

ALEXANDROVA METODA

PŘEDSTAVENÍ TECHNIKY (AT) ZÁKLADNÍ PRINCIPY POUŽITÍ PŘI HŘE NA KLAVÍR

Přirozené a nenásilné nastolení tělesné a duševní harmonie.

Jak dosáhnout svobody pohybu, jak uvolnit své tělo a mysl, odbourat stres a nervozitu
a zlepšit soustředěnost a prožitek z hudby.

Univ. Prof. Libor Nováček

Universität für Musik und darstellende Kunst Graz, Rakousko a Pražská konzervatoř

OBSAH PŘEDNÁŠKY

Osobní zkušenost (AT), změny které mi metoda přinesla

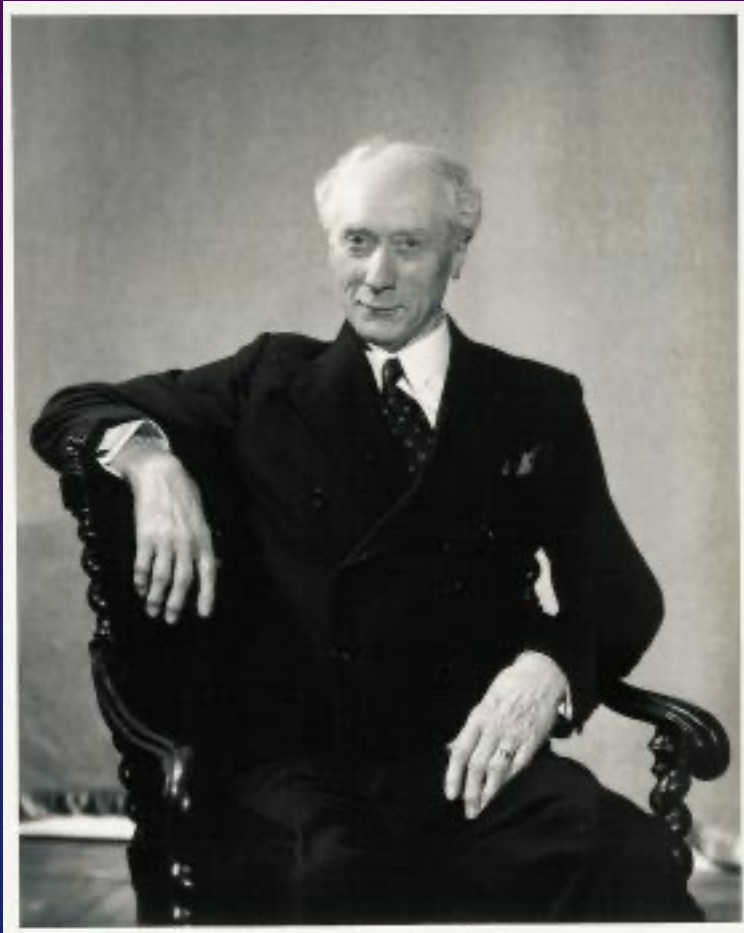
Představení F M Alexandra- životopis, vznik, rozšíření a použití metody

Základní principy a pravidla AT

Obrázková demonstrační část, videa

Použití při hře na klavír nebo jiných hudebních nástrojích

Frederick Matthias Alexander
1869 - 1955



F M Alexander

- Australský herec a recitátor, onemocněl na hlasivky -chrapot a ztráta hlasu
- Léčí se pozorováním sebe v zrcadle, začíná pomáhat svým kolegům, stává se učitelem
- V roce 1904 se stěhuje do Londýna, získává reputaci a řadu vlivných pacientů z divadelního a hudebního prostředí
- Jeho metoda se stává mezinárodně uznávanou, po vypuknutí 1. světové války odchází a vyučuje v New Yorku
- Po válce se vrací do Londýna, zakládá školu pro malé děti (věk 3-8 let), v Anglii vyučuje svoji techniku a zasvěcuje další lektory do tajů jeho metody (od roku 1931)
- V 79 letech prodělá infarkt, ochrnuje na polovinu těla, ale během měsíce se zcela zotavuje díky použití jeho metody
- Vyučuje až do své náhlé smrti ve věku 86 let
- Za svůj život píše a vydává celkem 4 knihy – *Man's Supreme Inheritance* (1910, 1918 USA), *Constructive Conscious Control of the Individual* (1923), *The Use of the Self* (1923), *The Universal Constant in Living* (1941). Dále je vydaná sbírka jeho dopisů, přednášek pod názvem *Articles and Lectures* z období let 1894-1950, vydané v roce 1995

Základní principy

Alexandrova technika je proces psychologicko-fyzické (pře)výchovy sebe sama

Inhibice = vědomé „přetrénování“ a odnaučení, zamezování a utlumení špatných zvyků a instinktů

Směr, směřování, vedení těla

Jak se hýbeme a pohybujeme, jak sedíme a stojíme má přímý vliv na funkce našeho těla

Efektivní a „ekonomické“ používání našeho těla v každodenním životě

Mysl a tělo pracují v harmonii a jednotě

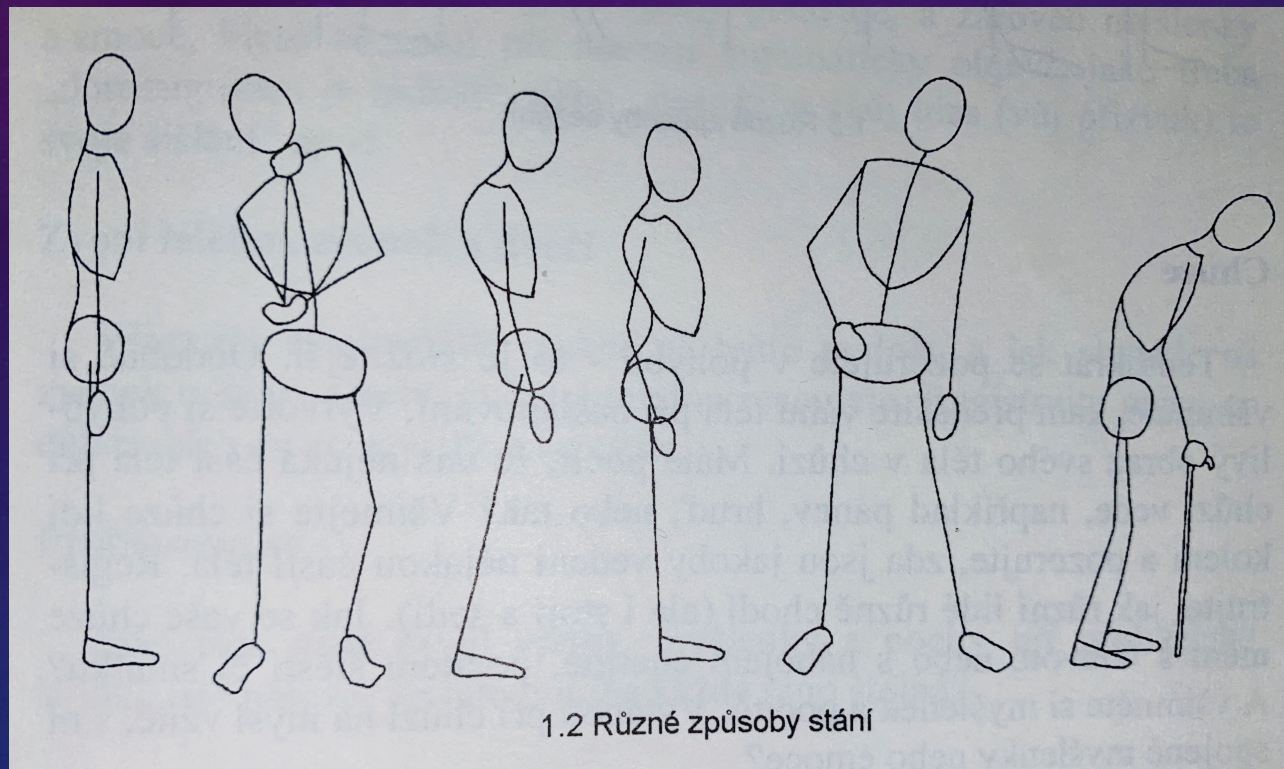
Neustálá vědomá kontrola našich pohybů, pozice a jiných tělesných aktivit

Tělo a svaly v napětí, pnutí a stresu

Gravitace a její působení na páteř – pocit lehkosti, prodloužení

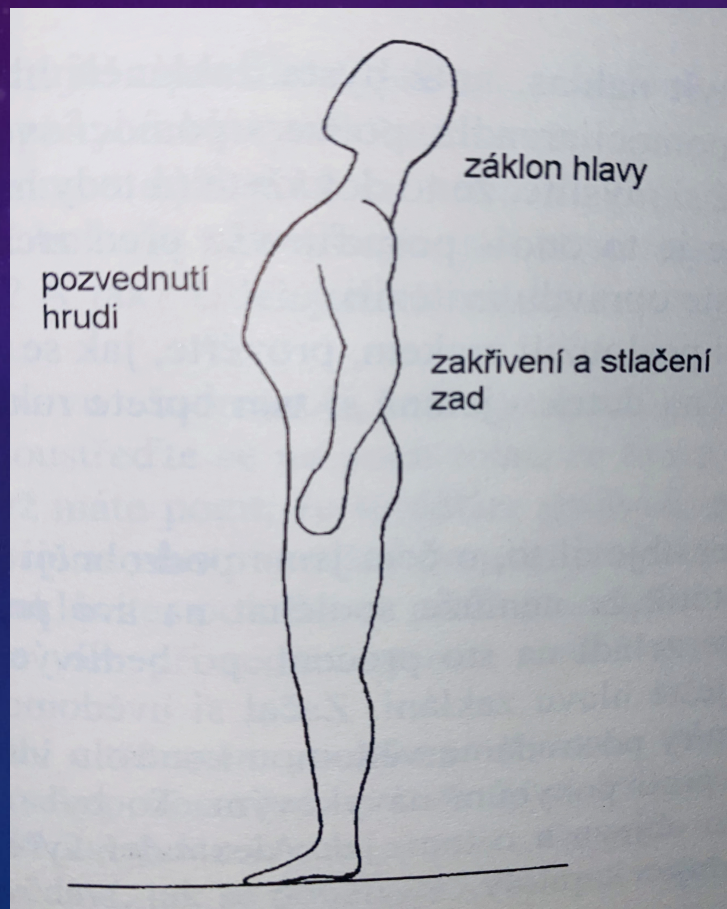
Správné držení těla- pozorování jeho používání, poznávání svých návyků

ZPŮSOBY STÁNÍ

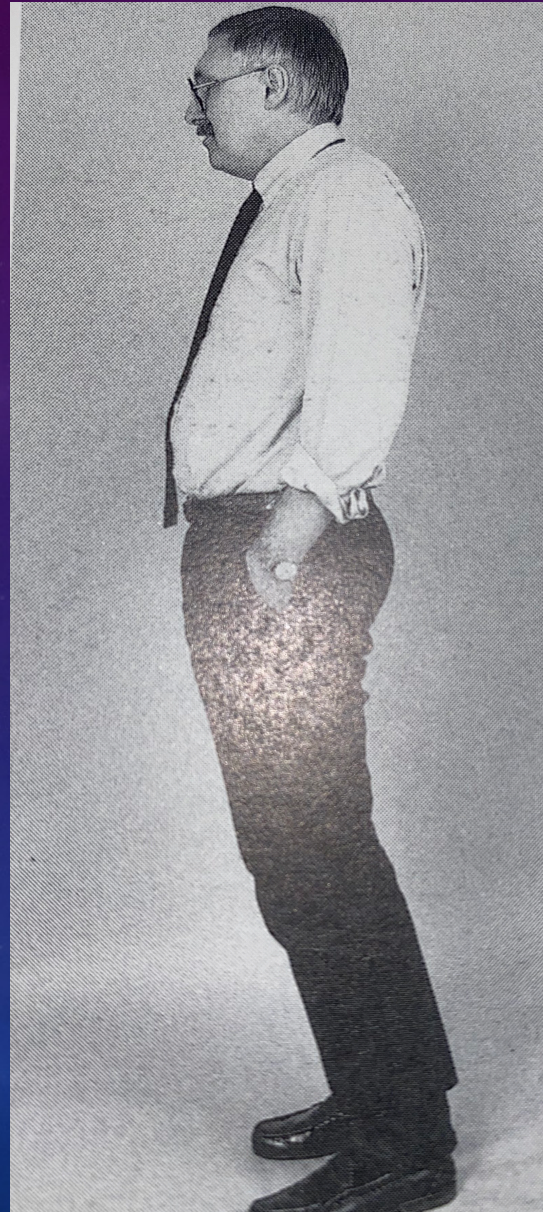


1.2 Různé způsoby stání

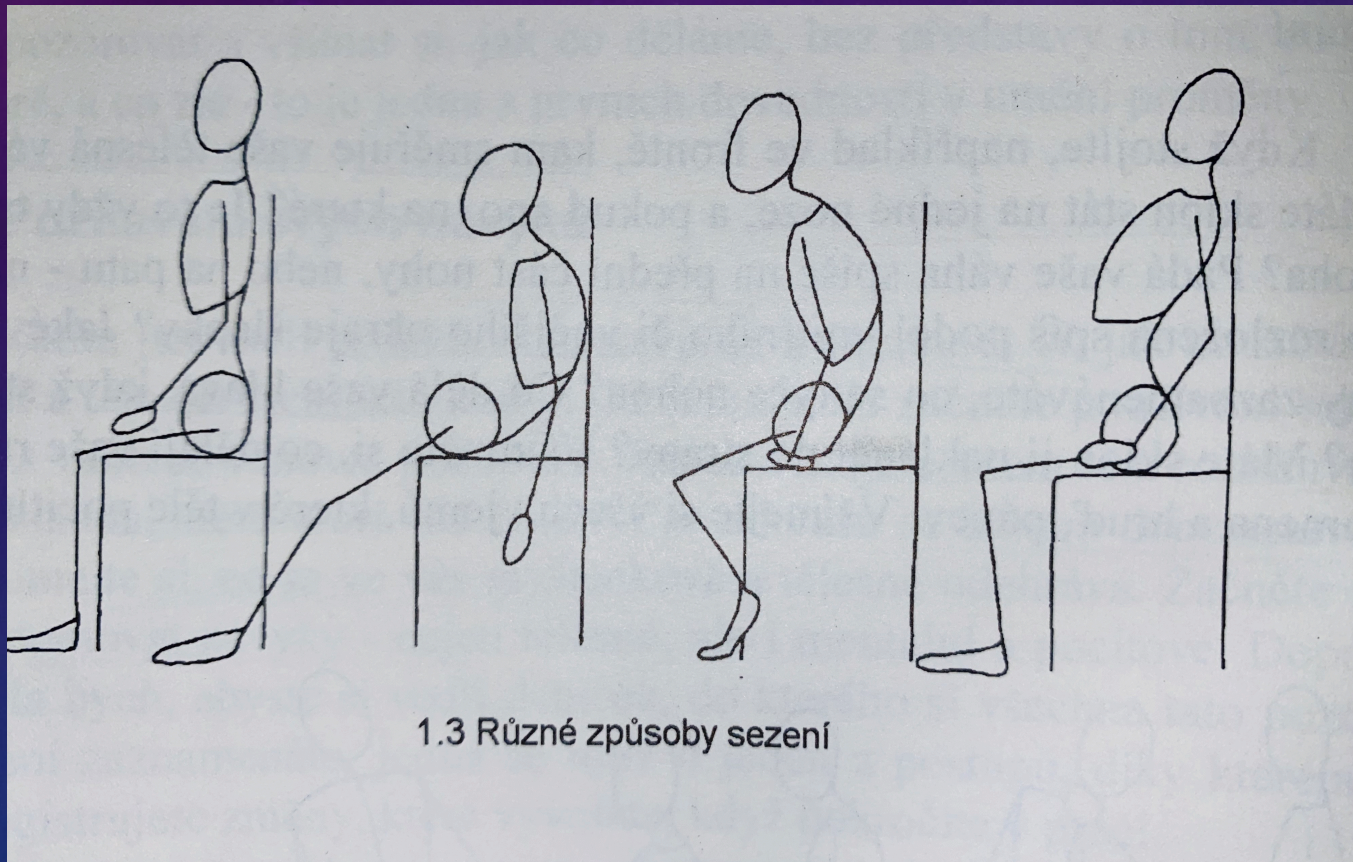
STÁNÍ



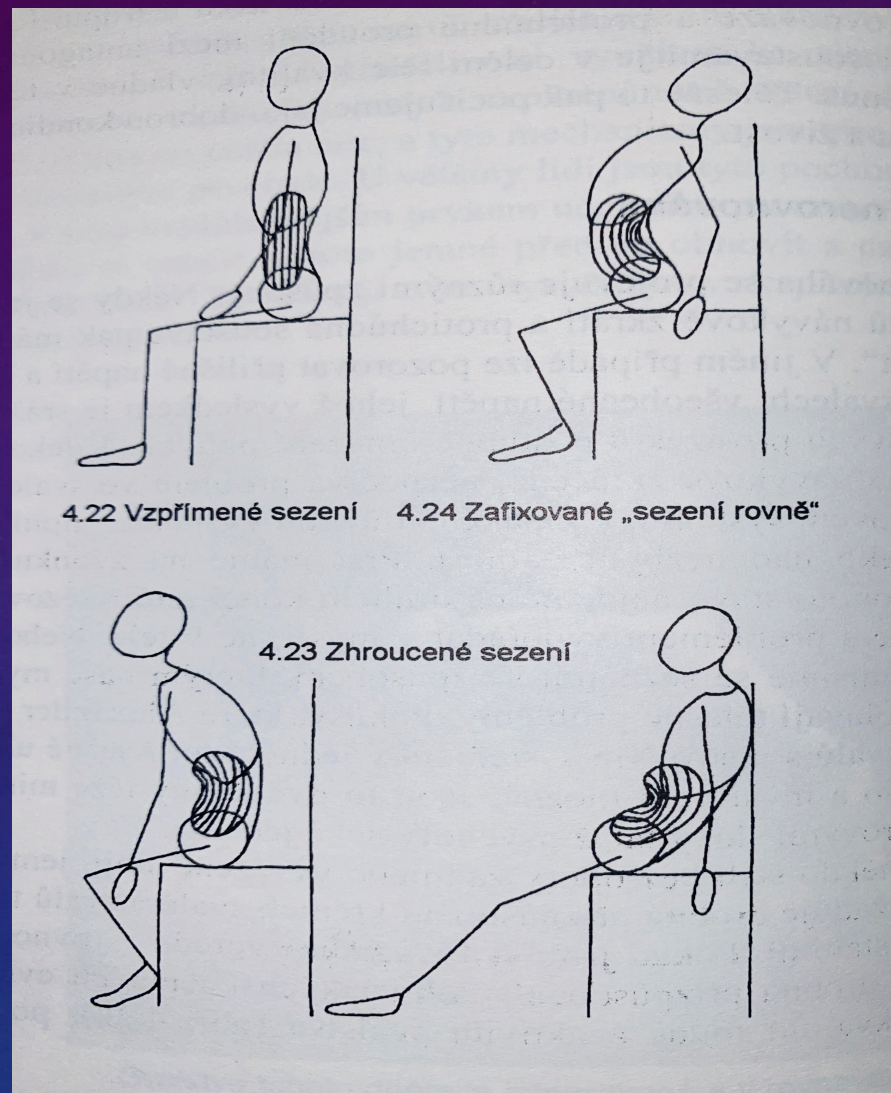
POZNÁVÁME SE V TÉTO POZICI?



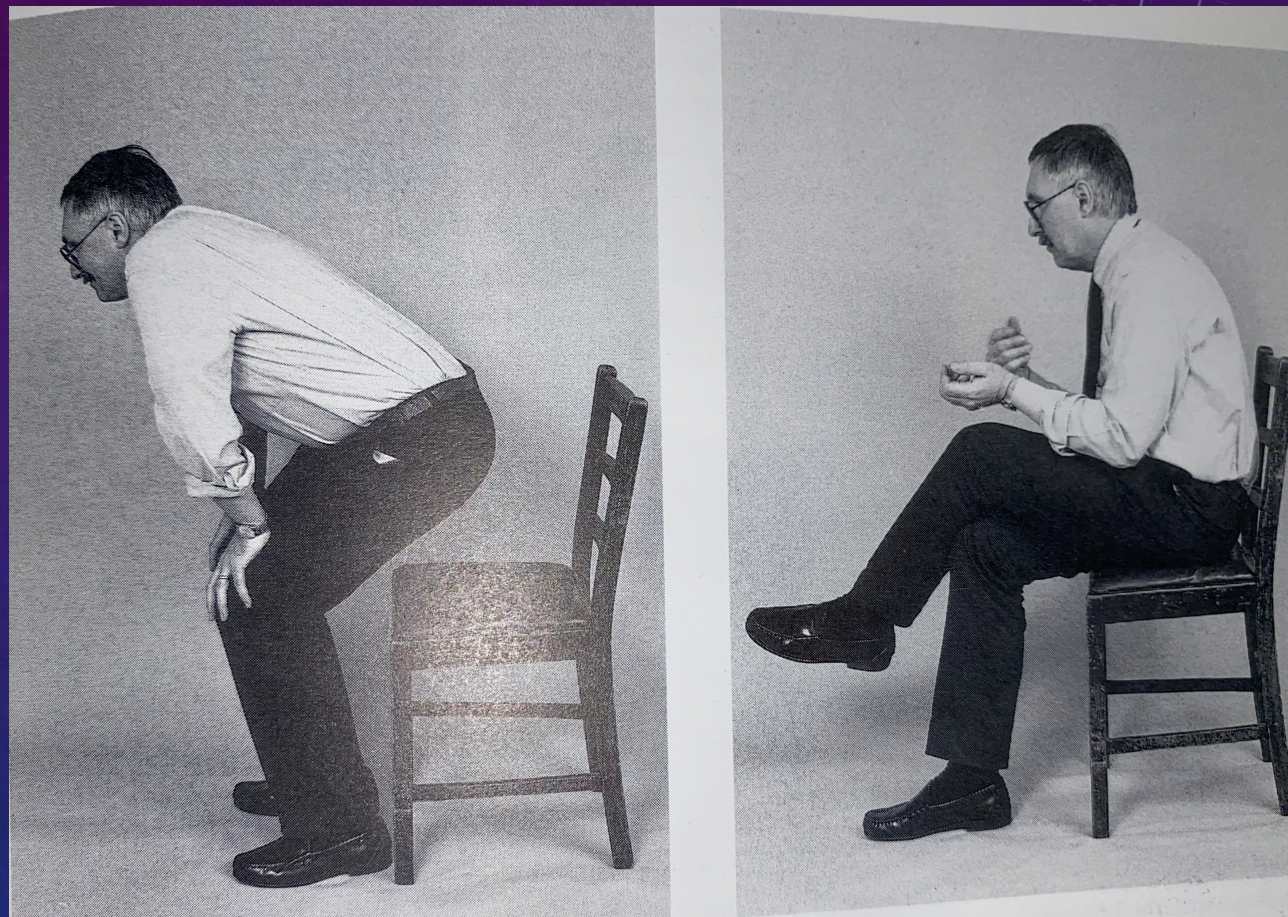
ZPŮSOBY SEZENÍ



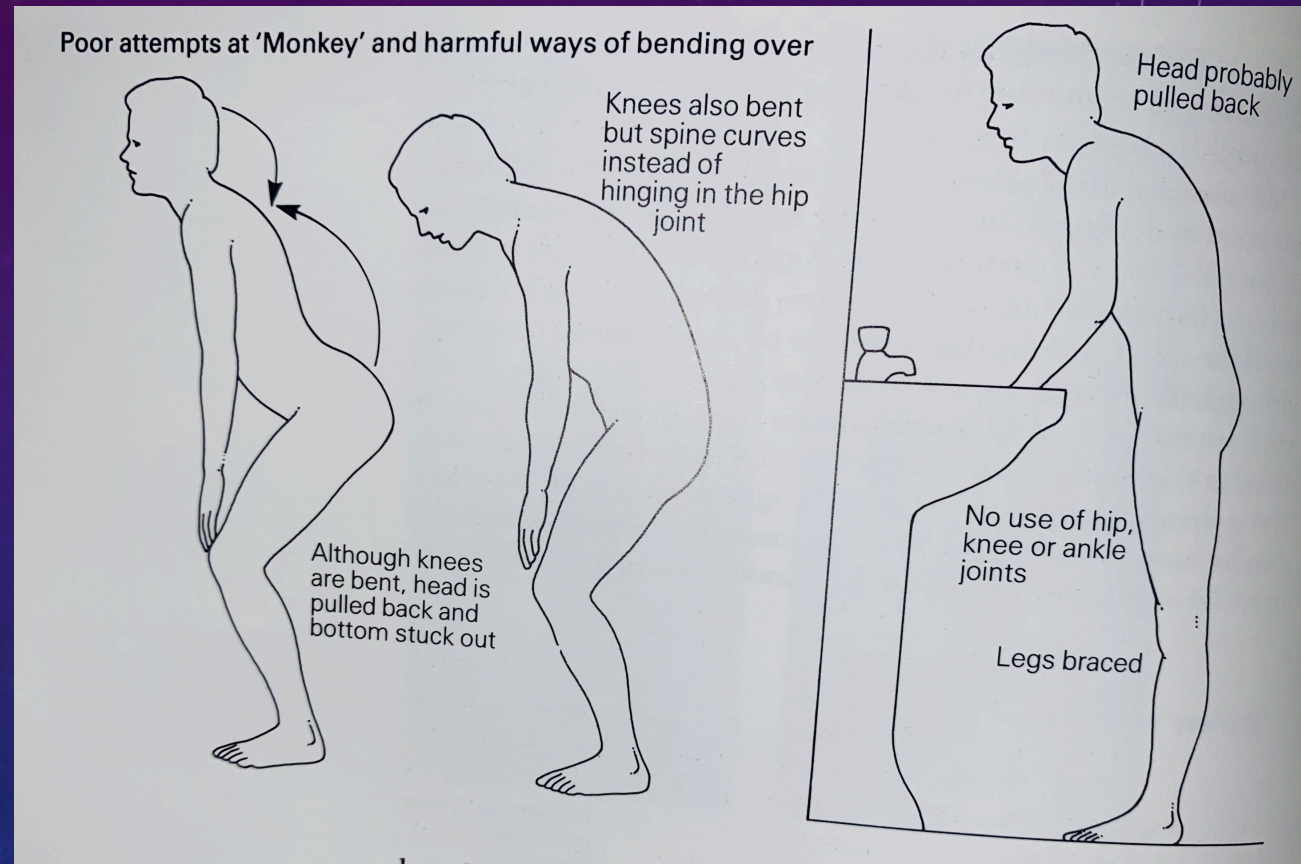
SEZENÍ



USEDÁNÍ A SEZENÍ NA ŽIDLI



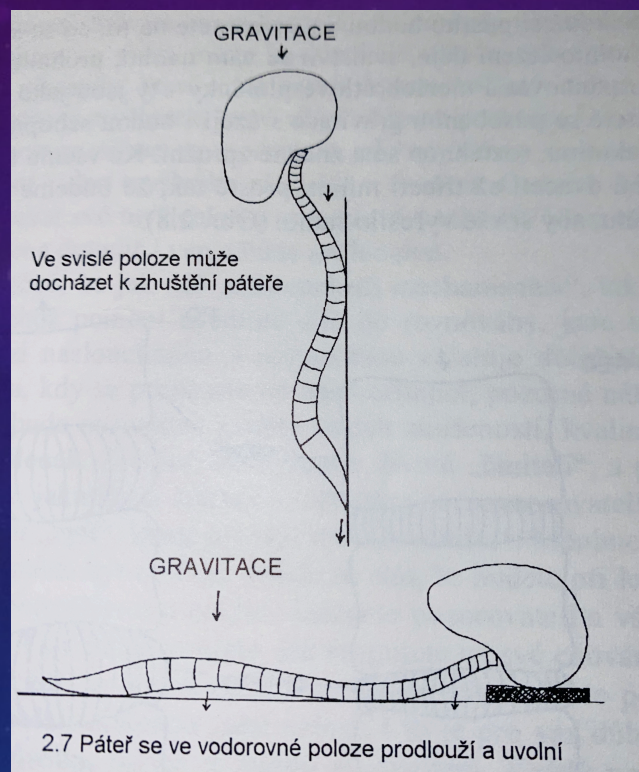
NESPRÁVNÉ USEDNUTÍ A STÁNÍ



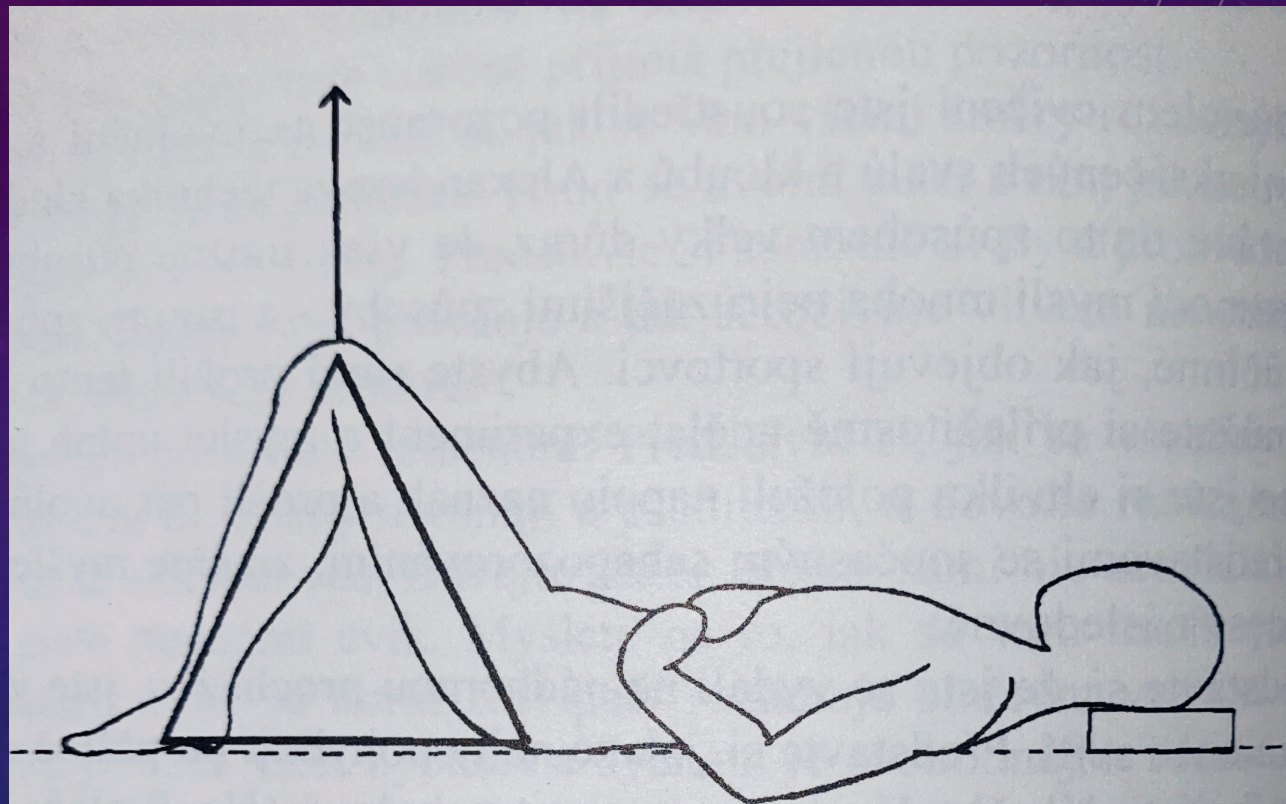
PŘEKŘÍŽENÉ NOHY PŘI SEZENÍ



PŮSOBENÍ GRAVITACE NA PÁTEŘ



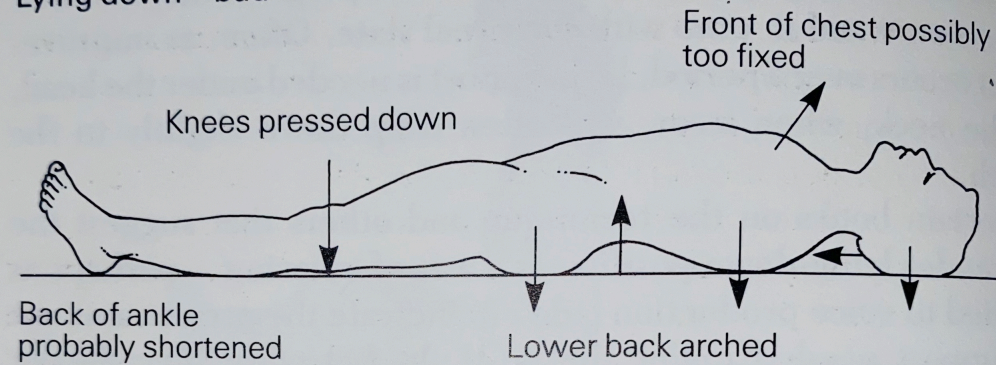
UVOLNĚNÍ PÁTEŘE PŘI LEHU



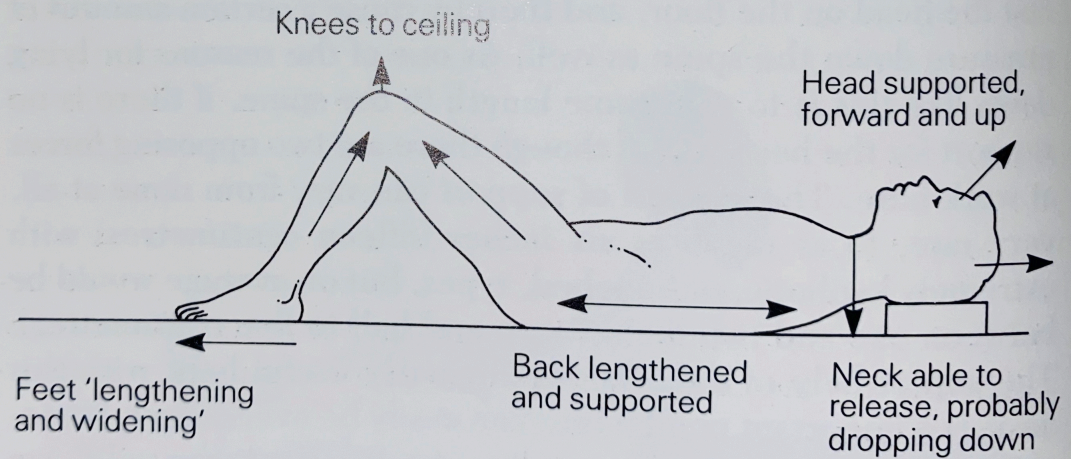
4.26 Vnímejte nohy jako dvě vzpřímené strany trojúhelníku se základnou na podlaze. Pošlete v myšlenkách kolena nahoru ke stropu.

RELAXAČNÍ POLOHA PŘI LEHU

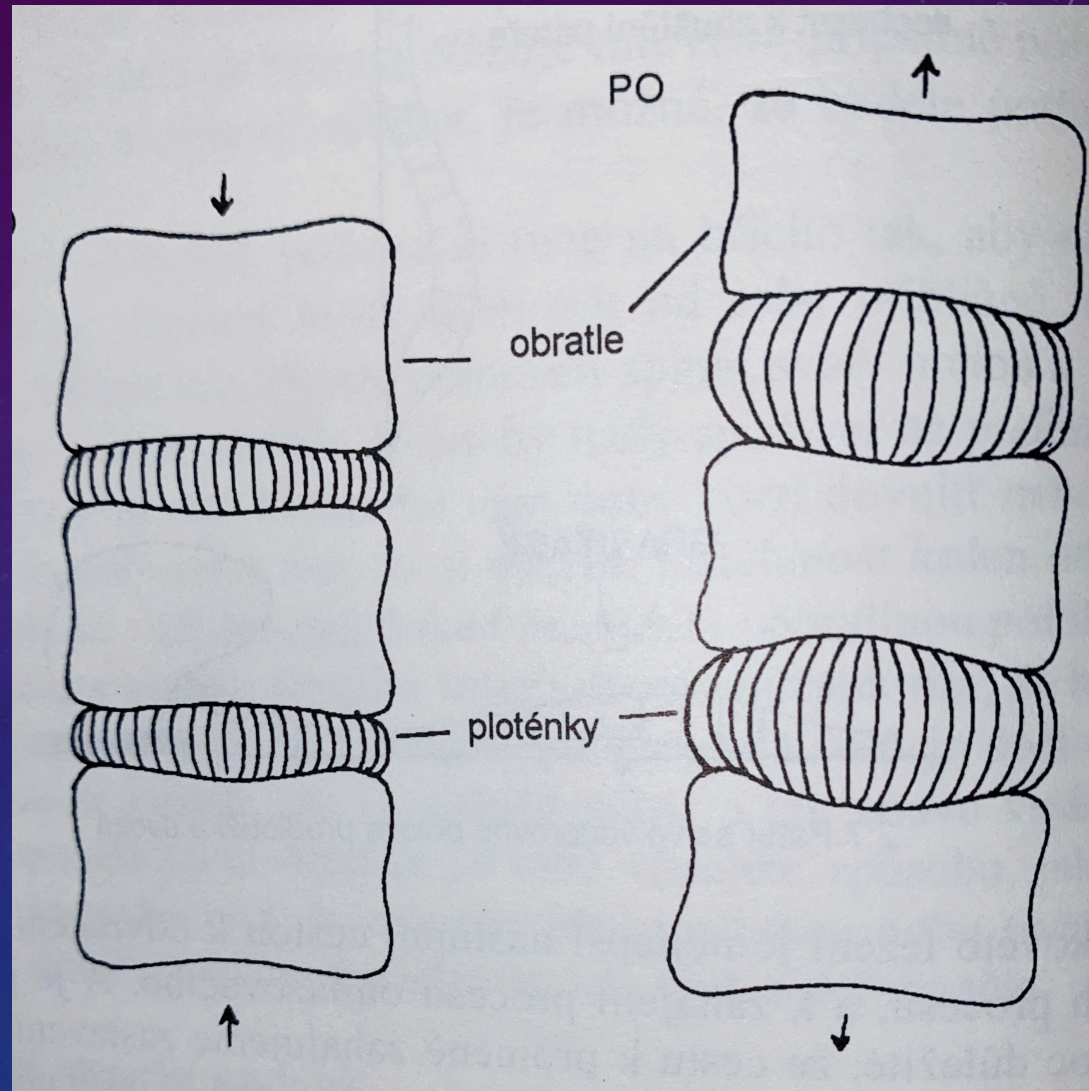
Lying down – bad



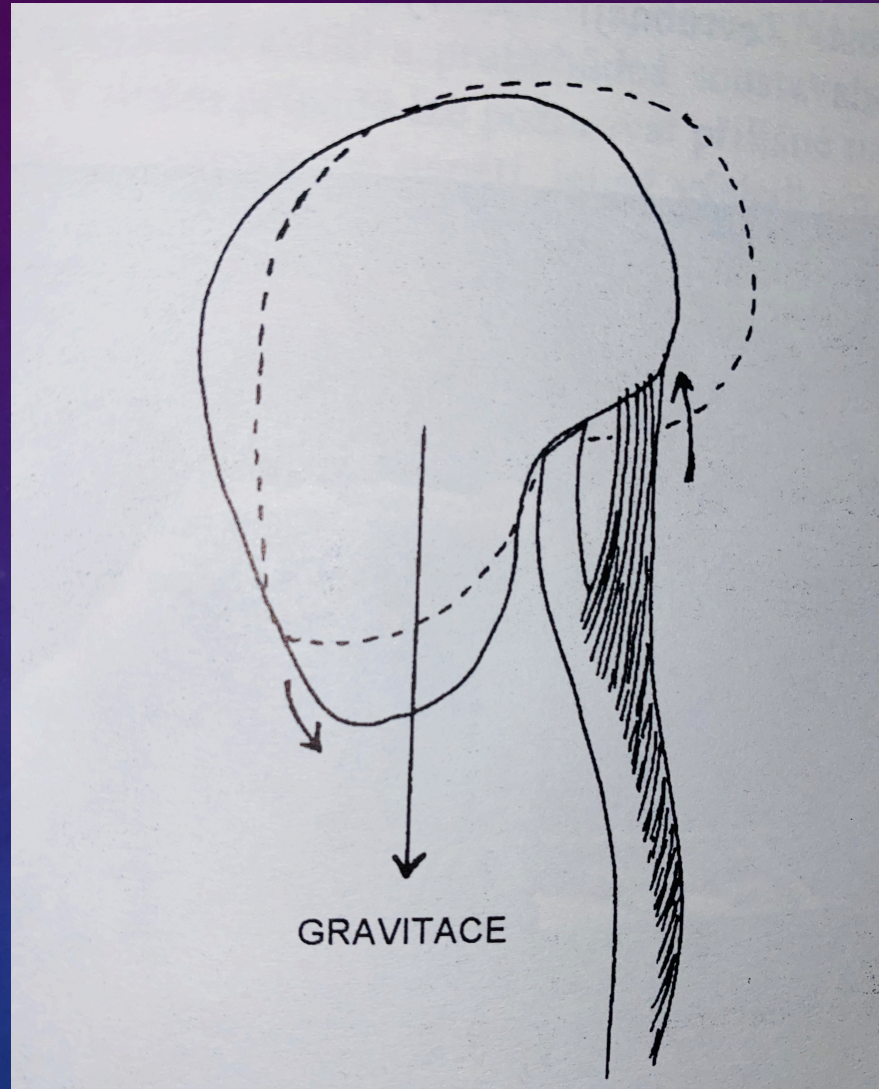
Lying down – good



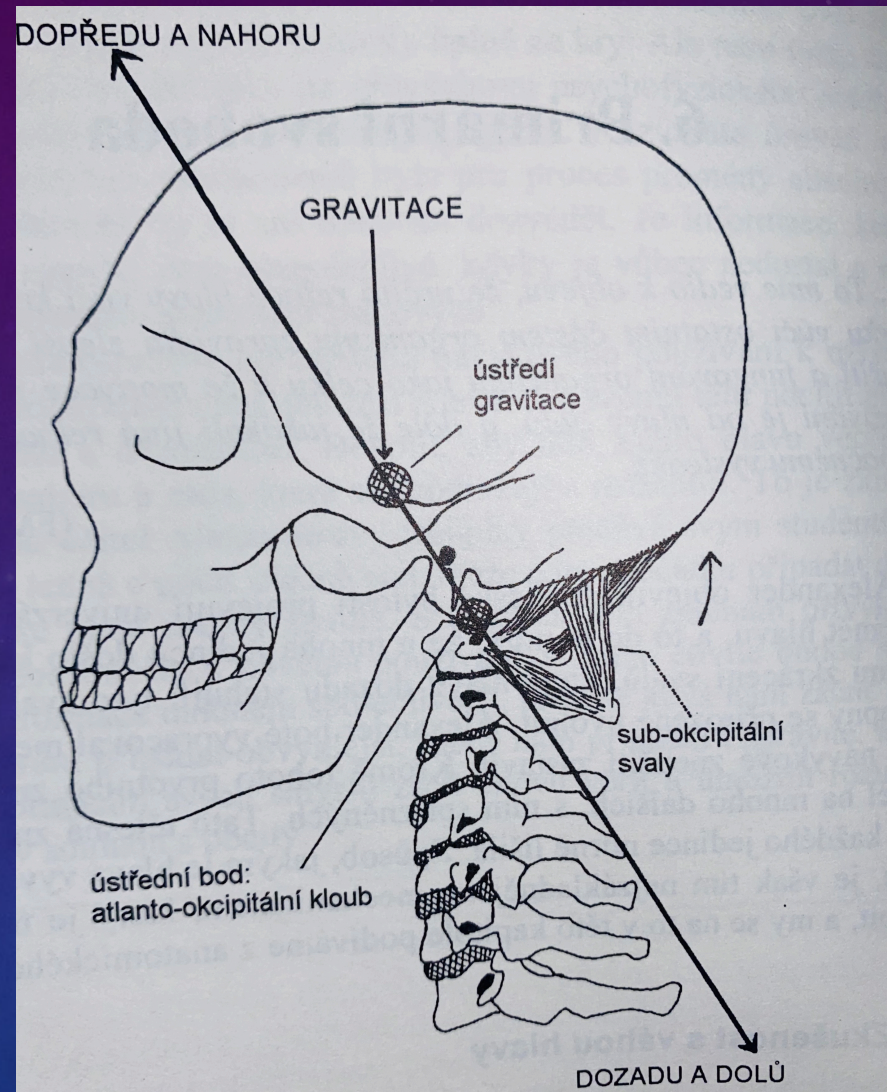
PŮSOBENÍ GRAVITACE NA OBRATLE A MEZIOBRATLOVÉ PLOTÉNKY



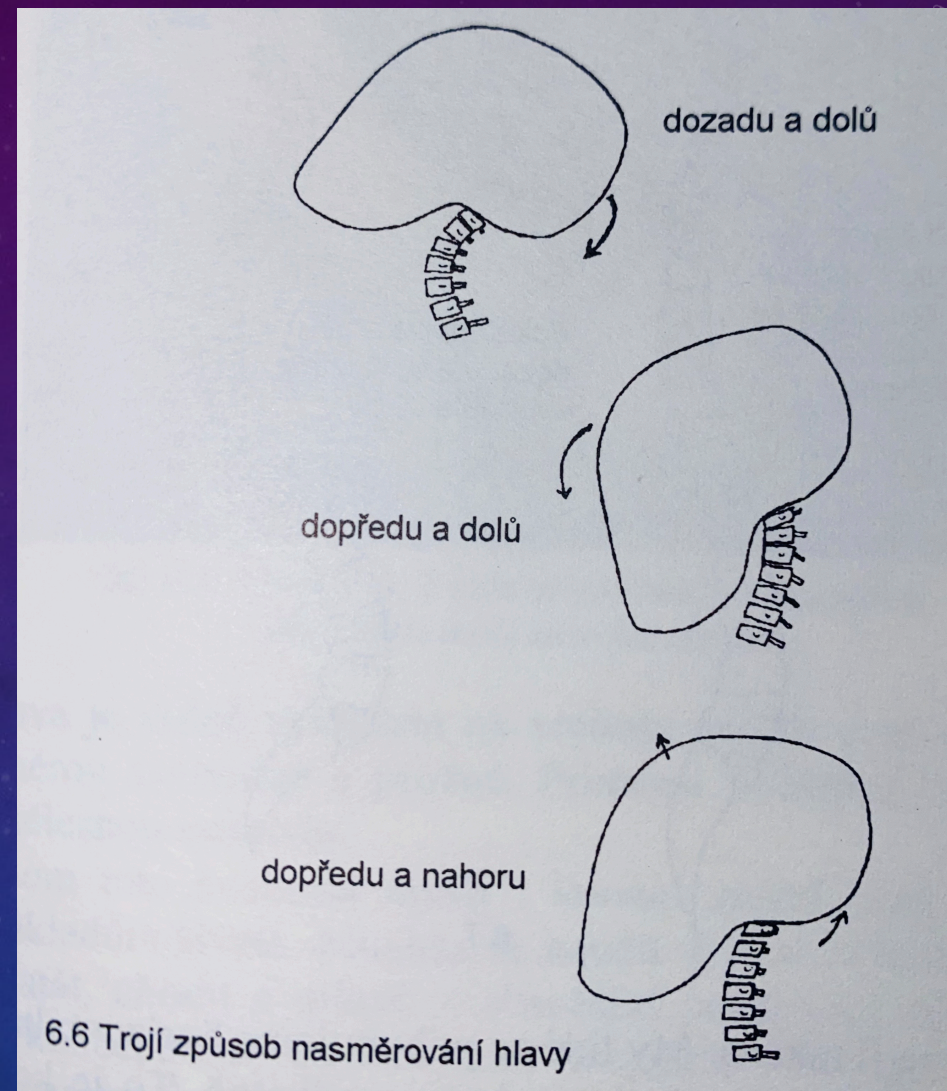
PŮSOBENÍ GRAVITACE NA HLAVU



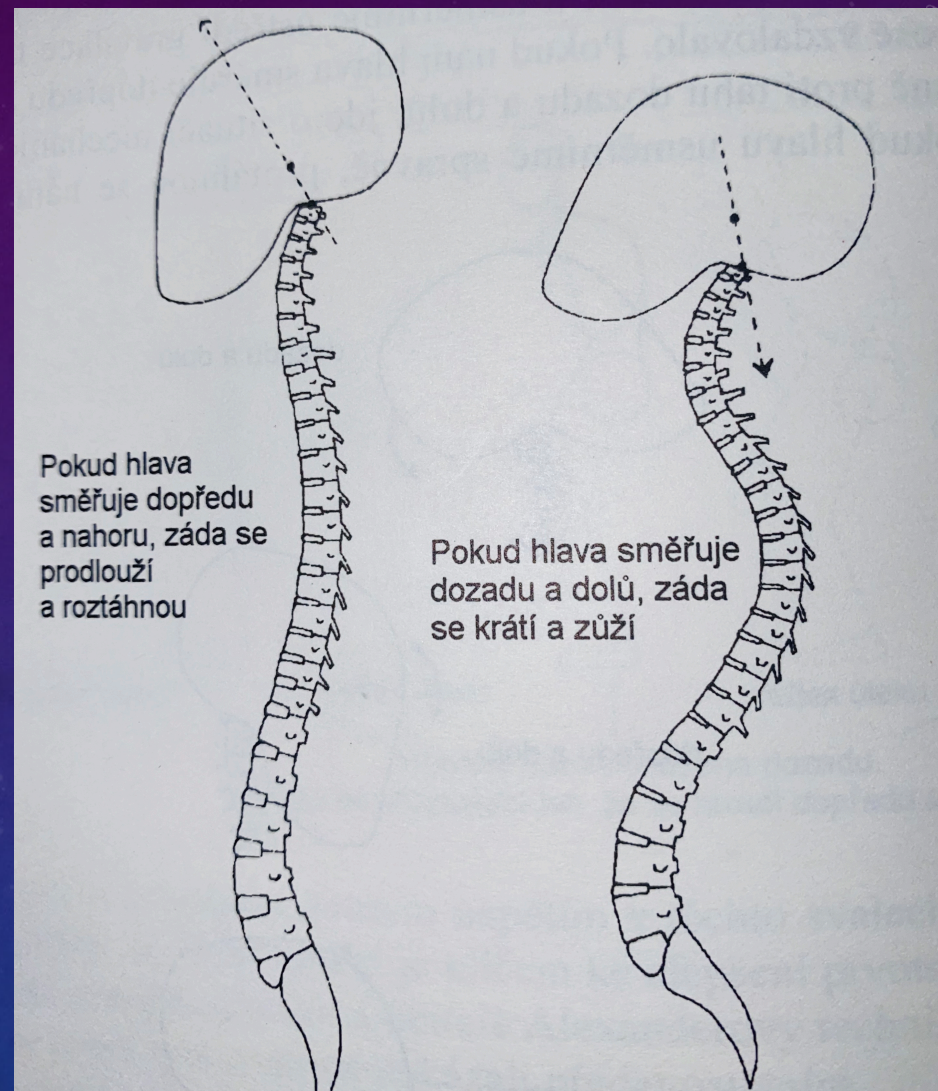
DETAILNÍ POHLED NA LEBKU A PŮSOBENÍ GRAVITAČNÍCH SIL



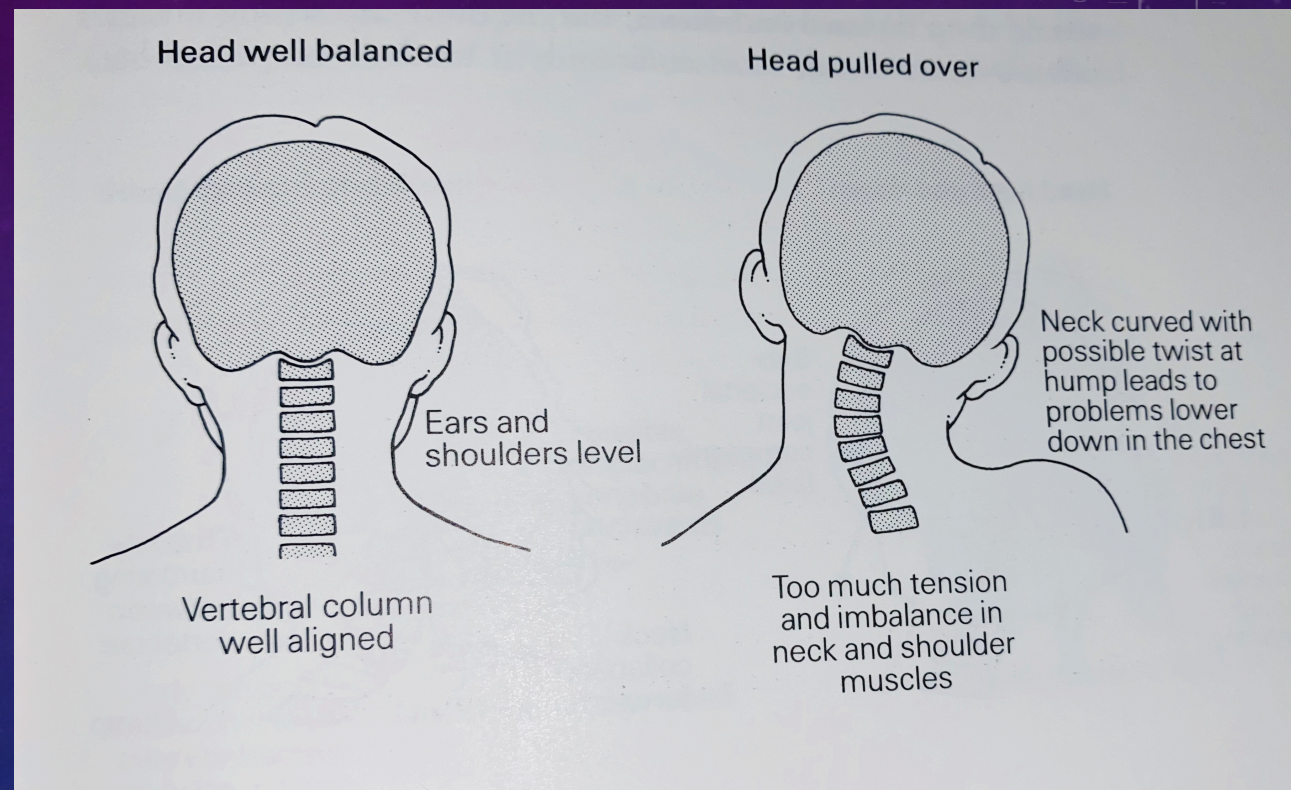
NASMĚROVÁNÍ HLAVY



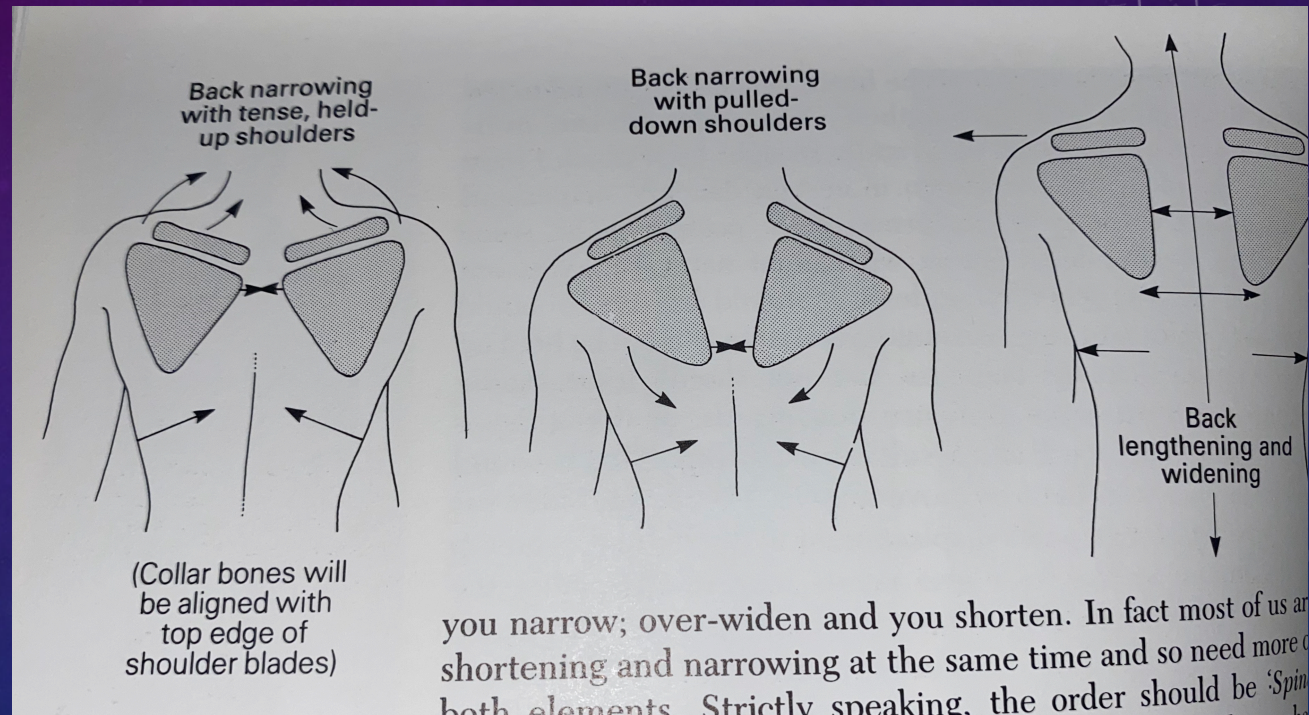
VLIV SMĚRU HLAVY NA OBRATLE PÁTEŘE



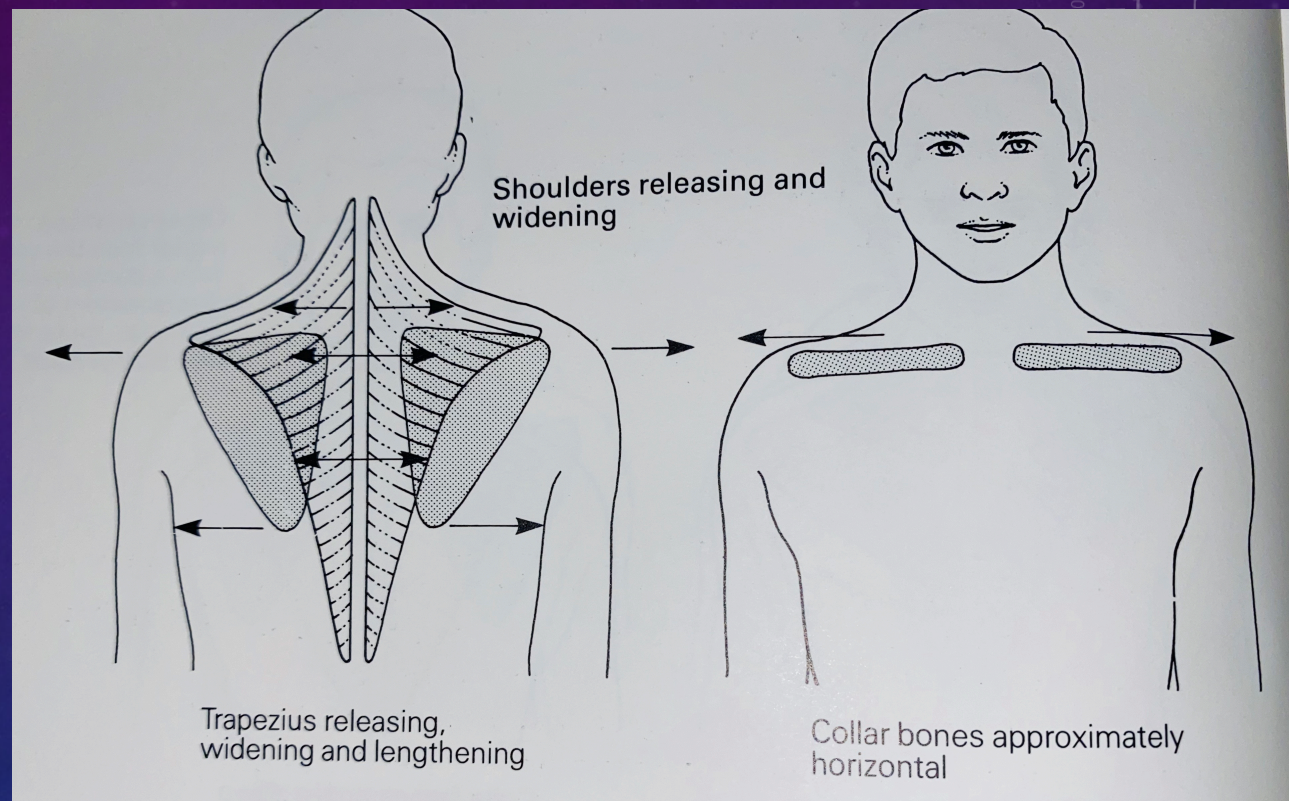
NAKLONĚNÍ HLAVY



SMĚRY PNUTÍ A NAPĚTÍ V HORNÍ ČÁSTI ZAD



SPRÁVNÉ UVOLNĚNÍ LOPATEK A HORNÍ ČÁSTI ZAD





Arthur Rubinstein

<https://www.youtube.com/watch?v=2RyvkuN-2yc>



gettyimages®
Dmitri Kessel

25 YEARS

1188696420



 alamy stock photo



Yehudi Menuhin -

<https://www.youtube.com/watch?v=d89ZbR5CYGE>





Vladimir Horowitz

Mladší věk -

https://www.youtube.com/watch?v=WV_Nh884PKg



Vladimir Horowitz

Ve stáří - <https://www.youtube.com/watch?v=ONWdCvFHnuA>



Lang Lang - <https://www.youtube.com/watch?v=2FqugGjOkQE>







Lukáš Vondráček -

<https://www.youtube.com/watch?v=kQ8MdkNy000> (od 18.42 min)



Použití Alexandrovovy techniky (AT) při hře na klavír

Změna v mysli a tělu

- smazání instinktů a zažitého používání těla
- pomalá změna, začlenění nových poznatků do denního života
- první primární kontrola/příkaz- uvolnit krk
- druhá primární kontrola/příkaz – hlava lehce dopředu a nahoru -„forward and up“
- třetí primární kontrola/příkaz- uvolnit , prodloužit a rozšířit záda
- propojení primárních příkazů v celek a vědomá pozornost k pocitům v těle
- myšlení v akci
- afirmace- pozitivní myšlení, důvěra v sebe sama, odstranění negativních myšlenek a reakcí

Použití Alexandrovovy techniky (AT) při hře na klavír

Oblast fyzická

Použití AT u nástroje- působení gravitace, prodloužení krku, uvolněnost versus strnulost, stres, napětí

Nové pocity při hře na nástroj- NE diskomfortu, ANO pocitu volnosti, plynulosti pohybu a pocitu svobody

Pohyby při hře – minimální pohyby/náklony do stran a vpřed/vzad

Sezení u klavíru- výška židle, vzdálenost těla od klaviatury, „posaz na půl zadku“

Pozice těla -hlava forward and up, pocit stavu beztlíže, rovná záda, prodloužení zad, odblokování kloubů, pocit celkového natažení, efekt loutky vedené shora na drátkách/provázcích, pánev a její stabilita, nohy a jejich funkce “hluboký kořen“, plosky nohou celou plochou na zemi, nekřížit nohy, nohy pod klavírem/pod židlí, hledání celkové stability těla od nohou a výše

Zrak - periferní vidění a zorné pole

Váha a energie těla použitá k tvoření zvuku- rozfázování těla – prsty, zápěstí, loket, ramena, lopatky, spodní část páteře a hýždě

Použití Alexandrovky techniky (AT) při hře na klavír

Prsty – přenos váhy mezi prsty- uvolněné ale propojené napojení individuálních prstů

Legato bez námahy

Staccato při klávesách- intenzita a rychlost odskoku, výška odskoku

Ne impulsové hře- co prst to impuls bez napojení

Sklon prstů na klávese

Tři fáze stisku klávesy a jeho intenzita – 1) pohyb a rychlost stisku prstu dolů, 2)ponor prstu- hloubka a délka setrvání v nejnižší možné pozici klávesy, 3) rychlost a intenzita zvednutí prstu

Uvolnění napětí prstu po stisknutí klávesy a přechod na další prst

Podklady palce

Funkce zápěstí = tlumič nárazů rukou

Pohyby zápěstí – nahoru, dolů, po směru či proti směru hodinových ručiček

Odtahy zápěstí „up and down“ k vytvoření frázování a eliminaci zvukově vyražených not

Flexibilita zápěstí pro pohyb do strany

Použití Alexandrovovy techniky (AT) při hře na klavír

Lokty a jejich výška- dvě polohy závislé na repertoáru (baroko/klasicismus= níže, romantismus a dále= výše)

Lokty- váha loktů – těžké versus lehké, těžké legato plný ton, lehké – perlivá lehká virtuózní technika

Ramena a krk- efekt zamotané a přiškrcené zahradní hadice – proud vody alias kanál pro převod a přerod mentální energie do fyzické energie

Lopatky a bederní páteř – přenos celé váhy do klavíru bez vnitřního svalového napětí pro bohatší dynamiku, předání energie do nástroje

Oblast technická

Rychlá prstová technika- zbytečné hodiny mechanických cvičení a opakování

Zvuk- tvorba plnohodnotného, bohatého zvuku

Zbytečná fyzická námaha při hře- přetěžování svalů

Oblast mentální

Mentální cvičení šetří čas, šetří ruce a celé tělo

Více času u studia not než při mechanickém opakováním

Co je těžké a co je lehké- jak naše mysl vnímá obtížnost skladby

Efektivita přípravy

Spojení hlava, uši, ruce, nohy

Zdroje

Wikipedia

Michael Bloch - **F.M.: The Life Of Frederick Matthias Alexander**

Patrick J Macdonald - "Alexander Technique as I see it"

Glen Park – The Art of Changing

Pedro de Alcantara – Indirect Procedures

John Gray – Your guide to the Alexander Technique

Judith Buckoke - **Alexander Technique for Musicians**

Nelly Ben Or- zápisky z dob studií u této lektorky