

ZÁKLADY TERAPIE ZPĚVEM

K historii terapie zpěvem

Andrea Stuckert

Na začátku 20. století mělo mnoho zpěváků konkrétní otázky k virtuozitě, která krystalizovala od 19. století:

Mohl se naučit zpívat pouze ten, kdo byl nadaný? Nebo to, aby se směl naučit zpívat každý, byl pedagogický impuls, který bylo nutné uchopit a dále rozvíjet? Z hnutí pracovníků a z reformní pedagogiky se na začátku století vytvořila různá seskupení, např. „Wandervogel“. Fritz Jode, který oživil hudební hnutí mládeže, přišel se silným impulsem vnést zpěv a instrumentální hudbu mezi širokou veřejnost a „umožnit všem mladým lidem přístup ke kulturnímu dědictví starých mistrů.“ Díky jeho působení vznikly první „mládežnické a národní hudební školy“ (titul jednoho z Jodeho programových spisů z roku 1924).

Další, stále se objevující otázkou, byla otázka kvality zpěvu: zpěvačka Olga Hensel popisuje ve své knize *Duchovní základy zpěvu* vývoj a význam zpěvu od nejstarších dob do novověku. Popisuje stále postupující zpovrchnění zpěvu a dochází k závěru: „Zpěv se stává čistě estetickou záležitostí a je vydáván napospas úplné mechanizaci, jeho vysoká úloha je zapomenuta.“

V atmosféře všeobecného pozdvižení a nových otázek na začátku 20. století, kdy se ve všech oblastech, také v umění, hledaly nové cesty, (např. W. Kandinsky, F. Mare, P. Klee v malířství; A. Schönberg, A. Webern, A. Berg v hudbě) přišlo několik lidí na cestě svého hledání za Rudolfem Steinerem s otázkou, jestli existuje duchovní svět, který je základem pozemského světa jevů.

Díky takovým rozhovorům a dotazům došlo na základě duchov- něvědeckého bádání Rudolfa Steinera k objasnění a obohacení nejrůznějších oblastí, např. umění (malířství, sochařství, architektura, hudba, eurytmie, řeč), náboženství, filosofie, přírodních věd, pedagogiky, lékařství, zemědělství a sociálního života. Mnohá společenství, která se zabývají nejrůznějšími oblastmi života, dnes z těchto poznatků vycházejí, dále je rozpracovávají a pokračují ve výzkumech.

Olga Hensel, která také zažila tuto intenzivní dobu, líčí začátek těchto nových výzkumů v souvislosti se zpěvem slovy:

„Všude, kam se podíváme, vidíme náhlý zvrát... Dokonce je to znát i v každodenním tisku. Slovo „Duch“, dříve používané pouze v teologickém smyslu, se rozšiřuje do všech oblastí; stává se, naplněno dynamickou silou, stěžejním bodem vesmíru...Vede se tak každému, kdo se vydává na cestu za pravdivým člověkem v sobě a v druhých. Nové zkušenosti, které nyní prožívá, zcela otřásají jeho dosavadním vnímáním: to, co vidíš, slyšíš a co můžeš uchopit, to je jen část, není to úplný člověk. Celého člověka můžeš uchopit jen vnitřním smyslem, jeho pravdivá bytost je nadsmyslová, projevujíc se ve světě smyslů. ...

Stejně nutkání cítí i člověk, který zpívá, a klade si otázky: Co je zpěv, ona forma, ve které se spojuje hudba se slovem? Jaký jsem nástroj? ... Člověk, který zpívá, nyní zpěvu nově naslouchá. Vše se mu zjevuje novým a záhadným způsobem: tón, melodie, harmonie, zvuk, slovo a řeč. Vše je spojeno zpěvem a rytmem získává řád.“

V podstatě existují tři školy, které považují za základ své práce myšlenky anthroposofie a ty jsou pro ně základem jejich výzkumů v oblasti pedagogiky zpěvu a terapie zpěvem:

1. Škola Grade Ricardo, kterou později vedly Berty Jenny a Edith Dietrich, dnes zastoupena Dinou Winter; základní výzkumy jejich práce jsou obsaženy v knize *Singing and the Etheric Tone*.
2. Škola Marie Fúhrmann, známá díky paní Tilla Hoffmann. Dnes ji vede především Dr. Gisela Rósch; její výzkumy zveřejnila paní Fúhrmann v knize *Die Praxis des Gesanges*.
3. Škola *odhalování hlasu* paní Valborg Werbeck-Svårdstróm, kterou vedl Jürgen Schriefen; díky jeho nasazení mohou dnes lidé na celém světě podle této školy pracovat.

Většina dnes činných terapeutů zpěvem pracuje na základech této poslední jmenované školy. Proto připojujeme ještě několik poznámek k práci paní Valborg Werbeck-Svårdstróm.

Již od roku 1905 pracovala paní Werbeck, svého času známá švédská zpěvačka, na metodě léčby vlastního hlasu, který byl stále více zatěžován obvyklými technikami zpěvu. Povzbuzována a utvrzována Rudolfem Steinerem, vypracovala později tuto metodu ve všeobecně platný způsob cvičení.

„Při osobním rozhovoru jsem mohla poznat Rudolfa Steinera... objevily se konkrétní otázky a obtíže..., a tak jsem směla... Rudolfa Steinera požádat o radu... K mému velkému překvapení jsem si brzy všimla, že problémy, se kterými jsem se potýkala, již byly v jeho práci formulovány a někdy jedinou větou rozetnul dlouho zamotaný uzel. Tak to bylo s mnoha mými otázkami... Krátce řečeno to pro mne byl úplně jiný způsob práce!“

Paní Werbeck popisuje svou práci v úvodu ke své knize *Škola odhalování hlasu*: „Všechna práce, veškerá snaha o takzvané vytvoření hlasu - není v podstatě nic jiného než uvolňování a odstraňování zábran, které - v běžné řeči správně vyjádřeno - zabraňují hlasu „vyjít“ ven. Zde se setkáváme se zásadním omylem dnešní pedagogiky zpěvu: lidský „hlas“ nepotřebuje „vytvořit“, je tady hotový, dokonalý, jako bytost znějící ve světě idejí, čeká však na - osvobození! Měli bychom říkat osvobození hlasu, ještě lépe odhalení, a ne vytvoření hlasu.“

Ze spolupráce s Rudolfem Steinerem vypracovala paní Werbeck téma „zpěv v souvislostech s naukou o člověku, kterým vytvořila základy pro svou pedagogickou činnost ve 20. a 30. letech a které se stalo pevnou půdou pro stále rostoucí intenzitu výzkumů léčivých účinků zpěvu v pozdějších letech.

Společně s mnohými lékaři, obzvláště s Dr. Eugenem Kolisko, který byl školním lékařem na waldorfské škole ve Stuttgartu, ošetřovala paní Werbeck velké množství pacientů.⁹

V posledním období života, které strávila ve svém domě v Ec- kwälden, byla skoro výlučně činná jako terapeutka: prací na vlastním organismu, která trvala desítky let, si vytvořila novou schopnost vnímání, druh vycítění, zaposlouchání se do lidské fyziologie. Cvičení nezištnosti k duchovnímu pozadí umění se později proměnilo v terapeutické nápady v oblasti, která jí byla nejvlastnější: tón, zvuk, dech pro ni byly - jak postupně uvidíme - nevyčerpatelnou, bohatou říší.

Školení vlastního hlasu je pro všechny terapeuty zpěvem, kteří pracují na základech anthroposofie, rozhodující výzbrojí pro terapeutickou práci. Tak během let vznikly nejrozmanitější způsoby a přístupy terapeutické práce, které vedly k různým specializacím:

Gisela Friebe pracuje jako terapeutka zpěvem již několik desetiletí a má bohaté zkušenosti z oblasti léčebné pedagogiky, ale také s ošetřováním uzlíků na hlasivkách a jiných organických poruch.

Arnold Dorhout-Mees v Holandsku nazývá svou terapeutickou práci „terapie tónem a dechem“. S pomocí konsonantů usiluje o uvolnění dechu a tónu, které jsou příliš svázané s fyzickým tělem. Intenzivní prací s konsonanty je fyzické tělo propracováno, takže jím mohou dech a tón proudit stále volněji a tím léčivě působit na celý lidský organismus.

Paní Edith Dietrich z Pforzheimu (zemřela v roce 1997) vypracovala společně se svými žáky a pacienty způsob zpěvu, který vycházel z prožitku a výzkumu vokálů. Dnes v něm pokračují další žáci.

Paní Dr. Gisela Rósch se na základě práce Marie Fúhrmann intenzivně zabývá působením jednotlivých tónů a zvuků, zejména vokálů na lidský organismus.

Existuje také kruh terapeutů zpěvem v Porúří, kde např. Thomas Adam a Helga Lausmann zkoumají působení konsonantů na jednotlivé části těla a jak na sebe jednotlivé části hlavy a lidský organismus navzájem působí.

Fritz Jáger ve Wuppertalu rozvíjel od konce druhé světové války svou vlastní cestu anthroposoficky zkoumajícího zpěváka a terapeuta hlasu. Ještě dnes ve více než devadesáti letech s velkým úspěchem léčí nemoci hrtanu a hlasivek.

Rada svým způsobem individuálně pracujících terapeutů zpěvem by mohla pokračovat, již teď však doposud jmenovaní vytvářejí pestrou mozaiku. Důležité je, že všichni učinili poznatky vyplývající z anthroposofie základem svých vlastních výzkumů a všichni mají stejný cíl: s pomocí zpěvu jít společně s každým pacientem individuální cestou, která by mohla podporovat jeho uzdravující proces.

Zpívající člověk jako znějící sloup

Skoro každý člověk už alespoň jednou při poslechu hudby zažil, jak mu - v pozitivním smyslu - „běhá mráz po zádech“. Tento pocit můžeme prožít zejména při zpěvu. A přece může právě při něm dojít také k opaku: jestliže je hlas zpěváka drsný, ostře pronikavý a stažený, nejraději bychom utekli z místnosti, abychom se před ním ochránili. Když může samotný poslech hudby, obzvláště zpěvu, vyvolat takovou reakci, jak teprve působí zpěv na organismus zpívajícího člověka? Když položíme při zpěvu ruku na hrtan, na horní část hrudního koše

nebo na šíji, můžeme vnímat jemnou vibraci. Po odpovídajícím cvičení a také podle rozpoložení člověka se toto vibrování může rozšířit přes celá záda až dolů k pánvi. Cítíme chvění tónů přes nohy až do chodidel. Je to osvěžující, oživující pocit, který proudí celým tělem. V anthroposofické nauce o člověku se mluví o čtyřech různých článcích lidské bytosti (zpracováno v části o muziko terapii), v tomto případě se jedná o tělo životních sil, tělo étherné, ve kterém a kterým můžeme toto oživení zažít.

Rudolf Steiner popisuje význam étherného těla pro zpěv následujícím způsobem: „Pro terapii zpěvem platí zásada, že musíme u člověka, který se učí zpívat, vyvolat vědomí o účasti étherného těla na zpěvu: o stálém převádění tónů na étherné tělo. Teprve když si tuto účast opravdu uvědomíme, dojde k procesu proměny. Prakticky to bude probíhat tak, že učitel nebo učitelka zpěvu povede žáka k tomu, aby se citem méně spojoval s vědomím fyzických orgánů, ale více si uvědomoval, co za těmito fyzickými orgány určitým způsobem spočívá. Zpívající člověk by se neměl soustředit na pohyb orgánů, ale cítit, jak se kolem něj a v něm pohybuje vzduch. Když správně porozumíme duchovně-vědeckým základům pedagogiky zpěvu, dojde k osvobození vědomého prožívání tónu ve vzduchu od prožívání tónu v orgánech.“

Na základě těchto slov můžeme vytvořit určitý druh praobra- zu: lidské tělo je znějící nástroj, zpívající člověk chvějící se a znějící sloup. Staré italské školy zpěvu tento stav nazývaly „sochou“: při zpěvu je člověk navenek klidný jako socha, ale v jeho nitru probíhá živé proudění.

Současná škola zpěvu, která chce jít touto cestou, proto hledá možnosti, jak osvobodit hlas z příliš silného spojení s tělesnou substancí.

Stále rozličnějším zaposloucháváním se do vlastního hlasu a jeho zkoumáním vzniká cesta, kterou mohou být v každém člověku uvolněny skryté tvořivé schopnosti. Všechno znějící je v tomto smyslu zjevením „prazvuku“, jevu, který takto pojmenovala paní Valborg Werbeck-Svärdström. Ve své knize se o něm vyjadřuje takto:

„Podle toho, jak se člověku podaří svůj tělesný nástroj nechat prostoupit tónem, zazní tón krásný nebo nedokonalý. Tón zní hezky, když mu nic z tělesného nebrání v proudění tělem a z těla ven. Nehezky zní, když je při svém vycházení „pevně držen“ a „zachycován“. Pokud jsme poznali prapůvodní podstatu „hlasu“, víme, že se především zjevuje z neslyšitelné říše; toto poznání zcela obrací pohled materialismu: tón nevytváří fyzický organismus, ale hlas ze smysly neslyšitelné říše na základě fyzického organismu.“

Pokud jsme tuto pravdu zažili sami na sobě, začínáme chápat terapeutické působení správného zpěvu také v jeho důsledcích a rozumíme, že hlas nemůže nikdy onemocnět a že v něm dokonce musí žít léčivé síly.“

Toto je stejně důležitý cíl pro pedagogy zpěvu a terapeuty zpěvem, neboť při dnešních životních podmínkách a přetechizovaném prostředí dochází u mnoha lidí např. k poruchám prokrvování a k napětí v oblasti ramen a šíje. Na jedné straně dochází k tvrdnutí v oblasti dolního patra a na druhé straně k ochabnutí horní části hrtanu, ke křečím v oblasti bránice a ke zmenšenému napětí svalstva v oblasti břicha. A přece může terapeut zpěvem vycítit s tímto

praobrazem před očima individuální situaci pacienta a vytvořit z ní cestu, která vede k cíli.

Dech a hlas

*V dýchání žijí dvě milosti,
vzduch přijmout a zase jej vyvěsti,
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

V Goethových slovech je vyjádřen ústřední postoj k dechu, který se stal samozřejmým pro terapeuty zpěvem, vycházející z anthroposofie, ale také pro lidi z mnoha jiných směrů, např. pro ty, kteří se zabývají zpěvem na základě eutonie.

Pedagogové zpěvu a terapeuti nikdy nezkoušejí vést člověka k vědomému uchopení dechu, svévolně ho ovlivňovat, ale nepřímo ho povzbuzují uměleckým procesem. Předpokladem je duševní otevření v údivu, radosti atd., které umožňuje dech jakoby zvenčí přijmout a vzduch znovu odevzdat. Můžeme tím zabránit příliš hlubokému zásahu vědomí do životních procesů dýchání, které by na dlouhou dobu způsobilo jejich ztvrdnutí.

Paní Werbeck se v 8. kapitole své knihy zabývá (způsobem odpovídajícím naší době) podrobně dýcháním a ze své terapeutické zkušenosti popisuje nebezpečí takového tvrzení:

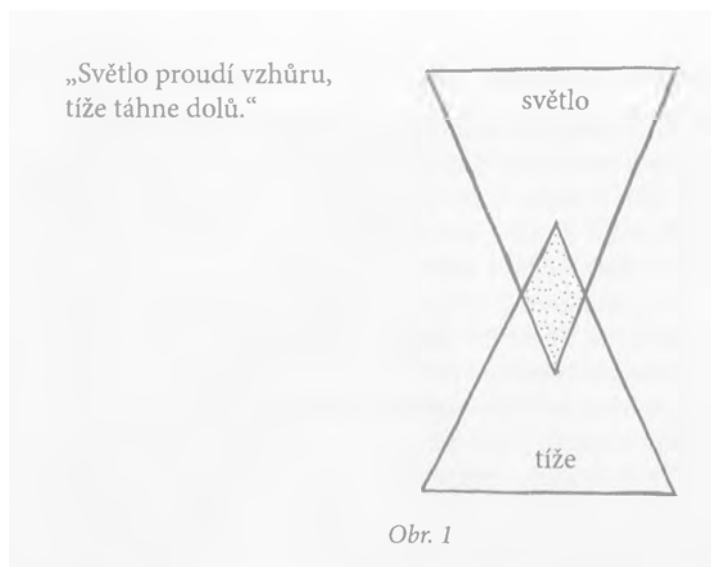
„Když pozorujeme a cvičíme dech sám o sobě, bez zpěvu, odevzdáváme se ve skutečnosti fyziologickým procesům, které se odehrávají v tělesnosti... to však vyvolává organické změny... tato poškození se mohou ukazovat nejrůznějším způsobem: v příznivém případě tvrdnou pomalu, ale stále - jak organizace zpěvu, tak orgány zpěvu (hrtan, ucho atd.), tak také orgány formující hlásky (jazyk, příklopka hrtanová atd.), takže zpěv připomíná spíše drcení kamenů, kdy zpěvák prožívá své vlastní zhroucení.“ Oproti tomu dosáhneme správného dýchání, „když se nám při spěvu podaří pravidelný rytmus dýchání posílit odpovídajícími pohyby ve vzduchu tak, že celkový proces postupně získá sám ze sebe znovu nasát proces dýchání plic do svého nejvlastnějšího rytmu, přijmout ho do sebe a začlenit... Pohyby můžeme vykonávat pouze pomocí svalového systému... Dechová cvičení bychom měli dělat, abychom při zpěvu rytmicky rozpohybovali zcela určité svaly, které jsou primárně přiřazeny fyziologii dýchání, a proto bezprostředně působí na nádech a výdech.“

V této souvislosti je zajímavé, že můžeme pomocí představ dosáhnout duševního otevření, stejně jako hlubokého posazení ohryzku a jiných fyziologických předpokladů ke zpěvu - neboť ty běžným dýcháním nevznikají. Běžně se hlasivky při nádechu zavírají a s výdechem otevírají. A přeci jen stálé chvění hlasivek při zpěvu vytváří hezký zvuk. Jinak je hlas šustivý, do tónu se dostává příliš mnoho vzduchu. Pokud tomu chceme zabránit tím, že zkusíme zvýšit hlasitost, objeví se to ve staženém hlase. Hlasivky nejsou z fyziologického hledu určeny pro zpěv. Zpěvák musí být stále schopen zpívat při vdechu a zároveň si ve svém nitru vytvořit pocit, který odpovídá dechu, aby se mohly hlasivky chvějíce dotýkat. Proto někdy pomůže

představa, že tón při zpívání vsáváme. Hlasivky a celý aparát hrtanu reagují pro zpěv pozitivním způsobem na imaginace, které vytvářejí náladu údivu, otevření a uvolnění.

Tíže a lehkost

Další hledisko pro správné zacházení s dechem při zpěvu nacházíme u paní Fúhrmann. Odkazuje na rosekruciánskou průpověď, kterou zmiňuje Rudolf Steiner ve svém cyklu přednášek – Mysterijní místa středověku, GA 233a - která se pro ni stala středem její terapeutické a pedagogické práce.



S touto průpovědí můžeme začít se zpěvem. Proč? Ve světle a tíži lze uchopit celý proces nádechu a výdechu. Je takříkajíc vnitřní polaritou člověka. Vnější polarita se ukazuje při pohledu na vzpřímenou postavu člověka: nohy na zemi klidně směřují dolů a hlava vzhůru do kosmu.“

Pohyby nahoru a dolů, které navíc žák nebo pacient vykonává, mu mohou na jeho vlastním těle objasnit postavení člověka ve světle a tíži, začlenění jeho těla do pozemských a kosmických souvislostí a zároveň probudit jeho cit pro zpěv: z oblasti bránice se ruce v otevřeném gestu natahují ke světlu; nohy se rozkročují s pocitem kořenů rostlých do země. Oba dva trojúhelníky - jeden se otevírá nahoru ke světlu a druhý se rozšiřuje dolů k zemi - se prostupují v oblasti slunečního pletence, v centrálním orgánu dechu a tím také zpěvu.

Pokud je tento výše jmenovaný proces nádechu a výdechu narušen, dochází k poruchám organismu, které mohou vést až k onemocněním (viz také kapitola Pohledy terapie na dech).

Je vůbec mezi posloucháním a nasloucháním nějaký rozdíl?

Sluch už byl podrobně popsán v první části o muzikoterapii. Rozhodující roli u zpěvu a terapie zpěvem hraje „vnitřní naslouchání“, naslouchání skladbě, než zazní a poté, co dozněla. Určitě se ještě nejedná o naslouchání, když máme puštěnou televizi nebo rádio (často obojí najednou), zatímco si vedle nich povídáme, děláme domácí práce nebo úkoly do školy. Sluch přitom funguje, přijímá tóny. Abychom poslouchané zniternili a aby se poslech přehoupl v naslouchání, musí se přidat duševní kvalita zájmu. Potom z hlasu najednou slyšíme, jestli je člověk smutný, nebo veselý, zda zpívá se zájmem, nebo ho to nudí, jestli je přátelský, nebo odmítavý, jestli má, nebo nemá smysl pro humor. Něco takového vnímat mi umožňují ty nejjemnější nuance v hlase druhého člověka. Naslouchání tedy v první řadě znamená naučit se vnímat. A tato schopnost vnímání přímo souvisí s jedinečností sluchu, který nám zprostředkovává nejen akustické vjemy, ale také nás nechává poznat něco z vnitřní povahy znějícího předmětu nebo živé bytosti. Zejména tyto skryté kvality, často také nevědomě, působí na vnímání a city posluchače při vnitřním naslouchání sluchovým vjemům.

V terapii je často rozhodujícím okamžikem, když pacient díky cvičením, která povzbuzují údiv, obrazům, které způsobují duševní otevření, a hláskám, které rozšiřují prostor znění v oblasti úst - často díky všemu dohromady - začne doopravdy naslouchat; je to pro něj nový zážitek, který se může stát důležitým bodem pro další průběh terapie.

Další postřehy k naslouchání je možné objasnit na práci s lidmi, kteří mají sluch - čistě organicky - v pořádku, ale přesto neslyší. Někdy se také mluví o tzv. duševní hluchotě. Zkušenost s dvanáctiletým dítětem např. ukázala, že umí tóny správně zazpívat, když má znějící nástroj za zády, ale nezvládne to, když se na nástroj dívá. V tomto případě byla porušena harmonická souhra sluchu a zraku. Intenzivním posilováním sluchu, kdy dítě při vnímání tónů zády a při jejich zpívání prožilo zážitek naslouchání, mohlo dojít ke zlepšení.

Poslouchání a naslouchání

Důležitým základem pro zdravé dýchání je jazyk. Paní Werbeck popisuje, že ochablá, líná, nezformovaná zadní polovina jazyka překáží dechu. To samé platí u sklonů ke křečím ve svalovině jazyka, obzvláště v oblasti kořene. Nezpracované traumatické duševní zážitky mohou být např. příčinou takových křečí. V tomto případě jsou jakoby zatlačeny, vtlačeny do svalů jazyka a bránice.

Na rozdíl od energetického propracování jazyka, které paní Werbeck požaduje od zpěváků, musíme v terapii zvolit mírnější cestu. Protože se potlačené problémy během práce často znovu vynořují, vyžaduje si uvolnění výše zmíněných křečí v terapeutickém procesu opatrný přístup. Když jsou příliš hluboko, vyžaduje jejich uvolnění eventuální podporu v rozhovoru.

Také čistě mechanické posilování svalů již přítomné křeče spíše posiluje. Teprve s pomocí zpívaného tónu se daří zatvrdnutí uvolnit:

„Nikdy se nám nepodaří dostatečně zdůraznit, že se vědomě systematické působení na fyzické tělo bez současného zapojení zpěvu nemůže obejít bez následků. Ani vyslovovaný tón nás před nežádoucími následky neochrání. To dokáže pouze zpěv a jeho znění, v jehož proudu se ukrývá síla, která vyrovnávajíc chrání před následky bezprostředního uchopení fyzického těla.“

Pohledy terapie na dech

Rudolf Steiner popisuje v cyklu přednášek *Bytost hudby*, GA 283, v jedné ze svých odpovědí na otázky z 30. září 1920 různé typy dýchání, které můžeme nalézt u zdravých lidí.

Někdo se cítí dobře, když do sebe může přijímat kyslík, tzn. že intenzivně žije v nádechu; někdo jiný tuto potřebu vůbec necítí, ale dělá mu dobře, když může vydechnout oxid uhličitý, žije tedy intenzivně ve výdechu. Když tyto tendence zesílí, dojde k porušení procesu výdechu a nádechu, které působí na zdraví člověka.

Také v tomto procesu tedy nacházíme dvě základní tendence: člověk buď setrvává v nádechu a není schopen se ve správném okamžiku uvolnit do výdechu, nebo nemůže ukončit výdech, a tím se ve správný čas nadechnout. V obou případech tato porucha způsobuje úzkost a tíseň. Nedochozí k dýchání do břicha nebo do boků, tzn., že dech neprochází celým člověkem od hlavy k nohám. Dobře mohou pomoci cvičení, při kterých se tělo houpavě pohybuje.

Obrazem nemoci, u které se podle typu člověka mohou objevit obě tendence, je obraz astmatu.

Jakými cvičeními můžeme nádech nebo výdech podpořit?

Často se vyskytuje představa, že právě hlásky, při jejichž tvoření vzduch silně proudí ven, tedy v první řadě dechové hlásky, podporují výdech. V praxi se ale ukazuje, že sotva který pacient je zpočátku schopen svými mluvidly při tvoření dechových hlásek zacházet tak pohyblivě, aby mohl vzduch opravdu volně proudit ven. Lehce dojde k zástavě dechu, která člověku zabraňuje nadechnout se. Když jsou oproti tomu konsonanty tvořeny bez kontur a bez plastické síly, lehce způsobují právě dechové hlásky zadýchání, které může působit velmi negativně. Teprve rovnováha plastických a proudících sil působí pozitivně na výdech, přičemž zvuk velmi podporuje proudící sílu.

Z vokálů, které souvisí s výdechem, jsou to hlásky „O“ a „U“, které pomáhají duševní impulsy ne zadržovat, což by k zástavě dechu vedlo, ale sdělit a vyjádřit, což je často spojeno s překonáním velkého strachu. Vokál „A“ můžeme také označit jako vokál nádechu. Na začátku terapie musíme po delší dobu skoro každé cvičení zakončit na „A“, abychom zabránili stažení celé oblasti hrtanu a abychom proti tomuto stažení silou vůle nasáli vzduch. Když se nám podaří jak při tvoření tónu a hlásky, tak při následujícím nádechu otevřít oblast hrtanu do duševního gesta „A“, znamená to, že může vzduch jak při nádechu, tak při výdechu volně proudit.

Obecně můžeme říct, že konsonanty - za předpokladu, že jsou tvořeny tak, aby mohl vzduch volně vycházet - posilují impuls nádechu, zatímco vokály jsou spíše přiřazeny výdechu a posilují impuls vyjít ze sebe ven a spojit se se světem.