

# Vynechávání menstruace

## Isolde Schoener

### *Pozorování na začátku terapie:*

Ambulantní terapie trvala sedm měsíců (jednou týdně 60 minut); celkem proběhlo 23 sezení.

Paní F. je středně vysoká a velmi štíhlá žena, spíše chlapeckého vzhledu. Má velmi formovaný obličej, který při letmém pohledu připomíná masku, a světle blondáté, zcela hladké dlouhé vlasy. Je jí téměř 29 let, působí ale mladším dojmem. Její pohyby jsou pomalé, jakoby odměřené, mluví velmi akcentovaně. Její duševní vyjadřování je zdrženlivé. Paní F. je Finka, v Německu žije od devíti let a německy mluví bez přízvuku.

Od svých šestnácti let brala antikoncepci. Když ji před třemi lety, v 25 letech vysadila, nedostavila se u ní menstruace. Protože chtěla mít děti, ale nechtěla brát hormony, šla k anthroposofickému gynekologovi. Léky, které jí předepsal, nepůsobily, poslal ji tedy na terapii zpěvem a muzikoterapií.

### *Diagnostické pozorování a cíl terapie:*

Jak naznačuje již vzhled, převládá u paní F. formující pól, nervově-smyslová oblast. Toto příliš silné formování, které má sklon zadržovat duševní a živě plynoucí tělesný život, se často ukazuje ve strnulém výrazu obličeje, připomínajícím masku, svazuje dýchání, střed člověka, a příliš jej vytahuje nahoru do hlavy. Nadmíru silná formující síla se zřetelně ukazuje zejména v její chlapecky stavěné pánvi, kde nejsou znát žádné měkce plynoucí vitální síly, které ve skutečnosti tento pól pronikají. Oblast hlavy je tak dominantní, že formuje i proudící síly dolního člověka a odebírá mu tak vitální síly. Tento dojem je utvrzen nezformovanými ústy a bradou jako u dítěte, které jako reprezentanti systému látkové výměny a končetin zdůrazňují váznoucí vývoj v oblasti dolního člověka.

Cílem terapie bude uvolnit příliš silné nervově-smyslově síly jak v hlavě, tak v rytmické oblasti, v dýchání, zejména ale přiznat vitálním silám v dolní části těla jejich práva, a tím pacientku oživit a zahřát. Výsledkem může být, že si pacientka tuto oblast, kterou jako by „ztratila“, znovu přisvojí a zabydlí se v ní svým tělesně-duševním vnímáním. V neposlední řadě by měla být výsledkem terapie pravidelně probíhající menstruace.

### *Průběh terapie:*

#### a) Objasnění prostředků a postupu

Každá hodina terapie začíná instrumentální částí, ve které používáme převážně kovové bicí nástroje z kovářství Manfreda Blefferta (Heiligenberg u Bodamského jezera). Zvuk těchto nástrojů podporuje vstup do prostoru, ve kterém může začít soustředěné naslouchání. S těmito nástroji lze dosáhnout uvolnění a koncentrace k práci.

Na paní F. mají kovové nástroje ještě silnější účinek. Instrumentální část začíná světle znějícími kovovými nástroji, např. zvonkohrou, následuje teplejší zvuk gongu, na který se hraje s rozkročenýma nohama a při hře jej necháváme houpat. Postupně přecházíme k tmavším bronzovým tónům trubkovitých zvonů, činel a tam-tamů. Abychom podnítili kvalitu naslouchání, střídáme u těchto nástrojů aktivní hru a hru za zády.

Kovový zvuk velmi jemně kovaných nástrojů Manfreda Blefferta působí dvěma směry. Zatímco světlé tóny, většinou kovové zvuky, vedou dech dolů, obklopují teplé bronzové nebo měděné zvuky dolního a středního člověka, uvolňují napětí v hlavě (to vede často k zívání) a umožňují duši rozšířit se a klidně se pohybovat. Také bychom mohli říct, že se jednotlivý tón nejdříve vzdává své formy, aby se ponořil do moře zvuku, které člověka obklopuje, z něhož se poté jako kapka vyděluje v nové kvalitě.

V situaci paní F. se začínají příliš silné formující síly jako by zevnitř prohřívát a jemně uvolňovat.

První fáze zpěvu, zakládající se na starých italských školách, které dál rozpracoval Fritz Jäger, se týká dýchání do bránice, které pro- hřívá střední oblast dýchání. Jedná se o silný vokální zpěv na vokály „A“, otevřené „O“, uzavřené „O-U“. Tím se aktivuje napětí bránice a je silně podpořen výdech. Kromě toho působí vokální cvičení do hloubky. Silná expresivita tohoto vokálního zpěvu pomáhá uvolnit emocionální uzavřenost a otevřít se citům.

Navazující druhá fáze zpěvu na základě Školy odhalování hlasu zasahuje spíše jemným, především konsonantním zpěvem do formování tělesnosti. Konsonanty jako působení sil zvěrokruhu v člověku souvisí s plastickým utvářením těla. V souvislosti s tím prohlubujeme dýchání nadechováním do břicha, a tak formujeme systém látkové výměny a končetin.

Při popsané terapii bylo kromě toho nutné vyvést proud zvuku z přední oblasti, prostoru zraku, do zadního prostoru, skutečného prostoru sluchu a zvuku. Přední prostor, s okolím související oblast jednání, má plastickou sílu artikulace. Popsané příliš silné formování pacientky souvisí se silnou orientací na přední prostor a s nedostatečným prouděním zvuku z prostoru zad. Pokud se však do tohoto proudu zvuků ponoříme, otevře se vlastní přirozenost hudby, totiž plynulý proud tónů. Když například hlavu lehce a měkce zakloníme dozadu, zavřeme oči a ústa se otevřou jakoby sama od sebe, vedou do prostoru sluchu tmavé vokály „A“, „O“, „U“, s nimi spojené „Ä“, „0“ a s nimi související hláska „NG“. Vzniká zasněné vědomí, které je znát i v barvě hlasu. Zpočátku ostrá a tvrdá barva hlasu později získá tichou, teplou a tmavě plynoucí kvalitu.

Další oblastí, která je spjata s potížemi paní F., je svalstvo hrtanu a jeho činnost při zpěvu v souvislosti s pánevním svalstvem a se svalstvem podbřišku. Známost skutečností je, že se v pubertě s dozríváním pohlavních orgánů mění svalstvo hrtanu: hlas se láme, tzn., že je hlubší, u žen nepatrně, u mužů velmi zřetelně. Tuto jemnou souvislost mezi oběma systémy můžeme nyní v opačném smyslu uchopit terapeuticky. Tím, že hluboko v hrtanu cvičíme, jak měkce pouštět proud tónů na hrtanové souhlásky „G“, „K“, „CH“ a „Š“ a na tmavé vokály, jako např. otevřené „O“, „U“, „Ä“, „Ö“ a „NG“, šíří se tón do hloubky, je plnější a tmavší. Rozšiřováním prostoru hrtanu při zpěvu dochází k tzv. otevření a teplému proudění v dolní části těla.

Tato souvislost se potvrzuje i tím, že mají pacientky s nejrůznějšími potížemi v dolní části těla téměř vždy problémy otevřít svůj hlas tak, aby mohl zaznít hrtanový zvuk.

Obě posledně jmenované fáze zpěvu byly hlavními oblastmi, na kterých paní E pracovala. Kovovými nástroji a první fází zpěvu podle Fritze Jägera jsme vytvořili dobrou přípravu pro toto cvičení. Zatímco jsem každou hodinu uváděla kovovými nástroji v různém pořadí, zpěv se postupně uvolnil.

#### b) Proces terapie:

Protože paní F. milovala hudbu a byla hudebně nadaná, spontánně přistupovala ke všem novým nástrojům, zpívaným hláskám a tónům. Po pár týdnech začala chodit do sboru.

V plynulých pohybech na nástrojích se dobře našla. Bylo však nutné cvičit rozkročený postoj při hraní na gong a uvolněné houpání v oblasti ramen, protože s tím měla paní F. dva problémy: uvolnit křečovitost v ramenech a v šíji a otevřít se v dolní části člověka rytmickým houpáním. Měla ráda a užívala si tmavé a teplé bronzové tóny.

V terapii hlasu při cvičeních Fritze Jägera ukázala paní F. krásný, silný hlas. Půltóny jí zpočátku padaly příliš daleko od sebe, což odpovídalo jejímu uváznutí v horním pólu. V hlavě zněly tóny tvrdě a ostře, takže jsme intenzivně cvičily zpěv tmavých vokálů v horní poloze. Přesto se vyrovnání mezi světlem a temnotou (vokální vyrovnání) v této fázi ještě zcela nepodařilo. Dýcháním do bránice se však začalo uvolňovat příliš vysoko posazené dýchání.

Po šestém sezení se ukázalo, že zpívané konsonanty, které více pronikají tělesnost, byly tou správnou cestou, která vede dál. Paní F. brzy získala cit pro pohyb dechu v oblasti pánve: pro plynulý pohyb dozadu přes sedací kosti při výdechu, který je doprovázen uvolněným rozšířením držení těla v sedu a lehce otevřenými ústy. Takové držení těla se vyznačuje uvolněním a zbavením křeče. Přirozeně plynoucím nádechem vede z mírně pokleslého postoje k jemnému vzpřímení - k „navrácení k životu“.

Za všechna ostatní cvičení zde jmenujeme tuto řadu hlásek, zpívanou na jednom tónu v prostoru kvarty:

15. příklad: w - u - ch

„W“ prohřívá hlavu a záda a s tmavě zpívaným „U“ proudí dolů, brada přitom klesá. Cvičení končí nájemně plynoucí hltanové „CH“, které rozšiřuje oblast kyčli a vede ji k dýchání.

Tato cvičení, která vedla do zadního prostoru sluchu a podporovala snivé vědomí, měla paní F. ráda. Následným uvolněním napětí v hlavě se naučila zívát. Bylo to pro ni nezvyklé a musela se přemáhat, aby zívání nepotlačovala. Tóny, na které paní F. zpočátku tlačila a které byly hlasité, se ztišily.

Po jedenáctém setkání se dostavila menstruace. Sama se rozhodla, že bude již proudící život v dolní části člověka i nadále podporovat a pokračovat ve cvičení.

Jako obtížný se ukázal zpěv hlásek, které znějí hluboko v hrtanu a bezprostředně působí na oblast genitálií. Chceme jej ukázat na následujícím cvičení:

16. příklad: chaing-laing-š

Bez tónu proudící hrtanové „Š“ odemyká oblast pánve, „Ai“ souvisí s měsíční silou v člověku (viz kapitola 3.3 Samohlásky a planety), která duševně i tělesně zasahuje zejména rozmnožovací síly; hluboko v hrtanu znějící hláska proudu tónů „NG“ proudí stejně jako vodní hláska „L“ celým dolním člověkem (viz kapitola 2.2 Souhlásky). Hrtanové „Š“ má díky „S“ štíra (viz kapitola 3.2 Souhlásky a zvěrokruh) ve spojení s proudícím „CH“ sílu, která povzbuzuje život v dolní části člověka. Učit se zpívat tyto a další hrtanové hlásky, které měkce znějí a do hloubky otvírají prostor hrtanu, byl proces, který trval až do konce terapie.

V poslední fázi jsem zřetelně pozorovala fyziognomické změny: ústa a brada paní F. ztratily dětský výraz, zaoblily se a změkly. Ke slovu se dostaly vitální síly a oživily, zahřály, jako by otevřely dolní část těla. Po třiceti dnech se dostavila druhá menstruace. Časová perioda byla sice delší, ale velmi se blížila normálnímu rytmu 28 dní.

*Stav po skončení terapie:*

Z finančních důvodů musela paní F. terapii po 23 sezeních ukončit. Poslední fáze, která přešla z uvolňujícího pronikání pólem látkové výměny a ze zasněného vědomí do zdravého napětí, které v organismu podporuje výstavbu, mohla být - ačkoli neúplně - ukončena. Přesto se podařilo dosáhnout cíle terapie - po tříleté pauze obnovit a upevnit menstruaci.