



JÓGA PRO HUDEBNÍKY

Kariéra hudebníka V. - Wellbeing
24. 11. 2023

Mgr. Kristýna Šrámková, DiS.

VÝZKUMY – jóga pro hudebníky

Účinky intervence jógového životního stylu na koncertní činnost hudebníků.

Khalsa, Sat Bir S, and Stephen Cope. "Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: a preliminary study."

Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research vol. 12,8 (2006): 325-31.

„Jóga zmírňuje úzkost z výkonu a poruchy nálady u mladých profesionálních hudebníků.“

Khalsa, Sat Bir S et al. "Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians."

Applied psychophysiology and biofeedback vol. 34,4 (2009): 279-89.

„Jóga zvyšuje pozitivní psychologické stavy mladých hudebníků.“

Butzer, Bethany et al. "Yoga Enhances Positive Psychological States in Young Adult Musicians."

Applied psychophysiology and biofeedback vol. 41,2 (2016): 191-202.

AKADEMICKÉ PRÁCE - zdraví hudebníků

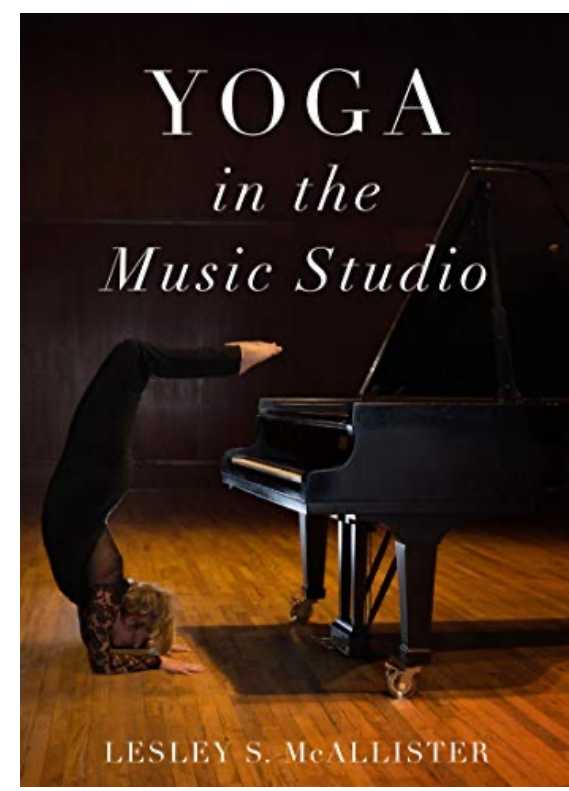
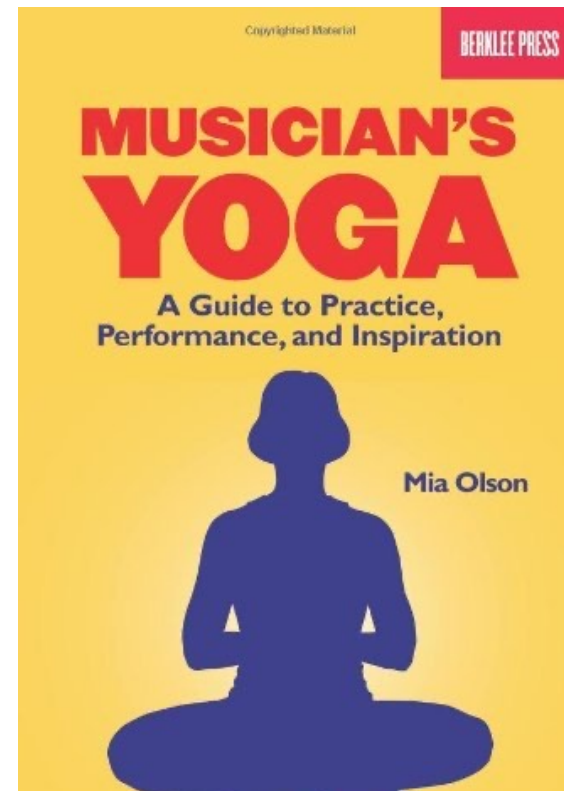
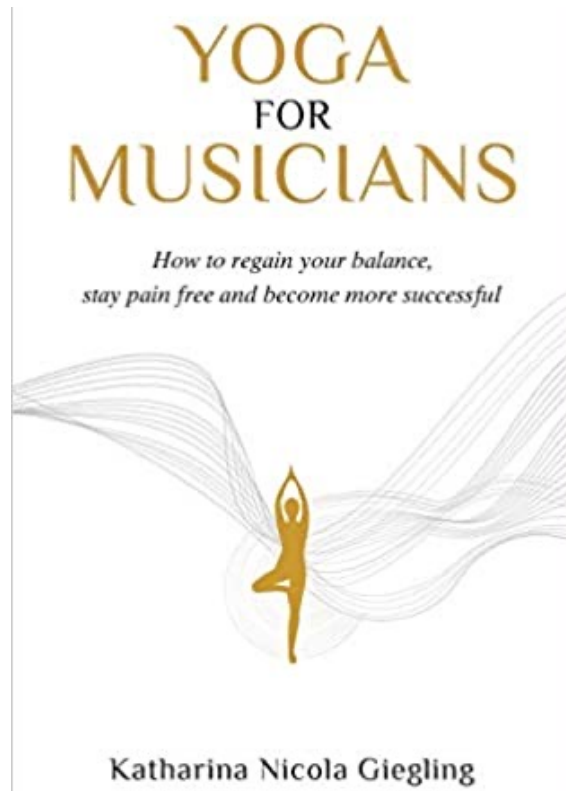
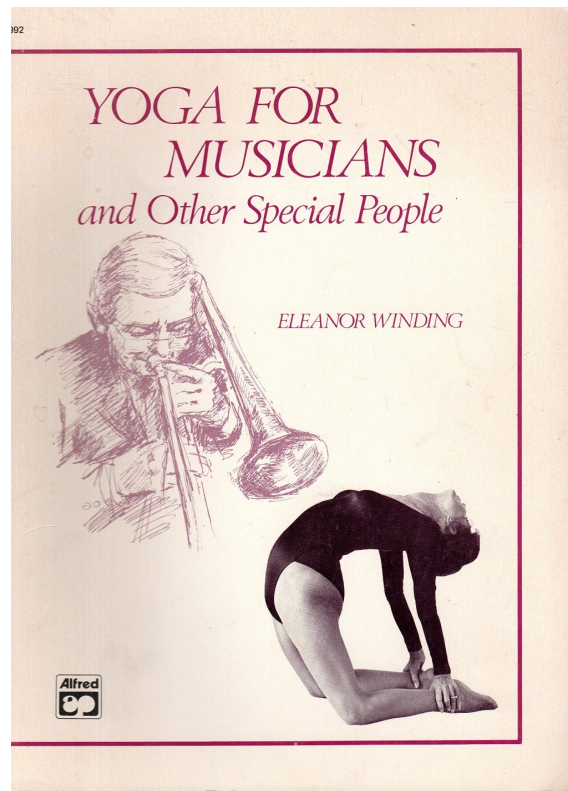
VENCEL, Miroslav. **Hudební fyziologie, ergonomie a fyzioterapie v podpoře zdraví, prevenci a terapii profesionálních postižení pohybového aparátu hudebníků a jejich využití v hudební pedagogice.** Praha, 2015. Disertační práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze.

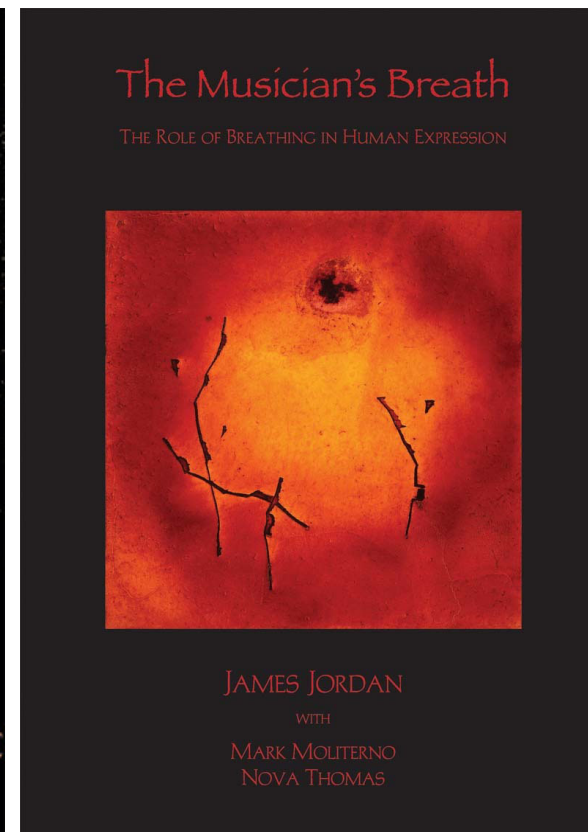
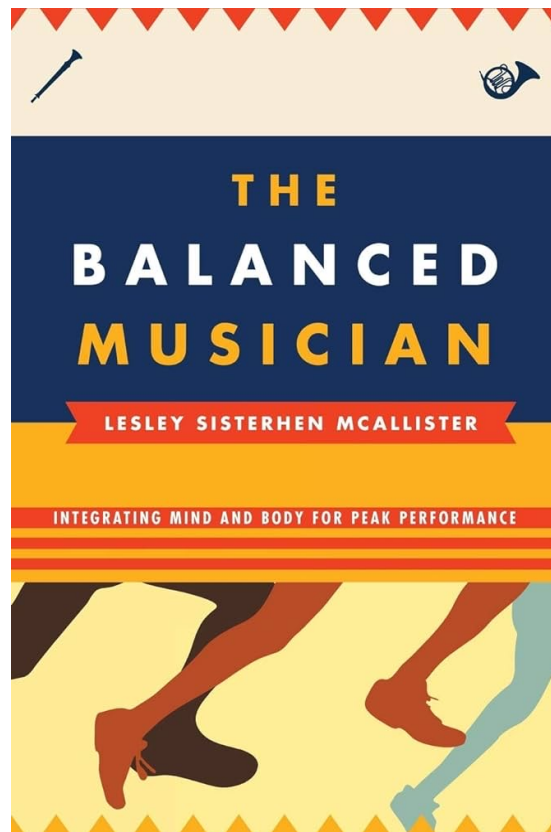
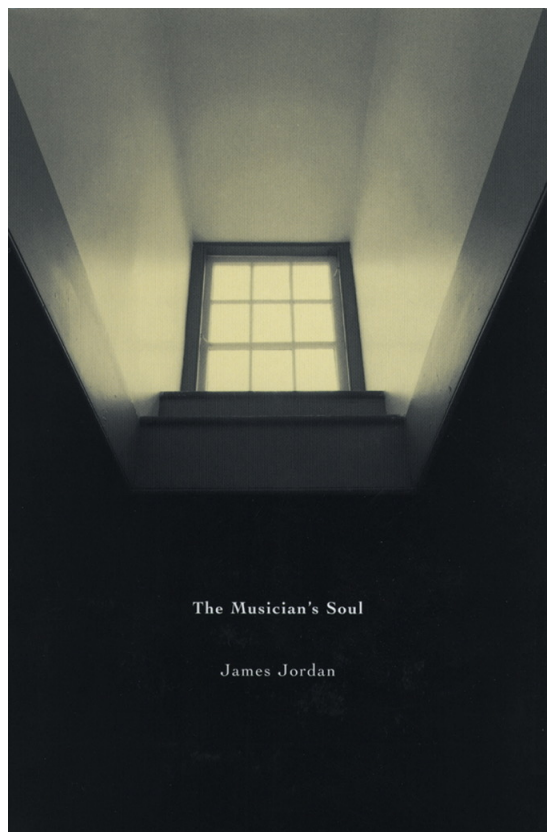
„Potvrdila se očekávání pozitivního vlivu terapeutických cvičení podle principů vývojové kineziologie a **jógy** na stav pohybového aparátu hudebníků.“

STEVANOVIĆ, Ena. **Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému.** Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. 197 s. ISBN 978-80-246-4031-0.

NĚMCOVÁ, Marta. **Příprava instrumentalisty z psycho-fyziologického hlediska.** Praha, 2012. Disertační práce. Akademie múzických umění v Praze, Hudební a taneční fakulta.

JÓGA PRO HUDEBNÍKY





WELLBEING HUDEBNÍKŮ



DISERTAČNÍ PRÁCE

Jóga jako součást výuky hry na klavír. Aspekty fyzické, mentální a filosofické

autorka: Mgr. Kristýna Šrámková, DiS.
Katedra hudební výchovy
Pedagogická fakulta UK Praha
školitelka: doc. MgA. Jana Palkovská


Grantová agentura Univerzity Karlovy:

Výzkum

významu jógy jako prevence a řešení
zdravotních problémů studentů
klavírní hry


(projekt č. 432322)

Sborník konferenčních příspěvků:
Teorie a praxe hudební výchovy VII
(2021)

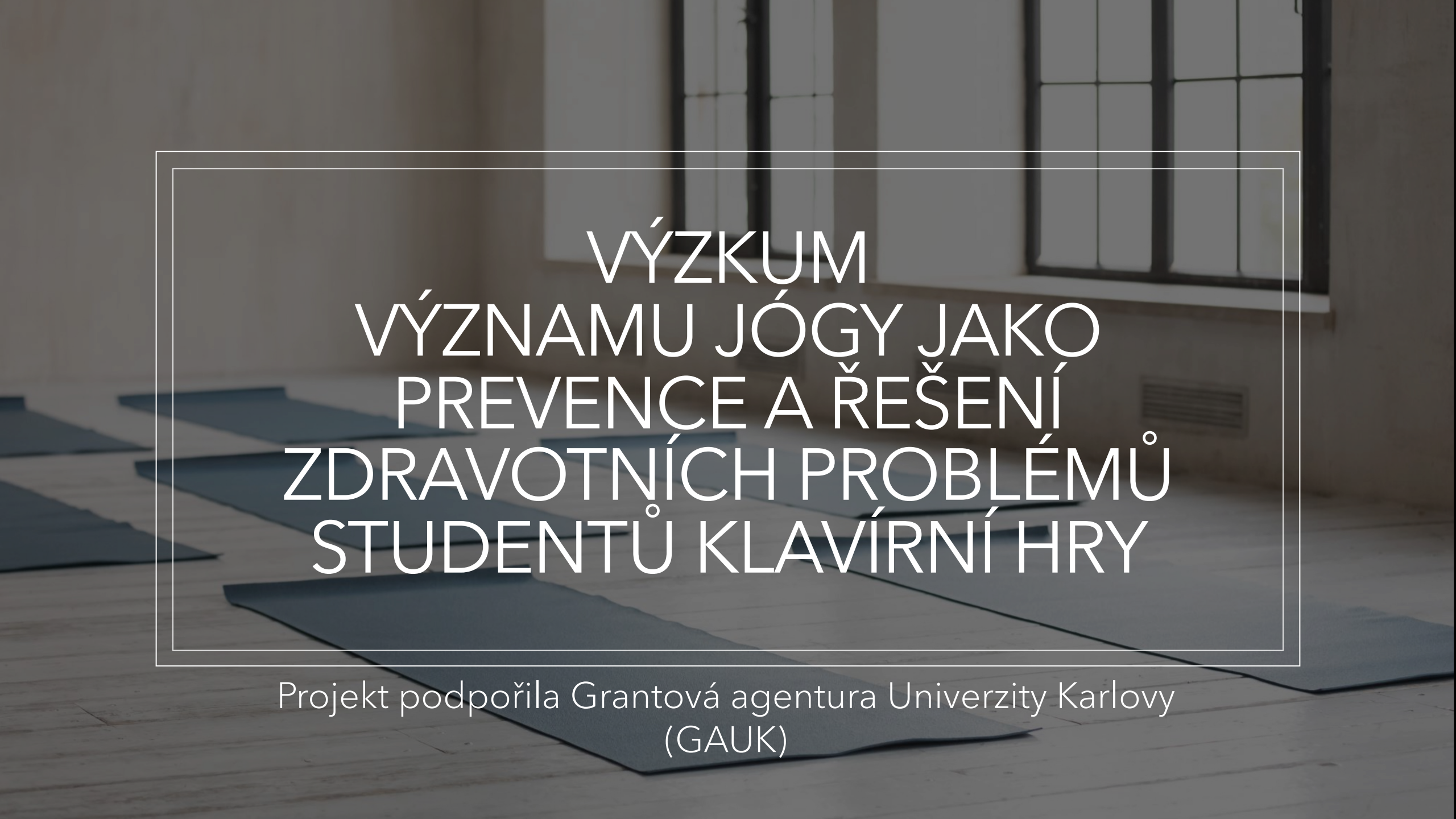


Kristýna Šrámková:
VÝZNAM JÓGY JAKO PREVENCE A
ŘEŠENÍ ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ
STUDENTŮ KLAVÍRNÍ HRY.

Sborník konferenčních příspěvků:
Teorie a praxe hudební výchovy VIII
(2024)



Kristýna Šrámková:
CO MŮŽE JÓGA PŘINÉST
STUDENTŮM KLAVÍRNÍ HRY I
DALŠÍM INSTRUMENTALISTŮM.



VÝZKUM
VÝZNAMU JÓGY JAKO
PREVENČE A ŘEŠENÍ
ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ
STUDENTŮ KLAVÍRNÍ HRY

Projekt podpořila Grantová agentura Univerzity Karlovy
(GAUK)

Kristýna Šrámková

Jóga pro hudebníky – Z Lisabonu do Prahy

/Anotace/

V první části článku autorka přibližuje průběh své tříleté doktorské stáže. Studijní výzkumný pobyt v Lisabonu u Luis Marques Matias, který působí jako učitel jógy pro hudebníky na Escola Profissional da Metropolitana e Conservatório de Música de Metropolitanana de Lisboa. Ve druhé části potom doktorandka předkládá transkripci rozhovoru s jedním z hudebníků/hudebních pedagogů, který přináší inspirativní vzhled do problematiky.

/Klíčová slova/

Jóga pro hudebníky, zdraví hudebníků; zahraniční stáž, rozhovor, Luis Marques Matias

/Autorka/

Mgr. Kristýna Šrámková, DiS. je doktorandkou na katedře hudební výchovy na Pedagogické fakultě UK. Svému doktorskému projektu se věnuje pod vedením doc. Mgr. Jany Palkovské, v jejíž škole absolvovala navazující magisterské studium hry na klavír v kombinaci s hudební výchovou. S vlastní zkušeností klavírní, klavírní pedagogky a certifikované lektorky jógy se věnuje výzkumu vlivu jógy na fyzické zdraví, mentální kondici a kvalitu života studentů hudby a profesionálních hudebníků se speciálním zaměřením na studenty klavírní hry.

Úvod

Doktorskou stáž jsem absolvovala od 8. do 30. dubna 2022 a byla zásadní etapou v řešení mého projektu. Moji hlavní motivací bylo pod vedením odborníka proniknout hlouběji do, u nás zatím nepříliš známé, praxe jógy pro hudebníky. Osobní setkání a spolupráce s odborníkem, který se věnuje této problematice dlouhodobě a v praxi dosahuje dobrých výsledků, mi pomohlo získat know how pro mou vlastní práci s hudebníky. Druhým zásadním momentem bylo hovořit o józe přímo s praktikujícími studenty hudby a profesionálními hudebníky. Tyto

rozhovory mi přinesly ověření toho, že účinky a benefity, které pozoruji na sobě a chci šířit dál, jsou opravdu relevantní.

Jóga se i podle výzkumů¹ ukazuje jako ucelený systém, který svou

1. KHALSA, Sat Bir S., and Stephen Cope. "Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: a preliminary study." *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research* vol. 12,8 (2006): 325-31. (Účinky intervence jógového životního stylu na koncertní činnost hudebníků: předběžná studie.)

KHALSA, Sat Bir S et al. "Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians." *Applied*



Kristýna Šrámková a Luis Marques Matias, lektor jógy pro hudebníky a supervizor portugalské stáže. Společně nad jógovou „biblií“ B. K. S. Iyengara cestou na lekce (21. 4. 2022).

qrf

Jubilea, zprávy, recenze, stále rubriky 99

ZAHRANIČNÍ STÁŽ

HUDEBNÍ VÝCHOVA

3 / 2022

časopis pro hudební a obecně estetickou
výchovu školní a mimoškolní

hdrpl

PRAKTICKÁ VÝCHODISKA



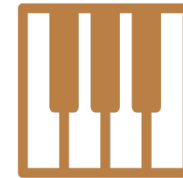
INTERPRETAČNÍ /
STUDIJNÍ PRAXE

(Pražská konzervatoř a
Pedf UK Praha)



CERTIFIKOVANÁ
LEKTORKA JÓGY

(200h Yoga Teacher
Training - Indie;
180h Lektor jógy -
MŠMT)



PEDAGOGICKÁ
PRAXE

(Pedf UK Praha)



ZAHRANIČNÍ STÁŽ

(doktorské studium)

PŘÍPADOVÁ STUDIE

- 6 studentů klavírní hry s problémy
- listopad 2022 - únor 2023 (98 dní)
- vedené lekce se supervizí + online lekce
- ásany, pránájáma, vizualizace a relaxace
- vlastní praxe

VÝZKUMNÝ VZOREK

	pohlaví	věk	roky hraní	potíže
K1	žena	20	13	zánět šlach
K2	muž	37	30	zánět šlach
K3	muž	25	17	zánět šlach
K4	muž	22	4	PRP*
K5	žena	21	15	PRP
K6	žena	26	20	PRP

*PRP = PLAYING RELATED PAIN

VE KTERÝCH OBLASTECH JÓGA PŮSOBÍ?

TĚLO

MYSL

DECH

EMOCE

TRÉMA

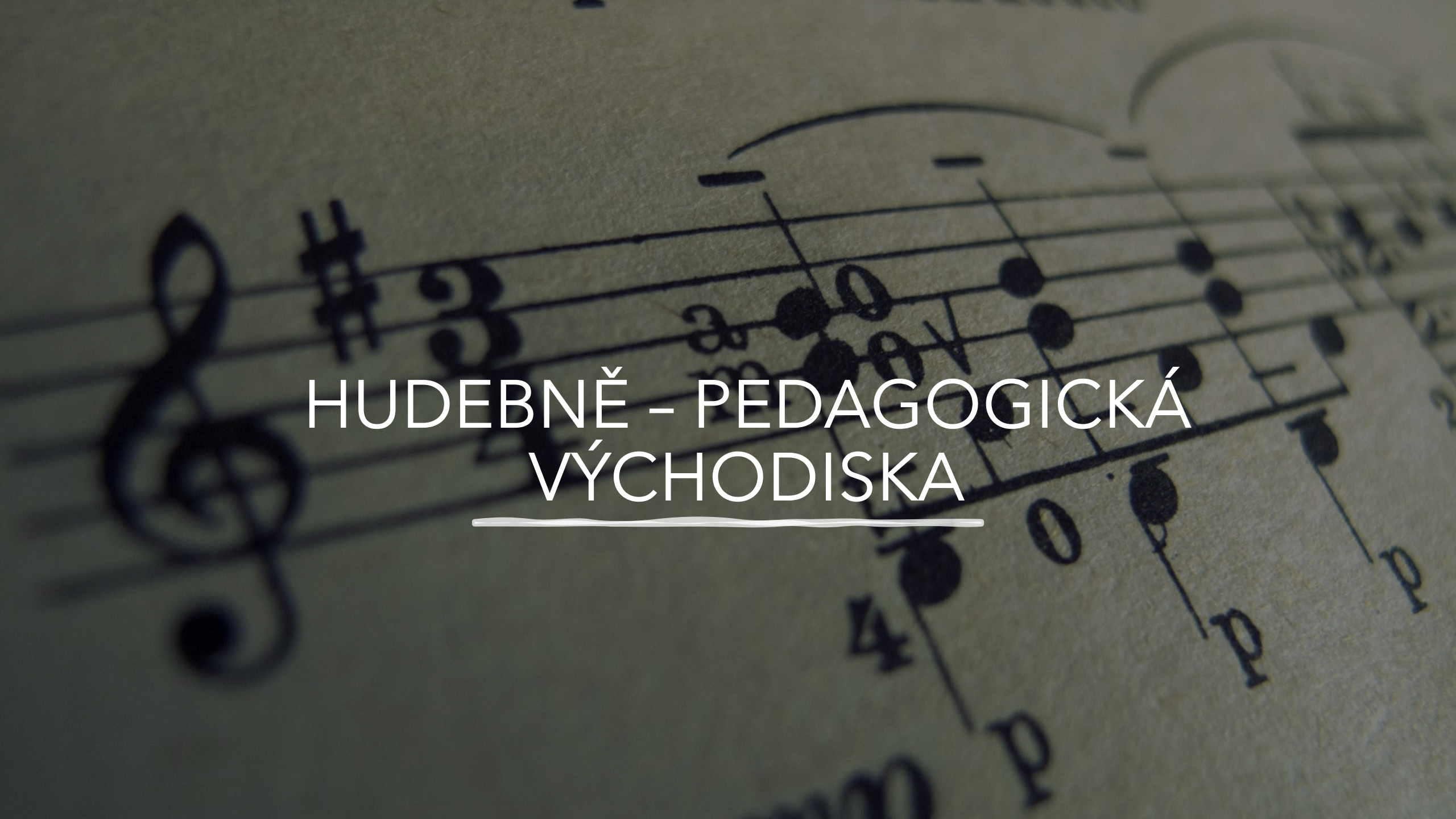
INTERPRETACE

KVALITA
ŽIVOTA

KONCERTUJÍ
STUDENTI
DOSTATEČNĚ?

OVlivňUJE JÓGA
KVALITU ŽIVOTA?

MÁ JÓGA VLIV NA
INTERPRETACI?

A close-up, slightly blurred photograph of a musical score on aged paper. The score features a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 3/4 time signature. The notes are handwritten in black ink, with some dynamic markings like 'p' (piano) visible. The overall tone is dark and artistic.

HUDEBNĚ - PEDAGOGICKÁ
VÝCHODISKA

„MUDr. Pavel Drbal zdůraznil zásadní význam **kvalitní umělecké pedagogiky** jako prevence bolestí a vážnějších organických onemocnění pohybového aparátu.“

„Chybí komplexní metoda pro zdraví hudebníků.“

Opera Plus, 2018: Bolest je varování



WORKSHOP II

JÓGA PRO HUDEBNÍKY

14. 9. 2022 13:00 - 15:00
Sál Pražské konzervatoře

**pozornost · uvolnění · dech
prevence a kompenzace**

Provede vás
klavíristka a certifikovaná lektorka jógy
Mgr. Kristýna Šrámková, DiS.

Plantáž



Jihočeské klavírní kurzy

3.–15. 7. 2022

**36. ročník Jihočeských klavírních
kurzů v Blatné**



Koncerty

3. 7. 14 h
Zahajovací koncert 36. ročníku
Jihočeských klavírních kurzů
Koncertní sál ZUŠ, Blatná

5. 7. 19 h
Pocta legendám – koncert Veroniky Ptáčkové
Zámek Blatná, Starý palác

9. 7. 19 h
Galakonzert Jana Bartoše
Zámek Blatná, Starý palác

12. 7. 16.30 h
Koncert v Domově pro seniory (neveřejné)
Domov pro seniory, Blatná

14. 7. 19 h
Slavnostní koncert účastníků 36. ročníku
Jihočeských klavírních kurzů
Zámek Blatná, Starý palác

15. 7. 11 h
Závěrečný koncert účastníků kurzů
Zámek Blatná, Starý palác

Semináře

4. 7. 18 h
Jóga jako cesta ke zdravému hraní na klavír
Komunitní centrum Blatná, Velký sál
Lektorka Kristýna Šrámková

6. 7. 18 h
Klasická hudba vs. neklasická
Zámek Blatná, Starý palác
Jazzový klavírista Kryštof Pobořil

8. 7. 18 h
O interpretaci
Komunitní centrum Blatná, Velký sál
Poslechový seminář Jana Bartoše

10. 7. 9.30 h
Masterclass Jana Bartoše
Zámek Blatná, Starý palác



Česká společnost pro hudební fyziologii a medicínu hudebníků

6. Sympozium

8:30 registrace účastníků

-

9:00

9:00 MgA. Jana **Kubánková**

-

10:30

Principy uvolněného hraní z hlediska psychosomatiky

Houslistka a lektorka nás seznámí s psychosomatickým pohledem na uvolněnou hru bez technických limitů, bolesti a stresu

10:45 Mgr. Jan **Siřínek**, Ph.D

-

11:45

O trémě z různých stran

Klinický psycholog, psychoterapeut a profesionálně vyškolený houslista ve své přednášce o trémě pojedná o psychických stavech provázejících nejen veškeré živé provozování hudby, ale jakékoliv vystupování před publikem.

12:00 Mgr. Kristýna **Šrámková**, DiS.

-

13:00

Jóga pro hudebníky

V teoretické části svého příspěvku nám klavíristka a klavírní pedagožka předloží výsledky svého výzkumu vlivu jógy na klavíristy, který realizovala na přelomu minulého roku. Ve druhé části nabídne praktický vhled do workshopů jógy pořádaných pro studenty hudby a jejich pedagogy.

sobota
11.–
listopad
2023



koncertní sál ZUŠ Charlotty Masarykové
Vokovická 32/3, Praha 6



DĚKUJI ZA
POZORNOST

kris.sram@centrum.cz

+420777193380

www.jogaprohudebniky.cz