



ČESKÁ SPOLEČNOST PRO  
HUDEBNÍ FYZIOLOGII A  
MEDICINU HUDEBNÍKŮ

## program

8:30 – 9:00

registrace účastníků

---

9:00 – 10:00

**Jiřina Marešová**

Improvizace – cesta k přirozenému  
a svobodnému hudebnímu projevu

---

10:15 – 11:15

**Kateřina Jagla**

Tréma a psychická pohoda  
hudebníka

---

11:30 – 13:30

**Alicia Castaño Cubells**

Úvod do Alexanderovy techniky.  
Praktický seminář pro hudebníky

# 7. sympozium léčebné péče o hudebníky

16. listopadu  
2024  
9:00 – 13:30

---

ZUŠ Charlotty  
Masarykové,  
Vokovická 32/3,  
Praha 6

**registrace** [www.medicinahudebniku.cz/sympozium/](http://www.medicinahudebniku.cz/sympozium/)

9:00 – 10:00

### **Jiřina Mareřov**

Improvizace – cesta k přirozenému a svobodnému hudebnímu projevu

Jedna z nejlepřch eskch varhanic a vyhledvan komorn hráčka, Jiřina Mareřov, se ve své přednášce zamř na cesty a mořnosti, jak se pomocí tvořivých improvizačních procesů vracet sám k sobě, ke svému vlastnímu hudebnímu vyjadřování, prořívn, sebevdom, jak lépe chápat a interpretan vyuřivat hudebn struktury a jak se uvolnit při hře.

---

10:15 – 11:15

### **Kateřina Jagla**

Tréma a psychick pohoda hudebníka

Můžeme se zbavit trmy? Lze dosahovat profesionlnch uspch v souladu s životním štěstím?

Jak vést děti a dospívající k tomu, aby se nemuseli trápit nervozitou a nadbytenm stresem? Nejen na tyto otázky bude ve svém seminářů odpovídat violoncellistka, hudebn mentorka a terapeutka Kateřina Jagla.

---

11:30 – 13:30

### **Alicia Castao Cubells**

vod do Alexanderovy techniky

Praktick seminář pro hudebníky

Alexanderova technika jež uinnou metodou pro zlepřn drřen těla, dýchání a svobody pohybu – klovch aspektů pro hudebníky, kteří chtějí zlepřt svůj výkon a snřt riziko zdravotnch obtř. Zkuřn lektorka a choreografka, Alicia Cubbels, nás ve svém praktickm workshopu seznámí se základy této metody.