

**Západočeská univerzita v Plzni**  
**Fakulta pedagogická**

**Bakalářská práce**

**2015**

**Iveta Špererová**

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY

**ALTERNATIVNÍ PŘÍSTUPY K PŮSOBENÍ HUDBY  
NA ČLOVĚKA**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Iveta Špererová**

*Specializace v pedagogice, obor Popularizace hudební kultury*

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Marie Slavíková, CSc.

**Plzeň, 2015**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 13. dubna 2015

.....  
vlastnoruční podpis

Děkuji Doc. PaedDr. Marii Slavíkové, CSc. za pomoc při vedení bakalářské práce, cenné rady, trpělivost a ochotu. Ráda bych poděkovala za spolupráci paní ředitelce Mgr. Marcele Hezoučkové a paní učitelce Heleně Řeřichové ze Základní a mateřské školy Bezděkov při získávání informací pro praktickou část své bakalářské práce. Poděkování také patří mé rodině a blízkým za podporu během celého studia.

Originál zadání práce (student obdrží od svého vedoucího práce).

## Obsah

<b>ÚVOD .....</b>	<b>3</b>
<b>1 HUDBA Z HLEDISKA SOUČASNÉ VĚDY .....</b>	<b>5</b>
1.1 Hudba jako specifický vyjadřovací systém .....	7
1.2 Funkce hudby, její význam v lidském životě .....	8
1.3 Působení hudby na člověka a jeho okolí .....	12
<b>2 ALTERNATIVNÍ POJETÍ HUDBY .....</b>	<b>20</b>
2.1 Působení hudby na člověka z alternativního hlediska .....	22
2.2 Muzikoterapie .....	28
<b>3 VNÍMÁNÍ HUDBY .....</b>	<b>31</b>
3.1 Vznik hudebního vnímání .....	32
3.2 Jak lze vnímat hudbu .....	33
3.3 Zpěv, hra na nástroj, pohybové aktivity ve spojení s percepcí hudby.....	34
<b>4 VNÍMÁNÍ HUDBY A AKTIVITY SPOJENÉ S HUDBOU V PRAXI</b>	<b>40</b>
4.1 Úvod .....	40
4.2 Hudebně pohybová část.....	41
4.3 Percepce hudby .....	44
4.4 Dílčí závěr .....	55
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>58</b>

<b>RESUMÉ.....</b>	<b>59</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>60</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>63</b>

## ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila Alternativní přístupy k působení hudby na člověka. Alternativní přístupy v hudbě, životním stylu, medicíně jsou mi všeobecně velmi blízké. Člověk se v těchto oblastech stále učí, objevuje nové poznatky, odhaluje tajemství. Pro některé skupiny lidí mohou být tyto směry bláznovstvím, na druhou stranu, pro některé jedince je to cesta, alchymie, poznání sama sebe. K mé práci mě inspirovaly: osobní pohled na alternativní přístupy, dále to byly přednášky Úvod do hudební psychologie paní Slavíkové a osobnost Vlastimila Marka, který je jeden z mnoha, kdo se alternativními směry a hudbou u nás v republice zabývá. Zaujala mě Markova kniha Tajné dějiny hudby. Problematiku alternativní hudby a dalších oblastí, týkající se tohoto pojmu popisuje velmi srozumitelně, odkazuje se na své poznatky a zkušenosti nabyté v cizích zemích, rozdává drahocenné rady a vše doplňuje špetkou svého nakažlivého humoru. Tato kniha mi pomohla odpovědět na určité otázky v oblasti alternativních přístupů. Dále jsem čerpala z publikací českých muzikologů, psychologů, sociologů, jež mně daly možnost nahlédnout a najít určité otázky, které zatím nebyly vylouštěny. Jednou takovou oblastí je práce s dětmi, v níž lze mnoho zajímavých podnětů prakticky využít. Mým cílem tedy bude naznačit východiska alternativních přístupů k hudbě a jejich využití v mimoškolní a zájmové práci s dětmi školního věku. Zaměřím se zejména na oblast vnímání hudby.

V první kapitole své práce se zaměřuji na pozorování určitých hledisek, týkající se působení hudby na člověka z pohledu současných vědeckých přístupů a poznatků z oblasti muzikologie, psychologie, částečně sociologie. Druhou kapitolu jsem zaměřila na procesy spojené s alternativním pohledem na působení hudby na člověka. Poznatky publikované například v knihách o muzikoterapii vypovídají o hudbě i z jiných úhlů pohledu.

Dále se zaměřím na procesy vnímání hudby a na praktické náměty k poslechu hudby, které by mohly být využity např. při práci s dětmi ve volnočasových aktivitách. K poznání reálných podmínek působení hudby a s ním spojených možností různých aktivit jsem připravila a realizovala průzkum na základě svolení vyučujících Základní školy v Bezděkově u Klatov. Bylo mi umožněno provést program plný hudebních aktivit, které se nesly v alternativním duchu. Zaměřila jsem se na percepci hudby u dětí 3. – 5. ročníku a dále na aktivity s ní spojené.



Podle mého názoru je emocionální pojetí hudby a možnost využití jejího působení na celou osobnost člověka obklopeno řadou tajemství. Věřím, že moje bakalářská práce přiblíží nové přístupy k hudbě, a tím zejména děti a mladé lidi sblíží s pozitivními účinky hudby na člověka.

# 1 HUDBA Z HLEDISKA SOUČASNÉ VĚDY

Setkáváme se s ní každý den, každý má tu svoji oblíbenou, pro někoho má větší pro někoho menší význam. Ale co hudba doopravdy znamená?

Řekla bych, že definice hudby je složitější než si dokážeme představit. Každý přistupuje k hudbě jinak. Je to velmi individuální záležitost.

Pročetla jsem si několik definic hudby, nejvíce na mě zapůsobila definice od Ivana Poledňáka. „*O hudbě hovoříme v souvislosti s člověkem. Hudba je antropinum – jedním z podstatných rysů člověka a lidstva. Hudba je specifickým typem osvojování světa i specifickým druhem vyjadřování a sdělování procesů a výsledků tohoto osvojování. Hudba se stává specifickým typem mezilidské komunikace. Tato komunikace používá zvukových prostředků a za hudbu je třeba pokládat právě zvukové projevy ať již reálně znějící, nebo jen představované. Vzhledem k povaze a úkolům dané komunikace se hudební zvukové objekty vyznačují specifickou strukturností, která je vyděluje z okolí. Hlavními historicky zjištěnými rysy strukturnosti hudby je tendence k využívání tónovosti – využití všech kvalit tónu jako výška, trvání, síla, barva, a metricko-rytmické artikulace času. To vede ke zmiňovanému již vydělení hudby ze zvukového okolí a představuje estetizaci (podle Jana Mukařovského) samotného materiálu hudby. Umožňuje působení, jež podmiňuje, posiluje a především též překračuje komunikační funkci.*“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> POLEDŇÁK, Ivan a FUKAČ, Jiří. *Úvod do studia hudební vědy*. 3., (nezměn. 2.) vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 51-58s. Skripta. ISBN 80-244-1257-8.

Významem hudby se také zabývají odborníci v těchto publikacích:

FUKAČ, Jiří. *Hudební estetika jako konkretizace obecné estetiky a muzikologická disciplína*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1998. 92 - 94 s. ISBN 80-210-1743-0.

MICHALOVÁ, Eva. *Estetika hudby: úvod do problematiky*. Vyd. 1. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, 2001. 25 - 26 s. ISBN 80-8055-465-X.

POLEDŇÁK, Ivan. *Hudba jako problém estetiky*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2006. 139 - 156 s. ISBN 80-246-1215-1.

NAVRÁTIL, Miloš. *Dějiny hudby: přehled evropských dějin hudby*. Ostrava: Scholaforum, 1996. 8 – 9 s., il. Edice Konzervatoře Ostrava. ISBN 80-238-0440-5.

HŮLA, Zdeněk. *Brána hudby*. 1. vyd. Praha: Panton, 1982. 9 s.

Otázku Co je hudba? se snažili zodpovědět tvůrci pořadu Port České televize.

Hudba se neodmyslitelně pojí s historií a dějinami. Spojením těchto pojmů se zabývá disciplína hudební historiografie, jejímž cílem je zjišťovat, popisovat, analyzovat a formovat všechny produkty hudební tvořivosti a vše s ní spojené, odehrávající se v lidských dějinách.<sup>2</sup>

Svět hudby<sup>3</sup> lze rozdělit na určité etapy, oblasti, směry. Každé z těchto hledisek nám dává šanci, jak uchopit hudbu. Dává nám možnost se zamyslet, co hudba pro nás znamená, zda je centrem našich zájmů, pojí se s určitou politikou událostí, zprostředkovává nám kulturní rozvoj apod.

*„Hudba je obecně každý strukturně organizovaný tónový celek, který je člověkem vnímán jako „hudebno“. Hudba není tedy pouze hudební skladba, ale její i přirozený tón, jenž se skládá ze základního tónu a alikvótního tónu a tvoří strukturovanou jednotku hudby. Za hudbu lze považovat jiné, daleko strukturovanější tónové jevy přírody. Ty jsou proporčně dokonce rozvinutější než formy etnické hudby – hudby přírodních národů. Již etnická hudba je však na rozdíl od ptačího zpěvu produkt spontánní, zčásti i uvědomělé tvořivosti člověka, jenž ji určuje k provádění.“<sup>4</sup>*

---

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10121359557-port/531-co-je-hudba/video/>

<sup>2</sup> Poznámky z Dějin hudby 1. ročník

<sup>3</sup> S pojmem hudba je velmi často skloňováno slovo musica. Mnoho muzikologů na propojení těchto dvou slov velmi často poukazuje.

POLEDŇÁK, Ivan, ed. *Hudební věda: Historie a teorie oboru, jeho světový a čes. vývoj: Celost. vysokošk. učebnice pro stud. filozof. fakult univerzit, pedagog. fakult a AMU. Díl 2., Disciplíny hudební vědy, část 1.* 1. vyd. Praha: SPN, 1988. s. 39 - 41. Učebnice pro vys. školy.

POLEDŇÁK, Ivan a FUKAČ, Jiří. *Úvod do studia hudební vědy.* 3., (nezměn. 2.) vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 29 – 33 s. Skripta. ISBN 80-244-1257-8.

POLEDŇÁK, Ivan. *Hudba jako problém estetiky.* Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2006. 139 - 156 s. ISBN 80-246-1215-1.

<sup>4</sup> VYSLOUŽIL, Jiří. *Hudební slovník pro každého. Díl 1, věcná část.* 1. vyd. Vizovice: Lípa, 1995. 110 s. Edice populárně-naučné literatury; sv. 1. ISBN 80-901199-0-5.

## 1.1 Hudba jako specifický vyjadřovací systém

Musím přiznat, že jsem se nikdy nezamýšlela nad tím, co vlastně hudba znamená a co mně přináší, i když jsem s ní ve spojení od malička. Maminka nám broukala ukolébavky před spaním, v mateřské školce jsme se učily první lidové písničky a tanečky, na prvním stupni základní školy jsme začínali hrát na hudební nástroje a nabývat poznatky z vážné hudby. Na přelomu druhého stupně ZŠ a střední školy se člověk hledal, nacházel nové hudební styly, hudbu bral spíše jako druh zábavy a zviditelnění. Po náctileté etapě se člověk trochu „uklidňuje“ a nachází spojení s hudbou, která by mu v předchozích letech neřekla nic. Nějak podobně to bylo i u mě. Hudba se pro mě stala součástí každého dne. Ani si nechci připouštět myšlenky na to být bez NÍ. Hudba je pro mě energie, která se skládá z malých zvukových jednotek a jako celek působí na celou osobnost člověka. Díky hudbě navazuji mezilidské kontakty, dokážu se odreagovat od stereotypů, dostávám se do hudebních světů uměleckých, kde se odehrává jen „můj hudební příběh“.

Pro srovnání významu hudby z muzikologického hlediska jsem našla definici hudby dále z obecného slovníku.

*„Člověk od nepaměti hudbu tvoří, komunikuje s ní. Tímto jejím určením souvisí i její společenské poslání. Znamená to, že hudba ve svém bytí není jen „věcí o sobě“, že je vždy nějak vázána na lidské společenství a jeho kulturu. Může být např. součástí obřadu v etnické a liturgické hudbě, tance či pochodu. Může se sdružovat s jinými produkty umělecké tvořivosti, jako např. s divadelním textem a poezií (již v antice) a takto vstupovat na veřejnost. Může však na veřejném koncertě fungovat i samostatně jako autonomní hudba. Oproti hudbě v přírodě, která je výsledkem působení akustické a fyziologické energie, je hudba lidského rodu produktem mnohověkové kultivace člověka sloužící rozvoji jeho duševních sil a emotivního uspokojení. To ale vylučuje její akulturní zneužití, např. když působí jako droga v některých hudebních žánrech (acid – rock) nebo když posluhuje ideologickému násilí nebo je k němu zneužívána. Pojem kultivace znamená vytváření hodnot v různých hudebních formách, druzích a žánrech, jejichž četnost a charakter označují pojmové dvojice: hudba vokální a instrumentální, komorní a symfonická, vážná*

*a lehká, umělecká a funkcionální, národní a folklórní, tradiční a moderní, evropská a neevropská, též hudební divadlo, filmová hudba atd.*“<sup>5</sup>

## 1.2 Funkce hudby, její význam v lidském životě

Můžeme říci, že každá země, národ, etnická skupina<sup>6</sup> má svoji vlastní specifickou hudbu. V dnešním světě techniky a stálého zrychlování se hudba a vše spojované s její existencí může zdát jako neúčinné, nepraktické někdy možná i bezvýznamné. Ale již antičtí filozofové a jejich školy pochopili a zdůraznili význam hudby v rozvoji lidské osobnosti. Pythagorejci využívali již tehdy hudby v psychoterapii. Platón v celém svém výchovném systému přisuzuje hudbě veliký význam, cení ji nejvýše ze všech umění pro její řád a harmonii rytmu a zvuků. Díky hudbě člověk vniká do podstaty a řádu věcí. Podle Platóna se hudba spojuje s lidskou přirozeností, zušlechťuje ji a vede k poznání krásy. Aristoteles tvrdí, že člověk má vrozený smysl pro rytmus<sup>7</sup> a melodii<sup>8</sup>. Proto na něho hudba působí, může mu poskytnout radu i „očistu“ od nepříjemných a tísnivých psychických stavů.

---

<sup>5</sup> VYSLOUŽIL, Jiří. *Hudební slovník pro každého. Díl 1, věcná část*. 1. vyd. Vizovice: Lípa, 1995. 110 s. Edice populárně-naučné literatury; sv. 1. ISBN 80-901199-0-5.

Dále o hudbě obecně pojednávají tyto publikace:

POLEDŇÁK, Ivan. *Hudba jako problém estetiky*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2006. 139 - 140 s. ISBN 80-246-1215-1.

*Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích: H: hudba*. Vyd. 1. Praha: Ottovo nakladatelství, s. 479. ISBN 807181959x.

<sup>6</sup> O keltské hudební kultuře a dalších kmenech se zmiňuje také Gracian Černušák.

ČERNUŠÁK, Gracian. *Dějiny evropské hudby*. Praha: Panton, 1974. 21 - 22 s.

<sup>7</sup> Rytmus se neodmyslitelně pojí s taktem a metrem. Metrum označuje členění hudebního proudu na základě pravidelného střídání těžkých a lehkých dob stejného trvání. Takt je založen na metru. Jedná se o úsek ohraničující danou metrickou skupinu. S taktem úzce souvisí rytmus, jenž naplňuje dané taktové schéma těžkých a lehkých dob sledem různě dlouhých tónů a pomlk.

REŽNÝ, Pavel. *Elementární hudební teorie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. 19 - 20 s. Skripta. ISBN 80-244-0647-0.

<sup>8</sup> Jedná se o sled tónů, které na sebe navazují a vytváří tak hudební myšlenku.

Pro tyto účinky oceňuje význam hudby v mravní výchově podobně jako Platón a jiní antičtí filozofové.<sup>9</sup>

Muzikologie prostřednictvím některých svých disciplín – psychologie hudby, hudební estetika, hudební sociologie – navazuje na tyto myšlenky a potvrzuje, že hudba působí na člověka velmi mocně a všestranně. Zasahuje jeho oblast tělesnou i psychickou. Toto působení se uskutečňuje jednak samotnými zvukovými podněty, zvukovým materiálem a jeho vlastnostmi, jednak hudebně významovou strukturou, která má schopnost vyjádřit určitý smysl a sdělit určitý obsah.<sup>10</sup>

V oblasti fyziologických procesů působí hudba na změny krevního tlaku, srdečního tepu a na přeměnu hladiny adrenalinu v krvi. V psychice člověka ovlivňuje hudba především emocionální oblast a citové stavy. Podněcuje představivost a fantazii, která vytváří nové asociace a vnitřní obrazy. Působením hudby se člověk vytrhuje z běžných starostí, stereotypu a někdy i všednosti každodenního života. Vytváří si vnitřní rozpoložení blízké dennímu snění. Hudba zasahuje často instinktivní vrstvu člověka a svými vedoucími vlastnostmi dovede otrást lidskou bytostí od samého základu. Např. výrazný hudební rytmus tanečních skladeb spontánně bezprostředně podněcuje pohybové funkce a taneční reakce, které mohou vyústit až v pohybové opojení.<sup>11</sup> Nové a silné zvukové podněty člověka vzrušují, známá hudba v přiměřené dynamice uklidňuje. Náš častý styk s hudbou a její značně rozšířená konzumace potvrzují, že lidé hudbu potřebují, protože uspokojuje celou řadu jejich potřeb. A to jsou potřeby tělesné, duševní i společenské. Patří sem např. potřeba tělesného pohybu podněcovaného hudbou, různých hudebních činností, potřeba stimulace sluchového a pohybového orgánu novými obsaženými podněty. Hudební dílo svou výstavbou hudebně vyjadřovacích prostředků a formy, výrazovými změnami a kontrasty se dostává často do souladu s duševními procesy, náladami, emocemi i myšlenkami a tyto

---

<sup>9</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2., upr. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 7 – 9 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>10</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2., upr. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 7 – 9 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>11</sup> Myslím si, že některé konzervativnější osoby si tyto reakce nechtějí připouštět. Ale přesto nevědomky si pod stolem „řukají“ nohou do rytmu, pohupují se atd. Mně stačí slyšet latinské rytmy v podání Carlose Santany či pohádkové melodie Šostakovičova valčíku a už tančím v rozpálených ulicích latinské Ameriky nebo v překrásném sále vedle Anny Kareniny.

procesy podněcuje a zesiluje. Hudební vnímání kultivuje zase hudební sluch. Pěvecká činnost přináší nejen estetický prožitek, ale zlepšuje funkci hlasového ústrojí a urychluje procesy vyšší nervové činnosti.<sup>12</sup>

U mnohých lidí se hudba významně podílí v uskutečňování potřeby seberealizace. Hudbou aktualizují své hudební vlohy a schopnosti, které jsou jim právě nejvlastnější a jejichž naplnění je provázeno pocitem radosti a zadostiučinění. V hudebních činnostech, které jim rozvinuté schopnosti umožňují, rozvíjejí svou hudební tvořivost, citovou a intelektuální stránku své osobnosti. V kolektivních hudebních činnostech (sborový zpěv, instrumentální hra) pak posilují mezilidské kontakty a sociální zkušenosti a ztotožňují se s cíli a snahami celého souboru.<sup>13</sup>

S uspokojováním lidských potřeb prostřednictvím hudby souvisejí také její funkce<sup>14</sup>, fungování hudby v životě člověka a celé společnosti. Psychologie hudby přisuzuje hudbě ve vztahu k člověku řadu funkcí, mluví se o mnohofunkčnosti hudby.

Nejdůležitější funkce jsou:

1. Estetická – umožňuje hudebně estetický prožitek a poznání krásy, uvádí posluchače do pohybu jeho vnitřní síly, vnitřně ho přetváří a ovlivňuje a působí na celou lidskou osobnost,<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2., upr. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 7 – 9 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>13</sup> Tamtéž

<sup>14</sup> Souhrnné označení pro určitý typ vztahů jak uvnitř hudebních struktur, tak mezi těmito strukturami a jejím okolím. Především pro působení hudby na člověka a společnost.

POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie.* 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 70 - 74 s. ABC.

<sup>15</sup> Estetickou stránkou hudby a vše s ní spojené se zabývají tyto publikace:

VIČAR, Jan a DYKAST, Roman. *Hudební estetika.* 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění, 1998. 183 s. Studijní texty HAMU. ISBN 80-85883-30-9.

MICHALOVÁ, Eva. *Estetika hudby: úvod do problematiky.* Vyd. 1. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, 2001. 87 s. ISBN 80-8055-465-X.

2. Výchovnou – formuje mravní profil člověka i jeho názory,
3. Specifické osvojení světa – hudbou poznáváme a osvojujeme si specifickým způsobem svět a to poznání pak prostřednictvím hudby sdělujeme jiným lidem, hudba je jedním z prostředků mezilidské komunikace,
4. Terapeutická – hudba svou schopností podněcovat i uklidňovat poskytuje člověku vnitřní klid, naplňuje jeho nitro, umožňuje mu psychické odreagování od konfliktních situací a vytrhuje ho z každodenní všednosti. Podle lékařských výzkumů je hudba schopna omezovat a léčit některé lehčí duševní a neurologické poruchy. Na psychofyzilogickém působení hudby, na jejím výrazu a etickém účinku je založena léčba hudbou – hudební terapie – muzikoterapie.

Další funkce hudby:

- Hédonistická: způsobuje potěšení a rozkoš
- Rekreativní – umožňuje zábavu a rozptýlení
- Sociální – uplatňuje se jako společenský činitel<sup>1617</sup>

Ivan Poledňák také přispívá s myšlenky spojené s funkcí hudby. Popisuje vývoj slova funkce, rozděluje funkce hudby do několika kategorií či poukazuje na velmi vlivný vztah působení funkcí hudby na člověka a společnost. Poledňák uvádí velkou škálu hudebních

FUKAČ, Jiří. *Hudební estetika jako konkretizace obecné estetiky a muzikologická disciplína*. Vyd. 2., přeprac. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 168 s. ISBN 80-210-2575-1.

POLEDŇÁK, Ivan. *Hudba jako problém estetiky*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2006. 287 s. ISBN 80-246-1215-1.

JIRÁNEK, J. Estetická funkce, norma a hodnota v hudbě. *Estetika*, 1987, roč. 24, č. 2. ISSN 0014-1291.

<sup>16</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2., upr. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 7 - 9 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>17</sup> Vedle těchto funkcí bych zmínila např.: náboženskou funkci, meditační funkci – zklidnění ducha, přivést sebe sama ke snění (př. Minimal music), hudba podněcující pohyb – hudba při běhání, posilování. Z jiného pohledu např. jakási funkce revoluční – př. balet Stvoření světa, opera Němá z Portici.



funkcí. Patří sem např. funkce: fyziologická, biologicko-regenerativní, stimulační, pohlavně excitační, koordinační, terapeutická, relaxační, tonifikační, antianxiózní, projektivní, sugestivní, diagnostická, hédonistická, mravní, etická, katarzní, očišťující, harmonizační, výchovná, propedeutická, iniciační, formativní, vzdělávací, osvětová, dokumentární, prognostická, zábavná, poznávací, hodnotící, heuristická, normativní, vyjadřovací, subjektivně výrazová, emocionální, náladotvorná, zobrazovací, symbolická, znaková, sdělovací, komunikativní, modelovací, osvojovací, umělecká, estetická, autonomní, heteronomní, utilitární, hospodářská, sociální, socializační, sociálně organizační, sjednocovací, mobilizační, vojenská, magická, náboženská, liturgická, rituální, mytologická, reprezentativní, taneční, slavnostní, dekorativní.<sup>18</sup>

Funkce hudby nám pomáhá označit určitý vztah hudebního díla s jeho okolím. Člověk je v úzkém propojení s hudbou, a proto se hudební funkce vztahují na člověka a celou společnost. Každý jedinec žije v určitém sociálním prostředí, které vystihuje jeho mínění a postoje k hudbě. Navštěvuje různé hudební podniky, zabývá se hudbou do hloubky nebo jen okrajově, poslouchá určitý hudební žánr atd. Z toho plyne, že člověk může poznat za celý svůj život jen nepatrný zlomek funkcí hudby nebo naopak.

### 1.3 Působení hudby na člověka a jeho okolí

Hudba má schopnost zasáhnout a ovlivnit člověka a společnost. Soubor lidských reakcí na působení hudby je velmi komplexní. Reakce mají uvědomovaný či neuvědomovaný ráz. O působení hudby na člověka se vědělo odedávna. Již v bibli se např. hovoří o léčebném využití hudby (dnes jako muzikoterapie).<sup>19</sup>

Je prokázáno, že v somatické rovině zvukové podněty způsobují změny krevního tlaku, frekvence srdečního tepu, rychlosti a objemu krevního oběhu, hladiny krevního cukru

---

<sup>18</sup> POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 70 - 74 s. ABC.

<sup>19</sup> POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 321 - 333 s. ABC.

a mastných kyselin, sklonu ke shlukování trombocytů, stavu srdečních věnčitých tepen i periferního prokrvení, kožního odporu jakožto indikátoru vzrušení celého organismu<sup>20</sup>. Dále jsou to změny spojené s vylučováním žaludečních šťáv, žaludeční i střevní peristaltikou, schopností vidění díky změnám v zakřivení a rozšíření zornic i ovlivněním rychlosti pohybu víček, psychomotorikou či kolísáním hormonální hladiny. Odborníci uvádí, že údaje o fyziologických změnách jsou srovnatelné při působení hlukem a při působení smysluplnými akustickými signály a tedy i hudbou. Každý akustický podnět je veden nervovými drahami do limbického systému k posouzení na škále libost – nelibost. Tento systém se uskutečňuje v tzv. aferentní syntéze, kde se srovnávají přijímané podněty s uloženými programy.<sup>21</sup>

Již pro nás známé, nebo také předvídatelné podněty v nás vyvolávají pocit bezpečí či vedou k uklidnění vegetativa.<sup>22</sup> Při přijímání hudebních podnětů dochází k ovlivnění naší bdělosti, která nese velký význam při učení a vnímání. Odtud přichází mnoho proměn fyzicko-psychických podmínek, jež vyvolávají různost prožitků u různých jedinců.<sup>23</sup>

V rovině psychické se rozlišuje působení hudebních podnětů na postoje a jednání. K postojům se váží emoce, různé asociace či denní sny. Hudební působení na jednání přináší řízenou pohybovou stimulaci a ovlivnění tempa pohybu a dále snížení prahu konání. Toto snížení je vyvoláváno u určitých osob za určitých okolností. Většinou člověk přijímá sluchové podněty spolu s podněty zrakovými, hmatovými, čichovými. Propojením těchto

---

<sup>20</sup> O účincích působení hudebního díla se také zmiňuje Václav Drábek.

DRÁBEK, Václav. *Popularizace hudby*. 1. vyd. Jinočany: H, 1992, 20 - 24. ISBN 8085467844.

<sup>21</sup> Tamtéž

<sup>22</sup> Problematikou působení hudby na člověka se zabývá také Arne Linka ve své knize o muzikoterapii.

LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Vyd. 1. Rosice u Brna: Gloria, 1997. 21 – 35 s. ISBN 80-901834-4-1.

<sup>23</sup> POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 321 - 333 s. ABC.

podnětů se může člověk dostat do stavů extáze či transu. Mezi dalšími působícími faktory jsou jistě specifické metroritmické struktury<sup>24</sup>, vysoká hlasitost, extrémní výškové polohy.<sup>25</sup>

Hudba má schopnost předávat určité myšlenkové obsahy. Vniká do procesů mezilidské komunikace a přináší s sebou vnímateli určité znaky. Například zvuky, které vystupují jako hudební obraz bouřlivého zmatku, působí zároveň tak, že narušují psychickou rovnováhu, otupují pozornost posluchače, případně dokonce poškozují jeho sluchový orgán. Ne vždy mají tyto specifické hudební znaky takový parazitní a škodlivý charakter. Mohou mít i harmonizační a euforický efekt.<sup>26</sup>

Sluch je smyslem distančním, smyslem orientačním a smyslem, jímž se uskutečňuje převážná část lidské komunikace. Těmito jeho kvalitami je dáno, proč každá informace zprostředkovávaná touto cestou je zvláštní a zároveň významná. Díky sluchovému analyzátoru jsou přiváděné hudební podněty do hlubších vrstev psychiky, kde jsou podněty vyhodnocovány na škále libost – nelibost. Zde je dále regulováno hormonální dění, jež zase ovlivňuje bdělost a vzrušivost i velmi rozmanité tělesné procesy, které zpětně ovlivňují posluchače. Rozhodující faktory jsou očekávanost resp. neočekávanost podnětu či fyziologická resp. nefyziologická úroveň a další.<sup>27</sup>

Hudba se využívala a bude využívat ve společnosti k různým účelům. Hlavní sepětí hudby a tance, užití hudby ve vojenství či využití hudby při různých společenských obřadech. Většinou tu jde o volné spojení hudby a situace, jindy však je toto spojení nutno reflektovat a usměrňovat.<sup>28</sup>

---

<sup>24</sup> S touto poznámkou si vybavím šamanské obřady s typickým šamanským bubnem, kterým uvádí jeho hráč posluchače do transu.

<sup>25</sup> POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 321 - 333 s. ABC.

<sup>26</sup> Tamtéž

<sup>27</sup> POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 321 - 333 s. ABC.

<sup>28</sup> Příklad - Hudební program měl svůj řád: při slavnostních tabulích v době baroka se na příklad duchovními a vážnými skladbami, chody byly ohlašovány troubami a tympány, při závěrečném dezertu se ozývaly veselé a živé melodie. Dnes se většinou hraje při stolování nenápadná reprodukováná populární hudba. Poslech hudby během jídla zrychluje krevní oběh, povzbuzuje činnost žláz. Tamtéž

Mimořádný historický význam má využití hudby v náboženství a jeho obřadech. Je zde rozpětí od funkce magické přes hieratickou, katarzní až do funkce estetické. Ve starších a exotických náboženstvích se objevuje především vazba na tance a zejména jeho prostřednictvím na extázi. Využívá se silné emocionální působení hudby, především její schopnost sjednocovat, povzbuzovat obrazotvornost, aktivizovat, přispívat k zapamatování náboženských textů.<sup>29</sup>

Využití působivosti hudby se dnes objevuje v řadě oblastí např.: muzikoterapie, užívání hudby v pracovních procesech, v reklamě. Všechny oblasti se opírají o empirii, ale také o hudebně psychologické poznatky.<sup>30</sup>

Užití hudby k reklamním účelům vychází z obecných zákonitostí reklamy – vnučování lidem určitého zboží a uspokojení jejich potřeb. Tohoto cíle se dosahuje různými mechanismy a to např.: využití vhodných asociací (vůně – půvab, zdraví – síla, a jiné), působením iluzí. Aby reklama působila, musí být originální, nápadná, správně orientovaná, vhodně dávkovaná. Reklama pracuje s konkréty. Odtud vedou časté personifikace, při kterých se často uplatňuje hudba. Spojuje se zde moment sluchový a zrakový, opakované a dávkované působení reklamy, zařazení do určitých vysílacích časů, aby oslovily konkrétní sociální a věkové skupiny. Hudba se uplatňuje v podobě zvukového pozadí (nemá být slyšena, ale nesmí chybět). Požadavkem na tuto hudbu je, že svým charakterem musí být v zásadním souladu s danou situací. Využívá se emocionální působení hudby. Např. reklama pracuje s exotickými hudebními prvky, jež mají připomínat čas dovolených, navozuje cosi příjemného, tudíž žádoucího. Odborníci také zmiňují některé rysy hudby v reklamě a uplatněné ve filmovém odvětví. Zatímco filmová hudba zprostředkovává nějaké životní pocity, reklamní hudba sugeruje, že tyto pocity člověk získá koupí daného zboží.<sup>31</sup>

Využití hudby v pracovním procesu má dávnou tradici. Stačí si vzpomenout na pracovní písně, které působily jako fyziologický stimulátor, motivační činitel, prvek rušící

---

<sup>29</sup> POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 321 - 333 s. ABC.

<sup>30</sup> Tamtéž

<sup>31</sup> POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 321 - 333 s. ABC.

monotónnost a některé pomáhaly organizovat rytmus práce. Tvorba těchto písni byla živou součástí hudební aktivity člověka a dané hudební kultury, písňe zde tvořily přirozenou součást lidského zvukového prostředí. Moderní podoba využití hudby v pracovním procesu se značně změnila. Nejprve docházelo ke snahám využít působení hudby k dosažení ještě větší výkonnosti. Rozdíl je v tom, že dnes je brán člověk jako pasivní objekt působení a je syčen uměle připravenými a dávkovanými podněty. Uplatňuje se zde výběr již „hotové“ vhodné hudby či částečně přepracované. Vědci nyní přicházejí s názorem, zda užití hudby v pracovním procesu vede trvale ke zvýšení výkonu. Spíše se vidí hygienické a profylaktické účinky, spočívající ve střídání koncentrace a dekoncentrace. Objevuje se úvaha o způsobu využití a použití hudby, jak její působení vede k otupění, k přijímání status quo či nezdravé adaptaci.<sup>32</sup>

Značné rozdíly se objevují při použití hudby jakožto stimulatoru individuálních výkonů v oblasti intelektuální práce. Dříve se hovořilo o rušivém působení hudby v soustředění, nyní se zjišťují i stimulační efekty. Pomocí hudby se snaží člověk eliminovat rušivé zvuky dnešního životního prostředí. Ale vedle pozitivních účinků např. při učení to má i své negativní účinky. Člověk díky poslechu překoná počáteční „odpor k duševní činnosti“, aktivizuje se, zkoncentruje, ale v okamžiku, kdy „motor duševní činnosti běží“, začíná být hudební stránka zbytečná, někdy i rušivá. Měla by být poté vyřazena.<sup>33</sup>

Při aplikaci hudby v kolektivním pracovním procesu se uplatňují hlavně hudební podněty odpovídající masovému vkusu. Přednost se dává moderní populární hudbě. Ale existují případy, kdy se využívá v pracovním procesu orchestrální hudby před vokální. Důvod je jednoduchý, pozornost se upře na text a snižuje se tak pracovní soustředění, proto se volí hudba se zřetelnými melodickými liniemi, přehledná a metroritmická. Většinou hudební relace trvá 15 – 30 minut, charakter skladeb se střídá – od rytmických částí po zklidňující a naopak. Mezi skladby bývají zařazeny cca dvouminutové pauzy zvyšující očekávání a poutající pozornost.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 321 - 333 s. ABC.

<sup>33</sup> Tamtéž

<sup>34</sup> Tamtéž

Člověk je ve spojení s hudbou, dá se říci skoro všude. Jdu nakupovat do obchodního centra, čekám v hale na příjezd vlaku, sedím v restauraci či klubu... a hudba zní na všech těchto místech. V této souvislosti se objevují termíny jako environmental music – hudba vytvářející prostředí, background music – hudba vytvářející pozadí. Do zmíněných prostředí se volí hudba nenápadná a decentní. Jejím posláním není nic jiného, než překrývat různé šумы a zvuky, zaplňovat různě dlouhé chvíle čekání.<sup>3536</sup>

Další možné využití hudby je např. při speciálním hudebním programu pro motoristy. Setkala jsem se s mnoha seznamy skladeb, které mají za úkol řidiče bavit a hlavně bránit ve spánku. Některé sety skladeb obsahují také různé „rušivé“ zvuky jako např. fanfáry, výbuchy, údery bicích. Podobný způsob využití má také svá negativa. Časem se řidič na podobné hudební programy adaptuje a za volantem může stejně dobře usnout i bez hudebních podnětů.<sup>37</sup>

Poslední dobou přicházejí odborníci stále s novými úvahami o negativním působení hudby na člověka. Hudba se podílí nejen na tvorbě, ale také na narušování či znečišťování životního prostředí. Jedná je o tzv. akustický smog.<sup>38</sup> Zvažují se proto důsledky na zdravý mentální a zejména emocionální rozvoj člověka. Místo aby hudba přispívala ke kultivaci

---

<sup>35</sup> Ve spojení hudba a prostředí, ve kterém se zrovna nacházíme, jsem si vybavila jméno Karlheinz Stockhausen. Německý skladatel využívající elektroakustickou hudbu. Stockhausen objevuje tzv. moment form. Posluchač nemusí vnímat danou skladbu od začátku do konce, ale má možnost vstoupit do skladby v jakémkoli momentě jejího trvání. Přesto posluchač neztrácí možnost estetického zážitku. Moment form se může uplatnit např. v moderní urbanistice. Využívá se smysluplné ozvučení budov a prostorů. Příkladem může být místo, budova s větší koncentrací emocí (nemocnice, soudy,...), kde podprahově vnímaná hudba dokáže snížit vypjaté momenty a emoce.

BEZDĚK, Jiří. *Soudobá hudba před tabulí: základní pojmy, fakta, komentáře a ukázky k zařazování moderních a postmoderních skladeb do výuky na školách všech stupňů*. 1. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2008, s. 119-120. ISBN 9788070436691

<sup>36</sup> POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 321 - 333 s. ABC.

<sup>37</sup> Tamtéž

<sup>38</sup> Hudebnímu smogu a všeobecně muzikopatogenii se také věnuje Arne Linka ve své publikaci o muzikoterapii.

LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Vyd. 1. Rosice u Brna: Gloria, 1997. 118 - 129s. ISBN 80-901834-4-1.

sluchového orgánu člověka, podílí se v této své jevové podobě na jeho otupování. Oči můžeme přivřít, ale ucho nemá žádná víčka.<sup>3940</sup>

Již dříve se poukazovalo např. na změkčující vliv hudby či na její „podezřelou blízkost“ k temným sférám lidské duše. Kritici v dnešní moderní, technické a civilizované společnosti poukazují na momenty masivní přítomnosti hudby v životě lidí, která je odvrací od reality, různých rozporů a jejich řešení, vytváří únikový prostor. Hudba přestává být přirozenou potřebou lidí. Dalo by se spíše vystihnout, že hudba připomíná jakousi drogu, která nic nepřináší, ale nelze se bez ní obejít.<sup>4142</sup>

V literatuře existují záznamy o účincích hudby nejen na člověka, ale na živý organismus vůbec. Nalezneme zprávy o tom, že růst vegetace, na níž působila reprodukováná hudba, byl rychlejší. Nejde zřejmě o působení hudby jako takové, ale o působení akustických vlnění či změn tlaku v prostředí. Komplikovanější situace nastává ve zvířecím světě. O komunikaci zvířat bylo shromážděno mnoho informací, ale o působení hudby na zvíře nikoliv. Některé příklady však vztah zvíře-hudba popisují. Např. včely se shlukují v roje za zvuku bicích nástrojů; některé ryby reagují na zvuk zvonů přibližováním či

---

<sup>39</sup> Škodí uším, škodí duši. HONZÁK, Radkin. *Psychologie.cz: Začněte u sebe* [online]. [cit. 2015-02-24]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/skodi-usim-skodi-dusi/> Zajímavý názor o akustickém smogu přináší psycholog Radkin Honzák v článku trefně pojmenovaném – Škodí uším, škodí duši.

<sup>40</sup> Tamtéž

<sup>41</sup> POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 321 - 333 s. ABC.

<sup>42</sup> Hudba se stává u většiny lidí náplní volného času. Ale je náš volný čas ve spojení s hudbou svobodný? Podle mého názoru ano i ne. Ano, v tom případě, že je člověk svobodný a může si vybrat k poslechu jakoukoli hudbu. Ne, mi navozuje myšlenku – člověk je vlastně manipulován a ovlivňován určitým hudebním podnětem. Řekla bych, hlavně „žhavé novinky“ v oblasti nonartificiální hudby takto působí. Díky rozhovoru s mým kamarádem mi všechno zapadlo jako dílky dětských puzzle. Kamarád preferuje spíše hudební novinky. Mnoho lidí obdivuje nějakého hudebníka. Dnes se spíše užívá termín superstar či idol. Kamarád také k jedné takové „star“ vzhlíží. Určitě je dobré, aby měl člověk svého favorita, ať již v hudbě, ve sportu nebo dalších odvětvích. Díky této osobě se člověk může motivovat, inspirovat. Ale řekla bych, vše má svou míru. Kamarád se časem začal oblékat do podobného oblečení jako jeho idol. Já mám také několik druhů oblečení mých oblíbených skupin. Poté si kamarád pořídil jeden druh elektroniky, který také používá jeho oblíbenec atd. Zeptala jsem se ho, zda se mu ten žánr, který poslouchá, hodně líbí, když zachází takhle daleko. Odpověděl mi, že se mu ani tak nelíbí, ale danou hudbu poslouchají ostatní lidé v jeho okolí. Podle mého názoru, manipulace hudbou vypadá nějak takhle. Řekla bych, že by měl člověk používat selský rozum a občas se zamyslet nad tím, jestli to, co právě dělají ostatní je zrovna pro mě to správné.

útokem; někteří hadi se dostávají díky zvuku fléten a pískal do stavu transu; velmi živě reagují na hudební podněty ptáci; sloni mají v oblibě hudbu a ochotně na ni pochodují. Jako u lidí mohou některé podněty působit uklidňujícím efektem jiné naopak podrážděním. Oba tyto efekty mohou lidé využívat a navozovat (rozdráždění či uklidnění koní při drezúře).<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 321 - 333 s. ABC.



## 2 ALTERNATIVNÍ POJETÍ HUDBY

Už jen slovo alternativní v sobě skrývá mnoho významů – jiný, zástupný, náhradní.<sup>44</sup> Podle mého názoru slovo alternativní znamená ve významu dnešní doby také: návrat k tradicím, kladný vztah a propojení s přírodou, oproštění od stereotypů a monotónnosti či vystoupení z kolektivu. Tento termín ve mě vzbuzuje jakýsi pocit objevování a pátrání. Přívlastek alternativní se pojí s velkou škálou oborů a oblastí – přírodní vědy, hudba, medicína, životní styl, školství a další. Řekla bych, že v dnešní zrychlené a chaotické době mnoho lidí hledá únik. Podle mého názoru se jí snaží vyhnout převážně populace mladých lidí. Všeobecně jsou známé organizace, které se zabývají alternativním stylem života, do něhož spadá například: alternativní zemědělství; život v obydli, jenž si sám člověk vyrobil (obydli ze slámy, hlíny, recyklovatelných materiálů); medicína (bylinkářství, čínská medicína, ajurvéda); záliba v alternativní hudbě a další.

Vlastimil Marek zmiňuje ve své knize s názvem *Tajné dějiny hudby* úlohu hudby v době před naším letopočtem. O posvátných - v dnešní době bychom řekli náboženských - zdrojích hudby svědčí to, že podle mýtů naprosté většiny kultur, svět a hudbu stvořili bohové.<sup>45</sup> Témata týkající se hudebního odvětví před naším letopočtem vyvolávají mnoho spekulací. Musíme brát v úvahu, že jsou v této oblasti určité nepřesnosti. Podložení následujících faktů není dokonalé a upřesněné. Následující odstavce můžeme brát jen jako orientační nástin situace hudebního světa před naším letopočtem, který poslouží k nahlédnutí možnému vývoji hudebního světa.

*„Egyptský bůh Thot údajně napsal dvaadvacet knih, které pojednávají o astronomii, akustice a hudbě, dále se proslavil vynálezem hudebního nástroje – lyra.<sup>46</sup> Podle Řeků hudbu a kytaru vynalezl Apollon, bohyně Athéna vynalezla flétnu a trumpetu.*

---

<sup>44</sup> LINHART, Jiří. *Slovník cizích slov pro nové století: základní měnové jednotky, abecední seznam chemických prvků, jazykovědné pojmy, 30 000 hesel*. Litvínov: Dialog, c2007, s. 28. ISBN 8073820056.

<sup>45</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

<sup>46</sup> Lyra – starořecký strunný drnkací nástroj, který se zhotovoval z želvího krunýře

*Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích: L: lyra*. Vyd. 1. Praha: Ottovo nakladatelství, s. 734. ISBN 807181959x.

*Panova flétna se dodnes jmenuje podle bůžka Pana. Saraswatí byla indickou bohyní hudby, vědění a řeči. Její syn Narada vynalezl strunný nástroj vína.<sup>47</sup> Dále např. mayská legenda Popol Vuh vypráví o prvních lidech, kteří byli zrozeni duchovní silou hlasu.<sup>48</sup>*

*„Sumerové věřili, že hudba je božského původu, a hudbu provozovali výhradně k posvátným účelům v adoračních chrámech. Lidé v této době již věděli, že své bohy musí udržovat v dobré náladě zpěvem a hrou na hudební nástroje. Hudba patřila ke každodenním rituálům. Během rituálů zněly flétny, lyry, posvátné bubny<sup>49</sup> a obřad vedl kněz. Už tehdy rozeznávali hudbu posvátnou, pracovní, písně vítězné, oslavné, milostné.“<sup>50</sup>*

*„V Egyptě se moc o hudbě nepsalo. Podle Egyptanů stvořila hudbu bohyně Hesu. Od nejstarších dob měla hudba nejen v Egyptě vždy souvislost s magií. Hudbou se lidé snažili chránit před zlými silami nebo získat přízeň bohů. Hudba sloužila jako most mezi světem lidí a nadpřirozena.“<sup>51</sup>*

*„Řekové pochytili mnohé od Babyloňanů, výjimkou není ani hudební umění. V Řecku provozovali hudbu hlavně kněží a profesionální hráči na hudební nástroje (hrálo se na flétnu, hoboj, lyru, posvátné bubny a další). Prvním slavným šamanem a oborníkem na zasvěcování do tajemství hudby byl Orfeus, který zvuky své kithary<sup>52</sup> dokázal uspat lidi, zvířata i stromy. Dá se říci, že Orfeus byl prvním hráčem hudby New Age – tiché,*

---

<sup>47</sup> Vína – indický strunný drnkací hudební nástroj, skládá se ze dvou ozvučnic, vyrobených z tykve, a dutého krku

Vína: Indická hudba. In: Leccos [online]. [cit. 2014-09-03]. Dostupné z: <http://leccos.com/index.php/clanky/vina-2>

<sup>48</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

<sup>49</sup> Specifické hudební nástroje popisuje také Gracian Černušák.

ČERNUŠÁK, Gracian. *Dějiny evropské hudby*. Praha: Panton, 1974. 39 - 42 s.

<sup>50</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

<sup>51</sup> Tamtéž

<sup>52</sup> Kithara – vedle lyry byla hlavním starořeckým strunným hudeb. nást., měla 7 – 11 strun

*uklidňující, relaxační. O úloze zpěvu v tehdejší společnosti svědčí každoroční zpěvácké olympiády, kdy vítězové písňových soutěží byli uznávanějšími hrdiny než vítězové sportovních soutěží. O umění Řeků pracovat se zvukem svědčí dodnes dochované, akusticky dokonalé amfiteátry, ve kterých divák sedící několik set metrů od jeviště, slyšel dobře šepot herců.*<sup>53</sup>

## 2.1 Působení hudby na člověka z alternativního hlediska

Současní psychologové a myslitelé považují hudbu za jakýsi metajazyk, něco, co souvisí s komunikací řádově vyšší, než je mluvená řeč. Vnímání hudby onoho metajazyka podporuje aktivaci a růst mozku během procesu učení, propojuje a posiluje různé sféry paměti a mozku a přispívá ke kulturnímu a sociálnímu rozvoji lidských společenství.<sup>54</sup>

Vlastimil Marek se zabývá alternativním pohledem působení hudby na člověka. Z několika následujících Markových myšlenek vyplývá, že nás hudba provází již od útlého věku.

Lidský plod slyší již od třetího měsíce vývoje<sup>55</sup>. Už dvouměsíční děti rozeznávají výšku a hlasitost tónu a melodii. Ve čtyřech měsících dokáží rozeznávat rytmus.<sup>56</sup>

Západní medicína, zvláště psychiatrie, píše o tom, že hluk a z něho vyplývající vibrace s nekoordinovanými vlastnostmi zvukových vln pronikají do živých organismů

---

<sup>53</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

<sup>54</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

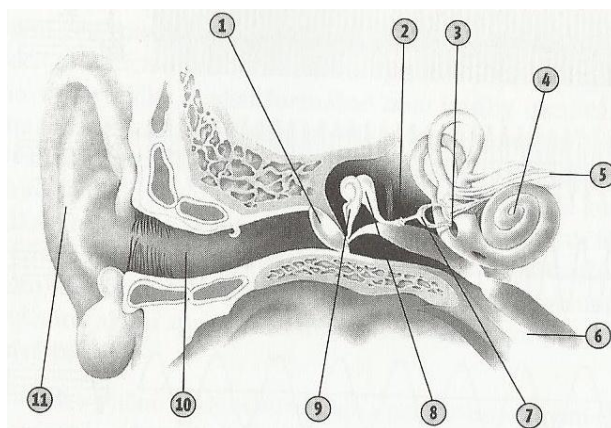
<sup>55</sup> Je mnoho případů nastávajících rodičů, kteří mluví na svého budoucího potomka v matčině břiše. Někteří dokonce novému životu zpívají a hrají na nástroj. Již v této době vývoje lidského plodu možná existuje jakási „prenatální muzikoterapie“. Můžeme se jen domnívat, zda hudební podněty na budoucí novorozeně opravdu působí.

<sup>56</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

a narušují jejich rytmickou práci a následná porucha chemického metabolismu vyvolává změnu bioelektromagnetických polí. Když si však člověk poslechne nějakou velmi příjemnou hudbu a zažije hezké pocity, psychiatr zaznamená, že dochází ke změnám v mozkové činnosti a v prokrvení tkáně. Mění se galvanický kožní odpor a biologická reaktivita pokožky. Zvyšuje se hladina cukru v krvi, stupňuje se činnosti potních žláz a svalové napětí, zrychluje se krevní oběh a posluchač má potíže s dechem.<sup>57</sup>

Lidský sluch vnímá akustické jevy od 15 do 20 tisíc Hertzů (Hz). Člověk tedy nevnímá kmity od 1 do 15 Hz – infrazvuky, a nad 20 000 Hz – ultrazvuky. Je dokázáno, že většina lidí slyší jen v rozsahu 40 až 14 000 Hz.<sup>58</sup>

**Obrázek 1: Lidský sluchový systém<sup>59</sup>**



Zdroj: Marek, *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*

---

<sup>57</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

<sup>58</sup> Tamtéž

<sup>59</sup> Lidský sluchový systém – bubínek (1) tvoří jemná elastická membrána ve středním uchu, která přenáší vibrující pohyb vzduchového sloupce ve vnějším zvukovodu (10), pomocí kladívka (9), kovádelky (8), jejich skloubení zvané lentikulární apofýza (2) a třmínku (7) do oválného okénka (3) – dutiny, která reprodukuje vibrace bubínku; celý tento systém společně s hlemýžděm (4) je spojen se sluchovým nervem (5); sluchový nerv je tvořen nervovými vlákny různé délky tvořených několika řasnatými buňkami, které jsou skutečným sluchovými čidly; k vyrovnání tlaku ve středním uchu slouží Eustachova trubice (6), jež spojuje střední ucho s nosohltanem; zvenčí je lidské sluchové ústrojí zakončeno chrupavčím ušním boltcem (11).

*Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, s. 22. ISBN 8072810375.

Dnes víme, že člověk vnímá i zvuky pod a nad oblastí slyšitelného vibračního spektra. Právě ty jsou např. u šamanských kultur spolu s rytmem onou léčivou složkou rituálů. Uši jsou jen médiem. Hlavním a skutečným zpracovatelem zvukového vjemu je složité centrum slyšení v mozku. Člověk věnuje 55 % pozornosti sluchovým signálům<sup>60</sup>, přestože žije ve světě obrázků, a až 90 % informací vnímá vizuálně.<sup>61</sup>

Slabá pole infrazvuku, podle bohužel tak rozšířeného nepřiměřenému náhledu, vyvolávají fyzickou a nervovou únavu, silná pole vyvolávají vibraci vnitřních orgánů. Infrazvuky střední síly kmitů údajně působí na zažívací ústrojí a na mozkovou tkáň. Za neškodlivější chvění západní věda donedávna považovala kmitočty od 2 do 15 Hz – v těchto pásmech se vyskytují největší amplitudy chvění v játrech, žlučníku, žaludku a hrudníku; vyšší kmitočty vyvolávají chorobné příznaky v ústní dutině, hltanu, močovém měchýři a tlustém střevě. Indiáni a šamani všech dob by se s vyjádřením západních lékařů určitě smáli. Na světě se nacházejí místa, kde se lidé záměrně pomocí hudby a rytmu dostávají do transu a jsou pak schopni chodit přes rozžhavené uhlí, propichovat si svaly nebo jazyk jehlicemi a jistě zažívají stavy, pro které by je západní lékař okamžitě hospitalizoval. Lidé vědí z tisícileté zkušenosti, že ve stavu transu člověk vyjadřuje chování a emoce, které obvykle nejsou uznávány, přestože pomáhají komunitě vytvořit bezpečí, klid a zdraví. Po skončení takového rituálu je pak člověk ještě několik dnů nebo týdnů v naprostém vnitřním klidu.<sup>62</sup>

---

<sup>61</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

<sup>62</sup> Tamtéž

Příznivci alternativního přístupu k působení hudby na fyzické a psychické změny u člověka tvrdí následující:

- a) Hudební jev je jev fyzický a vyvolává tedy fyzické změny i v živých organismech.
- b) Umělecká hudba tvořená a interpretovaná vysoce kvalifikovanými profesionály působí regulačně na akustickou bioenergii člověka.
- c) Terapeutické vlastnosti hudby pomáhají léčit různá onemocnění v psychické a fyzické sféře pomocí akustických elektromagnetických vln.
- d) Hudba spojená s pohybem má kladný vliv na celou soustavu psychofyzického rozvoje dětí a mládeže.<sup>63</sup>

Hudba snižuje projevy nervozity u dětí a mládeže o 30 %. Působení hudby se využívá v psychiatrii, pediatrii a dětské psychiatrii při odstraňování neuróz a funkčních poruch, psychicky podmíněných pohybových defektů, koktavosti a jiných vad řeči, dyslektického čtení a psaní, vývojové opožděnosti atd. Hudba dále zklidňuje a používá se pro zmírnění pooperačních bolestí, usnadňuje aplikaci narkózy, používá se v gynekologii a v porodnictví. V poslední době je stále častěji používají i stomatologové. Při psychologických a psychiatrických vyšetřeních navozuje ovzduší důvěry a „otevívá“ nesmělé, nedůvěřivé a chorobně uzavřené pacienty ke komunikaci s terapeutem. Existují i speciální hudebně-psychodiagnostické testy, které si k dokreslení obrazu onemocnění všímají i neverbálních reakcí na hudební podněty.<sup>6465</sup>

---

<sup>63</sup> V. Marek poukazuje v problematice alternativních přístupů působení hudby na člověka na určité obavy ze strany odborníků klasické medicíny. Můžeme následující řádky brát jen jako inspirativní a diskusní. Není zde prokázána pravdivost myšlenek. Marek se domnívá, že odborníci v obavách o naše zdraví došli k závěru, že hudba neléčí. Je to jen pomocná metoda, sedativum, činnost jako každá jiná. Kdyby hudba měla být lékem, musela by vracet sílu porušenému organismu a to se ještě nikdy nestalo. Může jen vrátit víru v uzdravení.

MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

<sup>64</sup> Působením hudby na člověka z alternativního hlediska se také zabývá Barbara Angel Romanowska ve své publikaci o léčení pomocí hudby. Vedle využívání hudby k léčení zmiňuje např. léčení pomocí manter, lidského hlasu či vibracemi způsobenými ladičkou.

ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress, 2005. 184 s. Knihy zdraví. Klokán. ISBN 80-7362-067-7.

Hudbu lze použít jako stabilizátor duševní rovnováhy jak u lidí zdravých, ale i momentálně přetížených, citově deprimovaných nebo frustrovaných (především v oftalmologii<sup>66</sup>, geriatrii<sup>67</sup>).<sup>68</sup> Stále více se hudba využívá jako první pomoc pro lidi náchylné k sebevraždě a dalším nepředloženým činům. Významnou roli hraje i v oblasti výchovy a vyučování, osvědčila se při léčbě alkoholiků a jiných toxikomanů. Reprodukovaná hudba je s velkým úspěchem používána v některých rehabilitačních zdravotnických zařízeních a je také doporučována v rámci rekonvalescence. Podle některých zpráv může hudba v budoucnu sloužit i jako podpůrná látka duševních výkonů.<sup>69</sup>

Vývoj jde neuvěřitelně dopředu, tak jako v oblasti počítačů, i v hudební sféře není výjimkou. Dnes víme, že hudba úspěšně překrývá nepříjemné zvuky a pocity. Dokáže zpomalit mozkové vlny, nebo je dokonce přímo ovlivnit. Stále více lidí aktivně používá moderní prostředky audiovizuální stimulace. Ovlivňuje dýchání, srdeční tep, pulz, krevní tlak, uvolňuje svalové napětí, zlepšuje tělesnou a svalovou koordinaci – nízké frekvence kolem 40 až 66 Hz rezonují v pánvi, stehnech a nohách, zatímco frekvence vyšší spíše v horní části trupu, krku a v hlavě.

Hudba ovlivňuje tělesnou teplotu a zvyšuje hladinu přirozených opiátů – endorfinů. Těhotné ženy, které systematicky poslouchaly relaxační hudbu, nevyžadovaly u porodu

---

<sup>65</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

<sup>66</sup> Lékařský obor zabývající se výzkumem, diagnostikou a léčbou očních vad a chorob.

*Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích: O: oftalmologie*. Vyd. 1. Praha: Ottovo nakladatelství, s. 158. ISBN 807181959x.

<sup>67</sup> Lékařský obor zabývající se diagnózou a léčbou chorob ve stáří.

*Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích: G: geriatrie*. Vyd. 1. Praha: Ottovo nakladatelství, s. 401. ISBN 807181959x.

<sup>68</sup> Marek dále zmiňuje názor týkající se postoje současné společnosti na využití hudby jako léku. Domnívá se, že společnost přijímá hudbu spíše po formální a teoretické stránce. Zastává názor, že odborníci z oblasti medicíny nevěřičně přijímají myšlenku léčby hudbou. Přesto je viditelný výsledek využití hudby v oblasti lidských citů, uklidnění a uvolnění, zlepšení komunikace atd.

<sup>69</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

anestézii. Hudba významně ovlivňuje činnost imunitního systému. Zjistilo se, že některé druhy zpěvu a vokalizace mohou přímo okysličovat buňky. Hudba ovlivňuje naše pojetí času a zvyšuje fyzickou odolnost a vytrvalost – o tom by mohli vyprávět šamani. Hudba zvyšuje produktivitu jakékoli práce. Pomáhá léčit rakovinu. Lidé se při hudbě efektivněji učí. Hudba se tiše pouští na operačních sálech, nemocničních chodbách, v čekárnách. Pomáhá ztišit a zkvalitnit akustické prostředí velkých kanceláří, hal, palub letadel.<sup>70</sup>

Hudební podněty působí i na proces našeho trávení. Bylo zjištěno, že mladí lidé, kteří poslouchají převážně rockovou hudbu, jedí rychleji a zkonsumují větší množství potravy, zatímco ti, kteří dávají přednost pomalé klasické hudbě, jedí pomaleji a menší porce. Jiná studie zkoumala pět let výsledky sedmi tisíc pěti set studentů a zjistila, že ti, kteří studovali zároveň hru na nějaký hudební nástroj, měli vždy nejlepší výsledky včetně matematiky, fyziky a chemie.<sup>71</sup>

O tom, jak hluboký a zásadní vliv má na nás hudba, svědčí i další směry výzkumu v této oblasti. Výzkum buněčných membrán ukázal, že v mnoha případech se kanálky, jimiž k buňkám proudí nezbytné ionty, chovají podobně jako kmitavé obvody. Jejich vlastní kmitočty leží v rozmezí akustického pásma. Jestliže buňku ovlivníme zvukem tohoto kmitočtu, dojde k prudké změně koncentrace iontů vápníku, jež jsou velmi důležitým regulačním prvkem látkové výměny.<sup>72,73</sup>

---

<sup>70</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 17 s. ISBN 80-7281-037-5.

<sup>71</sup> Zajímavý psychologický pokus, jak náš mozek zpracovává vizuální informace. Několika desítkám pokusných osob z řad studentů připevnili brýle, které měly velmi pokřivené čočky. Studenti nejprve nedokázali trefit rukou kliku, motali se, měli závratě. Po třech dnech se ale jejich mozky přizpůsobily – přeprogramovaly způsob zpracování vstupních dat a studenti zvládli jakoukoli činnost. Pokus skončil, brýle byly sundány a studenti se začali motat, netrefili kliku, bylo jim špatně. Další tři dny trvalo, než se mozek vrátil k původnímu programu.

Další podobný test, který tentokrát zkoumal, jakým způsobem slyšíme. Pokusným osobám, také studentům, psychologové různými způsoby upravili tvar uší. Ukázalo se, že studenti pak nedokázali určit, odkud přicházejí zvuky, a trvalo tři dny, než se jejich mozky přizpůsobily. I s různými tvary uší pak všichni dokázali zvukové signály vnímat a analyzovat přesně. Pokus skončil, uši byly narovnané a k velkému překvapení psychologů všichni studenti okamžitě vnímali svět zvuků přesně tak, jako před začátkem pokusu. Mozek se dokázal okamžitě vrátit k původnímu programu – nezapomněl. Jak by řekli staří mudrcové: Zatímco oko hledá, ucho nelézá. Tamtéž

<sup>72</sup> Japonský genetik Susumu Ono, znuděn stále stejným přepisováním částí genetického kódu ve snaze ho rozluštit, se jednou rozhodl převést chemické vzorce do hudby. Pomocí syntezátoru svého syna pak zjistil, že posloupnost jednotlivých částí genetické informace není



## 2.2 Muzikoterapie

Hudba hraje v životě člověka velkou roli. Jak už jsem zmínila v předchozí kapitole, každý jedinec přichází k hudbě s odlišným zaujetím, hodnotou či vkusem. V dávných dobách různí šamani a noidi ve svých osadách využívali jednoduchých nástrojů proto, aby zahaly zlé mocnosti, přivolali déšť, uzdravili sebe a venkovany atd. Všechny tyto činnosti prováděli za pomoci rituálů<sup>74</sup>, díky kterým se šamani dostali do spojení s vyššími silami a mohli uzdravovat nemocného člověka. Myslím si, že již v těchto dobách lidé věděli o pozitivních účincích hudby na lidský organismus. Šamani využívali při rituálech<sup>75</sup> ručně vyráběné bubny. Věřili, že vytrvalým bubnováním poznají u člověka, zda je šťastný či nešťastný, vyléčený z nemoci, zda je jeho duše na správném místě apod. To byl možná počátek muzikoterapie, která se v dnešní době stává stále častěji vyhledávanou disciplínou. Možná, že šamani a další léčitelé využívali jednodušších a alternativních metod muzikoterapie.

Hudba byla odedávna součástí magie, kultovních obřadů, působení na jedince i celé pospolitosti a v těchto rámcích plnila i léčebné funkce. V antice byly připomínány očistné

---

náhodná a zní ne v náhodných tónech, ale organizovaně a esteticky. Zpětně přehrána na pianu zněla genetická informace myší kyseliny ribonukleové jako poněkud rychlejší valčík. Gen způsobující rakovinu zněl jako pohřební pochod. Ono tedy zpětně převedl informace genu rakoviny do chemických posloupností a zjistil, že celé pasáže genu byly navlas stejné jako gen rakovinné buňky člověka.

MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 27 s. ISBN 80-7281-037-5.

<sup>73</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. 12 - 27 s. ISBN 80-7281-037-5.

<sup>74</sup> Kniha Frieda Foermera přibližuje čtenářům spojení přírody a šamanismu. Publikace obsahuje různé šamanské praktiky a cvičení se šamanskými bubny, totemy, mocnostmi atd.

FROEMER, Fried. *Šamanské léčení: setkání s přírodními silami : praktická cvičení k znovunastolení rovnováhy a harmonického vztahu s přírodou*. V Praze: Pragma, 1996, 183 s. ISBN 80-720-5071-0.

<sup>75</sup> Jaroslava Zeleiová se zajímá o rituály nasycené magií, tancem, hudbou, některých exotických kmenů. Hudební obřady a hry přírodních národů popisuje také Zdeněk Justoň.

ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 15 - 18 s. ISBN 978-80-7367-237-9.

JUSTOŇ, Zdeněk. *Hudba přírodních národů*. Maťa, 1996. 53 - 89 s. ISBN 80-901842-4-3.

účinky hudby. V 17. století se soudilo, že vibracemi způsobovanými hudbou se z těla vypuzují jedovaté látky, a proto se doporučovaly určité typy hudby. Moderní medicína 19. a 20. století nejprve s těmito názory skoncovala, aby ovšem později zavedla hudbu mezi své léčebné prostředky, byť novým způsobem.<sup>76</sup>

Muzikoterapie je druhem arteterapie – léčby uměním. Dále se tato disciplína rozvíjela v kontextu psychoterapie (léčby duševních onemocnění a potíží). Rozkvět muzikoterapie se datuje zhruba od 2. světové války, kdy též vznikly dvě velké školy – americká a švédská. V americké škole je působení hudby chápáno jako doplněk léčby, ve švédské je hudbě dáno centrální místo. Řídí se tím, že se dá hudbou proniknout do hlubších vrstev osobnosti více než slovem. Další významnou školu představuje škola německá, reprezentována zejména osobností Christopha Schwabeho. U nás se začala muzikoterapie prosazovat kolem roku 1975. V tomto roce také vzniká pracovní skupina pro muzikoterapii při psychoterapeutické sekci psychiatrické společnosti Československé lékařské společnosti. Muzikoterapie se využívá v psychiatrických léčebnách jako Praha – Bohnice, Kroměříž, Horní Bečkovice. Muzikoterapie je propojením vědních oborů jako psychologie, pedagogika a psychiatrie. O oblast léčení hudbou se zajímají jak muzikologové a hudebníci, tak zdravotníci.<sup>77</sup>

Muzikoterapii lze chápat jako metodu využití hudby k terapeutickým účelům. Cíli muzikoterapie jsou harmonizace stavů neboli tonifikace organismu, probouzení a usměrňování emocionality, obohacování o nové pozitivní zážitky, aktivizace sociálně komunikačních procesů na nonverbálním základě, formování stabilizování modelů chování atd. V rámci individuální psychoterapie se muzikoterapie používá při léčbě neuróz (narušení psychiky), psychopatií (poruch ve struktuře osobnosti), psychóz (těžkých duševních onemocnění), autismu (poruch vztahu k realitě) a podobně. V rámci skupinové psychoterapie se využívá pro celkovou relaxaci a rehabilitaci. Muzikoterapie se rozděluje na část produktivní<sup>78</sup>, kdy je uskutečňována vlastními hudebními činnostmi. Druhá část se

---

<sup>76</sup> POLEDŇÁK, Ivan a FUKAČ, Jiří. *Úvod do studia hudební vědy*. 3., (nezměn. 2.) vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 225-227s. Skripta. ISBN 80-244-1257-8.

<sup>77</sup> POLEDŇÁK, Ivan a FUKAČ, Jiří. *Úvod do studia hudební vědy*. 3., (nezměn. 2.) vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 225-227s. Skripta. ISBN 80-244-1257-8.

<sup>78</sup> Při produktivní muzikoterapii se často využívá Orffův Schulwerk a jeho instrumentář. Při výběru hudby se neuplatňuje funkce estetická, nýbrž funkční. Nezáleží tak na hodnotě hudby, ale na její schopnosti působit tím či oním žádoucím způsobem. Zpravidla se vybírají funkčně vhodné

nazývá receptivní, kde jsou léčebné účinky zajištěné poslechem hudby. Též se rozlišuje muzikoterapie komunikativní (její pomocí se mají navazovat narušené mezilidské kontakty), reaktivní (hudbou se navozují pozitivní emocionální prožitky, které odbourávají konfliktní či další negativní zážitky) a regulativní (cílem je harmonizování osobnosti např.: snižování napětí, nácvik pozornosti atd.). Všechny tyto druhy muzikoterapie se navzájem kombinují i s jinými formami léčby.<sup>7980</sup>

---

části hudby. Přednost spíše dostává hudba všeobecně přístupná, „lahodná“, před hudbou náročnější či dramatickou.

<sup>79</sup> POLEDŇÁK, Ivan a FUKAČ, Jiří. *Úvod do studia hudební vědy*. 3., (nezměn. 2.) vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 225-227s. Skripta. ISBN 80-244-1257-8.

<sup>80</sup> S muzikoterapií pracují ve svých knihách např.: Zdeněk Šimanovský, Jaroslava Zeleiová či Barbara Angel Romanowska.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi / Zdeněk Šimanovský*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2007. 246 s. ISBN 978-80-7367-339-0.

ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 254 s. ISBN 978-80-7367-237-9.

ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress, 2005. 184 s. Knihy zdraví. Klokan. ISBN 80-7362-067-7.

### 3 VNÍMÁNÍ HUDBY

Vnímání hudby je základní formou kontaktu člověka s ní samotnou. Dnes se vnímání hudby jako pojem vysvětluje v několika podobách. Slovo „vnímání“ se může nahradit slovy percepce, apercepce, recepce<sup>81, 82</sup>.

Jedinec, jenž vnímá hudbu, se nazývá vnímatel. Hudební umění má tu výjimečnost, že nás obklopuje po celý den, ba i celý život. Ne nadarmo se hovoří, že „hudba nás provází od kolébky po hrob“. Vnímání hudby se stalo nejen součástí života lidí, ale celé lidské společnosti. Při vnímání hudebního díla je důležité mít v pořádku sluchový orgán, který napomáhá jedinci rozlišovat zvuky a tóny. Sluchový podnět působí na sluchový orgán, který je vysílán do centra mozku. Vnímatel je subjekt se svými představami o životě, s vlastním názorovým postojem, se svou jedinečností vnímání hudebního podnětu. Hudbu vnímáme<sup>83</sup> v příběhu času v konkrétním prostoru.<sup>84</sup>

Úlohou percepce je podle mého názoru jistý prostor pro nové zkušenosti, osvojování si nových hudebních poznatků, jakýsi druh sebepoznávání a porozumění či rozvíjení emocionálního a motorického citění.

---

<sup>81</sup> MICHALOVÁ, Eva. *Estetika hudby: úvod do problematiky*. Vyd. 1. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, 2001. 31 s. ISBN 80-8055-465-X.

<sup>82</sup> Pavel Jurkovič se ve své knize *Na cestách k hudbě* v kapitole věnované Umění poslouchat hudbu zmiňuje o významných osobnostech z oblasti vnímání hudby – Jirí Pilka (*Doteky hudby*), Ilja Hurník (*Umění poslouchat hudbu*).

JURKOVIČ, Pavel. *Na cestách k hudbě: eseje o hudební výchově*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2006. 43 - 49 s. ISBN 80-246-1230-5.

<sup>83</sup> S recepcí hudby se setkáváme na základních a uměleckých školách, ale i mimo školní zařízení na speciálních koncertních cyklech, přednáškách, v rozhlasových a televizních pořadech. Takové speciální vnímání hudby se uskutečňovalo například v americké televizi pod vedením známého skladatele a popularizátora Leonarda Bernsteina. V této souvislosti jsem si vybavila vzdělávací pořady České filharmonie. V paměti mi utkvěl velmi zajímavý výchovný pořad s názvem *Mohlo to znít také úplně jinak?* s Markem Ebenem, či pořad pro děti *Co je to vlastně hudba?* s Pavlem Liškou. Další, řekla bych stěžejní příklad, je komplex nosičů Ilji Hurníka s názvem *Umění poslouchat hudbu*.

POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. 172 - 178 s. ABC.

<sup>84</sup> MICHALOVÁ, Eva. *Estetika hudby: úvod do problematiky*. Vyd. 1. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, 2001. 24 - 25 s. ISBN 80-8055-465-X.

### 3.1 Vznik hudebního vnímání

Hudební vnímání se uskutečňuje díky sluchovému analyzátoru, který je hlavním mechanismem hudebního slyšení. Sluchový analyzátor se skládá ze sluchového orgánu, sluchové nervové dráhy a mozkové kůry. Jádro analyzátoru se nachází v levém spánkovém laloku a dokáže zpracovávat vlnivé vzruchy v určitém frekvenčním pásmu, které byly vyvolány chvějícím se tělesem a okolním prostředím. Frekvenční pásmo v sobě skrývá velkou škálu frekvencí. Nejnižší frekvence se nachází na hodnotě 16 Hz. Nejvyšší hodnota frekvence dosahuje hodnoty 20 000 Hz. Nejnižší frekvenci, kterou jsme schopni zachytit sluchem, nazýváme dolní mez slyšení, nejvyšší frekvenci horní mez slyšení. Předpokládá se, že hudební podněty, které procházejí sluchovým analyzátozem, se šíří po specifických nervových drahách po spánkovém laloku mozkové kůry. Částečně mohou zasahovat do podkorové oblasti, kde za spoluúčasti retikulární formace a limbického systému vzniklo citové vzrušení hudbou.<sup>85</sup>

Stěžejní roli v této oblasti hudby hrají počítky a vjemy. Na základě počitků a vjemů dokážeme vidět hudbu. Základním kamenem je počíteček, jedná se o menší stavební jednotku. Počíteček je odrazem jednotlivých vlastností hudebního díla, které na nás působí. Při větším množství těchto poznaných vlastností vzniká vjem. S hudebním vnímáním se pojí hudební schopnosti. Schopnost můžeme charakterizovat jako lidskou vlastnost, kterou rozvíjíme vzděláváním, výcvikem a zkušenostmi. Člověk se se schopnostmi nerodí, ale nosí v sobě zakódované předpoklady – vlohy, které např. na hudební schopnost – hudební sluch – upozorní. Pak už je na člověku, zda je bude dále rozvíjet.<sup>86</sup>

Paul Michel poukazuje na speciální operační jednotky týkající se vnímání. Při častém styku s hudbou se vytvářejí vzorce – etalony. Když se člověk setká s novou hudební nahrávkou, nemá dostačující zkušenosti – etalony. Následuje opakování skladby, seznamování se s ní a dochází k vytváření nových etanolů. Ty hrají důležitou roli v celkové schopnosti vnímat danou hudbu.<sup>8788</sup>

---

<sup>85</sup> DRÁBEK, Václav. *Popularizace hudby*. 1. vyd. Jinočany: H, 1992, 20 - 24. ISBN 8085467844.

<sup>86</sup> Tamtéž

<sup>87</sup> Tamtéž

P. Michel dále rozděluje vnímání do tří fází a to:

- Anticipace – naše představy o dané hudbě,
- Přijímání hudby – vlastní tvořivé postupy,
- Srovnávání – souhlasíme či nesouhlasíme s naším očekáváním dané skladby.<sup>89</sup>

### 3.2 Jak lze vnímat hudbu

Ivan Poledňák poukazuje na to, že značná část posluchačů vyhledává styk s hudbou, aby uspokojili své potřeby<sup>90</sup>. Jde především o analyzování jejího stimulačního (potřeba nových dojmů), identifikačního (splynout s prostředním hudby), komunikativního (potřeba mezilidských vztahů) a dalšího fungování vůči člověku. Vnímání, prožívání a hodnocení uměleckého díla probíhá ve třech rovinách, a to hmotné, významové a obsahové. Hmotná rovina tj. fyzikálně-akustická vrstva hudebního díla zakládá svůj účinek v bezprostředních fyziologických reakcích lidského organismu. Všeobecně se hovoří o vžívání či vtělesnění, které se často projevuje spontánními reakcemi na hudbu. Působení významové a obsahové vrstvy překračuje smyslové zaujetí směrem k poznávacím procesům.

Hudbu lze vnímat různě – soustředěně či nesoustředěně, uvědoměle i bezděčně (spontánně). Motivace zde hraje rozhodující roli: proč člověk poslouchá danou hudbu a co

---

<sup>88</sup> Jistě každý může ve svých myšlenkách zabrousit do míst, kdy poprvé slyšel svoji oblíbenou skladbu. Člověk si vybaví prostředí, náladu, pocity, hudebníky atd. Každý při jejím poslechu zapojil svou fantazii, emoce i rozum. Když jsme šli z koncertu domů, „broukali“ jsme si jí v mysli a nedala nám spát. Z toho plyne, že nám skladba nebyla lhostejná a určitě si ji chceme poslechnout znovu. Podle mého názoru si posluchač při prvním poslechu odnese ze skladby jen částečné poznatky. Následným okapováním díla člověk nalézá nové, hlubší, předtím nezaznamenané hudební prvky, které ho posouvají v porozumění dané skladby o krok vpřed.

<sup>89</sup> DRÁBEK, Václav. *Popularizace hudby*. 1. vyd. Jinočany: H, 1992, 20 - 24. ISBN 8085467844.

<sup>90</sup> Podle mého názoru hraje v hudbě vedle psychologického aspektu značnou míru i sociální složka. Lidé chodí do divadel, do hudebních klubů, aby se odreagovali, odpoutali od okolí. Člověk zde funguje sám za sebe, prožívá příběh s hlavní postavou v opeře nebo je poháněn v tanci energií jazzové kapely a zároveň se odehrává jeho „příběh“ s danou hudbou. Na druhou stranu jde posluchač načerpat nové poznatky a inspiraci, setkat se a prodebatovat s příznivci daného žánru tento koncert či představení. Díky hudbě se dostáváme do styku s kulturami různých národů a dá se říci, že díky ní objevujeme svět.

od ní očekává. Mimovolný poslech v kavárně či v obchodním domě, při kterém hudbu vnímáme jen částečně (na půl ucha), je zcela pasivní. Hudba zasahuje do celé vnímatelovy psychiky. K pochopení skladeb z odvětví náročnějších hudebních žánrů je zapotřebí propojení citu a rozumu člověka. S pasivní percepcí hudby se setkáváme u hudby nejméně náročné až stereotypní, kdy výrazové procesy umožňují začátek a konec poslechu prakticky každou chvíli, aniž by člověk něco podstatného zmeškal. Hudba výborně znázorňuje zvuky a pohyby nejrůznějšího druhu, duševní hnutí a jejich odstíny. Dále je schopna se pojit s nejrůznějšími citovými (radost, smutek), smyslovými (zvukomalba) i abstraktními (vítězství dobra nad zlem) podněty. Hudba působí hlavně emotivně, zasahuje nejnítěnější složky lidské psychiky. Prostřednictvím dominujícího hudebně-výrazového prostředku (rytmus, melodie, tempo, dynamika) vyvolává fyziologické reakce a určitou náladu. Nálada jako výraz se může zobrazovat buď přímo zvukomalbou (slyšíme ptačí zpěv, bouři), nebo nepřímo (vysoká poloha tónů navozuje jas, hluboká šero, pohyb může znázorňovat rychlost a směr, dynamika zase přibližování a vzdalování). Hudební produkce v nás může navodit pocit 3D prostoru. Podobně melodie či harmonie skladby navozují pocit klidu či vzrušení.

### **3.3 Zpěv, hra na nástroj, pohybové aktivity ve spojení s percepcí hudby**

Vnímání hudby<sup>91</sup> je v dnešní době nejčastějším stykem člověka s hudbou a nejvíce frekventovanou hudební činností. Potřebný účinek se nevytváří jen v samotné hudební percepci, ale také ve hře na nástroj, zpěvu či hudebně pohybové aktivitě. Tyto činnosti mohou předcházet nebo následovat po percepci hudby. Posiluje se tak u vnímatele představivost, motorika těla, pozornost, hudební paměť.<sup>92</sup> Při vnímání hudby probíhá v člověku tvořivá aktivita, v níž se otevírají všechny vrstvy lidské osobnosti. Při hudebním vnímání se uskutečňuje estetický dialog, umělecká komunikace vnímatele s hudebním dílem.

---

<sup>91</sup> Radim Bačuvnčík se zabývá důležitými faktory, které hrají určitou roli při vnímání hudby. Zmiňuje např. důležitost poselství, humoru, kulisového působení či vlivu přátel při vnímání určitého hudebního díla.

BAČUVČÍK, Radim. *Jak posloucháme hudbu?: vztah obyvatel České republiky k hudbě a jejímu poslechu 2009*. 1. vyd. Zlín: VeRBuM, 2010. 140 s. ISBN 978-80-904273-8-9.

<sup>92</sup> DRÁBEK, Václav. *Popularizace hudby*. 1. vyd. Jinočany: H, 1992, 20 - 24. ISBN 8085467844.

Proces hudebního vnímání začíná akustickými podněty kmitajícího tělesa, které zpracovává sluchový analyzátor. Zvukové vlnění navádí biogenní vrstvu psychiky a spolu s ní zajišťuje nižší formu vnímání. Současně významová vrstva hudebního díla oživuje vnímatelovy životní a hudební zkušenosti, hudební zájmy a potřeby. Tyto složky hrají značnou úlohu při udržení vnitřní aktivity, pozornosti, soustředěnosti a při vzniku emocí.<sup>93</sup>

Při zpěvu dochází ke kultivaci konverzačního hlasu a komunikativních schopností. Zušlechťuje se lidský hlas, vytvoří se pěvecké a sborové návyky a dovednosti, které jsou základem pro hudební cítění. Při zpěvu se současně rozvíjí hudební sluch. Zpěvem se zlepšuje, procvičuje dechové ústrojí, zdokonaluje se artikulace. Na druhou stranu existují hlasové poruchy jako chraptivost či poruchy, které mají psychický důvod. Neurózy, úzkosti, člověk si nevěří a vzniká sevřenost v hlase až selhání hlasu. Těmto poruchám můžeme částečně předcházet díky dostatečné hlasové hygieně a ochraně hlasu.<sup>94,95</sup> Lze tedy říci (a potvrzuje to i hudební pedagogika), že pěveckými projevy a činnostmi rozvíjíme u člověka schopnost vnímat hudbu. Jde o nejlepší průpravu k tzv. apercepci – uvědomělému vnímání. Podobný význam má i hra na hudební nástroje.<sup>96</sup>

Hra na hudební nástroj<sup>97</sup> umožňuje člověku se vyjádřit, posílit fantazii, hudební sluch, motoriku. Dětem zprostředkovává hra na dětské hudební nástroje rozvoj hudebnosti. Mohou se v dané hře hudebně projevat, a to i jedinci, kteří jsou méně hudebně rozvinutí např. ve zpěvu. Díky hře se rozvíjí hudební sluch. Melodický nástroj podporuje zpěv či

---

<sup>93</sup> DRÁBEK, Václav. *Popularizace hudby*. 1. vyd. Jinočany: H, 1992, 20 - 24. ISBN 8085467844.

<sup>94</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2., upr. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 135 - 203 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>95</sup> O využití a působení energie získané zpěvem se také zmiňuje B. A Romanowska.

ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress, 2005. 57 - 67 s. Knihy zdraví. Klokan. ISBN 80-7362-067-7.

<sup>96</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2., upr. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 135 - 203 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>97</sup> Hra na hudební nástroj je podle mě jako cesta – přínosná, poznávací, určitým způsobem sblížovací, nezapomenutelná.



umožňuje instrumentální tvořivost, která rozvíjí hudební schopnosti jednice, jeho hudební myšlení a fantazii. Dětské hudební nástroje upoutávají dětskou pozornost a vzbuzují v nich zájem o muzicírování. Dětské hudební nástroje jsou rozřazené do několika kategorií a to: rytmické, kam patří bubínek, činely, chřestítka, zvonky, triangel, dřevěné bloky a další. Další kategorii zaujímají melodické nástroje jako metalofon, xylofon či zvonkohra. Dětské housle a viola spadají do skupiny strunných nástrojů. Do poslední skupiny, skupiny dechových nástrojů, patří nástroje jako zobcová flétna či ústní klávesová harmonika.<sup>98</sup>

Hudební prožitek a vnímání hudby bývají u vnímatele velmi často doprovázeny pohybovými reakcemi. Tyto reakce se u nás objevují již v raném dětství. Dítě často výrazně reaguje na hudební rytmus. Později dokáže pohybem představovat další hudební složky jako zvukomalba, dynamika, melodie atd. Pohyb je u dětí nejprve spontánní a vyjadřuje jednotu pohybu, hudby a slova. Díky spojení hudby a pohybu se usměrňuje hudební vnímání a prožívání, rozvíjí se hudební fantazie, představivost, celkové poznávání hudby.<sup>99</sup>

Hudba, jakožto zvuk, vzniká pohybem strun nebo hlasivek. Zvuk je svázán s aktivitou muzicírujícího člověka, kde se tato aktivita ztotožňuje s pohybem. Odborníci z odvětví dynamických muzikologických studií poukazují na to, že se hudba stává synonymem pohybu. Působení hudby spatřují především v rovině vyjadřování a sdělování dynamiky lidských volných hnutí a emocí. Působivost hudby bezprostředně souvisí s působivostí pohybů lidského těla – v hudbě i v tělesných pohybech jde o formy nonverbální komunikace. Stále častěji se uplatňují jejich vzájemné vazby a průniky.<sup>100</sup>

---

<sup>98</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2., upr. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 135 - 203 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>99</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2., upr. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 135 - 203 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>100</sup> Tamtéž

Oba typy projevů plní i řadu obdobných funkcí – pohybové reakce slouží právě jako hudba potřebám sebevyjádření, relaxace a socializace. Ačkoli jsou možné tanečně pohybové projevy bez podílu hudby, přece jen účast hudby zvyšuje působivost pohybu a naopak.<sup>101102</sup>

Pohybová aktivita se tak stává důležitou složkou hudebního prožitku a násobí jej. Pohyb ve spojení s hudbou<sup>103</sup> navodí posluchači resp. tanečníkovi až extatické účinky, a zároveň dochází k uspokojování lidských potřeb. Dá se říci, že díky pohybu dochází k porozumění s daným hudebním podnětem. Toto porozumění se děje na základě vyvolané motorické reakce na hudbu, pohybovou improvizací a různými mimickými, gestickými a kinetickými projevy.

Navozuje se tím na přirozené tendence člověka k nonverbální komunikaci či využití herních postupů. Člověk vyjadřuje pohybem svou vnitřní náladu a dále rozvíjí svou motoriku. Tanec a hudba přinášejí duševní aktivitu, zlepšení orientace v prostoru, upevňují tělesné zdraví a celkové držení těla. Pohyb je součástí tělesné a duševní hygieny. Propojení hudby a pohybu se využívá také v terapeutických oblastech.<sup>104105</sup>

Existuje mnoho cvičení v této kombinaci jako hudební gymnastika, která je jedním z důležitých léčebných prostředků. Hudební gymnastika napomáhá obnovit duševní zdraví. Kolektivní provádění hudebně pohybových úkonů vede člověka k radosti z pohybu, přispívá

---

<sup>101</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2., upr. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 135 - 203 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>102</sup> Podle mého názoru, některé hudební žánry jako rock, jazz či lidový folklór uplatňují přednostně aktivaci tělesným pohybem. Nedokáží si představit jazzový koncert bez nadšených tanečníků, vířících v rytmu swingu apod.

<sup>103</sup> Pohyb pro mě znamená volnost, sebepoznání, neustálé objevování nových možností. A když se pohyb propojí s hudbou, vznikne nevídaný válec energie, díky kterému se hudebníci, tanečníci, obecenstvo dostává do svých vnitřních světů.

<sup>104</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2., upr. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 135 - 203 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>105</sup> O přiblížení hudebně pohybových aktivit přírodních národů se pokusil např. Zdeněk Justoň.

JUSTOŇ, Zdeněk. *Hudba přírodních národů.* Maťa, 1996. 17 - 53 s. ISBN 80-901842-4-3.

také k navázání mezilidských kontaktů, což je důležité hlavně u dětí. Dále se upevňuje spolupráce a rozvíjí se kolektivní cítění.<sup>106</sup>

Emil Jacques – Dalcroze<sup>107</sup> se zabýval systémem propojení hudby a pohybu, kde využíval rytmickou gymnastiku s hudebně pohybovou improvizací. Člověk při poslechu skladby vyjadřoval celým svým tělem danou hudbu s jejími výrazovými a dalšími prostředky. Základem hudebně pohybových aktivit je rytmus, ten je roven řeči, hudbě, tělesnému pohybu a tanci<sup>108</sup>. Různá pohybová cvičení mají kultivovat tělesný projev dětí a vytvořit zásobu elementárních pohybových vyjadřovacích prostředků, což později umožňuje cestu od pouhého napodobení a opakování pohybu k samostatnému vyjádření zážitku nebo představy. Ve spojení zvuku a pohybu dochází u člověka k rozvoji fantazie a tvořivosti. Rozvíjí se hudební schopnosti, prohlubuje se hudební prožitek a utváří se osobnost jedince.<sup>109</sup>

Velmi oblíbená aktivita je propojení hudební percepce s improvizovaným výtvarným projevem. Hudba zde inspiruje k výtvarnému umění a člověk tímto spojením činností zapojuje všechny smyslové orgány a dosáhne estetického zážitku. Z hlediska výtvarného

---

<sup>106</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2.*, upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 135 - 203 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>107</sup> Vedle E. Jacquese – Dalcrozeho bych zmínila další osoby, jež se podílely na rozvoji mluvy, zpěvu, percepce hudby, instrumentální hry a tělesného pohybu - Carl Orff, Zoltán Kodály, Pierre van Hauwe, Dimitrij Borisovič Kabalevskij, Edgar Willems, Maurice Martenot, Madeleine Carabo – Cone.

SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2.*, upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 104 - 113 s. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>108</sup> Velmi známé a řekla bych i oblíbené cvičení v rámci hudebně pohybové aktivity je hra na tělo. Různé luskání, tleskání, pleskání děti baví, zdá se jim atraktivní a přirozené. Díky hře na tělo děti mohou vytvářet a procvičovat rytmické útvary. Při hře na tělo děti mohou využít i jednoduché pomůcky (stůl, lavice, sklenička a další).

<sup>109</sup> SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult. 2.*, upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 135 - 203 s. Učebnice pro vysoké školy.

není v těchto výtvorech rozhodující kvalita, ale uvolnění vnitřních tvořivých sil, fantazie a imaginace.<sup>110</sup>

Díky výtvarnému projevu jsme schopni transformovat hudební prožitek do světa tvarů a barev. Jedinec nejprve vnímá hudbu jako celek, pod vedením postupem času začíná nacházet např. hlavní výrazový prostředek, který upoutává jeho pozornost. Dále poznává hudební vztahy a zákonitosti.<sup>111112</sup>

Uvedené hudební aktivity, pěvecké, instrumentální a hudebně pohybové, mají prokazatelně pozitivní vliv na celkový rozvoj hudebnosti jedince. V tom smyslu můžeme zároveň říci, že jsou nejvhodnějším a nejefektivnějším způsobem, jak rozvíjet předpoklady k uvědomělému vnímání a chápání hudby u dítěte, stejně jako u dospívajícího nebo dospělého člověka.

V následující části své práce se pokusím navrhnout některé postupy a podněty, které využívají integrace uvedených aktivit ve spojení s percepcí hudby.

---

<sup>110</sup> Vychází se z předpokladu, že každá barva má prostřednictvím hudby svou charakteristiku. Žlutá a červená barva jsou aktivní, dráždí, červená vzrušuje, podněcuje motoriku a uvolňuje energii, modrá a zelená ustupují; modrá je tichá, od života odvrácená, zelená povzbudivá, se skrytým napětím. Žlutá jako nejjasnější a nejostřejší barva působí výbušně. Obecně se k vysokým tónům přiřazují světlé a k hlubokým tónům temné barvy. Prostřednictvím barvy hudebních nástrojů může být obohacen i barevný zážitek. Ostré tóny trubky znázorňuje žlutá barva, vzdušný charakter tónů flétny barva modrá.

DRÁBEK, Václav. *Popularizace hudby*. 1. vyd. Jinočany: H, 1992, 20 - 24. ISBN 8085467844.

<sup>111</sup> Prostá melodie vyvolává pocity klidu, naproti tomu neuspořádaná melodie vzbuzuje citové napětí, vzrušení. Stále stoupající melodie působí jako vzrušení, radost, někdy jako útočnost. Sestupný pohyb vyvolává pocit smutku. Rázný melodický pohyb vyvolává dojem neklidu či rozčilení. Vysoké tóny se nám zdají jako světlé, jasné, štíhlé, lehké. Hluboké tóny se jeví jako temné, tupé, těžké. Barva tónu má schopnost zobrazování: vysoké tóny mohou vyjadřovat sluneční svit, hluboké tóny noc atd. Volné tempo vyvolává pocity klidu, vážnosti, ve spojení s mollovou tóninou smutek či bolest. Rychlé tempo a krátké rytmické hodnoty navozují pocit vzrušení, hněvu, přívalu energie. Rovnoměrně běžící rytmus působí jako nezadržitelný proud. Rytmus, u kterého se střídá mnoho časových hodnot, navodí nervozitu, tékavost, napětí. Rytmus cítíme ve vztahu s pohybem. Postupné zrychlování bývá často provázeno zesilováním, a naopak při zpomalování cítíme potřebu zeslabit. Pozvolné dynamické zesilování představuje narůstající sílu, zeslabování, úbytek energie.

DRÁBEK, Václav. *Popularizace hudby*. 1. vyd. Jinočany: H, 1992, 20 - 24. ISBN 8085467844.

<sup>112</sup> Tamtéž

## 4 VNÍMÁNÍ HUDBY A AKTIVITY SPOJENÉ S HUDBOU V PRAXI

Na začátku své práce jsem se zmiňovala o Základní škole v Bezděkově, ve které jsem měla možnost provést svůj experimentální projekt s žáky 1. stupně základní školy. V hlavě se mi již delší dobu formovala myšlenka vytvořit zajímavý, pestrý, nápaditý program pro děti. Program měl být zaměřený na hudebně pohybové aktivity. Navštívila jsem ZŠ Bezděkov, kde mi paní ředitelka Mgr. Marcela Hezoučková vyšla vstříc. Po domluvě s vyučující hudební výchovy, paní Helenou Řeřichovou, jsme si stanovily datum a čas provedení projektu. Pokus jsme, po domluvě s vyučující, zařadily do dvou vyučovacích hodin. Během celého projektu jsem spolupracovala s vyučující hudební výchovy paní Řeřichovou, která mi poskytla informace o žácích a konzultovala se mnou každý krok mého pokusu. Pro ZŠ Bezděkov jsem se rozhodla, protože zde probíhá malotřídní vyučování, navštěvovala jsem ji a na vyučování paní učitelky Řeřichové mám kladné vzpomínky.

### 4.1 Úvod

Projekt probíhal ve dvou vyučovacích hodinách, ve spojené třídě 3. až 5. ročníku. Celkem se pokusu účastnilo 16 dětí, z toho 8 dívek a 8 chlapců. Prioritní pro mě byla skupinová práce, která je podle mého názoru velmi efektivní, proto jsem ji zařadila.<sup>113</sup>

Experimentální projekt se skládá ze dvou částí. Do první části jsem zařadila hudebně pohybové aktivity s dětmi. Druhou část projektu jsem zaměřila na percepci hudby u dětí prvního stupně.

Velmi mě zaujala myšlenka propojení percepce hudby s hudebně pohybovou a instrumentální aktivitou. Vytvořila jsem několika minutový sled hudebně pohybových aktivit, jež předcházela samotné percepci hudby. Přála jsem si, aby děti během obou částí

---

<sup>113</sup> Hana Fialová popisuje pozoruhodné výsledky při skupinové výuce v oblasti rozvoje dětské schopnosti kooperace, samostatnosti při řešení určitých problémů, aktivizace dětí.

*Alternativní metody a postupy.* 1. vyd. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy university, 1997. 64 - 67 s. ISBN 80-210-1549-7.

pokusu komunikovaly mezi sebou, uvolnily ze sebe přebytečnou energii, byly spokojené a hlavně měly radost.

## 4.2 Hudebně pohybová část

Prvních 45 minut jsem pojala v duchu pozitivního naladění na percepci hudby. S dětmi a paní učitelkou Řeřichovou jsme se přesunuly do tělocvičny ZŠ, kde jsem již měla připravené pomůcky a potřebné věci. Vyučovací hodinu jsem si rozdělila na pomyslné tři části.

V první části, tj. prvních 20 minut, jsem věnovala pohybovému cvičení. Nechala jsem se inspirovat přednáškami Muzikoterapie paní docentce Slavíkové a průkopnickou osobností v oblasti intuitivní pedagogiky Peterem Živým.<sup>114</sup> Děti se po mém pokynu rozprostřely po celé tělocvičně a začaly s protahovacími cviky celého těla. Po protahování jsme všichni přešli na dýchací cvičení, po kterém následovala hra s měnícím se tempem běhu. Pokračovaly jsme ve cvičení zaměřeném na motoriku celého těla. Cvičení a hry na motoriku probíhaly převážně v kruhu vytvořeném dětmi. Během těchto aktivit nedošlo k žádnému rozporu či nedopatření. Děti vnímaly mé pokyny a opakovaly cviky, které jsem předváděla. Několik žáků potřebovalo zopakovat určité prvky, což nevidím jako negativum, spíše byly určité cviky pro pár jedinců obtížnější na provedení, proto jsem je předvedla ještě jednou. Při názorných ukázkách pro zopakování pomáhali i starší žáci mladším spolužákům. Děti se během cvičení pobavily. Spolupracovaly se svými spolužáky a navazovaly tak mezi sebou osobní kontakty.

V druhé části, tj. v následujících 10 minutách, jsem se děti snažila již propojit s hudbou. Při této aktivitě jsme využívaly šátky.<sup>115</sup> Každý žák obdržel šátek, který měl použít jako prostředek sdělení svých pocitů z poslechu dvou skladeb. Výběr skladeb jsem volila z nonartificiální sféry, a to jazzu. Zařadila jsem do hry s šátky skladby od Victora

---

<sup>114</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=xKd07oXa5Wo>

<sup>115</sup> Příznivé působení šátků a podobných rekvizit na děti poukazuje také Eva Jenčková.

Wootena. Hudební nahrávky zněly z přehrávače vždy v intervalu jedné minuty. První skladba<sup>116</sup> byla pomalejší, klidná, příjemná na poslech, poetická, pohodlná.

Na tuto skladbu více reagovala děvčata. Ladné a lehké pohyby vypovídaly o jejich pozitivním naladění. Chlapci se při této skladbě spíše pohupovali a nedávali na sobě moc znát své emoce. Částečně jsem tuto reakci od chlapců očekávala, proto jsem měla v plánu i druhou nahrávku<sup>117</sup>. Ta v sobě obsahovala energii, dravost, radost, pohyb, zrychlení. Dá se říci, že první nahrávka byla opakem druhé. A právě druhá skladba byla v očích chlapců úspěšnější, a to se projevilo i na jejich pohybu a práci s šátkem.

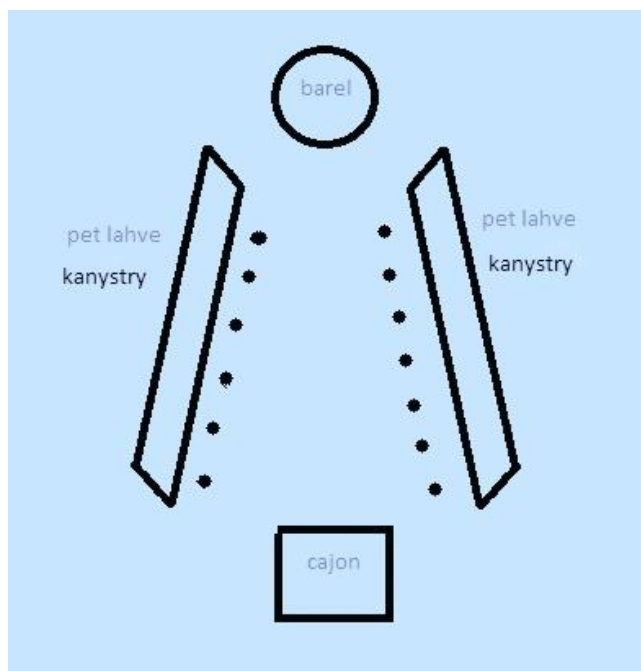
Ve třetí části, tj. posledních 20 minut, jsme si s dětmi procvičily rytmiku a dynamiku. Během několika minut mi děti pomohly s přípravou potřebných pomůcek. Z této části jsem měla největší obavy, ale ve výsledku se ukázala jako velmi nápaditá a atraktivní. Již několik dní před samotným pokusem jsem začala s promýšlením a hlavně obstaráváním důležitých nástrojů, mezi které patřily prázdné plastové lahve, kanystry, barely, dále podomácku vyrobené paličky na bicí a rytmický nástroj cajon. Děti měly při přípravě těchto pomůcek na rtech slova překvapení a zvědavosti. Po rozmístění nástrojů po tělocvičně jsem rozesadila děti na jednu z laviček, u které byly umístěné pet lahve a kanystry, hned vedle bylo místo u barelu, kde se pohyboval jeden žák a na následující lavičce zabírali místo žáci s dalšími pet lahvemi a kanystry. Některé děti se usadily pro větší pohodlí na zemi vedle laviček. V čele skupiny stál cajon, díky němuž jsem celou hudební aktivitu řídila.

---

<sup>116</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=rp1sHnUZ4tM>

<sup>117</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=8U9uPv\\_Fxuc](https://www.youtube.com/watch?v=8U9uPv_Fxuc)

**Obrázek 2: Plánek rozložení nástrojů**



Zdroj: vlastní zpracování

Poslední část jsem začala společným protažením, procvičením rukou od konečků prstů po celou paži. Následovalo nastínění práce s danými nástroji. Můj záměr hry na alternativní nástroje spočíval v přiblížení jednoduchých rytmů a dynamik dětem. Nejdříve jsme se zaměřily na procvičení dynamiky. Inspirovala jsem se počasím a s dětmi jsme se snažily díky nástrojům znázornit přírodní živly. Od vánku, vichřice přes déšť, krupobití po hromy a bouře. Zpočátku působila hra chaoticky. Uvědomila jsem si, že tudy cesta nevede. Určily jsme si s dětmi pravidla, která jsem vysvětlila na příkladu dirigenta a jeho orchestru. Jednoduchými, dobře viditelnými úkony rukou jsem žákům znázorňovala doby, kdy mají přidat na intenzitě zvuku a naopak. Podle mého názoru se nám podařilo přiblížit k základu dynamiky díky těmto nástrojům a hře.

Po procvičování dynamiky následoval sled jednoduchých rytmů za použití předcházejících nástrojů. Aby vše bylo spravedlivé, děti se vždy po určité době a mém pokynu posunuly na místo svého souseda. Tak si žáci vyzkoušeli všechny nástroje. Na závěr jsem dala dětem možnost si zahrát na cajon. Děti odcházely po této hodině nabité pozitivní energií, s úsměvem na tváři, odreagovány, se slovy: kdy zase budeme mít takovou hodinu. Mým přáním bylo dětem zpříjemnit den, ukázat jim zase něco jiného, aby se cítily v mé přítomnosti a během her dobře. Podle mého názoru se vše podařilo. Žáci se mě nebáli ptát na různé dotazy. Tím, že jsem předváděla dané cviky a dále jsem se zapojovala do her, kde



sehrávaly roli emoce, vyjadřováním sama sebe jsem děti z části motivovala. Podle mého názoru je důležité, aby učitel, vychovatel případně rodič určité věci nejen při výuce ve škole, ale i doma názorně ukázal. Dítě může pak být motivováno, dobře naladěno, pozitivně inspirováno někým z dospělých.

Mým cílem bylo vytvořit sled hudebně pohybových aktivit, který by se nesl v duchu zájmového kroužku či mimoškolní aktivity pro děti ve věku prvního stupně základní školy. Celý hudebně pohybový pokus hodnotím velice kladně. Děti se během 45 minut odreagovaly, nabily se pozitivní energií, poznaly nové hudebně pohybové hry. Podle mého názoru byli žáci dobře připravení na následující percepci hudby. Věřím, že se hodina plné hudby a pohybu dětem alespoň v některých okamžicích líbila a byla pro ně zpestřením či proniknutím do světů pro ně zatím neobjevených.

### 4.3 Percepce hudby

Následujících 45 minut se neslo v duchu hudebního vnímání. Při samotném vnímání hudebních děl mi pomáhaly kolegyně Klára Šleisová, Vendula Benešová a paní učitelka Řeřichová. Během přestávky jsme poupravily zasedací pořádek ve třídě do půlkruhu. Pro lepší orientaci v prostoru. Děti se po přestávce přesunuly do třídy, kde probíhá běžně výuka, a na třídu jsou zvyklé.

Žáci byli před percepcí hudebních nahrávek pozitivně naladěni. Řekla bych, že se na celý proces těšili, i když nevěděli, co je čeká. Každému žákovi jsem rozdala pracovní list<sup>118</sup>. Nejdříve jsme společně s kolegyněmi a paní učitelkou vysvětlily dětem postup vyplňování pracovního listu. Pro lepší orientaci jsme na tabuli popsaly příklad percepcie jedné skladby, jak by mohla vyplněná tabulka ve finále vypadat. Pro ujištění, že děti vše vstřebaly, jsme s kolegyněmi a paní učitelkou obešly každého žáka, aby nám ve zkratce řekl, jak bude postupovat při vnímání daných nahrávek. Příprava nám zabrala přibližně 15 minut

---

<sup>118</sup> S kolegyní Klárou Šleisovou jsme sestavily pracovní list – dotazník – percepcie hudby, kam jsme zařadily celkem 7 skladeb. Pro každou skladbu byla vytvořena hodnotící tabulka. V této části listu jsme se nechaly inspirovat od Jaroslava Herdena.

HERDEN, Jaroslav, JENČKOVÁ, Eva a KOLÁŘ, Jiří. *Hudba pro děti: vysokoškolská učebnice: studium učitelství pro 1. stupeň základní školy*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1992. 194 s., 4 listy obr. příl. ISBN 80-7066-522-X.

z vyučovací hodiny, což bych hodnotila kladně, protože jsem očekávala delší čas na přípravu. Samotný proces probíhal podle plánu. Děti vnímaly pozorně a nebyla potřeba je nějak utišovat nebo uklidňovat. Část hudebního vnímání proběhla během 15 minut. Ve zbývajících 15 minutách jsme s kolegyněmi vybraly dětem vyplněné listy a diskutovaly jsme o průběhu projektu<sup>119</sup>. Na úplný závěr jsem všem žákům poděkovala za trpělivost a za příjemně strávené dvě hodiny nabyté poznatky.

---

<sup>119</sup> Metoda rozhovoru - diskuse

*Alternativní metody a postupy*. 1. vyd. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy university, 1997. 20 - 23 s. ISBN 80-210-1549-7.

Obrázek 3: Pracovní list

Věk:

|

dívka – kluk

Skladba č. 1

	1	2	3	4	5	
<b>pomalů</b>						<b>rychle</b>
<b>smutný</b>						<b>veselý</b>
<b>nudný</b>						<b>zajímavý</b>
<b>tichý</b>						<b>hlučný</b>

Skladba č. 2

	1	2	3	4	5	
<b>pomalů</b>						<b>rychle</b>
<b>smutný</b>						<b>veselý</b>
<b>nudný</b>						<b>zajímavý</b>
<b>tichý</b>						<b>hlučný</b>

Skladba č. 3

	1	2	3	4	5	
<b>pomalů</b>						<b>rychle</b>
<b>smutný</b>						<b>veselý</b>
<b>nudný</b>						<b>zajímavý</b>
<b>tichý</b>						<b>hlučný</b>

Skladba č. 4

	1	2	3	4	5	
<b>pomalů</b>						<b>rychle</b>
<b>smutný</b>						<b>veselý</b>
<b>nudný</b>						<b>zajímavý</b>
<b>tichý</b>						<b>hlučný</b>

Skladba č. 5

	1	2	3	4	5	
<b>pomalů</b>						<b>rychle</b>
<b>smutný</b>						<b>veselý</b>
<b>nudný</b>						<b>zajímavý</b>
<b>tichý</b>						<b>hlučný</b>

Skladba č. 6:



	1	2	3	4	5	
<b>pomalů</b>						<b>rychle</b>
<b>smutný</b>						<b>veselý</b>
<b>nudný</b>						<b>zajímavý</b>
<b>tichý</b>						<b>hlučný</b>



Skladba č. 7

	1	2	3	4	5	
<b>pomalů</b>						<b>rychle</b>
<b>smutný</b>						<b>veselý</b>
<b>nudný</b>						<b>zajímavý</b>
<b>tichý</b>						<b>hlučný</b>

Zdroj: vlastní zpracování

Vytvoření seznamu skladeb bylo pro mě náročnější. Na jednu stranu jsem si přála zahrnout do pokusu percepcie klasickou hudbu, ale zároveň jsem uvažovala o zařazení stylů nonartificiální hudby jako jsou jazz, rock and roll, metal apod. Dále jsem myslela na prostřídání instrumentálních i zpívaných skladeb. Na úvod jsem zvolila skladbu z klasické hudby a to: Antonio Vivaldi – Čtvero ročních dob – Jaro<sup>120</sup>. Skladbu jsem vybrala pro její pozitivní nádech, jedinečnost, poetiku. Jako druhá v pořadí zazněla ukázka z nonartificiální hudby a to: Chuck Berry – Johnny B. Goode<sup>121</sup>. Má rock and rollový náboj, energii, výbušnost. Dále jsem uvedla v pokusu ukázkou z duchovní hudby a to: Giacomo Carissimi – Historia di Jephte – Plorate filli Israel<sup>122</sup>. Po předchozí energické skladbě jsem chtěla navodit úplný opak – klidnou, ladnou, vyrovnanou melodii. S výběrem čtvrté skladby se ve mně mísily pocity, zda plánovanou skladbu z metalové scény zařadit. Nakonec na čtvrtém místě v pořadí byla přehrána skladba All Shall Fall od death metalové skupiny Immortal<sup>123</sup>.

Dále následovala hudební ukázka ze soudobé hudby a to: Arnold Schoenberg – A Survivor from Warsaw op. 46<sup>124</sup>. Řekla bych, že by se na základních školách mohlo o soudobé hudbě více hovořit. Spadají do ní velmi zajímavé styly, které si zaslouží alespoň nástin či poslech, v sobě nesoucí neobyčejnost. Při výběru šesté skladby jsem sáhla do sféry populární hudby resp. reggae stylu. Jako šestá v pořadí byla přehrána hudební ukázka s názvem Family Time, autor Ziggy Marley<sup>125</sup>. O závěru a pomyslném uzavření hudebního poslechu jsem měla jasno: Antonín Dvořák – Novosvětská – II. Largo<sup>126</sup>.

---

<sup>120</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=l-dYNttdgI0>

<sup>121</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=ZFo8-JqzSCM>

<sup>122</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=hQHC4zwDYYY>

<sup>123</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=sOOebk\\_dKFo](https://www.youtube.com/watch?v=sOOebk_dKFo)

<sup>124</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=VuP0SExoojQ>

<sup>125</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=NB8mZMEo\\_6k](https://www.youtube.com/watch?v=NB8mZMEo_6k)

<sup>126</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=ETNoPqYAIPI>

Každá z hudebních ukázek trvala 35 sekund. Pomocí přehrávací techniky jsme sled skladeb přehrály celkem dvakrát.

Děti mohly do svého listu zařadit kresbičky, různá barevná rozlišení nálady, slovní ohodnocení ukázek. Některé dotazníky se staly až výtvarným dílem. Někteří žáci využívali spíše jednodušších kreseb (oblíbení „usměváčci“), jiným byly bližší pastelky, kdo neholdoval ani jedné z uvedených možností, dal přednost slovnímu komentáři. Každý je jedinečný a přistupuje k práci po svém, viz rozmanité pracovní listy dětí.

Vyhodnocení percepce hudebních ukázek

Skladba č. 1 Antonio Vivaldi – Čtvero ročních dob – Jaro

Na tuto ukázkou reagovala děvčata pozitivněji než chlapci. Poněkud jsem tuto reakci očekávala. Děvčata se na líbeznou melodii spíše snáze naladila. Řekla bych, že se v nich utvářely pocity a představy z pohádkových sfér. Bály, princezny, lesk. Většina chlapců skladbu brala spíše jako nudnou záležitost.

- Slovní ohodnocení: princezna, víla ples, bál, jaro, krása, nuda
- Využití barev: světlé, pastelové barvy – růžová, žlutá, oranžová

Skladba č. 2 Chuck Berry – Johnny B. Goode

Na rock and rollové skladbě se obě pohlaví sešly shodně. Děvčata i chlapci ohodnotili dílo Chucka Berryho kladně. Některé jedince uvedla skladba svou energií do pohybu. Sledovala jsem na dětských tvářích úsměv, radost, lesk v očích. Děti si začaly povídat a trochu hlučet. Neviděla bych to jako negativum či pasivitu od dětí. Podle mého názoru to byl jen následek dané nahrávky. Poté jsme žáky usměrnily a ztišily, aby se mohlo pokračovat v poslechu.

- Slovní ohodnocení: rocker, orchestr, tanec, kytarista, rock and roll, country, hezké, krásné, hustý
- Využití barev: oproti předchozí skladbě, děti kreslily s pomocí tmavých barev – červená, fialová, hnědá

### Skladba č. 3 Giacomo Carissimi – Historia di Jephthe – Plorate filli Israel

Řekla bych, že valná většina žáků slyšela podobné odvětví hudby poprvé v životě. Reakce se v mnoha případech shodovaly jak u chlapců i děvčat. Spíše převládala podle vnímatelů ve vzduchu nudná atmosféra nebo smutek. U některých jsem sledovala nezaujatost ve tvářích. Na druhé straně mě velice potěšil zlomek žáčků, který hodnotil duchovní skladbu kladně a zajímavě.

- Slovní ohodnocení: kostel, noc, ufo, horor, pohřeb, pláč, mše, docela hezká hudba
- Využití barev: zde bylo vidět mnoho světlých barevných tónů jako u skladby č. 1 – modrá, šedá

### Skladba č. 4 Immortal – All Shall Fall

Tato ukázka byla správnou parketou pro chlapce. Ti ji hodnotili velmi kladně, zajímavě. Během poslechu někteří zařadili pohybovou aktivitu a doslova řádili. Jako u rock and rollové ukázky i zde žáky rozproudila živelná energie, rychlost a intenzivnější dynamika. Většina děvčat byla při poslechu spíše zaskočená až strnulá. Určitě to pro některá nebyl ten správný šálek kávy a jsem si toho vědoma.

- Slovní ohodnocení: rocker, disco, rocková kapela, odvaz, koncert, úžasné, rock
- Využití barev: převládala tmavá škála barev – červená, černá, fialová

### Skladba č. 5 Arnold Schoenberg – A Survivor from Warsaw op. 46

Při poslechu skladby č. 5 se názor dětí znovu převážně shodoval. Chlapci i děvčata ukázku popisovali jako zajímavou, pestrou. Ale na druhé straně se z dotazníku dalo zpozorovat určité napětí, strach, sklíčenost. Všimla jsem si, že děti byly během této skladby naprosto v tichosti. Skladba je nejspíš vtáhla do sebe. Je zajímavé pozorovat protipóly dětských reakcí u ukázky č. 5 a 4.

- Slovní ohodnocení: tajemné, strašidelný les, kostel a duchové, válka, království, peklo, horor, nuda

- Využití barev: ukázka č. 5 se pohybuje v podobném barevném spektru jako skladba č. 2 – světlé barvy – modrá, šedá, hnědá, černá

#### Skladba č. 6 Ziggy Marley – Family Time

Na šesté ukázce se všichni vnímatelé shodli. Populární skladba s nádechem reggae v dětech navodila pozitivní energii, úsměv na tvářích. Někteří žáci zase zapojili při poslechu celé tělo. Během skladby se děti nahlas smály, začaly se bavit. Podle mého názoru tato jednodušší a hlavně stravitelnější hudba se dětem líbila.

- Slovní ohodnocení: na pláži, princezna, kapela na koncertě, na farmě, klidné a hezké, na zahradě, zábava, tanec, celá rodina na oslavě
- Využití barev: teplé a světlé odstíny barev – žlutá, červená, oranžová, zelená

#### Skladba č. 7 Antonín Dvořák – Novosvětská – II. Largo.

Závěrečná hudební ukázka vystihovala podobné reakce dětí jako při skladbě č. 3. Ale řekla bych, že na žáky působila v pozitivnějším duchu. Většina popisovala ukázku jako velmi zajímavou s příměsí smutných chvil, ale příjemným a dobrým koncem.

- Slovní ohodnocení: svatba, pohřeb, miminko, opera, smutek, jak roste květina, příjemné, čert
- Využití barev: pastelové, světlé barvy – modrá, oranžová, žlutá, šedá

Mým hlavním záměrem bylo zapojit děti do procesu vnímání hudby. Seznámit je s ukázkami různých hudebních žánrů. Těšila jsem se z jejich reakcí během celého procesu vnímání hudby. Myslím, že se práce s hudebními ukázkami zdařila. Žáci vnímali pozorně. Zapojili během percepce hudebních ukázek celou svoji osobnost, pracovali sami za sebe a vyjádřili to, co cítili. Jsem vděčná za každý názor, pohled žáků na dané hudební ukázky. Řekla bych, že jsem se v určitých chvílích od dětí učila. Mile mě překvapilo několik pracovních listů, ve kterých děti přesně vystihly dané skladby, i když je slyšely poprvé, neznaly název skladeb ani autory. Podle mého názoru jsou to žáci vnímaví, citliví, otevření novým věcem, empatičtí.



Obrázek 4: Ukázka pracovního listu 1

Věk: 9 let

dívka - kluk

Skladba č. 1

	1	2	3	4	5	
pomalů		<del>XXXX</del>				rychle
smutný			<del>XXXX</del>			veselý
nudný				<del>XXXX</del>		zajímavý
tichý		<del>XXXX</del>				hlučný



Jaro

Skladba č. 2

	1	2	3	4	5	
pomalů				<del>XXXX</del>	<del>XXXX</del>	rychle
smutný					<del>XXXX</del>	veselý
nudný				<del>XXXX</del>		zajímavý
tichý				<del>XXXX</del>		hlučný



sondy

Skladba č. 3

	1	2	3	4	5	
pomalů	<del>XXXX</del>					rychle
smutný	<del>XXXX</del>					veselý
nudný		<del>XXXX</del>				zajímavý
tichý		<del>XXXX</del>				hlučný



Mse

Skladba č. 4

	1	2	3	4	5	
pomalů				<del>XXXX</del>		rychle
smutný				<del>XXXX</del>		veselý
nudný					<del>XXXX</del>	zajímavý
tichý				<del>XXXX</del>		hlučný



konart

Skladba č. 5

	1	2	3	4	5	
pomalů		<del>XXXX</del>				rychle
smutný		<del>XXXX</del>				veselý
nudný			<del>XXXX</del>			zajímavý



horoz

tichý	<del>_____</del>		<del>_____</del>			hlučný
-------	------------------	--	------------------	--	--	--------

Skladba č. 6:

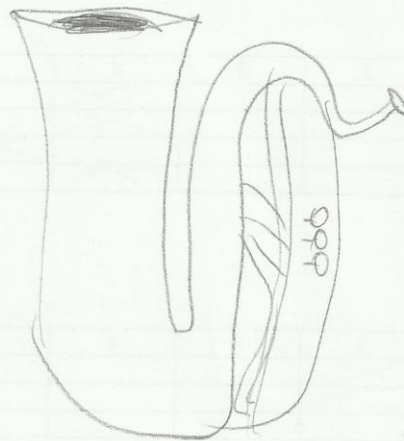
	1	2	3	4	5	
pomalů		<del>_____</del>				rychle
smutný				<del>_____</del>		veselý
nudný					<del>_____</del>	zajímavý
tichý				<del>_____</del>		hlučný

☺  
zahradá

Skladba č. 7

	1	2	3	4	5	
pomalů	<del>_____</del>					rychle
smutný		<del>_____</del>				veselý
nudný			<del>_____</del>			zajímavý
tichý			<del>_____</del>			hlučný

☹  
rosá květina



Zdroj: zpracování žáka ZŠ Bezděkov

Obrázek 5: Ukázka pracovního listu 2

Věk: 9

dívka - kluk

NODAS

Skladba č. 1

MORCE

	1	2	3	4	5	
pomalů		X				rychle
smutný			X			veselý
nudný	X					zajímavý
tichý		X				hlučný

HUSTY

Skladba č. 2

	1	2	3	4	5	
pomalů					X	rychle
smutný					X	veselý
nudný					X	zajímavý
tichý				X		hlučný

BEHEEE

Skladba č. 3

	1	2	3	4	5	
pomalů	X					rychle
smutný	X					veselý
nudný					X	zajímavý
tichý	X					hlučný

RAK

Skladba č. 4

	1	2	3	4	5	
pomalů					X	rychle
smutný					X	veselý
nudný					X	zajímavý
tichý					X	hlučný

MAK

Skladba č. 5

	1	2	3	4	5	
pomalů	X					rychle
smutný	X					veselý
nudný	X					zajímavý



Zaměřila bych se také na změnu pohybových aktivit a cvičení před samotným vnímáním daných nahrávek.<sup>127</sup> Určitě bych obměnila také používané rekvizity – místo šátků použít plodů přírody apod. Uvažuji o zapojení dětí mladšího školního věku tj. 1. a 2. třída. Řekla bych, že u této věkové kategorie bude hrát při samotné percepci větší roli malování a pohyb než slovní ohodnocení.<sup>128</sup> Beru na vědomí delší dobu přípravy, než byla u dětí starších. Ráda bych znovu navštívila ZŠ Bezděkov, kde paní učitelky i žáci pokus uvítali.

Při hudebně pohybové části se mi s dětmi pracovalo skvěle. Ze začátku hodiny plné pohybu a hudby děti byly spíše zakřiknuté. Řekla bych, že nevěděly, co mají od hodiny očekávat. Ale po seznámení hudebně pohybové část paní učitelkou a mnou, se děti otevřely a možná se i začaly těšit. Během této části vše probíhalo v pořádku. Jen byl menší problém s hlučením, vyvolaným několika žáky. Řekla bych, že se chtěli před svými spolužáky a mnou zviditelnit, upoutat na sebe pozornost. Po napomenutí paní učitelkou hudebně pohybová část pokračovala bez problémů. Dále některá motorická cvičení dělala menší problémy několika žákům. Každý je jedinečný. Jeden vyniká v pohybových aktivitách, druhý ve vědních disciplínách. Cviky, jež dělaly pár jedincům obtíže, jsem ještě několikrát předvedla. Při ukázkách cviků pro zopakování pomáhali i starší žáci mladším spolužákům. To se mi velice líbilo. Děti dokázaly mezi sebou komunikovat a pomáhat si. Podle mého názoru, žáky o něco více bavila hudebně pohybová část než percepce hudby, protože děti byly v pohybu, bavily se, poznávaly nové cviky a hry.

Před a během hodiny ve znamení percepce hudby byli žáci pozitivně naladěni. Již v předchozí hodině se se mnou a kolegyněmi sblížily a mohly vkročit do další hodiny bez obav. Celý pokus vnímání hudebních nahrávek probíhal v pořádku. Nejdůležitější a nejdéší

---

<sup>127</sup> Pestrou škálu hudebně pohybových aktivit popisuje Zdeněk Šimanovský či Zdeněk Petržela.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi* / Zdeněk Šimanovský. Vyd. 3. Praha: Portál, 2007. 246 s. ISBN 978-80-7367-339-0.

PETRŽELA, Zdeněk. *Hrajeme si. [Díl] II.* [Polička]: Fantisk, 1993. 68 - 75 s.

<sup>128</sup> Velmi zajímavé příklady hudebních děl ve spojení s hudebním projevem prezentuje Eva Jenčková.

JENČKOVÁ, Eva. *Hudba a pohyb ve škole.* 1. vyd. Hradec Králové: Orlice, 2002. 136 - 140 s. ISBN 80-903115-7-1.

částí bylo seznámení žáky s pracovním listem a postupem během vnímání hudebních nahrávek. Podle mého názoru polovina dětí vyplňovala podobný dotazník poprvé v životě, proto jsme musely před percepcí hudebních nahrávek dbát na popis práce během vyplňování listu. Společně s kolegyněmi a paní učitelkou jsme vysvětlily dětem postup vyplňování pracovního listu. Pro lepší orientaci jsme na tabuli popsaly příklad percepce jedné skladby, jak by mohla vyplněná tabulka vypadat. Během vnímání hudebních nahrávek jsme procházely třídou pro případné dotazy žáků. Děti byly během celé hodiny velmi pozorné. Vnímaly naše pokyny a nebyly se zeptat na případné dotazy, které jsme rády zodpověděly.

Děkuji všem žákům a paní učitelce Řeřichové za pomoc při uskutečnění tohoto projektu, ochotu a trpělivost.

Paní Řeřichová zhodnotila experimentální projekt následovně. *„Studentka Iveta Špererová si připravila sled hudebně pohybových aktivit, kde si vyzkoušela reakce žáků, poznávala, že ne všichni jsou schopni pochopit její úkol a následně ho také plnit. Vždy k těmto problémům přistupovala konstruktivně, s trpělivostí a taktností. Méně sebevědomé žáky vhodně motivovala nebo jim nechala dostatek času, kdy se mohli do činností, zvláště pohybového vyjádření hudebních ukázek, zapojit. Nebála se prvotního ruchu při přípravě prostoru, žáky dokázala zklidnit a zaujmout. Volila vhodná témata, z nichž žáky nejvíce zaujala hra na rytmické a bicí nástroje, kde si v praxi ověřili, jaké zvuky a rytmy lze na tyto nástroje vyloudit, a jak je důležité respektovat pokyny či gesta dirigenta. Zároveň byl kladen velký důraz na sebeovládání a dodržování pravidla - být slyšen, ale zároveň umět naslouchat druhému nástroji. Přesvědčili se, jak těžké je na tyto nástroje hrát i velmi tiše. V závěru každé činnosti vyzvala žáky ke sdělení svých pocitů, k hodnocení výkonů a celkově zhodnotila objektivně celou hodinu.“*

*„Do budoucna budu velmi ráda s Ivetou i nadále spolupracovat. Vnáší do mé práce nové podněty a pohledy na hudební činnost žáků v oblasti sebepoznávání a psychického odreagování, které mohu využít nejen v hodinách hudební výchovy, ale i ve školní družině.“* doplnila paní Řeřichová.

## ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala myšlenkou působení hudby na člověka. Působení hudby můžeme pozorovat z několika hledisek. Já jsem si vybrala hledisko odborné a alternativní, které jsem porovnávala. Vědecké disciplíny účinky hudby berou spíše jako prostředek k vyrovnání odehrávajících se procesů nálad, emocí, prožitků naší psychiky. Příznivci alternativních směrů věří v blahodárné účinky hudby nejen na psychický stav jedince, ale také na jeho fyzický stav.

Člověk je v úzkém spojení s hudbou již odedávna. Celá společnost využívá nespočetně mnoho jejích funkcí, od zábavné, estetické, přes vzdělávací, terapeutickou atd.

Nejčastější propojení člověka s hudbou se stává při vnímání hudby. Jedinec proniká do hloubky hudebního díla a prožívá jedinečný hudební příběh, z kterého si odnáší buď pozitivní, nebo negativní zážitky.

V závěru své práce jsem se věnovala experimentálnímu projektu, v němž jsem dokázala propojit percepci hudby s hudebně pohybovými aktivitami u dětí 1. stupně základní školy. A potvrdila se mi myšlenka odborníků z oblasti hudební psychologie, že vnímání hudby a s ní spojené hudebně pohybové aktivity mohou kultivovat osobnost celého člověka.

Práce s dětmi mě během experimentálního projektu velmi bavila. V budoucnu bych se proto nadále ráda zabývala hudebně pohybovými aktivitami v rámci mimoškolního programu u dětí mladšího školního věku. Hudba mi přináší radost a nové možnosti. Ve spojení s pohybem a dalšími aktivitami vše nabývá na zušlechťovacím procesu.

## RESUMÉ

In my bachelor thesis I dealt with an idea of effects of music on human beings. We can observe several aspects of effects of music. I chose an expert and an alternative aspect and I compared them. Scientific disciplines understand the effects of music rather like an instrument to balance the processes of mood, emotions and experiences in our psyche. The supporters of alternative ways believe in beneficial effects of music not only on individual psychological state, but physical condition too.

Humans have been closely connected to music for a long time. The whole society uses a lot of music functions, for example entertaining, aesthetic, educational, therapeutic etc.

The most frequent connection of a man and music is music perception. An individual penetrates into the depth of a musical work and they experience the unique music story which creates positive or negative feelings.

In the second part I provided an experimental project where I connected the music perception with music and physical activities at primary school children. This experiment confirmed music psychologists' idea that the music perception connected with physical activities can uplift the whole human personality.

I enjoyed working with children during the whole experimental project. I would like to deal with music and physical activities in the frame of after school activities with primary school children in the future. Music gives me joy and new knowledge. Music in connection with movement and other activities helps to improve an ennobling process.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Použitá literatura:

*Alternativní metody a postupy*. 1. vyd. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy university, 1997. ISBN 80-210-1549-7.

BAČUVČÍK, Radim. *Jak posloucháme hudbu?: vztah obyvatel České republiky k hudbě a jejímu poslechu 2009*. 1. vyd. Zlín: VeRBuM, 2010. 140 s. ISBN 978-80-904273-8-9.

BEZDĚK, Jiří. *Soudobá hudba před tabulí: základní pojmy, fakta, komentáře a ukázky k zařazování moderních a postmoderních skladeb do výuky na školách všech stupňů*. 1. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2008, ISBN 9788070436691

ČERNUŠÁK, Gracian. *Dějiny evropské hudby*. Praha: Panton, 1974.

DRÁBEK, Václav. *Popularizace hudby*. 1. vyd. Jinočany: H, 1992, ISBN 8085467844.

FROEMER, Fried. *Šamanské léčení: setkání s přírodními silami : praktická cvičení k znovunastolení rovnováhy a harmonického vztahu s přírodou*. V Praze: Pragma, 1996, 183 s. ISBN 80-720-5071-0.

FUKAČ, Jiří. *Hudební estetika jako konkretizace obecné estetiky a muzikologická disciplína*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1998. ISBN 80-210-1743-0.

HERDEN, Jaroslav, JENČKOVÁ, Eva a KOLÁŘ, Jiří. *Hudba pro děti: vysokoškolská učebnice: studium učitelství pro 1. stupeň základní školy*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1992. 194 s., 4 listy obr. příl. ISBN 80-7066-522-X.

HŮLA, Zdeněk. *Brána hudby*. 1. vyd. Praha: Panton, 1982.

JENČKOVÁ, Eva. *Hudba a pohyb ve škole*. 1. vyd. Hradec Králové: Orlice, 2002. ISBN 80-903115-7-1.

JIRÁNEK, J. Estetická funkce, norma a hodnota v hudbě. *Estetika*, 1987, roč. 24, č. 2. ISSN 0014-1291.

JUSTOŇ, Zdeněk. *Hudba přírodních národů*. Maťa, 1996. ISBN 80-901842-4-3.

JURKOVIČ, Pavel. *Na cestách k hudbě: esej o hudební výchově*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1230-5.

LINHART, Jiří. *Slovník cizích slov pro nové století: základní měnové jednotky, abecední seznam chemických prvků, jazykovědné pojmy, 30 000 hesel*. Litvínov: Dialog, c2007. ISBN 8073820056.

LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Vyd. 1. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-4-1.

MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, ©2000. ISBN 80-7281-037-5.

MICHALOVÁ, Eva. *Estetika hudby: úvod do problematiky*. Vyd. 1. Banská Bystrica: Fakulta humanitních věd Univerzity Mateja Bela, 2001. ISBN 80-8055-465-X.

NAVRÁTIL, Miloš. *Dějiny hudby: přehled evropských dějin hudby*. Ostrava: Scholaforum, 1996. il. Edice Konzervatoře Ostrava. ISBN 80-238-0440-5.

Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích: H: hudba. Vyd. 1. Praha: Ottovo nakladatelství. ISBN 807181959x.

PETRŽELA, Zdeněk. *Hrajeme si. [Díl] II.* [Polička]: Fantisk, 1993.

POLEDŇÁK, Ivan a FUKAČ, Jiří. *Úvod do studia hudební vědy.* 3., (nezměn. 2.) vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. Skripta. ISBN 80-244-1257-8.

POLEDŇÁK, Ivan, ed. *Hudební věda: Historie a teorie oboru, jeho světový a čes. vývoj: Celost. vysokošk. učebnice pro stud. filozof. fakult univerzit, pedagog. fakult a AMU. Díl 2., Disciplíny hudební vědy, část 1.* 1. vyd. Praha: SPN, 1988. Učebnice pro vys. školy

POLEDŇÁK, Ivan. *Hudba jako problém estetiky.* Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1215-1.

POLEDŇÁK, Ivan. *Stručný slovník hudební psychologie.* 1. vyd. Praha: Supraphon, 1984. ABC.

REŽNÝ, Pavel. *Elementární hudební teorie.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. Skripta. ISBN 80-244-0647-0.

ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem.* Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress, 2005. Knihy zdraví. Klokán. ISBN 80-7362-067-7.

SEDLÁK, František. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy. [Díl] 1.: učebnice pro studenty pedagogických fakult.* 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. Učebnice pro vysoké školy.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi / Zdeněk Šimanovský.* Vyd. 3. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-339-0.

VÁŇOVÁ, Hana a SKOPAL, Jiří. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice: (vysokoškolská učebnice).* Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0435-3.

VIČAR, Jan a DYKAST, Roman. *Hudební estetika.* 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění, 1998. Studijní texty HAMU. ISBN 80-85883-30-9.

VYSLOUŽIL, Jiří. *Hudební slovník pro každého. Díl 1, věcná část.* 1. vyd. Vizovice: Lípa, 1995. Edice populárně-naučné literatury; sv. 1. ISBN 80-901199-0-5.

ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe.* Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

Internetové zdroje:

HONZÁK, Radkin. *Psychologie.cz: Začněte u sebe* [online]. [cit. 2015-02-24]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/skodi-usim-skodi-dusi/>

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10121359557-port/531-co-je-hudba/video/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ETNoPqYAIPi>

<https://www.youtube.com/watch?v=hQHC4zwDYYY>

<https://www.youtube.com/watch?v=l-dYNttdgl0>

[https://www.youtube.com/watch?v=NB8mZMEo\\_6k](https://www.youtube.com/watch?v=NB8mZMEo_6k)

<https://www.youtube.com/watch?v=rp1sHnUZ4tM>

[https://www.youtube.com/watch?v=sOOebk\\_dKFo](https://www.youtube.com/watch?v=sOOebk_dKFo)

<https://www.youtube.com/watch?v=VuP0SExoojQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZFo8-JqzSCM>

[https://www.youtube.com/watch?v=8U9uPv\\_Fxuc](https://www.youtube.com/watch?v=8U9uPv_Fxuc)

Vína: Indická hudba. In: *Leccos* [online]. [cit. 2014-09-03]. Dostupné z:  
<http://leccos.com/index.php/clanky/vina-2>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Lidský sluchový systém .....	23
Obrázek 2: Plánek rozložení nástrojů .....	43
Obrázek 3: Pracovní list.....	46
Obrázek 4: Ukázka pracovního listu 1 .....	52
Obrázek 5: Ukázka pracovního listu 2 .....	54