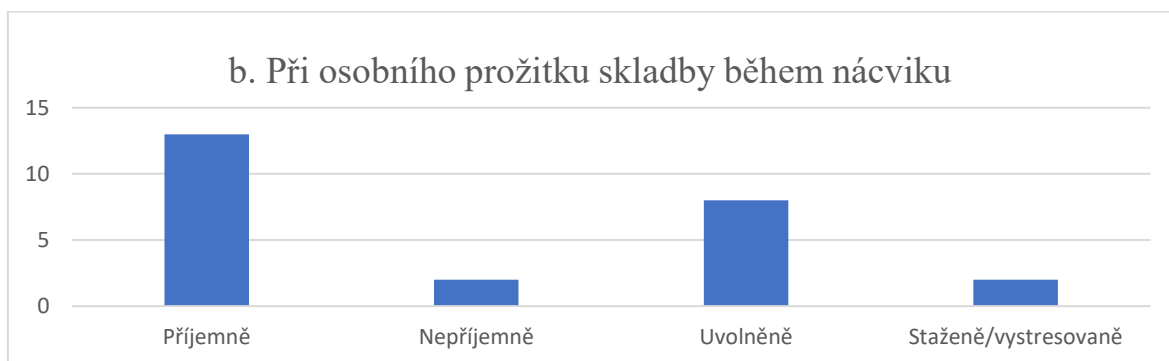


4) Vyberte prosím z možností, jak jste se cítili během prožitkového zpívání.

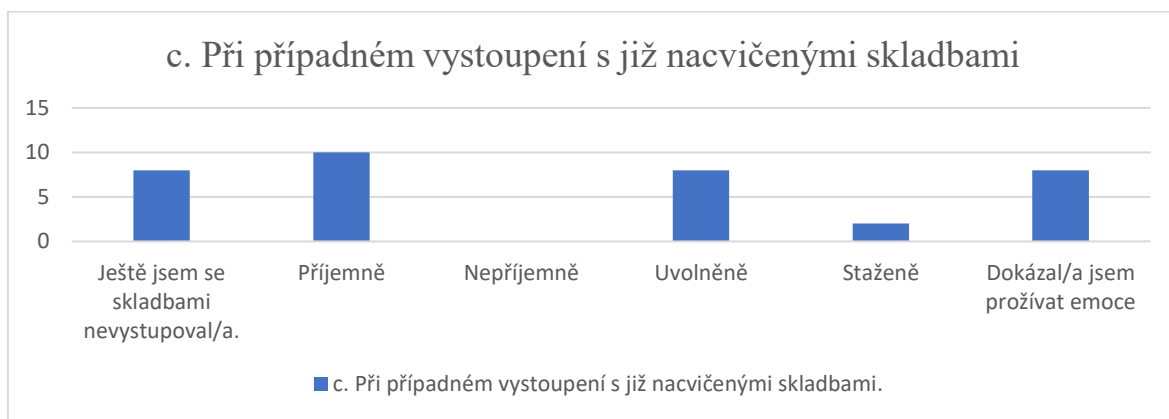
Graf 25 Vyhodnocení otázky č. 6a dotazníku sboru Iuventus, gaude!.



Graf 26 Vyhodnocení otázky č. 6b dotazníku sboru Iuventus, gaude!.



Graf 27 Vyhodnocení otázky č. 6c dotazníku sboru Iuventus, gaude!.



8.4 Postoj sbormistryně³⁸

Se Zuzanou Vlčinskou jsme po ukončení dílny provedly reflexi, při které jsme diskutovaly o tom, zda to bylo přínosné a jak. Zhodnotily jsme, že děti velmi hezky pracovaly a že jsou vyškoleny ke kvalitnímu výkonu. Byla však cítit obrovská nejistota, uzavřenost a unavenost ze strany sboru. Dílna byla ukončena dříve, než bylo plánováno, a děti měly problém otevřeně sdílet své pocity.

Zuzana Vlčinská se mnou souhlasila a zpětně dodávala, že tato pěvecká dílna byla pro Iuventus, gaude! zbytečná. Sbor právě procházel změnou sbormistra a ona cítila, že prožitkové zpívání není to podstatné, co sbor v daném okamžiku potřebuje.

Z výsledků dotazníkového šetření však vyšlo najevo, že se dětem tato metoda převážně líbila. Je proto zajímavé, že pocity dospělých se neshodovaly s pocity dětí.

Vysvětlujeme si to tak, že metoda byla pro děti sice zajímavá, ale cizí. Nedovolily si tak před ostatními dát najevo své pocity v plné šíři. Až v anonymním dotazníku se vyjádřily.

³⁸ V podkapitolách Postoj sbormistryně 6.4 a 7.3 jsem sumarizovala rozhovory, které jsem vedla s dotazovanými sbormistry. Ptala jsem se na jejich obecný názor na metodu prožitkového zpívání. Jako sbormistryně Iuventu, gaude! a zároveň výzkumnice diplomové práce se vyjádřím pouze k této konkrétní sborové dílně namísto celkového názoru na metodu, který by byl v rámci tohoto výzkumu nerelevantní.

8.5 Resumé získaných dat z hlediska stanovených hypotéz:

- Metoda prožitkového zpívání pomůže prožívat emoce skladby. **Ano**
 - Emoce vyvolané nacvičovanou skladbou lze díky metodě prožitkového zpívání prožívat již během nácvičku, a ne až při finálním výkonu. **Ano**
- Metodu prožitkového zpívání lze uplatnit během klasických zkoušek pěveckého sboru. **Ne**
- Metoda prožitkového zpívání usnadní a zkvalitní nácviček skladeb. **Ano**
- Metodu prožitkového zpívání může aplikovat jakýkoli sbormistr v jakémkoli sboru. **Nelze určit**

9 Zhodnocení výzkumu

9.1 Shrnutí výzkumu

Závěrečná část diplomové práce se zaměřuje na shrnutí dosažených výsledků, kritickou analýzu a hodnocení výzkumného procesu. V této části budou představeny závěry vyplývající z realizovaného zkoumání a verifikace hypotéz. Cílem je poskytnout komplexní pohled na dosažené výsledky a jejich význam, zhodnotit limity provedeného výzkumu a navrhnout možné směry pro budoucí výzkum a praxi.

Výzkum v teoretické části diplomové práce spočíval na dvou hlavních pilířích. Prvním krokem byla práce s literaturou a dostupnými zdroji. Na základě tohoto zjištění byly vymezeny hlavní oblasti sborového zpěvu.

Jelikož k tématu prožitkového zpívání není k dispozici dostatek odborné literatury, byl druhým důležitým krokem teoretické části rozhovor se Zuzanou Vlčinskou. Skrze to byla popsána metoda prožitkového zpívání, a objasněny tak klíčové principy, se kterými se nadále pracovalo v praktické části diplomové práce.

Mezi hlavní výzkumné metody praktické části diplomové práce patřily pozorování probíhajících workshopů, dotazníky aktérů a rozhovory se sbormistry, u nichž proběhly zmíněné pěvecké dílny.

POZOROVÁNÍ vedlo k vytvoření podrobných písemných záznamů v chronologickém pořadí, bez zásahů či názoru pozorovatele. Díky těmto zápisům byl potvrzen obecný postup při prožitkovém zpívání, který je podrobně sepsán v kapitole 2.3. Byly fakticky přiblíženy principy nácviku písně i použité metody a v neposlední řadě byly sumarizovány vědomosti z hudebně pěvecké praxe. Což je detailně popsáno v kapitolách 6.2 a 8.2.

Jednotlivé ROZHOVORY se sbormistry jsou podrobně sepsány v kapitolách 6.3 a 7.2.

Díky DOTAZNÍKŮM se podařilo celkově sesbírat 41 odpovědí od 37 žen a čtyř chlapců ve věku od 11 do 65 let. Tři respondenti mají vysokoškolské hudební vzdělání, sedm z nich nemá žádné hudební vzdělání a zbytek prošel vzděláním v základních uměleckých školách.

Mezi nejdůležitější otázky zařazené v dotazníku patřily ty, které se primárně ptaly na základní využití metody prožitkového zpívání.

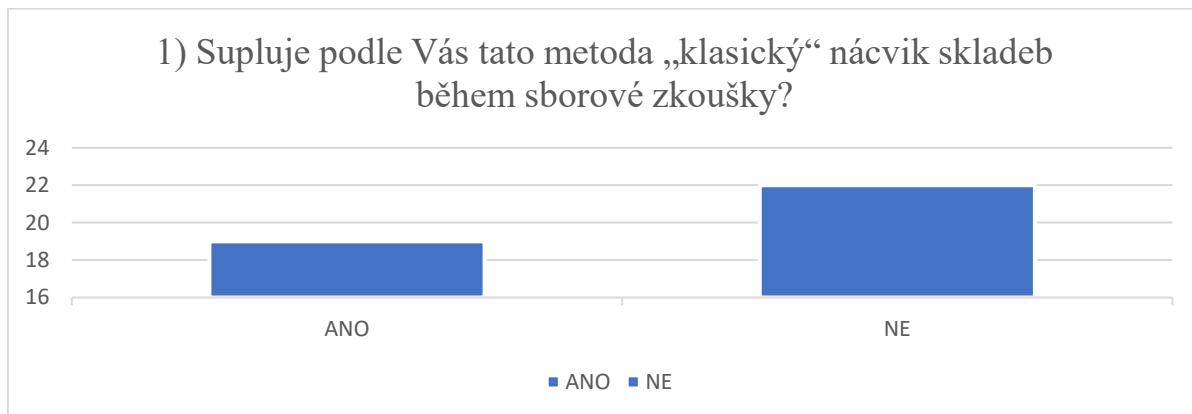
Celkem 19 respondentů odpovědělo, že tato metoda SUPLUJE „klasický“ nácvik skladeb během sborové zkoušky. Avšak 22 odpovědí se shodovalo, že metoda NESUPLUJE „klasický“ nácvik skladeb. Většina respondentů má však pocit, že díky této metodě DOCHÁZÍ k usnadnění nácviku. Pouze sedm z nich s tímto tvrzením nesouhlasí. Podobné odpovědi byly zaznamenány i u otázky, která zjišťovala, zda se podařilo respondentům prožívat emoce během sborového nácviku touto metodou.

Respondenti se během prožitkového zpívání cítili převážně příjemně a uvolněně. Přínos metody vidí v lepším prožívání skladby, v dynamice, výrazu i v lepším vystavění a uchopení frází. Nejvíce jim metoda pomohla v emotivním pochopení skladby. Efekt spatřují i při pochopení rytmu, výstavbě frází a při uchopení výrazu a dynamiky skladby.

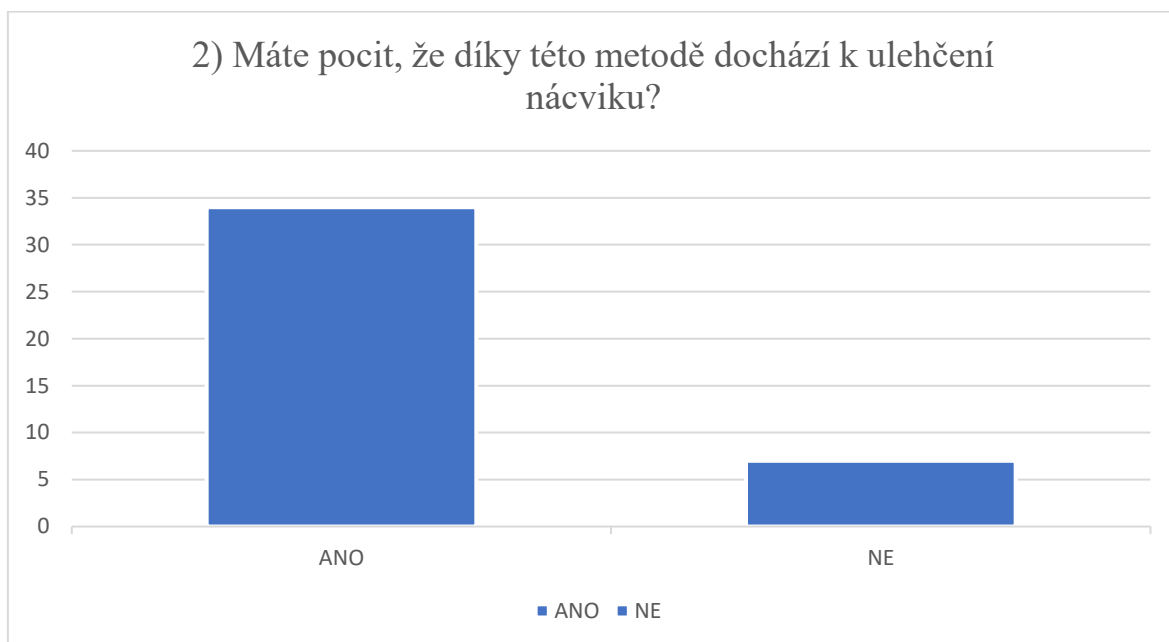
Veškeré odpovědi z dotazníků

Nácvik skladby

Graf 28 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 1 dotazníku.

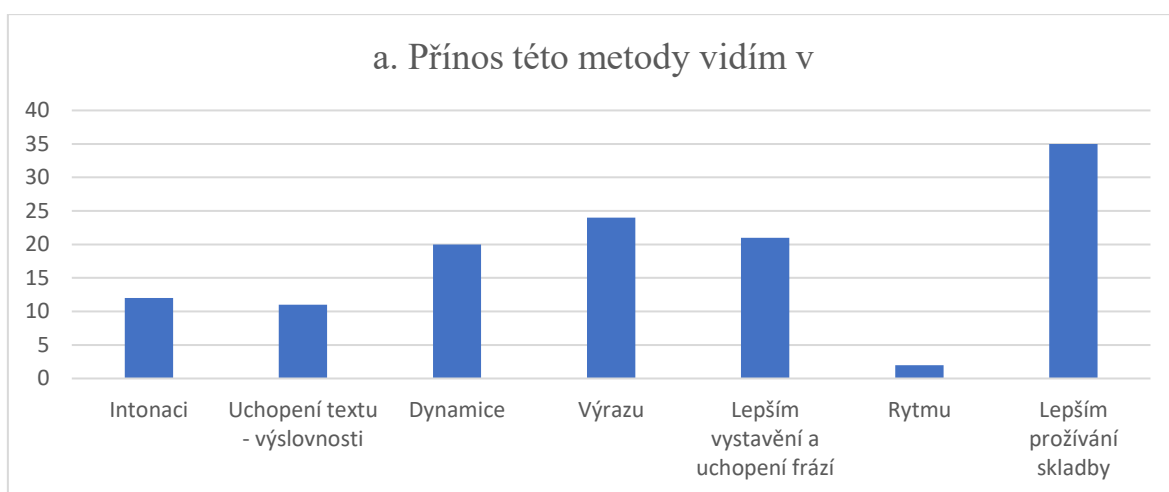


Graf 29 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 2 dotazníku.

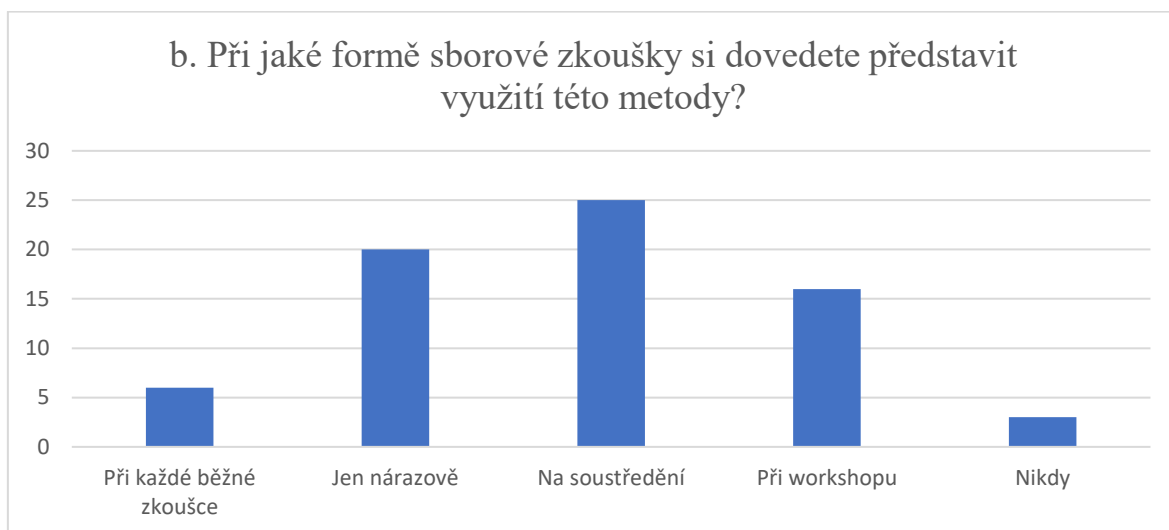


6) Vyberte jednu či více možností.

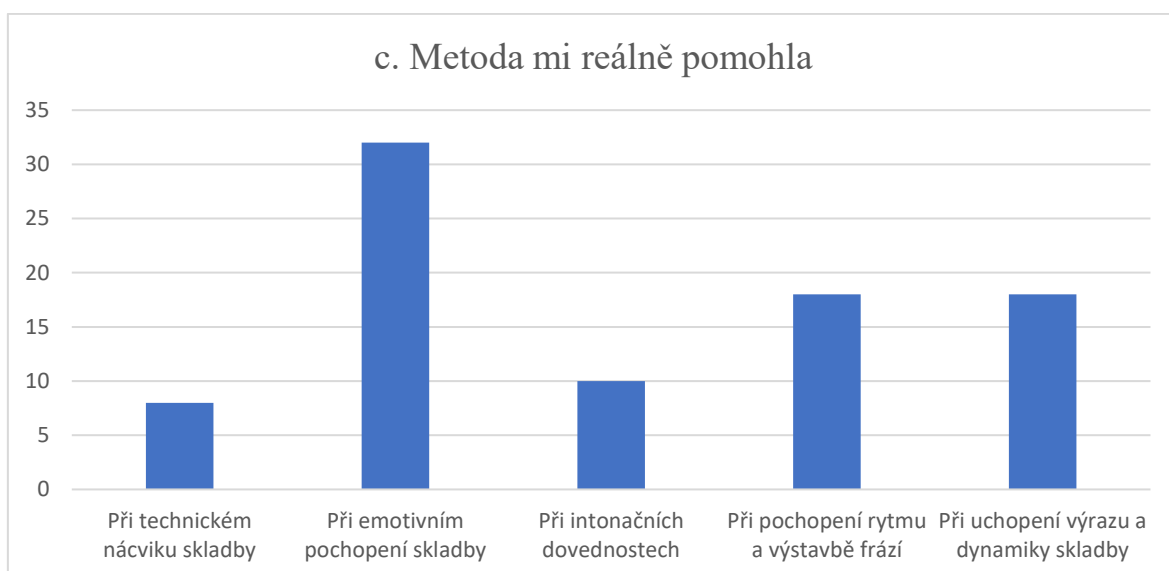
Graf 30 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 3a dotazníku.



Graf 31 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 3b dotazníku.

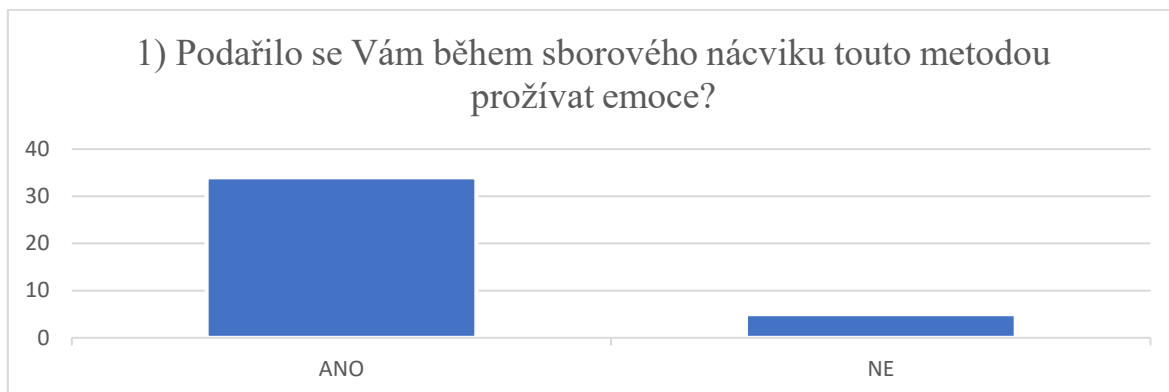


Graf 32 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 3c dotazníku.



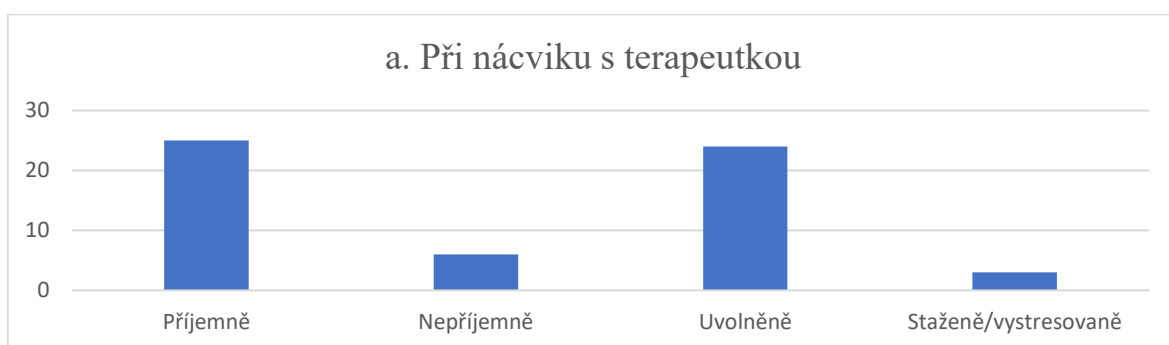
Prožívání emocí

Graf 33 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 5 dotazníku.

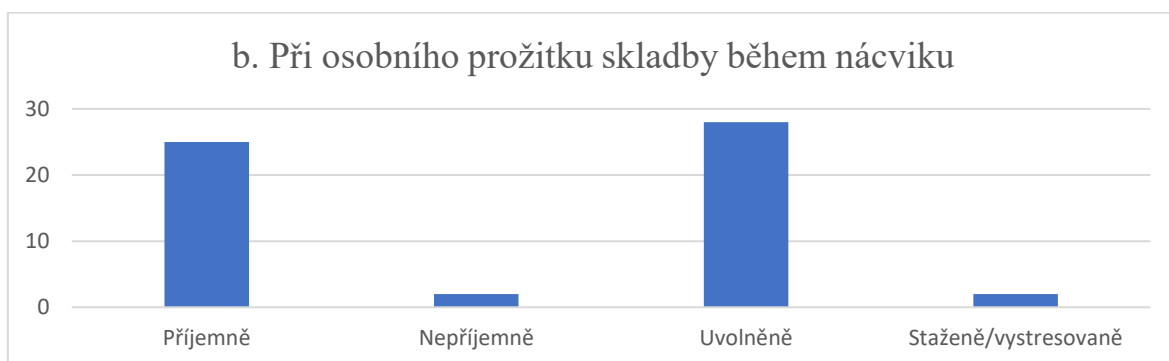


5) Vyberte prosím z možností, jak jste se cítili během prožitkového zpívání.

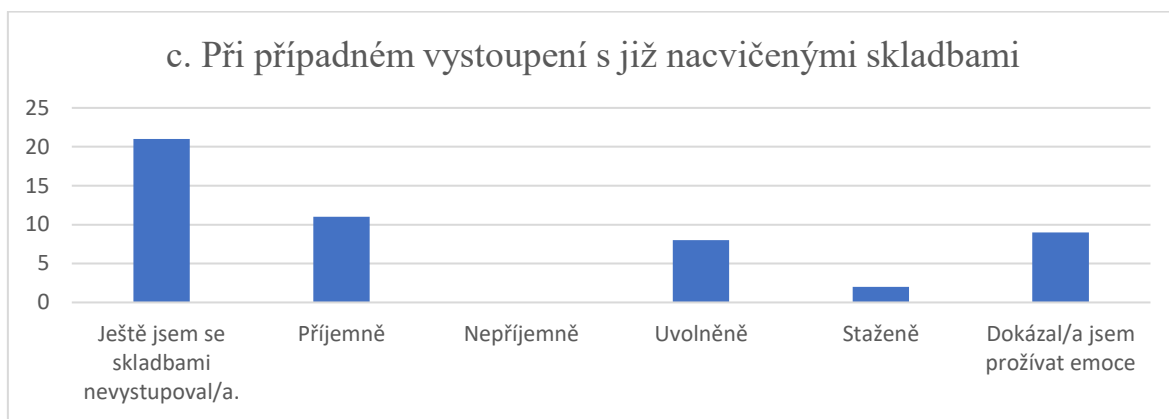
Graf 34 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 6a dotazníku.



Graf 35 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 6c dotazníku.



Graf 36 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 6c dotazníku.



9.2 Verifikace hypotéz a závěry výzkumu

Pro nasměrování mého výzkumu jsem vytvořila několik hypotéz. Níže přistupuji k analýze získaných dat, abych mohla objektivně posoudit platnost těchto hypotéz. Tento proces mi umožní nejen ověřit, zda mé předpoklady byly správné, ale také získat nové poznatky. Jsem si však vědoma toho, že malý výzkumný vzorek, který se povedlo získat, neumožňuje vytvářet zobecnění. Lze však na základě získaných výsledků výzkumu učinit jisté prvotní závěry, které mohou být podkladem pro další výzkumnou práci či pedagogickou praxi.

Metoda prožitkového zpívání pomůže prožívat emoce skladby.

Základním problémem pro zodpovězení této hypotézy bylo zhodnotit, zda existují emoce skladby, nebo to jsou naše emoce skladbou vyvolané. Díky rozhovoru se Zuzanou Vlčínskou se zjistilo, že existuje obojí a je potřeba brát píseň jako subjekt, se kterým jsme během pěvecké terapie ve vztahu.

Výsledky jsou potvrzeny i odpověďmi v dotazníku. Přes 80 % respondentů se vyjádřilo, že hlavní přínos této metody spatřují v lepším prožívání skladby.

Hypotéza tudíž byla potvrzena.

Emoce vyvolané nacvičovanou skladbou lze díky metodě prožitkového zpívání prožívat již během nácvičku, a ne až při finálním výkonu.

Tato hypotéza se může zdát překvapující svým záměrem. Je však důvodem k sepsání této diplomové práce. Vycházela jsem totiž z faktu, že se během praxe často stává, že

nacvičovanou skladbu si zpěváci užijí až na koncertě. Chtěla jsem zjistit, zda by díky této metodě bylo možné užít si nacvičovanou skladbu již během nácvičku.

V dotazníku se necelých 83 % respondentů shodlo, že se jim v průběhu nácvičku podařilo prožívat emoce a zpívanou skladbu.

Hypotéza se tedy potvrdila. Je ale potřeba si uvědomit, že se při prožitkovém zpívání – a tudíž i během tohoto výzkumu – pracovalo převážně s lidovou písní.

Výzkum však nebyl postaven tak, aby se zjistilo, zda tato hypotéza bude platit i v případě žánrově jiných sborových skladeb. Zůstává tedy stále otázkou, v jakém spektru sborových skladeb je možné tuto metodu využít.

Metodu prožitkového zpívání lze uplatnit během klasických zkoušek pěveckého sboru.

Odpovědi respondentů jsou velmi vyrovnané. Celkem 54 % nesouhlasí s tvrzením, že by metoda mohla suplovat „klasický“ nácviček, 46 % respondentů si však myslí opak. Podle jejich odpovědí lze stanovit, že metodu prožitkového zpívání nelze uplatnit při klasických zkouškách pěveckého sboru.

Tato hypotéza byla tudíž vyvrácena. Během výzkumu se ale přišlo na to, že existují některé prvky této metody, které bychom do klasických sborových zkoušek mohli zakomponovat.

Metoda prožitkového zpívání usnadní a zkvalitní nácviček skladeb.

Otázka v dotazníku, která se týkala této hypotézy, se ptala pouze na ulehčení nácvičku skladby. Respondenti se z 83 % shodli, že díky této metodě k ulehčení nácvičku dochází. Hypotéza by tedy mohla být verifikována, ne však zcela. Dotazníkové šetření bohužel nezjistilo, zda metoda zkvalitní nácviček.

Podle názoru Zuzany Vlčinské i dotazovaných sbormistrů však tato metoda nácviček neusnadní. Naopak je v prvotní fázi časově náročná. Hypotéza tedy nemůže být verifikována, protože se odpovědi neshodují.

Zůstává tedy otázkou, zda byla správně formulována. Je možné, že došlo k nesprávnému pochopení slova *ulehčit*. Pokud však budeme brát názory jako relevantní, musíme konstatovat, že výsledkem této hypotézy je, že vnímání sbormistra je jiné než vnímání sborových zpěváků. Výsledným zamýšlením by pak bylo, že to, co se zdá sbormistrům

časově náročné, v praktickém důsledku může zjednodušit nácvik zpěvákům. I zde však musíme přihlídnout k faktu, že se pracovalo pouze s lidovými písněmi.

Metodu prožitkového zpívání může aplikovat jakýkoli sbormistr v jakémkoli sboru.

Tuto hypotézu jsem si dávala za cíl zodpovědět skrze rozhovory s dotazovanými sbormistry. Výsledkem rozhovorů je, že nelze tuto metodu aplikovat v jakémkoli sboru s jakýmkoli sbormistrem.

Hypotéza je tedy neověřena. Výzkumem však bylo zjištěno, že záleží na mnoha proměnných.

Nyní se blíže zaměříme na specifikaci této hypotézy v souvislosti s pěveckými sbory. Bylo zjištěno, že důležitými aspekty pro akceptování této metody během nácviku jsou otevřenost a přijetí ze strany sborových zpěváků. Na základě praxe bylo konstatováno, že ne všichni zpěváci jsou v daném okamžiku připraveni a ochotni pracovat terapeuticky.

Dalším aspektem je umělecká úroveň zpěváků. Zuzana Vlčinská potvrdila, že nejlépe se pracuje buď s amatéry, nebo profesionálními zpěváky. Amatéri nemají žádná očekávání a mohou se metodě plně otevřít. Profesionální zpěváci naopak mohou využít své pěvecké praxe a plně se položit do terapeutické roviny a pracovat tak na vysoké úrovni. Zpěváci, kteří nemají správnou pěveckou techniku, často uvíznou v otěžích pravidel a nedokážou se uvolnit.

Posledním zmíněným hlediskem je genderové vyvážení. Z praxe Zuzany Vlčinské vyplynulo, že je tato metoda spíše pro ženy. Mezi respondenty byly pouze čtyři odpovědi od mužů. Tyto odpovědi však metodu kvitovaly. Proto nelze zmíněné hledisko verifikovat.

Pokud se podíváme na problematiku využití této metody u jakéhokoliv sbormistra, je potřeba opět zhodnotit více proměnných. Důležité jsou angažovanost a zájem samotných sbormistrů. Podle výzkumu bylo také zjištěno, že pro využití prožitkového zpívání je potřeba být vzdělaný na poli hlasové i hudební výchovy. Posledním důležitým faktorem je časová náročnost této metody. Je potřeba brát zřetel na plánování nácviku sborových skladeb v dlouhodobém horizontu a určit, zda na tuto metodu máme během sborové práce prostor.

Závěrem je tedy potřeba zmínit, že celou metodu obecně nelze zakomponovat. Lze však použít určité prvky, které obohatí sborový nácvik samotný. Z toho vychází doporučení pro další sbormistrovskou praxi.

9.3 Návrhy pro budoucí sbormistrovskou praxi

Jestliže bychom rádi zakomponovali metodu do sborových zkoušek, pak můžeme díky této diplomové práci vyvodit určitá doporučení pro sbormistrovskou praxi.

Na základě praxe bylo zjištěno, že ne všichni zpěváci jsou v daném okamžiku připraveni a ochotni pracovat terapeuticky.

Obecným doporučením tedy je, že pokud by sbormistr chtěl prvky této metody použít, je záhodno **vykomunikovat aplikaci této metody se zpěváky**.

Dalším důležitým faktorem je **typ pěveckého sboru**. Použití metody bude v každém sboru rozdílné. Záleží na tom, s jakým sborem pracujeme – od amatérů po profesionály, od komorního sboru po velmi početný, od dětského po sbory seniorů.

Prvkem, na který je též potřeba klást důraz, je **prostor**, kde by metoda byla použita. Výzkumem bylo zjištěno, že záleží i na prostředí a velikosti místnosti. Proto by bylo dobré zvážit, zda je využívaná zkušebna vhodná.

V neposlední řadě je dobré mít určitou **sebereflexi** a zvážit, zda je aplikace této metody v mých hudebních, hlasových i sociálních možnostech. Během výzkumu však padl názor, že každý sbormistr má své specifické postupy a znalosti, které může předat. Proto není nutné používat tuto metodu celou, ale využít jen některých prvků, s nimiž my jako sbormistři budeme v souladu.

Možností, které můžeme během zkoušek využít, je několik. Vícekrát opakovaným nedostatkem této metody bylo zpívání bez not. Je tedy možné **se skladbu naučit nejdříve** skrze notový part, ujistit se tak v melodii i textu a poté využít metodu prožitkového zpívání a zpívat bez not. Problémem tohoto způsobu je fakt, na který pravidelně narážím v praxi při sborových zkouškách, a sice, že pokud se na začátku naučíme skladbu „špatně“, pracuje se potom na nápravě, nikoliv na úpravě či prožitku. Proto by bylo možná vhodné zvážit **střídání této metody s klasickým nácvikem**. Přizvat Zuzanu Vlčinskou, využít tuto metodu v prvotní fázi nácviku, poté si klasickým nácvikem ukotvit melodii, hudební výrazové

prostředky i text a na závěr opět přizvat Zuzanu a doplnit píseň o prožitek, který si v prvotní fázi zpěváci navodili.

Otázkou zůstává, pro jaké skladby lze tuto metodu využít. Ve výzkumu bylo řečeno, že by tato metoda teoreticky byla vhodná pro každou skladbu. Protože každá skladba je pohyb, každá melodie je tvořena pohybem frází. Hlavní doporučení, které vzešlo z výzkumu, tedy je, aby si **sbormistři promysleli**, v jakých částech skladby lze tuto metodu využít a jakým způsobem pomoci zpěvákům dostat se do prožitku. Cestou je **práce s frází**. Důležitým aspektem je také **výběr repertoáru**. Správně odhadnout úroveň sboru a podle toho vybrat vhodný repertoár, který bude odpovídat barvě sboru, zkušenostem, koncertu, podtrhne kvalitu i dovednosti sboru, podpoří růst zpěváků, ale zároveň nebude přetěžovat.

Mezi konkrétní tipy, které můžeme využít během zkoušek, se řadí například zakomponovat na začátek zkoušky určitý druh **vybití**, aby se zpěváci poté lépe soustředili. Možností, jak přiblížit prožitek zpěvákům, je také vybírat během zkoušky **skladbu podle jejich nálady**. U skladeb je také dobré se **ptát zpěváků**, jak se cítí. Co s nimi píseň dělá. Kde v těle cítí pohyb, když zpívají. Jaký tvar má fráze, kterou zpívají. Což je dobrý krok pro zvědomování zpívání sebe samých. Cestou k tomu všemu jsou **pohyb těla a imaginace dechu**. Závěrem můžeme také nabídnout zpěvákům chvíli **bytí**, kdy si po přezpívání skladby zpěváci dovolí prožít aktuální zážitek s hudbou.

Což je možná hlavní zamyšlení a doporučení této diplomové práce. Během sborového nácviku totiž často stojíme proti sobě. Sbormistr proti sborovým zpěvákům. Mezi námi je skladba. Tu předáváme na koncertě posluchačům. Podle toho sbormistři tvoří nácvik tak, aby vše během zkoušek stihli nacvičit.

Zkusme nyní zapřemýšlet nad pěveckým sborem obráceně. Proč výzkumy potvrzují, že je sborový zpěv tak léčivý? Proč mají sborové koncerty takovou energii a dosah na posluchače? Odpovědí je bytí. Bytí se skladbou. Náš aktuální prožitek během zpívání, ke kterému přizveme posluchače. Nenechme se strhnout rychlou dobou a vraťme hloubku skladbám, které zpíváme. Podpořme vztah skladby se zpěváky. Napravme vztah sbormistrů se zpěváky a dovolme tak vytvořit vztah posluchačů se zpěváky. Zpěváci jsou totiž ti, kteří předávají svůj vnitřní zážitek se skladbou a dovolují nám posluchačům zažívat ten přenádherný pocit z hudby.

Závěr

V této diplomové práci jsem si vytyčila za cíl zmapovat metodu prožitkového zpívání Zuzany Vlčinské a zjistit, do jaké míry je využitelná během nácviku sborových skladeb.

Tato metoda je primárně terapeutická. Mým vzdělávacím oborem je sbormistrovství. Proto pro mě bylo popsání této metody složité a do jisté míry abstraktní. Stále se ale pohybujeme na poli hudby a zpěvu, a tak je tato diplomová práce mozaikou prožitkového zpívání i sbormistrovské praxe.

Výsledkem této diplomové práce je, že tuto metodu nelze obecně aplikovat během sborových zkoušek. Lze ji však využít jako doplnění a obohacení sborového nácviku na soustředěních, při jednorázových workshopech či dílnách. Bylo totiž výzkumem potvrzeno, že tato metoda umožňuje lepší prožívání skladeb. Umožňuje prožívat emoce skladby již při nácviku i během běžných zkoušek, a je tedy možné ji za určitých podmínek zakomponovat do sbormistrovské praxe. Výsledným obsahem jsou tudíž konkrétní doporučení, která mohou sbormistři zakomponovat do svých zkoušek a zprostředkovat zpěvákům lepší prožitek se skladbou.

Seznam použitých informačních zdrojů

BRZÁKOVÁ, Pavlína. *Hlas a dech čínské zpěvačky Feng-yün Song*. Praha: Eminent, 2015. ISBN 978-80-7281-457-2.

ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

ČESKÝ ROZHLAS. *Jana Vöröšová*. Online. © 2024. Dostupné z: <https://informace.rozhlas.cz/jana-vorosova-8489130>. [cit. 2024-07-03].

FEDOR, Viliam a VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Sborový zpěv a řízení sboru*. Praha-Bratislava: Supraphon, 1969.

FINESOLUTION. *Národní sborová databáze*. Online. © 2024. Dostupné z: <https://www.nsdb.cz/o-nas/p3.htm>. [cit. 2024-07-03].

GRÁTTOVÁ, Anežka. *Specifika práce sbormistra s tělesem zaměřeným přednostně na společenskou funkci*. Bakalářská práce. Praha: Karlova univerzita, Pedagogická fakulta, 2019.

HALPERN, Steven a LINGERMAN, A. Hal. *Muzikoterapie. Léčivá síla hudby*. Bratislava: Eko-konzult, 2005. ISBN 80-8079-044-2.

IUVENTUS, GAUDE. *Iuventus, gaude!* Online. © 2018. Dostupné z: www.iuventusgaude.cz. [cit. 2024-07-03].

KANTOR, Jiří; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana; PROCHÁZKA, Tomáš a GROCHALOVÁ, Katarína. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.

KOLÁŘ, Jiří a ŠTÍBROVÁ, Ivana. *Sborový zpěv a řízení sboru I*. Netolice: Jc-Audio, 2009. ISBN 978-80-87132-06-7.

KOLÁŘ, Jiří a ŠTÍBROVÁ, Ivana. *Sborový zpěv a řízení sboru II*. Netolice: Jc-Audio, 2011. ISBN 978-80-87132-18-0.

KUBÁČKOVÁ, Hana. *Rozhovor se Zuzanou Vlčinskou*. Online, PDF. Praha: Hlasohled. Dostupné z: http://www.hlasohled.cz/uploads/Rozhovory%20s%20lektory/otazky_ZuzanaVlcinska.pdf. [cit. 2024-05-15].

- POLEDŇÁK, Ivan. Sborový zpěv na počátku nového milénia aneb Sborová hudba – memento a výzva. Online. *Hudební věda*. 2007, 15(1), 1–4. ISSN 2694-6998. Dostupné z: http://hudebnivychova.pedf.cuni.cz/Archiv/pdf.%202007/HV1_2007.pdf. [cit. 2024-05-15].
- POWELL, John. *Emoční síla krásných zvuků, aneb, Proč máme rádi hudbu*. Olomouc: ANAG, 2018. ISBN 978-80-7554-162-8.
- RANDÁKOVÁ, Eliška. *Psychologické aspekty zpívání v pěveckém sboru*. Praha: Karlova univerzita, 2018.
- ROHLEDER, Eva. *Žůžo muzička*. Online. © 2023. Dostupné z: <https://www.zuzomuzicka.com/>. [cit. 2024-07-03].
- SEDLÁK, František a VÁŇOVÁ, Hana. *Hudební psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2303-0.
- SEDLÁK, František. *Základy hudební psychologie*. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-20587-9.
- SKOPAL, Jiří; VONDROUŠOVÁ, Jindra; VANÍČEK, František; VALÁŠEK, Marek; ROVŇÁK, Gabriel et al. *Pozitivní vliv sborového zpěvu*. Online. Praha: NIPOS, 2021. Dostupné z: <https://www.nipos.cz/pozitiva-sboroveho-zpevu/>. [cit. 2024-05-15].
- STAŠEK, Čestmír. *ABC začínajícího sbormistra*. Praha: Supraphon, 1981.
- STAŠEK, Čestmír. *Učíme se zpívat ve sboru*. Praha: Panton, 1960.
- TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004. ISBN 80-7068-186-1.
- VALOVÝ, Evžen. *Sborový zpěv v Čechách a na Moravě*. Brno: Universita Jana Evangelisty Purkyně, 1972.
- VÁŇOVÁ, Hana a SKOPAL, Jiří. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3621-4.
- VISKUPOVÁ, Božena. *Hudba a pohyb*. Praha: Supraphon, 1972.

VLČINSKÁ, Zuzana. *Písňe na cesty krajinami duše*. Praha: Vyšehrad, 2015. ISBN 978-80-7429-626-0.

VLČINSKÁ, Zuzana. *Prožitkové zpívání*. Online. © 2024. Dostupné z: <http://www.prozitkovezpivani.cz/>. [cit. 2024-07-03].

VÖRÖŠOVÁ, Jana. *Tušení*. Online. © 2024. Dostupné z: <https://www.tuseni.cz/index.php/soubory>. [cit. 2024-07-03].

Seznam grafů

Graf 1 Vyhodnocení otázky č. 1 z hlediska hudebního vzdělání zpěváků sboru La Folia..	44
Graf 2 Vyhodnocení otázky č. 2 z hlediska hudebního vzdělání zpěváků sboru La Folia..	44
Graf 3 Vyhodnocení otázky č. 1 dotazníku sboru La Folia.....	45
Graf 4 Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku sboru La Folia.....	45
Graf 5 Vyhodnocení otázky č. 3a dotazníku sboru La Folia.....	46
Graf 6 Vyhodnocení otázky č. 3b dotazníku sboru La Folia.....	46
Graf 7 Vyhodnocení otázky č. 3c dotazníku sboru La Folia.....	46
Graf 8 Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku sboru La Folia.....	47
Graf 9 Vyhodnocení otázky č. 6a dotazníku sboru La Folia.....	47
Graf 10 Vyhodnocení otázky č. 6b dotazníku sboru La Folia.....	47
Graf 11 Vyhodnocení otázky č. 1 dotazníku workshopů na Moravě.....	53
Graf 12 Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku workshopů na Moravě.....	53
Graf 13 Vyhodnocení otázky č. 3a dotazníku workshopů na Moravě.....	54
Graf 14 Vyhodnocení otázky č. 3b dotazníku workshopů na Moravě.....	54
Graf 15 Vyhodnocení otázky č. 3c dotazníku workshopů na Moravě.....	55
Graf 16 Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku workshopů na Moravě.....	55
Graf 17 Vyhodnocení otázky č. 6a dotazníku workshopů na Moravě.....	56
Graf 18 Vyhodnocení otázky č. 6b dotazníku workshopů na Moravě.....	56
Graf 19 Vyhodnocení otázky č. 1 dotazníku sboru Iuventus, gaude!.....	67
Graf 20 Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku sboru Iuventus, gaude!.....	67
Graf 21 Vyhodnocení otázky č. 3a dotazníku sboru Iuventus, gaude!.....	68
Graf 22 Vyhodnocení otázky č. 3b dotazníku sboru Iuventus, gaude!.....	68
Graf 23 Vyhodnocení otázky č. 3c dotazníku sboru Iuventus, gaude!.....	68
Graf 24 Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku sboru Iuventus, gaude!.....	69
Graf 25 Vyhodnocení otázky č. 6a dotazníku sboru Iuventus, gaude!.....	69
Graf 26 Vyhodnocení otázky č. 6b dotazníku sboru Iuventus, gaude!.....	69
Graf 27 Vyhodnocení otázky č. 6c dotazníku sboru Iuventus, gaude!.....	70
Graf 28 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 1 dotazníku.....	73
Graf 29 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 2 dotazníku.....	74

Graf 30 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 3a dotazníku.	74
Graf 31 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 3b dotazníku.	75
Graf 32 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 3c dotazníku.	75
Graf 33 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 5 dotazníku.	76
Graf 34 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 6a dotazníku.	76
Graf 35 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 6c dotazníku.	76
Graf 36 Vyhodnocení veškerých odpovědí na otázku č. 6c dotazníku.	77

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník.....	89
---------------------------	----

Příloha 1 – Dotazník

METODA PROŽITKOVÉHO ZPÍVÁNÍ ZUZANY VLČINSKÉ A JEJÍ APLIKACE PŘI SBOROVÉM ZPĚVU

Dobrý den, držíte v rukou dotazník k mé diplomové práci. Protože jste se zúčastnili prožitkového zpívání se Zuzanou Vlčinskou, ráda bych Vás touto cestou poprosila o vyplnění dotazníku. Vaše odpovědi a názory pro mě budou velmi obohacující a nápomocné.

VĚK: POHLAVÍ: HUDEBNÍ VZDĚLÁNÍ (mám/nemám a případně kde):

NÁCVIK SKLADBY

- 1) Supluje podle Vás tato metoda „klasický“ nácvik skladeb během sborové zkoušky?
 - a. Ano
 - b. Ne
- 2) Máte pocit, že díky této metodě dochází k ulehčení nácviku?
 - a. Ano
 - b. Ne
- 3) Vyberte jednu či více z možností.
 - a. Přínos této metody vidím v
 - i. Intonaci
 - ii. Uchopení textu – výslovnosti
 - iii. Dynamice
 - iv. Výrazu
 - v. Lepším vystavění a uchopení frází
 - vi. Rytmu
 - vii. Lepším prožívání skladby
 - viii. Jiné:
 - b. Při jaké formě sborové zkoušky si dovedete představit využití této metody?
 - i. Při každé běžné zkoušce
 - ii. Jen nárazově
 - iii. Na soustředění
 - iv. Při workshopu
 - v. Nikdy
 - vi. Jiné:
 - c. Metoda mi reálně pomohla
 - i. Při technickém nácviku skladby
 - ii. Při emotivním pochopení skladby
 - iii. Při intonačních dovednostech

- iv. Při pochopení rytmu a výstavbě frází
- v. Při uchopení výrazu a dynamiky skladby
- vi. Jiné:

- 4) Setkali jste se někdy s alternativním způsobem zpívání?
- a. Ano, s touto metodou
 - b. Ano, s jinou metodou (prosím napište, s jakou)
 - c. Ne, nesetkal/a

PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ

- 5) Podařilo se Vám během sborového nácviku touto metodou prožívat emoce?
- a. Ano
 - b. Ne
 - c. Jaké emoce jste prožívali?

- 6) Vyberte prosím z možností, jak jste se cítili během prožitkového zpívání.

- a. Při nácviku s terapeutkou:

- i. Příjemně
- ii. Nepříjemně
- iii. Uvolněně
- iv. Staženě/vystresovaně
- v. Jiné:

- b. Při osobního prožitku skladby během nácviku:

- i. Příjemně
- ii. Nepříjemně
- iii. Uvolněně
- iv. Staženě/Vystresovaně
- v. Jiné:

- c. Při případném vystoupení s již nacvičenými skladbami:

- i. JEŠTĚ JSEM SE SKLADBAMI NEVYSTUPOVAL/A
- ii. Příjemně
- iii. Nepříjemně
- iv. Uvolněně
- v. Staženě
- vi. Dokázal/a jsem prožívat emoce
- vii. Jiné:

- 7) Prosím napište mi Váš osobní názor k této metodě a co vám prožitkové zpívání přináší na rovině osobní a sborové. Případně napište jiné Vaše poznatky, které mi chcete sdělit.

Moc Vám děkuji za Váš čas, vyjádření i prožívání. Vaše odpovědi anonymně zhodnotím a shrnu do své diplomové práce, kterou Vám samozřejmě poskytnu k prostudování. Pokud o to stojíte, napište mi prosím níže Vaši e-mailovou adresu. Pokud máte ke mně jakékoli otázky, klidně mi napište, těším se na případné sdílení i Vaše osobní vyjádření.

Anežka Šebová

sebova.anezka@seznam.cz

774 050 612