

Nástroje v muzikoterapii

Rosmarie Felber

Ličením v úvodních kapitolách jsme hudbu poznali jako znějící organismus, který můžeme zažít také bez sluchových vjemů, ale pokud má hudba znějící uvnitř člověka vstoupit do světa a zaznít pro ostatní lidi, musí se inkarnovat, musí uchopit tělo; k tomu dochází díky hudebním nástrojům. Vytvářejí *most mezi neslyšitelnou a slyšitelnou* hudbou.

Vzpomeňme si, co se děje, když skladatel vnitřně zní a tvoří. Zabývá se činností, která je srovnatelná s tím, když člověk ve svém nitru nechá skladbu před vlastní hrou zaznít. Tento zážitek se v následujícím procesu tvoření spojuje s diferencovanou zvukovou fantazií. Odpovídajícím způsobem postupuje většina skladatelů od notace k instrumentaci. Často se u nich objeví otázka: „Najdu to, co ve mně žije? Mám se přizpůsobit nástrojům, které jsou k dispozici, nebo bude vůle vnitřního sluchu silnější a já poslechnu impuls ke stavbě nových nástrojů?“ Teprve v instrumentálním provedení se konečně akusticky uskuteční to, co bylo doposud čistě vnitřním zážitkem.

Setkáváme se zde s procesem, jehož cílem je sdělit duchovně-hudební prožitek, který vede ke skládání nebo k improvizaci.

Tady se objevuje obrácená cesta, cesta k posluchači. Hudební nástroje pomáhají bohatstvím svých barev znovu utvořit most od vnějšího hudebního poslechu k vnitřnímu prožitku. Zvláštní charakter nástrojů a jejich tónů vzniká použitým materiálem a jeho zpracováním. Všechny přírodní říše nám poskytují suroviny - horniny kovy, rostlinná říše dřevo stromů, říše zvířat kůži. Když například měď a cín dosáhnou zpracováním odpovídající ryzosti a jejich slitina je ve správném poměru, může být odlit zvon, to znamená, že jsou dány do formy, která zvonu propůjčuje jeho nezaměnitelný zvuk.

Čím více můžeme vnímat materiál a způsob zpracování ve zvuku nástroje, tím silněji prožíváme, že posloucháme nejen uchem, ale celým tělem. Zvláštní měrou se na tom podílejí svaly a kosti končetin a proces dýchání související s ostatními životními rytmy.

Úkol hudebních nástrojů můžeme vidět v integraci jemných smyslových zážitků celého organismu do hudebního vnímání. Také kvalita tónu se podílí na tom, jestli nás poslouchání odvede od vnímání hudby, nebo jestli dokáže vytvořit bránu k hudbě vnitřní.

Kdo zažil, jak při intenzivním naslouchání kvalitativně jemným tónům zapomněl na vnější hluk, ví, že vytváření mostů od smyslového sluchu k vnitřnímu je možné dokonce u akustického předráždění a může významně pomoci k jeho překonání.

Nazírajíce na naslouchání skladbě, kterou po koncertě stále slyšíme znít v našem nitru, jako na vlastní aktivitu, je posluchač jak při poslouchání, tak při reprodukci podněcován k tomu, aby v sobě znovu vytvořil ducha hudebního uměleckého díla.

Nástroje a lidská postava

Pokud chceme slyšitelně vyjádřit vnitřně prožitou hudbu, pak stojí na prvním místě zpěv. Při zpěvu je nástrojem samotný člověk.

Tím, že můžeme naše zpívající nitro rozšířit o nástroj, stává se nástroj částí našeho těla. To pozorujeme například tehdy, když je hudebník se svým nástrojem dobře srostlý. Člověk prožívá vztah nástroje ke svému tělu také proto, že se ho tělesně dotýká, např. ho pokládá na rty, objímá, ale především, protože se může cítit vnitřně spojen s jeho formou.

S nástrojem člověk přerůstá své hranice - nástroj pro něj představuje rozšíření vlastního organismu. Lidskou postavu nejvýrazněji nalézáme ve formě violoncella, což se dokonce odráží v pojmenování jeho částí - tělo, krk s kolíčky, hlava, nožka.

Flétnu, která je ve své podstatě pláštěm pro proud vzduchu, můžeme vnímat jako ven umístěnou průdušnici s oporou v hrudní kosti.

Kulaté pružné membrány bubínků a bubnů jsou srovnatelné s pobříšnicí a s její rezonancí. Citlivě reagující struny drnkacích nástrojů, obzvláště když jich je mnoho jako u harfy a lyry, jsou obrazem nervových vláken, která vycházejí z míchy. V tomto citlivém, v člověku začleněném nástroji, zažívali Řekové praobraz „Apollónovy lyry“.

Na formující síly, které tvoří organismus a které se jako praobraz- né imaginace vlily do formy nástrojů, znovu navazujeme při terapeutickém působení.

Nástroje a trojčlennost člověka

Při používání nástroje v terapii nás musí především zajímat, jaký zvuk k nám z nástroje přichází, zároveň však i to, co sami ve spojení zvuku a způsobu hry prožíváme. Zvuk nástrojů vytváří tělesný základ pro hudební prvky a posiluje svým vztahem k organismu cílené působení na jednotlivé oblasti orgánů. To se týká především poslechové terapie.

Pokud chceme hrát sami na nějaký nástroj, musíme se spojit s jeho zvukem a pohyby při hraní. Potom zažijeme, jak se živé vnímání našeho těla promění tak, že zcela objímá nástroj. Pohyby, které přitom vykonáváme, jsou pro každý nástroj zcela typické a úzce se spojují s charakterem jeho zvuku. Když se vnímavě ponoříme do těchto zákonitostí, zjistíme zpětné působení na náš životní pocit, který opakovanými cvičeními zanechá otisk v našem organismu. Tak můžeme nástroje použít k vyvážení patologických jednostranností v konstituci člověka, např. k utlumení převládajících sil nebo k podpoření a posílení slabých vloh.

Srovnáme-li způsoby hraní tří hlavních skupin hudebních nástrojů s trojčlenností organismu a s hudební trojčlenností, dozvíme se mnoho o jejich vztahu k nauce o člověku.

Dechové nástroje nám dávají vnější klid a celistvost. Tón vzniká dechem, pohyb končetin je redukován na minimum: u zvířecích (signálních) rohů není skoro žádný, u žesťových nástrojů s jejich ventily je sotva zapotřebí a u fléten, hoboju a klarinetů jsme zcela omezení na jemnou motoriku prstů. Klid, který hlava potřebuje, aby myšlení a vnímání probíhalo vědomě, je takřkajíc rozšířen přes paže a prsty, to znamená, že končetiny spadají do oblasti, kde působí síly hlavy. Dechové nástroje ve své přirozenosti vytvářejí melodii se zvláštní jasností. Jako terapeutické nástroje tohoto druhu používáme různé druhy fléten: Choroiflétny, zobcové flétny, renesanční flétny, kamzičí rohy, měděné flétny bez dírek - na které hrajeme přirozené tóny, někdy krumhory, intervalové rohy, zřídka také trubku a alpský roh.

Oproti tomu je hra na *bicí nástroje* bez volných pohybů končetin nemyslitelná. Zde lze ještě zažít, že se rytmus původně tančil nebo vydupal nohama. I když se ke hraní používají ruce, nebo jsou prodlouženy hůlkami, probíhá úder jako ve skoku, po kterém následuje okamžité odpružení, aby byl zvuk „propuštěn na svobodu“. Vyjadřuje se zde síla plná vůle, která dává impuls. Bicí nástroje zdůrazňují rytmickou část hudby. Z těchto nástrojů používáme: buben, tamburínu, triangl, ozvučná dřívka, xylofon, kovové tyče, cimbál, gongy, zvonky.

Způsob hraní na *strunné nástroje* harmonicky vyrovnává extrémní obou předchozích skupin. Tím, že strunné nástroje zahrnují nástroje smyčcové i drnkací, poukazuje jejich způsob hry na příbuznost jak s vytvářením tónů u dechových nástrojů - držením hraného tónu, tak také s tvořením tónu u bicích nástrojů - krátkostí úderu a uvolněním struny. Tyto nástroje jsou obrazem toho, jak se v hrudi v dýchání a tepu setkává horní a dolní člověk. To se ukazuje i v postoji při hraní: nástroje jsou drženy ve střední oblasti, u srdce. Pohyb paží se stává dechem hraní: u smyčcových nástrojů ve dvou směrech tažení smyčce - jako nádech a výdech, u drnkacích nástrojů v dýchajícím uchopování a v uvolňování struny. To se v

inštrumentáriu drnkacích nástrojů týká zejména skupiny lyrových nástrojů, dětských harf, kanel, u smyčcových nástrojů vedle žaltáře zejména tenorové chroty. Z hudebního pohledu nacházíme mezi strunnými nástroji hlavní představitele harmonických nástrojů, na kterých lze hrát trojzvuky nebo vícehlasy.

melodie	dechové nástroje) smyčcové nástroje) drnkací nástroje) bicí nástroje)	dech	hlava
harmonie		tép	hrud'
rytmus			končetiny

Pochopitelně existuje více aspektů, podle kterých můžeme nástroje rozdělit. Při pozorování nástrojů z hlediska trojčlennosti jsme viděli, že se téma tepu a dechu skrývá v dechových nástrojích. Zatímco u smyčcových nástrojů můžeme délku tónu tvořit podobně jako proud dechu, u drnkacích a bicích nástrojů necháváme vznikat tóny krátce, pulsujícím způsobem. Svazující a uvolňující gesto rytmického systému je základem hry na všechny nástroje, na čemž je patrné, že se člověk, který hraje na nástroj, osvobozuje od polární jednostrannosti, kdy je zaměřena pouze hlava nebo pouze končetiny. Možná i proto se „tvrdá hudební práce“ označuje jako „hra“.

Nástroje ve čtyřčlennosti

Jiných aspektů si všimneme, pokud se budeme nástroji zabývat z hlediska jejich vztahu k jednotlivým článkům lidské bytosti. Naše prožívání budeme vztahovat na čtyři živly - oheň, vzduch, voda, země.

Ohnivou kvalitu tónu prožíváme při foukání; na tom se podílí naše *jáství*.

Lehké, *vzdušné tóny* vznikají při drnkání; zde se působí na *duševní dech*.

Do *vodního*, plynoucího živlu se ponoříme při tahu smyčcem; zde ožívá *éterné tělo*.

S *pevností* a tvrdostí živlu země se setkáváme při úderech, zde se dostáváme *k fyzickému tělu*.

Velký počet aspektů ukazuje, jak musíme být flexibilní při výběru nástroje. Současně nesmíme zapomenout, že také každá skupina nástrojů a každý jednotlivý nástroj svým způsobem obsahuje jednotu živlů a aspektů. Tak je samozřejmě možné hrát na dechových nástrojích jak dlouhé, tak krátké tóny a na samotné tenorové chrotě vytvářet vodní, vzdušné, ohnivé a zemsky pevné kvality hry.

Většina našich orchestrálních a sólových nástrojů, jako například klarinet, flétna a harfa usiluje o tuto celistvost, a když terapeut jejich možnosti zná a dokáže je využít, rád je používá a hraje na ně svým pacientům. Jiným příkladem je klavír, který se dá - ve srovnání se zvukem ostatních nástrojů, který je proniknut osobností hráče - označit jako spíše objektivní, nabízí však svým velkým rozsahem mnoho možností pro hudební vyjádření.

Kvalita tónu každého nástroje úzce souvisí s kulturou, ve které vznikl, neboť každé historické období rozvinulo své vlastní hudební zákonitosti a potřeby. Vedle evropských historických nástrojů jsou nyníjší muzikoterapeutické praxi v přibývajícím míře přístupné také hudební nástroje ze všech kulturních okruhů světa. Mnohé z nich jsou v úzké souvislosti s náboženskými kultury a zvyky. Proto nemůžeme nástroj jednoduše převzít bez podrobného prostudování jeho vlastností.

Ze jmenovaných důvodů je srozumitelné, že snaha o kvalitativně jemnější poslouchání, tak jak je podněcována anthroposofií, mohla dát také impuls ke stavbě nových nástrojů. Na prvním místě bychom

měli jmenovat lyru, vyrobenou roku 1926 Edmundem Prachtem, kterou začala nová kultura poslechu.

Od té doby podnikli mnozí stavitelé dlouholeté výzkumy, často inspirováni terapeutickými impulsy. Jako zástupce mnoha nových nástrojů, které mezitím z anthroposofického hudebního impulsu vznikly, můžeme jmenovat chroty a housle Karla Weiglera, Choroí - nástroje a kované nástroje Manfreda Blefferta. Následující přehled ukazuje výběr z nástrojů, se kterými anthroposofičtí muzikoterapeuti často pracují:

Dechové nástroje:	měděné flétny Choroí-flétny (interval, pentatonika, diatonika) kamzičí rohy renesanční flétny zobcové flétny krumhorny, šalmaje, kornamusy trumpety, alpské rohy
Smyčkové nástroje:	žaltář (sopranový, altový, tenorový) chroty (sopranová, altová, tenorová, basová) štrajchbas Choroí-housle, -viola, -cello, -kontrabas
Drnkací nástroje:	dětská harfa (pentatonická) kantela (pentatonická, diatonická) bordunová lyra lyra (sopranová, altová, tenor/basová) Choroí-lyry Choroí-harfy
Bicí nástroje:	zvonkohra metalofon xylofon dřívka, chřestidla, cinkadla mísy (difúzní zvuk) tamburina, bubínek buben kované nástroje: triangel, činely, zvonkohra gongy tamtamy, kovové paličky trubkovité měděné zvony ruční zvony

Celého člověka, podobně jako orchestr, představují teprve všechny skupiny hudebních nástrojů. Jednotlivé nástroje oproti tomu částečně hrají roli zdravých, ale jednostranných konstitučních typů. Zařazení nástrojů do skupin podle trojčlennosti nebo čtyřčlennosti je určeno zvláštními vlastnostmi každého nástroje, barvou tónu, rozsahem a jeho vztahem k hudebním prvkům. Pro příklad budeme z tohoto hlediska pozorovat jednotlivé terapeuticky používané zástupce každé skupiny nástrojů.

Dechové nástroje Choroi-flétny

Choroi-flétny jsou cylindrovitě vrtané flétny z měkkého, pouze naolejovaného dřeva. Při doteku jsou měkké a zvou k zakrytí dírek zkoumajícími pohyby prstů. Také proto se do nich spíše přirozeně dýchá, než trhaně fouká. Právě jemným, teplým proudem dechu vzniká jasný, měkký tón, srovnatelný s jemně znělým „hú“. Ačkoli zaznívají v dvoučárkované oktávě, nepůsobí ostře, spíše jako světlý, trochu zasněný zpěv dítěte. Jejich měkký zvuk má zahalující, hladivý charakter, který láká k broukání a naslouchání. Choroi-flétny se vyrábějí v pentatonickém a diatonickém ladění, stejně jako intervalové flétny s jednou dírkou. Tím, že děti anebo oslabení dospělí mohou na flétnách vytvořit něžnou melodii, získávají jemné podněty. Intervalová flétna má se svými skromnými možnostmi zvláštní půvab. Interval kvarty nebo kvinty (d-g, d-a, e-h) se může rozvinout v hudební motiv, v semínko melodie: „mluví“, ptá se, odpovídá, volá, láká k vytváření rytmů, zejména když mezi sebou hovoří dva hráči na různých intervalových flétnách. Hra na flétnu s jedním nebo s více spoluhráči, střídaná s poslechem, bývá živou zkušeností.

Krumhorn

V porovnání s Choroi-flétnami musí být dech u kamzičích rohů, renesančních a zobcových fléten silnější a centralizovanější, což se také projevuje v silnějším a jasnějším tónu.

Krumhorn navíc vyžaduje velmi odlišnou techniku dýchání. Dvojitý třtinový plátek vytváří vzduchu ve vzdušnici odpor a tón vzniká silným nárazem dechu z bránice. Tón se hned objeví, je na



Obr. 19: kamzičí roh, krumhorn a Choroi-flétna

sální a silný, podobný tónu dud, bez možnosti dynamické modulace. Většinou je spontánně uvítán smíchem, který vychází stejně jako síla dechu z bránice. Pod vzdušnicí má krumhorn, podobně jako zobcová flétna, dírky a končí vzestupným, polokruhovitým obloukem, který nástroji také dává jeho jméno. Hra na krumhorn - v rozsahu decimy - vyžaduje od hráče jak bdělý, vědomý sluch, neboť výška tónu závisí na síle dechu, tak také hluboké a silné dýchání. Pravidelné cvičení vytváří tuto sílu, aktivuje a zvyšuje svalové napětí. Vysoce položené nástroje této skupiny vytvářejí větší napětí než hluboké nástroje, které však většinou tvoří nosnou basovou linii. Rytická hra může být pregnantně cvičena také na jednotlivých tónech a dovedena k výrazu. Duševně od hráče krumhorn vyžaduje, aby vyvinul pevný postoj, cílenou sílu směřovanou dopředu a výdrž.

Smyčcové nástroje Žaltář

Podélná, špičatá forma trojúhelníku vyplývá z uspořádání strun. Vedle nejdelší struny s nejhlubším tónem, která se táhne středem nástroje k jeho vrcholu, jsou ostatní struny uspořádány podle zkracující se délky a rostoucí výšky tónu; vpravo diatonická stupnice a vlevo pentatonické půltóny. Krátkým smyčcem hrajeme vždy jen na jednu strunu, na jejím začátku. Tón je skleněně jasný, stříbrně zářivý, podobný světelnému paprsku. Kolem jasně ohraničeného jádra tónu se doširoka rozšiřuje ozvěna jako v gotickém kostele. Rozsah více než dvou oktáv je u sopránového žaltáře vnímán v oblasti vysoko nad hlavou, u tenorového a altového spíše ve střední části těla.

Hra souvislé melodie vyžaduje od hráče zručnost. Oproti tomu se jednotlivé tóny díky jejich dlouhému dozvuku dají hrát jako prodleva; můžeme hrát i intervaly - dvěma smyčci zároveň. Avšak tah smyčcem vedený v jasné linii vždy vyžaduje vědomé vedení a koncentraci.

Zatímco se tón rozlévá do širokého prostoru, má jeho světelná síla bdělý, napnutý charakter. Terapeuticky může žaltář pomoci vytvořit spojení mezi periferií a středem.

Tenorová chrota

Nejčastěji používaná chrota v muzikoterapii je tenorová chrota, čtyřstrunný, smyčcový nástroj ve violoncellovém ladění, s malým, hranatým tělem. Kvalita tónu drženého smyčcem připomíná brumendo teplého, hlubokého hlasu. Obě možnosti



vytváření tónu - jak drženého

smyčcem (arco), tak krátce drnkaného (pizzicato) - ukazují na středové postavení mezi dechovými a bicími nástroji.

Ve střídání tahu nahoru a dolů - zvláště při držení zespoda u gambových smyčců - vzniká při tvoření tónu prožitek podobný dýchání. Rozsah můžeme označit jako hlubší střed.

Vztah k břichu a nohám při hraní vzniká přímým zážitkem rezonance, ale také při pouhém poslechu nástroje. Vztah k melodice je určen laděním v kvintách, které dávají prostor a přitom poskytují oporu. Také proto je možný volný pohyb melodie, která

svou hloubkou uklidňuje a tlumí. Jako terapeutický nástroj tenorová chrota spíše přejímá doprovodnou roli.

Ve vztahu k rytmice má tento nástroj mnoho možností. Pizzicato s lehkostí vychází vstříc rytmickému prvku, zatímco arco vyžaduje při tvoření více vlastní síly. Nabízí se i hra vzdouvajících se vln při forte a vln ustupujících při piano.

Vzniká před námi obraz nástroje, který posiluje vztah těla a duše v oblasti dolního člověka a nohou. Silná dynamika uchopuje svalstvo končetin. Dech žije ve zvuku a v houpavém pohybu paže. Teplo se šíří až do nohou.

Drnkací nástroje Bordunová lyra

Všem lyrám je společné dlouhé a lehké doznívání po úderu strun.

Bordunová lyra je malý nástroj, který má přes své uzavřené rezonanční tělo napnuté struny se světlými a tmavými tóny; většinou se používá ke hře akordů. Je tak lehká, že na ni mohou bez námahy hrát oslabení pacienti i v posteli. Lyra zní při plynulém pohybu ruky, který vede prsty přes struny, vznášejícími se a perlivými tóny. Světlé a tmavé tóny se mísí v harmonickém zvuku, který oslovuje oblast hrudi a dýchání. Při rytmické hře ve dvou můžeme velmi dobře vnímat změnu dur a moll nebo různých tónů a přenést ji do uvolněného houpání.

Altová lyra

Altovou lyru můžeme považovat za hlavního zástupce skupiny lyr. Má nahoru i dolů harmonicky rozšířený rozsah, od E do P, nebo do a2. Dospělý člověk se při jejím zvuku může cítit jako v příjemném objetí, které mu zároveň dává prostor k volnému dýchání. Jasný a měkký tón posluchače uvolňuje a vytváří útulný, chráněný prostor.



Obr. 21: altová lyra a bordunová lyra

Vedle harmonií ve formě akordů a arpeggia vytváří altová lyra také pregnantní rytmy a jasné, melodické linky. Tím je obzvláště vhodná k použití určitých hudebních prvků jako terapeutických cvičení. Její dynamické spektrum se rozprostírá od tónů velmi silných až po jemné. V doznívání je znát dlouhý dech nástroje. Při poslouchání dozvuku tónů jsme nepozorovaně přenášeni přes hranice vnějšně vnímatelných tónů k duchovnímu sluchu. Ze všech nástrojů odpovídá nejvíce tón lyry vnitřnímu tónu, který slyšíme, když si odmyslíme barvu nástroje. Tak dokáže altová lyra jak hráče, tak posluchače zvláštním způsobem dovést k naslouchání a k niternému prožívání hudby. Zároveň nabízí prostor pro určitá poslechová cvičení nebo pro speciálně komponované poslechové terapie.

Bicí nástroje Metalofon

Typickou vlastností všech kovových nástrojů je dlouhá doba doznívání, tak jak ji známe u závěsných trubkovitých či běžných zvonů.

Také menší kovové plátky metalofonu s deseti tóny (např. Ebersold) mají tuto vlastnost. Po úderu nejdříve slyšíme kovový náraz, srovnatelný se spojením znělých souhlásek „dng“, který přechází do měkkého, dlouhého doznívání. Kvalitě bicího nástroje odpovídá pevný úder, který se po vzniku tónu šíří do všech stran.

Rozsah nástroje se pohybuje ve vyšší střední poloze, od c1 do e2 a je - z pohledu celého člověka - prožíván v oblasti hrudi.

Pozorujeme-li vztah tohoto nástroje k melodii, je nápadné, že zdůrazňuje charakter velkých intervalů, jako kvinty a sexty, zatímco zeslabuje, stírá a znejasňuje působení malých intervalů, např. malé sekundy. Rovněž ve vztahu k rytmice se ukazuje jednostrannost tohoto nástroje: uplatňují se klidné, plynoucí rytmy a je podporována jedinečnost velkých intervalů, zatímco rychlé, pregnanční rytmy se rozplývají a ztrácejí svůj charakter.



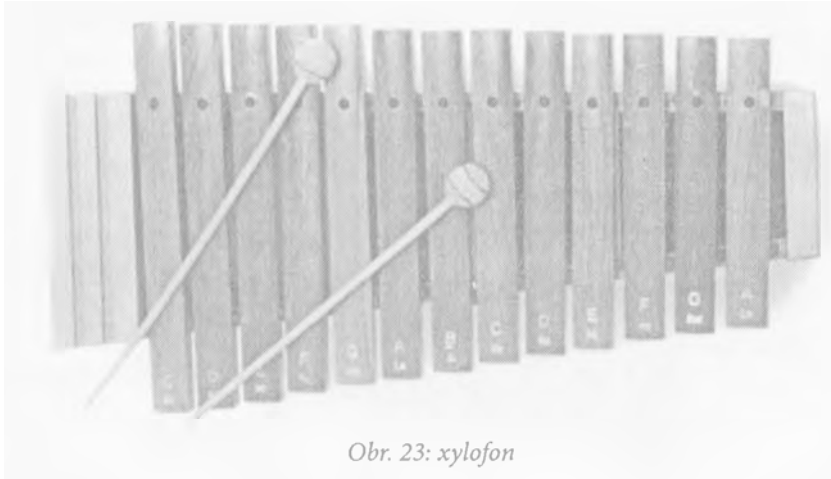
Obr. 22: metalofon

Máme před sebou nástroj, jehož čilost je zmírněna objímajícím gestem. Z pohledu nauky o člověku prožíváme uvolňování v oblasti dýchacích orgánů, které může pomoci např. u astma a zbavuje dýchání křeče.

Xylofon

Úder na dřevo zní krátce. Také naladěná znějící dřívka xylofonu mají tento suchý, skromný tón. Tón po tónu zní jako krátké znělé „B“, po kterém následuje odmlka jako při prasknutí bubliny. Když jde o tvoření melodie, vyžaduje xylofon rytmickou přesnost úhozu. Charakterizuje ho bdělost, veselost, dovádívost. Můžeme ale také vnímat jeho živelnou perlivost a láteřivé řehtání (klapání). Vícehlasá hra je velmi barevná. V porovnání s délkou výdechu kovového zvuku je u xylofonu více přítomna kvalita nádechu, jsme bdělí a duchapřítomní. Rytmicky pregnanční a po sobě rychle následující tóny se uplatňují lépe než pomalu plynoucí tempo. Hra na xylofon přináší radost a cvičí se při ní síla odrazit se od pevného elementu.

Podobným způsobem se ptáme u každého nástroje na jeho zvláštní vlastnosti a možnosti působení, abychom je rozlišili a mohli vhodně použít při terapii



Obr. 23: xylofon