

PODKLADY ANTHROPOSOFIE A NAUKY O ČLOVEKU K TERAPII ZPĚVEM

3.1 Souvislosti hlásek s člověkem a kosmem

Ve svých přednáškách Rudolf Steiner opakovaně mluví o bezprostřední souvislosti lidského organismu s celým kosmem a zvláště o souvislosti člověka s prvky hudby a řeči. Vyjadřuje to následující citát:

„Když budeme mluvit o člověku tak, jak před námi stojí zde na zemi, je celý obrazem Ducha. Všechno - nejenom to, co s sebou člověk nese, ale i příroda, která ho obklopuje - je obrazem Ducha. Tím, že se člověk vyjadřuje řečí, tím, že se vyjadřuje zpěvem, zjevuje své tělo, duši a Ducha vnějšimu světu, sobě samému a svému nitru... Všechny souhlásky, které v řeči používáme, jsou vlastně vždy varianty dvanácti prasouhlásek... Těchto dvanácti prasouhlásek... vlastně představuje... celou plastiku lidského organismu. Aniž bychom mluvili v obraze, můžeme potom říci: lidský organismus je plasticky vyjádřen* dvanácti prasouhláskami.

Co je tedy tento lidský organismus? Z pohledu hudby je lidský organismus... vlastně nástroj... Když mluvíme o kvalitě souhlásek, vždy cítíme něco, co nám připomíná hudební nástroje. Celistvost a harmonie všeho, co nese kvalitu souhlásek, vyjadřuje vlastně plastiku lidského organismu.

A kvalita samohlásek - to je duše, která na tomto nástroji hraje... Takže když v řeči sledujete kvalitu samohlásek a souhlásek, nacházíte v každém vyjádření - v kvalitě řeči i tónu - sebevyjádření člověka. Duše člověka vokálně hraje na souhlásky lidského těla.“²⁴

3.2 Souhlásky a zvěrokruh

V předcházející kapitole jsme popsali příbuznost hlásky a kosmu, nyní přejdeme ke vztahu mezi konsonanty a zvěrokruhem.

Ve starých uměleckých vyjádřeních nacházíme síly zvěrokruhu přiřazené k různým částem lidské postavy (viz kresba str. 176). Toto přiřazení také potvrdil Rudolf Steiner v duchovní vědě. Síly zvěrokruhu lidé dříve prožívali bezprostředně. Hezký popis vnímání zvěrokruhu najdeme u Wenera Bohma:

* V orig. „ausgedriickt“ znamená i vytlačen, vymačkán (pozn. překl.)

„V... egyptsko-chaldejské (kulturní epoše) se člověk nevnímal... vyčleněn z vnějšího světa tak jako dnes. Co bylo venku - bylo také uvnitř, co bylo uvnitř - bylo také venku. Postava člověka od hlavy k chodidlům byla tvořena z kosmu, ze sil a bytí zvěrokruhu od skopce až k rybám, jeho orgány ze sil a bytí planet... V tehdejší době... ještě člověk vnímal cosi z onoho „a to Slovo byl Bůh“... Když (člověk tehdejší doby) pozoroval stálice zvěrokruhu, vnímal pevné formy své postavy, jejíž základem je kostra. Když pozoroval oběžnice, vnímal své orgány, jejichž počet se shodoval s počtem planet.“²⁵

Rudolf Steiner ve svém cyklu přednášek pro eurytmisty *Eurythmie* *ais sichtbare Sprache*²⁶ vysvětluje souvislosti souhlásek se zvěrokruhem a předkládá následující schéma:

Beran:	V, W
Býk:	R
Blíženci:	H
Rak:	F
Lev:	D, T
Panna:	B, P
Váhy:	C, CH
Štír:	S, Z, Š
Střelec:	G, K
Kozoroh:	L
Vodnář:	M
Ryby:	N

V páté přednášce cyklu *Der Mensch im Lichte von Okkultismus, Theosophie und Philosophie*²⁷ Rudolf Steiner rozvíjí kromě vnějšího a vnitřního obrazu člověka následující dvanáctičlennost, kterou dává do souvislosti se zvěrokruhem:

- | | |
|---|----------|
| 1. vzpřímenost | beran |
| 2. tvoření tónu | býk |
| 3. Symetrie | blíženci |
| 4. uzavřenost | rak |
| 5. niternost, uzavírání se | lev |
| 6. niternost ve vztahu k tělesnosti,
bez vztahu k vnějšímu světu | panna |
| 7. Schopnost rovnováhy | váhy |
| 8. rozmnožovací orgány | štír |
| 9. Stehna | střelec |
| 10. Kolena | kozoroh |
| 11. Lýtka | vodnář |
| 12. Chodidla | ryby |

Valborg Werbeck Svärdrôm, ale také Maria Fuhrmann pracovaly s tímto přiřazením v terapii zpěvem a zanechaly dnes pracujícím terapeutům své zkušenosti, na kterých oni mohou stavět. Tak vzniklo např. cvičení na zahřátí nohou:

„GLUM-MUM-MÚN“
(G = stehna L =
kolena M =
lýtka N =
chodidla)

Většina terapeutů, kteří dnes pracují na základech anthroposofie, staví na těchto zkušenostech a pozoruje ve své práci přesvědčivé účinky. Následující popisy musíme proto brát jako pozorování různých terapeutů, která jsou ve stálém procesu vývoje.

Ztvrdlé a ztuhlé kolenní klouby se nejlépe uvolní hláskou „L“.

Správně cvičené „N“ rozproudí krevní oběh až do nohou. Také když chceme pacienta naučit, aby lépe cítil své nohy, je „N“ nepostradatelnou

pomocí.

Odpovídajícím způsobem cvičené „V“ z nitra povzbuzuje vzpřímenost, jako by se záda chtěla sama od sebe zapojit do vertikály.

„F“ jev mnoha dechových terapiích používáno jako hláska výdechu. „F“ má jedinečnou sílu, která dává impuls k pohybu mezižeberních svalů, při kterém se zužuje hrudní koš.

„P“ je úderná hláska, která má největší elasticitou sílu, především v protiuđeru. Když je správně vytvářena, navrácí svalům ztracenou pružnost. Její působení můžeme cítit zvláště při nádechu v oblasti dolních žeber. Zde uchopuje vnější mezižeberní svaly a přivádí je do pružného pohybu.

K pozorování k „B“ v kapitole o souhláskách ještě připojujeme, že ho můžeme prožívat jako ohraničující sílu, která chrání vnitřní prostor břicha* a zabraňuje jak tomu, aby se roztěkal, tak jeho křečovitosti.

Měkké „Š“ můžeme použít jako doprovodnou hlásku k jemnému napětí pánevního dna, přičemž je reaktivní uvolnění důležitější než napětí samotné.

Pokud se jedná o posílení svalů pánevního dna (např. při nedostatečné činnosti svěračů močového měchýře nebo po těhotenství), má větší účinek „S“ a může být tvořeno silněji, ale ne příliš ostře.

Tak bychom mohli ve výčtu souhlásek dále pokračovat, což by však překročilo náš rámeček.

Ke vzdělání terapeuta patří, aby si tyto souvislosti prožil, aby cvičení „nedával dohromady“ z čistě myšlenkových úvah, nýbrž aby cvičení, která mohou zahájit proces uzdravování, hledal při vcítění se do patologických pochodů.

* V orig. „der eigene untere Innenraum“ - doslova „vlastní dolní vnitřní prostor“. Že se jedná o břicho, vyplývá z kapitoly 2.2 Souhlásky (pozn. překl.)

3.3 Samohlásky a planety

Zatímco jednotlivé souhlásky a síly zvěrokruhu souvisejí s různými částmi těla, souvisejí samohlásky s planetami a působí na lidské orgány. Úspěchů, kterých práce na základě těchto souvislostí dosáhla, je mnoho a dávají podnět k dalším výzkumům. Duchovně-vědecké poznatky Rudolfa Steinera na jedné straně objasňují vzájemné působení planet a samohlásek a na druhé straně působení planet na lidský organismus. Ve svých přednáškách Rudolf Steiner stále líčí nová hlediska a souvislosti, takže z různých úhlů pohledu a pokračujících výzkumů vznikají různá přiřazení planet, orgánů, tónů a hlásek.

Jedno z možných přiřazení planet, samohlásek a orgánů nacházíme např. v díle Marie Fühmann.²⁸

planety: Mars	Merkur	Jupiter	Venuše	Saturn	Slunce	Měsíc
vokály: E	I	O	A	U	AU	AI
orgány: žlučník	plic	játra	ledviny	slezina	srdce	mozek

Podrobné vyličení výzkumů v této oblasti nacházíme v dvoudílném hudebně-vědeckém díle Anny von Lange *Mensch, Musik und Kosmos*.²⁹ Zde také líčí svou práci s kvalitami jednotlivých tónů a jejich individuální vztah k člověku (kdybychom této problematice věnovali větší prostor, překročili bychom rámec naší práce).

Sice existují k tomuto i k jiným přiřazením zkušenosti z terapie, ale ty jsou tak subtilní a málo fundované, že si nemohou klást nárok na všeobecnou platnost.

3.4 Trojčlennost hlavy ve vztahu k celému člověku

V posledních letech terapeutické praxe zpěvem vzniklo a potvrdilo se pozorování, že trojčlennost hlavy souvisí s trojčlenností celého člověka - s člověkem hlavy (nervově-smyslový systém), člověkem trupu (rytmický systém) a se systémem látkové výměny a končetin (viz také

)

líčení trojčlenností člověka v části o muzikoterapii, str. 35)

Ukazuje se např., že práce s určitými cvičeními v horní oblasti hlavy až ke kostem pod očima působí na celou hlavu člověka.

Všechna cvičení, která zasahují oblast mimiky, svalů tváře, horní čelisti a ta, která souvisí s oblastí nosu, působí na dýchání a rytmickou část člověka.

Ústa - horní a dolní ret - tvoří hranici dolní oblasti hlavy. Cvičení na uvolňování dolního patra a kořene jazyka ukázala, že bezprostředně působí na uvolnění nebo posílnění oblasti pánevního dna, popř. celého podbřišku (viz také 4. příklad terapie).

Následující citát Rudolfa Steinera ukazuje, že v této oblasti existují také výsledky zkoumání duchovní vědy:

„Zřetelně rozlišujeme mezi tím, co souvisí s... utvářením hlavy člověka, tím, co souvisí se stavbou hrudi, trupu, a tím, co souvisí s utvářením končetin... Když se podíváme na tuto trojčlennost lidského těla, pochopíme, že již hlava je celým člověkem... Na hlavě máme hlavu samotnou. Máme na ní i trup: tím je vše, co patří k nosu. Máme na ní také oblast končetin, která zasahuje do jeskyně našeho těla, do úst a obklopuje je. Takže můžeme vidět, jak je na lidské hlavě tělesně přítomen celý člověk.“³⁰

Výsledky výzkumů terapie zpěvem v této oblasti podrobněji představujeme v 1., 4. a 6. příkladě terapie. Ačkoli jsou tyto výzkumy teprve na začátku, dosavadní výsledky nás povzbuzují k tomu, abychom se jimi dále intenzivně zabývali.

Druhá část

ZPĚV V TERAPII

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

+.

hra 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.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

%\$

6. TERAPEUTICKÁ CVIČENÍ

Jak jsme se již snažili popsat v kapitole „K historii terapie zpěvem“, je způsob práce terapeuta zpěvem 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.

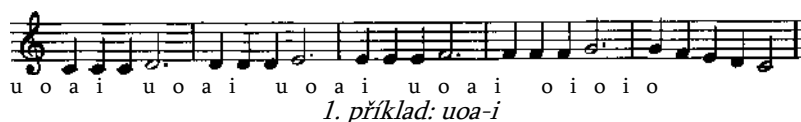
Jedno možné rozdělení cílených terapeutických cvičení v terapii zpěvem by mohlo vypadat následovně:

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 loďky ponoří do vln, u „o“ a „a“ je loď vlnou vyzvednuta a zádí 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, l ve spojení s -ung-, -ang-, -ong-, -äng-) 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.:



mii-u-mong mii-û-mong mii-î-mong mu-u-mong mii-û-mong
2. příklad: *mii - u - mong*

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:

Tato cvičení probouzejí a navozují pocit plné přítomnosti.

Další popisy jednotlivých cvičení se nacházejí v popisech jednotlivých případů.

Možnosti terapie zpěvem ještě zdaleka nejsou vyčerpány. Zatímco paní Werbeck a paní Führmann 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 konkrétné terapii zpěvem, máme případy, ve kterých se přikláníme k terapii zpěvem. Když například jak duševní, tak fyzické křeče pokročily

natolik, že tvrzení 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 nemoci, 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.

Andrea Stückert