

Obsah

Proč zpívat?	2
Co říká věda o účincích zpívání	3
Význam zpěvu v židovské a v křesťanské duchovní tradici	5
Na co dát pozor, když s dětmi zpíváme	6
Literatura.....	7

Zpěv při výuce náboženství a při katechezi

Proč zpívat?

Existuje mnoho dobrých důvodů, proč zařazovat zpěv do hodin výuky náboženství nebo jako součást programů katecheze. Jistě také mnozí z učitelů s dětmi zpívají. Na druhé straně zase jiní jmenují obtíže, kvůli kterým si na zpívání s dětmi a dospívajícími netroufají. Podívejme se tedy na zpěv více zblízka a zamysleme se nad podmínkami, které je třeba vytvořit, nad předpoklady, které musejí být splněny, aby společné zpívání přinášelo užitek a radost, a konečně nad různými způsoby, jak pěvecké aktivity propojit s náboženskou výukou či s uváděním do duchovního života. V křesťanské duchovní tradici najdeme mnoho příkladů, kde zpěv hrál důležitou roli zejména v rámci liturgie a duchovního života (viz kapitola Význam zpěvu v křesťanské duchovní tradici). Je velká škoda, že v dnešní době existuje tak malá péče o kulturu zpěvu a zkušenost s hlubokým duchovním rozměrem (společného) zpívání se téměř vytratila. Zpěv při liturgii je často vnímán jen jako jakási akustická dekorace. Z toho důvodu někteří účastníci bohoslužeb ani nechápou, proč by se měli zapojovat do společného zpěvu. Raději tedy jen pasivně přijímají. Jako na koncertě, jako při poslechu rádia – tak, jak jsme zvyklí my, lidé žijící v prostředí, které nás neustále vede k tomu, abychom spotřebovávali a nechali se obsluhovat.

Zpěv však působí. Ukazuje svůj účinek na nás, kteří zpíváme, i na těch, kteří náš zpěv poslouchají. Zpěv nepředstavuje jen jakýsi estetický přídatek k našemu životu, zpěv je jedním z přirozených projevů života (way of life). Mnoho odborníků z různých oborů, ale také mnozí rodiče si kladou otázku, proč dnes tak málo děti zpívají. Není to tím – jak se také mnozí domnívají, že by se dnes děti rodily s menšími hudebními schopnostmi. Spíše se změnily jejich zájmy a také společenské podmínky, ve kterých tyto děti vyrůstají¹. Z našeho prostředí mezilidských vztahů tak mizí určitá kvalita, která je se zpěvem spojená. Děti, ale i dospělí, mají čím dál méně osobních zkušeností s emocionální rezonancí, s pozitivním citovým naladěním se na sebe navzájem. Každý, kdo pravidelně zpívá s ostatními lidmi (ne na výkon, nýbrž jen tak pro radost!), dobře ví, o co jako lidé přicházíme, když přestáváme o kulturu zpěvu pečovat.

Zde jsou uvedeny některé skutečnosti, které lidem ztěžují nebo dokonce znemožňují přístup k objevování a využívání vlastního hlasu při zpívání:

V **médiích** vidíme a slyšíme téměř výhradně **zpěváky sólisty**, kteří za své úspěchy vděčí často spíše nákladné technice a dokonale vyladěné jevištní show. Média nám zprostředkovávají poselství: „Kdo není perfektní, ten se ztrapňuje a bývá zesměšňován.“²

Negativní účinek na naše pěvecké sebevědomí mělo také to, když nás učitelé hudební výchovy za **naš pěvecký výkon ve škole hodnotili**, ať už známkami nebo větami typu: „Nezpívej, kazíš nám to“, „z tebe zpěvák nikdy nebude“, „nemáš hudební sluch“, apod. Dospělých lidí, kteří jsou v tomto ohledu zakomplexovaní z dob své školní docházky, je smutně obrovské množství. Bohužel podobné výroky prý tito lidé slýchávali často také z úst vlastních rodičů či prarodičů

¹ (Tichá, 2005)

² (Romberg, 2007)

(pro zajímavost: v důsledku těchto postojů došlo během několika generací k tomu, že například v Německu dnes pouhých 15 – 20% učitelek v mateřských školách je schopno vést děti ke zpěvu!!!).³

Oceňovanou hodnotou v naší společnosti je **spíše kontrola než nadšení a citový projev**. Kdo zpívá, ten ukazuje své emoce a svoji citlivost. Děti toto dokáží zvláště dobře vycítit. V běžném každodenním provozu zažívají převážně situace, kdy jsou lidské city spíše drženy „pod pokličkou“. Mezi dospělými mají jen málo vzorů – ti totiž sice mluví o tom, jak je hudebnost pro všeobecné vzdělání důležitá, když je ale například na školní oslavě vyzvete, aby se přidali ke společnému zpěvu, jen se rozpačitě chichotají.⁴

Hudební smog – toto slovní spojení se dnes už celkem běžně užívá pro označení skutečnosti, že naše prostředí, ve kterém se každodenně pohybujeme, je „znečištěno“ nejen nečistotami ve vzduchu, ale také velkou mírou různých zvuků a hluku (*v encyklice Laudato si se píše o akustickém a vizuálním znečištění*). Děti jsou převážně v roli hudebních konzumentů, nezbývá jim téměř žádný prostor pro vlastní zpívání a muzicírování. Nutno pak dodat, že žije-li dítě nepřetržitě v takto akusticky zamořeném prostředí, je pro něj možná dokonce lepší ticho než jakákoliv (buť i aktivně produkovaná) hudba. Proč? Protože abychom mohli hudbu skutečně vnímat či „dělat“, musíme být nejprve schopni vytvořit v sobě vnitřní ticho.

Každý člověk má dar zpívat. Lidé to věděli v minulých desetiletích a stoletích jaksí intuitivně. A proto zpívali. Dnes potřebujeme, aby nám všechno, na co dříve stačil selský rozum a tradicí předávaná moudrost předků, potvrdila a případně také vysvětlila věda. Tak tedy:

Co říká věda o účincích zpívání

Zpěv je podle nejnovějších poznatků pro člověka doslova „**řečí citů**“. Zpěv je pro člověka právě tak existenciálním projevem jako řeč. Proč? Abychom byli schopni myslet, musíme se nejprve naučit mluvit. Podobně, máme-li být schopni cítit – zejména soucítit (být schopni soucitu s druhým člověkem), musíme se (na)učit zpívat.⁵

Stejně jako se učíme v dětství mluvit, učíme se také zpívat. Nikoho by určitě nenapadlo, aby malému dítěti, které se pokouší tvořit z prvních slabik jednoduchá slova, řekl: „Nejde ti to, nemáš talent, raději to nezkoušej.“ Dítě se učí tím, že to zkouší, a také tím, že napodobuje své starší sourozence nebo dospělé. Stejně tak je tomu se zpěvem. První náznaky zpěvu je třeba brát stejně vážně jako první pokusy dát dohromady slova. To znamená, že máme zpěv u dětí podporovat v jeho počáteční nedokonalosti, nehotovosti.

Z hlediska **endokrionologie** je zpívání prospěšné proto, že při zpěvu dochází ke zvýšení hladiny hormonu oxytocinu, kterému se také říká „hormon lásky a důvěrných vztahů“. Tento hormon vyvolává pečující emoce a pocity lásky. Dalšími hormony, jejichž zvýšenou tvorbu během zpěvu vědci zjistili, jsou serotonin (v našem těle navozuje stav vnitřního klidu, spokojenosti, tlumí depresi, strach a agresivní nálady), noradrenalin (antidepresivum) a beta-endorfin (způsobuje stavy euforie, tlumí bolest). Dochází také ke snižování hladiny stresových hormonů adrenalinu a kortizolu a blokuje se vylučování testosteronu (hormonu agrese).⁶

³ (Adamek, 2009)

⁴ (Romberg, 2007)

⁵ (Adamek, 2009)

⁶ (Bossinger, 2006)

Neurovědecké studie ukazují stále zřetelněji, že hudba je pro lidský mozek takřka elixírem života, protože jedinečným způsobem podporuje neuronální síť. TO JE TROŠKU MÁLO, ŽE? :O)

Vliv zpěvu na kardiovaskulární systém. Lidské srdce je velmi muzikální. Reaguje na změnu hudebního tempa a synchronizuje se s hudebními rytmy. Muzikoterapeut, profesor Lutz Neugebauer, došel v rámci své výzkumné práce k fascinujícím výsledkům. Zjistil, že srdeční frekvence dvou lidí, kteří spolu hrají nebo zpívají v hudebním dialogu nebo při společné improvizaci, probíhají takřka paralelně. To, co můžeme slyšet, když hráči reagují na dynamiku, tempo a další hudební parametry, když se přizpůsobují svému spoluhráči (zpěvákovi), se projeví i na jejich srdeční frekvenci. Lutz Neugebauer říká, že:

„Možná, že právě zde můžeme najít základ toho, čemu říkáme empatie - když dvě srdce bijí společně jako by byly jedno.“⁷ (překlad autorky)

Wolfgang Bossinger k tomu připojuje:

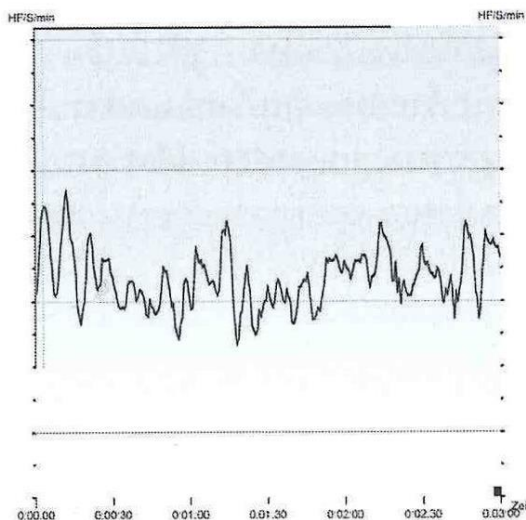
„Při mluvení sice dochází k podobnému jevu, ale v mnohem slabším rozsahu. Při společném zpívání a muzicírování dochází na fyziologické rovině ke společnému chvění. Naše srdce bijí společně a zakoušejí pocity blízkosti, spojení a lásky.“⁸ (překlad autorky)

Nabízí se nyní otázka, jak souvisí „muzikalita“ našeho srdce se zdravím. Tak například při zpívání pomalých uklidňujících melodií se snižuje tepová frekvence a krevní tlak, čímž dochází k uvolňující reakci odbourávající stres. Pro náš oběhový systém, který musí každou sekundu podávat obrovský výkon, je to velká úleva. Hudba a zpěv tedy způsobuje snížení krevního tlaku a srdeční frekvence, čímž pomáhá našemu srdci, aby se regenerovalo, a prohloubené dýchání při zpěvu se zase postará o větší přísun kyslíku.

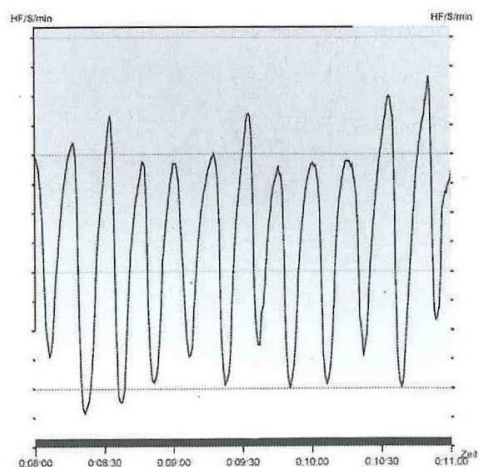
- Existuje výzkum účinků recitace modlitby Růžence a manter jógy na autonomní kardiovaskulární rytmy - <http://www.bmj.com/content/323/7327/1446.full>
- Modlitba srdce – z tradice východní církve – recitace v rytmu dechu: „Pane Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou“.
- Důležité je, že srdeční koherenci navozují jen speciální formy zpívání – a jen zcela určité písně. Kromě toho lidé nereagují pokaždé stejně na zpívání těchto písní. Důležitou roli hraje také to, jestli je mi melodie blízká, jestli ji spojuji s pozitivními emocemi nebo vzpomínkami. Citace: *„Die optimale Wirkung entfaltet sich nach meinen bisherigen Erfahrungen, wenn geeignete Mantren oder Lieder mit starken positiven Emotionen wie Liebe, Freude, Dankbarkeit verbunden werden, wenn es zum Auftreten der Flow-Erfahrung kommt und die Melodie die richtige Atemfrequenz „triggert“.“ (str. 143)*

⁷ (Neugebauer, 2002)

⁸ (Bossinger, 2006)



tachogram HRV při čtení odborné literatury



tachogram HRV při zpěvu meditativních melodií

Důležitost zpěvu pro zdravý životní styl potvrzuje také **hudebně pedagogický výzkum** (provedený například v Německu, Švýcarsku, Rakousku a USA). Jaké jsou výsledky těchto výzkumů?

- Rozšířená hudební výchova představuje **prevenci násilí, podporuje sociální kompetence a schopnost reflexe.**
- Z hudebně orientované výuky na základní škole profitují **děti ze sociálně znevýhodněného prostředí.** Tyto děti jsou zpravidla málo podporovány po kognitivní stránce. Muzicírování pro ně může znamenat opravdovou šanci.
- Rozšířená hudební výchova konečně **podporuje inteligenci.** Po čtyřech letech intenzivního aktivního muzicírování dojde k explozivnímu nárůstu IQ u „múzických“ dětí, z čehož mají zisk především děti ze sociálně znevýhodněného prostředí.⁹

Z výše uvedených působivých výsledků lze učinit závěr, že nabídka rozšířených hudebních činností je tou nejlepší formou sociální politiky – s dalekosáhlými důsledky na mnoho let dopředu.¹⁰

Význam zpěvu v židovské a v křesťanské duchovní tradici

Nigun – zpěv beze slov (slabiky „lai lai“ nebo „jai dai“). Citace z Bossingera: „Die Nigun-Gesänge ermöglichen also, eine mystische Verschmelzung mit dem Göttlichen herbeizuführen und der Freude der Seele darüber Ausdruck zu verleihen. Sie können alleine gesungen werden, beziehungsweise die Melodien werden einem manchmal direkt von Gott geschenkt und sie werden vor allem auch miteinander geteilt und gemeinsam gesungen (příklady Nigun na str. 300, 301).

⁹ (Bastian, 2001)

¹⁰ (Bossinger, 2006)

Na co dát pozor, když s dětmi zpíváme

Dbát na to, abychom zpívali s dětmi **písničky v pro ně přirozené poloze**. Mnoho učitelů zpívá v pro ně pohodlné nízké poloze, která však neodpovídá možnostem dětského hlasu. Hlasový rozsah dětí podle věku je přibližně následující¹¹:

kojenci	g1-c2
předškolní věk	f1-e2
mladší školní věk	c1-f2
nad 10 let + puberta	a-a2

Nepřehlušovat zpěv hudebním doprovodem – děti se pak neslyší (nevnímají sami sebe!), a nemohou se například přidat k sousedovi-dobrému zpěvákovi, který by za normálních okolností mohl být pro dítě pěveckou oporou. Dalším důsledkem příliš hlasitého doprovodu je skutečnost, že děti pak také svůj zpěv zesilují a snaží se vyrovnat hlasitému nástroji. Tím dochází k namáhání hlasivek, což může vést až k jejich poškození. Kromě toho při nuceném hlasitém zpěvu dochází k zapojování hrudního hlasového rejstříku, a tak se ztrácí pěkná zvonivá barva dětských hlasů. Ideálem toho, jak by měl správně dětský hlas znít, je právě hlas tvořící tóny za účasti tzv. hlavové rezonance.

Nikdy nenutíme děti vědomě zesilovat! Zejména pokud máme ve skupině děti, které nejsou zvyklé pravidelně zpívat – cesta k rozezpívání nezpěváků vede nejprve přes návyk měkkých začátků tónů a objevování vlastního hlasu bez přítomnosti jakéhokoliv napětí (v hrtanu, v čelistech, v jazyce, atd.). Hlasitý zpěv bez odborného pedagogického vedení může vést k tomu, že si děti zautomatizují nesprávné návyky v podobě zatuhnutí různých částí těla – tyto návyky se pak v pozdějším věku velmi obtížně odnaučují! Zejména dbáme na to, aby melodie, které klesají pod tón f1, děti nezesilovaly. Pak by opět došlo k převládnutí hrudního rejstříku v hlase a bylo by nebezpečí, že ho děti budou používat i při zpěvu ve vyšších polohách.

¹¹ (Tichá, 2005)

Literatura

- Adamek, K. (březen 2009). *Singen ist zukunftsweisend*. Získáno 2. listopad 2016, z [www.karladamek.de: http://www.karladamek.de/files/pdf/Forschung/Singen-ist-zukunftsweisend.pdf](http://www.karladamek.de/files/pdf/Forschung/Singen-ist-zukunftsweisend.pdf)
- Bastian, H. G. (2001). *Kinder optimal fördern - mit Musik*. Mainz: Schott.
- Bossinger, W. (2006). *Die heilende Kraft des Singens*. Battweiler: Traumzeit-Verlag.
- Gass, R., & Brehony, K. (1999). *Chanting - Discovering Spirit in Sound*. New York.
- Lindner, H. (2014). *Musik für den Religionsunterricht. Praxis- und kompetenzorientierte Entfaltungen*. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht.
- Neugebauer, L. (2002). *Communication, Heart rate and the musical dialog*. Načteno z <http://www.music-therapyworld.net>.
- Pahn, J. (1968). *Stimmübungen für Sprechen und Singen*. Berlin: VEB Verlag Volk und Gesundheit.
- Romberg, J. (březen 2007). Glückserlebnis Singen. *GEO-Magazin*.
- Tichá, A. (2005). *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál.