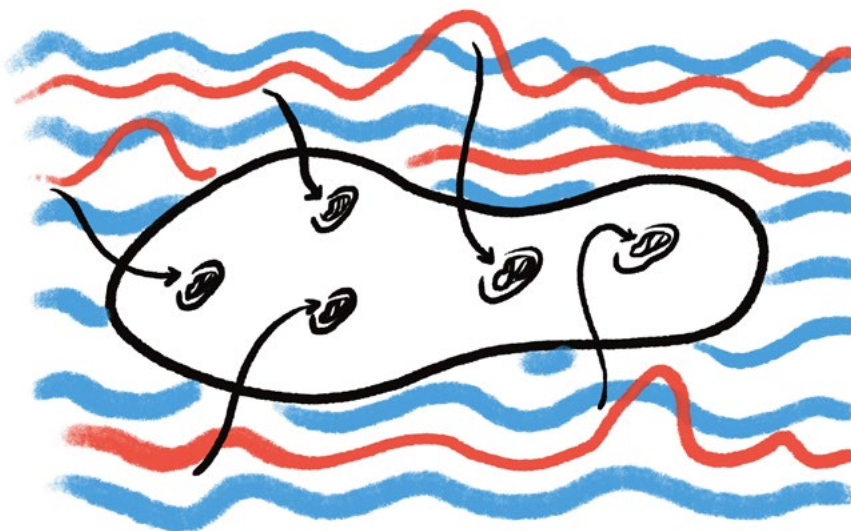


# HLOUBKA POSLECHU

Marie Čtveráčková



Jaký je rozdíl mezi slyšením a posloucháním? Jak můžeme poslouchat celým tělem a co to znamená skutečně umět poslouchat? Jak může být poslouchání možností spojení se sebou, s druhými, se světem, formou péče i vzdoru? Jak funguje zvukový smog a možnosti jeho filtrování? Kdo a proč nás jako přijímače a vysílače cíleně umlčuje a ruší kanály spojení? A jak můžeme v hudbě najít mnohem víc než jenom učit se hrát sólo? Text přináší jiné možnosti, jak pracovat se zvukem a hudbou v rámci hodin hudební výchovy i mimo ně, ukazuje emancipační možnosti hudby jako prostředku spojení a svobody a nabízí konkrétní aktivity, které rozvíjejí u žáků a žaček schopnost poslouchání, naladování se a spolupráce.

Sepsala také Sonické meditace – instrukce (možná by se dalo říct rituály) pro společný aktivní poslech, dýchání, vytváření zvuků, naladění, souznění, posílení i hojení. Do světa traumatizujících politických událostí a rodičího se zvukového umění, které nedávalo důraz na melodie a rytmy, ale na konkrétní zvuky, jejich autonomii i experimenty se zvukovou technikou, hudebními technologiemi, hierarchiemi i participací, přinesla feministické myšlenky a především konkrétní návrhy, jak společně hierarchie a stereotypy nabourávat, zároveň do něj vnesla také inspiraci východními filozofiemi (buddhistickým učením a tai-chi) i znalostmi původního obyvatelstva Severní Ameriky.

### *Prapůvodní (Native)*

*„Vydejte se na procházku nocí. Procházejte se tak tiše, až se vaše chodidla promění v uši.“ Pauline Oliveros, Sonic Meditations*

Bez vzájemného aktivního poslouchání společně nemůžeme hrát ani žít. Na tom by se určitě shodla nejen většina hudebníků či hudebnic. Přesto stále převažuje a oceňuje se touha hrát sólo nebo určovat směr skupiny. Jsme ochotni\*yt jít v našem poslechu opravdu do hloubky? Poslouchat uvědoměle a aktivně? Zastavovat se? Zhluboka dýchat, ztišit se, otevřít se a poslouchat? Poznat sebe, své tělo, jeho pohyby a vše kolem nás? Rozšířit své vnímání? Uvědomit si, že jsme součástí většího celku? Učit se a odnaučovat od druhých a s druhými? Pauline Oliveros nás nabádá k postupnému zvyšování citlivosti a schopnosti porozumět celku, do kterého patříme. Nabádá nás k radikální propojenosti, k pěstování hlubšího uvědomění toho, jaký vliv na nás (včetně našich těl) má všechno to, co slyšíme.

### *„Naučte se létat*

*Libovolný počet osob sedí v kruhu a jejich pohledy směřují do středu kruhu. Osvětlení je modré a tlumené. Zaměř se na svůj dech, pozoruj ho. Buď pozornou pozorovatelkou nebo pozorovatelem. Postupně se dech stává slyšitelným a světu se pomalu představuje tvůj hlas. Umožni svým hlasivkám, aby se volně rozechvěly. Pomalu přidávej na síle a pokračuj s ostatními, dokud se ostatní neztiší. Celou dobu vnímej svůj dech. Variace: Proměňte hlas v nástroj.“*  
*Pauline Oliveros, Sonic Meditations*

# I. Poslouchejte všemi možnými způsoby všechno možné

*„Poslouchejte všemi různými způsoby všechno možné, abyste slyšeli\*y, nehledě na to, co zrovna děláte. Takové zaujaté poslouchání zahrnuje zvuky každodenního života, zvuky přírody, naše vlastní myšlenky i hudební zvuky.“ Pauline Oliveros*

Pokud nás napadají otázky o zvuku nebo slyšení a jejich potenciálu, pokud někdy nemůžeme najít ta správná slova pro hudební a zvukové experimenty nebo vyjádření sítě vztahů a hierarchií, které se nesou i světem zvuků, mohla by nás inspirovat práce americké skladatelky a filozofky Pauline Oliveros, jejíž význam a přínos zažívá v současnosti zasloužené ocenění.

*„Slyšení je prostředek vnímání. Poslouchání je druh pozornosti něčemu, co vnímáme sluchově i psychologicky... Slovo poslouchat má také kulturní historii a jeho dynamika se mění.“ Pauline Oliveros, Deep Listening, A Composers's Sound Practice*

Fascinace zvuky svého okolí a rádia, hraní na akordeon, experimenty s magnetofonem, volné improvizace, nahrávání v rozlehlé cisterně pod zemí, nerovné podmínky, které zažívala jakožto lesbická žena ve světě hudby a technologií, i přemýšlení o tom, jaká by mohla být androgynní hudební tvorba, osvobozená od genderových stereotypů: Pauline Oliveros postupně od 50. let 20. století prošlapávala cestu nové citlivosti ve vnímání zvuku a zvukové tvorby, naslouchání hlasům ostatních bytostí i hlasům prostředí, jehož jsme součástí. Postupně formulovala filozofii tzv. hlubokého poslechu (deep listening).

*„Hloubka vyjadřuje komplexnost, dotýká se hranic a směřuje za hranice běžného porozumění, na které jsme navyklí\*é. ... Hloubka ve spojení s poslechem, tedy ‚hluboký poslech‘, pro mě znamená učení se rozšiřovat vnímání zvuků, abych byla schopná zahrnout celé kontinuum časoprostoru – abych se mohla setkat s touto rozlehlostí a komplexností v celé její šíři.“ Pauline Oliveros, Deep Listening, A Composer's Sound Practice*

že čím víc budeme naslouchat, tím méně zvuků, hluku a hudby budeme muset vytvářet. Tím menší potřebu zachycovat a vlastnit budeme mít. Když utíkáme před světem do ticha, což je luxus, který si nemůže každá bytost užít, nikdy to není úplné ticho. Za tímto tichem je konstantní podtón, složený ze zvuků továren, serveroven, klimatizací, účtáren, soudních síní, elektráren a padajících stromů.

## II. Zvukový smog a zahlcenost smyslů

Na rozdíl od jiných bytostí žijeme velmi hlučně. Možná si to ani neuvědomujeme, ale příliš hlučné prostředí, hodně zvukového smogu, nám může způsobovat stres a dokonce poškodit sluch. Zvuk nejen slyšíme, ale také cítíme a můžeme ho i vidět. Zvuk je energie, jsou to slyšitelné vibrace. Ale zvuk nezkoumáme jen ve fyzice, ale také v muzikologii, ekologii a sociologii. Různé zvuky mohou mít v naší společnosti různé významy, různou důležitost a hodnotu. Zvuky můžeme vnímat jako hudbu, někomu budou připadat příjemné, někdo je bude chtít vypnout. Některé hlasité zvuky nás chtějí varovat, jiné nás chtějí odněkud vyhnat a další nás mohou léčit. Některé vibrace zase slyší jen naši psi společníci nebo jiné zvířecí bytosti. Někteří\*re z nás třeba vůbec neslyší a mohou vnímat jen určité vibrace skrze své tělo. A hlukem, který produkují naše technologie ve městě, trpí mnoho bytostí, které lidský způsob života vytlačuje z jejich původního prostředí. A pak si najednou někdo všimne, že louka málo bzučí, rybník málo kuňká a svítání nedoprovází zpěv tolika ptáků jako dřív.

Pokud máme zdravý sluch, nemůžeme ho jen tak vypnout. Každý\*á slyšíme vše, co se kolem nás děje a vydává vibrace pro lidské bytosti slyšitelné. Vítr ve větvích, řeku, tramvaj, auta, útržky lidské a ptačí řeči, zvonění telefonu. To, jak zvuky třídíme, organizujeme, chápeme a vykládáme, už je záležitostí kultury. Ale posloucháme skutečně tohle všechno? Máme dostatečný respekt a zájem věnovat pozornost a naslouchat celému svému okolí, a trénovat tak své slyšení? Někdy je samozřejmě v našem zájmu určité zvuky „odstínit“ nebo utlumit a zaostřit jen na některé. Pokusit se tak neabsorbovat všechnen zvukový smog, který nás může fyzicky ovlivňovat a vyčerpávat. Je to totiž možná právě zahlcenost smyslů, která vede k otupělosti, pasivitě, poslušnosti a která přináší myšlenku nového

Pro Oliveros se stal Hluboký poslech i kompoziční technikou v její zvukové tvorbě. Ve sborníku Sonických meditací kladla důraz na otevřenost, dostupnost a komunitu. Nejdřív se ale musela pokusit najít klid a sílu. V době několika válek, epidemie a ekonomické a klimatické krize se možná mnoho z nás dokáže ztotožnit s potřebou Pauline Oliveros uchýlit se v reakci na vyhrocenou politickou situaci konce 60. let do ticha k meditacím se svým akordeonem a hlasem a dočasně nekonzertovat. Přestože se původně nejraději soustředila na neverbální projevy, začala po této odluce opět psát a pracovat například s komunitou hudebnic, pro které napsala Sonické meditace. Ke svým aktivitám zvala všechny, kteří\*é měli\*y zájem, nejen studující, vystudované a profesionální hudebnice\*íky, s cílem pojmout propojení se světem a jeho lepší poznání jako cestu ke kritickému vnímání, k uvědomování si a rekonfiguraci mocenských struktur, které limitují (nejen) dosah hudby, ale i možnosti jejího vytváření.

Hudba se totiž neřídí jen fyzikálními možnostmi a pravidly, která kdysi dodržoval proslulý W. A. Mozart nebo nadějná česká skladatelka první poloviny 20. století Vítězslava Kaprálová. Existuje mnoho hudebních teorií a tradic, kterým věnujeme málo pozornosti a nepřikládáme jim adekvátní význam. To, co se v západní kultuře označuje za zvukový nesoulad, nemusí být vnímáno v jiných částech světa. Naše hudební pravidla i obraz, který o hudbě vytváří současné formální vzdělávání, naše školy a média tedy nejsou v žádném případě univerzálně platná a nejsou dostatečná. Jejich podobu ovlivňují společenské stereotypy i obchodní zájmy hudebního průmyslu. Společně můžeme pravidla i celkový obraz revidovat, rozšiřovat a obohacovat: naslouchat více zdrojům, tvůrcům a tvůrkyním hudby a způsobům jejího vytváření.

Hudební školy nás učí rozpoznávat jednotlivé barvy zvuků a tóny v hudbě. Můžeme ale najít i hudbu ve zvucích, které zaznamenejeme. Ostatně i skladatelé a skladatelky se inspirovali\*y melodiemi ptáků a dalšími zvuky svého okolí nebo vytvořili\*y hudbu přímo z nich. Zvuky a hudba mohou mít velkou sílu. To, jaký jim přiřazujeme význam a hodnotu, zpětně ovlivňuje ty, kteří\*ré je vytváří, a proto potřebujeme skrze zvuky a hudbu především budovat vztahy s citem a respektem. Naše síla je ale i ve vytváření ticha, mlčení. Možná

bez společenského a politického kontextu, ale také málo prostoru pro práci s emocemi a sebevyjádřením, vedení k pasivnímu poslušnému poslechu. Stále chybí napojení na současnou populární hudbu, kterou studující poslouchají, a její význam je umenšován. Hudba a tedy i hudební výchova má přitom potenciál být daleko přístupnější. Vztah k hudbě se dá pěstovat mnoha způsoby, které jsou mladým lidem bližší a přístupnější, a přitom otevírají dveře ke komplexnosti zvukového a hudebního světa. Hudba otevírá řadu možností i pro ty, kteří\*ré hudbu nechtějí přímo vytvářet, zabývat se jí odborně nebo „profesionálně“. V Synth Library se zabýváme tedy mimo jiné i možnostmi aktualizace osnov hudební výchovy, a to skrze škálu setkávání se se studujícími a vyučujícími na neformální půdě.

Základem pro aktivity v Synth Library se (i díky myšlenkám Pauline Oliveros) stal neformální multilog, společné hledání, přijetí chaosu a intuice, projevování aktivního zájmu a respektu. Naše setkání jsou hlavně vzájemnou výměnou a společným objevováním, poznáváním i odnaučováním, **nejen příležitostí k inkluzi, ale společným vytvářením vhodných podmínek pro účast i těch skupin, které byly dosud znevýhodněné a nevyslyšené**. To znamená sdílení prostředků zvukového a hudebního vyjádření, informací i radosti, které jsou klíčové pro osobní rozvoj obecně. Nesníme o průmyslu. Neměříme délku prstů, „talent“ ani „genialitu“. Věříme, že každý, kdo je ochotný poslouchat svět kolem sebe, může zároveň nějakým způsobem komponovat. Zabýváme se nejen hudbou, ke které nám daly instituce a média západního světa jasný návod, ale také zvukem samotným. Zaměřujeme se především na procesy spíše než produkty (nahrávky a koncerty), tedy na proces poslouchání, který je důležitý nejen při vytváření zvukového umění, ale také při vytváření vztahů a nových hierarchií.

Své poslouchání potřebujeme neustále a nejlépe společně znovuobjevovat a pěstovat si spolu s ním citlivost a respekt. Objevování svého vlastního poslouchání by mělo být především příjemné, uvolňující, podporující, zábavné, vznikající s pocitem sounáležitosti v příjemném prostředí. Společné poslouchání nás posiluje ve směřování naší pozornosti i nečekaným nebo marginalizovaným směrem, k hlasům a zvukům, které nemají

otevření našeho zvukového vnímání nebo i znovuobjevování toho, co zůstalo nevyslyšeno.

Svou pozornost nejčastěji, a to i nevědomě, věnujeme hlasitým sdělením a výrazným zvukům. Naučili\*y jsme se, v čem a jak hledat smysl a jaké zvukové impulsy můžeme naopak ignorovat, upozadovat. Málo se ale věnujeme tomu, jak vlastně posloucháme, co ovlivňuje naši pozornost. Co a kdo určuje, čemu chceme naslouchat, co považujeme za smysluplné a co budeme respektovat? Co a kdo určuje, jakou hudbu posloucháme nebo co vlastně za hudbu považujeme? Většina z nás toto nedefinuje, do určitých definic a stereotypů se už narodila. Je tedy třeba otevřít nejen svět zvuku a hudby větší participaci. A o něco takového se ve své praxi Pauline Oliveros také snažila. Proto její počínání můžeme považovat za radikální, jdoucí proti tradičním hierarchiím hudebních a zvukových zážitků i klasických pedagogických postupů.

Sonické meditace a textové partitury Pauline Oliveros zahrnující organizované poslouchání, ale také zvukotvorbu, jsou materiálem pro netradiční pedagogiku, otevřenou všem bez ohledu na zkušenosti s hudbou. Je to také příležitost budování vzájemné důvěry a „souhry“ nebo ladění kolektivu jiným než dominujícím verbálním způsobem a zahrnutí našich celých těl do procesu poslouchání.

*Už žádné umlčování, poslouvejme zhluboka! Všechny tvary a barvy tvoří změnu. Synth Library Prague*

V Synth Library (Knihovně syntezátorů, komunitním prostoru pro sdílení diskuzí, zvukové i hudební experimenty) slovo pedagogika příliš často nepoužíváme, nejen proto, že jsme pedagogiku oficiálně nestudovali\*y a na naše setkání zveme ke sdílení většinou umělkyně a umělce (ne umělecké pedagogy či pedagožky), ale také proto, že mnoho pedagogických metod, využívaných k učení, se hudbě (jejímu vnímání i produkování) nám nevyhovovalo, odradilo nás nebo nás dokonce traumatizovalo, podobně jako mnoho dalších lidí, se kterými jsme se v Synth Library v rámci našich programů setkali\*y.

Exkluzivnost hudebních oborů, důraz na soutěživost, převládající práce s tradičním repertoárem a jeho interpretací, hudební teorie

*„Poslouchajte všemi různými způsoby všechno možné, abyste slyšeli\* y nehledě na to, co zrovna děláte. Takové zaujaté poslouchání zahrnuje zvuky každodenního života, zvuky přírody, naše vlastní myšlenky i hudební zvuky.“ Pauline Oliveros*

## II. Vyzkoušejte si: Rozposlouchat se

Poslouchat zároveň znamená věnovat pozornost. Skrze zvuky nejen my, lidské bytosti, komunikujeme a zvuky v nás vyvolávají různé reakce – zvuky námi hýbou, vyvolávají v nás emoce. A někdy, třeba, když jdeme v létě po městě, je zvukových podnětů tolik, že některé prostě musíme filtrovat.

**Zavřete oči a rozposlouchajte se. Zkuste vnímat všechno. Zatím neanalyzujte a nehodnoťte. Nechte na sebe zvuky postupně působit. Dovolte jim, aby vás zasáhly. Uvědomujte si, kde jste a jak to ovlivňuje to, co slyšíte? Podle čeho se zavřenýma očima poznáte, že jste ve třídě? Poslouchajte celým tělem. Zkuste se uvolnit, nechat proudit zvuk z okolí nejen do svých uší, ale i do svých prstů a pozorujte, jak se rozlévá po celém těle, jako když vás omývají vlny moře. Zkuste si představit, jaké by to bylo, kdybyste měli\* y podobně jako některá zvířata uši na jiné části těla, třeba na nohou nebo na dlaních. Potom se zkuste postupně zaměřit na jeden zvuk po druhém a svou pozorností ho nechat vystoupit nad ostatní, jako byste ho zesilovali\* y a zase tlumili\* y.**

**Otevřete oči a zamyslete se nad tím, jak my lidé přispíváme do zvukové krajiny:**

- **Doplňujeme tuto krajinu, nebo ji přehlušujeme?**
- **Jak filtrujeme různé zvuky a co ovlivňuje nastavení našich filtrů?**
- **Které zvuky nám připadají příjemné a které bychom raději neslyšeli\* y a proč?**
- **Kterým zvukům věnujeme pozornost a proč pro nás mají hodnotu?**



podporu masových médií a velkých institucí, ke zvukům organizovaným jinak, než na co jsme byli\*y doposud zvyklí\*é.

Můžeme si tedy rozvíjet něco jako kritické poslouchání? Abychom lépe poznali\*y, kudy a čemu naslouchat, abychom naslouchali\*y i tomu, co se ozývá v nás i co se ozývá za hlasitou stěnou našich zvyků a stereotypů? Zjistit to můžeme jen praxí společného poslouchání a projevování. Kritické poslouchání se musí podněcovat a trénovat, aby neupadlo do pohodlnosti a pasivity a aby nepodporovalo oddělenost, ale spojení.

## VYZKOUŠEJTE SI aktivity pro využití ve výuce

### Vyzkoušejte si: Posloucháme pozorně?

Co posloucháte? Rap, lidové písně nebo techno? Takže hudbu? A co jiné zvuky? Co zvuková krajina kolem nás? Hudba je součástí našeho zvukového světa, kterému ne vždy věnujeme dostatečnou pozornost a respekt. Vybavíte si nějaký zvuk, který jste dnes slyšeli\*y na cestě do školy? Co vám utkvělo v paměti?

**Pokud máte mobilní telefon s diktafonem, nahrajte si kousek své cesty po městě a doma si to znovu poslechněte.**

- Co jste zažili\*y?
- Objevili\*y jste něco nového?
- Vybavila se vám část cesty nebo konkrétní obraz?
- Zaměřte se na své tělo. Jaké pocity ve vás různé zvuky vyvolávají?
- Jaké myšlenky se vám rodily v hlavě? Opakují se nějaké? S kým o nich můžete mluvit?
- Mohly by se tyto zvuky stát hudbou? Nebo dokonce, je tato nahrávka sama o sobě hudbou?

## IV. Vyzkoušejte si: Zvuková krajina a její mapa

Jak vypadá to, co slyšíme? Jak můžeme znázornit zvukovou krajinu, kterou spoluutváříme?

**Spolupracujte ve dvojici nebo ve skupině. Povídejte si o zvucích kolem sebe i těch, které tvoříte vy sami\*y. Není třeba vše dokázat popsat slovy, zkuste si namalovat mapu. Zkuste vyjádřit hlasitost a dosah zvuků, vystihnout barvu i emoce, které ve vás zvuky vyvolávají. Zkuste to ve městě, ale i v lese nebo třeba ve škole na chodbě v době výuky a potom i o přestávce. Pozorujte, zda se zvuková krajina mění s ročními obdobími i v průběhu let.**

**Otázky, které nás při tvorbě mapy zajímají:**

- **Co utváří mou zvukovou krajinu?**
- **Co v ní slyším nejhlasitěji?**
- **Co v ní sice je, ale slyším to málo a proč?**
- **Jaké ze zvuků v této krajině jsou nám příjemné a jaké nepříjemné? Jakou mají barvu? Jak lze znázornit emoci, kterou vyvolávají?**
- **Jaké zvuky z okolí ovlivňují mé tělo a prožívání?**
- **Jaké ze zvuků mají největší a jaké nejkratší dosah?**
- **Které zvuky fungují samostatně a které potřebují druhé?**
- **Jak se zvuky propojují, doplňují?**

## V. Vyzkoušejte si: Setkání s vlastním hlasem

Soustředěný poslech nám umožní propojit se lépe se světem, citlivě komunikovat a budovat vztahy s respektem. Důležitým nástrojem, který používáme v komunikaci, je náš hlas. Podle barvy a výšky hlasu si představujeme, jak ostatní vypadají. Podle přízvuku můžeme poznat, odkud pocházejí. Když někdo mluví potichu, věnujeme mu stejnou pozornost, jako někomu, kdo mluví nahlas? Když pozorně posloucháme, lépe si porozumíme a vyvarujeme se předpokladů a vytváření škodlivých a ubližujících stereotypů.

### III. Vyzkoušejte si: Tichá pošta – chytání vln

Pokud máme zdravý sluch, nemůžeme ho jen tak vypnout. Jsme ale skutečně zapnutí\*é natolik, abychom slyšel\*i všechno co se okolo nás děje? Jak můžeme takové poslouchání celého svého okolí trénovat?

**Utvořte řetězec, sedněte si vedle sebe do řady nebo se postavte za sebou do fronty. Stůjte nebo sed'te tak, aby vám to bylo pohodlné, ujistěte se, že se vaši sousedé či sousedky cítí dobře.**

**Jeden konec řetězce si vybere delší slovo nebo krátkou větu, kterou pošeptá svému sousedovi či sousedce. Vedle sedící ji šeptem posílá dál. Druhý konec obdrží šeptem slovo nebo větu a řekne ji nahlas. Zpráva, která dorazila, se pak porovná s tou originální. Po dokončení této hry se zeptejte přítomných, zda si vybavují, jaké zvuky se odehrávaly kolem. Diskutujte, že je možné, často i nevědomě, část zvuků odstínit, pokud se zrovna neodehrávají na pozadí nějaké velmi výrazné zvuky, které by připoutaly naši pozornost. Diskutujte, které zvuky mohou být ty výrazné a urgentní. Čí hlas je výrazný a jak to ovlivňuje interpretaci obsahu sdělení, které se k nám od určitého člověka dostává.**

**Zahrajte si tichou poštu ještě jednou, tentokrát s tím cílem, že se budete snažit zachytit a dobře předat šeptanou zprávu, ale zároveň si budete chtít zapamatovat co nejvíce zvuků, které se odehrávají kolem. Soustřed'te se na zvuky, které vydáváte vy a možná si je ani příliš neuvědomujete – šustění oblečení, pohyb nohou, vlastní dech apod. Zároveň se soustřed'te i na zvuky v prostoru – zvuky, které produkují přístroje, projektor, světla – to vše může vydávat nejrůznější druhy subtilnějších nebo výraznějších zvuků, na které už jsme si zvykli\*y a zahrnuli\*y jsme je do našeho „ticha“. Napněte uši ještě dál a zachycujte, co se děje na chodbě, jak zní budova školy, jaké zvuky k vám doléhají z ulice apod.**

**i nějakou melodií, třeba písničku, kterou máme rádi\*y.**

**V další fázi zkuste ve skupině vytvářet různé tóny na samohlásky nebo i jen se zavřenou pusou. Poslouchejte pozorně, jaké tóny vytváří ostatní, a zkuste na ně reagovat, vytvářet souzvuky. Naladte se na sebe. Vaše tělo si samo řekne o nový tón, který vám bude příjemný. Postupně začne vznikat vaše společná skladba. Všimněte si, jak se zvuk mění, když jste v malé místnosti nebo na dlouhé chodbě.**

## **VII. Vyzkoušejte si: Divoký orchestr (Hudba ze zvuků, hudba ve zvuku)**

Každý tedy umíme hrát aspoň na jeden hudební nástroj, a tím je náš hlas. A hudebními nástroji nemusí být jen ty tradiční, které známe z klasických orchestrů a kapel – klavír, housle, kytara nebo bubny. Hrát můžeme na krabici, hřebec, pilu, plechovky, lahve a sklenice a spoustu dalších věcí. Orchestry a kapely často hrají hudbu z not. Ale hudba není jen to, co je zapsané v notách, a to, co se odehrává v koncertních sálech nebo na Spotify.

**Přivítejte chaos a intuici. Vyberte si hudební nástroj, klasický, nebo netradiční – zvukový objekt, např. pravítko, bačkory, kterými budete hrát o sebe, krabičku od svačiny, lahev, cokoliv, jen si vždy dávejte pozor, abyste předměty při hře nepoškodili\*y nebo nezničili\*y. Pokud máte klasický nástroj, zkuste na něm najít nové zvuky, samozřejmě tak, abyste ho nepoškodili\*y. Vytvořte skupinu lidí, se kterými se znáte a cítíte se s nimi dobře, a vyzkoušejte si společnou improvizaci. Samotné hraní ale stačit nebude, bez poslouchání to nepůjde. Můžete si pro začátek zvolit i nějaké téma, ale vaše skladba ve skutečnosti nemá hranice.**

**Pomaloučku začněte hrát, nepřemýšlejte nad tím, zkuste volně začít a poslouchejte zároveň zvuky kolem vás, reagujte na ně, napojte se, naladte se, doplňujte se. Nepřehlušujte ostatní, stále poslouchejte, co se děje kolem vás. Vytvořte jeden proud. Po chvíli si můžete pohledem naznačit, že se blížíte k závěru.**

**Proč se tak často stává, že jsme překvapeni\*y tím, jak zní náš hlas, když ho slyšíme za záznamu? Hlas zní jinak nám a jinak našemu okolí. Náš vlastní hlas se totiž nenese do našeho ucha jen vzduchem, ale také skrze tkáň a kosti naší vlastní hlavy. Hlas se nám na nahrávce potom často zdá trochu slabší a vyšší, protože ztratil ty hlubší frekvence nesené skrze hmotu našeho vlastního těla. Vůbec se nelekejte, všichni kolem nás už přeci znají ten náš nově objevený hlas z nahrávky.**

**Ve dvojici si zkuste nahrát, jak říkáte „dobrý den“, s různou emocí a intonací – vesele, smutně, odhodlaně, našťavaně, vítězně, nemocně, konejšivě, překvapeně, podezřívavě, laskavě, roztomile.**

**Nahrávku potom dejte poslechnout druhé osobě nebo skupině a nechte je hádat, jaké emoce jste do jednotlivých pozdravů vložil\*a. Porozuměli\*y jste si? A už jste si oblíbili\*y svůj nahraný hlas?**

## **VI. Vyzkoušejte si: Můj osobní zvukový nástroj**

Chceme slyšet všechny hlasy. Náš hlas nemusí znít jako ty, které známe z nahrávek v rádiu, na Spotify nebo Youtube. Hlasy v populární hudbě se totiž často také digitálně upravují nejrůznějšími efekty. Možná ani váš oblíbený zpěvák či zpěvačka nemá tak silný a dokonalý hlas, jak to z nahrávek může znít. Chceme slyšet všechny hlasy. Chceme si zpívat ve sprše i prozpěvovat při práci. Zpěv, mluvení i smích totiž také rozechvívá náš nejdelší nerv v těle, to na nás má uklidňující a léčivý vliv.

**Chcete si zkoušet tvořit nejrůznější zvuky a tóny? Jeden nástroj máme přímo v krku. Naše hlasivky rozkmitáváme vzduchem, který putuje z plic. Síla vzduchu, velikost hlasivek, napětí svalů i rezonance v hltanu, ústech a nose pak ovlivňují výšku a barvu našeho hlasu. Vyzkoušejte si tvoření vysokých a hlubokých tónů se zavřenou i otevřenou pusou. Zkuste také různě pohybovat jazykem nebo ho úplně vypláznout. Jak se při tom cítíte? Zkuste vrnět jako kočka, volat jako páv, broukat si jako gorila nebo houkat jako sova. Můžeme si zkusit zazpívat**

**Možná nebudete muset ani naznačovat a společně po chvíli skladbu zakončíte, už se sladíte. Když se pozorně posloucháme, nepotřebujeme dirigenta či dirigentku. Není také potřeba hrát virtuózně, nejdůležitější je samotný zážitek ze společného hraní a vzájemného poslouchání. Jaké to bylo?**

### **Závěrečná reflexe:**

- Co teď slyšíme?
- Slyšíme teď jinak než před začátkem orchestru?
- Podařilo se nám poslouchat nejen ušima?
- Jaké emoce jsme během orchestru pociťovali\*y?
- Vnímáme teď naše tělo jako hudební nástroj?
- Jak se nám daří nyní napojovat na druhé, na naše okolí?
- Změnil se náš pohled na to, co může být hudba a co nám umožňuje? Pokud ano, jak?

### **Užitečné zdroje**

Pauline Oliveros: Sonic Meditations

Pauline Oliveros: Deep Listening, A Composer's Sound Practice

Pauline Oliveros: Anthology of Text Scores

Pauline Oliveros: Quantum Listening

Lavender Suarez: Transcendent Waves

R. Murray Schafer: Krajina zvuků

Sara Ahmed: Complaint

Zoe Todd & AM Kanngieser: Listening to places to dismantle the colonial climate crisis

[www.deceleration.news/2021/09/17/listening-zoe-todd-am-kanngieser/](http://www.deceleration.news/2021/09/17/listening-zoe-todd-am-kanngieser/)

Alexis Pauline Gumbs: Undrowned: Black Feminist Lessons from Marine Mammals

Ursula K. Le Guin: Telling is Listening

video: Annea Lockwood / A Film About Listening

MÍSTO NA POZNÁMKY

## FUTUROPOLIS: Škola emancipace

škola / do výuky / smysly



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



[www.futuropolis.cz](http://www.futuropolis.cz)