

Kateřina Hurníková: Hra na sopránovou zobcovou flétnu

(vybrané kapitoly z učebnice hry na flétnu)

ÚVOD

Základy techniky

Techniku hry na zobcovou flétnu můžeme rozdělit do následujících oblastí:

Dýchání

Postoj a držení nástroje

Prstová technika

Artikulace

Dýchání

Správné dýchání je předpokladem krásného, plného a kultivovaného tónu. Obecně lze říci, že zásady dechové techniky jsou společné všem dechovým nástrojům i zpěvu. Zobcová flétna však má svá specifika. Hráč svým výdechem přímo rozeznívá vzduchový sloupec v nástroji, což má bezprostřední vliv na kvalitu tónu. Protože nástroj neklade téměř žádný odpor, hráč musí svůj dech bezpečně ovládat.

Při hře na zobcovou flétnu využíváme spodní, tzv. brániční dýchání. V rámci dechových cvičení trénujeme hluboký nádech „do břicha“ a plynulý, rovnoměrný a dlouhý výdech. Důležitou roli při tom hraje bránice, tenký sval oddělující dutinu hrudní od dutiny břišní. Při nádechu se bránice posouvá směrem dolů, při výdechu se naopak vydouvá směrem vzhůru. Některé příklady dechových cvičení:

- 1) Lehnete si na záda, pokrčte nohy, uvolněte se, pomalu se nadechnete nosem a vydechnete ústy. Položte si ruce na břicho a vnímejte své nádechy a výdechy, které v této poloze automaticky provádíte pomocí bránice a břišních svalů.
- 2) Sedněte si na kraj židle, předkloňte se a položte dlaně na zem. Vaše hrud' spočívá na kolenou a při pomalém nádechu nosem a výdechu ústy cítíte pohyby bránice a břišních svalů.
- 3) Zůstaňte v této poloze a dejte si ruce v bok, prsty směřují na břicho. Pomalu se nadechnete nosem a vydechnete ústy, aktivitu břišních svalů ucítíte jako jemný tlak do svých dlaní a prstů. Potom se pomalu zpola napřimte a stále pravidelně dýchejte. Nakonec se zcela narovnejte, ruce nechte stále v bocích a pokračujte v pravidelném dýchání.

- 4) Stejný cvik s jedinou obměnou – ruce jsou v bocích, ale prsty směřují k zádům.
- 5) Postavte se do mírného stoje rozkročného, váha těla je rovnoměrně rozložena na obou nohou. Dejte si ruce v bok a opakujte cviky, které jste prováděli předtím vsedě. Kontrolujte si, že se ramena nezvedají a že se opravdu nadechujete „do břicha“. **Nádechy při dechových cvičeních vždy provádíme nejprve nosem, pak ale pokračujeme ústy.**
- 6) Nyní se zaměříme na trénování dlouhého, plynulého a rovnoměrného výdechu, který je nezbytným předpokladem pro tvorbu kvalitního rovného tónu. Postavte se a ruce nechte volně podél těla. Po hlubokém nádechu vydechnete na ssssss. Cvičení můžete provádět v silné i slabé dynamice, ale intenzita se v průběhu jednoho výdechu nesmí měnit.
- 7) V mírném stoji rozkročném si dejte ruce v bok, nadechněte se a při výdechu vyslovujte střídavě souhlásky s – š. Mezi jednotlivými hláskami jsou krátké pauzy, během nichž však nepřidechneme.
- 8) V mírném stoji rozkročném dýchejte „jako pes“, tzn. lapejte po dechu, provádějte krátké nádechy a výdechy ústy rychle za sebou.

Jak již bylo řečeno, pro uvědomění si hlubokého a správně provedeného nádechu je vhodné trénovat nádechy nosem, následně pak ale hned přecházíme k provádění nádechu ústy. Při hře na flétnu se nadechujeme vždy ústy a dbáme na pravidelné dýchání, které volíme na vhodných místech, podle struktury písně či skladby. V notových ukázkách této publikace jsou místa nádechů vyznačena.

Postoj a držení nástroje

Ve stoje

- Zaujmeme mírný stoj rozkročný, váha těla spočívá rovnoměrně na obou nohou, kolena nejsou propnutá, nýbrž mírně pokrčená.
- Hlava je vzpřímená, ramena uvolněná (nezvedáme je).

Vsedě

- Sedneme si na kraj židle, neopíráme se, nohy jsou pokrčeny v pravém úhlu, obě chodidla jsou na zemi.
- Záda jsou rovná, ramena uvolněná.

Držení flétny

- Paže jsou před tělem mírně pokrčené, lokty se nedotýkají trupu.

- Flétnu držíme pomocí tří opěrných bodů: **pravý palec** podpírá flétnu, **pravý malíček** se opírá o horní prstenec flétnové nožky, flétna spočívá na **spodním rtu**. Váhu nástroje nedržíme palcem levé ruky!

Správný postoj a držení nástroje je znázorněno na následujících obrázcích.



Obr. č. 1: Držení flétny ve stoje



Obr. č. 2: Držení flétny vsedě

Poloha flétny v ústech

- Flétna se opírá o spodní ret. Ke rtům se přikládá pouze okraj zobce.
- Rty jsou uvolněné, mírně našpulené.



Obr. č. 3: Poloha zobce na rtech

Prstová technika

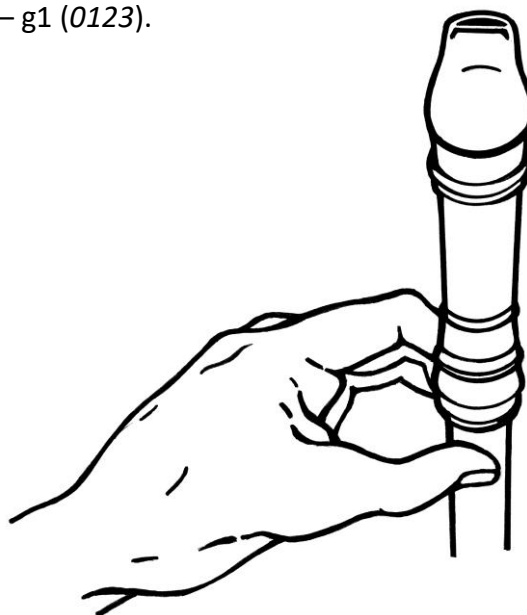
Číslování tónových otvorů

Používáme systém číslování tónových otvorů, který je běžný v současných moderních učebnicích.

Levá ruka:	palec	č. 0 (∅ znamená polootevřený)
	ukazováček	č. 1
	prostředníček	č. 2
	prsteníček	č. 3
Pravá ruka:	ukazováček	č. 4
	prostředníček	č. 5
	prsteníček	č. 6
	malíček	č. 7

Pozice rukou a prstů

- Vyvěsíme paže volně podél těla, všimneme si, že prsty jsou v této poloze uvolněné a mírně zaoblené. Tento tvar by měly mít i při samotné hře na nástroj.
- Držíme flétnu pomocí tří opěrných bodů. Zvedneme levou ruku a zakryjeme první tři otvory prsty 1–3. Tónové otvory zakrýváme celými bříšky prstů, volně, lehce, bez tlaku. Levý palec je volný, flétny se zatím nedotýká. Nadechneme se a foukneme do nástroje. Snažíme se vyloudit dlouhý rovný tón. Postupně zvedáme jednotlivé prsty a zkoušíme různé varianty tohoto přípravného hmatu. Prsty zvedáme těsně nad flétnu (cca půl centimetru), pohyby jsou rychlé, přesné, úsporné. **Na prsty v žádném případě netlačíme.**
- Zlehka zakryjeme tónový otvor č. 0 levým palcem, který je mírně pokrčený. Váha nástroje na něm nespočívá.
- Zahrajeme první opravdový tón – g1 (0123).



Obr. č. 4: Pozice levého palce

Artikulace

- Zpočátku hrajeme dlouhé tóny – nejprve jen na flétnovou hlavici, pak na celou flétnu s využitím přípravného hmatu (viz výše). Tóny jsou rovné (jejich výška nesmí kolísat) a zvukově plné (v přiměřené dynamice), mezi jednotlivými tóny se pravidelně (ústí) nadechujeme.
- Artikulace je nejdůležitějším výrazovým prostředkem zobcové flétny, proto je třeba si ji osvojit od samého začátku. Tóny nasazujeme a ukončujeme jazykem. Budeme používat nejběžnější artikulační hlásky – *T, D*.
- Poloha jazyka v ústech:
 - Jazyk je v ústní dutině stabilně ukotven, pohybuje se jen jeho špička.
 - Přiblížíme stoličky k sobě a vyslovíme dlouhé *jjjjjjjjj*. Boční okraje jazyka se dotýkají horních stoliček (zkoušíme bez flétny).
 - Vyslovujeme nahlas *Tý –Tý – Tý – Tý*, potom *Tý – Dý –Tý –Dý*. Kontrolujeme si přitom, že se hýbe pouze špička jazyka (dotýká se horního patra těsně za horními zuby).
 - Zkusíme s flétnou. Připravíme správnou pozici jazyka a zahrajeme dlouhý tón, nasadíme nejprve *Tý*. Každý tón musí být nasazen i ukončen (děje se tak pomocí špičky jazyka, která se oddaluje a opět vrací na horní patro). Nasazování tónu zpočátku můžeme zkoušet pouze na flétnovou hlavici, až se nám podaří hrát opakované tóny pomocí artikulačních slabik *Tý – Tý*, případně i *Tý – Dý*. Potom procvičujeme artikulaci na jednotlivých tónech.

Péče o nástroj

Plastové i dřevěné zobcové flétny musíme po každém hraní vysušit zevnitř pomocí látkového kapesníku nebo vytěráku. Dřevěné flétny doporučujeme po vytření ještě nechat rozložené mimo obal, aby lépe vyschly. Zevnitř je pravidelně olejujeme (podle popisu výrobce). Plastové flétny občas omyjeme vodou s přidaným prostředkem na mytí nádobí. Poté je vždy dokonale osušíme. U všech nástrojů mažeme čepy (spoje) vazelínou dodávanou výrobcem.

1. kapitola

Dechová cvičení – Artikulační slabiky – Hra na flétnovou hlavici

Dechová cvičení (viz kapitolu *Úvod – technika hry*) provádíme pravidelně. Osvojené a zautomatizované správné dechové návyky při hře na flétnu využíváme důsledně. Proto je důležité dechová cvičení opakovat a vhodně obměňovat.

Při nacvičování správné **artikulace** si nejprve uvědomíme správnou polohu jazyka v ústech. Jazyk je v ústní dutině stabilně usazen, jeho okraje se dotýkají horních stoliček, pohybuje se pouze jeho špička. Využíváme souhlásky *T* a *D*, vyslovujeme nahlas dlouhé slabiky ve dvou variantách:

a) *Tý* – *Tý* – *Tý* – *Tý*

b) *Tý* – *Dý* – *Tý* – *Dý*

Přitom stále kontrolujeme polohu jazyka (pohybuje se pouze špička).

Totéž zkusíme zahrát na flétnu, nejprve pouze na **flétnovou hlavici**. Okraj zobce spočívá na spodním rtu, vrchní ret se k zobci lehce přiklopí. Nadechneme se ústy (příčemž zobec již leží na spodním rtu) a zahrajeme dlouhý tón s artikulací na *Tý* a potom *Dý*. Následně zkusíme postupně obě artikulační varianty, hrajeme dlouhé rovné tóny ve stejných rytmických hodnotách a pravidelně se nadechujeme:



Tý *Tý* *Tý* *Tý*

Tý *Dý* *Tý* *Dý*

2. kapitola

Postoj a držení flétny – Prstová technika – Přípravný hmat –

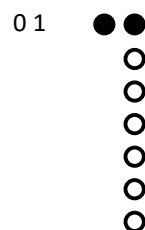
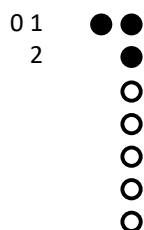
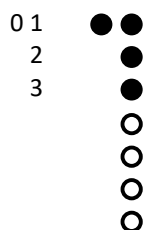
První tóny: g1, a1, h1

Hra ve stoje – stojíme vzpřímeně v mírném stoji rozkročném, nohy jsou mírně pokrčeny.

Hra vsedě – sedíme vzpřímeně na kraji židle, obě chodidla se dotýkají země.

Ramena jsou uvolněná, lokty mírně od těla, zápěstí neprohýbáme. Flétnu držíme pravou rukou pomocí tří opěrných bodů (viz *Úvod – technika hry*). Levou rukou zakryjeme první tři otvory prsty 1–3. Na tomto přípravném tónu procvičujeme artikulaci, tak jak bylo uvedeno v 1. kapitole. Kontrolujeme, zda jsou prsty uvolněné a zda zakrývají otvory celými bříšky posledních článků. Teprve potom přiložíme na spodní díрку i levý palec (viz obrázek v kapitole *Úvod – technika hry*).

Tóny: g1, a1, h1



Stále držíme flétnu pomocí tří opěrných bodů (spodní ret, pravý palec a malíček). Při výměně hmatů zvedáme prsty jen nepatrně nad flétnu, pohybujeme jimi jen nahoru a dolů (nikoli do strany) a stále je máme uvolněné. Procvičujeme nejprve jednotlivé tónové spoje, potom hrajeme níže uvedené písničky.

Halí, dítě

Zvolna

česká



Halí, belí

Zvolna

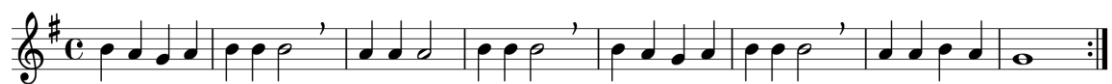
česká



Točíme se vesele

Klidně

americká



Za svitu luny

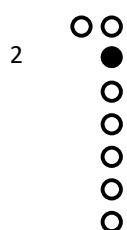
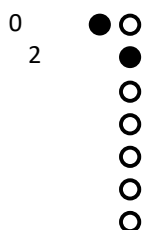
Jemně

francouzská



3. kapitola

Nové tóny: c2, d2



Pro udržení stability flétny stále využíváme tři opěrných bodů. Při hraní tónu d2 palec uvolní tónový otvor 0 a nedotýká se flétny.

Běžela ovečka

Zvolna

moravská



Hřej, sluníčko, hřej

Mírně

česká



V zahradě na hrušce

Mírně

Anna Dubská



Cib, cib, cibulenka

Vesele

česká



V zeleném sadě

Táhle

ruská



Allemande

Tylman Susato



Gavotte

Michael Praetorius



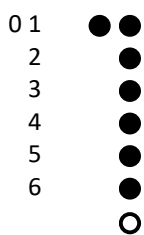
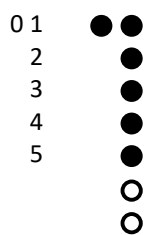
Bransle

Claude Gervaise



4. kapitola

Nové tóny: e1, d1



Při hraní tónů s využitím prstů pravé ruky nepoužíváme opěrný malíček. Dbáme na správný tvar levé i pravé ruky (neprohýbáme zápěstí, oba palce jsou mírně pokrčené). Prsty, které nezakrývají tónové otvory, jsou blízko flétny.

Zlatá brána

Mímě

česká



Taneček

Mírně

Pierre van Hauwe



Na louce

Zpěvně

Pierre van Hauwe



Ententýky

Hybně

Václav Žilka



Gajdujte, gajdičky

Kolébavě

moravská



Černé oči

Mírně

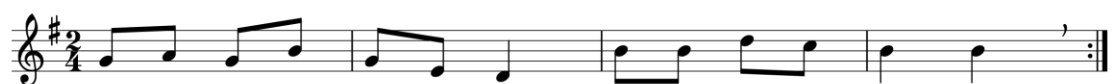
česká



Ej, točí sa mi, točí

Živě

slovenská



Když jsem k vám chodíval přes ty lesy

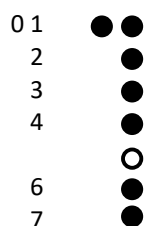
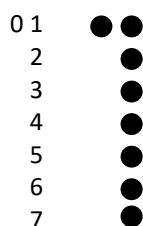
Klidně

česká



9. kapitola

Nové tóny: c1, f1



Při hraní tónu c1 musí být pečlivě zakryty všechny dírky. Je důležité, abychom je zakrývali plochou bříšek prstů (nikoli jejich špičkami) a neprohýbali zápěstí. Tón nasazujeme jemně. Po osvojení hmatu pro c1 se naučíme i f1. Hru nové dvojice tónů procvičujeme jako prstové cvičení, poté zkusíme hrát nové tóny v kombinaci s dalšími.

Voděnka studená

Zvolna

moravská



Když jsem já šel tou Putimskou branou

Zvolna

česká



Pásla ovečky

Mírně

česká



Tanec

Radostně

H. Kocher-Klein



Vesele

H. Kocher-Klein



Fine



D.C. al Fine

