

Diskusní setkání

KARIÉRA

HUDEBNÍKA

představy — realita — možnosti



SMYSL KOUČINKU - WELL-BEING

PŘI VÝVOJI PRACOVNÍHO TRHU/SUBJEKTIVNÍ UDRŽITELNOST

PRACOVNÍ TRH - TREND



EUROSTAT – POČTY HUDEBNÍKŮ

Země	2019	2020	2021
EU	236 500	206 900	222 000
ČR	5 700	5 700	7 500
Finsko	5 800	5 300	5 600
Francie	34 100	27 200	26 600
Chorvatsko	3 600	4 200	1 900
Itálie	21 900	18 100	14 300
Maďarsko	6 400	5 400	6 000
Německo	70 900	61 800	57 200
Nizozemí	20 800	17 700	13 600
Polsko	17 500	13 900	13 600
Rakousko	8 700	6 000	7 700

SPECIFIKA

UPLATNITELNOST V ZAMĚŘENÍ , OBSAHU

NEZAMĚŠTNANOST: k 22.4.2022 v oboru hudba počet absolventů konzervatoří 233, nezaměstnaní 2, , 22.4.2023 250, nezaměstnaní 4, v oboru zpěv 2022: 51, nezaměstnaní 0, 2023: 63, nezaměstnaní 0, hud.-dramatický obor 2022: 24, nezaměstnaní 2, 2023, 27, nezaměstnaný 1.

ZDROJ: Infoabsolvent: NPI

Perspektiva?

ZPŮSOB ODBORNÉ PODPORY /viz vývoj pracovního trhu

- **mentoring:** zlepšování schopností a dovedností ve zvoleném oboru a směru.
- **koučink:** zjistit směr, formát činnosti, který mi vyhovuje a dlouhodobě nebude stresový, bude přispívat k tzv. pohodě

(well-beingu). Výkon/odolnost/pohoda?

TREND VÝVOJE PRACOVNÍCH POZIC

SLUČOVÁNÍ NEBO RUŠENÍ STÁLÝCH POZIC V ORCHESTRECH A DIVADLECH

POHLCOVÁNÍ MALÝCH INOVATIVNÍCH PROJEKTŮ A SUBJEKTŮ VELKÝMI FESTIVALY popř. KAMENNÝMI ORGANIZACEMI

Což je a bude důsledek dotačních politik (souběh kritérií: soběstačnost, návštěvnost, honorářový práh, personální zajištění)

OBDOBA TRENDŮ VE VÝZKUMU, NEBO KKP

Př. počítačové hry – pohlcování malých vývojových firem velkými.

DŮSLEDKY:

1/ Omezení kulturních služeb

2/ Více lidí v nejisté sféře výdělků v skutečně kreativní sféře

TREND NĚMECKO (ČR) - PŘÍZNAČNÉ

Pouze 23% získalo stálou pracovní pozici jako hráč orchestru (ale 77% studentů mělo tento záměr).

58% je nezávislých (ale jen 17% to mělo v úmyslu),

41, 4% pracuje jako učitel, nebo hudebník (15% mělo záměr),

ČR

ZÁJEM O NEZÁVISLOU POZICI:

Konzervatoře: 7,5%, 4,3% (ve 2 šetřeních).

Umělecké VŠ: 2-7% (v jednotlivých školách).

Tj. u nás skepse k self-managementu a dostatečnému příjmu.

NĚMECKO

Redukce pozic v orchestrech 1992-2018 z 12 159 na 9 746

Výzkum 2020 – Menze, Wroblewski, absolventi 12 škol 3 roky po ukončení:

38% absolventů pracuje v hlavní pracovní činnosti na dobu neurčitou.

67% pracuje v hlavní činnosti na plný úvazek.

57% k plnému úvazku ještě další činnost.

75% si vydělává pouze uměleckou nebo umělecko-pedagogickou prací.

L: *Musical Life in Germany/Deutsche Musikrat*

VELKÁ BRITÁNIE

„A Fragil Sector“ (Křehký sektor) zprávy o nezávislých umělcích in:

THE BIG FREELANCER REPORT, Arts Council England, 2021

Pokles veřejných dotací do umění o 43 % v období mezi sezonou 2009/10 až 2017/18 (a dále klesá)

Pokles výdajů na kulturu na hlavu o 41 % v daném období.

Podle dalších zpráv různých asociací a institucí nadále dochází k restrukturalizaci institucí, zejména divadel, v nichž zůstávají jako stálí zaměstnanci především zaměstnanci vedení a správy, zajišťující financování a poptávku, zatímco umělci jsou angažováni projektově (podobný proces je ve vědě). Tj. hodně umělců je „volných“, a mohou hledat agenturu, manažery, nebo se školí v self-managementu.

UPLATNITELNOST – ČR

REALITA „STÁLÝCH POZIC“ (PERMANENT POSITIONS)

Vztahují se k diskutovanému Statusu umělce a prioritám obsah- práce a ekonomické zájmy

1/ POZICE ZAMĚSTNANCE nejčastěji:

A/ v orchestrech s relativně stálým místem cca 3 tis. pozic, většinou na dobu neurčitou,

max. plat v nejčastějším zařazení tutti hráče je v r. 2022 32 450,- Kč (celkem v hudbě u nás cca 7 500 pozic podle statistiky EUROSTATU v r. 2021).

B/ pozice zaměstnance v ZUŠ, celkem v hudebním oboru 2021/22 7 672,3

Průměrný plat: 2021/ 45 121,- Kč

C/ pozice zaměstnance na konzervatoři, celkem v hudebním oboru 2021/22 cca 750 pozic na dobu neurčitou. Plat 2022/ 45 154,- 54 904,- (podle statistik).

- **Problém rozdíly platů.** Ekonomické váhy obrací zájem umělců k pedagogické práci, nebo práci v médiích. Pro orchestry logistický problém (L. Kavalová).

VÝVOJ PRAXE FORMÁTŮ

FORMÁT KLASICKÉHO KONCERTU S KMENOVÝM REPERTOÁREM jako „nehmotná památka.“ (podobně jako vinylové desky nebude vytlačen). Bude záležet na celkové atmosféře, volbě prostředí. Publikum stárne.

FORMÁT INOVATIVNÍHO KONCERTU/zejména současná hudba – své publikum

FORMÁTY S PRIORITY SPOLEČENSKÉ UDÁLOSTI - FESTIVALY s dominantou sdílení, doplňkových vzdělávacích a zábavných aktivit. Přichylování/pohlcování/kastrování nápaditých malých projektů. (perspektiva funkcí).

MALOFORMÁTOVÁ ŽIVÁ VYSTOUPENÍ – potenciál regionálních místních akcí, oživení alternativních, folklorních, sborových, klubových aktivit, ale za skromnějších podmínek (význam možnosti výtěžku v příbuzných a jiných činnostech) viz vývoj stylu.

MULTIMEDIÁLNÍ SHOW souvisí s obchodem s emocemi a pozorností až k šokování (Adorno) – stav Eurovize.

SOUND DESIGN – účelová hudba (s užitím AI) – 80% lidí se učí, cvičí, čtou výhradně s hudbou.

TREND POŽADAVKŮ PRACOVNÍHO TRHU

I v hudebních institucích se posiluje téma **SOCIÁLNÍ FUNKCE A ODPOVĚDNOSTI.**
PRÁCE S TECHNOLOGIEMI

Tj. lze očekávat širší schopnosti, než čistě interpretační, zejména v menších souborech.

- schopnost práce s publikem v méně obvyklých formátech (např. vystupování ve veřejných prostorech, publika, které je sociálně znevýhodněno – dětské domovy, nemocnice, vězení – viz projekty Berlínské filharmonie, Varšavské filharmonie apod.)
- schopnost vystupovat na diskusích s publikem
- pracovat s technologiemi

Tj. **POTŘEBA ROZŠIŘOVÁNÍ VĚDOMOSTÍ Z JINÝCH OBORŮ, DOVEDNOSTÍ, FLEXIBILITY** – KOUČINK/ najít takový formát, který mne baví...

NOVÁ TVORBA – STYLOVÝ VÝVOJ

POSÍLENÍ hudby náladotvorné, sónické, meditativní, relaxační a stimulační, rezonanční s elektronickou složkou. Ústup „příběhových“ (subjekt hrdina – instrumentální koncert, román, hudba-filosofie-symfonie – Hegel).

MOŽNOST VÝDĚLKU hudby užité (počítačové hry, reklamy, film, video, podkresové apod.)

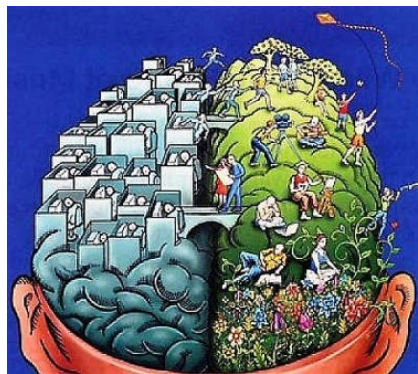
Trend předznamenán ve vážné hudbě Stockhausenovou process music, minimalismem, sonic art. Charakter hudby počítačových her (Tomáš Dvořák – Machinarium, Samorost ad.),

ZMĚNY VKUSU v podkresové hudbě: př. Design Blok – Anna von Hausswolff – org., All Thoughts Fly

UDÍLENÍ CEN: Brian Eno (na Biennale Musica 2023 „pro jeho koncepci akustického prostoru jako kompozičního nástroje“, předtím to byla Kaija Saariaho (+ 2023).

Živé performance, mix stylu a technik.

ZÁVĚR?



Zároveň zřejmě vzroste HODNOTA OSOBITOSTI, VZÁJEMNOSTI, NAPOJENÍ NA PŘÍRODNÍ ZDROJE př. Tomáš Žižka – hra na kořen



X DEPERSONALIZACE - AI



Depersonalizace v propojení na AI (tj. připojení umění k principům globálního průmyslu.)

Laicizace tvorby a odlišné postavení „umělce“ s důsledky podobnými vývoji vztahu řemesla a hromadné výroby. Peněžní toky (licence velkých poskytovatelů AI?)

Přehodnocení toho „co je publikum“ a jeho chování (předpoklad více způsobů vztahu díla/sound designu a uživatele.

Pro umělce: hledání si své vyživující (lidsky i finančně) bubliny

Z POZICE HUDEBNÍKA



Z VÝZKUMU GB 2018/2020-22

Dotazník, **co umělci nejvíce oceňují a co jim nejvíce vadí na kariéře umělce:**

+

Možnost sebevyjádření, performing, není to výtěžek (na rozdíl od většiny profesí), ale je možná deformace postoje v rámci šetření (*chci tak být vnímán a očekává to i dotazující jako specifikum kreativních prací*)

-

Finanční nejistota, propagace sebe sama a neznámý vývoj kariéry

2022 se přesunula do výrazného plus z mírného minus hodnota spolupráce

Zdroj: Cameron M. Weber; Ying Zhen; J.J. Arias: *Artists and Markets in Music*, Routledge 2024

MENTORING

S MENTOREM MŮŽEME:

- 1 / zlepšovat techniku hry, zpěvu, skladby,
- 2 / připravit sebe prezentaci v různých formátech,
- 3 / spolupracovat na budování podpůrné sítě v oboru,
- 4 / naučit se konkrétní rehabilitační a kompenzační techniky pro udržení fyzické a psychické kondice v souvislosti s konkrétní zátěží hry na nástroj, nebo hlasové techniky apod.

PŘÍKLADY OTÁZEK – KOUČINK/CO ŘEŠÍM?



ZÁKLAD: CO SE KE MNĚ HODÍ? CO POTŘEBUJI K POCITU BEZPEČÍ?
vnitřní a vnější podmínky
KOUČINK trvá na postupném testování záměru

WELL-BEING/UDRŽITELNOST V ROVNOVÁZE

na úrovni tělesné a psychické

-na úrovni sociální

-na úrovni ekonomické

TÉMA – WELL-BEING/ POHODA/PÉČE O SEBE? VÍCE PERSPEKTIV PRO POCHOPENÍ?

WELL-BEING jako POLITIKUM

RIZIKO: – riziko politizace/moralizování, které je totalizující
(Konrad Liessmann – „cancel culture“)

- „*my víme, co je pro vás dobré*“.
- „*XY, neděláte pro blaho lidstva příliš mnoho?*“ (J. Jiránek)

Tj. důležité je ponechat některé záležitosti na volbě jednotlivce.

VÝSTUPY ŠETŘENÍ — 1 LF UK, VED. VÝZKUMU PROF. RADEK PTÁČEK

PSYCHICKÝ STAV MLADÝCH DOSPĚLÝCH 18-30 LET, 2014-2024

1 z 10 mladých má nějaký projev deprese

Přes 40% nějaké obtíže

40% **nedodrží zdravý životní styl** (málo přirozeného pohybu, reálného sociálního kontaktu, protektivní výchova, příliš pobytu u obrazovek a mobilů, strach z budoucnosti...)

Drobné, ale pravidelné změny v životosprávě jsou důležité

(ubrat -, přidat +...)

DÍTĚ V DEŠTI...



Z NÁSLECHU ROZHOVORU
9LETÝCH DĚTÍ:

*Je lepší bejt živej a mokrej
jako já ted', než mrtvej a
suchej!*

MINDSET



EKONOMIE POZORNOSTI

Nový frekventovaný termín

(boj o pozornost)

SBĚR INFORMACÍ místo systémového vzdělávání,

viz Liessmann – teorie nevzdělanosti

Hodně informací, dojem vzdělanosti, ale snadná manipulovatelnost, rozbití vzájemných vztahů informací, logiky myšlení.

OBECNÝ RÁMEC K ZAMYŠLENÍ... EGO JAKO PERSPEKTIVA? JAK CHÁPAT OSOBNÍ SVOBODU/ODPOVĚDNOST

A/ **A. Schopenhauer** (+1860) – ego bez vůle

B/ **F. Nietzsche** (+1900) – překonání ega otevřením se více perspektivám, které si přivtělím k dobrému soužití i umělecké interpretaci.

Máme jít po vlastních nohách, ale ve šlépějích svých otců... + V. Bělohradský (1944)

Vše bezpodmínečné patří do blázince.

C/ **Joe Dispenza**: *Zbavte se zvyku být sami sebou (jak si vytvořit novou mysl)?* 2012

Tj. mentální konstruktivismus...NLP

D/ **Přístup autohypnózy** (?) Mozek ví víc, než my, dáme mu vybrat, uděláme mu podmínky.

NA FYZICKÉ A PSYCHICKÉ ÚROVNI

PŘÍKLADY OTÁZEK PRO VLASTNÍ SMĚŘOVÁNÍ: dvě podotázky (NLP)

1/JAK TO KONKRÉTNĚ VYPADÁ U MNĚ 2/K ČEMU TO SLOUŽÍ?

Jsem dostatečně odolný/á, nebo křehčí, závislý/á na pravidelném režimu, určité stravě? Snáším dobře cestování? Důvěřuji druhým? (organizátorům, agentům)

Orientuji se dobře v cizím prostředí? Jsem z toho ve stresu?

Psychosomatika: **projevuje se mi stres na fyzické úrovni? Kde?** Jsem ochoten/ochotna k cvičení, tréninku, psycho-technikám? (př. NLP, autohypnóza apod.)

Snesu zátěž sólisty? Víím, co to znamená? – Moje míra úzkostnosti, být ve flow

Učím se rád a mám rád nové věci, seznamování s novými lidmi?

NA PSYCHO-SOCIÁLNÍ ÚROVNI

Jsem orientovaný na výkon/projekt, nebo jsem spíš orientovaný na vztahy?

Tj. **Raději pracuji sám/ raději budu pracovat v souboru** (kde mi stoupá/klesá energie).
Změny v době Covidu.

Rád pracuji s dětmi, učím je něco nového? NEBO

Snesu u druhých (dětí) malou snahu, chyby?

Chci mít rodinu/děti. Kdy? Mám, kdo by se o ně postaral při nepravidelném režimu?

Snesu tlak médií, veřejnosti, rád se předvádím a nevadí mi to?

Chci pracovat sám, nebo raději pod agenturou, jako zaměstnanec? Tj. stresuje mne self-management?

Jsem ochoten měnit způsob, nebo charakter práce? Začínat znovu?

NA EKONOMICKÉ ÚROVNI

UVĚDOMIT SI SPECIFIKA VÝDĚLKU:

Celkový výdělek – velké rozdíly při obdobném výkonu a kvalifikaci (až 100násobně), možnost frustrace

Pravidelnost – stálé pozice (trend úbytku), projektová práce

Spolehlivost – dostupnost dotací, soukromých zdrojů, výše vlastních příjmů

Náročnost podmínek – portfoliová kariéra, job hopping, pracovní doba, nepravidelnost, turné, změny prostředí, jednostranná zátěž, rutina nebo stále nové?

(Hodinová přezaměstnanost a současně ekonomická podzaměnanost)

L: Zuzana Dostálová: Karneval zvířat

OVĚŘOVACÍ PŘÍSTUP

TESTOVÁNÍ SEBEREFLEXE v koučinku:

Zkusme si zvolený plán (model) na krátkém úseku, projektu.

Otestujme své schopnosti a dovednosti i na jiných činnostech.

ADAPTUJME se podle VÝSLEDKU.

Tj. koučink/a sebekoučink lze chápat jako průběžný proces provázený

s vlastním vzděláváním o kontextu, **pozornosti k signálům a konotacím...**

Např. konotacím: sebeprezentace (já jako zboží? Rizika/Příležitosti, autenticita, humanistický individualismus – Kant/Masaryk/McTaggart)

OTÁZKY SUBJEKTU – KTERÉ MA SMYSL SI POLOŽIT PŘI STARTU KARIÉRY

JE PRO MNE REÁLNÉ:

- 1/ DĚLAT CO POVAŽUJI ZA TVŮRČÍ, KVALITNÍ, ZAJÍMAVÉ ALESPON S NĚJAKÝM HONORÁŘEM? NEBO PŘIJMU /PREFERUJI RUTINU?
- 2/ MOHU TO DOPLNIT NĚJAKÝM SPOLEHLUVĚJŠÍM PŘÍJMEM ALESPON Z PŘÍBUZNÉHO OBORU (UČENÍ, VÝZKUM, MÉDIA, UŽITKOVÁ HUDBA)?
- 3/ JE TO SLUČITELNÉ S NORMÁLNÍM ŽIVOTEM, TJ. NEBUDE MNE JOB HOPPING A PORTFOLIOVÁ KARIÉRA, NEPRAVIDELNÁ ŽIVOTOSPRAVA A ZMĚNY PROSTŘEDNÍ VYČERPÁVAT? JAKÉ JE ZÁLOŽNÍ ŘEŠENÍ?

CO OBNÁŠÍ TZV. WELL-BEING/POHODA MINDSET, ŽIVOTOSPRÁVA, VZTAHY

Termín, se kterým se pracuje v pozitivní psychologii, koučinku i v politických kruzích. Napětí jednotlivce a jeho svoboda – společnost a politika socioinženýringu.

Široké pojetí souvisí s udržitelností společnosti (pozor na stoupající míru moralizování a normování jazyka, chování, kontroly na soc. sítích...)

- **na fyzické a psychické úrovni dlouhodobý pocit zdraví a pohody.** Dostupnost informací a pomoci různých kompenzačních a rehabilitačních technik
- na psychosociální úrovni: **slučitelnost povolání s osobním životem,** na osobní úrovni, u zaměstnavatele, na úrovni politické (úroveň platů, služeb, dostupnost pomoci), citlivost pro druhé, přejícností vyvážit tlak konkurence.
- na úrovni právně-ekonomické: **pracovní podmínky, úroveň služeb, bydlení** apod.

POMOC NA/PŘI VYSOKÝCH ŠKOLÁCH

FLEXIBILITA VÝUKOVÉHO REŽIMU (pro studenty s dětmi, podpora matek, kurzy self-managementu, moderované diskuse k tématu vyhoření, mezigeneračnímu porozumění apod.)

CVIČENÍ PRO STUDENTY A ZAMĚSTNANCE: K prevenci fyzických problémů z jednostranného zatížení, jazykové kurzy, poradenství v obtížných životních situacích.

Na AMU i JAMU funkce ombudsmana a psychologa

V r. 2023 vzdělávání:

Aktivity: k osobnímu rozvoji, vztahům na pracovišti, mocenské nerovnováze, relaxaci, autenticitě, stresu.

OCHUTNÁVKY A INSPIRACE

Zde techniky rehabilitační a kompenzační:

Př.: Dornova metoda

Alexandrova metoda

Jakobsonova progresivní metoda

Dechová gymnastika Strelnikova

PSYCHIKA:

Techniky autohypnózy, NLP (přerámování, kotvení atd.)

DORNOVA METODA — JEMNÁ INTERAKTIVNÍ MANUÁLNÍ TERAPIE

PŮVOD - Metoda lidového původu v Německu, systemizovaná Dieterem Dornem a dále rozvíjena fyzioterapeuty a lékaři. Pozorování praxe, pohybové návyky.

PRINCIPY— jemná manuální terapie, vychází z **VÝZNAMU a fyzikální znalosti statiky a dynamiky kostry** a způsobu, jakým kostra vyrovnává kompenzačně vychýlení, souvislost – svaly, nervy, endokrinologie.

Jemná –nedochází k prudkým pohybům, ve spolupráci s klientem. **Obchází se „svalová ochrana.“** Uvolnění kývavým pohybem a dechem, Breussovou masáží. Schopnost nalézt hlavní zdroj vychýlování, které je spojeno s opotřebením kosterních spojů, zánětů, kompenzačních svalových kontrakcí, neurologických problémů, nerovnoměrností prokrvení orgánů atd.

PRINCIPY

OBRATLE – předozadní vystoupení/zanoření, levopravé vychýlení

KLOUBY – vytažení, vychýlení ke straně (kyčle, ramena..)

PÁNEV – zásadní význam postavení pánve jako středu těla. U většiny hudebníků předsazena.

ZPŮSOB – vracení do přirozené polohy vede k regeneraci tkání a ústupu bolesti.

SPECIFIKUM – obcházení svalové ochrany (zatažení svalů) uvolňovacími cviky – tj. houpáním protilehlou končetinou, dechem.

KONTROLA – vždy se kontrolují související obratle, klouby, na paměti mít vzdálené efekty disbalance (to je velmi zajímavé).

UKÁZKY VÝSLEDKŮ NÁPRAVY VYCHÝLENÍ PÁTEŘE



CO JE PODSTATNÉ?

- 1/ **Věnuje se problémům kostry celého těla** a ke všem částem existují domácí udržovací jednoduchá cvičení, ke kterým nic nepotřebujeme (jen ručník – viz Průvodce galaxií 😊)
- 2/ **Ustálený postup** (od postavení pánve – délka nohou, k páteři), po uvolnění, myofasciální masáž, kývání...
- 3/ **Zkušenosti o velké regenerační schopnosti tkání** v okolí kosterních spojů (kloubů a obratlů), pokud přestane být drážděna.
- 4/ **Již dohledatelná přesvědčivá kazuistika**, která má v tomto případě velký význam.
- 5/ **Seznam doporučených terapeutů a literatura**, kurzy. <https://www.dornova-metoda.com/dornova-metoda-masaz-bolesti-zadterapeute.htm>
- 6/ **Znalost kontraindikací a doporučení** (běžná praxe, posilování)

PŘ. HOUSLISTA — PŘEVZATÁ KAZUISTIKA

Dolní úhel levé lopatky výše, pravá lopatka odstává

Levé rameno o 2 cm výše - Lehké skoliotické držení s **nakloněním trupu doleva** -
Hlava ukloněná doprava

Zepředu - **Levé rameno je výše**, pravý klíček je více prominentní- Obličej trochu oploštělý na levé straně spodní čelisti. •

Z boku - **Anteverze pánve s velkou hyperlordózou bederní páteře** - **Protrakce obou ramen** (tj. dopředu a trochu dopředu) větší na pravé straně - **Předsun hlavy**

• (Macigová Lucie Vliv hry na housle na vznik svalových dysbalancí a jejich rehabilitace, ČVUT, 2017) – navržená terapie je jen svalová!

PŘ. VIOLONCELLO, VARHANY

VIOLONCELLISTA – typické: vychýlená pozice kyčelních kloubů, podsazení pánve, vychýlení TH1

L. B. Kasanová: Analýza svalové činnosti při hře na violoncello, FTS UK, Praha 2018

VARHANY – balancování na kostrči – podsazení pánve. Bolesti předloktí, kulatá záda, postavení hlavy.

ZÁVĚR:

Málo pozornosti se věnuje kosterní soustavě a inervace, spíše se srovnávají svalové kompenzace.

www.dornovametoda.com (Zuzana Prouzová, Jozef Púry)

ALEXANDROVA METODA (LIBOR NOVÁČEK)

PŮVOD: AUSTRALSKÝ HEREC A RECITÁTOR Frederick Matthias Alexander (+ 1955)

Onemocněl s hlasivkami, léčil se pozorováním sebe v zrcadle. Metoda se stala uznávanou po 1. světové válce v USA, poté ve GB.

V 79 infarkt, ochrnul na polovinu těla, ale během měsíce se zcela zotavuje díky vlastní metodě.

L: *Constructive Conscious Control of the Individual, 1923*

The Use of the Self, 1923

The Universal Constant in Living, 1941

PROCES PSYCHOSOMATICKÉ PŘEVÝCHOVY SEBE SAMA

INHIBICE – vědomé přetrénování, zamezení špatných zvyků v pohybu, jak sedíme.

VĚDOMÁ KONTROLA našich pohybů, pozic

Způsobů stání, sezení, usedání, zvedání

Sledování sebe sama při hře i mimo, abychom nebyli v napětí a používali svaly efektivně.

Pokud máme špatné návyky, těžko se odstraňují a vedou k disbalancím.

LIBOR NOVÁČEK – vlastní zkušenosti při hře na klavír.

JAKOBSONOVA PROGRESIVNÍ METODA

(MARKÉTA SCHAFFARTZIK)

EDMUND JACOBSON – od r. 1926 pracoval na fakultě fyziologie Chicagské univerzity, pracoval s elektromyografem.

Studium STRESU – působení na kosterní svalovinu.

Velmi podobný postup k Alexandrově metodě – používání pouze nutných svalů, aby se neplýtvalo energií. Rozeznávat nechtěná napětí.

DECHOVÁ GYMNASTIKA ALEXANDRA STŘELNIKOVÁ

(MARKÉTA SCHAFFARTZIK)

Rozvíjena 1930-50, pokračovatelkou dcera Alexandra a následovník Michail Shetinin

1973 patent na metodu obnovy ztráty hlasu

Indikace: onemocnění dechové ústrojí, močového a pohlavního ústrojí, nervových poruch, koktavosti...

DECHOVÁ CVIČENÍ II

tato gymnastika zahrnuje dechová cvičení, při nichž dochází **ke krátkým a prudkým vdechům do nosu a je doprovázena pohyby těla a stažením hrudního koše během těchto náhlých a krátkých vdechů**

- „Jak totiž uvádějí lékařské učebnice, při normálním dýchání odvádí bránice 70 až 90 % práce při dýchání v klidu. Během Střelnikova dechového cvičení může být objem vzduchu vytlačeného v souvislosti s pohyby bráničního nebo břišního svalstva při nádechu až o 10-30 % větší než objem vdechovaného vzduchu. To je způsobeno souběžným stahováním hrudníku.“ (Rhakimov, 2020)
- jsou to dechová cvičení zahrnující 12 cviků, které zapsal M. Schetinin • tyto cviky jsou dobré pro děti, jelikož jsou lehce srozumitelné

DECHOVÁ GYMNASTIKA

DECH JE SPOJEN S URČITÝMI POSTOJI

Každý cvik se opakuje 80x a cvičí se 1-2x denně

Je to velký výkon...pozor na kontraindikace, nejlépe pod dohledem

Popularizující info:

<https://lady.decorexpro.com/cs/dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovej/>

NLP - INSPIRACE

NLP vyvinuté matematikem, programátorem a psychologem Richardem Bandlerem a linguistou Johnem Griderem.

Studium modelů chování, myšlení a komunikace

L: *The Structure of Magic* (1975), vyšli z hypnoterapeutické metody Miltona Ericsona a Gestalt teorie (zakladatel Fritz Perls - + 1970).

NLP – MENTÁLNÍ MAPY



ZÁPIS ZKUŠENOSTÍ DO 5 SMYSLŮ

A EMOCÍ

PROPOJENÍ ASOCIACEMI DO DALŠÍCH
VZORCŮ

PŘEPIS/REFRAMING

UŽITEČNÉ METAFORY, OBRAZY

KOTVENÍ

NLP

Vychází také z **GESTALT PSYCHOLOGIE, KOGNITIVNÍ PSYCHOLOGIE**

UŽITEČNÉ je např.: tzv. **přerámování**: tj. přeformuluji si nějaké nepříjemné tvrzení – svoje, nebo druhých, aby nezpůsobovalo stres), přeučím se své „mapy“...

Přerámování kontextuální, přerámování významu...

Tzv. **kotvení**: na základě podmíněného reflexu (vybrat si pocit, který chceme kotvit – např. klid. Zvolit si nenápadné gesto + symbol/metaforu)

Př. je to jako dlouhá dovolená, koření, jiskra, vytáhnu se ze zásuvky, stáhnu světlo v petrolejce... (jakého stavu tím chceme docílit? – povzbuzení, uklidnění, motivování... zajistit smyslový kontext.

VYUŽITELNÉ i v koučinku a mediaci (přeformulování iritujících vět) – vytváření užitečných metafor

AUTOHYPNÓZA

PRINCIP – uvědomovaná řízená činnost mozku jen max. 5%

AUTOHYPNÓZA/dříve AUTOSUGESCE, není totéž, co RELAXACE

(sugestibilita mj. také přetížením, paradoxními pokyny...)

DANIEL GOLEMAN (1946): Pozornost-skrytá cesta k dokonalosti /typy pozornosti, dříve téma Emoční inteligence)

Tj. SPOLÉHÁME na to, že mozek si při instrukci za určitých podmínek poradí sám lépe, pracuje rychleji, než si uvědomujeme.

PŘÍKLADY

LEVITACE RUKY (viz i Silvova metoda) k ověření stavu vědomí

CVIČENÍ PRO OBCHÁZENÍ KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ:

Spontánní přibližování rukou, klesání jedné ruky (mozek si má najít aktuální největší problém v prožívání s důsledky pro psychosomatiku), klesání druhé ruky (nastavit řešení na nevědomé úrovni).

Další fáze je sledování.

KAZUISTIKA: např. lékař, který se si sám natočil operaci svého vlastního břicha 2,5 hod. v autohypnóze (cvičená mysl dokáže být zároveň v pomalých alfa vlnách, a zároveň být soustředěný a bdělý) - L: Valerie Austin: Autohypnóza.

KONTAKT

Témata:

Výzkum trhu práce, well-being

Publicistika, Musica nova, ČHR

Koučink, fyzioterapie

www.chr-cmc.org

lenka.dohnalova@idu.cz, ld@npx.cz

+420 603 584 218