

Hudební hry k problematice veřejného vystupování

Jak to ještě umíš zahrát

NOTY: Těžká místa, která neumí správně zahrát z nových not.

JAK: Každá skladba má svá těžká místa. Na ty se zaměříme tak, že je žákovi několikrát zahrajeme následujícím způsobem.

Místo hraní not tak, jak jsou napsané (žák je zatím neumí správně zahrát), zkusí způsob jiný, a to na principu – hraje, jak to **ted' umí** zahrát. Učitel se žáka zeptá: *Jak to ted'/dnes umíš zahrát?*

- a) pomalu
- b) každou rukou zvlášť
- c) v různých rytmických hodnotách
- d) falešně
- e) bez zvuku
- f) s pauzou před skokem
- g) s několika chybami
- h) odzadu
- i) tak, jak je to napsané
- j)

POZNÁMKA: Žák na tento druh uvažování a tvoření není zvyklý a je vhodné ho inspirovat. I když se vám to ted' možná nezdá, způsobů, jak těžké místo zahrát, je velké množství. Pro osvojení této hry je vhodné, abyste si ji sami na sobě vyzkoušeli. Pak budete moci i lépe žákovi poradit.

TIP: Vždy, když se žák dostane při hraní k těžkému místu, má za úkol ho zahrát libovolným jiným způsobem. Jenom ne tak, jak je to v notách napsané.

SMYSL CVIČENÍ: Tento způsob hry již používáme, ale častokrát jen v jedné formě a tou je pomalé hraní. I to je způsob, jak dítě těžké místo umí zahrát. Jenže když to zahraje pomalu několikrát za sebou, přestává to být pro něj zajímavé a ztrácí koncentraci (přestává se opakovaným hraním dál učit). Kreativní přístup této hry udržuje jeho neustálou pozornost a tím se také žák rychleji učí.

Další důležitý účinek hry se projevuje v tom, že si žák nevytváří pocit těžkého místa. Převládá u něj totiž pocit hraní bez chyb (že mu to jde) nad tím, že mu to nejde. Nebude se místa v budoucnu zbytečně bát a dělat v něm chyby ze strachu. Opravováním chyb totiž v sobě posilujeme pocit selhávání (koncentrace je zaměřena na chyby a na to, co nám nejde). Naopak pozorností na bezchybné hraní nám přináší pocit lehkosti a vítězství.

Záměrné chyby

NOTY: Skladbu, kterou žák již zná/připravuje na vystoupení.

JAK: Žák na znamení učitele (například tlesknutí) střídá záměrné chyby ve svém hraní s „bezchybným“ hraním. Střídání může být také podle dopředu dohodnutého klíče (například každé čtyři takty) nebo si to určuje sám žák. Povahu chyb učitel vybere z následujících možností (vybírání se jenom jedna možnost):

- noty – žák dělá libovolné chyby v notách – může to znít, jako kdyby se skladbu teprve učil, nebo to může být úplná „destrukce“ not
- rytmus – žák si upravuje rytmus podle sebe
- frázování – mění frázování, akcenty, odsazení
- dynamika – hraje například opačnou dynamiku, než je napsaná
- intonace – může měnit intonaci libovolně na kterýchkoli tónech nebo pouze na několika vybraných tónech

POZNÁMKA: Záměrné chyby jsou v podstatě tvoření, variace původních not.

SMYSL CVIČENÍ: Je to právě tlak na bezchybnost, který spouští strachy a obavy z toho, jak to na vystoupení dopadne. Jestli tam budou nebo nebudou chyby. Až vědomá práce s chybou a její přijetí může změnit negativní postoj k nim. Hravou formou žák může objevit, že se není čeho bát, prožít si to v bezpečném prostředí hodiny/domova a s tímto zážitkem jít na vystoupení (prožitou dovednost již umí přenést). Není možné očekávat, že se po jednom zahrání si hry s chybou v žákovi něco zásadně změní. Je to dlouhodobější proces, který je potřeba vícekrát opakovat.

STOP/START – těžké místo

NOTY: Těžké místo v skladbě, kterou žák cvičí/připravuje na vystoupení.

JAK: Žák dostane úkol začít hrát několik taktů před svým technicky těžkým místem. Těsně před jeho začátkem učitel žáka zastaví (může říct STOP nebo například na rameno položit ruku), on zamrzne ve své poslední poloze (stronzo) a zavře oči. Dál je několik možností, jak pracovat:

- vést žáka k pomalému dýchání (tím žák přenesse pozornost ze svého problému/strachu jinam), například dva tři pomalé nádechy a výdechy
- k uvolnění napětí v těle, tím že si žák sám uvolní svaly, které se bezprostředně nepodílejí na hraní
- k uvědomění si svých pocitů strachu, obav ze selhání... Úkolem není tyto pocity potlačit nebo s nimi něco dělat, ale jenom si jich všimnout, aniž bychom s nimi něco dělali.

- k vizualizaci toho, jak se mu podaří bez chyb zahrát těžké místo (pro žáka bude možná problematické představit si hru bez chyb). To může udělat v průběhu zastavení i několikrát.

TIP 1: Po zastavení nemusí žák zahrát místo tak, jak je napsané v notách, ale použít různé hry a variace. Například hru **Záměrné chyby, SPRÁVNĚ/ŠPATNĚ, Jak to ještě umíš zahrát...** nebo různé rytmické a tempové variace. Zastavení můžeme zkoušet na jednom místě několikrát.

TIP 2: Princip hry STOP/START použijeme v průběhu celé skladby. Tím učíme žáka vnímat pocity nejenom při těžkých místech, ale také v průběhu celé skladby.

SMYSL CVIČENÍ: Těžká místa v skladbě vytvářejí v žákovi emocionální stopu. Žák ví, kterých míst se bojí a kterých ne. Strach je vytvořen v minulosti a častokrát již není opodstatněný. Místo je již technicky zvládnuté, ale emoce strachu z něj ještě nezmizela. Tato hra se snaží o to, aby si žák uvědomil své strachy a zjistil, že již nemají nic společného s přítomností. Teď neví, jak těžké místo zahraje, ještě to nenastalo, takže strach je tam přenesený z minulosti. Hra učí žáka otevřít se přítomnému okamžiku a nechat jej se projevit. Jeho hra ale nemusí být automaticky hned správná, protože si ještě potřebuje například zahrát těžké místo naschvál s chybami, a uvolnit tím tlak na bezchybnost (to, oč se doma při cvičení tohoto místa tolik snaží). Hru je dobré používat opakovaně.

Takto to hraji i já

NOTY: Skladba na vystoupení.

POMŮCKY: Noty a nahrávka skladby, kterou žák cvičí.

JAK: Úkolem žáka je si pohodlně sednou (doma / na hodině), pustit si nahrávku a s notami sledovat průběh skladby. Dovolit si představovat, že to sám hraje.

TIP: Žák dělá úkol bez not se zavřenýma očima a představuje si své hraní.

SMYSL CVIČENÍ: Skladbu se žák učí nejenom technicky, ale také mentálně. Musí si zapamatovat, co se jak hraje, čím začíná nové téma, jak dlouhá je pauza... Jak říkal můj profesor houslí Viliam Kořínek, na housle se hraje hlavou. Toto cvičení pomáhá aktivovat mentální složku a sekundárně i složku fyzickou/mechanickou. Je zjištěno, že sportovci, kteří netrénují, ale dívají se na svůj výkon, nebo si jej vizualizují, aktivují v mozku stejné centrum, jako kdyby sami aktivně sportovali.

Tady a teď

NOTY: Skladba na vystoupení – jedna její část.

JAK: Úkolem žáka je vytvořit několik vlastních způsobů interpretace jednoho úseku skladby. Při hraní si vybere (intuitivně, podle nálady...) jeden z připravených způsobů, které učitel zahraje. Učitel tak neopravuje dopředu daný styl, vyzývá žáka ke změně. Finálním úkolem je tak zahrát na vystoupení/zkoušce/přehrávce skladbu podle momentální nálady, pocitu.

TIP: Můžete na úvod použít hru **Více možností**.

POZNÁMKA: Interpretace nemusí být nijak originální (není vhodné si na sebe vytvářet tlak jedinečnosti každé interpretace), stačí, když se bude lišit od předchozí jenom několika prvky. Žák si může ponechat několik způsobů interpretace a při hraní skladby si jeden podle nálady zahrát.

SMYSL CVIČENÍ: Toto cvičení jde jakoby proti všem zvykům a tradicím v koncertní interpretaci. Přitom to není úplně pravda. Skladatelé, kteří byli sami i interpreti své hudby, si mohli dovolit hrát skladby vždy trochu jinak. Nebyli ničím omezováni. Jejich interpretace tak byla vždy originální a živá – podléhala jejich aktuálnímu pocitu a atmosféře. To bylo a dodnes je něco originálního a fascinujícího, protože interpret nepracuje s mrtvou skladbou, jejíž interpretaci si připravil doma, ale s živým elementem.

Zamrzni

NOTY: Libovolná skladba nebo píseň, kterou dítě umí hrát naučit se změnit postoj ke svým chybám.

JAK: Začni hrát svou skladbu jako obvykle. Když uděláš chybu, neopravuj se a nezačínej místo hned procvičovat, ale zamrzni, udělej jedenkrát pomalý (nebo více) nádech a výdech a pokračuj. Na konci úkolu zahraj ještě jednou skladbu a oprav v ní chyby, které jsi dělal.

POZNÁMKA: Chyby zatím v průběhu 1. hraní neopravujte, smiřte se s tím, že je dítě udělalo. Přijměte to jako fakt, neanalyzujte je, ani nehledejte jejich řešení. U vyspělejších dětí je můžete v průběhu zamrznutí vést k uvědomování si pocitů, které jsou za chybou skryté. Nečekejte žádné velké emoce. Může to být jen malá reakce, např. obvinění, špatný pocit, stažení žaludku, výčitka. Může se stát, že dítě nezaznamená nic, i tak to ale zkoušejte dál, protože tyto emoce bývají často skryté.

SMYSL CVIČENÍ: Hra je dobrá na to, aby si dítě začalo uvědomovat skutečné emoce skryté za chybou. Při vystoupení na to nemá vůbec čas, jeho pozornost je zaměřená dopředu na další nové noty. Zastavení je výborná pedagogická pomůcka, kdy dítě zaměřuje pozornost ne na své hraní, ale na pocity, které hraní vyvolává. Tímto způsobem může poodhalit psychickou příčinu chyb a začít pracovat na jejich odstranění.