

# METODICKÁ PRÁCA

## SO SENIORSKÝMI SPEVÁCKYMI ZBORMI

### Proces starnutia

Staroba sa označuje ako obdobie tretieho veku, pričom prvým vekom sa rozumie detstvo a dospelosť a druhým vekom obdobie dospelosti. V súčasnosti sa stretávame aj s označením štvrtý vek, čo vyplýva z potreby rozdeliť starobu na dve obdobia so zreteľom na ich odlišné charakteristiky. Starší človek vo veku 60-74 rokov väčšinou ešte netrpí závažnými chorobami, je aktívny, integrovaný v spoločnosti, schopný cestovať. Tento aktívny úsek života sa označuje ako tretí vek. Štvrtý vek sa začína zvyčajne po 75. roku života v období zhoršenia zdravia.

Starnutie je pomalý a plynulý proces, v priebehu ktorého vznikajú zmeny v organizme i psychike človeka. Jeho priebeh je nerovnomerný a individuálne veľmi rozdielny. Dôležité je, aby senior akceptoval svoj život taký, aký bol bez ľútosti nad tým, čo sa neuskutočnilo alebo mohlo byť inak. To v sebe zahŕňa prijatie vlastnej nedokonalosti a zmierenie sa so svojimi nedostatkami.

### Niektoré fyziologické zmeny v starobe

- Uši s ťažkosťami vnímajú vysoké tóny a sú citlivejšie na šumy.
- Zrak slabne, ťažšie a pomalšie sa adaptuje na svetlo a tmu.
- Dýchacia sústava sa rýchlejšie unaví hlavne pri námahe, rovnako aj pri speve.
- V dôsledku opotrebovania hlasiviek vzniká pri speve spevácke tremolo, ktoré sa prakticky nedá kontrolovať.

### Psychické aspekty staroby a starnutia

Tieto aspekty úzko súvisia s biologickými aspektmi. Hlavné psychické zmeny v starobe, ku ktorým v starobe u každého človeka dochádza, sú:

- Pomalšie reakcie v dôsledku zhoršeného zmyslového vnímania (zraku a sluchu).
- Zhoršuje sa pamäť, predovšetkým pamäť pre nové udalosti, zatiaľ čo zážitky dávno minulé zostávajú uchované.

### Aktívna činnosť seniorov

Prípravu seniorov na aktívne starnutie možno charakterizovať nasledovnými bodmi:

- elán a chuť zapojiť sa do rôznych aktivít,
- nové záujmy a sociálne väzby
- dobrovoľníctvo ako jedna z aktivít,
- pocit užitočnosti,
- zvyšovanie sebaúcty,
- informácie o možných aktivitách pred odchodom do dôchodku.

Aj vo vyššom veku je človek schopný si osvojovať nové vedomosti. Tempo výučby má byť pomalšie a individuálne uspořobené veku, zdravotnému stavu, schopnostiam a doterajším vedomostiam. Veľmi vhodnou formou výučby sú univerzity a akadémie tretieho veku, akadémie tretieho vzdelávania a tiež kluby dôchodcov či seniorské centrá, ktoré okrem nových poznatkov prinášajú spoločenské kontakty, životnú náplň, vyplnenie voľného času a zlepšenie kvality života.

Kategóriu sociálnych kontaktov vo voľnočasovom ponímaní tvorí okrem iného športová aktivita, najmä prechádzky, plávanie, turistika, tanec, bicyklovanie, rekreačný nohejbal a iné. Niektorí seniori sa rozhodnú pomáhať iným, na pomoc odkázaným a pracujú ako dobrovoľníci – pomáhajú v domácnosti, s nákupmi, varením, starostlivosťou najmä o imobilných ľudí. Veľký význam má obzvlášť u seniorov rozptýlenie sa osamote, napr. počúvanie rozhlasu, sledovanie televízie, riešenie krížoviek, ručné práce pre ženy a podobne.

Seniorské obdobie už starí Gréci definovali ako obdobie múdrosti, v ktorom senior požíva úctu a vážnosť. Tieto všeobecné pravidlá dnes síce ustupujú rôznym klišé a pseudohodnotám rýchlo sa rozvíjajúcej spoločnosti, avšak aj táto dynamická spoločnosť 21. storočia si uvedomuje demografickú disproporciu, ktorá sa vytvára. Sme svedkami veľkých pokrokov vo vede a medicíne, čo je tiež jeden z podstatných aspektov zvyšovania priemerného veku obyvateľstva. Je teda úlohou vyspelej spoločnosti ponúknuť seniorom možnosť aktívne rozvíjať svoje záujmy a tráviť čas produktívne.

Ak sa pozrieme na vzťah medzi hudbou a sociálnou inklúziou, v širšom zmysle ide o vytváranie podmienok, ktoré umožnia každému jednotlivcovi a najmä každému seniorovi prístup k prostrediu, v ktorom môže rozvíjať svoje hudobné vzdelanie bez ohľadu na jeho ekonomické prostriedky, sociálne postavenie, etnickú príslušnosť, náboženstvo, jazykové a kultúrne dedičstvo alebo pohlavie. Okrem toho sa ku konceptu neformálneho učenia a vytvárania hudobných komunit čoraz viac pristupuje v rámci hudobných programov, ktoré sa vyvíjajú mimo formálneho systému vyučovania a sú považované za mimoškolskú aktivitu, špecificky zameranú na rizikovú populáciu. Nasleduje krátka syntéza, ktorá sumarizuje vzťah medzi hudbou a sociálnou inklúziou v prostredí neformálneho vzdelávania v portugalskej spoločnosti:

- Hudba ako sociálna prax sa chápe ako prostriedok na podporu občianstva a sociálneho začlenenia, pocitu spolupatričnosti a rozvoja skupinovej identity, ktorá umožňuje udržiavať dvere otvorené pre určitý hudobný experimentovanie.
- Hudobné projekty, ktoré pracujú s populáciou v situáciách vylúčenia týkajúcich sa závažných sociálnych znevýhodnení, môžu podporovať nové životné perspektívy.
- Jedným z typických odkazov hudobných programov, ktoré sa uskutočňujú mimo vzdelávacieho systému, je konštrukcia poznatkov chápaných v revolučnej perspektíve, ktorá sa uskutočňuje prostredníctvom spoločných skúseností, v ktorých sa prelomujú bariéry medzi takzvanou klasickou hudbou a populárnymi hudobnými kultúrami.

Hudba ako forma sociálnej integrácie je jednou z ciest, ktoré chceme v našom hudobnom projekte dosiahnuť. Príkladom toho môže byť aktívna účasť v speváckom zbore. Existuje však široká škála sociálnych vzťahov patriacich do takejto skupiny, pokiaľ sociálne vzťahy nadobúdajú význam v prístupe k širokému spektru zdrojov, ktoré subjektom umožňujú „postupne a súčasne participovať v rôznych skupinách alebo inštitúciách“. Čím viac je teda rozšírená sieť vedomostí a sociálnych vzťahov a čím väčšie množstvo zdrojov sa ponúka, tým väčší úžitok z tohto projektu budú mať seniori. Dané zdroje fungujú ako mechanizmy, ktoré podnecujú hľadanie zručností a kompetencií, doteraz stratených alebo spiacich v imaginárnej realite.

Sociálna inklúzia prostredníctvom hudby tu môže byť označovaná ako vzdelávací nástroj pre seniorov zapojených do projektu ASEB. Toto začlenenie môže fungovať aj ako zdroj sociálnej mediácie, pričom je užitočné predovšetkým pre tých, ktorí majú na starosti neformálne vzdelávanie. Pokiaľ sa medzi seniormi a ich rodinami vytvorí dynamika vzájomnej pomoci, sociálna inklúzia prostredníctvom hudby môže pozitívne ovplyvniť kvalitu vzťahov medzi nimi a v interakcii s inými subjektami a inštitúciami v okolitej komunite.

A keďže účastníci tohto hudobného projektu pochádzajú z rôznych etník, je nevyhnutné zdôrazniť dôležitosť medzikultúrneho vzdelávania, prostredníctvom ktorého sa prijímajú

záväzky v rámci zainteresovaných profesionálnych a verejných orgánov, čím sa podporuje vznik plurality v komunitách, kde je kultúrna rozmanitosť realitou. Koncepcia sociálnej inklúzie v rámci hudobnej výchovy a najmä jej následná prax ovplyvňujú umenie, kultúrnu demokraciu a občianstvo.

## **Rozvoj hudobných schopností**

Hudba môže prispieť k prevencii kognitívneho poklesu, keďže je spojencom v problémoch, ktoré predstavuje starnúca populácia. Podľa Claytona hudba preberá rôzne funkcie: na jednej strane ovplyvňuje jednotlivé funkcie, napríklad to, ako sa cítime, na strane druhej pomáha vytvárať sociálne funkcie, ktoré nakoniec zohrávajú úlohu uľahčovania spolupráce v rámci skupín. Iní autori (Peretz a Wallin) tvrdia, že keď je hudba prítomná v tancoch, obradoch a náboženských rituáloch, môže podporovať spoluprácu, súdržnosť a identifikáciu so skupinou. Tí istí autori tiež tvrdia, že hudba môže byť facilitátorom posilňovania medziľudských väzieb. Podľa Schuberta hudba preberá dve základné funkcie: prvá sa týka skutočnosti, že hudba má potenciál vyvolať u poslucháčov potešenie; druhá funkcia sa týka skutočnosti, že hudba preberá emocionálne funkcie, pretože je spoločná pre všetkých ľudí, časy a miesta. Sloboda tvrdí, že hlavným dôvodom účasti ľudí na hudobných aktivitách je to, že hudba má schopnosť vzbudzovať hlboké emócie.

Podľa iných autorov (Gomes a Amaral) je využívanie hudby v geriatrickej a gerontologickej čoraz častejšie, keďže má účinky na psychickej, emocionálnej, fyzickej a sociálnej úrovni. Hudba nakoniec ovplyvňuje sebaúctu a úroveň socializácie starších ľudí. V tom istom článku autori rozdeľujú výhody hudby do dvoch veľkých skupín: prvá hovorí o muzikoterapii ako o zlepšení kvality fyzického života a druhá o muzikoterapii ako o zlepšení psychickej kvality života. Noordhoek a Jokl tiež tvrdia, že hudba pomáha predchádzať strate pamäti, čím sa stáva „sebavyjadrujúcou a relevantnou terapiou ako modelom prevencie, rehabilitácie a intervencie u starších ľudí“.

Hudobné školenia v poslednej dobe vzbudili ďalší záujem o vzdelávanie, keďže narastajúci neurovedecký výskum dokazuje pozitívne účinky hudobnej aktivity na vývoj mozgu. Hudobné aktivity vykonávané staršími ľuďmi, najmä tie, ktoré majú improvizatívny charakter, môžu mať vplyv na výkonné fungovanie prostredníctvom presunov medzi tréningovými, plánovacími a inhibičnými funkciami, kde rôzne spôsoby hudobného školenia majú rôzne účinky.

Spomedzi rôznych hudobných aktivít je zborový spev jednou z najobľúbenejších a najrozšírenejších záľub medzi seniormi. V Európe je 37 miliónov zborových spevákov a účasť v seniorských zboroch rýchlo rastie. Ako príklad možno uviesť skúsenosť z Portugalska, kde je v rámci ponuky pre seniorov najviac prihlásených práve na aktivity v hudobnej oblasti a najčastejšie v speváckych zboroch. Spojenie mozgových procesov súvisiacich so spevom (vokálno-motorické, sluchové, jazykové, kognitívne a emocionálne), so sociálnou interakciou (spoločné spievanie v skupine) a učením zameraným na cieľ (naučiť sa spievať a vytvárať aranžmány viachlasných piesní) vytvára zborový spev obzvlášť sľubnú aktivitu na podporu kognitívnych zdrojov a psychickej a sociálnej pohody v starobe. Predchádzajúce výskumy o skupinovom speve ukázali, že môže zlepšiť duševné zdravie a emocionálnu a sociálnu pohodu u dospelých, ktorí majú problémy s duševným zdravím. Fyziologicky má spev pozitívny vplyv na kardiorespiračné funkcie a emocionálne profity zo spievania sú spojené so sekreciou endokanabinoidov, imunoglobulínov a kortizolu. U starších dospelých môže pravidelná účasť v zboroch na úrovni komunity znížiť úzkosť, depresiu a osamelosť, zlepšiť sebahodnotenú kvalitu života, fyzické zdravie, záujem o život a môže zvýšiť všeobecnú aktivitu.

Hlavné ciele práce so seniorskými speváckymi zbormi zahŕňajú systematický rozvoj speváckeho hlasu u seniorov s prihliadnutím na fyziologické špecifiká, ktoré sa spájajú s vekom 65 a viac: kombinované (kostabdominálne) dýchanie a jeho benefity pre celkový zdravotný stav, hľadanie optimálneho hlasového registra, hlavová rezonancia ako nástroj

relaxácie a optimálneho nastavenia speváckeho ústrojenstva, speváckeho postoja, “ktorý nebolí“, a podobne. Udržanie optimálnej fyzickej kondície je celoživotnou témou. Kontinuálny rozvoj či udržiavanie dychovej sústavy v rámci spevu, hlasová výchova a pestovanie aktívneho speváckeho postoja/ sedu je v priamej súvislosti s kondíciou ako takou. Dobře vedený spevák zaistí svojmu telu kvalitné okysličenie, často využíva celú či väčšinovú kapacitu pľúc, čo najmä v exponovaných zimných mesiacoch pôsobí ako prevencia respiračných chorôb.

## **METODICKÝ POSTUP PRÁCE SO SENIORSKÝM SPEVÁCKYM ZBOROM**

### **Prípravná fáza**

Všeobecne možno konštatovať, že zborových spevákov naprieč celým vekovým a spoločenským spektrom spája túžba spoločne tvoriť a byť účastníkmi umeleckého procesu, zodpovednosť za spoločné dielo, zmysel pre spoločenstvo a vedomie, že sú súčasťou celku, ktorý ich prevyšuje. Preto sa mnohí vracajú k hudobným činnostiam po rokoch, prípadne začínajú so štúdiom hry na novom hudobnom nástroji či so spevom na akadémiách tretieho veku. Účasť v speváckom zbore je pre týchto seniorských študentov ďalšou príležitosťou k stretnutiam, ktoré radi využívajú.

Netreba tiež zabúdať na kvalitných zbormajstrov - dirigentov, ktorí musia byť nielen odborne pripravení, ale aj ľudsky nastavení na prácu so seniorskou vekovou skupinou, ktorá vyžaduje iný prístup – trpezlivejší a dlhodobejší. Musia byť vyškolení v hudobnej teórii, ovládať hudobný nástroj a spev a mať pedagogické i sociálne kompetencie vyučovať hudbu.

Ak sa chce senior naučiť nejakú hudobnú skladbu, musí zvoliť takú metódu, ktorá mu najlepšie vyhovuje (neodporúčajú sa napr. univerzálne metódy používané na vyšších odborných hudobných školách). Tento proces často zahŕňa zjednodušovanie hudobnej štruktúry a jej postupné vysvetľovanie takým spôsobom, aby seniori každé gesto napodobnili a zapamätali si ho. Následne je možné použiť pamäťové médiá, akými sú videá alebo interaktívne tabule.

Pri príprave priebehu kurzu, ktorý zodpovedá potrebám každého seniora, musí dirigent brať do úvahy rôzne aspekty. Prvým krokom pri definovaní obsahu kurzu či už vo forme online alebo v prezenčnej forme, je zoznámiť sa so seniormi a pochopiť, aké sú ich potreby. Tento prvý kontakt je zásadný, pretože určí, aký bude vzťah medzi dirigentom a spevákmi, resp. účastníkmi kurzu, ako aj dobré fungovanie budúcich skupín. Prvé stretnutie je tiež rozhodujúce pri rozhodnutí seniora, či bude pokračovať alebo nie. Ponúkame niekoľko návrhov, ktoré by mohli byť obsahom prvého stretnutia:

- zistiť úroveň vedomostí záujemcov o hudobnú teóriu, či je senior schopný čítať partitúru a tiež či je schopný reprodukovať niektoré z nôt;
- zistiť úroveň vedomostí o speve a technike spevu;
- zistiť očakávania týkajúce sa budúcich stretnutí; zámerom týchto hudobných tried by mala byť vždy hudba ako hobby;
- zistiť úroveň všeobecných vedomostí o hudbe;
- zistiť, ktoré hudobné štýly sa im najviac páčia.

### **Technické požiadavky**

Spevácka miestnosť by nemala mať pracovné stoly; výnimkou je osoba dirigenta. Seniorskí speváci by mali byť zoskupení ako zbor a účastníci, ktorí hrajú na hudobných nástrojoch (môžu tiež spievať), by mali sedieť pred nimi. Miestnosť by mala byť dostatočne veľká, aby sa do nej

všetci pohodlne zmestili a mali svoj osobný priestor. Nevyhnutnosťou je klavír (piano), dirigentský pult a notový materiál v dostatočnom množstve. Podľa finančných možností je vítaný notebook, CD prehrávač, reproduktory, flipchart a podobne.

### **Základné kroky úspešnosti**

- Nájdite vhodný, priestranný a vzdušný priestor, kde môžu seniori pohodlne stáť a spievať.
- Okrem spevu im umožnite vybrať si hru na hudobnom nástroji (napr. cavaquinho / ukulele).
- Vyberte si vhodný repertoár zo špecifickej tradície každej krajiny. Rozdajte im hudobný materiál (texty a partitúry).
- Začnite hodiny dychovými cvičeniami a hlasovou rozcvičkou, potom môžete pristúpiť k nácviku piesní.
- Akonáhle sú vokálne a inštrumentálne časti skonsolidované, spojte všetkých účastníkov.

## **Metodický postup speváckeho nácviku**

Zborové cvičenia by sa mali vykonávať podľa nasledujúcich piatich krokov: uvoľňovacie cvičenia, dychové cvičenia, hlasová rozcvička, výklad piesne a konkrétne štúdium piesne.

### **1) Uvoľňovacie cvičenia**

Hlasová rozcvička je nevyhnutnou a nenahraditeľnou súčasťou skúšky a je dôležitá aj pre to, aby sa predišlo poškodeniu hlasiviek. Toto je jedna z prvých lekcií, ktorú by mal dirigent naučiť zboristov. Niektoré jednoduché cvičenia pomáhajú uvoľniť pery a jazyk. Pomáhajú nielen zahriať hlas, ale sú aj pomôckou pri počúvaní.

Spievanie bez hlasovej prípravy nepovedie k takému dobrému výkonu ako pri rozcvičených hlasoch. Navyše nedostatok adekvátneho zahrievania môže časom priniesť problémy ako sú hlasové uzliny a chrapot. Hlasová rozcvička podporuje lepší krvný obeh v tých častiach tela, ktoré používame pri spievaní. Tieto oblasti nie sú obmedzené len na hlasivky alebo ústa. Počas spievania sa používajú svaly tváre, krku, rebier, brucha a dokonca aj chrbta. Je dôležité aktivovať všetky tieto oblasti, takže 10 minút z hodiny by malo byť vyhradených na nasledujúce cvičenia:

- Postavte sa na špičky a na niekoľko sekúnd natiahnite celé telo. Potom sa vráťte do normálnej polohy a zopakujte tento proces dvakrát alebo trikrát.
- Končekmi prstov a stredom rúk si masírujte svaly hlavy a tváre.
- Otočte jazyk niekoľkokrát na jednu a potom na druhú stranu.
- Robte krúživé pohyby s ramenami a krkom a naťahujte ich.

Na konci cvičenia opakujte rovnakú sekvenciu. Túto postupnosť opakujte aj po ukončení hodiny. To umožňuje uvoľnenie, ochladzovanie hlasu a napomáha správne používaniu celého hlasového ústrojenstva. Pamätajte, že hlas speváka, na rozdiel od inštrumentalistov, je vytváraný vlastným telom.

### **2) Dychové cvičenia**

Ďalším nepostrádateľným cvičením pre spevákov je práca s dychom. Dychové cvičenia by sa mali vykonávať na všetkých hodinách. Ako zbory postupne napredujú, tieto cvičenia zaberajú stále menej času. Na začiatku je však dôležité, aby dirigent pomáhal seniorom uvedomovať si svoje telo, uvoľňovať svaly, cítiť sa pohodlnejšie a vedome používať bránicu. Tento sval je totiž

zodpovedný za vdychovanie a vydychovanie vzduchu. Každý spevák sa musí naučiť ovládať prúdenie vzduchu, ktorý pri spievaní vstupuje a vychádza z pľúc.

Vedieť, ako dýchať, je kľúčovým krokom k zdokonaľovaniu speváckej techniky. Zároveň je potrebné dbať aj na držanie tela, pretože to napomáha lepšiemu spievaniu. Správne držanie tela umožňuje ľahšiu cirkuláciu vzduchu cez pľúca.

Čo považujeme za správne držanie tela:

- vzpriamený postoj s vyrovnanou krčnou chrbticou;
- ramená by mali byť uvoľnené a nízko;
- brada by mala byť mierne spustená.

Tieto gestá sa časom stanú automatickými a už ich nebude potrebné pripomínať na každej hodine.

Postavte sa vzpriamene. Mierne rozkročte nohy a ruky si položte na rebrá, tesne pod hrudník. Pri každom vdýchnutí vzduchu skontrolujte, či sa rebrá otvárajú.

Pri výdychu dávajte pozor! Vaše rebrá by mali zostať otvorené čo najdlhšie, aj keď sú vaše pľúca prázdne.

Zhlboka sa nadýchnite a naplňte si pľúca čo najväčším množstvom vzduchu, čím vytlačíte rebrá čo najďalej, to znamená do strán.

V tejto fáze buďte veľmi opatrní, aby ste nezdvíhali hrudník alebo nerozširovali brucho. A skontrolujte si pupok, ktorý musí byť úplne stiahnutý.

### **3) Hlasová rozcvička**

Zvládnutie piesne si tiež vyžaduje dobrú dikciu a dobrú výslovnosť slov, najmä samohlások, pretože práve tie zafarbujú zvuk hlasu. Dirigent môže zväžiť viac či menej hĺbkovú prácu na týchto aspektoch podľa potrieb zboru. Môže tiež pracovať na hlasovom rozsahu a tessiture (polohe hlasu). Rozširovanie hlasového rozpätia (vokálna extenzia) predstavuje súbor všetkých nôt, ktoré je spevák schopný zaspievať. Tessitura predstavuje súbor nôt, ktoré dokáže spevák vyspievať bez námahy. Je potrebné vedieť, aký má každý spevák hlasový rozsah, aby sa mohol postupne rozširovať rozsah tónov, ktoré budú môcť speváci s ľahkosťou zaspievať. Je tiež dôležité pripomenúť, že toto všetko treba robiť postupne, aby sa nepoškodili hlasivky.

### **4) Nácvik piesne**

Nácvik piesne je priestor na štúdium konkrétnej skladby. Táto úloha si vyžaduje vedomosti z hudobnej teórie a solfeggia. Ak je študentom senior bez praxe, je potrebné si túto skutočnosť uvedomiť a dopriať mu nejaký čas na štúdium hudobnej teórie. Pri interpretácii piesne je potrebné vedieť ju najskôr rozčleniť, aby bolo možné študovať všetky jej aspekty.

V tomto okamihu hodiny je potrebné venovať osobitnú pozornosť rytmu a počúvaniu, ktoré je v procese rozvoja zborového speváka veľmi dôležité, pretože počúvanie pomáha zlepšovať kvalitu spevu a hlasu vôbec. Okrem toho pomáha pri interpretácii konkrétnej skladby.

### **5) Interpretácia piesne**

Hlavným cieľom hodiny spevu je zdokonaľovanie techniky, ale hodiny musia byť aj dynamické a príjemné, pretože hudba je predovšetkým radosťou pre tých, ktorí ju vytvárajú. Časť hodiny venovaná výkladu piesne slúži jednak na jej uvedenie do praxe, ale aj na odbúranie stresu a vytváranie zábavy. Je to tiež čas na vyjadrenie hudobnej tvorivosti a na odovzdanie emócií a pocitov prostredníctvom hlasu.

Senior musí byť schopný vyjadrovať sa, vedieť počúvať svoj vlastný hlas a zachytiť, či spieva v súlade s ostatnými alebo nie. Úlohou dirigenta je ukázať na miesta, ktoré je potrebné zlepšiť, a naučiť členov zboru zlepšovať spevácku techniku.

Na doplnenie a spestrenie uvedeného metodického postupu ponúkame aj konkrétny príklad zborovej práce a jej špecifik v slovenskom Chrámovom zbore Andrej. Každý nácvik tohto telesa začína modlitbou, po ktorej sa speváci rozospievajú tradičným spôsobom (brumendo po veľkých a malých sekundách smerom nahor aj nadol, nasledujú cvičenia na nejaký vokál s postupnými intervalmi tercie, kvinty, sexty až do oktávy). Rozcvička nesmie trvať príliš dlho, pretože niektorí starší speváci sa rýchlo unavia a zadýchajú, v dôsledku čoho by bolo pre nich náročné vydržať dlhší čas spievať a nacvičovať piesne. Dirigentka slovenského zboru začína nácvik hlasovou rozcvičkou v trvaní 10, maximálne 15 minút, počas ktorej sú speváci rozdelení na hlasy – soprán, tenor a potom alt, bas. Pri niektorých harmonických cvičeniach sa rozospievajú aj všetci spolu. Staršie hlasy totiž šuštia, mnohí zo spevákov majú vypestované nesprávne návyky speváckej techniky a napriek vynaloženému úsiliu je prakticky nemožné ich od nich odnaučiť. Okrem toho sa u viacerých spevákov prejavuje typická starecká mrzutosť, resp. netrpezlivosť pri opakovanom vylepšovaní nesprávnych intonačných úsekov.

Pri nácvikoch vybraných spevov postupujeme tradičnou metódou: novú skladbu naštudujeme po hlasoch, potom spojíme niektoré z nich a napokon dáme dokopy všetky hlasy. Po „usadení“ skladby a jej dostatočnom utvrdení vyzveme členov spevokolu na prípadné konštruktívne poznámky a podnety na vylepšenie interpretačnej stránky. Pomôcť si môžeme aj technikou (napr. kamerou či diktafónom) a prehráme viac vlastných záznamov tej istej skladby od začiatku, aby bol viditeľný rozdiel medzi jednotlivými nahrávkami.

Samotný nácvik začína vždy tou najnáročnejšou skladbou z dôvodu prvej chuti a sily spievať. Potom dirigentka zaradí do nácviku nejakú známu – viac-menej nacvičenú skladbu, ktorú je ale potrebné ešte docvičiť. Nasleduje opäť niečo nové, čo vystrieda známejšia skladba a týmto spôsobom nácvik napreduje ďalej. Na záver zaradí dirigentka obľúbenú skladbu, aby speváci ukončili nácvik s dobrým pocitom a tešili sa na ďalšie stretnutie.

Pripájame aj niekoľko postrehov z českého prostredia, konkrétne zo seniorského zboru *Collegium bonum*. Samotná metodika nácviku a hlasová príprava sa opiera o „českú zborovú školu“ a ich predstaviteľov. A hoci sa v rámci moderných pedagogických metód niektoré postupy javia už ako prekonané, základy zostávajú nemenné. Rámec tvorí kvalitné rozospievanie, ktoré akcentuje i správny spevácky postoj či posadenie. Neoddeliteľnou súčasťou sú dychové cvičenia a aktivácia bránice, ktoré prinášajú i mnohé zdravotné benefity (okysličovanie, pohyb bránice pôsobí sekundárne na prekrvenie orgánov brušnej dutiny a podobne). Ďalej nasledujú artikulačné cvičenia a tvárová gymnastika. Samotná hlasová výchova zahŕňa tvorbu hlavového tónu, postupné zahrievanie hlasiviek, mäkké nasadenie tónu, tvorbu a vyrovnávanie vokálov, kantilénové cvičenia z kvinty až po nónu, cvičenia v plnom tóne s akcentom na bránicový dych. Jednotlivé cvičenia sú dirigentami volené tak, aby zodpovedali momentálnej kondícii členov zboru a ich schopnostiam, ktoré sa v čase menia.

Samotný nácvik prebieha prvotným rozborom skladby, ukážkou (predspieva väčšinou zbormajster). Skúška pokračuje klasickým nácvikom po hlasoch či oddelene a následným spájaním všetkých hlasov. Podobne ako u tých najmladších je dobré zamerať sa na začiatku nácviku vždy len na jeden problém, tak aj pri seniorských zboroch je dobré zvoliť tento postup. To znamená najprv intonácia, potom rytmus, frázovanie, dynamika a podobne.

Napriek tomu, že zbor *Collegium bonum* je amatérskym zoskupením, zbormajstri nechcú úplne rezignovať na cielenú hlasovú výchovu, ktorá by pri správnej praxi mala slúžiť aj ako prevencia (nielen) respiračných chorôb. Mnohí členovia zboru spievajú v speváckych zboroch

celoživotne, viacerí sa po speváckej pauze vrátili a práve tu viac než inde platí pravidlo svalovej pamäti, pretože hlasivky sú sval. Budovanie repertoáru vyžaduje istú dávku trpezlivosti, ktorá je neskôr odmenená zážitkom živého spoločenstva v čase zborových vystúpení. Zbormajstri sa na túto skutočnosť nesporne spoliehajú.

## **Metodický postup pri nácviku hry na hudobných nástrojoch cavaquinho a ukulele**

Cavaquinho je tradičný štvorstrunový nástroj spojený s ľudovou hudbou v Portugalsku. Jedným z cieľov tohto projektu je bližšie predstavenie cavaquinho českým a slovenským seniorom spolu s ukulele, ďalším štvorstrunovým nástrojom, ktorého korene siahajú práve do Portugalska. Hru na cavaquinho už ovláda skupina účastníkov portugalských seniorov.

Cavaquinho aj ukulele sú perfektnými nástrojmi pre ľudí bez predchádzajúcich hudobných skúseností a poskytujú vynikajúci východiskový bod pre rozvoj zručností v hre na nástroji. Vďaka svojej menšej veľkosti a zložitosti môžu hráči na cavaquinho/ukulele dosiahnuť rýchle výsledky a rýchlu odmenu s minimálnym úsilím. Dôkazom tejto skutočnosti sú portugalské ľudové hudobné tradície. Niektoré piesne je možné hrať iba pomocou dvoch akordov. Nie je neobvyklé, že začínajúci hráči cavaquinho/ukulele môžu sprevádzať takéto piesne už na konci jednej hodiny. Výsledkom bude nadšenie študenta a zvýšená vôľa pokračovať v učení.

Predstavenie cavaquinho českému a slovenskému seniorskému publiku môže rozšíriť používanie tohto nástroja nad rámec portugalskej hudby a možno preň nájsť nové súvislosti v kontexte hudobných tradícií týchto krajín. Prinajmenšom to vyvolá výmenu záujmov a zručností, ktoré pomôže skrátiť vzdialenosti medzi rôznymi hudobnými panorámami.

Pre študentov z akejkoľvek národnosti, začínajúcich od nuly, navrhujeme nasledujúci metodický postup:

- Osvojenie si správneho držania nástroja a pohodlného spôsobu hrania.
- Osvojenie si prvých – jednoduchých základných hmatov, ktoré vykonáva ľavá ruka. Jednou z prvých úloh by malo byť precvičenie striedania jednotlivých hmatov, ktoré používajú iba jeden alebo dva prsty.
- Oboznámenie sa s funkciou pravej ruky (brnkánie) a so základnými rytmickými vzormi, napríklad štvrtovými notami.
- Spojenie oboch rúk. Vykonávanie základných rytmických vzorcov v pomalšom tempe a pri zmene tvarov akordov každý jeden alebo dva takty.
- Akonáhle je predchádzajúca úloha zvládnutá, môžeme začať s jednoduchou piesňou, v ktorej môže senior uplatniť doteraz naučené znalosti, avšak v pomalom, resp. miernom tempe.
- Keď už senior zvládne interpretáciu piesne v miernom tempe, rýchlosť by sa mala pomaly zvyšovať až do pôvodného tempa.
- Potom, ako senior úspešne zvládne sprievod jednoduchej ľudovej piesne, pomaly si osvojuje nové akordy, nové rytmické vzorce ako aj nové piesne, kde je možné tieto vedomosti uplatniť.

Aj keď českí a slovenskí lektori môžu vytvoriť prvý kontakt českých a slovenských seniorov s hrou na cavaquinho, dokumenty, materiály a videá, ktoré budú podporovať osvojovanie si hry na cavaquinho/ukulele, poskytnú predovšetkým portugalskí lektori a zverejnia ich na príslušnej platforme.



## References:

- ALMEIDA, H. 2014. A difícil relação entre o envelhecimento biológico e a doença. In: FONSECA, A. M. (Coord.): *Envelhecimento, saúde e doença. Novos desafios para a prestação de cuidados a idosos*. Lisboa : Coisas de Ler, pp. 63-92.
- ASH, S. L. – CLAYTON, P. H. 2009. Generating, deepening, and documenting learning: The power of critical reflection in applied learning. In: *Journal of Applied Learning in Higher Education*, 1(1), pp. 25-48.
- FROL'KIS, V. 1990. *Starnutie a predĺženie života*. Bratislava : Osveta. ISBN 80-217-01-40-4
- GOMES, L. – AMARAL, J. B. 2012. Os efeitos da utilização da música para os idosos: revisão sistemática. In: *Revista Enfermagem contemporânea* 1(1). Available from: <https://doi.org/10.17267/2317-3378rec.v1i1.46>
- HAYFLICK, L. 1997. *Jak a proč stárneme*. Praha : Columbus. ISBN 80-85928-97-3
- KALVACH, Z. – ZADÁK, Z. – JIRÁK, R. – ZAVÁDZALOVÁ, H. – SUCHARDA, P. a kol. 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada-Avicenum. ISBN 80-247-0548-6
- KALVACH, Z. 1986. *Co vás zajímá o stáří*. 2. vyd. Praha : Ústav zdravotní výchovy.
- LANGMEIER, J. – KREJČÍŘOVÁ, D. 2006. *Vývinová psychologie*. Praha : Grada. ISBN 80-2471-284-9
- LIMBERY, M. 2005. *Social Work with Older People*. London : Sage Publications. ISBN 978-1-4129-0205-2
- MARCINKOVÁ, D. et al. 2005. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Nitra : Katedra sociálnej práce a soc. vied, FSVaZ UKF. ISBN 80-8050-878-X
- MOJTOVÁ, M. 2008. *Sociálna práca v zdravotníctve*. Bratislava : Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety. ISBN 978-80-89271-45-0
- NOORDHOEK J. – JOKL, L. 2008. Efeito da música e de exercícios físicos num grupo de pessoas reumáticas: estudo piloto. In: *Acta fisiátrica*, 15 (2), pp. 127-129.
- PAYNE, J. a kol. 2005. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-657-0
- PERETZ, I. 2006. The nature of music from a biological perspective, *May*; 100 (1):1-32. doi: 10.1016/j.cognition.2005.11.004. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16487953/>
- PERHÁCS, J. – PAŠKA, P. 1995. *Dospelý človek v procese výchovy*. Bratislava : STIMUL. ISBN 80-85697-21-1
- PICHAUD, G. – THAREAUOVÁ, I. 1998. *Soužití se staršími lidmi*. Praha : Portál. ISBN 80-7178-184-3
- POLEDNÍKOVÁ, L. et al. 2006. *Geriatrické a gerontologické ošetrovatel'stvo*. Martin : Osveta. ISBN 80-8063-208-1
- SANTOS, M. R. et al. *Effects of musical improvisation as a cognitive and motor intervention for the elderly*. *Estud. psicol.* (Campinas) [online]. 2021, vol. 38, e190132, ISSN: 1982-0275

[viewed 15 September 2020]. DOI: 10.1590/1982-0275202138e190132. Available from: <http://ref.scielo.org/vtb8qr>

SCHUBERT, E. 2009. *The fundamental function of music*. First Published September 1, 2009 Research Article. Available from: <https://doi.org/10.1177/1029864909013002051>

SLOBODA, J. A. 1985. *The Musical Mind: The Cognitive Psychology of Music*. London : OUP.

SOBEK, O. 2007. Práca v seniorskom veku. In: *Senior.sk. Spravodaj nielen pre seniorov*, 2007, 1, n. 1/2006, p. 6. Available from: [https://www.senior.sk/storage/senior\\_0601.pdf](https://www.senior.sk/storage/senior_0601.pdf)

STUART-HAMILTON, I. – KREJČÍ, J. 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál. ISBN 80-7178-274-2

SÝKOROVÁ, D. 2005. *Tretí věk trojí optikou*. Olomouc : Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1006-0

ŠIPR, K. 1997. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna : Gloria. ISBN 80-901834-1-7

ŠTILEC, M. 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál. ISBN 80-7178-920-8

TELNAROVÁ, Z. 2021. Čeští, slovenští a portugalští senioři vytvoří mezinárodní pěvecký sbor. In: *Cantus, čtvrtletník pro sborové umění*, roč. XXXII, 2/2021 (128), s. 46-47. ISSN 1210-7956

VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha : Portál. ISBN 80-7178-308-0.

WALLIN, N. L. – MERKER B. – BROWN, S. 2000. *The Origins of Music*. Cambridge, MA : MIT Press.

ZAHRADNÍKOVÁ, Z. 2004. Ružomberský chrámový spevokol. In: *Adoramus Te : časopis o duchovnej hudbe*, roč. 7, č. 1, s. 25-27. ISSN 1335-3292

ŽIARNA, M. 2008. *Teória hlasovej výchovy*. Ružomberok : PF KU. ISBN 978-80-8084-353-3