

# MUSICA HUMANA

## Úvod do muzikoterapie, která vychází z anthroposofie

Rudolfa Steinera

**Josef Krček**

*Budějovický rodák Josef Krček (narozen 1946) absolvoval Státní konzervatoř v Plzni obor klarinet. Již během studia hrál v orchestru Divadla J. K. Tyla v Plzni. Po základní vojenské službě u Ústřední hudby ČSLA byl členem Československého souboru písní a tanců v Praze. V sedmdesátých a osmdesátých působil jako učitel hudby v LŠU Praha 10 a Praha 1 a ve vydatelství Supraphon jako vedoucí oddělení vážné hudby. Zároveň spolupracoval s folklórními soubory, zvláště se souborem Škoda Plzeň, dnes Mladina. V těchto letech také začal pravidelně spolupracovat s Českým rozhlasem v Praze a Plzni, pro který upravil stovky lidových písní. Od roku 1969 hrál v souboru Chorea Bohemica a od roku 1975 hraje v souboru Musica Bohemica.*

*Od devadesátých let se věnuje anthroposofii a jako místopředseda Anthroposofické společnosti ČR vyvíjí bohatou přednáškovou činnost. V německém Bad Bollu v semináři Rudolfa Steinera studoval hru na lyru u dr. Julia Knierima a Manferda Heida.*

*Seznamuje se s muzikoterapií a při studijních cestách po různých anthroposoficky orientovaných sociálních zařízeních v Německu, Švýcarsku, Holandsku a Švédsku poznává výrobu muzikoterapeutických nástrojů. Později inspiruje k výrobě lyr příbramského waldorfského učitele Rostislava Antona, výrobce harf Karla Hanzíka a houslaře Vladimíra Dufka z Nové Paky. V rámci Spolku pro léčebnou pedagogiku, České hudební společnosti, Pedagogického centra v Praze i soukromě pořádá mnoho kurzů muzikoterapie, které vyústily k založení soukromé muzikoterapeutické školy Musica Humana. V devadesátých letech učil také ve škole Jana Amose Komenského v Praze (nyní pod názvem: Základní škola a střední škola Waldorfská) muzikoterapii a na Waldorfské škole v Příbrami hudební výchovu. Založil zde vokálně instrumentální soubor dobových a muzikoterapeutických nástrojů Chairé, ve kterém působí dodnes.*

## ÚVOD

Žijeme ve velice agresivním světě hluku, reklam a technického prostředí. Kdo si to uvědomí

a nechce tomu podlehnout, musí vyvinout z nitra obrovskou sílu, aby se tomu dokázal postavit. Ztratili jsme kontakt nejen s božským světem, ale i s přírodou. Je

podivné, že lidé věří, že k léčení stačí péče o tělo, injekce a léky. Přitom je často zřejmé, že za fyzicky projevenou nemocí se často skrývá stres a úzkost. I když člověk psychiku potlačí, pomůže to na chvíli. Příčina zůstává. Anthroposofičtí lékaři začali poukazovat na to, že potřebujeme i jiný způsob terapie než je substanciální. A tak vznikla umělecká terapie jako méně známá oblast anthroposofie se svými obory léčebného malování, eurythmie, hudební terapie a masáží. Tato působení zasahují do éterného neboli životního těla. Co je to éterné tělo? Abychom mohli odpovědět na tuto otázku je nutné si uvědomit jiný obraz člověka a jiný obraz vývoje v současném světě, jak nám jej nabízí anthroposofie Rudolfa Steinera. Co je to anthroposofie? Pokusme se na tyto otázky postupně nalézt odpověď.

Anthroposofie je duchovní věda, a jako každá jiná věda je vědou experimentální usilující o exaktnost, pouze s tím rozdílem, že nestaví na zkušenosti vnější smyslové, nýbrž na zkušenosti vnitřní duchovní. Je tedy možné jít cestou vědeckého bádání, náboženského citu a umělecké tvorby a čerpat přitom inspirace z duchovních zkušeností. Její snahou je uvést do souladu vědu, náboženství a umění, které se ubírají rozdílnými cestami a zharmonizovat duševní život člověka v jeho myšlení, cítění a vůli, z nichž tyto tři kulturní oblasti vyrůstají. Umocnit tak lidskou schopnost poznání, tvoření a obětavé, láskyplné sociální činnosti. Anthroposofie je cesta poznání.

Celý svět je hádankou a člověk je klíčem k jejímu řešení. Již sám název (anthropos = člověk, sofia = moudrost) naznačuje, že cílem anthroposofického poznání je člověk. Nejde tu o pouhou „moudrost o člověku“, nýbrž především o moudrost vtištěnou do člověka, kterou je třeba hledat a nalézt. K tomu je člověk nejen cílem, ale i nástrojem. Schopnost poznávání, jež byla vštípena jeho smyslům a rozumu a kterou ve vědě obrací jednostranně navenek (to platí i pro vědu o člověku – anatomii, fyziologii, psychologii), musí se vši intenzitou obrátit sám k sobě. Z nalezené vnitřní moudrosti lze pak lépe chápat svět a poslání člověka v něm, spojovat harmonicky vnitřní život s vnější činností. Z hlubšího poznání může člověk získávat sílu a impulsy pro působnost ve světě, neboť umí prohlédnout jeho vnitřní souvislosti a zákony a nalézt i prostředky k uskutečňování dobra ve všech oblastech sociálního života. Východiskem je mu jeho nejbudnější, nejvědomější duševní schopnost – myšlení. Jde však o to, odpoutat ho od smyslových vjemů, skrze něž se ztrácí v mnohosti jevů, očistit od všeho smyslového a soustředit je na sebe samo, na sílu, jíž je nesen. Tímto čistým, vši stínovosti zbaveným, živým myšlením může pak člověk proniknout za práh smyslových skutečností, do vlastní sféry ducha, a to plně vědomě, jak to odpovídá současnému člověku – bez vizí, halucinací, extází, exaltovaných či mediálních stavů, které jsou jen nežádoucím atavismem duševního života minulých dob.

Umění zachraňuje svět. Je univerzální a léčivé. Například v Německu a Holandsku je umělecká terapie rozvíjena více než šedesát let, jinde je teprve v začátcích. Tato terapie, posílená vědomou změnou myšlení se dá uplatnit ve školství, nemocnicích, v terapeutických zařízeních, dětských domovech, v domovech pro důchodce, na klinikách apod. Tato kniha by měla sloužit k pochopení nového pohledu na člověka v jeho celistvosti a potřebě tuto celistvost podpořit a uhájit. Toto stanovisko se může naplnit z impulsu hudby jako terapie u lidí rozdílných životních situací.

Anthroposofická muzikoterapie je vhodná i pro zdravé lidi, kteří hledají vědomě kompenzaci svého jednostranného života ve svém povolání. Když takový člověk prožívá hru, cvičení a naslouchání v oblasti hudby, může získat zkušenost, jak mu přibývají síly a schopnosti. Hodí se pro lidi, kteří se chtějí rozejít s chronickou nemocí nebo tendencemi onemocnění tělesné či duševní povahy. Potom mohou pravidelným terapeutickým cvičením posílit vnitřní síly a znovu dosáhnout zdravé rovnováhy. Je důležitá pro akutně nemocné v nemocnici, kteří jsou k ukončení nemoci velmi pasivní. Mají možnost aktivní muzikoterapií znovu uspořádat tělesné, duševní a duchovní síly. Je požehnáním pro děti, které jsou ve svém vývoji tělesně nebo duševně postižené. Radost z hudby mohou najít nové vývojové kroky, nejen k naslouchání, nýbrž také k vlastní hře. Je vítaná pro pacienty, kteří nehodou nebo po operaci ztratili vědomí (poranění mozku apod.). Jim se může hudba stát mostem k vlastnímu duševnímu životu, vnitřní potravou, novou životní vůlí a impulsem ke znovunalezení spojení se svým tělem. Je nutností v pedagogice, kde je stále více a více potřeba harmonizace různých postižení (dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie, dysortografie, poruchy chování apod.). Je smysluplná pro těžce nemocné a umírající, kterým svět tónů může uvolnit napětí, osvobodit je od bolesti a také pomoci nalézt vnitřní svobodu a vyrovnanost.

Tato muzikoterapie vyžaduje tedy skutečnou změnu myšlení a umělecký pohled na člověka. Potom se stane naším vnitřním obsahem a může pomáhat pacienty duševně harmonizovat a stabilizovat.

## MUSICA HUMANA

Kde v člověku vlastně sídlí hudba? Kdybychom se na to zeptali některé ze starých vyspělých kultur, bezpochyby bychom byli odkázáni tím či oním způsobem na pojem „musica humana“, tedy na onu „hudbu v lidském nitru“, která je věrným odrazem „hudby světů“, které říkáme „musica mundana“. Bylo by nám řečeno, že právě tam a nikde jinde sídlí v člověku veškeré hudební dispozice. Za tím účelem budeme vycházet z poměrně pozdního textu, v němž se právě popsane pojetí fenoménu „musica mundana“, „musica humana“ a „musica instrumentalis“ odráží velmi pregnantně. Autorem textu je Hugo de St. Victor, jedna z nejvýraznějších osobností francouzského středověku a důležitý reprezentant školy „Ecole de St. Victor“ z doby kolem roku 1100, která díky svému pokusu o propojení mystiky a dialektiky zaujímá zvláštní postavení v rámci rané scholastiky. Citované místo nalezneme ve druhé knize „De origine artium et animae perfectione“ z Hugova díla *Eruditionis didascalicae libri septem*, které bylo myšleno jako úvod do teologické a filozofické disciplíny.

Kapitola XIII. zní:

De musica triplici.

Tres sunt musicae: mundana, humana, instrumentalis.

Mundana, alia in elementis, alia in planetis, alia in temporibus.

Quae in elementis: alia in numero, alia in pondere, alia in mensura. Quae in planetis: alia in situ, alia in motu, alia in natura.

Quae in temporibus:

Alia in diebus, vicissitudine lucis et noctis, alia in mensibus, crementis, decrementisque lunaribus: alia in annis, mutatione veris, aestatis, autumnis, hiemis.

Humana musica: alia in corpore, alia in anima, alia in connexu utriusque.

Quae in corpore: alia est in vegetatione, secundum quam crescit, quae omnibus nascentibus convenit. Alia est in humoribus: ex quorum complexione humanum corpus subsistit.

Quae sensibus communis est, alia in operationibus: quae specialiter rationalibus congruit, cuius mechanica praest: quae si modum non excesserit bonae sunt, ut inde non nutriatur cupiditas: unde infirmitas foveri debet, sicut Lucanus in laude Catonis refert.

Musica in anima, alia est in virtutibus, ut est justitia, pietas et temperantia: alia in potentiis, ut est ratio, ira et concupiscentia.

Musica inter corpus et animam: est illa naturalis amicitia qua anima corpori non corporeis vinculis, sed affectibus quibusdam colligatur ad movendum et sensificandum ipsum corpus secundum quam amicitiam nemo carnem suam odio habuit (Ephes. 7, 29). Musica haec est, ut ametur caro: sed plus spiritus, ut foveatur corpus, non perimatur virtus.

Musica instrumentalis: alia in pulsu, ut fit in tympanis et chordis: alia in flatu, ut in tibiis et organis, alia in voce, ut in carminibus et cantinelis. Tria quoque sunt genera musicorum: unum quod carmen fingit, aliud quod instrumentis agit, tertium quod instrumentorum opus carmenque disjudicat.

### **Je trojí hudba:**

Hudba, kterou zní světy - musica mundana. Hudba nitra člověka – musica humana. Hudba vytvářená pomocí nástrojů – musica instrumentalis.

Musica mundana se projevuje v živlech, planetách a běhu času

V živlech: v počtech, vahách a mírách.

V planetách: v jejich postavení, v pohybu a charakteru bytí.

V běhu času: v běhu dnů – střídání dne s nocí, v běhu měsíců - přibývání a ubývání Luny, v běhu roku – v proměnách jara, léta, podzimu a zimy.

### **Musica humana je dána v těle, v duši a ve spojení duše a těla.**

Hudba, která zní v těle, je určena vnitřním pohybem života, tělu dává sílu a jako taková se zúčastní všeho, čím živoucí bytost vstupuje do celého Bytí. Působí i ve všech tekutinách, jejichž vzájemné proudění oživuje tělo. V jednotlivých tělesných oblastech, přístupných citům je rozdílná podle způsobu jejich činnosti. V těch

oblastech, které jsou přístupné rozumu působí v tom, co je podřízeno tělesné mechanice. To může být správně působící a dobré, když není porušena míra, a nesprávné, když lidskými slabostmi a utrpením je sycen nesoulad. Duševní hudba je sycena ctnostmi, jako např. smyslem pro spravedlnost, zbožnost a uměřenost, stejně jako duševními silami jako jsou rozumnost, odvaha a schopnost ovládat touhy.

Hudba spojitosti těla a duše je dána jejich přirozeným propojením. Díky této propojenosti ještě nikdo nebyl, kdo by nenáviděl vlastní maso ( Efezkým 7,29). Hudba vzniká tím, že si člověk svého masa, avšak ještě více svého ducha váží, aby ctnosti nepropadly zmaru.

## **Hudba, vytvářená pomocí nástrojů – Musica instrumentalis**

Vzniká úderem u bubnu, smykem a drnknutím u struny, dechem u flétny a píšťal či hlasem u písně a zpěvu. Rovněž jsou tři druhy hudebníků. První, kteří zpívají písně, druzí, kteří hrají na nástroje, a třetí, kteří hru na nástroje a písně hodnotí.

Pojďme se zabývat především onou pasáží ze začátku vysvětlování pojmu „musica humana“, kde je řeč o „in corpore“, a to „in vegetatione, secundum quam crescit, quae omnibus nascentibus convenit“. Hudba, která zní v těle, je určena vnitřním pohybem života, tělu dává sílu a jako taková se zúčastní všeho, čím žijící bytost vstupuje do celého Bytí. Nejvíce nás zajímá termín „vegetatione“. Nabízel by se překlad „vegetativno“, jehož význam je však příliš zúžený. Doslovný překlad slova „vegetatione“ zní „oživení, oživující pohyb“, což je poměrně přesné vyjádření, pokud bude správně chápáno. Jelikož však se u tohoto slova obáváme nepochopení ještě dříve, nežli vůbec víme, o co jde, volíme raději opisný překlad „vnitřní životní pochody“. Poměrně blízko významu slova „vegetatione“ se pohybuje též pojem „vnitřních pohybů života.“

Nejlépe se k věci přiblížíme, když si vezmeme na pomoc pojetí člověka podle Rudolfa Steinera. Podle něj se vnitřní člověk skládá z života, duše a ducha.

Pro lidské „Já“ představují prvek duše, prvek života a dokonce i prvek fyzický něco jako „obaly“, ve kterých obývá po dobu svého pobytu na Zemi. V tomto smyslu hovoří Rudolf Steiner o fyzickém, éterném, astrálním těle a „Já“ jakožto o čtyřech člancích lidské bytosti.

Nás samozřejmě zajímá pojem „éterné tělo“. „Éterné tělo“ bychom mohli také pojmenovat „životní tělo“, „tělo tvořivých sil“, „pohybové tělo“, alespoň po tu dobu, kdy se v něm odehrává neustálé vnitřní hnutí a pohyb, jež se utiší až v okamžiku, kdy život ustoupí smrti. Proč má tento důležitý nadsmyslový článek tolik výrazů? Proč se zrovna nazývá éterné tělo? Odkud přicházejí síly životního těla a jakého by měly být druhu, když se nejedná o přírodní vědě známé síly, jako jsou elektřina nebo magnetismus?

Staří Řekové znali ještě vyplnění mezi sóma a psyché, tedy mezi fyzickým tělem a duší. Je to aither, éter, který prožívali v kosmickém okruhu za pozemským vzduchem jako jakýsi nebeský vzdušný živel. Tohoto výrazu se duchovní bádání znovu chápe, označuje-li životní tělo také jako tělo éterné. Rudolf Steiner v této souvislosti poukázal na rozhodující skutečnost, že přírodní věda zná jen centrální síly. Světlo,

teplo, elektřina nebo magnetismus, ale také atomové záření vycházejí vždy z hmotného centra, jako například tíže ze středu země. Naproti tomu duchovně vědecky zjištělný éter působí z kosmického okruhu dovnitř, aby tam, kde může spočinout, pozvedal zemské bytosti na stupeň organického života. A kde je život, tam je pohyb. Dokonce život je rytmus, mluvíme-li v hudební řeči. Právě zmíněný neustálý vnitřní pohyb je to, co má na mysli Hugo de St. Victor, když mluví o „vegetatione“, jehož překlad „oživující pohyb“ je v tomto pojetí zcela trefný, nehledě na to, že právě pro terapii je tento **bytočný článek tím nejdůležitějším**.

Středověk, který je vším jiným nežli „temnou“ epochou, říká, že „*musica humana*“ je „*musica naturalis*“, zatímco „*musica instrumentalis*“ je „*musica artificialis*“, neboli jinými slovy: obě hudby se od sebe liší stejně jako *příroda a umění*. V zásadě se jedná o věčnou otázku opakující se v kterékoli době: Jak se má příroda k umění a jak se má umění k přírodě? To je otázka, kterou lze zodpovědět pouze ze strany *umění*. Hovoříme-li o *vnější přírodě kolem nás*, chtěli bychom dát slovo osobě nejkompetentnější, jíž není nikdo jiný než Claude Debussy. Tento muž kdysi Henri Malherbem v interview pro časopis „Excelsior“ o souvislostech mezi vnější přírodou a hudbou řekl toto: „Kdo chápe tajemství procesu hudební tvorby? Šumění moře, křivka obzoru, vítr v listoví a křik ptáka, to vše v nás zanechává nejrozmanitější dojmy. A náhle, aniž bychom na to byť i jen v nejmenším pomysleli, vybaví se nám některá z těchto vzpomínek a přemění se v řeč hudby. Nese v sobě její harmonii. Sebevětší námaha by nepřinesla nic lepšího a přesnějšího.“

Jasnost této výpovědi hovoří sama za sebe. Tak a ne jinak se chová příroda k umění, které je jejím „nejdůstojnějším výkladem“, jak praví Goethe. Nejrůznější přírodní vjemy přicházející zvenčí se zapisují do lidského nitra – Rudolf Steiner by řekl do éterného těla, jakožto nositele paměti.

Podle Pythagorejců se lidská duše stejně jako souhvězdí nacházela v trvalém pohybu uspořádaném podle určitých číselných poměrů, ono „Já“ ponořené v podvědomí tedy prožívá a uchopuje v oblasti duše to, co je vnějším působením éterného těla; toto pak přetváří v tóny a intervaly odpovídající oněm zákonitostem. Totéž co ze strany *vnější přírody* se však děje i ze strany *přírody vnitřní*, jejímž znamením je „*musica humana*“.

Tak jako vnější příroda, šum moře či vítr v listoví, vstupují do duše zvnějšku, vystupuje vnitřní příroda, tedy „*musica humana*“ se svými nespočetnými pohyby života, (*pohyb vzpřímení, pohyb myšlení, pohyb mluvení, pohyb krve, pohyb dechu, pohyb žláz, pohyb rozmnožování*) a se vším, co žije „v naší vnitřní hudbě“, zevnitř vzhůru do duše. „Já“ ponořené při procesu tvoření do podvědomí se přitom v podvědomém prožitku setkává s tím, co se z oblasti života přeneslo do oblasti duše. To, co prožilo v oblasti duše, pak přetváří v tóny a intervaly.

Z toho, co bylo řečeno o působení éterného těla na duši, nutně vyplývá, že veškerá hudebnost, pokud jde o její živoucnost, sídlí v našem živoucím organismu, jak říká důrazně a jednoznačně i sám Rudolf Steiner: „*Hudba žije niterně v éterném těle*“. Pokud tedy chceme vystopovat „základy hudby“, nezačínáme je hledat ve sféře „vědomí“, přestože je hudba „**umění lidského Já**“, které, abychom to ještě jednou zopakovali, se noří do podvědomí a pohybuje se v oblasti duše, aby prožitek duše přetvořilo v tóny a intervaly.

Jak tyto skutečnosti promítneme do terapie? Podívejme se krátce na vývoj medicíny a můžeme výše poznané skutečnosti dále rozvinout.

### **Smyslem nemoci a léčení je proměna člověka**

Každá doba má jiné představy o souvislosti člověka a světa, o nemoci, smrti a o léčení. Co my dnes vidíme jako skutečnost bylo v minulých kulturách iluzí. A co člověk dříve např. duchovně v jiných stavech prožíval jako podstatné, byla skutečnost, na kterou se spoléhal. Medicína vznikala ze spirituálních metod a vyučovala se v mysterijních místech starověku a její úpadek se pomalu proměňoval do lékařského ošetřování samotného fyzického těla se substancemi přírody a později také se syntetickými látkami.

V egyptské kultuře byl ještě „chrámový spánek“ čistě duchovní procedurou. Vyškolený kněz – lékař mohl duši nemocného, která ve spánku vystoupila do duchovního světa, dirigovat. Ve spánku se duše setkávala s praobrazem zdraví, s archetypem světové duše (Isis), což byl praobraz lidské duše před sestupem do hříchu.

Musíme si představit, že v minulosti měla duše větší moc nad fyzickým tělem a po léčivém chrámovém spánku ho mohla znovu uchopit s větší silou. Tehdy potřeboval člověk duchovní impuls. Dnes tyto metody není možné použít, poněvadž situace je obrácená. Fyzická těla mají větší moc nad duší. Ještě v 19. století se mluvilo i ve vědeckých kruzích zcela samozřejmě o tom, že člověk má duši, většina lidí byla přesvědčena, že duše je věčná apod. Těmto již zcela mlhavým představám o lidské duši udělal v medicíně rázný konec Rudolf Virchow svým dílem „Celulární patologie“ a přednáškami na toto téma: *„... a tak nás vede analýza kupředu až k jemnému uspořádání nervového aparátu, kde jsou nejvyšší charakteristické zvláštnosti zvířecího života, pocity, vliv na pohybovou aktivitu, myšlení vázány na určité skupiny buněčných útvarů. Život je činností buňky, jeho zvláštností jsou zvláštnosti buňky. Každý živý organismus je složen z buněk, v nichž je třeba hledat příčinu a původ všeho života, duševních projevů a také nemocí. Rozmanitost forem a projevů živých bytostí je jen výsledkem progresivní sumace většího nebo menšího počtu stejnorodých nebo nesteriodných buněk...“* Tato představa o člověku a jeho duši panuje v medicíně s určitými modifikacemi dodnes. Samostatná existence duše není uznávána, většinu lidí bychom asi uvedli do rozpaků otázkami „Co je to duše? Jak si ji představujete?“

Na začátku 20. století přichází Rudolf Steiner s obrazem člověka, jak jsme se již výše zmínili, a jak ho popisuje ve své duchovní vědě – antroposofii. K důležitým podkladům poznání patří především poznání člověka podle těla, duše a ducha a způsob jejich společného působení, protože souhra bytostných článků, jak Rudolf Steiner nazývá vyšší principy, určuje zdraví nebo nemoc. Zopakujme si jeho základy nauky o člověku.

Fyzické tělo je tělem látkovým, které také vnější věda neustále bádá. **Obsahuje vše, co můžeme najít v anatomických atlasech.** Mimo to a ještě z jiného pohledu se skládá ze čtyř článků ve smyslu čtyř elementů: země, (soustava kostí) vody (žláznový systém a krevní oběh), vzduchu (princip dýchání) a ohně (teplota krve), jak již učil

Aristoteles. Pevná zemská část je viditelná, vodní již méně, vzdušná ještě méně a tepelná vůbec ne. **Fyzické tělo je tedy čtyřčlenné.**

Kdyby do fyzického těla nezasáhly vyšší principy jako je život, duše a duch přes jejich média vodu, vzduch a oheň, bylo by fyzické tělo jen mrtvolou.

Že žijeme, poděkujeme prvnímu nadsmyslovému bytostnému článku, kterým je **životní tělo**, tělo tvořivých sil, nebo éterné tělo, jak již víme a jak tento bytostný článek nazývá anthroposofie. Toto tělo oživuje svými silami vodní organismus člověka a v něm je také ukotveno.

Že jsme duševní bytostí, poděkujeme **duševnímu tělu**, nebo také astrálnímu, které se spojuje s fyzickým tělem přes živel vzduchu. Můžeme vzpomenout na slova bible: „ a vdechl mu v chřípí dech života“. Přes dýchání spojuje se astrální tělo (astra znamená hvězda) s fyzickým tělem.

Konečně produchovníení se silou naší individuality se stane skrze **Já**, které není jen bodem, nýbrž duchovním organismem. Toto Já je spojeno s naším organismem tepla. Fyzické tělo, éterné, astrální a Já působí tedy v souhře, která před nás staví celého člověka. Na pevné minerální tělo působí z nitra země vyzařující síly, jako např. síly tíže. Fyzické tělo je vystavěno podle kosmických zákonů, které mu zprostředkuje tělo éterné. Růst, životní procesy, vše funkční uvnitř fyzické formy je jeho oblastí. Éterné tělo máme společné s rostlinami, i když lidské éterné tělo je více organizované z vyšších článků, od astrálního těla a Já. Astrální tělo máme společné se zvířaty. Oduševnění přichází skrze vytvořený systém dýchání. A naposled máme ve fyzickém těle tepelný organismus. Ten je nositelem naší duchovní individuality, která proniká vše výše popsané a je ukotvena v krvi.

Jinými slovy: Člověk je organizován z duchovního světa směrem dolů. Primát má duch. Já je tedy **jednotou**, která vše obklopuje.

Duševnost je organizovaná v polaritě. Je to **dvojnost**, která se všemi fenomény, jako je zrcadlení, protiklad apod. patří k astrálnímu světu. Každá duševní vlastnost má protiklad – sympatii a antipatii.

Životní funkce se zrcadlí mezi dvěma póly nebo polaritami. První přihlídnutí těchto skutečností éterného těla je pojem funkční **trojčlennosti** lidského organismu.

Konečně fyzické tělo, tzn. působení čistě fyzických sil v prostoru, musí se uspořádat, jak jsme si už výše uvedli, **čtyřčlenně**. Pro pochopení člověka je potřeba si uvědomit kvalitativní odlišnost vyšších principů.

Připomeňme si ještě jednou počátky vývoje lidstva, jak jsme již výše naznačili. Lidé byli poněkud jiní než jsou dnes. V raných kulturních epochách byl člověk více otevřen duchovnímu světu. Těla nebyla tak ztuhlá. Když člověk onemocněl, byl to projev disharmonie, předčasného odpoutání od duchovního světa. Mohl být ještě uzdraven knězi z Templu v hlubokém spánku. Uzdravovaly ho boží síly, které přicházely v podobě zvuků a obrazů. Nemůžeme ještě hovořit o nemoci dnešního typu. Tím, že člověk postupně získával pohled na minerální, rostlinou a živočišnou říši a rozvíjel



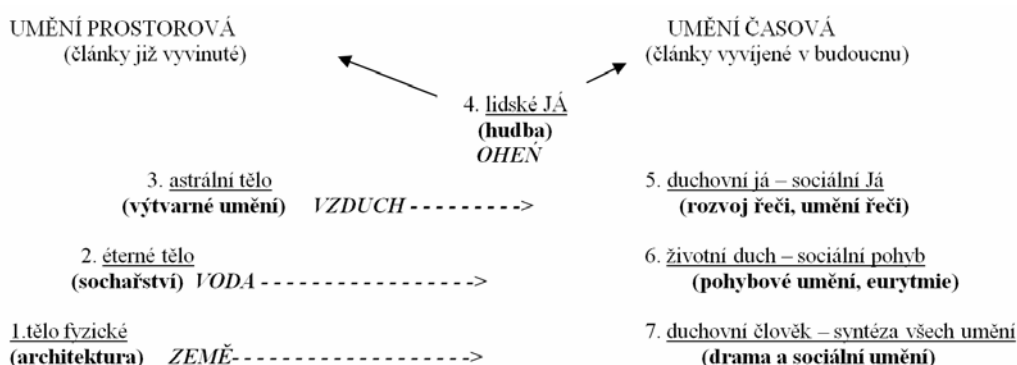
své smysly pro vnímání hmoty, ztrácel zároveň nadmyslové schopnosti ke spojení s božským světem.

Kristus léčil v době řecké kultury. Často pronášel větu: "Nehřeš více!" Mohl léčit lidi ze své božské síly, ale mohl jim pomoci na část jejich cesty. Moralitou museli jít lidé naproti.

Přišel čas, kdy lidstvo ztratilo vnímavost k božskému světu. Stále byly ještě v chrámech madony, které působily na lidi a byly pro ně uzdravující silou. Přicházel středověk. Malíř Grünewald dokázal ve svých obrazech vyjádřit lidský i božský princip. Nemocní byli přiváděni před jeho obrazy. Když viděli na obraze „Ukřižování“ bolest Ježíše Krista, mohli se s ní ztotožnit a mohli být uzdraveni. Bylo to nevědomé uzdravování. V současné době musí jít člověk vědomě část cesty naproti uzdravujícímu proudu umění. Dnes je ještě potřebnější, aby na nás působily uzdravujícím způsobem barvy, květiny, krása a umění.

V Německu žila umělecky zaměřená lékařka Margarethe Hauschka, která byla žačkou dr. Ity Wegmanové (spolupracovnice dr. Rudolfa Steinera a zakladatelky léčebné pedagogiky), od které dostala impuls propojení umění s medicínou. Pracovala třemi výtvarnými způsoby: kreslením, malováním a modelováním. Tato umění uvedla do vztahu s celým člověkem.

Co je nové? Nemocný sám něco tvoří. Umělecká práce je důležitý proces, který se odehrává v těle. **Je branou, kterou se vracíme k cíli do duchovního světa.** Naším úkolem a nejvyšším cílem (entelechií) **je prostoupení nižších článků působnosti božské jiskry v člověku, lidského Já.** Jedná se o dosažení plné svobody a proměny celého lidstva, které bude spolupracovat vědomě s vyšším světem z vlastní vůle. To je něco, co není člověku dáno, oč musí usilovat. Individuální proměnou a duchovní prací na nižších člancích lidské bytosti se přibližujeme k vývojovému cíli lidstva. Být z vlastní vůle svobodnou bytostí. Umění je na naší cestě velikým pomocníkem.



**Architekturou** se člověk spojoval se živlem země i se svým tělem. "Zabydloval se. Přicházel z božského světa na zem. Nejvýrazněji se to projevuje v kulturní epoše Egypta, kdy stavěl pyramidy.

**Sochařství** existovalo již dříve, ale ve starém Řecku dosáhlo svého vrcholu. V sochařství uměli staří Řekové najít vnitřní pohyb, metamorfózu. Oprávněně to můžeme spojit s elementem vody.

**Výtvarné umění, zvláště malířství** se nejvíce rozvíjelo ve středověku. Působí na astrální tělo. Když člověk maluje, vše duševní je oslovováno. Má spojitost se živlem vzduchu.

**Hudba působí na lidské Já. Žije v elementu ohně. Hudba je umění, které potřebuje čas i prostor. Architektura (např. kresba architektury), sochařství, malířství a hudba jsou obory, které jsou nejvíce používány v terapii.**

**Umění řeči.** Dnes hovoříme příliš rychle. Barevnost a hudebnost řeči se ztrácí. V rozhlase, televizi, slyšíme řeč rychlou, intelektuální a prozaickou. Řeč musí být oživena. Rudolf Steiner vyvinul umění obnovy řeči. „Sprachgestaltung“.

**Eurythmie** je obnova tance. Je to viditelný zpěv a řeč.

**V dramatickém umění** jde o temperament, původ a typologii.

Stručné shrnutí: Na počátku vývoje měl lékař spojení s božským světem. Uvědomoval si, že on sám je také božským výtvozem. Měl cit pro souvislost mezi kosmem a lidským světem. Mezi člověkem a přírodou.

Bez umění není skutečné léčení. V umělecké terapii vidíme, jak náboženské, vědecké a umělecké může znovu působit dohromady.

Dnes už nejsou rostliny tak zdravé, aby jejich působení mohlo samo o sobě léčit. Také naše těla hůře působení rostlin přijímají. Když kreslíme minerál, při kresbě se spojujeme s bytostí minerálu. Síly, které působí v minerálu, působí i v nás. Můžeme být díky prožitku minerální bytosti stabilnější. Když malujeme rostlinu, musíme spoluprožívat dění v ní. Žít její život. Stáváme se rostlinou. To zpětně působí i na nás. Je to rozhovor mezi květinou a námi. Tak je to i s říší živočišnou. To, co se dávno dělo díky kněžím v Templu ve snu, to co dělal Kristus na Zemi, nebo to, jak působil oltářní obraz Grünnewalda, se již neděje. Nemůžeme být jen pasivní. Léčebný impuls musí k nám přijít – jak již jsme mnohokrát zdůrazňovali - **díky naší aktivitě.** Člověk musí jít vstříc svojí proměnou. **Smyslem nemoci a léčení je proměna člověka.** Měli bychom harmonicky souznít. Když cítíme disharmonii, jsme rozladění – jsme nemocní. V umění můžeme z disharmonie vstoupit do harmonie. To je práce, kterou každý sám může udělat na sobě i s pomocí terapeuta.

## **Trojčlennost lidského organismu**

K tomu, abychom pochopili účinnost terapeutických procesů, které, jak již víme, působí do životního (éterného) těla, musíme se seznámit s trojčlenností lidského organismu, která s tímto tělem souvisí. V r. 1917 v knize O duševních záhadách popsal Rudolf Steiner poprvé funkční trojčlennost lidského organismu jako základ nového obrazu člověka.

Již víme, že člověk je jednotou těla, života, duše a ducha. Já proniká všemi články naší bytosti. Zároveň každý bytostný článek je se svými systémy vzájemně propojen. Nižší články jsou vždy oporou těm vyšším. Soustředme se tedy na první nadmyslový článek naší bytosti, na životní (éterné) tělo, které se svými životními funkcemi, pochody, procesy a systémy je tělesnou oporou naší duševní činnosti.

**Nervově smyslový systém** tohoto těla má své centrum v hlavě, je samozřejmě všude přítomen a je se svými procesy **tělesnou oporou vědomého života představ a myšlení.**

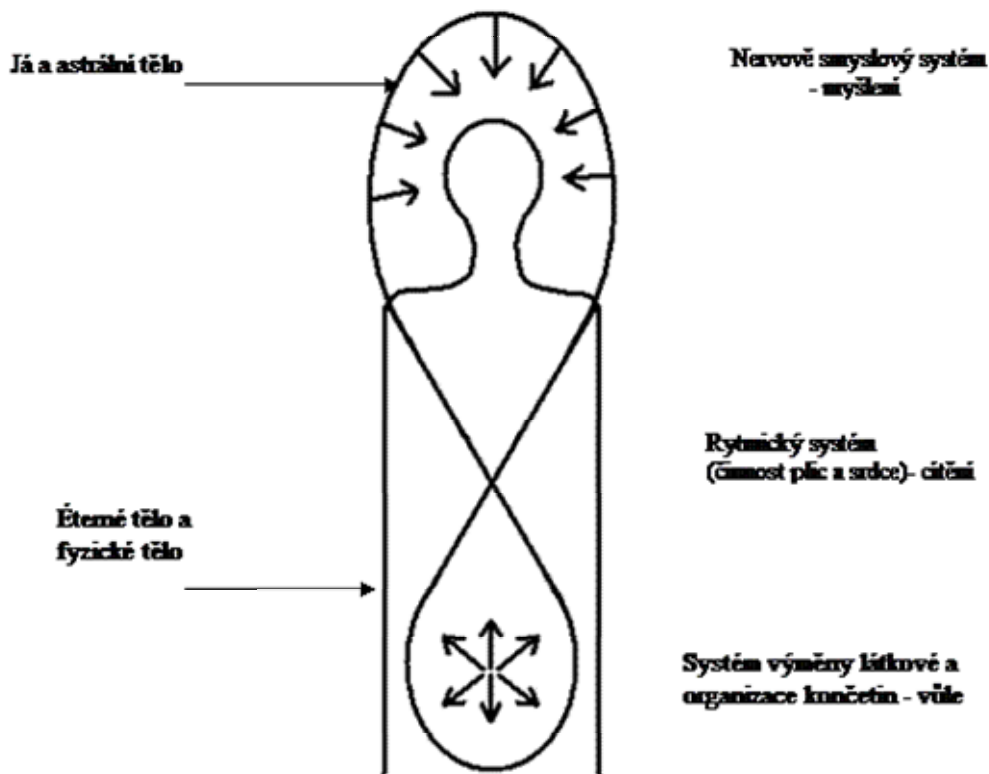
**Rytmický systém** (činnost plic a srdce) má své centrum v orgánech hrudi a je také rozšířen v celém lidském organismu, poněvadž dýchání a krevní oběh v rytmickém poměru 4:1 jde až do jeho nejjemnějšího rozvětvení. Je **tělesnou oporou citového života.**

**Systém látkové výměny a organizace končetin**, který má centrum v dolním člověku, (oblast břicha a končetin) je **tělesnou oporou života vůle.** Dnes je za všechny tři funkce odpovědný nervový systém, ale například k uskutečnění aktů vůle je důležitý jako základ systém výměny látkové, který vyrábí teplo, jinak si můžeme sice pohyb myslet, ale ne uskutečnit. Tento život výměny látkové pokračuje v pohybových orgánech, a proto mluví Rudolf Steiner o systému výměny látkové a organizace končetin.

Trojčlennost lidského organismu je tedy základem, protože tělo jako jednota a celek je nástrojem duše a ducha a chce se na zemi pohybovat jako **myslící, cítící a chtějící bytost** a splnit tak úlohu entelechie. Svoji cestu k předem danému cíli.

Další důležité poznání, které plyne z trojčlennosti, je pochopení, že protipólem procesů výměny látkové, s kterými souvisí životní funkce, jsou procesy nervově smyslové. **Život se musí vždy obětovat pro vědomí.** Nervově smyslové procesy, které nesou vědomí, jsou procesy smrti. Zdravé vyrovnaní v životě tvoří rytmický systém středu. Ten je naším harmonizujícím procesem.

Zdraví není nic jiného než působení středu. Obrázek vystihuje tuto situaci.



Všimněme si, že fyzické a éterné tělo mají pevnou jednotu (éterné tělo je identické). Proti tomu Já a astrální tělo mají také pevnou jednotu. Všichni jsme zažili zkušenost, že při spánku zůstává na loži ve vegetativním stavu fyzické a éterné tělo a astrální tělo a Já se vysunují. Při bdění jsou zase všechny čtyři články pohromadě. V kresbě jsou astrální tělo a Já symbolizovány v lemniskátě, protože **všechny články se v systému dýchání spojují**. Připomeňme opět slova bible: „A Bůh vdechl mu v chřípí živoucí dech...“ Zároveň je jasné, že středem vedená terapie musí být **umělecká, protože umění souvisí s citovým životem člověka**.

Duševní procesy, které vycházejí z hlavy tedy souvisejí s myšlením, pól výměny látkové uchopuje vůle a v oblasti mezi nimi v lidském středu panuje citění. Tyto tři funkční části člověka jsou navzájem závislé. Tak jako fyzické dýchání a krev proniká celým tělem a udržuje životní procesy v chodu, tak i duševní procesy se navzájem doplňují. Když někdo vykonává jemnou ruční práci nebo provádí taneční kroky, vidíme že myšlení působí až do rukou a nohou. Tak je to také s citovým životem. Když jsme ovládnáni silnými city, které musíme ztvárnit psaním básní, potřebujeme myšlenky, kterými své pocity vyjádříme. S vůlí je to obdobné. Nemůžeme bez myšlenek a pocitů s ní nic začít, jinak bychom ztratili formu činnosti. Opačně

myšlenkový svět nemůže bez ostatních duševních sil také vystačit. Myšlení bez tepla citů a sil vůle je bezkrevné a prázdné.

V arteterapii a muzikoterapii můžeme všechny tři oblasti harmonizovat. Umění sice souvisí s citovým životem člověka, ale zároveň může umělecky posilovat i svět představ a myšlení i oblast vůle.

Člověk	Výtvarný způsob	Terapeutický cíl
Smyslově nervová soustava má centrum v hlavě a je tělesnou oporou života představ a myšlení	Kreslení	Bdělost a pozornost
Soustava dýchání a krevního oběhu má centrum v orgánech hrudi a je tělesnou oporou citového života	Malování	Citové prožívání
Soustava výměny látkové a organizace končetin má centrum v dolním člověku oblast břicha a končetin a je tělesnou oporou života vůle	Modelování	Posílení tělesné aktivity

Při kresbě jsme velice bdělí a probuzeni. Musíme přesně vnímat a pozorovat, hledat podstatu. Kresba může pomoci rozptýleným nesoustředěným pacientům. Souvisí s rozvojem nervové soustavy.

Malování souvisí s citem. Každá barva má svoji základní vlastnost, kterou působí (červená – radostná, důrazná, teplá atd.). Barvy vnímáme jako teplé a studené. Silněji prožíváme barvy, když s nimi pracujeme. Barevný obraz se přímo obrací na naši citovost.

Modelování je práce rukou, tvarování hmoty. Je dobré pro lidi s potížemi při látkové výměně a s vůlí.

Člověk	základ hudby	projev hudby	hudební nástroje
Smyslově nervová soustava hlava jako nositel <b>myšlení</b>	melodie	vysoké tóny	dechové nástroje
Soustava dýchání a krevního oběhu hrud' jako nositel <b>cítění</b>	harmonie	střední tóny	strunné nástroje
Soustava výměny látkové organizace končetin jako nositelka <b>vůle</b>	rytmus	hluboké tóny	bicí nástroje

Trojčlenost člověka z hudebního pohledu můžeme využít celkem třikrát. Melodie je výrazová forma člověka a souvisí s myšlením. Prání zpívat a hrát přichází vždy z oblasti dechu a cítění. Tam je oblast zvuku, často také společného zvuku, harmonie. Když někdo slyší např. vojenskou dechovou hudbu, která hraje pochody, chce se mu pochodovat. Říká se: taneční hudba jde přímo pod nohy. Rytmus jako hudební

fenomén souvisí se soustavou výměny látkové a organizací končetin jako nositelkou vůle.

Druhé využití trojčlennosti člověka z hudebního pohledu souvisí s výškou tónů. Souvislosti si můžeme hravě ověřit u dětí. Malé děti prožívají např. „tóny medvěda“ jako tóny hluboké a tóny ptáčků jako vysoké a střední tóny jsou přeci ty jejich, ve kterých rády zpívají.

Třetí využití souvisí s využitím hudebních nástrojů. Jistě jsme si všimli, že hudební nástroje jsou často projekcí určitých částí těla. Např. flétna je prodloužená vzduchová trubice, strunné nástroje mají formu našeho středu. Například lyra rozšiřuje náš hrudní koš, smyčec je prodloužená ruka. Buben je podobný našemu břichu a činely pánvi, dudy měchýři apod. S tím souvisí rozložení nástrojů i podle způsobu tvoření tónů. Dechové nástroje souvisí s oblastí hlavy, kde vzniká tón v ústech z **bodů do prostoru**. Tyto nástroje mohou hrát jen melodii. Akordy jsou schopné hrát pouze rozloženě nebo ve skupině. Naopak u bicích nástrojů vzniká tón úderem z **prostoru do bodu**. Potřebujeme využít končetiny. Prsty, klouby, paže, (palička je prodloužená paže), nohy apod. Souvisejí s rytmem a se soustavou výměny látkové a organizací končetin. Smyčcové a strunné nástroje držíme u srdce a souvisejí s citem a harmonií.

Musíme podotknout, že životní proud, který proniká vším, když muzicírujeme, proniká také všemi nástroji a vše spojuje ve vysokých, středních a hlubokých tónech, v melodii, harmonii a rytmu. Samozřejmě i bicí nástroje umí zahrát melodii, zrovna tak smyčcové a dechové nástroje rytmus. Ale jejich těžiště je ve výše uvedených oblastech a v terapii se dají také v těchto oblastech využít. To souvisí s diagnostikou, která bude předmětem dalšího uvažování.

Je potřeba si ještě jednou uvědomit, že člověk, jak před námi bděle stojí, není v celé své bytosti bdělý. Bdělá je jeho hlava, která vnímá a myslí. V oblasti plic a srdce člověk sní a v oblasti výměny látkové z pozice vědomí spí. (Bylo by nám zatěžko si stále uvědomovat všechny procesy naší látkové výměny.)

Tato skutečnost se zrcadlí i u hudebních nástrojů. Vysoké tóny flétny působí velice bděle. U strunných nástrojů, zvláště u lyr často sníme, protože tyto nástroje nás harmonizují. Bicí nástroje nevedou přímo k spánku, mohou ale vést k opojení, které v každém případě myšlení zeslabuje. Ve skutečnosti všechny nástroje, zvláště zvuk orchestru působí na celého člověka a tím i na celou duši.

Ještě z jiného pohledu. Most mezi Jástvím člověka a jeho organismem tvoří lidské cítění. Cítíme, že je nám horko nebo chladno, cítíme se lehce či těžce, cítíme se nemocní nebo zdraví a plní síly. V hudebním prožívání zaujímá tedy cítění **centrální postavení**. Když hudba zaujme všechny lidi bez rozdílu barvy pleti, mladé nebo staré, nemocné či zdravé, je jasné, že bylo osloveno cítění člověka.

Vyhledejme nyní vztahy mezi hudebními elementy a tělesným bytím člověka. Tak jako do lidského organismu patří hlava, hrud' a údy se svými funkcemi smyslů a nervů, dechu a krevního oběhu, výměny látkové a pohybu, tak má hudba také svůj organismus, který můžeme popsat jako melodii, harmonii, rytmus, takt, dynamiku apod.

Když si vezmeme nějakou známou píseň např. Kočka leze dírou a zazpíváme si ji, prožijeme základní hudební prvky spojené v jedné náladě. Když tu píseň rozpitváme na jednotlivé prvky, zjistíme zajímavé věci. Např. rytmus budeme vnímat přes dlouhé a krátké noty . . . . - - . . - . . - atd. jako taneční pohyb.

Zcela jiné je to s melodií. Melodii budeme vnímat jako stoupající a klesající linii. Mezi melodií a rytmem leží harmonie. A je veliký rozdíl, když si zazpíváme tuto známou píseň v durové či mollové tónině (např. Bedřich Smetana ji použil ve své skladbě – Má vlast, Vltava). U všech třech prvků cítíme rozdíl. U melodie vnímáme myšlenkovou činnost hlavy a u rytmu pohyb vůle našich končetin. V harmonii se chvěje cítění mezi vnitřním a vnějším prožíváním.

Jasnost a lineární vedení melodie bez rytmu oslovuje klid a koncentraci intelektuální činnosti naší hlavy. Když s tím srovnáme tělesné vlastnosti činnosti hlavy, setkáme se zde s tendencí klidu a chladu.

Rytmus naopak pulzuje v pohybu našich údů a vzbuzuje teplo. Zde také (jak již víme) v oblasti výměny látkové je pohyb a teplo a s tím spojená výstavba a regenerace. Např. střevní sliznice se tvoří nově v několika málo dnech a případně játra se znovu po šesti týdnech obnovují. Naproti tomu mozku po několika minutách bez kyslíku hrozí smrt a mozkové buňky se neregenerují. Aby oba póly mohly harmonicky fungovat potřebujeme činnost srdce s krevním oběhem a činnost plic s oživujícím dechem. Zde se setkáváme i s hudebním prožíváním, které nacházíme domovskými v citovém životě a v dýchacím systému.

Tedy trojčlennost hudebních citových prožitků v melodii, harmonii a rytmu ukazuje tak na souvislost s trojčlenností duševních činností s myšlením, cítěním, vůlí a s jejich tělesnými oporami v oblasti hlavy, hrudi, břicha a organizace končetin.





Umělecká aktivita jako forma i jako obsah vyučování je motiv, který se neuplatnil v běžném školství, ale zato se plně rozvíjí na waldorfských školách. Waldorfská pedagogika má velkou terapeutickou hodnotu. Učební plán je umělecky zformován. Hudební vyučování je částí pedagogického plánu, který je zacílen na výchovu a zdraví. Na děti má kulturně terapeutický vliv. Tato pedagogika se dá také uplatnit ve školách se speciální pedagogikou.

## Terapie

Směr umění byl od vnitřního do vnějšího. Skryté se zviditelní. V terapeutických situacích se směr otáčí. Jde od vnějšího do vnitřního. Umělec se stává sloužícím terapeutem. Staví své umělecké ideály do služby terapeutických procesů. Úlohou muzikoterapeutů je vybádat hudební elementy, poznat jejich působení na lidský organismus a potom je zacílit na pěstování hudební fenomenologie spolu s naukou o člověku, jak jsme si již výše nastínili.

## Umění

Bez umění si nemůžeme představit nádherné lidské bytí. Čím více v naší době panuje duch stroje, o to jasnější je každému, kdo se umí dívat, že umění je jedinečná protiváha proti hrozící mechanizaci života.

V uměleckém tvoření je vyjádřeno to lidské, které se vyzvedá nad přírodní říše. Zvířata sice projevují svou moudrost životní organizace navenek tím, že umí stavět např. svoje doupata. Ale jen člověk staví bohatství moudrosti svého ducha do vnějšího světa. Jen on sám může svobodně tvořit a přetvářet a nacházet v tom svoje naplnění. Ten kdo se hluboce dívá, může poznat, že štěstí nebo neštěstí, zdraví nebo nemoc člověka závisí od toho, jestli dokážeme skrze tvořivou činnost v kterékoliv oblasti najít uspokojení. O to právě jde.

Umění plyne jako všeoživující dech skrze časy a zanechává velké svědky minulosti. V lásce k umění můžeme ještě dnes vyčíst minulé formy bytí. Na pyramidách, řeckých chrámech, gotických dómech, které jsou plastikami tisíciletí, tam všude můžeme vidět, co lidstvo již prožilo a vytvořilo. Dříve pulsoval náboženský život jako veskrze proteplený proud všemi skupinami lidstva a pronikal svojí vůlí do denní činnosti. Dnes panuje duch vědy svou analytickou silou rozumu. Skrze něj se vyvíjí také technika, která je den ode dne silnější, a upíná se do „studenějšího světa“. V dnešní době panují mozek a nervy. Jejich princip prostupuje více i do oblasti umění, která by nás měla spíše oživovat. Chybějící střed, a tím umění bezesporu je, působí tak, že oba póly – myšlení a vůle – se vyvíjejí jednostranně. Všude můžeme pozorovat stoupající intelektuální chladný rozum a vedle toho vůli, která je cílená na sport a rekordní výkony. Pozorujeme i obráceně všeobecnou slabost vůle a proto umělecké činnosti mohou oživit vadnoucí tvořivost v člověku a mohou se i stát léčebným prostředkem pro nebezpečné působení naší kultury orientované na intelekt a jednostrannou vůli.

Když se věnujeme umění, naše duše zase začne dýchat a spojí společně zdravé procesy myšlení, citění a chtění. **Umění je proto zlidštění světa.** Příroda by nikdy nemohla tvořit tóny symfonií nebo Sixtinskou Madonu. Jen člověk sám dokáže hmotu povýšit k výrazu své osobnosti. Když umělecky pracuje, je to oproti tendencím doby

léčivá činnost. Nechá svoji duši v rovině cítění vyzářovat na oba póly její existence a spojí ji skrze umělecké činnosti. Jen zpracování hmoty v plné lásce dokáže stvořit něco uměleckého.

V naší době podceňujeme význam toho, že jsme stvořeni také pro krásu. Kdo svojí duší nemůže odpovědět na věčně proměňující se hru přírody, která nás obklopuje, kdo necítí tiché kouzlo růže, komu umělecká díla nic neříkají, toho již nemůžeme označit za zdravého člověka. Duše, která musí vnímat dnešní na materialismus zaměřený svět se cítí osamělá a opuštěná a duch stále chudším, místo toho, aby byl obohacen krásou světa.

Velkou úlohou terapeuta je probudit v člověku krásu a tu prohlubovat, aby duše zase sama tvořila. Jen tak vzniká přirozená lidská důstojnost a odpovídající sebevědomí, které se pohybuje ve středu mezi domýšlivostí a arogancí a v dnešní době tak rozšířeným pocitem méněcennosti. Takový člověk prožívá svoji denní práci jinak, jeho poměr ke světu a k bližnímu se stane volnější. Určité a neurčité pocity strachu zmizí. Cítí v sobě růst nové schopnosti a prožívá dosud nepoznanou radost.

Neboť krása je životní dar jako dech. Rozšiřuje duši, otepluje srdce a osvěžuje životní procesy. Tvoří pozitivní duševní nálady. V kráse můžeme prožívat ducha, který prozařuje hmotu. Budeme na velkém omylu, když uvěříme, že člověk, který je nadán duchem, může žít bez krásy. Tak jako rostlina zahyne bez světla, i člověk zakrní duševně a tělesně bez krásy v širším slova smyslu. Řeč krásy je řečí světelného světa, s kterým jsme ve svém hlubokém bytí spřízněni.

## Duševní hygiena

Všude, kamkoliv vkročíme, slyšíme hudbu jako jakousi hudební kulisu. Mám zkušenost, že dnešní mladí lidé tuto kulisu přímo vyžadují. Je tato hudební kulisa míněna jako náhražka za „pilulky štěstí“ farmaceutického průmyslu? Ona si totiž dělá nárok, že rozptýlí, že odvede pozornost. Koho nebo co chce rozptýlit? Abychom to pochopili, musíme vědět co je to naslouchání a co obyčejné slyšení. Co se to s nasloucháním stalo, když třeba mladí lidé poslouchají hudbu při síle kolem 100 až 110 decibelů a když takovouto hudbu vyhledávají?

Hranice ucha pro sílu zvuku je 130 decibelů. Škodlivou se stává již od 85 decibelů. Jak je tomu tedy s námi, dnešními lidmi a nasloucháním? Existuje již mnoho statistických publikací, v kterých se uvádí, že hluk na pracovišti je mezi 70 až 120 decibely, hluk letadel 110 až 120 decibelů a rocková kapela vyprodukuje 240 decibelů. Lidé proti tomu otupěli. Regenerace při hodině zatížení hlukem o hodnotě 80 decibelů vyžaduje dvě hodiny. Důsledkem je narušený vegetativní nervový systém a vztah těla, duše a ducha. Může nastat i trvalé poškození sluchu, které patří dnes k nejčastějším pracovním onemocněním. A co se děje s duší člověka, která již nepocituje hlukovou kulisu dne jako rušivou? A co se stalo s duší mnoha těch, kteří takovouto hlukovou kulisu hledají, a proto při práci, při čtení, při jídle, při rozhovoru musí nechat běžet rádio či televizi? Zde nastal obrácený fenomén. **Mnoha lidem je nepříjemné ticho, nikoli hluk. A to vede vždy k neuróze.**

Co mohou proti tomu způsobit živé tóny? Snad nejznámějším příkladem první hudební terapie, je příběh ze starého zákona, první knihy Samuelovy, kapitola 16, od

verše 14 dále: ... když duch Páně opustil Saula, trápil jej zlý duch seslaný Pánem. Tu mluvili služebníci k Saulovi: Viz, zlý démon tě trápí, náš pane, rozkaž jen, tvoji služebníci jsou připravení hledat muže, který umí hrát na harfu. Když potom tě opět přepadne zlý duch, nechť ti tento muž hraje. Pak bude s tebou lépe. Tak přišel David k Saulovi a nastoupil do jeho služeb...

Až potud biblický příběh. Čím to je, že hudba oslovuje člověka tak přímo? Jak to, že hudba může působit nezávisle na stupni vzdělání, dokonce i nezávisle na věku člověka? Již nejmenší děti mohou s velkým zájmem naslouchat tónům, které jsou jim přiměřené, tedy nevtíravé. Hudba nás totiž umí oživit. Odkud pochází hudba, která nás umí zharmonizovat? Vyslechněme si pozorněji slova významných lidí, kteří se snažili o odpověď na otázku po původu hudebního světa.

Ludwig van Beethoven píše Betině Brentan: „Hudba je vyšší zjevení než všechna moudrost a filosofie. Je jediným neztělesněným vstupem do vyššího světa vědění, který obklopuje člověka, který ale člověk není schopen pochopit. K tomu patří rytmus ducha, abychom hudbu uchopili v její bytostnosti. Dává tušení, inspiraci nebeských věd a co duch z ní smyslově pociťuje, to je ztělesnění duchovního zážitku. Ačkoli z ní duchové žijí, jako člověk žije ze vzduchu, je to ještě něco jiného chápat ji duchem. Čím více ale duše svoji smyslovou potravu z ní čerpá, tím více se stává zralejším duch pro šťastné porozumění s ní. Ale málokdo k tomu dospěje. Protože tak jako tisíce lidí se pro lásku samu žení a vdávají a láska se v těchto tisících lidí ani jednou neprojeví, ačkoli všichni provozují řemeslo lásky, tak provozují tisíce lidí styk s hudbou, a přesto jim hudba uniká.“

Schopenhauer spatřoval v umění jakési vykoupení ze slepého nutkání vůle, jež je v člověku z její ustavičné neukojitelnosti. Všechna ostatní umění kromě hudby vycházejí z představy a jsou jen obrazem vůle, avšak pravý umělec proniká skrze představy až k pravzorům, k archetypům. Jen hudba je bezprostředním výrazem vůle, bez prostřednictví představ, skrze ní má člověk ucho na srdci přírody a proniká do vnitřní podstaty věcí. Když hudebník komponuje, nemůže nic napodobovat, neboť čerpá své motivy ze své duše, z oblasti nevnímání smysly. U ostatních umění umělci tvoří podle vzorů ve smyslovém světě. Mezi různými druhy umění byla hudba považována zvláště za božskou, protože je přesnou miniaturou zákona pracujícího v celém vesmíru.

Když to shrneme, můžeme dojít k závěru, že člověk nemusí používat ony pilulky štěstí ve formě stálé kulisy, ale může z hudby čerpat energii, když ji bude provozovat aktivně. Kdo při jakémkoli zaměstnání provozuje hudbu ať je to v pěveckém sboru či amatérském orchestru či souboru, učí se na nějaký hudební nástroj apod., pročištěje si duši od různých pro lidskou duši cizích nánosů a zároveň eliminuje akustický smog kolem nás. Naučí se **naslouchat** a to je pravá duševní hygiena.

## Pedagogika

Umělecká aktivita jako forma i jako obsah vyučování je motiv, který se neuplatnil v běžném školství, ale zato se plně rozvíjí na waldorfských školách. Nejenže se tam vhodné partie výkladu dramatizují, nejenže se látka hlavního předmětu zachycuje kresbami do epochových sešitů, nejenže hodiny hlavního předmětu začínají každý den rytmickou částí, která je uměleckou rozcvíčkou (zpěvem, recitací, tancem) a

končí vyprávěním, například řeckých bájí, ale právě do oborů, které hrozí intelektuální strohostí, jako psaní nebo počítání, jsou děti zprvu uváděny za pomoci uměleckých zaměstnání – vyprávění, her, zpěvu a malování. Anthroposofie zdůrazňuje, jak již bylo výše řečeno, že krása je neodmyslitelnou složkou všeho bytí, a odhaluje to i v oblastech, kde nebýváme zvyklí ji hledat, například v oblasti chemie nebo fyziky. A učitel, který pochopil krásu jako jednu z nejdůležitějších platonských idejí, se snaží uspořádat svůj výklad i obsah celé hodiny tak, aby všudypřítomná krása světa byla co nejvíce patrná. Také se snaží mluvit tak, aby jeho přednes nebyl s krásou světa v rozporu, to jest, aby měl umělecké kvality – dramatickosti, citovosti, názornosti, a aby se v něm uplatňovala účinností hlásek. Každý výklad by měl podněcovat dětskou fantazii.

Jak můžeme muzikoterapií pomoci v pedagogice? Vzhledem k zvýšené míře různého postižení ať je to dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie, dysortografie, poruchy chování apod., bude muzikoterapie stále víc a víc žádána i ve formě rozšířené hudební výchovy jako specifikum aplikované v nově vytvořených terapeutikách.

Muzikoterapie se může stát stejným lékem jako každý jiný lék. Může rozvíjet svoje působení při pravidelném opakování. Tím se navazuje na vědomou duševní otevřenost. Když se harmonizuje duševní život, pokaždé to působí silněji i na tělesné pochody. Takový léčebný postup má jednoznačně také výchovnou stránku. Apeluje se na aktivní spolupráci a skrze pravidelné opakování stává se spolupráce pedagoga a žáka zvyklostí. A to je víc než běžný lék!

U malého dítěte v prvním sedmiletí jde o napodobování, které v tomto věku může ještě ze snícího polovědomí duševní polohy souznít s hudbou. V druhém sedmiletí působí přirozený pud, který má svojí podstatu v následování autority vychovatele. To podněcuje v naší souvislosti spolupráci při muzicírování. Pudový impuls „být vychován“ je podněcen a terapeut ho použije. U dětí s poruchami chování je potřeba muzikoterapii kombinovat ještě s jinými léčebně výchovnými opatřeními, aby byla cesta volná pro hudební činnosti. Co je dnes největší chronickou otravou pro děti školního věku? Je to elektronická hudba v rádiu, televizi, CD přehrávači apod. Je tím totiž otráveno přirozené vnímání pro hudbu a my můžeme použitím živé muzikoterapie v pedagogice docílit jakéhosi „roztajení“.

Waldorfská pedagogika vychází ze všeobecné nauky o člověku Rudolfa Steinera. Jde o vnímání lidské bytosti, jak již víme, z pozice těla, duše a ducha. Z pozice duševních činností se jedná, jak již víme, o myšlení, cítění a vůli. Má-li se člověk harmonicky vyvíjet, je třeba usilovat o rovnováhu těchto činností a správný pedagog všechny tyto složky by měl oslovovat.

## **Umělecká terapie**

Dnes je nutné vyvíjet speciálně terapeutické léčebné použití umění a možnosti pro to jsou již připraveny. Na kongresu specialistů ve Francii pro srdeční choroby bylo sděleno, že jeden malíř, který maloval intelektuálním způsobem abstrakce, onemocněl srdečními poruchami a zlepšení nastalo, až když umělec přestal takto malovat. Nervozita naší doby vnikla již hluboko do moderního života umění.

Stanoviska uměleckých terapeutů jsou tedy jiná než u umělců. U terapie se nejedná o vytvoření uměleckých děl, ale jedná se o člověka, aby mohl v sobě vyvolat **všechny tvořivé síly**. Když to takto dodržíme, stává se uměním léčivým. Uvedme několik příkladů umělecké terapie.

## **Malířství**

Malířství má úzký vztah k silám srdce. Barva je bezprostřední odraz našeho citového světa. Jako vznikají barvy mezi světlem a tmou, žije duše mezi nejvyšší radostí a nejhlubším utrpením. Mezi vnějším a vnitřním světlem a vnitřní tmou v barevném vlnění proměňujících se pocitů. Duše je jen tehdy zdravá, když prožívá tyto proměňující stavy. V nádechu a výdechu se otevírá světu a zase se vtáhne sama do sebe.

Když malujeme, přinášíme vnitřní obraz do vnějšího výjevu, ale podnět bereme z výrazu vnějšího světa nebo v nás vyrůstajících vnitřních obrazů (to je jako výdech a nádech).

Malující kmitá mezi pozorováním a činností a mezi oběma leží procítěný úsudek, který vždy určuje příští tah štětcem. To si musí každý vyzkoušet sám, aby pochopil tuto dynamiku. Můžeme dát větší důraz nádechu či výdechu. Mnoho lidí se dívá bez zájmu na svět, mnohé zázraky nevidí, ale po nějakém čase, když se stane jejich duše bohatší, začnou vnímat svět jinými očima.

Terapeutické malování se dá použít u všech poruch člověka a jeho vztahu k okolí. S tím jestli si dokážeme udělat obraz o člověku, věcech a událostech, souvisí i to, jestli můžeme smysluplně spojit lásku a porozumění se světem.

## **Modelování**

Jinak působí práce s hmotou. Hlína, vosk nebo plastelína, které můžeme vzít do ruky, jsou látkou Země. Člověk vezme hmotu do ruky a vtiskne do ní určitou formu. Když to děláme delší dobu, cítíme se pevněji na zemi i nad zemí, protože se lépe můžeme vmyslet do síly prostoru. To vychází z toho, že při této činnosti je činný smysl pro hmat a rovnováhu. Když uděláme formu, záleží velice na tom, aby nebyla moc pevná, ale proměnlivá. To hraje v terapii velkou roli. Z vnitřní organické logiky takových proměn vychází hluboké uklidnění, které působí léčivě a upevňujícím způsobem na orgány.

V plastice leží možnost ovládnout své tělo, a to přinese výraz představy do hmoty, ale také orientaci a korigování zákonů v prostoru. Když člověk neovládá svoje tělo, nastanou jevy jako závratě, pocity strachu a desorientační nejasnosti, splývání okolí. Vždy v takových případech, i když se jedná pouze o menší poruchy, je práce s hmotou zdravou činností. Je blahodárná při duševních poruchách ve směru nedostatečné koncentrace, pohyblivosti myšlenek, nervozity, lehké vznětlivosti, až k těžkým nervovým nemocem. Umělecký element by měl doprovázet člověka neustále právě v naší době, která je tak ohrožena. V budoucnosti bude potřeba mnoho terapeutů, protože je ohrožený lidský střed, kde jsou zakotveny síly srdce.

## **Hudební terapie**

Hudební terapie a jiné formy uměleckých terapií byly nově vyvinuté. Byly vyvinuté z nahlédnutí do souvislostí umění a člověka. Každý člověk nachází v sobě umělce a s jeho pomocí buduje vlastní bytost. Architekt v něm buduje statiku kostry, sochař zobrazuje živoucí formy svalů, malíř přináší barevnost jeho zevnějšku, hudebník hraje mnohonásobné odstínění jeho duševních pohnutek a komponuje životní melodie, básník v něm vytváří řečí životní drama a osud, tanečník pohybem prožívá radost, nadšení a sounáležitost k druhým lidem. Herec zrcadlí lidské činnosti, příběhy a každodenní i nevšední rituály.

Z těchto poznatků vznikla metodika pro spojení hudby a ostatních umění. Hudební architektura, hudební plasticita, hudba a obraz, hudba a slovo, hudba a pohyb, hudba a drama. Jedná se o uvědomění si projekcí, kterými si komplikujeme život. Podrobnější výklad si necháme na praktické ukázky.

## HUDEBNÍ FENOMENY Z POHLEDU TERAPIE

### Melodie

Podle Rudolfa Steinera je melodie „*pravá hudebnost*“ v hudbě. Základním prvkem, s nímž je melodie budována, je tón. Každý ze dvanácti chromatických tónů je pozemský odraz duchovna. Jako na nebi stojí dvanáct znaků zvířetníku na svých pevných místech, tak stojí těchto dvanáct tónů na svém místě v kvintovém kruhu. Jako každý znak zvířetníku v sobě zahrnuje jeden celý svět, tak má každý tón svůj hudební svět: *tóninu*. Ale tak jako popisujeme pohyb sedmi planet na nebi, tak se pohybuje i sedm hlavních tónů, vytvářejících ve stupnici intervaly od jednoho k druhému. Hudba žije mezi jednotlivými tóny ve svém vlastním živlu: *V čase*.

### Sedm hlavních tónů

Planetární síly působí směrem dolů na pozemské poměry. Jejich působnost můžeme nalézt v různých oblastech, např. v lidských orgánech, v kovech a také v sedmi tónech. Tóny, jak již bylo řečeno jsou základním prvkem hudby, samy o sobě je však málo prožíváme, ačkoliv obsahují celé světy. Přesto je budeme charakterizovat, abychom získali propojení na terapeutickou praxi. Ve všech terapeutických příkladech se berou určité tóny jako východisko. V běžném jazyce vyslovit tento obsah znamená vždy hledat obrazy, protože pro kosmické pravdy nemáme žádné hotové pojmy.

C. Podle Rudolfa Steinera je tón C dnešním základním tónem. Je mohutný a silný, uchvacující pozemské síly, pevně se držící. Je v něm i cosi temného. Tento tón je spojen se silami *Marsu* a umožňuje člověku působit, stejně jako železo, uvědoměle na Zemi.

D. Tento tón reprezentuje pohyblivost. *Merkurův* tón má velké terapeutické možnosti. Étericky laskavé, opatrně se vlnící proudění, může pacienta takřikajíc vylákat z jeho jednostrannosti.

E. S tónem E jsme moudře a vážně osloveni v našem nitru. Naše duše stojí ve spojení s velikými kosmickými pravdami. Působí zde síly *Jupitera*.

F. V tónu F zaznívá láska světů. Hluboce nás dojme prožitek *Venušina* tónu, který nás láskyplně přijme. Je vlídný a vyvolává zahřívající síly mědi v člověku. Oběť velkých kosmických principů nám může být tímto tónem zpřístupněna: Je to Kristův tón.

G. Starý *Saturnův* tón je vážný a žije v nekonečných dálavách. Člověk je osloven ve svém nejhlubším prapůvodu.

A. S tímto *slunečním* tónem jsme v bodu středu, obklopení zářením kosmických slunečních sil. Zlato nám poskytuje důvěru a dává nám nalézat naše pozemské úkoly.

H. Jaký je tón H? Ve své vnitřní *měsíční* kvalitě nebude snadno pochopitelný. Drží se zpátky, aby mohl zrcadlit stejně jako měsíc na nebi stříbřité světlo.

## Intervaly a jejich charakteristika

Každý interval má, jak jsme již prožili, svou vlastní kvalitu, svůj charakter a nabízí v terapeutickém procesu velké možnosti, pokud porozumíme tomu, jak tyto možnosti využít. Podívejme se na intervaly z pohledu jejich využití v terapeutickém procesu. Pro získání poměru k těmto rozdílným kvalitám musíme znovu a znovu vnitřně spolu uskutečňovat pohyb mezi tóny, až se naplní neslyšený prostor a projeví se skutečný prožitek. Základním tónem dnešního lidstva je, jak již bylo řečeno, tón C. Chceme-li se do prožitku intervalů dostat, pak je velmi důležité, učinit to nejdříve s tímto základním tónem. Především prima dává nejsilnější prožitek. Později bychom měli cvičení opakovat na všech ostatních tónech. Daný základní tón bude zabarvovat intervaly tak, že z každého intervalu vznikne takříkajíc celé spektrum. Tak se pozvolna propracujeme do prožitku intervalu.

### Septima

Velká septima nás vtáhne do velkého pohnutí a napětí. Tento interval přitahuje tak, že nemůžeme prodlévat, že musí přijít něco dalšího. Astrální tělo je uvedeno do nesmírného pohybu. Následuje-li oktáva, může Já zasáhnout a zjednat pořádek. Malá septima je náchylná k sextě. Při všech septimách lze prožít daleko vytažené bytí.

### Kvinta

V průběhu staroindické epochy se všechno orientovalo na prožití kvinty. V západní kultuře jsme se tak správně dostali do prožitku tercié. Kvinta tvoří přechod mezi vnějším a vnitřním prožitkem, mezi septimou a tercií. Prožíváme sami sebe, ale spirituálně, jak říká Rudolf Steiner. Opravdu můžeme mít prožitek celistvosti, do níž jsme sami vtažení. Kvinta je interval, který má především vztah k procesu dýchání a k plicím. V procesu dýchání vytváříme ustavičně rovnováhu mezi astrálním a éterickým tělem. Při vdechu se astrální tělo stáhne, při výdechu se zase uvolní a dává prostor pro tělo éterické. Právě do tohoto poměru může kvinta zasáhnout harmonizujícím způsobem. Pro děti do devíti let věku je *kvinta základním intervalem*, o nějž by se měly vlastně opírat dětské písničky. Rudolf Steiner radil učitelům používat stupnici, která byla vystavěna na kvintách: C, G, D, A, E, H. Stupnice D E G

A H D E, která tím vznikne, je přiměřená době, ve které děti zrovna žijí a nejlépe je oslovuje v jejich podstatě. Při terapii můžeme tedy kvintu používat především tam, kde chceme podporovat proces dýchání.

## Sexta

Sexta tvoří přechod mezi septimou a kvintou. Nadšeně se snažíme dostat ven a přicházíme do prosluněného a vyhřátého prostoru, kde prožijeme velkou důvěru. V sextě prožíváme silný lyrický interval. V terapii má vazbu na srdce a krevní oběh. Silně prohřívá.

## Tercie

Vnitřní prožití tercie se stalo možným až od 11. století. Člověk přicházel k sobě. Tercie nás vede dovnitř do našeho nejhlubšího nitra; přicházíme do duševna, je to intimní prožitek. Typické jsou pro tercii obě možnosti, které nám nabízí. Velkou a malou tercii. Velká tercie je veselá, milá, radostná a přátelská, malá tercie je obrácená dovnitř, je tichá, tmavší, měkká, smutná, zarmoucená, jako tichá bolest. Tercie má silnou vazbu na astrální tělo. Při poslechu velké tercie překonává vnímání duše vnímání těla. Prožíváme vítězství duše. Při poslechu malé tercie překonává vnímání těla vnímání duše, potom prožíváme bolest duše. Z této perspektivy si pak dobře představíme, jak můžeme nasadit tercii všude tam, kde platí potřeba vnést do člověka zdravou duševní rovnováhu. Až od devátého roku věku rozvíjejí děti svou způsobilost příjmu tercie, v období, kdy se Já ponořuje do látkové výměny a děti přicházejí k sobě, samy se vůči světu profilují a začínají klást důležité otázky. Dnešní člověk je ještě silně zaměřen na tercii, která oslovuje přímo citový život. Zvuk tercie je mnohému pacientovi důvěrně známý a nabízí proto terapeutovi dobrý výchozí bod. Měli bychom ale reagovat na to, jak se hudební cítění dnes posouvá. Mnozí, především mladí lidé, již nemají toto samozřejmé cítění tercie tak sil

## Kvarta

Jako řecká epocha představuje přechod od ještě silně s duchovnem spojených kultur k dnešní se zemí spojené kultuře, tak tvoří kvarta, interval Řeků, prožitkový přechod mezi kvintou a tercií. Kvinta jako otevřený interval je na hranici fyzického života. Člověk v hudebnosti vchází do sebe plně až s kvartou. V kvartě vdechuje člověk svou jsoucnost. Prožíváme se silně na hranici mezi vnitřním a vnějším světem. Na samé hranici organismu. V kvartě prožíváme sami sebe a jsme bdělí. V terapeutickém procesu můžeme kvartu nasadit všude tam, kde potřebujeme ohraničit, probudit a utvářet.

## Prima

Prima představuje bod klidu, bod soustředění. Vždy přicházíme k sobě, cítíme své nohy a upevňujeme se ve fyzickém světě. Prima však může také vést k nepohyblivosti a strnulosti.

## Oktáva



Vnímání oktávy nám přináší nalezení sebe na vyšším stupni. Tím má oktáva silnou vazbu na Já. Rudolf Steiner: "Nalezl jsem znovu své Já. Ve svém člověčenství jsem byl povznesen oktávou." Děti kolem dvanácti let mají rozvíjet porozumění oktávě. Zaposloucháme-li se do oktávy, budeme překvapeni její povznášející silou. Univerzálně a vysoce sebe prožijeme v silném a světlém světě, kde máme důležité poslání. Naše každodenní malé starosti se jeví jako nevýznamné tváři v tvář této výzvě.

Sekunda

Z klidu primy se dostáváme do pohybu. Po velmi silném, fyzickém propojení v primě přecházíme do éterického vlnění. Veškerá pevnost mizí. Prožíváme se na vodě, ve snové atmosféře očekávání, také v růstu a tryskání. Skutečný prožitek u sekundy, stejně jako u primy, je ještě budoucností. Sekunda nás uvádí do pohybu.

## Přehled

Pojednali jsme intervaly ve směru od vnějšku k vnitřku. Dynamika stupnic ale také může sledovat opačný směr. Plně u primy; po klidu přichází první tápavý pohyb v sekundě. Vydáme se na cestu a pak přicházíme do vnitřního duševního prostoru, tercie, která nachází svůj konec ve kvartě. Jako stavidlem proplujeme z kvarty do kvinty, z vnitřního světa do světa vnějšího, sextou a septimou stále dál, až se nalezneme opět na vyšším stupni, v oktávě. Tak se dělí stupnice na vnitřní a vnější polovinu, přechod leží mezi kvartou a kvintou.

Harmonie

V dýchání žijí dvě milosti,

Vzduch přijmout a zase jej vyvésti,

Jedna omezuje, druhá osvěžuje,

Tak nádherně život smíchán je.

Dík Bohu vzdávejme, když sevře nás

a děkujme mu, když propustí nás zas.

J. W. Goethe: Západovýchodní divan

Známá Goethova báseň nás nechává prožít, jakým způsobem dosáhneme harmonie. Vždy jde o vdech a výdech; svinutí a rozvinutí. V souzvuku jednotlivých tónů potkáváme rozličné možnosti, dur a moll, disonanci a konsonanci, dominantu a tóniku. Jako v barevné paletě se můžeme ponořit do rozličných pocitových nuancí. Až zhruba od 11. století bylo postupně umožněno harmonické žití. Před touto dobou byla hudba jednohlasá. Od té doby bylo člověku pomalu umožněno prožití tercie a souběžně s tím se rozvinulo chápání harmonického principu.

Od 16. století se pomalu rozvíjely pokusy o stejnorodě temperovanou náladovost, která se pak stala skutečností u Bacha. (Temperovaný klavír.) Vznikly tím mnohé možnosti pro harmonické zákony. V tomto spíše mechanickém rozdělení tónů není již nadále možný kosmicky orientovaný hudební prožitek. Hudba je pozemštější, zrcadlí nastupující materialistické období prostřednictvím temperování a nauky o harmonii. Toto „umrtvení“ melodie v harmonii lze také uplatnit v terapii tam, kde životní síly tryskají v příliš velkém přebytku, nebo naopak tam, kde chceme uvolnit příliš strnulou tělesnou stránku, např. pomocí arpeggia.

### Stoupající a klesající melodie

V průběhu melodie jsou vždy dány dvě možnosti. Stoupání a klesání. Tvoříme-li melodie, které jedno nebo druhé silně zastupují, pak můžeme dosáhnout různého působení. Stoupající melodie působí svobodně a uvolňuje vyšší články bytí. Při velmi silných bolestech, kdy je astrální tělo příliš svázáno s bolestivým místem, máme možnost působit pomocí melodie se silně stoupavou tendencí zmírňujícím způsobem. Klesající melodie nás nechává přijít k sobě. Spojuje vyšší články bytí pevněji s tělesem. Toto působení prožijeme ještě silněji, když nějaký motiv opakujeme vždy o jeden stupeň výše nebo níže.

### Planetární stupnice

Planetární stupnice mají jinou strukturu než běžně známé stupnice. Stupnice se vytvářejí vždy z jednoho planetárního tónu směrem nahoru bez obvyklých posuvek (# a b). Směrem dolů se zrcadlí exaktně mezery mezi tóny, které byly takto uspořádány, tj. např. směrem dopředu C - D = celý tón a směrem zpět vzniká také celý tón C - B. Zrcadlení je velká vnitřní aktivita našeho Já. Kosmické zákony se mohou odrazit v naší pozemské hudbě. Především je jejich působení znatelné v oblasti orgánů. Vztahy jsou tak specifické, že může být dosaženo přímého působení při onemocnění orgánů. Stupnice poskytují náznak budoucnosti muzikoterapie a jistě ještě bude mnohé nové v této oblasti vyzkoumáno.

### Trojzvuk – akord

V trojzvuku prožijeme velkou tvůrčí sílu. Je v ní zapojen a udržován celý člověk. Necháme-li pacienta udělat s každým zazněním trojzvuku krok dopředu nebo dozadu, při stoupajících nebo klesajících tónech, působí to velmi inkarnačně, např. při strachu.

Zaposloucháme-li se do harmonických opěrných akordů C, F, G, C, prožijeme mimo klasické harmonické kadence i základní konstrukci stupnice. Prima, kvarta, kvinta a oktáva tvoří kříž, který působí jako nosná konstrukce.

### Dur - moll

Celý náš prožitek dur - moll je možný jen přes prožitek tercie. Na toto téma by bylo možno napsat celou knihu a zaznělo již v oddíle o tercii. V dur a moll zažíváme různé nálady. Duševní nálady v denním životě jsou někdy špatně zvládnutelné a táhnou nás s sebou. Hudební nálady však žijí v umění a ve zdravém prostředí. V hudebních náladách je někdy třeba zajistit rovnováhu pro duševně rozladěného pacienta.

## Disonance – konsonance

Tento protiklad byl lehce zmíněn již při pojednání o septimě. Mezi disonancí a konsonancí vládne pole napětí jako mezi pohybem a klidem. Astrální tělo je uváděno do obrovského pohybu a pak se uklidňuje. V současnosti se vnímání tónů člověkem mění. Co bylo dříve prožíváno jako disonance, je dnes prožíváno jako konsonance. Znatelné je to především v sekundě a septimě. Mnoho pacientů prožívá ještě tercie a disonance tak, jak jsme byli zvyklí po staletí. Je ale důležité dávat pozor, nakolik se prožívání tónů takřkajíc uvolnilo.

## Dominanta – tónika

V harmonii máme důležitý obraz klasické kadence. Sled I - IV - V - I obsahuje mnoho tvořivých sil. Sled dominanty - tónika nás spojuje s naším vlastním základním tónem, jak bylo ukázáno v oddíle o kvintě.

## Kontrapunkt

Prvek melodie (druhá melodie běží současně) má u kontrapunktu vysokou důležitost, což tomuto druhu utváření hudby dává něco příbuzného s horním pólem člověka. Harmonie se svými poučkami o akordech má souvislost s dolním pólem. Jinak ale samozřejmě patří do středu člověka. Nejjednodušší formou kontrapunktu je kánon. U kánonu se musí angažovat Já. Důležitou "technikou" kontrapunktu je tzv. zrcadlení, které posiluje naše Já. Zrcadlíme-li melodie při chodu zpět tzv. „račím postupem“, popojde naše Já o krok na cestě k posílení a rozvoji éterného těla. Všechny skladby, které z okruhu kontrapunktu přehráváme, podporují na vlnách harmoničnosti tvůrčí pól člověka. Kontrapunkt je někdy konečným bodem na terapeutické cestě, protože předpokládá velkou aktivitu Já. Rádi jej použijeme tam, kde jsou výrazně významné životopisné aspekty historie nemoci.

## Takt

Současně se vznikem harmonie se vyvinul v pozdním středověku pomalu takt jako druh smrtelného procesu. Plynoucí, rytmická konstrukce melodie je neslyšitelnou, ale silně prožitelnou césurou dělena a strukturována. Na jedné straně nám byla odebrána možnost žít v zaplavujících, s duší spojených melodiích, na druhé straně se stalo možným stát pevně na zemi. V taktu prožíváme naše fyzické tělo, tíhu fyzického světa.

Různé takty mají určený charakter, který můžeme cíleně používat. Tak má 4/4 takt aktivizující působnost; je silně vztažen k údům. Jsme popouzeni k činům. Krásným příkladem je pochod. Ve 2/4 taktu najdeme jinou aktivitu, která působí více výpravně, ale také strukturálně. Houpání ve 3/4 taktu vyzývá k tanci (menuet, valčík). Na druhé straně má také něco uspávajícího, což se stupňuje v osminových taktech. V osminových taktech (např. 6/8, 9/8, 12/8) je již takt téměř rytmem.

Důležitým cvičením v oblasti taktu jsou změny taktu. Cvičíme-li s pacientem změny taktů, vyzýváme Já, aby se spojilo s fyzickým tělem a spolupracovalo s tělesností.

## Metrum

Metrum leží mezi taktem a rytmem. Je to vázaný rytmus. Metrum je terapeutickým prostředkem především pro terapii řeči. V hudební terapii se můžeme ale na melodickém proudu oživit, což mnohým pacientům umožňuje jejich napojení. Pro náš cíl je důležité vyjmout několik typů metra a ukázat, jak se v muzikoterapeutickém procesu mohou využít. V metrech se setkáváme s protikladností délky a krátkosti. Délku prožíváme jako klid, který dává prostor; krátkost naproti tomu pulzuje a aktivizuje. V obou pra-metrech, jambu a trocheji máme nejjednodušší podobu metrického tvaru.

Jamb (v -) působí aktivně. Jsme uváděni do pohybu a pól článku látkové výměny se stává aktivním. Vykázaný směr je od středu k periférii. K vyhlédnutému cíli se snažíme dostat kupředu bez váhání.

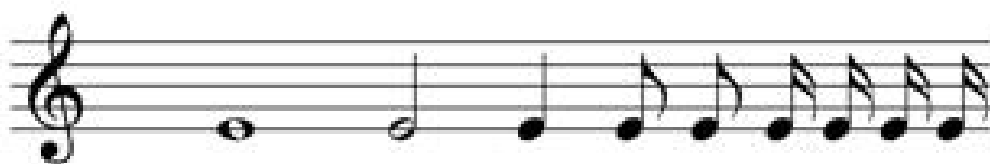
Trochej (- v) nás navádí k přemýšlení. Je osloven pól sebeuvědomění, přicházíme k sobě, nastává klid. Směřujeme od periferie k centru. Prožitky budou zpracovávány našim nitrem.

V anapestu (v v -) a daktylu (- v v) se zmíněná protikladnost poněkud vyrovnává. Neklidný jamb se dostává do dechových pohybů v anapestu; stává se harmoničtější, zdrženlivější, zapíná se dýchající střed. Totéž nastává při daktylu. Jako tiché proudění se dává trochej do pohybu.

V jambu a trocheji zažíváme polaritu, v anapestu a daktylu spíše střed; v jednom je zdůrazněno vydechnutí, v druhém nadechnutí.

### Volný rytmus

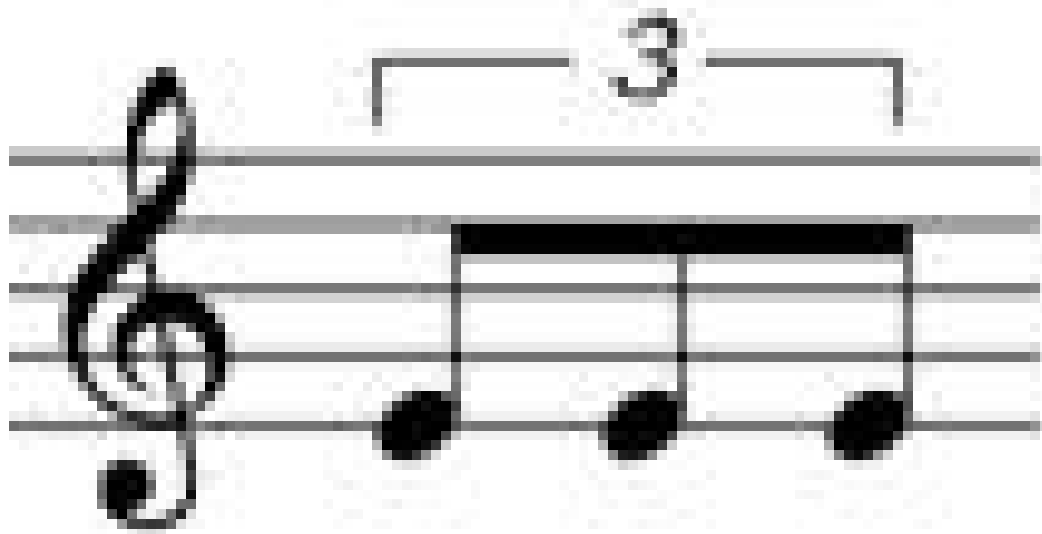
Prostřednictvím rytmu je melodie formována v čase. Poslechneme-li si melodii jednou bez rytmu, slyšíme, jak tóny ztrácejí svou pozemskost. Přes rytmus se melodie přeformuje do éterné oblasti. Jsou možné různé rytmické stavby a každá z nich má svůj vlastní charakter. O některých z důležitých tónových délek a rytmických stavbách zde stručně pojednáme. Základní princip různých délek not vypadá takto:



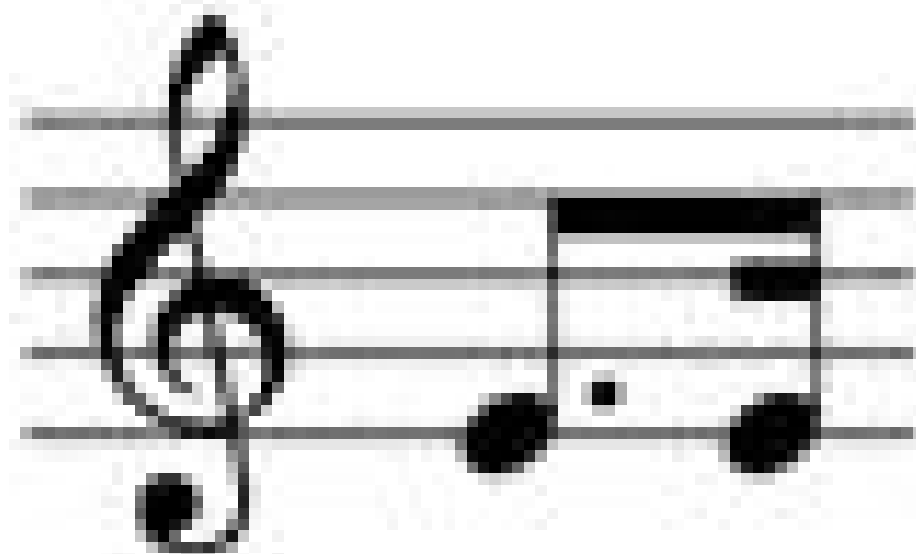
Jako vejce, které v sobě vše uzavírá, se chová celý tón k ostatním tónům. Stále více se dělí a diferencuje. Obráceně, vycházejíc od krátkých délek not, je stále více sdružován ve směru k delším tónům. Vzniká tak jednak analytický, jednak syntetický proces.

Máme-li melodii se stále delšími tóny, pak je nutná větší přehlednost: Musíme se umět roztáhnout v čase. Při kratších tónech jde o přesné muzicírování, o rozvržení a rychlou reakci. Musíme se vcítit a spojit. Při délkách se musíme naučit správně tóny uvolnit, utvořit jim prostor, kde mohou vzniknout a žít.

Musíme vytvořit novou rovnováhu, střídáme-li půlový a třetinový rytmus. Pokaždé, když se objeví triola, vzniká pohyb. Máme pocit, že ztrácíme půdu pod nohama.



Zatuhlost se uvolní a Já se musí jinak účastnit, aby nezměnilo tempo. Bdělými a přítomnými se staneme v tečkovaném rytmu:



ale prostoupení vůlí. Vůle je správně oslovena cvičením synkop.



Siciliana již byla zmíněna u taktu. Dává k 6/8 taktu ještě extra houpavý rytmus.



Důležitá jsou cvičení, při nichž naznačujeme rytmus klepáním, kdy jsou napodobovány ruce, nohy či nějaký bicí nástroj. Lze naaranžovat všelijaká cvičení, která se vždy váží na postoj k vůli a tím k dolnímu pólu člověka: např. cvičení odzrcadlení či cvičení variací. Éterné síly dolního pólu se tím organizují a formují. Při změnách rytmu je voláno Já, aby zasáhlo do éterného těla uspořádávajícím způsobem, stejně jako Já zasahuje do fyzického těla při změnách taktu.

### Tempo a dynamika

V tempu poznáváme výrazně poměr mezi astrálním a éterným tělem člověka. První spěchá, zatímco druhé se stále více utiňuje. Tento poměr můžeme harmonizovat cvičeními v oblasti tempa. Klidný se musí vždy znovu sám vzchopit, aby udržel tempo a nedostal se do slepé uličky. Rychlý se musí brzdit, až u obou vznikne krásné pravidelné tempo. V léčebně pedagogickém kursu uvádí Rudolf Steiner jednu z možností změny tempa. Stát se rychlejším je cvičení pro hysterické děti, aby se naučily překonávat práh, který před nimi znovu a znovu vyvstává. Zcela jiným způsobem se překonává práh v procesu dýchání při astmatu, když použijeme změny tempa současně se změnami rytmu a taktu. Nejprve se zapojí astrální tělo, aby se pak mohlo lépe uvolnit. Při všech cvičeních v oblasti změny tempa se musí do poměru éterné tělo - astrální tělo zapojit Já. Dynamika je otázkou spojení astrálního těla s fyzicko-éterným organismem. Hlasitý i tichý tón jsou od základu různé, jak to je především zřetelné z crescenda a decrescenda. V hlasitém tónu je napjatá naše vůle, napětí je zvýšeno, musíme se angažovat. Nejsme uvolněni. V tichém tónu naproti tomu jsme osvobozeni. Je možný odstup a napětí je nižší. Stane se zřejmým, jak je při crescendu více vtaženo astrální tělo a při diminuendu zase uvolněno. Např. při nespavosti je možné pomalým diminuendem přivolat spánek (přirozeně hrou na lyru). U tempa vidíme, jak astrální tělo působí přes horní pól člověka. U dynamiky působí astrální tělo přes dolní pól.

### HUDEBNÍ NÁSTROJE

Dejme slovo praktické muzikoterapeutce z Hamburku paní Jakobi. Hudební nástroje jsou výrazným obrazem toho, že hudba může být prožita celým člověkem. V orchestru nemáme jenom vysoké tóny, které hrají piccolo flétny, nýbrž také ty nejhlubší, které zní do morku kostí (basová tuba, contrafagot, contrabas). Tyto tři nástroje charakterizuje Johann Sebastian Bach jako tónovou základnu. Mezi tím leží všechny polohy tónů v bohatém počtu zvukových barev. Historické nástroje mají ještě velmi charakteristické, často extrémní barvy zvuků, takže v muzikoterapeutické práci jsou často využívány, aby se pomocí jejich zcela vlastního druhu tónu působilo také na nemoc, která má také svůj svéráz. Ale také jejich čistě herně technické nároky jsou oproti dnešním orchestrálním nástrojům tak malé, že je můžeme často nabízet bez problémů hudebnímu laikovi, kterým pacient většinou je. Obtíže, které potom musí pacient překonat, aby dosáhl relativně uspokojivého a zároveň vyhovujícího vytvoření tónu, jsou zanedbatelné. Oproti tomu používáme také rádi nástroje, které jsou stavěny pro hudební a muzikoterapeutickou práci. Tyto nástroje se vyznačují nejenom tím, že se na ně dá snadno hrát, ale především také novými, účinnými zabarveními zvuku, jejichž terapeutická hodnota je bezprostředně vyzkoušená. Takovéto nástroje nemusíme jenom slyšet, nejen sami na ně dlouho hrát, ale je třeba se učit je mít rád. Teprve potom totiž se nám otevrou samy ze sebe a řeknou, kde mohou být ku pomoci. Vedle takovýchto vlastních zkušeností stojí ale především výpovědi pacientů, které nástroje jim dělají dobře, u kterých mají potíže a které jsou pro ně nesnesitelné. To jsou nakonec ty nejdůležitější odkazy, na základě kterých volíme, s jakými nástroji se smí pracovat.

Bicí nástroje (foto viz oddíl – nástroje)

Zde nacházíme nejbohatší nabídku nejrůznějších nástrojů. Vybereme jenom některé, u kterých můžeme popsat jejich terapeutické použití. K hrací technice:

Veškeré bicí nástroje se obsluhují pažemi, rukama, cílenými bodovými a proto většinou rychlými pohyby. To činí problémy pacientům s ochrnutím, v jejichž extrémních případech jsou to problémy nepřekonatelné. Nemocným, kteří mají z nejrůznějších důvodů sníženou schopnost reakce, mohou tyto nástroje rovněž působit obtíže. Škála způsobu hry je zde opravdu široká a někdy má i drastické akustické důsledky. Sahá od destruktivní tendence např. od proražení bubny, zlomení paličky, až po úzkostnou tichou hru. Abychom mohli léčit křeče a fixaci na tóny trochu relativizovat, pomáháme u mnoha bicích nástrojů k pohybu tím, že např. u zvukových tyčí rozhoupáváme oběma pažemi a horní polovinou těla. Tyto kovové tyče dávají dlouhým tónem, dlouho znějícím zvukem radost z hudby a pohybu. Vedle jejich užívání v oblasti melodie je můžeme používat úspěšně i jednotlivě. Nabízíme potom takové tyče, které dávají interval kvinty. Vsedě proti sobě hrajeme na tyto tyče houpavým pohybem obou paží. Po úderu, vyžadujícím plnou koncentraci hráče, nastává proces uvolnění a výdechu. Takovéto ovlivňování dechu na jedné straně a uvolňování křeče na druhé straně je pacienty popisováno jako velmi příjemné. Při tomto cvičení pozorujeme také nejrůznější hlediska zkřečovatění. Zřídka existují lidé, kteří by hned a rychle a dobře uměli ovládat zvukové tyče i pohybový průběh. Pokud se jim to nějak podařilo, ukazují se dobré účinky, které dozívají, mají časový dosah a to nejrůznějším směrem. My můžeme na tomto místě použít jenom všeobecné formulace, neboť tyto účinky nejsou primárními účinky, nýbrž jsou závislé na celkovém stavu pacienta a především jsou závislé na diagnóze, s kterou k nám ten, kdo hledá uzdravení, přichází.

**Xylofon** nabízí právě tak jako kovové tyče široký rozsah chromatické hry. Ale jak jiný je nyní ve srovnání s kovovou tyčí tón xylofonu. Nezní „zvonovitě“, nevede tolik ke snění, nýbrž je střízlivý, bodový, suchý a působí kostnatě. Právě tato jeho charakteristická vlastnost je v terapii využívána. U pacientů, jejichž diagnóza nebo celkové psychické rozpoložení, poukazuje zřetelně na proces rozplývání se, je právě správným výběrem hra na tento nástroj. To se ale může dít jenom přes přípravu a uvedení přes jiné nástroje např. přes řadu nástrojů nediferencovaných, doznívajících činelů, vysokých zvukových tyčí, hlubokých zvukových tyčí, basových tyčí a uzavřených hlubokých xylofonů. Xylofon má také nakonec velmi humoristickou stránku, kterou můžeme pozitivně použít v terapii.

**Bubínky a bubny** mají jenom jeden tón, ale nikdo, kdo s nimi pracuje, by je neprožíval v přeneseném slova smyslu jako monotónní. Úder na buben vyžaduje, má-li být dobrý, uvolněnou akci, tzn. hodně ohledů, hodně diferencovanosti, bohatost nápadů, např. ve volné improvizaci. A co ty nejrůznější materiály paliček nabízejí za zabarvení zvuku, to se dá ještě dále vyzkoušet, pažemi, rukama, špičkami prstů, klouby, nehty atd. Vždy znovu prožíváme, že bubnování není v žádném případě snadné, když máme zcela určité představy a cíle. Oblasti užití vyplývají zčásti z toho, co již bylo řečeno, tzn. že bázliví, ostýchaví lidé asi neradi budou bušit do bubnu, jejich odvaha musí být nejprve posilována jinými nástroji. Velmi často uplatňujeme buben u těch, kteří jsou postiženi hyperaktivitou, tzn. do extrému vystupňovanou vůlí k činu, která může být nekontrolovaná a neovládaná. Ta je oslovována právě takovými nástroji, které nabízejí v živém rytmu hru, která podporuje nejen vůli, ale i myšlení. Pro obecnou vitalizaci a radost z pohybu vůbec nabízejí různé bubny a bubínky právě ideální podnět.

Další jsou pak různé **činely, činelky, gong, chřestítka, zvonečky, měděné zvony, triangel, tamburina, kastaněty apod.** Tyto nástroje mají svým těžko diferencovatelným zvukem v sobě něco tajuplného. Např. činely by neměly být zrovna za každou cenu drženy v párech, aby se hrálo současně, neboť kouzlo těchto nástrojů se nemůže projevit tím, že jsou tyto nástroje trivializovány. Pokud je ale držíme jednou rukou za kožený řemen, takže se mohou ve vzduchu volně chvět a udeříme-li měkkou filcovou paličkou druhou rukou na okraj, můžeme objevit výše zmíněné zvukové difference. Z nich potom vycházejí terapeutické možnosti využití. Činelky v klidném chvění nad ležícím nemocným, když na ně hrajeme, pomáhají při zbavování člověka křečí, při uvolnění se a usínání. Také jsme pozorovali spontánní vylepšení bolestí v zátylku, v zadní části hlavy. U pacientů s hypotonií (nízký tlak) a u všeobecné slabosti krevního oběhu mají tyto všechny nástroje oživující působení.

### Smyčcové nástroje

Po několika příkladech bicích nástrojů se nyní podíváme na nástroje a jejich tónové vlastnosti, které nejsou žádnými nástroji, které znějí krátce, nýbrž jejich tónová délka je přímo nekonečná a můžeme ji zažít zcela dle vůle hráče, pokud vytváříme tón smyčcem. Nebudeme si teď všimnout známého držení houslí mezi ramenem a bradou, nýbrž přirozenějšího, uvolněnějšího a zvládnutelnějšího způsobu hry těch nástrojů, které se drží mezi koleny.

**Smyčcový žaltář** je ve své dnešní podobě vlastně nově vynalezeným nástrojem, i když jeho jméno pochází ze středověku. Můžeme cítit, že jeho forma, podoba



trojúhelníku s ostrým úhlem, už sama vypovídá o jeho barevné charakteristice. Uspořádání strun je takové, že může být smyčcem rozezníván v diatonické i chromatické řadě, takže tento nástroj je stavěn jako sopránový, altový, tenorový a basový a je to vysloveně nástroj melodický. Jeho přímo sférický a citlivý zvuk bohatý na alikvotní tóny má mimořádnou kvalitu světla. Převážně z této světlé senzibility potom vycházejí možnosti v terapii. Například flegmatiky je těžké uvést do nějakého nadšení pro nějakou ideu, která by se nacházela mimo jejich tělo. Jejich denní činnost je zcela zaměřena na zájem jejich tělesných procesů, rádi jedí, spí nebo dřímají a sní. Takoví lidé nepřicházejí na terapii většinou kvůli tomuto základnímu problému, ovšem tento základní problém určuje potom cestu ke zlepšení celkové situace. Tóny smyčcového žaltáře nabízejí v těchto případech silně zdůrazňovanou možnost terapie protiklady, tzn. odvádění od tělesných zájmů vázaných na látkovou výměnu k senzibilizaci a tím posilování nervového pólu a pólu vědomí. Z toho ovšem nemůžeme vyvozovat, že by v takové terapii se hrálo pouze na jeden nástroj. Může se stát, že na počátku pacient snáší jenom jeden tón nástroje, která je pro jeho problematiku tak důležitý. Dráždivá terapie takového vysokého smyčcového žaltáře se může vystupňovat až do extrému, když dvěma smyčci napravo a nalevo se smýká proti sobě. Např. pravým smyčcem tón H a levým smyčcem tón Ais. Takovýmto způsobem utvářené a pro zdravé lidi sotva snesitelné melodie chvějícího tónu působí výborně u těžkých poškození sluchu, dokonce u hluchých. Zbytky sluchu jsou takto v nejvladnějším smyslu slova aktivovány. Při takovéto terapii byl přítomen jeden ušní lékař, který vyjádřil přesvědčení, že dokonce těmito vibracemi mohou být v uchu přímo masírována zjizvení a zranění.

**Chrotta.** Charakterizujeme-li smyčcový žaltář jako vysoce orientovaný nástroj světla, pak můžeme u tenorové a violoncellové chrotty mluvit o nástroji, který odpovídá teplu a hloubce. Za stavbu takového, svým původem starého nástroje vděčíme norimberskému houslaři Karlu Weidlerovi. Nechejme ho nyní promluvit: „*Chrotta (hrotta, crotta, crwth, crewth, crooth, crowd, crout, crioth) je keltský hudební nástroj. V miniaturách, iluminacích Bible Charlese The Bald z karolínské doby, která se nyní nachází v Národní knihovně v Paříži, je zobrazen hudebník krále Davida, jak hraje na chrottu. Pravou rukou rozeznívá struny, levou rukou hmatá na hmatníku. Po zavedení smyčce byly struny rozeznívány také smyčcem. Konstantinus Africanus doporučuje v 11. století k léčbě nemocí naslouchat nástrojům, jako je zvonkohra, fidula a chrotta. A básník Ulrich von Eschenbach říká, že jsou vhodné k poslechu. Pro kultickou hudbu u bardů a minnesengrů měla chrotta vedle čtyř strun na hmatníku též dvě bordunové struny mimo hmatník. Kdo jednou slyšel, jak zní na chrottě keltské melodie, volání mrtvých, může pocítit magické působení, které vychází z tónů těchto nástrojů a přechází na naslouchajícího člověka. Psychický účinek zvuku chrotty spočívá ve zvláštním způsobu, jak se na tomto nástroji tón utváří. Nemá žádnou duši mezi spodní a horní deskou jako je to u fidul, gamb a houslí, nýbrž její kobylka stojí jednou nohou na vrchní desce a druhou nohou prochází rezonančním otvorem vrchní desky a opírá se o desku spodní. Takže obě membrány se současně stejně silně rozechvívají. Tón tedy vychází z nitra a proniká u posluchače víc do hloubky. Také ve velkých prostorách je tento tón nosný. Chrotta v 19. století vymřela. Jeden exemplář je ještě možno spatřit ve Victoria a Albert-muzeu v Londýně.*“

V terapii používáme převážně tenorovou chrottu. Ta má ladění jako violoncello, které svým teplým zahaleným tónem vyvolává u pacienta ty nejužasnější pozitivní účinky.

Při hře je tento nástroj držen mezi koleny a rozechvívá se smyčcem v pravé ruce. Většina lidí používá pravou paži, aby se hráč kvůli většinou nezvyklému držení nedostal do křeče, nýbrž aby sice smyčcem po strunách pohyboval, ale přesto se mohl naplno svěřit vedení terapeuta, který s ním může cvičit dalekosáhlé uvolnění. Toto uvolnění nemocný pociťuje a podle toho se také vždy vyjádří. Struny laděné do kvint dovolují mnohé variační možnosti použití, takže levá ruka se nemusí delší dobu vůbec namáhat, aby měnila tóny nýbrž může uvolněně spočívat na nástroji. Silný vztah k teplu působí často tak bezprostředně, až do fyzické stránky hráče, že nejsou vzácná taková vyjádření u pacientů jako např.: cítím se zahalený jako v teplém kabátě, cítím se, jako bych byl ukryt ve velkém zvonu. Hrou se nejprve rozehřívají ruce a nohy a později celý člověk. Chrotta se může stát i doprovodným nástrojem. Je-li pacient dostatečně uvolněný, může také levou rukou při takovém doprovodu písní měnit tón. Tím se potom uvolněnému, zasněnému stavu dávají cílené akcenty vědomí. Bohatství nápadů terapeuta v zacházení s tímto nástrojem nejsou kladeny žádné hranice, aby jej použil cíleně ve speciální problematice nemoci. Ale může to být také plně hodnotný pomocník v diagnostice. Způsob a doba trvání určité křeče, které se tím ukáže, pozorování dechu pacienta mohou mimo jiné být i tím, co ošetřujícímu lékaři dává cenné informace. Obzvláště nápadné účinky zakoušíme, když použijeme tento nástroj pro vibrační terapie. Na onemocnělou část těla se položí nástroj, např. u paže ochrnuté mrtvicí, ale také např. u kyčle bolící kvůli artróze. Prožíváme při tom spontánní trvalá zlepšení u různých projevů ochrnutí, poruch prokrvení, artróz, lymfatických problémů a u nejrůznějších poruch vnímání těla.

## Drnkací nástroje

Máme-li ve smyčcových nástrojích možnost prožívat dlouze znějící smyčcem vedené tóny a zároveň zdůrazňující prvek klidu a jindy rychle přeznívající následující tóny, u drnkacích strunných nástrojů se můžeme setkat se zcela novými terapeutickými oblastmi. Tóny nástrojů jako jsou lyry, harfy, kantely zní bodově a zároveň přeznívají a rozechvívají. Kouzlo těchto nástrojů, stejně jako jejich vnější herně technické možnosti spočívají v melodičnosti a harmoničnosti. Budeme mluvit o těch nástrojích, s nimiž jsme sbírali po dlouhé roky ve své muzikoterapeutické praxi vlastní zkušenosti.

**Dětská harfa choroí** je určena pro úplně malé děti asi do pátého roku života. Její forma, vzhled, lehkost jsou již čistě vnějškově pro tento věk odpovídající a vhodné. K tomu přistupuje především velmi jemný, tichý tón, který v pentatonice je zahalený v ladění sedmi strun – D, E, G, A, H, D, E. My jsme dostatečně často mohli prožít, jak zdravé a postižené děti projevovaly v pozitivním smyslu silnou reakci na tento nástroj. Takovéto reakce vycházejí téměř vždy směrem silně soustředěného klidu a odevzdání se tónům.

Neměli bychom se nechat odradit od toho, abychom nástroj tak jednoznačně přizpůsobený potřebám malého dítěte nepoužili pro terapii u dospělých. Máme pozitivní zkušenosti také u psychosomatických nebo psychiatrických onemocnění dospělých, rovněž u určitých forem onemocnění srdce. Pro některé nemocné je i opatrná volba hudby a volba nástrojů k naslouchání ještě příliš hlasitá. Tady může dětská harfa být právě vhodná jako pomoc k uklidnění a usínání. Nejen svými

jemnými tóny, ale i svým pentatonickým laděním, které neumožňuje cítit disonance. Dětská harfa je výlučně harmonický a harmonizující nástroj.

**Choroí bordunovou lyru** s jejími četnými strunami ladíme rádi v akordech, tedy např. nástroj s tóny D, Fis, A nebo A, Cis, E nebo G, H, D. Některé tóny se musí zdvojnásobit, jiné ladit v oktávě. Tendence jde směrem vzhůru přes asi dvě oktávy. Tímto způsobem máme potom harmonické prvky tóniky, dominanty, subdominanty, tedy zvukovou bázi jako doprovodné možnosti pro melodickou formu. Z toho vychází i výtečné vlastnosti tohoto nástroje pro skupinovou terapii, ale také pro terapii individuální.

Tyto nástroje jsou tedy vynikající a nesmírně vhodné pro muzikoterapii ve skupinách a také pro individuální terapii. Dokonce u velmi oslabených pacientů zažíváme bez výjimky vyslovenou radost z muzicírování na těchto nástrojích, když pacienti vnímají, jak velmi mohou tyto zpívané nebo zahrané melodie zahalit pestrým závojem harmonie, aniž by se na bordurové lyře museli nějak zvlášť namáhat. Nástroj se drží v levé ruce, pravou se ukazováčkem, prostředníčkem, ukazováčkem nebo malíčkem směrem k tělu přejíždí po všech strunách anebo od těla palcem. K tomu může paže, v níž nástroj spočívá, s ním také houpavým rovnoměrným pohybem pohybovat, což posiluje plnost zvuku a uspokojuje hudební radost z pohybu, která se vztahuje k taktu. Důležitým sociálním prvkem je samozřejmě v hudbě hra v pravou chvíli jako je i mlčení v pravou chvíli. To se dá s takovými nástroji nejen dobře cvičit (v individuální a skupinové terapii), nýbrž to také nabízí terapeutům jako pozorovatelům velké diagnostické možnosti. Velkou pomocí je zde opět různý herní pohyb hrajících. Buď jsou všechny struny razantně rozezněny ostrým zvukem, když se po nich přejede nehty, nebo když se hraje jenom na čtyřech nebo pěti strunách tóny, které jsou sotva vnímatelné, abychom zmínili jenom tyto dva extrémy. Plný zvukově bohatý a ve střední síle hraný stoupající akord a opačně palcem směrem dolů zahraný tichý akord může být podporou pro hluboké dýchání.

**Kantele** pochází z Finska. Tam je poměrně velkým nástrojem s mnoha strunami. Její zvuk je úžasný a plný. Pro muzikoterapii používáme menší kantely, jak je nabízejí různí výrobci, od sedmi do patnácti strun. Pentatonicky či diatonicky laděné nástroje vyžadují sledování jednotlivých tónů k tvoření melodie. Sledujeme často, jak pacienti snadno nad tímto nástrojem přemýšlejí. Tyto nástroje potřebujeme jako přípravu pro hru na lyru nebo je dáváme nemocným, jež by lyra s mnoha strunami uvedla ve zmatek.

**Lyra** – o tomto nástroji by se mělo psát na pozlacených stránkách. Lyra si musí v srdci muzikoterapeuta vydobýt upřednostněné místo, protože zacházení s lyrou prožíváme jako požehnaný účinek, který nemocní téměř bez výjimky prožívají. Lyra byla navržena a postavena Lotharem Gärtnerem a Edmundem Prachtem v roce 1926. Její vnější forma již mnoho vypovídá o tom, co žije harmonického v tónu. Tento tón se jeví být syntézou světla a tepla, což se dá zevně vysvětlit fyzikálně z jejího bohatství alikvotních tónů. Kdo umí na lyru dobře hrát, otevírá poslouchajícímu svět nejrozličnějších tónových kvalit. Přitom lyra působí v melodičnosti tak výrazně, v harmoničnosti tak mnohobarevně a plnotónově a v rytmu přechází do preciznosti a oživení. Podle této v lyře spočívající mnohostrannosti je na hráči, jak využije a hudebně zprostředkuje nemocnému to, co potřebuje. Tak dochází k tomu, že pro

jedny je lyra jemným uklidňujícím zahřívajícím nástrojem, pro jiné potom nástrojem probouzejícím k aktivitě.

*Diskantovou lyru* často s úspěchem používáme u těch, kteří trpí bolestmi. Jsou vysokými tóny jako by vytahováni z té části těla, kterou si díky bolesti silně uvědomují. Tak mohou na jistou chvíli volněji dýchat a mít jiné myšlenky, než si vynucuje bolest. *Altová lyra* má potřebnou kouzelnou jemnost a ohleduplnost. *Sopránovou lyru* používáme také v terapii s dětmi či s pacienty, pro něž je důležité být konfrontován s vyššími tóny. Pro naši terapii ovšem nejčastěji používáme altovou lyru. Stále znovu si potvrzujeme, jak tímto nástrojem samotným účinnost hudby jde dál než do duševní sféry, že proniká přes duševní sféru do oněch sfér, v nichž mohou tóny působit do funkční činnosti orgánů. Silné vibrace nástroje se sdělují hráči podobným způsobem, jak je tomu také u již zmíněné hry na tenorovou chrottu, ovšem tvoření tónu je jiné a tím také jeho účinnost.

### Dechové nástroje

Na první místo nastupuje dech a různost tvoření tónů. Držení těla, držení paží a prstů stejně jako pohyb jazyka a rtů jsou konec konců jen služebníky diferencovaného dechového dění. Zevně viditelný pohyb hry působí v porovnání s jinými druhy nástrojů méně. Oblast hlavy člověka je těmito nástroji, jak již bylo několikrát řečeno, oslovována nejsilněji. Nejmarkantněji se to demonstruje již čistě vizuálně u hráčů na příčnou flétnu.

Také u dechových nástrojů potřebujeme pro terapii relativně nepoužívané nástroje, které na hráče nekladou příliš vysoké nároky.

*Flétna kalevala* je nástroj alikvotních tónů, který pochází ze severu Evropy. Tóny se tvoří velmi lehce, pouze dechovým tlakem. Zvuk je příjemný a měkký, bez výrazných kontur. Problémy výdechu, které mají spastikové, mohou být tímto nástrojem úspěšně vyřešeny.

*Choroi pentatonická flétna* má také měkký, teplý a zahalující tón. Svou technikou vytváření tónů se liší od známé sopránové zobcové flétny. V muzikoterapii ji používáme u dospělých málo, ovšem je velmi blahodárnou pro děti. Děti, které nemluví, slyšely např. na této flétně určité pořadí tónů, které potom zavřenými ústy zpívaly. Tím, že mohly naslouchat tónům flétny s takovou intenzitou, se samy brzy pokoušely podle toho se zavřenými ústy zpívat. Choroi pentatonická flétna dokáže strhnout. Zdravé děti tím získají také silný hudební podnět, aby samy na takovéto flétny hrály. U dospělých jsme učinili stejnou zkušenost.

*Zobcová flétna* je velmi rozšířený a známý nástroj. Mnozí již na ni hráli ve škole, a proto s ní také odtud umí zacházet. Tak jako děti ve svém vývoji mutují a přecházejí se svým hlasem u chlapců o oktávu a u děvčat o kvintu níže, tak i v terapii nemůžeme ve vývoji dětí používat pořád dětské flétny s vysokými tóny. Zůstat u nástrojů s vysokými tóny by bylo narušením nervové soustavy. Chceme-li opravdu léčit, používáme výlučně *tenorovou zobcovou flétnu*, která má temnější a měkčí zvuk. Abychom tento tón mohli ještě více zahalit, doprovázíme zobcovou flétnu různými strunnými nástroji.

Dechové nástroje patří do skupiny aktivujících, probouzejících nástrojů, což spontánně působí na lepší prokrvování a zejména na stoupající krevní tlak. Takovéto účinky mohou být zintenzivňovány, když je pacient při hře přiveden k niternému naslouchání jiným nástrojům.

*Krumhorn* je stavěn jako zobcová flétna v nejrůznějších výškách. Patří k nástrojům s uzavřenou vzdušnicí a byl používán v 16. století. Je předchůdcem fagotu a hoboje s rozsahem tónů decimy. Již z jeho mechaniky, jedná se o zadržovaný vzduch, který je tlačěn přes třtinový plátek, se ukazuje, že tvorba tónů není jednoduchá. Z tohoto pohledu je to extrémní opak kalevalové flétny. Aby se na krumhorn dobře a správně hrálo, potřebuje hráč hodně síly, kterou lze získat jenom hlubokým břišním dýcháním. Aby se toho dosáhlo, je zapotřebí pečlivého pozorování a stálý odkaz na správné držení těla. Protože krumhorn je nástroj zadržovaného dechu, je také důležité, aby se při foukání dbalo na uvolnění a výdech zbytkového vzduchu. Tón tohoto nástroje je extrémně ostře konturován, proto je chudý na alikvotní tóny a barva tónů je ostře řezaná. Jeho tón je útočný. Tuto barvu tónu nemusíme vidět negativně, ale spíše cíleně. Tato barva může mít i určitou humoristickou stránku, mnohé lidi spontánně rozesměje, když slyší krumhorn poprvé nebo když jej sami vyzkoušejí. A tak máme dvě skupiny lidí, jedni pociťují sympatii k tomuto nástroji a druzí antipatii. Působení tohoto nástroje zasahuje až k ledvinám. Ledvinové kameny, onemocnění močového měchýře, psychosomatické poruchy související s pomočováním mohou být denním používáním hry na krumhorn úspěšně zažehnány. Léčí se i poruchy pravidelnosti menstruace. I úplné vynechání periody může být úspěšně aktivováno jako doplňková léčba vedle medikamentózní. Intenzivně pomáhá u psychosomatických onemocnění a určitých psychóz.

Jestliže se krumhorn stal velkou pomocí u dvaceti pacientů, kteří trpí bronchitidou, neznamená to, že si můžeme vytvořit myšlenkový vzorec: Astma Bronchiale = krumhorn. Zásahy krumhornu lze vysvětlit silnou fyzicky podporující aktivitou dechu. Účinek tónu musíme zkoumat jako fenomén empiricky tedy dlouho vlastní zkušeností. Velmi rychle poznáme takovouto svírající, vědomí probouzející kvalitu tónu. Krumhorn může znít trochu hlasitě a ostře. Nechceme-li jej tlumit a konec roury neucpeme žádnou látkou, můžeme použít *pastýřskou šalmaj*. Má jinou formu, ale stejný princip tvoření tónu, podobné je to s *kornamusou*. Kornamusa svojí barvou tónu je jemnější, uzavřenější a teplejší. Tendence terapeutické použitelnosti tohoto nástroje v podstatě vycházejí z toho, co bylo řečeno o krumhornu.

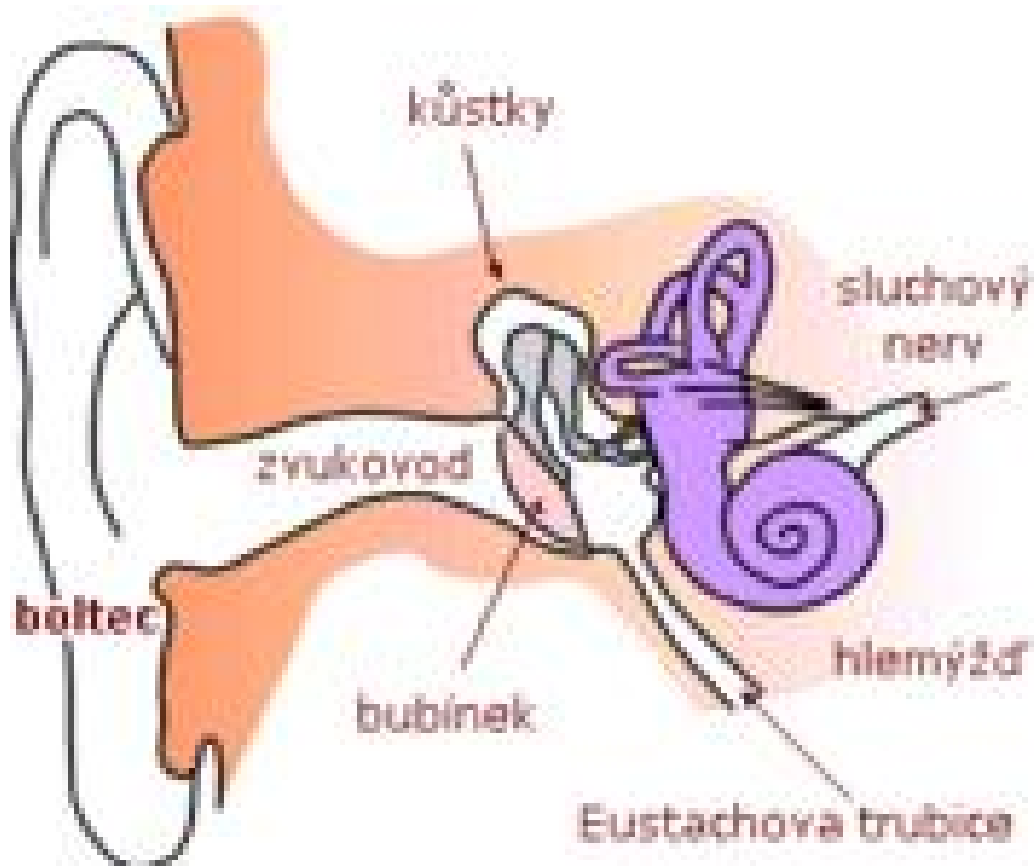
*Klavír* je od své klávesnice přes mechaniku až po tvorbu tónu nástrojem, který je nejméně osobní. Hráč může tóny utvářet pouze z odstupu a v naprosté závislosti na kvalitě nástroje. Přesto právě tato okolnost, pociťovaná sama o sobě jako nedostatek, může být výhodou v muzikoterapii. Právě mezi dospělými vidíme, že existují lidé s tolika zábrany a strachem z vlastní hudební neschopnosti, že vlastně nemohou hrát na žádné dříve zmíněné nástroje. Potom právě klavír může být tím, co dodá odvalu. Stisknu klávesu a tón jistě přijde a nemůže být ani rozladěný. Další výhody klavíru spočívají v jeho jedinečném tónovém rozsahu sedmi a půl oktávy, které žádný jiný nástroj nemůže nabídnout. Tím se vedle plnosti klavírní literatury nabízí možnost v podstatě veškerou hudbu převést na klavír. Nabízí se mnoho možností společné hry, doprovázení pacienta např. při zpěvu. Neustále zjišťujeme, že i zpěv terapeuta s klavírním doprovodem může být jako zázračný prostředek, který nemocné povzbudí k tomu, aby se také přidali a zpívali.

## VNÍMÁNÍ A PROŽITEK HUDEBNÍHO TÓNU, OTÁZKY ELEKTRONICKÝCH TÓNU

Žijeme v době, ve které hudební tón, vysloveno kvantitativně, se jeví skoro jenom elektronicky. Kdyby na jeden den ztichly vysílače na celé zemi, potom by v tom dni, ve srovnání s jinými dny bylo slyšet jen nepatrný zlomek hudby. Ve velké míře kolem nás, ať je to v restauraci, v obchodě, u kadeřníka, při práci, na ulici či v letadle je hudba jako stále znějící kulisa. Uvědomujeme si nebezpečí, které z této kvantity elektronických tónů přichází? Vnímáme, že člověk ztrácí smysl pro cit a že prožívá chaos ve vlastním vnitřním světě? Můžeme si o nebezpečí kvantity elektronických tónů vytvořit úsudek, až když tento fenomén elektronického tónu a tajemství jeho působení poznáme. Pohyb elektronických tónů v každé oblasti života se stal tak samozřejmý, že jakákoli kritika či rozprava o tomto problému by narazila na odmítnutí.

Lidé většinou říkají: „To tak všechno přišlo a nedá se to změnit.“ Můžeme si položit otázku: „Jaký je rozdíl mezi hrou sólisty na koncertě a jeho nahrávkou té samé hudby na CD?“ Veliký. V prvním případě – na koncertě – je hudebník osobně přítomný, ale v druhém případě není! To je ten rozdíl.

Jak posloucháme? Jaké vnímání a prožitky můžeme mít z hudebního tónu? Jaké rozdíly se ukazují, když můžeme srovnat živý tón s elektronickým? Pokusme se najít odpovědi.



Známe všeobecný obraz. Kdesi zní tón. Tón se rozšiřuje v prostoru vzduchem. Ve vakuu, kde není vzduch, není ani zvuk. Zvukové vlnění postupuje uchem tak, že se zvukové vlny nejprve zachytí ušním boltcem. Tlaková zvuková vlna potom pokračuje

vnějším zvukovodem zakončeným bubínkem. Za bubínkem ve středním uchu převezmou zvuk sluchové kůstky, kladívko, kovadlinka, třmínek, a odevzdají dále k oválnému okénku, které tvoří přechod do vnitřního ucha. Tam se nacházejí dva důležité orgány. Orgán rovnováhy, tzv. vestibulární, a hlemýžď. Hlemýžď obsahuje tekutinu, enlymfu, Rudolf Steiner jí říká živá voda, a také velký počet malých a menších vlásků, které převezmou zvnějška zvuk. Tyto řasinky jsou v rozdílné délce a reagují na vlnění jako struny nějakého nástroje. Můžeme ho nazvat „malý klavír“.

Venku zahrajeme na klavír nějaký tón, zvuková vlna narazí na naše ucho a pokračuje cestou, kterou jsme již popsali a nakonec narazí na „malý klavír“ s mnoha malými strunami. Tam spočívá také sluchový nerv a celek přenáší do mozku. A tak slyšíme.

Takto viděno, je to nádherný obraz. Je to úžasná stavba. A přesto se musíme zeptat, jaký je rozdíl mezi velkým a malým klavírem, když oba znějí. Až k tomuto bodu se dostaneme v každé publikaci o biologii člověka. Ale celku neporozumíme bez dalšího pokračování. Podívejme se na proces slyšení z pohledu duchovní vědy.

Rudolf Steiner v souboru přednášek z roku 1922-1923 mluvil velmi exaktně o uchu. Cituji: *„Ucho je podivuhodný útvar, jehož buňka se utváří částečně ještě pod vlivem hvězd, částečně již pod vlivem Země. Vyjděme od zevního k vnitřnímu. Zevní ucho je chrupavkou potaženou kůží, mající za úkol zachytit co nejvíce z přicházejících zvuků a tónů. Dále máme zvukovod, který je jakýmsi kanálem vedoucím do nitra kostní soustavy hlavy. Kanál je náhle uzavřen jemným bubínkem. Do téže dutiny lebeční vchází vlastně dva kanály, jeden zvenčí (zvukovod), druhý zevnitř, z úst (Eustachova trubice). Za bubínkem následuje jakýsi hlemýžďí domeček (ulita) skládající se ze dvou částí, spirálního listu a nádvorního schodiště. To vše je vyplněno vodou, živou vodou. Uvnitř hlemýžďího domečku jsou samé řasinky.*

Čím je vlastně tento hlemýžďí domeček? Přistoupíme-li k věci se skutečným věděním, nenalezneme zde nic jiného než kousek malého střeva, které jako by zabloudilo do ucha. Jako má člověk své velké střevo, které je uvnitř obklopeno živou vodou. Onen hlemýžďí domeček ucha je uzavřen oválným okénkem. Na oválném okénku jsou posazeny velmi jemné kůstky vypadající jako třmínek, který má jaksi vypouklou kost, která je zde něčím jako předloktím a záloktím, vzájemně spojeným volným kloubem. Tyto nepatrné kůstky pojmenovala vnější materialistická věda kladívkem, kovadlinkou a třmínkem. Onen třmínek je tímtéž co nadloktí. Máme tu co činit s jakýmsi druhem ruky. Je to velmi zajímavé. Máme tu v ušní dutině jakýsi druh vnitřnosti – střevo – a konečně i ruku. K čemu to všechno? Vnější zvuk narazí na bubínek, který vše rozechvěje. A člověk, aniž o tom ví, uvnitř svého ucha zkoumá, jaké záchvěvy to jsou. Ona živá voda ve šnekovitém domečku v uchu prodělává ty nejjemnější záchvěvy, které pak člověk vnímá hmatem. Jeho vnitřní paže (kladívko, kovadlinka a třmínek) se totiž dotýká ušního bubínku tak, že ony jemné záchvěvy jí procházejí jako změna drsnosti povrchu či záchvěvy hmatající rukou. Když do lebeční dutiny vejde vnějším uchem nějaký zvuk, tu jsme ho schopni nahmatat, aniž k tomu potřebujeme tzv. Eustachovu trubicu. K čemu je tedy ona trubice? Vedle všemožných zvuků se setkáváme totiž ještě s lidským slovem, s lidskou řečí, se zvuky formovanými lidskými ústy, se zvuky artikulovanými. Nenaučíme-li se mluvit, nemůžeme rozumět lidské řeči, která je pak pro nás pouhou směsicí zvuků. Učíme-li se mluvit, napodobujeme-li zvuky lidské řeči, procházejí tóny naší řeči Eustachovou trubicí do vnitřního ucha, kde rozechvějí jeho vnitřní mechanismy. Nasloucháme-li

pak řeči jiného člověka, tu chvění vzduchu vchází do našeho zevního ucha a zvukovodem přes bubínek do ucha vnitřního, do jeho živé vody, kterou rozkmitá podobně jako slova naší řeči Eustachovou cestou. Uvnitř se to setkává, to nač jsme zvyklí z vlastní řeči, s tím, co přináší řeč druhého, a proto můžeme rozumět druhým lidem.

Abychom mohli podržet v paměti to, co slyšíme, potřebujeme v uchu ještě jiné zařízení. Proto ve vnitřním uchu máme další podivuhodný útvar, tj. tři duté obloukovité kanálky, stojící ve třech směrech, jeden ke druhému vzájemně kolmo. Uvnitř těchto kanálků je opět jemná živá voda. Na této živé vodě je pozoruhodné, že se z ní neustále tvoří malé nepatrné krystalky. Když pak slyšíme např. slovo „dům“, tu se v těchto třech nepatrných kanálcích tvoří ještě nepatrnější krystalky. Slyšíme-li slovo „člověk“, tvoří se opět krystalky, nyní však poněkud jiné. Jako můžeme na základě téhož zvuku (slova) učinit písemný záznam rukou do notesu, tak činíme nevědomě záznam v našem uchu. Písmem v našem uchu jsou ony nepatrné krystalky. Z notesu vyvoláme vzpomínku prostřednictvím zraku, z krystalků sluchem.

Tak můžeme říci: ve vnitřním uchu ve třech obloukovitých kanálcích se nachází krystalická paměť pro tóny a pro zvuky. Při chrupavčité vnitřní paži je naše porozumění oněm záchvěvům. V hlemýždi je kousíček myslí, v labyrintu cítíme v živé vodě tóny. A když mluvíme, když sami tvoříme tóny, tu pomocí Eustachovy trubice přichází naše vůle ke slovu, k řeči. Uvnitř, v našem uchu je celé duševno člověka.

V Eustachově trubici žije vůle, v hlemýždi cit, tam, kde je kladívko, kovadlinka a třmínek, tedy při ušní končetině, je rozum, a konečně ve třech polokruhových kanálcích ožívá paměť. A abychom to vše mohli prakticky využít, musí tu být něco, čím je práce vnitřního ucha přivedena k vědomí. To zařídí sluchový nerv, jímž je to vše přivedeno do mozku, kde to přijde k vědomí. Uvnitř v uchu nosíme vlastně jakéhosi malého člověka, který má vůli, cit, rozum i paměť. Člověk je složen ze samých malých človíčků, kteří jsou udržováni pohromadě nervovým systémem a tak tvoří celého velkého člověka. Vnitřního človíčka, pokud se nachází v zárodečném stavu v těle matky, tvoří síly hvězd. To, co náleží člověku zevnímu, hlemýžď a Eustachova trubice, to se tvoří teprve později silami Země, podobně jako naše postava dostává svou celkovou podobu skrze zemskou tíži, kdy se jako děti po roce života vzpřimujeme, když jsme byli již dávno zrozeni.“

Po tomto imaginativním vylíčení Rudolfa Steinera je jisté, že v mozku nezní žádný akustický tón. A v tom je ten rozdíl mezi velkým a malým klavírem. Velký klavír vytvoří tón a naše lidské ucho jako orgán vnímání tento tón přepracuje tak, že se stane tónem **osobním**. Akustický tón velkého klavíru v malém klavíru zanikne, ale v nás žije dál. Můžeme si ho dokonce i pamatovat. Lidé s dokonalou ušní duševností mohou určit i výšku tónu. Jsou to lidé s absolutním sluchem. Z této první odpovědi na otázku, jak nasloucháme, jsme došli k závěru, že člověk neustále po dobu 24 hodin, což je nevýhodou oproti zraku, přepracovává vnitřní organizací ucha všechny zvuky a tóny kolem nás. Tyto zvuky a tóny žijí dále v nás a samozřejmě působí.

Je fyziologickou skutečností lidské přirozenosti, že s každým smyslovým vjemem jsou spojeny procesy rozkladu v příslušných nervech. Tak také každý zvukový dojem, jež naše ucho přijme, vyvolává jisté pochody rozkladu ve sluchových nervech a příslušných mozkových centrech. Souhru takových procesů opotřebování v nervech



a v mozku jako důsledek bdělého života ve dne, cítíme jako večerní únavu. Ta postihuje smyslovou nervovou soustavu, nikoli však neúnavné orgány jako plíce nebo srdce.

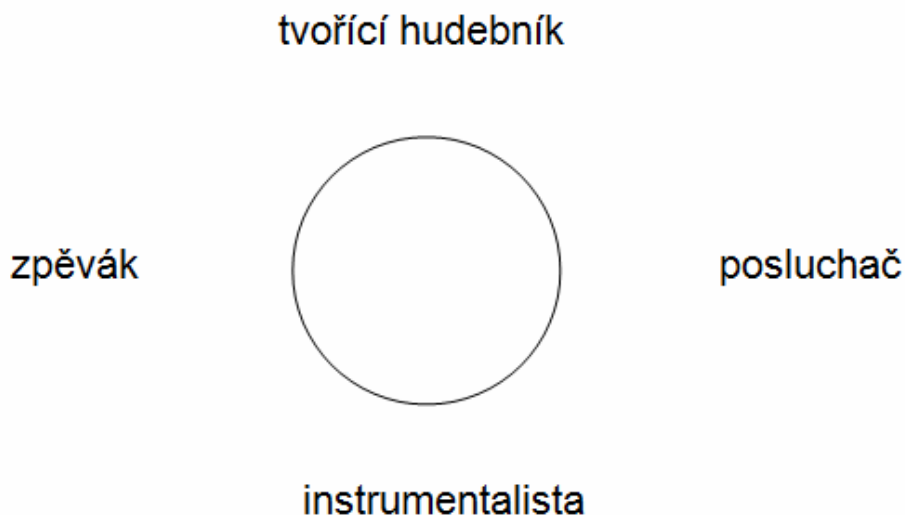
Jenže člověkem a pánem ve vlastním domě jsme potud, pokud dovedeme smyslové dojmy duševně provázet bděle a záměrně s pozorností a oddaností. V opačném případě se jmenované procesy rozkladu jistou měrou osamostatňují a způsobují nejen normální únavu, nýbrž stávají se z nich plíživá ohniska nemocí. Platí to především pro četné umělé, z oblasti techniky pocházející smyslové dojmy, které – nehledě na jejich pochybnou kvalitu – vypadávají z celku přírody nebo vnikají do její harmonie.

To, co ve velkoměstě nejvíce unavuje, je akustický smog. Člověk si na intenzitu hluku zvykne psychicky, ale nikoli organicky. Hluk, jenž překročí určitou sílu zvuku, vyvolává tudíž za všech okolností svým působením na vegetativní nervovou soustavu dlouhodobé poškození v organismu.

Podívejme se nyní na druhou otázku. Jaké vnímání a prožitky můžeme mít z hudebního tónu. Slyšíme slovo, slyšíme tón. Víme již z anthroposofie, že celá oblast hrtanu je zahrnuta do slyšení. Hudební tón se neobjeví jen před námi v prostoru, nýbrž současně vnitřně s námi hraje. Co jako pohyb tónu je slyšet v prostoru, prožijeme jako pohyb v našem instrumentálním orgánu, v našem hlase. Když např. někdo zpívá, my zpíváme vnitřně s ním. Když někdo zpívá falešně, tak nás to bolí. Když někdo zpívá krásně, také to krásně prožíváme. V takovýchto setkáních prožíváme druhé, se kterými spolu zpíváme i vnitřně hrajeme.

Jistě jsme učinili zkušenost u dítěte, které se učí mluvit. Dítě mluví a zpívá tím, že nás napodobuje bez rozumění. Rozumění přichází později, až když se vyvinulo slyšení z vlastního zpívání a mluvení. Pro slyšení potřebujeme jiného člověka. Můžeme zobrazit kruh, kde se slyšící člověk potká s člověkem zpívajícím, kde oba mají zážitek aktivního slyšení.

Prvý může říci: ve mně to zpívá, a ten druhý: můj zpěv byl slyšen. Z této zkušenosti porozumíme i jinému okruhu, který byl již před tisíciletími dán a který byl za posledních sedm století rozlomen. Dnes přijdeme na koncert a posloucháme třeba sólistu a orchestr, kteří hrají pro nás nádhernou hudbu slavných skladatelů. Tak tomu vždy nebylo. Jména skladatelů se od 13.století dodávala. Před tím byl poměr jiný mezi tvořícím hudebníkem, instrumentalistou, vokalistou a posluchačem. Totiž uzavřený.



Slyšení bylo proto tak aktivní, že posluchač se mohl lehce identifikovat s hudebníkem, který vždy doprovázel a byl skladatelem. A že dnes znovu máme touhu po identifikaci a že toužíme po aktivizaci slyšení, ukazuje, jak tento kruh by měl být vlastně znovu uzavřen. Improvizace, aktivita ve skupinách, koncerty bez posluchačů jsou ty cesty. Všichni při vnímání a prožívání hudebních tónů mají být aktivní. Posluchači si mají také zahrát.

A nyní k další otázce. K otázce elektronických tónů. Jaký je rozdíl mezi živým tónem a elektronickým? Živý tón souvisí s tóny tzv. přirozené alikvotní řady. Tyto tóny jsou v hudebním zvuku vrchními tóny zaznívajícími zároveň s tónem základním a určujícími barvu zvuku. Podle této řady je postaveno mnoho žesťových dechových nástrojů a tento princip se dá deklarovat na monochordu či fujare. Funguje i u smyčcových nástrojů. Je to princip, který se objevuje všude v přírodě.

Prostřednictvím elektroakustické reprodukce tónu se otevřely pro lidstvo netušené možnosti. Pro studující hudbu, či pro profesionální hudebníky mají různé nahrávky interpretační význam srovnání. To, co slyšíme např. z rádia jako hudbu, je ale konzerva. Stejně to je také u jídla, kde nemůže žádná strava z konzerv, i při stejném počtu kalorií nahradit čerstvou stravu. Hudba z konzervy vyvolává iluzi. Když naše duše podlehne iluzi, můžeme zjistit při vlastním pozorování, že hudba v konzervě nepomáhá, ale bere síly. Máme zastánce CD, kteří si myslí, že hudba na CD je tak perfektní, že nic lepšího nemůže již být. Jen ten, kdo ví jak tato „perfektní“ hudba při natáčení vzniká, mi určitě rozumí. Když nebereme ohled na to, že elektricky vyrobené zvukové vlny jsou v kvalitě horší než ty, které hrajeme jako originální tóny, musíme především říci, že každý hráč dává vždy do hudby něco svého, živoucího a tvořivého. Zvláště na koncertech hrajeme pokaždé jinak. Stejná skladba je vždy znovu oživena. Mrtvá nahrávka v podobě konzervy je pořád stejná. Každý zpěvák a instrumentalista předpokládá, že se publiku líbí perfekcionalismus. Je to móda točit perfektní nahrávky, vytváří se tak komerce a reklama pro umělce. Ale ztrácí se objektivní vnímání pro originální interpretaci. Pro mladé lidi je zvlášť nebezpečné, že přehrávač hudby různého typu umožňuje poslech uměleckých výkonů, aniž by se objevil samotný vytvářející člověk. Mezi ně se vsouvá technický přístroj. Právě mladí

lidé potřebují v podstatě bezprostřední lidský kontakt a příliš málo se myslí na to, jak lze tento nedostatek vyrovnat. Technická možnost nepatrným pohybem ruky přikouzlít svět, přeladovat ze zpráv na reklamu či Beethovenovu sonátu, na jazz atd., propůjčuje nezralému člověku pocit převahy, jemuž se často nemůže vyhnout. Kde bychom si jinde mohli dovolit svévolně přerušit rozhovor nebo prostě dále neposlouchat, aniž by nás život ihned neopravil? Takto ale se nevědomě vkládá do mysli přesvědčení o bezcennosti lidských hodnot, za níž následuje v základech duše podceňování a nadutost.

V novinách jsem viděl obrázek, jak novorozenec v inkubátoru má na hlavě walkmana. Vše, co přistupuje k vyvíjejícímu se organismu, mělo by mít vnitřní, oduševnělý charakter. Každá píseň zpívaná matkou vytváří radostnou atmosféru, která je pro dítě daleko prospěšnější než nejpečlivěji vybraný program v rozhlasu či v televizi. Zkušení učitelé mohou ze stupně nesoustředěnosti či neochoty a nervozity svých žáků vyčíst, kolik hodin zní doma rádio, CD přehrávač, video, DVD či televize.

Na základě toho, co bylo nyní řečeno, pochopíme smutnou skutečnost, že dítě si pozvolna zvyklo vnímat i hlas učitele nebo ostatních vychovatelů jako přístroj, jenž „nevnímá“ nebo „vypne“, když není právě po chuti. Zde mají své kořeny nesčíslné pedagogické potíže. Aktivování duševních sil pomocí umělecké činnosti (hra na hudební nástroj, malování nebo modelování, pečlivé pozorování přírody) je nejdůležitějším lékem proti tažení všech technických přístrojů.

Nyní vše shrneme:

Pravé lidské slyšení je možné jen u sociálních vztahů mezi mluvícími, zpívajícími a naslouchajícími lidmi. Kruh mezi skladatelem, hráčem, zpěvákem a posluchačem můžeme uzavřít, jenže mezi ně najednou vstupuje vysílač. Hudební nástroj podobně jako lidský hlas umí vyloudit tón, ve kterém, mimo to, že současně znějí tzv. alikvotní tóny, je i teplo a světlo, prostě duše člověka. Vysílač neumí žádné jiné tóny vyrobit než částkové a už vůbec neumí udělat rozdíl mezi světlým a tmavým tónem, neumí vytvořit teplo či světlo, poněvadž mu chybí spolupráce s přírodními materiály jako jsou dřevo, kov, kůže, rohovina atd. Elektronické tóny jsou sestaveny jenom z počtu kmitů.

Tím, že náš sluchový orgán má schopnost vzpomínky na zvukový zážitek přirozeného tónu, často vzniká při poslechu elektronických tónů iluze. Vlastní tvorba tónu chybí a k tomu můžeme připočítat ještě nepřítomnost zpívajícího či hrajícího člověka, o které jsme již hovořili. Žádné dokonalé technické zařízení nemůže vysílači dát duši. Elektronický tón tedy izoluje. A máme zde analogii, kterou můžeme všude vedle nás vidět jako znamení dnešní pakultury, a to je obraz nemoci, kterou teprve poznáváme. **Je to autismus.**

Autismus je extrémní osamělost. V tomto případě dobrovolná. Všichni, kdo chodí s walkmanem na uších, jsou dobrovolní autisté. Odpověď na tento vnucující elektronický vliv našla anthroposoficky orientovaná věda v hudebně terapeutické práci a v sociální a umělecké terapii. V mnoha zemích Evropy se utvořily dílny, které vyrábějí tzv. Choro instrumenty, jako jsou lyry, dechové nástroje, choroí flétny, smyčcové nástroje apod. Choros je řecký pojem pro zpívání, mluvu, tanec a hru. Pro řeckého člověka by bylo nepředstavitelné tvoření tónu, které by nemělo přímý vztah k

lidskému hlasu. **Muzikoterapii si můžeme představit jenom ze slyšení vlastního lidského tvoření tónu. Je to spolu s léčebnou pedagogikou znovuzrození nového humánního člověka.** Z tohoto obrazu vyplývá, že elektronika zde nemá žádné místo.

### **Souhrn nejdůležitějších myšlenek:**

Naše ucho jako orgán vnímání každý zvuk přepracovává tak, že se stává naším tónem či zvukem osobním.

To, co ve velkoměstě nejvíce unavuje, je akustický smog. Člověk si na intenzitu hluku zvykne psychicky, ale nikoli organicky.

Hluk, jenž překročí určitou sílu zvuku, vyvolává za všech okolností svým působením na vegetativní nervovou soustavu dlouhodobé poškození organismu.

Pro slyšení potřebujeme jiného člověka. Dva lidé mohou mít zážitek aktivního slyšení. Prvý může říci, ve mně to zpívá, a ten druhý, můj zpěv byl slyšen.

Improvizace, aktivita ve skupinách, koncerty bez posluchačů jsou cesty k aktivizaci slyšení.

Dítě si pozvolna zvyklo vnímat i hlas učitele či vychovatele jako přístroj, jenž „nevnímá“ nebo „vypne“, když není právě po chuti. Je to důsledek technické revoluce, která chce zničit naše lidství.

Žádné dokonalé technické zařízení na světě nemůže vysílači dát duši, která např. pociťuje teplé a světlé tóny.

Elektronický tón izoluje. Všichni, kdo chodí s walkmanem jsou dobrovolní autisté. Je to nesociální symptom.

Když chceme poslouchat rádio či televizi, CD přehrávač nebo kazetu, volme si vědomě program. Dobře se rozmysleme, než přístroj zapneme. Zvolený program poslouchajme v klidu a co možná nejpozorněji. Přístroj ihned vypneme, jakmile se naše pozornost odvrátí nebo když přejdeme k jiné činnosti. S ohledem na sebe a na své bližní se vyvarujme produkovat jakoukoli zvukovou kulisu, která zbytečně rozkládá nervovou soustavu, vyvolává nervozitu a zpovrchňuje duševní život.

Kojenci a děti do 14 let, jakož i nadmíru nervózní lidé by měli poslouchat rádio, CD přehrávač, kazetový magnetofon atd. co možná nejméně nebo vůbec.

V tomto smyslu působme výchovně na mládež a poučujme přílišné nadšence v poslechu rádia, televize, CD, DVD přehrávače, videa apod. Tím působíme proti rozkladným prvkům naší kultury.

### **Prožitek intervalů**

O intervalech jsme již mluvili. Jsou tak důležité zvláště pro hudební terapii, že si můžeme dovolit podívat se na ně ještě z jiných úhlů.

Nejdříve zkusme vybádat souvislost hudby a člověka z pohledu melodie, harmonie a rytmu. Když zařadíme za sebou libovolný počet stejně dlouho znějících tónů, např. 16 libovolných tónů v celých notových hodnotách, nedostaneme výraz nějaké melodie, nýbrž myšlenku, která nás uspává.

Když do této uspávací myšlenky dáme rytmus v podobě různých délek tónů, celek se ožíví. Melodie se stane hezkou pro naše pocitování.

Zaposlouchejme se do protipólu - zahrajme na rytmický nástroj, např. na buben, a zjistíme, že čistý rytmus není ještě hudbou. Černochoch, rytmik par excellence vždy touží po melodii.

Můžeme říci, že melodie má v sobě něco jasného, klidného, jakýsi element myšlenek, který se v plném smyslu člení na apollónskou jasnost myšlenek. Rytmus má něco do činění s ohnivým elementem vůle dionýsovské přirozenosti. A jenom když se oba, Apollón a Dionýsos harmonickým způsobem pronikají a drží rovnováhu, vzniká hudba, která člověka pozvedá a posiluje.

Tak můžeme zkoumat poměr obou pólů ve vývoji hudby a její působení na člověka v hudebních produkcích až do dnešních dob. K úplnosti prožitku hudby nám chybí ještě harmonie, skrze kterou melodická a rytmická stránka dostává svoje duševní bohatství.

Vezměme nějaký tón a podložme ho určitým akordem a již bude naše duše odpovědně směřovat k jásothu u durové melodie nebo k zármutku u harmonie mollové. I zde musíme najít mezi oběma póly rovnováhu, když chceme harmonicky ladit.

Víme z nauky o člověku, že melodie souvisí s myšlením, harmonie s cítěním a rytmus s vůlí. Dnešní populární hudba se prožívá hlavně v rytmu a např. dnešní reklama pracuje s psychologickým trikem tzv. manipulace s naší vůlí. Tím, že převládá rytmus v reklamní hudbě, málo lidí si uvědomí, že si koupí určité cigarety či láhev piva jen proto, že denně slyší znít stejnou reklamní hudbu, která prezentuje určitou věc. Nakupuje se tedy, jak jsem již řekl, protože rytmická hudba manipuluje s naší vůlí.

Přejdeme nyní od základních prožitků hudby k nejtajemnější řadě tónů, které se říká „řada alikvotních tónů“. Všude v přírodě se vyskytuje a mnoho nástrojů funguje jenom skrze zákonitost této řady. Jedná se o tyto tóny:

C,	c,	g,	c',	e',	g',	b',	c'',	d'',	e'',	f'',	g'',	as'',	b'',	h'',	c'''
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Tato čísla jsou známá čísla intervalů. Jsou to právě zázračná čísla. Když se zahraje např. velké C jako základní tón, dávají řadové číslovky pořadí, v kterém jmenované tóny vystoupí jako souznějící alikvoty. Ukazují se jako čísla poměrů, o kolik rychleji kmitají než základní tón. Např. chtěl bych se něco dovědět o velké tercii. Podívám se, kde se v alikvotní řadě poprvé nachází velká tercie, a najdu ji od c' - e'. Mohu říci, že tón e' kmitá 5/4x rychleji než výchozí tón C.

Co je to interval z pohledu duchovní vědy? Je to výraz inkarnační cesty od nebe k zemi. Když se chce tón na zemi zrodit, musí mu pomoci jistý počet jiných tónů, aby tón mohl být slyšen jako zvuk.

Smícháním alikvotních tónů dostaneme tón a ten zazní v určité barvě podle nástroje. Tato znějící nota se může nazvat „tónovým tělem“, ve kterém se zjevuje neslyšitelné bytí tónů.

Zamysleme se z tohoto pohledu nad prvním intervalem alikvotní řady. Je to oktáva a číslo 2. Jaký význam má číslo 2? Je to polarita či protiklad. Naše tělo je rozděleno v protikladech a přece zase spojeno. Dvě ruce, dvě nohy, uši, oči atd. To je polarita, která nás nabádá dosáhnout harmonie v rovnováze. Oktáva se vztahuje k základnímu tónu jako nebeské Já, k zemskému Já. Apollón a Dionýsos se musejí v nás také učit, jak již bylo řečeno, spojit se v harmonii. Kdyby svět byl bez oktávy, nastal by neblahý zmatek, při kterém by se žádný člověk nemohl orientovat. Je to stejná situace, do které by se dostal člověk, kdyby své vyšší Já, jeho nebeskou či kosmickou část kvůli zemskému Já vyloučil v egoismu bez hranic.

Oktáva dává člověku velkou sílu vzpřímení a posiluje v něm vyšší přírodu. Oktáva také dává všem stupnicím patřičný rámec. Oktávu můžeme také vidět jako rodiče, z kterých se narodí jednotlivé intervaly, jako různorodé individuality.

Septima stojí uvnitř oktávy. Septimu prožíváme jako interval, který se chce z našeho těla vynést. Jako bychom se chtěli dotýkat božství. Sledujme nyní ale běh vývoje. Po oktávě přichází s pořadovým číslem 3 kvinta. Kvinta je prvorozenec, má zvláštní význam a doplňujícím intervalem je kvarta. Těmito dvěma intervaly je oktáva znovu naplněna a první okruh potomstva je vytvořen.

Intervaly kvinta a kvarta vystupují za sebou jak v hudebním, tak i v lidském vývoji. Jsou to nejdůležitější sloupy našeho principu stupnic. Co vypráví čísla 3 a 4 o svém bytí? Číslovka 3 zjevuje nebeský a číslovka 4 zemský princip. Pravidelné mnohoúhelníky jsou archetypy pro bytí čísel. Trojúhelník dychtí ve své bázi po nebi. Např. rostliny, které jsou vytvořeny na principu trojčísla (cibulovité rostliny), se neúplně spojují se zemí. Postaví si vlastní neúplnou zemi ve tvaru cibule. V pyramidě je základna jako prožívání světových stran ve spojení tří stěn vedoucích vzhůru. Všechno pozemské má cestu skrze kříž.

V krystalu soli, v kostce, v obrazu ztuhnutí a smrti máme archetyp pro zemské síly, které souvisí s číslem 4. Je zajímavé, jak se tyto obě zákonitosti 3 a 4 využívají také v rytmu.

Ve čtyřdobém rytmu či taktu prožíváme něco zpevňujícího, co nás dělá silnými pro zemi. V třídobém taktu nacházíme něco vznášejícího se, jak to můžeme prožít u jednotlivých tanců, které jsou buď ve formě pochodů, menuetů, waltzů, valčíků apod. Existují také tzv. mateniky jako kombinace těchto rytmů. Tedy kvinta s číslem 3 má něco nebeského a kvarta s řadovou číslovkou 4 má něco pozemského. Kvarta upevňuje duši a vůli. Oba intervaly jsou **hranicí** mezi nebem a zemí. S pocíťováním kvinty dosadíme vývoj lidstva do egyptsko-chaldejské epochy. Podle vývoje vědomí stojí lidstvo zde tzv. jednou nohou ještě v nebi a druhou na zemi. Je to doba vzniku mytologie. Např. i čínskou kulturu můžeme přirovnat k tomuto stupni.

Jak se vyjádří tato kvintová nálada hudebně? Představme si věž s pěti na sobě postavenými kvintami g, d', a', e'', h'' a přenesme ji nyní do prostoru jedné oktávy, potom máme sled tónů d', e', g', a', h'. Když k tomu přidáme ještě jednou d a e, můžeme dostat od centrálního tónu a nádherný zrcadlový tvar.

d', e', g', a', h', d'', e''

Když budeme muzicírovat tak, že budeme mít tón a jako svoje centrum, dostaneme se do nádherné vznosné nálady. Dítě žije v této hudbě prostoru (pentatonice) ještě do devíti let, poněvadž dítě opakuje ve svém vývoji rané lidské epochy.

Následující kulturní epocha řecko-latinská stojí ve znamení kvarty. Kvarta hraje bytostnou roli v řecké kulturní epoše. Má funkci přechodového intervalu. Tvoří most od kvinty k tercii. Tercie je interval duševního citového prohloubení. Platón popisuje ve své Timaios tvoření světové duše, která se opět znovu objevuje v každé lidské duši individualizovaná jako božská kapka. Světová duše je začleněna v hudbě v řádu stupnic. Kvint - kvartová kostra tvoří základ, který se potom vyplní sekundovými intervaly, které přinesou vlastní život. Kvarta dává rámec pro tetrachord, který obsahuje 4 tóny.

Jaký význam měly řecké a později církevní stupnice? Sloužily k vytvoření znamenitých melodií. Jen pro zajímavost, vývoj hudby zvláště v severních zemích stojí zcela ve službě vytváření melodie oproti hudbě černochoů, která vychází zcela z rytmu.

Cílem řecko-latinské kulturní epochy bylo vzdělání lidského myšlení. S tím souvisí řecká filosofie, apollónská jasnost myšlení a s tím byla v souladu i melodie, která vycházela z řeckých stupnic.

V době nejvyšší scholastiky, vrcholu řecko-latinské kulturní epochy bylo lidské myšlení na nejvyšší výši, co se týká životnosti svých pojmů. V čistém myšlení jsme dnes na úrovni chudých břídilů. Hudební vývoj v této epoše byl na stupni zpěvné mluvy. Hudba je zde zcela opřena o řeč. Pomalu se hudba probouzí ke svému vlastnímu bytí.

Nyní žijeme pod znaméním řadové číslovky 5. Interval terciie prožíváme velice emocionálně. Je to symptom doby. S tímto intervalem je spojena veškerá národní hudba, citovost doby. Dalo by se říci, že ve vědomém prožívání intervalů nacházíme klíč, který nám nejen pomáhá k porozumění hudebních děl, ale dává také rozuzlení o bodech přeměn ve vývoji lidstva a rozvoji dítěte. U intervalu se jedná, jak jméno již říká, o události, která se odehrává mezi dvěma tóny. Je to oblast „neslyšená“ mezi dvěma znějícími tóny. **Hudba leží mezi tóny - bytí intervalů je pohyb.**

Shrnutí:

Prima – pramen

Sekunda – pohyb

Tercie – prožitek

Kvarta – hranice

Kvinta – hranice

Sexta – prožitek

Septima – touha a napětí

Oktáva – Cíl

Podívejme se po krátké skice souvztažnosti intervalů spolu s vývojem vědomí lidstva na charakter intervalů. Charakter intervalů můžeme pochopit i podle kvintového kruhu v souvislosti se zvířetníkem.

Prožívání intervalů jako základ porozumění tónin kvintového kruhu v souvislosti se zvířetníkem. Imaginativně - umělecký pohled.

## Znamení Skopce

Ve Skopci má zvířetník svůj začátek. Zárodky rostlin se prodírají skrze tíži ještě studené pokrývky země. Všude, kde působí síly, které bojují z jedné oblasti do druhé, ukazují se síly znamení Skopce. Síly ascendentu jsou silami brány narození. Jsou zde síly minulosti i budoucnosti. Tím, že v ročním koloběhu stojí Skopec v silách nebo v hranici mezi zimou a jarem a na hranici mezi nocí a dnem, také člověk vchází do zrození ze tmy do světla. Vůle - práh - přechod - to jsou ty symboly. Skopec stojí se svým sebevědomím mezi minulostí a budoucností. Zvířetník začíná v tomto znamení a také zde končí. Celá cesta zvířetníkem je procesem a cestou oběti ve smyslu tajemství mystéria Já ke Kristu. Jsou zde zastavení a zkoušky. Celý proces začíná ve Skopci, kterého můžeme chápat jako beránka, který se obětoval. Pán zvířetníku se obětoval jako beránek boží. Můžeme to také chápat tak, že s ním procházíme všechny sféry. Je to cesta naší budoucnosti. S tím souvisí cesta od brány narození k bráně znovuzrození. „Ne já, ale Kristus ve mně.“ (Svatý Pavel).

**Prima**, jako první stupeň intervalové řady je základním kamenem celé hudební budovy, jinými slovy je to sémě, ze kterého roste hudební rostlina. Tak jako lidská bytost se z vnitřního zrna vyvíjí k Já, tak zobrazuje první stupeň základní substancí celé hudební budoucnosti. Je to základní tón. Tímto základním tónem v diatonice je tón C. V kvintovém kruhu je to prostor středu, kde jako základní tón může ladit všechny poměry intervalů. Od něho vše vychází, k němu vše proudí. Od primy k oktávě prožíváme cestu zasvěcení. Kdo to umí promeditovat, má mnoho vnitřních zážitků. C dur je tónina, která vzniká z těchto sil začátku. Jsou zde síly růstu a sebevědomí. Síla základního tónu je silou celého zvířetníku. Náladu ostatních znamení vycházejí jako duchovní barvy od základního znamení.

## Znamení Býka



Duchovní místo kvinty. Když vchází Slunce do znamení Býka, působí jeho síla v přírodě v podobě růstu a vzniku nového života. Vše se zelená a chce kvést. Venuše rozprostírá svoji krásu do přírody. Znamení Býka dává výraz čistých sil činu. Býk - svaly, rohy a pevnost. Kráva, jeho partnerka si klidně přežvykuje a daruje nám mléko, které je základem naší výživy. Obraz: v chlévě kráva vytváří teplo a jakýsi prostor pro zrození. Vzpomeňme na obraz zrození dítěte Ježíše. Rohy ukazují formu ležícího Měsíce. Ve starém Egyptě byl býk uctíván jako posvátné zvíře. Jeho bytostnost byla spojována s bohyní Isis. Isis byla vládkyní noci a byla spojena s Osiridem, slunečním bohem. V dějinách lidstva můžeme všude nalézt tento motiv vládkyně noci. Máme tedy dvě síly plodnosti. Mužská aktivní a ženská, která je inspirována Venuší jako síla lásky. Oba dva aspekty najdeme i v hudbě. **Kvinta** nám umožňuje šat či roucho zahalení pro trojzvuk. V primě je vědomí, v tercii vnitřní život. Kvinta umožňuje uzavřený duševní prostor. Zároveň se zde zobrazuje nový stupeň bytí - dominanta. Dominovat znamená panovat. Ale v tomto případě se jedná o krátké panování, kdy se znovu vracíme k základu tóniny, k tónice. V kvintě a jejím rozpětí žijí také dětské písně (Papageno v Kouzelné flétně hraje vždy pět tónů).

## Znamení Blíženců

Denní sluneční pohyb červnového času je jako hra se zlatým balonem. Jednou nahoře, podruhé dole. To je pro Blížence celý život. Jsou pro každé setkání ve svobodných výšinách světla, v říši iluzí. Rajský život v blízkosti Slunce. V této sféře panuje Merkur. Obrazně řečeno, on je vidět právě s jeho létajícíma nohama ve světle světa, jak si hraje s Blíženci a to je jedna strana bytí Blíženců. Je to obraz, kdy Slunce pluje po dráze ekliptiky a má postavu dětí či mladistvých. V Blížencích můžeme pozorovat fenomén, a to dualismus. Je mnoho dualismů v dějinách lidstva, světlo a temnota, dobro a zlo, Adam a Eva, výšiny a hlubiny atd. Blíženci platí jako znamení pohybu na cestě pohybu ve světle. Jiný než interval **velké sekundy** to nemůže vyjádřit tak exaktně. Je zde pohyb, napětí a základ pro disonanci. Obraz Adama a Evy slouží jako praobraz pro princip Blíženců. Je to obraz člověka, který přišel na zem do svobody zla a dobra. Každá bolest přináší poznání, a tak prožitek disonance přináší pokrok na cestě poznání. V sekundě velké či malé jsou dvě cesty. Jedna ke světlu, k životu a druhá k temnotě, ke smrti. Na polaritě napětí vzniká život. Velká sekunda jako interval Blíženců nese v sobě silné životní síly.

## Znamení Raka

Naše cesta již vede k letním výšinám, do oblasti znamení Raka. Slunce se projevuje jako klidný světelný lesk. Přichází stav klidu. Paní Luna, která bydlí v tomto znamení, vede k niternosti. Rak podobně jako ryby žije ve vodě. Schovává se pod kameny a jeho bytost ukazuje na zpětný chod. V jednom okamžiku je rak nádherný, a to tehdy kdy sundal krunýř a nový mu ještě nenarostl. V tomto stadiu ho může překvapit nepřítel, který jinak nemá šanci. V lidské analogii je to moment, kdy Adam a Eva ve vědomí svého hříchu se cítí nazí. Slunce je nemůže ošatit. Adam a Eva se obrací k zemi a začínají ji proměňovat, aby je chránila. Nacházejí svoji jistotu. Tímto obrazem můžeme pochopit, kudy vede cesta lidstva. Dnes je tento pocit strachu a nejistoty před nepřítelem rozšířen jako nemoc. Zde se měsíční síly z aspektu Raka jeví jako tendence izolace, stavění bunkrů a podobných systémů. Když vchází Slunce do znamení Raka, působí s Lunou harmonicky a v rovnováze. Analogie v lidské duši -

niternost, anatomicky hrudní koš. Z této souvislosti pochopíme, že stavba hudebních nástrojů jde eminentně v kulturním výrazu tohoto směru, tj. zobrazit vnitřní prostor. Hudba může být skrz tento proces tělesně inkarnována ze zvuku kosmických dálek do zemského zahalení. Hudebním gestem tohoto znamení je **velká sexta**. U velké sexty se setkáváme s vnitřním pohybem Slunce a Luny v jejich protikladu. Slunce působí více mužským principem, Luna ženským. Souvisí s tím přírodní a ženský rytmus. Velká sexta proudí jako letní proud světla a ukazuje současně na niternost. Tento fenomén se stal oblíbeným v romantice, kde z duševního hlediska hrály roli radost a smutek, v malířství světlo a stín. A dur má čistou světelnou substanci, ale také tělesnost a niternost. Kouzlo intervalu velké sexty se dá vyjádřit slovem zvnitřnění – niternost.

## Znamení Lva

Sluneční dům Lva - prastaré místo zvuku srdce. Slunce vchází již na cestě letním nebem do své vlastní říše, do hvězdného znamení Lva. Světelné síly se stahují zpět a jen teplo má v tomto regionu svůj nejvyšší bod. Je to doba zrání. Postava lva se podobá Slunci. Lev ukazuje nádheru a panovačnost. Když řve, je v tom neuvěřitelná životní síla, rychlá pohyblivost a klid. U pyramid v Egyptě ležela Sfinga, tajemná bytost, která se skládala z těla býka, lvích prsou, z křídel orla a lidské hlavy. Lví prsa byla ve středu, v prostoru srdce této postavy jako obraz kosmického středu a sluneční síly. Každý žák mystérií musel nejprve ukázat sílu a odvalu. V křesťanství přechází princip Sfingy do čtvernosti zvířat, jak to popisuje Janovo Zjevení, kde se zjevuje také fixní kříž býka, lva, štíra (orla) a vodnáře. Čtyři evangelisté - Lukáš (znamení Býka), Marek (znamení Lva), Jan (znamení Orla) a Matouš (znamení Vodnáře). Podobně jako je Slunce středem sluneční soustavy, tak i lidské srdce se stalo středem vnitřních lidských orgánů. **Velká tercie**, která spojuje hudbu dechu a vnitřního života, je výrazem hudebních slunečních sil. Tóninu E dur, ve které je zobrazen zvuk srdečně, sluneční velké tercie, můžeme vnímat v teplých barvách.

## Znamení Panny

S tímto znamením vcházíme do roční doby, ve které začínají procesy umírání. Vidíme obraz Panny s klasy v ruce. Přichází doba plodů léta, která se promítá do semen. Semena s mateřským zahalením přečkají zimu, aby mohla na jaře znovu najít nový život. V umírání povstává nový život. Panna chrání klíčící život. V tomto domě je zcela jiný ženský obraz než v ostatních domech. Madona a dítě - ochrana života. Interval **velké septimy** působí jako napětí v analogii jemné nervové soustavy, která prochází všemi oblastmi hlavy, hrudi a výměny látkové. Prožíváme jakýsi stres a s oktávou uvolnění. Při prožitku velké septimy prožíváme očištný oheň.

H dur je tónina životních sil procesů proměny, které nás vedou do vyššího Bytí. Velká septima ve znamení Panny ukazuje na atmosféru rozloučení.

## Znamení Vah

Tritonus - most do duchovního světa. V tomto znamení ukazuje Slunce na rovnost dne a noci. Znamení Vah má svůj obrazový charakter ve světě díla lidí. Jaké dílo člověk vykoná, tak je také měřen. Váhy mají ten aspekt, že vládne vždy ta strana,

kam směřuje těžiště. Síla vah je tedy v těžišti - je to síla středu. U člověka je to oblast kyčlí, kde se vytváří neustálá rovnováha při chůzi. Člověk může neustále při zkouškách svého života hledat sílu středu - svoji rovnováhu. Kdo hledá v našem nitru rovnováhu? Je to naše Já. Váhy jako znamení zvířetníku leží naproti znamení Skopce, kde má člověk svoji bránu zrození fyzického bytí. Zde na své vývojové cestě ještě ze sil přírody nachází své sebevědomí. Na jeho cestě od Skopce k Beránku leží znamení Vah přesně v polovině cesty. Na tomto prahu do duchovního světa našeho vlastního vývoje stojí Michael s vážným zkoušejícím pohledem jako duch doby. Na této cestě každému může pomoci Venuše - bohyně lásky. Jen v lásce k moudrosti může člověk pokračovat do duchovního světa. Mezi intervaly existuje jeden, který byl ve středověku označován jako zvuk d'ábla. Lidé vyciřovali charakter prahu. Zvuk **zvětšené kvarty (tritonus)** nese hudebně most k duchovnímu světu. U J. S. Bacha často najdeme tritonus, zvláště v pašijové hudbě. Při poslechu tohoto intervalu máme pocit mávnutí Michaelova meče. Tónina fis-ges nese transcendentní charakter.

## Znamení Štíra (Orel)

Dům smrti jako pramen inspirace **malé sekundy**. Slunce přechází více a více do pole temných sil, a tak přecházíme ve zvířetníku tam, kde v nejvyšším bodě vládou síly smrti, do Štíra, kde vládne Pluto a Mars. Charakteristika tohoto znamení se ukazuje v malém zvířátku, které žije v teplých krajích a vyhýbá se slunečnímu světlu. Zavrtá se do štěrbin a dutin a přichází ven jen v noci. Když ho překvapí nepřítel, píchne ho svým ostnem do masa a vypustí jedovatou tekutinu. Štír vytváří na zemi neustálou atmosféru smrti. Orel se vyhýbá zemi, kde hledá jenom svoji potravu. Žije ve výšinách a ostrým zrakem přehlíží terén. Zobák orla je ostrý podobně jako u štíra ostn - jsou to ostré zbraně. Dalším symbolem tohoto znamení je had, který se vinul kolem stromu poznání. Příroda, která ukazuje zde umírání ve svých procesech, zároveň dává naději pro vzkříšení. Něco starého musí zemřít, aby nové vzniklo. Zde se setkáváme také s Plutem, vládcem podsvětí jako pánem pudů. Dále se setkáváme s Marsem, aktivním duchem ohně, který daruje sílu na cestě do hlubin. S tím souvisí interval malé sekundy, jako protiklad velké sekundy, která je výrazem životního světla. Listopad je doba prázdného života, z pozice alchymie je zde začátek impregnace. Malá sekunda patří k substanci tritonu a velké septimy. Dnešní hudba žije v těchto intervalech, poněvadž je to hudba bdělého vědomí a budoucnosti. V tónině Des dur se setkáváme s elementem smrti - tento živel se projevuje nejlépe v mollové tónině jako obraz výšin a propasti.

## Znamení Střelce

Nejtemnější dům zvířetníku jako místo hlubokých zvuků touhy **malé sexty**. Cesta Slunce vede do nejtemnější oblasti zvířetníku, která se nachází ve znamení Střelce. Střelec je třetí lidský obraz v ekliptice, tentokrát jako mužský princip v protikladu k Panně a obrazu dítěte v Blížencích. Zobrazuje se často jako mužská postava v koňském těle (Kentaur) mířící se šípem a lukem v ruce. V této bytosti zvýrazňuje se praobraz ohně a přírody vůle, která je ještě spojena s pudy. V pozadí Blíženců je světlo, v pozadí Střelce temnota. Kdo chce porozumět Střelci, musí porozumět temnotě. Střelec žije v krvi svého Já a šíp je obrazem jeho střelecké jistoty. Ale v krvi působí ještě jiná síla. V době Střelce promlouvá také doba adventu, kdy přichází do nitra duše hluboká touha po duchovním světle ne jako v Blížencích, kde je touha po

světlo léta, ale po světlo, které přináší sluneční duchovní dítě. Duchovní dítě bývá narozeno v nejtudenější zimě. Hluboko v našem nitru, v krvi, kde v temnotě vládne zemské Já, tam v obraze zralého muže, se můžeme setkat s duchovním světlem Střelce. Zde pomáhá Jupiter se svojí moudrostí jako vládce tohoto znamení. Pramenem proměny je hluboká touha bolesti, kterou např. prožíval Parsifal. Malá sexta je intervalem bolesti. Je v ní síla touhy. As dur tónina je plně temná, nejtemnější ze všech tónin. Kde se míchá barva po touze, přichází mystický charakter.

## Znamení Kozoroha

Zrození duchovního Slunce ve hvězdném znamení Kozoroha a **malá tercie** jako výraz niterných slunečních sil. Slunce se v nehlubším bodu opět obrací. Znamení Kozoroha je protikladem znamení Raka, který žije ve vodních hlubinách. Kozoroh skáče na horách a povýšeně se dívá do propastí. Zde můžeme najít jakýsi obraz svobody. Obraz raka - hrudní koš, něco vnitřního. Obraz kozoroha - vnější výraz pohybu v kolenu. Když jsme na horách, jsme blízko božskému světu. Zhluboka dýcháme vzduch. V životě myšlenek znamená svoboda pocit odpoutanosti od zemské přitažlivosti. Je to pouze obraz svobody myšlení. A k tomu nám slouží představa kozoroha, jak volně skáče přes propasti. Ve znamení Kozoroha působí také princip Saturna jako nositele kosmické paměti, který zahaluje světovou duši modrým pláštěm. Je pánem osudu. Duše Země se nese v duchovním Slunci. V malé tercii nacházíme interval sluneční niternosti. Je to interval vnitřního života člověka. Tónina Es dur o tom vypovídá.

## Znamení Vodnáře

Vodnář - místo zbožnosti a meditace a jeho výraz v intervalu **malé septimy**. Na cestě sluneční dráhy jsme dosáhli sféru Vodnáře. Zde se nám zjevuje už čtvrtý obraz člověka. Blíženci se nám ukazují v postavě dětí, Panna zastupuje ženský živel a ve Střelci nacházíme zralé mužské síly. Bytost Vodnáře spojuje tyto tři síly a nejen ony, ale i celý zodiak a harmonizuje lidskou bytost. Obraz: Vodnář stojí se svým lýtkem v životní substancii a nechává tuto pramennou sílu skrze svoji postavu protékat. V Kozorohu odhaluje člověk schopnost svobodného skoku tím, že je pokorný (kolena) a může se tak dostat do oblasti svobodného myšlení. Vodnář používá jiné kroky. On se doslova brodí vodou a živel jeho okolí je kvalitativně jiný. Je zde vše pronikající voda, která má jako živoucí éterický život tvořící a spojující charakter. Vodnář bývá často znázorňován jako člověk-anděl. Je to obraz našeho vyššího Já. Na této vnitřní cestě daruje Uran a Saturn duchovní poznání. Pod jejich ochranou máme hluboké síly zbožnosti a meditace. S tím souvisí interval malé septimy. Jako kopule gotického dómu vystaví se zvuk tohoto intervalu. Žádný prožitek bolesti nebo smrti ani veliká radost, jen klid, ze kterého tryská nálada pravé zbožnosti. B dur tónina je tóninou tušení a naděje světa.

## Znamení Ryb

Duchovní červánky ve sféře Ryb a interval **kvarty** jako její budící volání. Slunce nabírá sílu, ale ještě nejsme na výchozím bodu v ročním koloběhu - na ascendentu. Před východem Slunce ranní červánky zahajují den s čerstvými životními silami. V

Rybách, znamení této sféry, přicházíme vstříc velké pohyblivosti a životnosti. Tisíce jiker vyvíjí ryba ve svém těle. Je zde mnoho kosmicko-éterických sil. A tyto síly se vrývají do kruhu zvířetníku. Je tu živel vody, současně obraz éterického světa a jsme na hranici fyzického světa. Když člověk propluje touto sférou, vstoupí do východu Slunce ve Skopci nebo Beránku. Zde v Rybách může životní proud být chápán jako proud noční oblasti nebo jako obraz soumraku. Duchovní světlo svítí v životní záplavě a nemá ještě jasnost Skopce. Ale v éterném moři nacházíme ryby jako výraz zvířecí substance duše „ICHTHYS“, což znamená ryba. Zde leží německé slovo Ich = Já. Rybu můžeme chápat v éterném moři jako výraz individuality. Má vlastní bytí jako živoucí zvíře a je zcela ve svém vlastním živlu, ve vodě. Ryba jako symbol je hluboce spojena s Kristem. Krev, která proudí skrze tento organismus, je krví čisté přírody. Čistá krev, která je daná z éterné substance, je zde obrazovým výrazem Kristovy krve nezátžené hříchem. Proti Rybám stojí znamení Panny. Ona nese ve své ruce klasy. Vidíme čistou rostlinnou bytost, klas jako jiné Kristovo znamení. Kosmické formující síly semena klasů mohou zde být chápány jako srovnání pro Kristovo tělo. Na této korespondenci opozičního znamení chápeme komunikaci a tajemství hvězdných znamení. Kráčíme osudem. V nohách se zjevuje síla sféry Ryb. Hudební pohyb tohoto znamení nás vede k vnitřní bdělosti. Musíme vědomě prožít východ Slunce. Interval kvarty nám ukazuje náladu ranních červánků a zároveň nás budí ke koncentraci, abychom se mohli setkat s beránkem božím, s duchovním Sluncem. Tónina F dur je bdělou tóninou.

## Cesta k terapii

Na začátku se shodneme na všeobecných zásadách. Každý terapeut hledá pro nemocného člověka ten nejlepší terapeutický proces. Může se terapeut spolehnout na první dojmy? Ano, zkušený terapeut získá již při prvním setkání s pacientem podstatný dojem, kterým směrem se bude terapeutický proces ubírat. Může plánovat terapeutický program. Má úlohu volby a nabídky, se kterou se pacient cítí srozuměn. Mimo svůj intuitivní talent a schopnost rychle se prožívat v tom druhém, má také ještě jiné možnosti. Je totiž prospěšné určitě konkrétní body prodiskutovat s lékařem, psychiatrem, psychologem nebo i s jiným terapeutem, který provozuje jinou uměleckou disciplínu. Popíšme tři formy setkání s pacientem:

První forma setkání:

V porozumění s původními záležitostmi a formami pozorování obrazů nemoci zkoumá lékař nemocného v jeho minulosti. Vyšetřuje, uzavírá diagnózu, dělá **vědecká** pojednání a předpisuje hlavně tělesné, medikamentózní ošetření.

Druhá forma setkání:

Ve společné práci s jedním lékařem je pro cvičení důležité, že terapeut si vedle medikamentózní léčby vystaví vlastní *umělecký* obraz o nemoci, z kterého může vyčíst vlastní terapeutické postupy. Nemoc se má pozorovat dobře a starostlivě. Například následujících sedm pohledů nás dovede k pochopení chování nemocného

člověka. Jak již víme, tyto umělecké pohledy mají souvislost s již dříve uvedenými vyššími principy v nás.

Necháme na sebe působit:

1. stavbu těla, (postava, držení, vzezření)

umělecky vyjádřeno jeho **architekturu**

2. velikost těla (sílu, poměry tělesných forem)

umělecky vyjádřeno jeho **plasticitu (sochařství)**

3. jeho barvu vlasů, pokožky, očí, šatů

umělecky vyjádřeno jeho **malířství**

4. znění hlasu při mluvení, zpívání, při smíchu či pláči

umělecky vyjádřeno jeho **hudbu**

5. jeho řeč, jaké má vokály, konsonanty, stavbu vět, pomlky, plynulost slov, vnější myšlenky

umělecky vyjádřeno jeho **umění řeči**

6. jeho pohyby, gesta, posunky, chůze, apod.

umělecky vyjádřeno jeho **pohybové umění**

7. jeho temperament, jeho stáří, původ, typologii

umělecky vyjádřeno jeho **dramatické umění**

#### **Příklad:**

ad 1. Do pokoje vstoupí muž. Je velký, ale v předklonu je jeho vzpřímení jako zlomené. Muž je hubený.

ad 2. Má dlouhé údy, krk a nos je dlouhý. Tváře a hrudní koš jsou vpadlé. Také jeho ramena jsou bez síly.

ad 3. Má šedomodré oči, šedé vlasy. Bledou až namodralou barvu kůže. Jeho šaty jsou šedé.

ad 4. Hlas je monotónní a vysoký, málo zvučný i málo rytmický. Směje se suše a krátce.

ad 5. Mluví pomalu. Vokály jsou tenké a konsonanty neurčité. Jeho věty končí ve ztracenu a jsou bez teček. Chod myšlenek je suchý a krátký.

ad 6. Pohyby jsou úsporné. Občas kroutí hlavou a ukazováčkem si hladí vlastní ret. Jeho oči při mluvení či naslouchání se téměř nepohybují. Jeho krok je těžkopádný.

ad 7. Dělá dojem flegmatika, trochu staršího vzhledem k jeho opravdovému stáří. Žije v minulosti.

Třetí forma setkání:

Třetí způsob setkání je tedy pro terapii ten nejdůležitější. Začíná plná terapeutická činnost. Vedle medikamentů pracujeme, jak jsme se již výše zmínili, se sedmi uměleckými činnostmi, které mají tu moc úžasně harmonizovat každého člověka.

Budeme tedy s koncentrací pracovat na něčem neznámém. S pacientovými uzdravujícími silami jsme na cestě k dosažení něčeho nového. Nacházíme se v procesu, který zabere mnoho času a trpělivosti. Pozorování terapeuta je nyní zaměřeno na to, jak pacient pracuje, jak má být podpořen a pochválen, jak zachází s úlohou, kterou obdržel, a s překážkami, které nastanou. Nemocný rozvíjí v sobě **sebedůvěru a radost z činnosti**. Učí se z jiné strany poznávat sám sebe a také sebe ohodnotit.

Tyto tři způsoby setkání mezi terapeutem a pacientem můžeme charakterizovat tedy takto:

**První setkání je vědecké.** Vychází od lékaře. Mluvíme o nemoci, **minulosti**, vyšetřování a analýze. Informace získám **emyslením** a komunikací.

**Druhé setkání je umělecké.** Vychází od terapeutů. Můžeme mluvit o dojmu, **přítomnosti**, vzezření, doprovodu a vnímání. Informace získáme skrze smysly a **cítění**.

**Třetí setkání je terapeutické.** Vychází od pacientů. Můžeme pozorovat aktivitu, **budoucnost**, zdraví, syntézu. Informace získáme skrze prožitek, a **jednání (vůli)**.

Shrnutí:

Pacient přichází se svojí minulostí, přítomností a budoucností k nám a vlastně se ptá a žádá o radu, jak může tento časový proud **harmonizovat**.

Vraťme se k výše uvedenému uměleckému pozorování muže z pozice sedmi umění. Vytvoříme si společný obraz jeho stavby těla, poměrů údů, barvy pokožky, znění hlasu, pohybů a typologie.

Zopakujme si, že každý člověk může najít v sobě umělce s jejichž pomocí může budovat vlastní bytost. Architekt v něm buduje statiku kostry, *pomocí cvičení hudební architektury (cvičení dechu a prostoru) v něm posílíme tento článek*. Sochař zobrazuje živoucí formy svalů, *pomocí cvičení hudební plasticity může pacient v sobě probudit životní rytmus*. Malíř přináší barevnost jeho zevnějšku, *můžeme začít v malování s hudbou cestou protikladných obrazů*. Je potřeba rozpustit šedost a dostat

*do ní pohyb, teplo a světlo. Malujeme společně s barvou indigo a ultramarin jako s prvními barvami, později mohou přijít další barvy. Učíme se vidět radost ve světě rostlin. Měly by se k tomu dodat cvičení pozorování přírody. Pacient se tím učí dívat kolem sebe a prožívat radost ze světa. Pastelové vnímání vede pomalu k náladám nebe, obrazů a mraků, které se neustále mění, k vnímání červánků a východu slunce. Dále hudebník v pacientovi může hrát mnohonásobné odstínění jeho duševních pohnutek a komponovat jeho životní melodie, v tomto případě doporučíme svobodnou rozpravu tónů, jako cvičení pro aktivní posílení našeho Já. Básník v něm vytváří řečí životní drama a osud, vhodným cvičením vytvoříme analogii jeho životního příběhu, kterou zhudebníme. Tanečnick v něm pohybem prožívá radost, nadšení a sounáležitost k druhým lidem. Když máme možnost použít eurythmii, je to ideální. V případě našeho muže je prospěšné společné prožívání pohybu v lidovém tanci. Herec zrcadlí lidské činnosti, příběhy a každodenní i nevšední rituály. V dramaterapii můžeme použít takový příběh, kde je zřejmý princip identity.*

Z tohoto příkladu (muž trpěl rakovinou) a ještě jiných zkušeností (z mé návštěvy na klinice Vidar v Järnē ve Švédsku v devadesátých letech minulého století), kde běžně vedle medikamentózní léčby aplikují uměleckou terapii, ve mně uzrála metodika pro spojení hudby a ostatních umění. Hudební architektura, hudební plasticita, hudba a obraz, hudba a slovo, hudba a pohyb, hudba a drama. Tuto metodu jsem vyzkoušel v hodinách muzikoterapie ve škole J. A. Komenského v Praze a částečně ve Waldorfské škole v Příbrami.

Nyní bych se chtěl s vámi podělit o vlastní zkušenosti z pedagogické praxe. Bude se jednat o pedagogickou skupinovou muzikoterapii. Příklady z individuální muzikoterapie a diagnostiky najdete v knize Muzikoterapie, Terapie zpěvem od Rosmarie Felber, Susane Reinhold, Andrea Stücker, která byla vydána v nakladatelství Fabula. Chtěli bychom se s vámi (a teď mluvím schválně v plurálu) podělit o vlastní zkušenosti a proto jsem vyzval k drobným příspěvkům mé kolegyně v tomto oboru, které prošly pětiletým studiem ve škole Musica Humana a které veškeré poznatky aplikují ve své praxi v různých prostředích. Jejich vnitřní obsah, který získaly v muzikoterapeutické škole Musica Humana přizpůsobily prostředí, ve kterém pracují. A o to jde! Jedná se zde o praktické zkušenosti v českých podmínkách.

V pedagogice je v současnosti úplně jiný trend, než jaký bychom si představovali. Rád bych citoval slova dr. Miluše Kubíčkové: *...když u nás po roce 1990 místo reálného socialismu nastoupil reálný kapitalismus, ocitli jsme se v neočekávaném hodnotovém a v důsledku toho i mravním vakuu. Předchozí, ponejvíce shora ukládané hodnoty a mravní cíle přestaly fungovat a na tvorbu nových hodnot se v euforii ekonomických přeměn zapomnělo.*

Pedagogická sféra je silně poznamenána absencí humánních hodnot. S výjimkou waldorfských i jiných škol alternativního zaměření se vyměnil dialektický a historický materialismus za materialismus mechanistický, který je dědictvím 400 let v západním světě vládnoucího tzv. karteziánského myšlení. Lidský jedinec je pak nejednou připodobňován ke stroji.

Biolog Rupert Sheldrake řekl: „Je mi smutno, když si uvědomuji, že ve školce, kam chodí můj čtyřletý synek, používají standardní knížku nazvanou „Jak funguje moje



tělo“. Jsou v ní obrázky a diagramy těla, které je plné běžících pásů, eskalátorů, pump, trubic apod. Uvnitř hlavy v mozku je spousta malých mužičků stlačujících různá tlačítka, pozorujících obrazovku počítače atd.“ Toto je moderní pohled na člověka. Tento názor je všeobecně platným v západní kultuře, k níž patříme i my!

Zde je vedena rozdělující čára mezi vědou na jedné straně a uměním, filosofií a náboženstvím na straně druhé. Věda učinila svým předmětem celou přírodu včetně lidského těla, ponechala si vše, co se týká objektivního rámce faktů. Pojednání o duši a duchu bylo přenecháno umění, filosofii, případně náboženství.

Tomuto okruhu byl ponechán subjektivní svět, myšlení, představivost, city, chtění, intuice, víra a mravní cíle. Stále převládá názor, že uznávaná věda musí být od hodnot osvobozena. V důsledku toho se také škola stala abstraktní, přesycenou vědomostmi, informacemi a technikou, teda hodnotově vypreparovaná, citově sterilní, a proto i nezajímavou a především vzdálenou životu.

Aby se životní hodnoty mohly opět vrátit do školy, bude nezbytné, aby pedagogové všech typů škol měli možnost orientovat se v nových myšlenkových impulsech, které otvírají perspektivy pro trvale udržitelný a smysluplný život...

A zde mi dovoluňte přidat jednu zajímavou a zároveň důležitou myšlenku. Někdy se stává, že nezvládnutý temperament vychovatele i rodiče negativně ovlivňuje samotné zdraví dítěte. Například dítě, které je vystaveno často projevům vzteku a neovládnuté vznětlivosti u choleriků, může mít později různé zdravotní problémy (např. poruchy zažívání). Nezvládnutý sanquinik zasévá v dítěti nedostatek vitality a chuti do života. Flegmatický vychovatel vnáší do dítěte pocit nervozity, která může vyústit v neurastenii, a malancholik může způsobit, že u dítěte se objeví poruchy rytmického systému – dechu a krevního oběhu. Proto by mělo být cílem výchovy – ovládat vlastní vyhraňující se temperament ze svého Já. A dětem poslouží nejlépe hudba, která umělecky z Já vychází.

## **Hudební architektura – cvičení pro fyzické tělo**

Architektura je projekcí fyzického těla navenek. Naším fyzickým tělem můžeme napodobit všechny důležité architektonické prvky. Pravý úhel, trojúhelník, kruh atd. Víme, že fyzické tělo je čtyřčlenné. Je tělem látkovým a skládá se ze čtyř článků ve smyslu čtyř elementů. Důležité je, abychom mohli své články uplatnit. Všechna cvičení, která známe např. z pohybové hudební nauky, jsou důležitá a potřebná. Různá tleskání, dupání, hra na tělo, luskání ve formě her jsou užitečná. Soustředíme se na cvičení, která doplní již známou literaturu v tomto oboru a která sledují naši metodu a s ní související terapii. **Cvičení hudební architektury vychází vždy ze zásady, že oslovujeme živly, tělo a prostor.**

V terapeutických situacích s dětmi vycházíme vždy z věkových skupin, z vývojových procesů, které vyvolávají růst a rozkvet v proudu života. Totéž platí pro děti s vývojovými vadami. I u nich jsou přítomny vývojové síly. Pokud s nimi terapeuticky pracujeme, máme tuto výhodu na své straně.

Jak již bylo popsáno dříve, v uchu se nalézá i orgán rovnováhy, díky němuž jsme schopni vnímat směr a orientovat se v prostoru. Toto vědomé prožívání prostoru

existovalo dříve nežli vědomé prožívání zvuku. Až později se vnímání prostoru a zvuku začalo vzájemně prolínat, což se projevuje i ve stavbě ucha. Vše, co je slyšitelné, je časově vázáno v prostoru.

Setkáváme se však nejen s prostorem kolem nás, ale i s prostorem uvnitř našeho vlastního těla. Člověk tedy stojí v prostoru uvnitř prostorových směrů se svým vlastním tělesným prostorem a dýchá. To jsou výchozí podmínky pro naši práci. Dech a řád. Když budeme myslet na řád v hudbě a na děti dojdeme k analogii. Děti potřebují řád a pravidelnost. V čase školní docházky je to potřeba. Dýchání je hudební doprovodný proces.

#### Vpravo – vlevo

Vytvoříme kruh. Všichni se drží za ruce. Nohy zůstávají na zemi, jsou mírně rozkročené a při pohybu vpravo či vlevo ohýbáme vždy jen jedno koleno. Musíme dávat dobrý pozor, aby na první dobu 2/4 nebo 6/8 taktu šel pohyb doprava, neboť tak vznikne v souvislosti s prožitkem pravá - levá zřetelný prožitek těžká - lehká. Vše probíhá v rytmu dechu. Když toto cvičení provádíme delší dobu, vzniká díky procesu dýchání pocit sounáležitosti. Dech se tak může též stát pravidelnějším. Možná je zbytečné poznamenávat, že se nikdy nesmí ovlivňovat přímo dechový proces jako prostředek proti křečovitému stažení. Tento vliv se smí uplatňovat pouze prostřednictvím pohybu. Uvědomujeme si rytmus dechu až do chodidel.

#### Nahoře – dole

Prožívání nahoře - dole začíná ohmatáváním prostoru s nataženými pažemi. Musíme dojít k pocitu, že se chceme dotknout stropu, že chceme rukama dosáhnout dokonce až na slunce a měsíc. Vzniká veliká touha po kosmických dálkách. Přestože se nacházíme v uzavřeném prostoru, můžeme nabýt pocitu, že jsme splynuli s kosmem. Stojíme sice nohama na zemi, ale jiná část nás samých se může spojit se světem slunce, měsíce a hvězd. Během tohoto cvičení terapeut hraje nebo zpívá vysoké tóny. Poté se snažíme vytvořit propojení se vším, co se nalézá pod našima nohama. V podřepu se dotýkáme země. Může vzniknout pocit hloubky pod námi, a to až do žhavého středu země. Doprovodem jsou hluboké tóny.

Poté pohybujeme vstoje pažemi mezi výškou a hloubkou. Hrají se poměrně velké intervaly. Neprovádějí se exaktní výšky tónu, nýbrž pouze velké pohyby mezi polohami nahoře a dole, abychom si pomocí tělesného prožitku uvědomili prostorový směr. Vysoké tóny patří k oblasti hlavy, hluboké k nohám a střední k srdci. Opět zde používáme rytmus dechu, ovšem pouze ve 2/4 taktu. Prožíváme dech až do hlavy a do chodidel.

#### Vpředu - vzadu

S nataženými pažemi běžíme vpřed. Rukama ohmatáváme prostor. Pak běžíme pomalu vzad, ruce necháme klesnout a hmatáme co nejvíc dozadu. Hudebním vyjádřením jsou vzestupné durové stupnice a jejich zrcadlový obraz, tedy sestupné frygické stupnice. Paže se k pohybu vždy připojují, jak vpřed tak i vzad. Takto může vzniknout dynamické cvičení: Při vzestupných stupnicích, které se zesilují a zrychlují, běháme vpřed, zatímco sestupné stupnice se zpomalují a ztišují. Naše pohyby se jim

přizpůsobují. Odtud může vznikat pohyb vždy dvou nebo tří kroků zepředu dozadu; paže jdou s pohybem. Je to jako kdyby člověk stál na houpačce. Stejně jako při cvičeních se stupnicemi zde současně prožíváme vpředu - vzadu a nahore - dole. Toto cvičení se hudebně vyjadřuje velkými intervaly.

Uvnitř – venku

Nakonec máme prožitek vnitřku a vnějšku, který hudebně vyjadřuje decrescendo a crescendo. Decrescendo je vnitřně prožíváno intenzivněji nežli crescendo. Ruce sepneme na hrudi a při crescendo je s napnutými pažemi zvedneme. Při decrescendu jsou pohyby opačné. Také svíjení a rozvíjené spirály vede k prožitku vnitřního – vnějšího. Při svíjení, kdy se cesta pro nohy stává stále menší, se ruce sepnou na hrudi jako při minulém cvičení; při rozvíjení, kdy se kroky zvětšují, se paže stále více narovnávají, až dosáhnou tvaru paprsků. Hudebním vyjádřením jsou zmenšující se a zvětšující se intervaly a decrescendo a crescendo. Cvičením, které současně přináší prožitek uvnitř - vně a vpředu - vzadu, je tzv. cvičení „velkého kola od vozu“. Při pomalé chůzi vpřed posunujeme před sebou oběma rukama obrovské neviditelné kolo, v druhém případě pohybujeme rukama opačným směrem a jdeme vzad, protože kolo se valí proti nám. V obou případech se paže otáčejí společně s kolem. I při tomto cvičení se hraje, improvizuje nebo zpívá.

Nyní přejdeme k terapeutickým nástrojům. Hudební nástroje rozdělíme podle živel. Ohnivou kvalitu tónu prožíváme při foukání. Můžeme zde přiřadit všechny dechové nástroje. Vzdušnou kvalitu nám vytvoří drnkací nástroje. Vodní živel se dá napodobit pouze smyčcovými nástroji. Můžeme jimi lze vytvořit „věčný tón“, který neustále plyne jako voda. K živlu země se váží bicí nástroje, které jsou, jak víme, vyrobené ze zemských materiálů (dřevo, kůže, kov atd.).

## **1. cvičení: improvizace na nástroje, které zastupují živly**

Posadíme skupinu do kruhu a doprostřed dáme čtyři nástroje, které zastupují živly. Například bubínek zastupuje živel země, smyčcová chrota živel vody, kantele nebo bordunová lyra živel vzduchu, flétna či fujarka živel ohně. Vždy improvizují čtyři a ostatní poslouchají. Přesednutím na další židličku se vystřídají postupně všichni.

## **2. cvičení: cvičení prostoru**

Čtyři žáci ve stoje vytvoří čtverec. Použijeme opět nástroje, které zastupují živly. Jeden začne, jde k sousedovi a hraje svůj tón. Když přijde k sousedovi, převezme jeho místo. Soused jde k dalšímu, až jsou zase všechny body obsazeny. Spojení chůze a tónů dělá hru přehlednou.

Těžší úlohou je pěticipá hvězda. Zde si vezmeme na pomoc měděné zvony, či zobcové flétny. Tím, že žáci nechodí se svými nástroji k vedlejšímu sousedovi, ale musí jít ve tvaru hvězdy tak, aby tvar hvězdy byl vždy zachován, tedy naproti, učí se prostorové orientaci. Měl jsem zkušenost, že po takových cvičeních nebyl žádný problém tyto tvary namalovat. Měli je již tělesně prožité.

Když se podíváme na žáky z pohledu muzikoterapie, zjistíme, že se pracuje s žáky bez talentu a že jsou přesto nadšení. Jaký máme cíl? Společné muzicírování.

Nesmíme je třídit na někoho, kdo je dobrý a má talent a naopak. Důležité je, aby se začalo jakýmkoli způsobem muzicírovat. Když se podaří společné muzicírování, všichni zúčastnění prožívají o stupeň vyšší bytí. Nástroje zvou k pohybu. Tím míníme improvizované hrací pohyby u nástrojů a také pohyby v prostoru, kde se vytváří hudební proces. Zopakujme si, že cvičení hudební architektury vychází vždy ze zásady, že oslovujeme živly, tělo a prostor.

## Hudební plasticita – cvičení pro éterné (životní) tělo

Člověk je součástí přírody. Bere z ní životní sílu. Naše životní tělo je v neustálém pohybu. Oproti fyzickému tělu, kde je důležitý prostor, zde oslovujeme čas. Zkusme cvičení pro rytmus jako živý proud. Příroda nezná rytmus čtyřdobého spalovacího motoru (sání, komprese, expanze a výfuk). Tento rytmus slyšíme všude kolem nás, v populární hudbě, v projíždějících autech atd. Vytvoříme-li rytmus jako živý proud, velice nás to osvěží a posílí a zároveň tím oslovíme naše životní tělo.

### 1. cvičení: rytmus, jako živý proud

Postavíme se do kruhu a připravíme si ruce na tleskání. V přírodě, jak jsme si již řekli, vnímáme rytmus jako živý proud. Představme si proudící vodu v říčce či potoku, která naráží na kamínky, dřevíčka apod. První, který stojí ve vytvořeném kruhu svým tlesknutím dá impuls. Postupně roztleská celý kruh. Po chvíli změním směr, rychlost a hlasitost. Můžeme hrát na „žabičky“ - od nejsilnějšího tlesknutí až k tomu nejslabšímu a další hry. Například hraje na nejrychlejší plynulý proud až po vodopád, který se vždy zastaví u toho, který jej začal. Tento rytmus jako živý proud se nedá zapsat do žádné partitury. Je zdravý, svobodný a nemá omezení. Velmi hezké je vnímat tento rytmus, když se otočíme zády. To samé můžeme vytvořit s dupáním. Zvláště když jsme otočeni zády a postupně dupeme, slyšíme dusot klusajících koní.

Chceme-li zatížit levou hemisféru, vytvoříme rytmus tleskání, při kterém se živý proud vždy zastaví u pátého, sedmého či devátého žáka (lichý počet je důležitý) V tomto momentě jsme nuceni vnitřně počítat. Místo citového prožívání zaujme vládu nad situací myšlení. Tato cvičení oslovují i systém látkové výměny a organizace končetin, který má centrum v dolním člověku a je tělesnou oporou života vůle. Tato trojnost (myšlení, cítění a vůle) patří k vyššímu principu v nás a to je k životnímu tělu.

### 2. cvičení s měděnými zvony nebo handspiele

Sedíme na židlích v kruhu. Jeden z kruhu vystoupí a jde s měděným zvonem okolo kruhu, přitom jemně rozeznívá nástroj. Když udělá jeden okruh, přidá se k němu další a jde za ním a pohybuje svým nástrojem zase ve svém *vlastním* rytmu. Po každém okruhu se přidávají další. Tímto způsobem narůstá plnost tónů, tóny znějí volně za sebou jako dešťové kapky, které padají do vody nebo jako znění zvonů. Když jsou všichni v pohybu, potom postupně zase každý usedá na své místo. Postupně se vše zklidňuje, až zůstane klidný rozhovor třeba dvou tónů a nakonec jeden tón zaznívá do ticha. Je to narůstání a zánik jako *jaro a podzim ve znění*. Působí to harmonicky. To je základní gesto hudby.

Každá hudba i každý tón má svoji biografii. Je narozena, žije a umírá. Tyto životní zákonitosti se prožívají vždy znovu v hudební hře, srdce každého člověka to potřebuje a my se musíme snažit v takových hudebních cvičeních vytvořit rovnováhu mezi růstem a zánikem jako *nádech a výdech*. Takových cvičení je celá řada (např. včeličky a královna a pod.) a není v možnostech této knihy je všechna uvést.

Hudba a výtvarné umění – barva a zvuk – cvičení pro astrální (duševní) tělo

Pohyb má dva aspekty, s kterými souvisí zrak a sluch. První vlastností pohybu je zvuk, tedy vše, co nazýváme slyšitelným. Druhou vlastností pohybu je všechno viditelné, co přijímáme zrakem a to je světlo neboli barva. Základem těchto dvou aspektů jsou ve skutečnosti vibrace a ty jsou jednotou. Co obojí z hudebního hlediska spojuje? Harmonie. Zde platí jeden zákon! Vidím-li barvu, neslyším ji. Slyším-li barvu například tónu, tak ji nevidím. Spojení dochází pouze naším prožitkem. Harmonie je výsledkem vztahu mezi tóny a mezi barvami. Barva a zvuk hovoří jazykem, kterému může být rozuměno nejen ve vnějším, ale také ve vnitřním životě. Každý člověk miluje svoji barvu, ale také má svůj oblíbený tón, kterým vyjadřuje stupeň životního vývoje a stav duše.

Lékaři dříve určovali nemoci podle barvy tváře a těla, očí, jazyka, nehtů a kůže. Psychologové by měli podle hlasu poznat, zda je člověk slabý nebo silný. Zvuk hlasu je vnějším projevením dechu. Člověk se nejlépe vyjadřuje slovem či písní. Podívejte, v kolika písních vyjádřil člověk svůj osud. Hlas dává ve světě výraz myšlenkám. Často se stává, že ani tisíce slov mluvícího nemá žádný vliv a jiný člověk zanechá hluboký dojem, když vyjádří totéž několika slovy. Síla tedy není ve slovech, ale v psychické síle hlasu. Podobně vkládá psychický stav houslista do konečků svých prstů a flétnista do svých rtů. Stačí hrát na lyru jeden promeditovaný tón, který prostupuje celé bytí člověka a uvede posluchače do harmonie. Zvuk působí na celou nervovou soustavu, jako by rozezvučel loutnu, která je v každém srdci.

Promiňte tento poetický úvod do našeho dalšího tématu, ale byl nutný. Hudba a malířství jsou jedna velká něžnost. Barva a zvuk jsou jazykem života.

## Kreslení

Objevitel zvukových forem německý fyzik Ernst Florens Friedrich Chladni (1756-1827) rozeznával smyčcem jemným pískem posypaná skla. Síla vibrací a zvuků se díky němu stala snad poprvé smyslům přímo přístupným fenoménem. V šedesátých a sedmdesátých letech minulého století prohloubil poznatky o zvukových formách a jejich zobrazení švýcarský lékař Hans Jenny. Rozšířil své pokusy na různé materiály, především kmitající kapalná média. Tato věda pak dostala název kymatika (z řeckého „kyma“ = vlna). Kymatika se vyučuje na muzikoterapeutických školách, hlavně ve Švýcarsku. (Muzikoterapeutická škola Orfeus).

Na začátku naší knihy jsme se seznámili s pojmy *musica mundana*, *musica humana*, a *musica instrumentalis*. V muzikoterapii využíváme jako prostředek hudbu akusticky slyšitelnou („*musica instrumentalis*“). Oproti tomu je hudba v nás (*musica humana*), která je svými oživujícími pohyby a pochody v našem těle neslyšitelná, podobně jako „hudba sfér“ („*musica mundana*“), tj. hudba, kterou zní celý vesmír a která je vnitřně obsažená v přírodě, v jejím řádu jako idea.

Když chceme najít způsob, jak znázornit neslyšitelný svět, je to možné jenom v naší duševnosti. Tam s paletou duše ho můžeme výtvarně znázornit.

Na následujících obrázcích jsou dva příklady kresby žáků, jejichž úkolem bylo poslouchat nejdříve zvuk gongu, potom trianglu. Když nakreslili gong je jasně vidět oblé tvary kolem středu, u trianglu je to obráceně. Všechno jakoby vystřeluje ze středu ven. To můžeme pochopit, všimneme-li si působení protikladných sil, které působí ve světě kolem nás, v hudbě i v nás samotných. Jistě si vzpomeneme na výklad duševního (astrálního) těla na začátku knihy, které souvisí s výtvarným uměním a kde převládá **dvojnost** – sympatie a antipatie.

## Malířství

Malujeme nálady. Nejlépe akvarely. Často jsem na svých kurzech hrál na lyru a na klarinet. Když jsem na klarinet zahrál veselou melodií, i obrázky byly namalované veselými barvami. Naopak smutná melodie byla namalovaná temnými barvami. Lyra jako nástroj středu, nabízela jarní, letní, podzimní či zimní náladu. V obrázcích byla vždy poezie.

Často se mi stávalo, že při zadání nějakého tématu se objevil princip projekce jako u (Baumtestu). To působí léčivě, zvláště když to spojíme vědomě s psychoterapií.

Krásné je také společné (sociální) malování. Posadíme se do kruhu. Začneme tím, že všichni si rozdělí čtvrtku na tři pruhy. Spodní pruh malujeme hnědou barvou. Potom si každý poposedne o jedno místo doprava. Druhý pruh namalujeme zelenou barvou. Opět si poposedneme o jedno místo vpravo. Třetí pruh bude modrý. Opět se posuneme o jedno místo vpravo. Potom si každý maluje co chce. Nějaký drobný motiv. Opět si poposedneme o jedno místo doprava a každý rozvine podle své fantazie minulé motivy svých sousedů. Když jsme se opět posadili o jedno místo vpravo, rozvineme naší tvorbu na obrázcích podle své fantazie. Vzniká tak společné dílo, jakýsi umělecký film. Na každém „okénku“ filmu se podíleli všichni. Není to lepší, než se pasivně dívat na filmy TV? Obrázky dáme na zem do vertikály. Máme náš film před očima.

## Modelování

Jak jsme již dříve uvedli, při kreslení se z duševních kvalit nejvíce zapojuje myšlení, při malování citovost a při modelování vůle, aktivita. Hlína je dokonalý materiál, u kterého se neustále mění formy. Jako stimulaci používáme bicí nástroje. Různé bubínky, bubny, tamburina atd.

## Svobodná rozprava tónů - cvičení pro naše Já

Rozmluva s tónem! Můžeme si představit melodií na bubínek a rytmus na flétnu? Ano, každý nástroj nosí v sobě trojčlennost (melodie, harmonie, rytmus) a proto je při muzicírování vždy zapojen celý člověk. Tak můžeme skrze princip instrumentálních možností vždy sami sebe vyjádřit. Zde nejsou dané žádné hranice virtuozity.

Nástroje (dechové, strunné nebo smyčcové a bicí) jsou v prostoru v trojúhelníku postaveny tak, že například lyry stojí jako strunné nástroje ve středu mezi flétnami a

bubínky. Když pracujeme s většími skupinami, doporučujeme sedět kolem nástrojů v kruhu a při cvičení postupovat v principu rotace. To ušetří čas a umožňuje pocit spoluúčasti a naslouchání.

### **1.cvičení – stupňování a ubírání – cvičíme po trojicích**

Doporučujeme použít činely, buben nebo proudící pohyb na lyře. Všichni hrají dohromady crescendo. Začneme potichu a když vycítíme nejvyšší bod hlasitosti, zase se vracíme do ticha. Cvičení probudí jednoduchým způsobem náš vnitřní prostor.

Při crescendo jsme aktivní ve směru ven a paralelně se stupňuje vnitřní činnost. U decrescenda je to naopak. Důležité je soustředění, které působí jako balzám např. u hyperaktivních dětí.

### **2.cvičení – opakovaná hra**

Tři hráči si vezmou stejný nástroj, například lyru či kanelu. První hráč začne jednoduchý pohyb glissanda v různých směrech a k tomu přidá několik jednotlivých tónů. Druhý hráč imituje hru svého předchůdce co možná nejpřesněji, stejně třetí hráč a potom zahrají všichni tři **najednou** to, co vytvořil ten první. Jedná se o poslouchání či naslouchání se zájmem o porozumění, ale také o činné opakování toho, co hrál ten předcházející. Vzhledem k přesnosti, délce a komplexnosti můžeme to libovolně stupňovat. Všichni se samozřejmě vystřídají tak, aby každý měl možnost začít se svojí hrou.

### **3.cvičení – nechat růst**

Začneme variace jako u cvičení č. 2. Ale k imitaci může ten druhý přidat ještě svojí hru. Třetí přebírá hru druhého a sám přidá další. Další přebírá hru třetího atd. Toto cvičení je velice zajímavé právě ve větší skupině. Několikrát jsem se přesvědčil o tom, že při tomto cvičení je na naši paměť a soustředění vytvořen veliký tlak. Jedná se zde ještě o intenzivnější soustředění a porozumění.

### **4.cvičení – skupinové tvoření melodie**

První zahraje dlouhý tón, druhý také dlouhý, ale jiný. Třetí zase jiný, ale krátký. Čtvrtý jiný dlouhý, pátý jiný dlouhý a šestý jiný krátký. A tak jde po kruhu sociálně vytvořená hudba, na které se všichni nějak podílejí. Rytmy se mohou různě měnit. Krátký tón, dlouhý, krátký. Dlouhý, krátký, krátký apod. Je zajímavé, že tato hudba vytváří zajímavý puls a je radostná, tvořivá a spojující lidská srdce. Při takových cvičeních platí tři železná pravidla svobodného tónového rozhovoru: **nezapomeň na začátek, poslouchej druhého a procit'uj konec.**

### **5. cvičení – společné vytvoření krásné melodie**

Toto cvičení již je velice náročné a vyžaduje velikou trpělivost. Nejlépe se hodí zobcové flétny. První zahraje na flétnu tón, druhý ho převezme a přidá svůj vlastní, třetí převezme dva tóny a přidá svůj třetí, čtvrtý zahraje ty samé předcházející tóny a přidá svůj čtvrtý tón, pátý další atd. Když se nám povede vytvořit melodii v celé

skupině, můžeme zase postupně tóny ubírat. Je to cvičení na paměť, postřeh, vnímání a vůbec na podporu naší osobnosti.

## 2. cvičení s bordunovou lyrou

Bordunová lyra je malý strunný nástroj s 12 nebo 16 strunami. Struny mohou být různě přeladované. Podle potřeby se může začít od každého základního tónu pro kvintové souzvuky, dur a moll trojhlasly nebo i jiné akordy. Pravou rukou se přejíždí volně přes struny. Měkká bříška prstů se dotýkají strun. Vyvine se živoucí perlivý souzvuk tónů. Když se s tímto nástrojem pohybujeme, pohybuje se i zvuk volně v prostoru a úplně ho zaplní. Okolí je plné tónů. Divíme se a cítíme aktivitu v naslouchání. Protože je zvuk čistý a táhne se prostorem, je každé cvičení zvláštním zážitkem. Každý nástroj dává jenom jeden zvuk, a proto potřebujeme pro hraní více hráčů. Jenom správný pohyb ruky vede k teplému zvuku, který prostor správně zateplí. Když všichni ovládají nástroj, postavíme se do kruhu, kde začneme hrát popořadě. Zvuk se pohybuje v kruhu a pokračuje ve směru hodinových ručiček od jednoho k druhému. Teď musí každý zpozornět a dobře sledovat zvuk, až zvuk dojde k jeho sousedovi a potom smí ve správném momentě sám hrát. Musíme hodně cvičit, aby nastal pravidelný dýchací pohyb v kruhu, který začíná proudit. Veselé momenty vznikají např. když někdo zjistí, že byl přeskočen, protože nedával pozor, nebo když začínají najednou tři hráči.

V těchto a podobných improvizčních cvičeních můžeme poznat **kyvadlový pohyb vědomí**, který hraje základní úlohu v sociálním životě a rozhovoru. Není totiž jedno, jestli posloucháme druhého nebo hrajeme sami. Jsou to dvě různé aktivity. Během hraní druhých musí žák pozorně poslouchat a sledovat pohyb v kruhu. **Prožívá „písmenkově“ okruh**. Když je potom na řadě a zahraje **prožívá sám sebe**. Toto základní cvičení můžeme libovolně variovat a rozšiřovat.

Velmi oblíbené hraní je **dávání a braní**. Všichni stojí zase v kruhu, ale zvuk nechodí pravidelně okolo, ale je poslaný křížem. Každý hraje dvakrát za sebou – poprvé k sobě od tmavých strun k světlým, to je **braní**, podruhé od jasných k tmavým a tím posílá zvuk tomu naproti v kruhu, to je **dávání**. Při braní si můžeme klidně vychutnat zvuk, dát si na čas a prožít vnitřní svět. Při dávání musíme dobře vědět, komu podáváme zvuk. Musíme to také dobře naznačit. Je to dobrý příklad sociálního cvičení.

## 3. cvičení (hudební dialog - vnímání toho druhého)

Posadíme se do kruhu a každý si vybere libovolný nástroj. Určíme si dvojice, které budou hrát vždy proti sobě. Dvojice hraje tak dlouho, dokud si nevymění místo. První dvojice: první zahraje, druhý odpoví, začíná hudební dialog. Učíme se respektovat toho druhého a zároveň mu nabídnout zajímavý zvuk, či rytmus podle povahy nástroje, který jsme si vybrali. Sledujeme Já toho druhého. Postupně se všichni vystřídají. Potom hru zesílíme na čtyři hráče ve tvaru mlýna. Žák má za úkol sledovat všechny zúčastněné a včas projít středem. Hru můžeme zrychlit a tím se stává obtížnější na vnímání. Dále hrajeme na metro. V jednom okamžiku všichni projdou na protější stranu kruhu. Ve středu kruhu vznikla zácpa. Jak z ní? Jedině respektováním toho druhého. Je to dobré sociální cvičení. Takových cvičení je celá řada.



## Receptivní muzikoterapie

Nemám rád konzervy. A už vůbec ne v podobě CD. Hudba na CD nemá přirozené alikvoty a je bez spoluúčasti. Když někdo vytvoří vynikající nahrávku, jedná se o vzdělávací hudbu, poněvadž se zde dokumentuje doba např. renesance či baroka. Ale pořád budeme slyšet stejný výkon, který na rozdíl od přímého koncertu se nemění. Ta samá hudba, která se bude hrát každý den v jiném koncertním sálu, bude mít pokaždé jinou náladu, tempo, atmosféru atd. A tak je to i s terapií. Živá receptivní terapie je nenahraditelná, poněvadž vždy jde o kontakt a vnitřní dialog.

Žáci si sednou tak, že se dotýkají židlemi a tělem jsou otočeny do středu místnosti. Terapeut i s pomocí jiného žáka hraje za zády žáků na kantele střídavý kyvadlový rytmus. Kantele, která je naladěna in F, odpovídá kantele, která je naladěna in G. Jednou zahrají na F kantele perlivý akord a druhá kantele mi stejným způsobem odpoví. Tato hudba je prostorová, tudíž nikdy nekončí. Receptivní muzikoterapie je vhodná pro hyperaktivní děti a vůbec pro všechny, kteří potřebují uklidnit. Zde je na místě i volba tónin. Hudební terapeut, který umí zahrát na jakýkoliv nástroj při receptivní terapii může improvizovat například v pentatonické tónině nebo může hrát modální hudbu. V každém případě to přináší své ovoce.

## Hudba a slovo – cvičení pro pochopení Já toho druhého

Podněty pro kultivaci řeči a zpěvního projevu. Artikulační cvičení slouží k uvolnění dolní čelisti a upevnění správné vokalizace i v rychlém tempu.

Začínáme šeptem a tempo i dynamiku hlasového projevu úměrně zvyšujeme při zachování lehké a jasné výslovnosti. Sílu však nikdy nesmíme dovést do křiku. Správná vokalizace napomáhá správnému tvoření tónu. Nejpřirozenější barvu a posazení mají vokály: „o“, „u“, teprve potom vokály: „e“, „a“, „i“, „y“.

1. šeptem – o: mo, mo, mo, mo, mó, ó,ó ó ó ó - lo, lo, lo, lo, lo, ó,ó,ó,ó,ó Oto, okolo, kolo, moto, óda, móda, flóra, daleko, široko, vysoko
2. šeptem – u: mu, mu, mu, mu – múúúúúúúúúúú, kukukukukuku, kúúúúúú, musím, důchodu, budu, kupu, lupu, suku, kubula, Ťuhýk, kulík
3. šeptem – e: me, me, me, me, me, méééééé, beéééééé, pe, pe, pe, pe, pe, péééééééééééé, leden, veden, bez beden, jedeme, vezeme
4. šeptem – a – ma, ma, ma, ma, ma, ma, ma, máááááááááááá, papapapapa, páááááááááá, máma sama vstává zrána, had hadu dává záhadu
5. šeptem – i, y: miny, miny, miny, miny, miny, mííííííííííí, líto, síto, piliny, klín, bílý, milý, čilý, vidí, osení stříbří slzy ranní rosy

Výslovnost slov a slovních spojení

jednotaktové motivy

2/4 takt: židle, housle, pampeliška, petrklíč, rýč, míč, mák

3/4 takt: babička, kočička, klarinet, tabule

4/4 takt: umyvadlo, koloběžka, harmonika

dvojtaktové motivy

2/4 takt: líný krokodýl, červená růžička, panenka a kominík

3/4 takt: babička s dědečkem, copak tě bolí, utíkej do lesa

4/4 takt: pejsek štěká, hlídá dům, slunce svítí na to kvítí

čtyřtaktové motivy

2/4 takt: který hudebník, ohlásí nám bál, já mám koně vraný koně

3/4 takt: utíkej, utíkej, utíkej, chyt' mi ho, chyt'

4/4 takt: alou páni muzikanti, já vás budu štymovat

Cvičení pro uvolnění mluvidel

tam – ten – den, na tutututu, na pipipipi.... čimčarára, čím ta čára? Jen jeden den bez beden. Lépe sedět, lépe ležet, lépe klečct, lépe běžct. mamí, Máňa má méně mandlí. Pan Bílý se valí do bílé haly. Kukačka kukala, na Jana volala: ku,ku,ku, ty kluku.

Říkadla:

Plác, plác, plác, přineseme ták,  
topinky tam narovnáme, pak si na nich pochutnáme.

Táta dlouhý, máma krátká, děti jako pimprlátka.

Šel brouček po cestě, měl puntík na vestě,  
na nohou střevíce, pospíchal k muzice.

Rozpočítadla:

Enyky, benyky, Kutná Hora, obrštajna, rozmarýna,  
alec, palec, bumbříčku, bumbříčku ven!

Jeden, dva tři, my jsme bratři  
jeden je tu mezi námi, co se schoval do té slámy.  
Kopa, hruda, křen, ať jen leze ven!

## **Pohádka jako lék a prevence agresivity**

V dospělém věku se často dopouštíme omylu, že předpokládáme u dětí stejný způsob myšlení jaký máme sami. Dítě je ale blíže světu pravých skutečností a proto k němu promlouvají pohádkové obrazy více než naše vykonstruované argumenty.

Když se v dospělém věku zaměřujeme vědomě na naši látkovou výměnu, neměli bychom zapomenout, že dítě potřebuje především „výměnu láskovou.“ Síla, kterou

dítě čerpá ve svém dospělém věku přichází z obrazů žijících v jeho duši a představených mu mateřským jazykem „ s láskou“.

Obrazy vykreslené pravou klasickou pohádkou nasytí duševní síly dítěte tak, že v období dospívání je jimi mírněna agresivita a zároveň ujišťují dítě, že po překonaných dramatech je možné vždy najít řešení. Tím jsou lékem proti nihilismu, pasivitě, depresím a různému zkratovému řešení života.

Hudba a pohyb (cvičení pro sociální pohyb)

Umění nikdy nevznikala jen z rozumově pojatých lidských úmyslů a nikdy ne ze zásady napodobit tak či onak přírodu v nějaké oblasti, ale z lidských srdcí, která mohla dostat podněty z duchovního světa a viděla se přinucena tyto podněty ztělesnit a zrealizovat.

Pro každé jednotlivé umění, architekturu, plastické umění, malířství, hudbu, slovesné umění, pohybové a dramatické se dá dokázat, jak sestoupily k lidem určité duchovní impulsy z vyšších světů a jak tyto impulsy lidé přijali. To, co dopadlo jako stín vyšších světů do lidského tvoření ve fyzickém světě, dalo vznik umění. Eurythmie vyrostla na anthroposofické půdě a samozřejmě koresponduje s anthroposofickým světovým názorem. Je to viditelná řeč a viditelný zpěv. Řeč se zrodila z celé lidské bytosti. Vezměme nějakou samohlásku. Vyjadřuje vždycky to, co duše prožívá jako své pocity.

„a“ – údiv, překvapení

„e“ – probuzení, všemu rozumím, počíná svět

„i“ – spojování, sám sobě v cestě, začínáme říkat Já

„o“ – milý člověk, spojitost

„u“ – prozkoumávat, probádávat

Všechno samohláskové vyjadřuje původně duševní cítění, které se spojuje jen s myšlenkou, která přichází z hlavy, a pak přechází do hovorové oblasti. A tak jak je tomu se samohláskami v řeči, tak je tomu i s tóny v hudbě. Citový prožitek duše je vyjádřen vždy tónem. Tón vyjadřuje život duše. Samohláska pochází z nitra, chce vylít nitro – celou duši navenek. Souhláska pochází z pochopení věcí – v souhlásce spočívá imaginativní malování toho, co je venku v přírodě.

Souhrnem:

samohláska (vokál) vzniká vždycky z duševního života a souhláska spočívá vždycky v procítění, napodobování vnějšího předmětu. napodobuje se to, co dělá vnější předmět, když

při výdechu zadržíme vzduch rty, nebo ho utváříme zuby, jazykem, dáváme mu tvar patrem.

Eurythmie je viditelná řeč těmi nejvýraznějšími lidskými orgány pažemi a rukama. Řeč vlastně vzniká zadržným pohybem lidských údů. A neměli bychom žádnou řeč, kdyby dítě během naivního, elementárního vývoje nemělo tendenci pohybovat hlavně pažemi a rukama. Tento pohyb je zadržován, koncentrován do mluvících orgánů, které jsou odrazem toho, co se chce vlastně projevit v pažích a rukách a jako doprovod v ostatních údech člověka.

**Éterné (životní) tělo nemluví nikdy ústy, ale mluví vždy končetinami.** To, co éterné tělo provádí, když člověk mluví, je přenášeno na fyzické tělo. Řeč je potud umělecká, pokud je utvářena hudebně. Eurythmie není tanec, ale zpívání s pohybem. To, co se vyjadřuje opravdovou eurythmií, je právě čistým projevem lidské duše ve viditelném světě. To, co vzniká z pohybu jako eurythmie, je právě zdravé vplývání jeho orgánové stavby do pohybu. Tak se dá eurythmie vyjádřit jako terapie. Patří jako ostatní umění do života.

To je velmi krátká charakteristika eurythmie. Není v možnostech této knihy uvádět všechna eurythmická cvičení. Chce to specifický zájem ve škole eurythmie v Praze.

Hudba, zpěv a tanec vždy přinášejí žákům mnohé radostné chvíle nejen ve škole, ale i při návštěvě divadel, kde mohou s větším porozuměním sledovat například baletní program. Ne vždycky budeme vyžadovat taneční projev, ale usilujeme o estetický projev a plné vnímání a respektování hudebních složek. Hudba apeluje na vnitřní, zejména citový život, zniterňuje rytmus tělesného pohybu a spíná jej s naším duševním prožíváním. V každém případě hudba ovlivňuje a harmonizuje člověka v nejlepším slova smyslu.

Hudba a drama (syntéza sociálního umění)

Dramaterapie:

Ve starém Řecku sloužilo divadlo jako mysterijní drama, kdy byly v obrazech předváděny skutečnosti božského světa a jejich zrcadlení ve světě lidí a jejich ozvěny v Hádu (podsvětí). Divadlo bylo tedy něco posvátného. Např. lidové hry opisují koloběh ročních svátků. Při nastudování takové jedné hry jsou všichni přivedeni k hlubšímu porozumění ročního svátku (např. vánoční či velikonoční hra). I nastudování klasické pohádky nám přiblíží řešení určitého sociálního problému.

Existují hry, které ukazují možnost hlubšího pochopení lidské duše. Např. Josef Hrubín – Kráska a zvíře. Wolfram z Eschenbachu – Parsival a další.

Co říci na závěr: zvuk působí na tělesné procesy, (krevní tlak, frekvence srdečního tepu, hladina cukru v krvi atd.) a na psychiku (ovlivňuje rovinu postojů a jednání). Hudba se projevuje od úrovně fyziologické přes psychickou až k funkcím společenským. Hudba je stimulační, relaxační, pomáhá sjednocovat pohyby, sugestivní, katarzní, sociální, magická atd. V každém případě má kladný vliv na člověka.

Je mnoho metod a škol. Záleží na tom, abychom věřili v nějakou metodu a výsledek se dostaví. Bude v podobě péče pro budoucnost pacienta. A o to jde. Když získáme jeho aktivitu, udělali jsme veliký kus práce. Tato metoda vycházející z antroposofie

mě oslovila svojí uměleckostí, která je v souladu s moderním celostním pohledem na člověka. Měl jsem možnost si ji vyzkoušet s dětmi i dospělými na různých kurzech. Snad se stane inspirací i pro vás.