

# ZPĚV V TERAPII

## K CESTĚ TERAPEUTA ZPĚVEM

### Andrea Stuckert

Důležitou otázkou pro všechny terapeuty zpěvem, kteří pracují na základech anthroposofie, je: Jak ve mně působí zpívaná hláska? Z této otázky vznikají další, konkrétnější: Kde a jakým způsobem zažívám ve svém organismu při zpěvu různé konsonanty a vokály?

Fenomenologická práce v samostudiu terapeuta zpěvem tak zaujímá důležité místo. Sama jsem musela zažít, co ve mně a se mnou tóny a hlásky dělají, musela jsem se zabývat jejich účinky, abych k nim v procesu léčby našla živý vztah a abych je uměla používat v dané situaci pacienta.

Práci terapeuta vždy předchází, popř. ji stále doprovází vlastní práce se svým hlasem.

Dále je potřeba rozvinout vnímání pro způsob vnějšího a vnitřního pohybu. V průběhu terapeutické činnosti se postupně rozvíjí terapeutova schopnost vnímání. Ta umožňuje terapeutovi pacienta blíže poznávat smyslem pro pohyb - využívajíc sluch, zrak a určitý způsob ohmatávání a opakování pohybů pacienta.

Současně s oběma výše jmenovanými body probíhá studium v oblasti anthroposofické nauky o člověku.

Teprve když se tyto tři věci setkají - poznatky o člověku, ke kterým Rudolf Steiner došel svým duchovně vědeckým bádáním, práce na vnímání a vlastní empatii, práce s hlasem, tónem, zvukem, hláskou a s hudebními prvky -, spojí se vše v živý pramen, ze kterého lze čerpat nové nápady pro průběh terapie, který je nutné uchopovat stále novým způsobem.

### Diagnostika

Umělecky terapeutická diagnóza vzniká z celého množství pozorování. Pozorování terapeuta zpěvem se musí spojit s vyjádřením samotného pacienta o jeho potížích a musí být potvrzena lékařskou diagnózou, popř. obrazem nemoci.

Diagnóza z pohledu terapie zpěvem je kromě toho proces, který je neustále v pohybu a obohacován každým setkáním. Nové poznatky celkový obraz průběžně doplňují.

V těchto poznatcích spojuje terapie zpěvem diagnostiku s terapeutickým procesem. Terapeut si během léčby klade množství otázek, jako např.: Jak proudí zpívaný tón, tlačí na hlas, nebo je téměř neslyšitelný? Je hlas při zpěvu křaplavý, nebo čistý? Jsou zpívané hlásky jasné, nebo splývají? Naplňuje tón přední, nebo zadní část prostoru úst? Vytváří tón okruh, nebo zůstává uzavřený v ústech a neproudí ven?

Všechny tyto otázky směřují k otázce rozhodující: Proudí zpívané tóny až do špiček prstů

u nohou a zasahují i hlavu a její okruh? Jedná se o obraz „světlo proudí vzhůru, tíže táhne dolů“, který jsme blíže popsali v kapitole „Hlas a dech“. K tomu se přidávají pozorování z oblasti hudebních prvků: Jaký má pacient cit pro rytmus? Dokáže vnímat výšku tónu? Je schopen tóny udržet sám, např. při kánonu? Jaký má cit pro hudbu? Dokáže vnímat hudební fráze? Další pozorování a otázky mohou být: Jaký je pacientův postoj při zpěvu? Má hlavu skloněnou, nebo očima vyhledává kontakt s terapeutem? Jak působí pohled a hlas při mluvení? Zní hlas tvrdě a stísněně, možná dokonce mechanicky - přičemž je potom i pohled často nepohyblivý a fixovaný? Mluví pacient tiše, téměř sám pro sebe, málo artikuluje - může mít přitom zasněný výraz v očích -, nebo se pohledem a řečí volně obrací k lidem okolo? Potvrzuje držení těla dojem, který vytváří pohled a hlas?

Pokud na sebe nejdříve necháme taková pozorování nezaujatě působit, může vzniknout živý obraz pacienta, který vypovídá o jeho celkové situaci a je plodný pro terapeutický proces. Teprve během terapeutického procesu pomalu vzniká diagnóza. Je to neustálá souhra terapeutových pozorování, pacientových vyjádření o potížích a lékařské diagnostiky.

Kromě toho se také terapeut musí naučit žít s otevřenými otázkami. Když zpočátku nelze pozorování do obrazu začlenit, vznikají otázky, které se - když je v nás necháme nějaký čas intenzivně žít - mohou v procesu terapie ukázat jako velmi produktivní. Někdy přijde odpověď v neočekávaný okamžik od samotného pacienta, z nějaké knihy nebo úplně odjinud.

O krok dál než nezodpověditelná otázka vede pocit bezmoci a bezradnosti. Když se podaří postavit se mu a nepotlačit ho, může se stát pramenem nových nápadů.

## **Terapeutická cvičení**

Způsob práce terapeuta zpěvem je individuálně velmi rozdílný. Přesto je nepostradatelným prostředkem obraznost, se kterou všichni pracují. Protože hudba nemá - na rozdíl od malířství či sochařství - své zobrazení ve světě, který nás obklopuje, je vždy obtížné ji pojmy z tohoto světa popsat. Proto nejraději saháme nazpátek k obrazům z říše pohádek a malířství, která náš svět obklopuje. Práce s obrazy velmi pomáhá i při terapii zpěvem.

Nejdříve je důležité vytvořit atmosféru, ve které se pacient cítí přijímaný. Většinou totiž přichází do pokoje, kde probíhá terapie, z každodenního života se všemi svými starostmi a trápeními (při ambulantní léčbě), nebo bezprostředně z pokoje pro pacienty (při stacionárním pobytu). Vyvolání pocitu radosti a údivu je velmi důležitý základní předpoklad ke zpěvu (viz také kapitola o dechu). Pomáhají nám k tomu obrazy ve spojení s pohyby a hláskami, např. odfoukávání sněhové vločky z dlaně nebo semínek pampelišky na „p p p“ nebo „f f f“, imaginární čichání k obzvláště příjemné vůni a vyjádření blaženosti „hmmm“ atd.

Fantazii terapeuta je v každém případě ponecháno najít ty správné obrazy pro konkrétní situaci jednotlivého pacienta a postupovat tak zřetelně, aby vyvstaly před jeho vnitřním zrakem. Potom je pacient může do své duše přijmout a nechat je v sobě žít. Pokud se vše podaří, mohou se proměnit ve správné postavení úst, vzpřímené držení těla, melodii, hlásku a tón.

Když se pacientovi z nejrůznějších důvodů nedaří vytvořit vnitřní představu obrazu, např. kvůli malé schopnosti koncentrace, je tu možnost nechat ho, aby tento obraz vyjádřil on sám: v tomto případě je např. sám stromem, který své větve (ruce) vzpíná k obloze a koruna (jeho hlava) se třpytí ve světle, zatímco kořeny (jeho nohy) se noří hluboko do země; nebo je dítě samotné princeznou nebo králem, které či kterému nesmí koruna spadnout z hlavy.

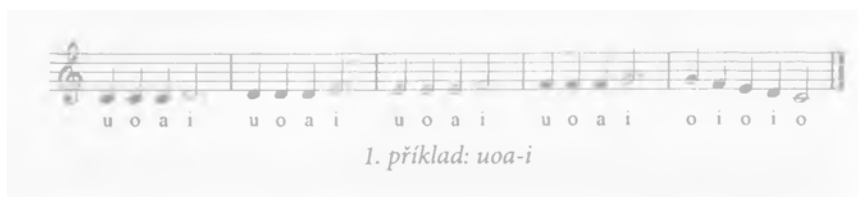
Jedno možné rozdělení cílených terapeutických cvičení v terapii zpěvem by mohlo vypadat následovně:

### 1. **Cvičení, která pracují na tónu, hlásce, držení těla a která vedou ke správnému citu pro tón:**

Práce na těchto cvičeních se daří, když je zpěvák v rovnováze se třemi silami působícími v prostoru (předpoklad k tomu, aby se stal „znějícím sloupem“)- Tato cvičení dávají pevnost, kontakt se zemí a sílu k odporu.

### 2. **Cvičení, která poskytují pohybům dechového svalstva rytmickou kvalitu:**

Tato cvičení mohou být podpořena vzestupnými a sestupnými pohyby pánve: jako pohyby vln, které sami vytváříme a můžeme sami v sobě prožívat, jako střídání rostoucí a klesající intenzity. Pro příklad za všechny zde pro ujasnění uvádíme jedno cvičení:



Pacient si přitom představuje, že sedí v malé loďce: u „u“ se příd' lodky ponoří do vln, u „o“ a „a“ je loď vlnou vyzvednuta a záď klesá znovu do vody, u „i“ se loď dostane znovu do vodorovné polohy a pohled se upírá na ničím neotřesitelný, pevný stěžeň. Cvičení končí spuštěním kotvy.

U těchto cvičení je důležité, aby se pozornost obracela na obraz, ne na dech, jinak vzniká nebezpečí, že bude cvičení probíhat jednotvárně mechanicky:

Když je na konci cvičení vydechnut již všechen vzduch, následuje nádech jakoby přicházející z okruhu a cvičení začíná od začátku (viz také kapitola o dechu). - Proudící prvek tohoto cvičení oživuje a povzbuzuje výstavbu.

3. U těchto cvičení jde o to, aby zpívaná hláska mohla vytvořit duševní zážitek *vnitřního prostoru*. Určitým spojením hlásek (např. m, v, g, 1 ve spojení s -ung-, -ang-, -ong-, -áng-) dosáhneme rozšíření prostoru úst, jehož prožitek se zrcadlí v oblasti hrudi a které může být jak duševně, tak fyzicky pociťováno jako osvobození. Tato cvičení mohou být posílena stoupající melodií, např.:



#### 4. Cvičení na hledání středu a na koncentraci:

Jsou to cvičení, při kterých se o tón jen krátce zavádí, výdechu tedy není ponechán čas. Tím se povzbuzuje bránice, tón získává na jadrnosti a zní bez šustění. Tento proces je podporován také střídáním krátkých a dlouhých dob, které můžeme najít např. v řeckých rytmech:

si si si di di di mi mimi si si si di di di mimi mi si si si di di di mi mimi  
(až do kvarty nebo kvinty a nazpátek k primě)

3. příklad: sisisi dididi mimimi

bu bu ku bu bu ku bu bu ku bu bu ku bu bu ku

4. příklad: bu bu ku

Tato cvičení probouzejí a navozují pocit plné přítomnosti. Další popisy jednotlivých cvičení se nacházejí v popisech jednotlivých případů.

## I n d i k a c e

Možnosti terapie zpěvem ještě zdaleka nejsou vyčerpány. Zatímco paní Werbeck a paní Fúhrmann sbíraly bohaté zkušenosti v oblasti terapie a někteří jejich žáci se zpěvem terapeuticky pracovali již několik desetiletí, uchopil tuto práci teprve před deseti až dvanácti lety nový okruh mladších terapeutů, kteří vycházeli ze „Školy odhalování hlasu“; proto ještě mnohé leží v plenkách.

Přesto však tito terapeuti zpěvem získali práci na klinikách a v terapeutických centrech zkušenosti z různých lékařských oblastí. Pozitivní výsledky dosáhli zejména v následujících oblastech:

#### **V práci s dětmi:**

- onemocnění dýchacích cest
- nedoslýchavost
- vady růstu čelistí (viz 1. příklad terapie)
- poruchy chování a vývojové poruchy
- léčebně pedagogické obrazy nemocí (viz např. 3. příklad terapie)
- psychiatrické obrazy nemocí

### ***V práci s dospělými:***

- onemocnění dýchacích cest jako astma, problémy s nosními dutinami atd. (viz např. 6. příklad terapie)
- problémy s hlasem
- nedoslýchavost (viz 2. příklad terapie)
- tinitus (hučení v uchu)
- gynekologické obrazy nemocí (viz např. 4. příklad terapie)
- psychosomatická onemocnění (např. kolitida; viz např. 5. příklad terapie)
- psychiatrická onemocnění
- potíže v oblasti ortopedie

Při rozhodování, zda indikovat muzikoterapii, nebo konkrétně terapii zpěvem, máme případy, ve kterých se přikláníme k terapii zpěvem. Když například jak duševní, tak fyzické křeče pokročily natolik, že tvrdnutí zasáhlo až do fyzického těla, často nepostačují opatření, která působí na tělo přes duši. Zde musí být zvolena forma terapie, při které se tělo samo stává nástrojem a je oslovováno bezprostředně. Podle okolností musí být silněji zapojena fyzikální terapie, která proniká až do fyzického těla. K tomu patří i takové obrazy nemocí, kdy má pacient příliš málo vůle vypořádat se se svým tělem. Tyto nemoci se dnes často objevují u mladých lidí.

Při vyložených poruchách hlasu a problémech s horními cestami dýchacími bychom spíše zvolili práci s tónem, který tvoříme sami, než práci s nástrojem.

Dalším důvodem pro indikaci terapie zpěvem by byla pacientem vyjádřená touha zpívat a tímto způsobem pracovat na zvládnutí svých problémů.

Avšak v mnoha případech je nejlepším řešením spojení muzikoterapie a terapie zpěvem. Proto se také někteří terapeuti zpěvem ve své práci snaží více vycházet ze zvuku a z hudebních prvků a dávat méně prostoru působení znějících hlásek.