



ĚMINENT

Od Vlastimila Marka
v nakladatelství Eminent vyšlo

TAJNÉ DĚJINY HUDBY

TICHO A ZVUK JAKO STAV VĚDOMÍ

NOVÁ DOBA PORODNÍ

PŘIROZENÝ POROD JAKO CESTA KE SPOLEČNOSTI BEZ NÁSILÍ



Připravujeme

MEDITACE

NÁVOD NA POUŽITÍ TĚLA, DUŠE A MYSLI

(viz str. 181)



HUDBA JINAK

**HUDEBNÍ NÁSTROJE A STYLY,
KTERÉ MOHOU ZLEPŠIT VAŠE ZDRAVÍ A ZMĚNIT VÁŠ ŽIVOT**

HUDBA JINAK



VLASTIMIL MAREK

PODĚKOVÁNÍ

Mirolavu Šimáčkovi, Franku Perrymu,
Geertu Verbekemu, Jonathanu Goldmanovi,
Mitchi Nurovi a Davidu Hykesovi.



© 2003 Vlastimil Marek

© 2003 Eminent

Photo © 2003 Vlastimil Marek; Roman Benda; Tamara Marková;
Zdeněk Lhoták; Ferdinand Šmikmátor; Jan Havelka;
I. H. Pictures, Hado Kyoikui sha; Oreade Music

ISBN 80-7281-125-8

Vážení čtenáři,

po více než třiadvaceti letech hledání, zkoušení a sbírání informací i praktických zkušeností, v době, kdy už jsou nahrávky hudby, o kterou jde, a nástroje, na které se lze snadno naučit, k sehnání, jsem se rozhodl být efektivnější a namísto dvaceti či čtyřiceti účastníkům víkendových nebo týdenních letních seminářů předat to, co jsem zjistil a vím a umím, několika tisícům zájemců v knižní podobě. Přestože se nerad opakuji, použil jsem v zájmu co nejúplnějšího spektra souvisejících informací i dříve publikovaný a dnes nedostupný materiál — vyšel buď v omezeném nákladu, prakticky bez distribuce, což je případ knihy *Hudba je lék budoucnosti*, nebo v časopise Baraka.

Nejde ani o encyklopedii, ani o odborné pojednání. Kniha je pomyslně rozdělena do tří částí. V první se dozvíte, proč naše hudba nefunguje, ve druhé zjistíte, že objevit radost ze hry a hudby, aktivně hrát a zpívat je nejen nutné, ale i snadné, a třetí napoví, že kromě toho, co vysílají rádia, existuje »jiná« hudba, jež se dá a má poslouchat docela jinak. K tomu poslouží přiložené CD.

Hezké hraní Vám přeji.

Vlastimil Marek

OBSAH



Úvod

10

1 • PROČ HUDBA NELÉČÍ?

13

Protože je příliš složitá	14
Protože je příliš rychlá	14
Protože je rytmicky příliš pravidelná	15
Protože je příliš »rozladěná«.	16
Komorní A	17
Protože je příliš frekvenčně »chudá«	18
Protože je příliš »krátká«	18
Protože je příliš emočně negativní	19
Protože je jí příliš mnoho	21
Cvičení sluchu a sluchové představivosti	21



2 • UCHO A JAK SLYŠÍME

23

Hudba atomů	25
Tajemství zvuku	33
Zvuk jako frekvence	33
Rezonance	34
Interference	36
Mozkové vlny	36



3 • ZÁZRAK LIDSKÉHO HLASU

41

Gregoriánský chorál	44
Vibrato	47
Šaman a léčitel v hlase každého z nás	52
Zvukové znovuzrození dr. Tomatise	54
Vícehlasý (aliquotní) zpěv	59
Bioakustika	64
Mantry	68



4 • JINÉ NÁSTROJE

75

Tibetské mísy	76
Co se povídá	79
Jak si mísu vybrat?	80
Paličky	82
Sluchové cvičení: potůček	84
Umění naslouchat (nejen) mísám	84
Terapeutické využití	87
Co řekli o mísách	90
Jak hrát na didžeridu — úvod pro začátečníky	94
Didžeridu	94
Základní tón	95

Cirkulární dech	96
Technika hry a rady	97
Výroba didžeridu	100
Terapeutické využití	100
Steel drum, peruánské píšťaly, šeng a džembe	102
Steel drum	103
Peruánské píšťaly	105
Šeng	109
Džembe (bubny a rytmus)	114



5 • JINÁ MUZIKOTERAPIE

117

Jak nás hudba ovlivňuje?	118
Kymatika	120
Léčba těla	121
Léčba psychiky	125
Probuzení (vnitřního) hudebníka	128
Léčba duše	129
Hudba pro umírající	130
Suzukiho metoda	132



6 • JAKÁ HUDBA LÉČÍ?

135



7 • HUDBA NEW AGE

147

Hlavní druhy New age music	148
Jak poslouchat?	151
Jakou hudbu a k čemu?	152

Hudba k léčení	154
Proč »funguje« etnická hudba?	155
Zvuky přírody	156
Hudba pro feng šuej	157
Hudba pro těhotné a novorozence	158
Doslov a desatero Hudby jinak	160



NÁVOD K POUŽITÍ CD

162

M. Rowland: Silver Wings	163
Aeolia: Best of	163
M. Goodall: Sacred Medicine	164
Gyume monks: Tantric Harmonics	165
G. E. Evans: Pachelbel with Calm Ocean Sounds	165
Ch. Michell: Dreamtime Dolphin	166
S. Cooper: Music for Mother and Baby	167
J. Goldman: Dolphin Dreams	168
Mantras III: Amba	168
M. Folmer: Smart Music 5	169
Mystic Rhythm Band: The Sacred Ones II	170
Smiles: The Source	171
Dancing spirit: Native American Songs and Dances	171
B. Scott, Christa Michell: Tibetan Chakra Meditations	172
S. Hopkins: Reclaiming the Spirit	172
M. Doyle: Lightning Man	173
Sound of the Earth: Paradise Island	173



Diskografie a bibliografie

174

Abecední rejstřík

178

Hudba je zřejmě
nejstarší,
nej složitější a po
všech stránkách
nejfantastičtější
evoluční dědictví,
které máme.

F. Koukolík

ÚVOD

Zatímco zmínky v Bibli, v pohádkách, v řeckých pověstech či v Talmudu popisují případy, kdy ten či onen mytický hrdina hrou na svůj hudební nástroj vyléčil své bližní z té či oné nemoci, naše současná hudba schopnost léčení těla či duše, tedy svou původní vlastnost, ztratila. Myslíte, že byla náhoda, že řecký bůh Apolón byl bohem hudby, ale zároveň i lékařství? »Naše« hudba ohromuje, ohlušuje, pracuje s emocemi, baví, soutěží a vydělává peníze, ale neléčí. Během více jak čtvrtstoletí své muzikantské a později terapeutické praxe jsem ale zjistil, nejprve na vlastní kůži a pak na reakcích stovek účastníků mých kurzů, že to není tak docela pravda. Hudba léčí. Problém je v tom, že jen některá. Navíc jsme přestali zpívat. Neznáme. Nepoužíváme toho, co nám dala příroda. Nemoc, a bohužel většinou jen její fyzické příznaky, léčíme, až když vyvrcholí, ale to je často dosti pozdě. Co když je to všechno poněkud jinak, než jak nám říkají? Co když jsou všechno skutečně samé frekvence, a frekvence čili zvuk jsou všechno? Věda dnes

například potvrdila »slovo boží«. Zjistila, že atomy, podstata všeho, jsou formou energie, tedy frekvence. Na počátku bylo slovo, a to slovo je přece zvuk, tedy frekvence. Domyšleno dále, i naše těla jsou energie a frekvence. Žijeme v moři vibrací a i my jsme mořem vibrací. Souhrn energetických frekvencí, kterým se vyznačuje naše konkrétní tělo, je jakýmsi zvukovým podpisem každého z nás. Kdybychom se dokázali naučit zvládat individuální vzory těchto frekvencí, zvládli bychom i veškeré tělesné i emoční problémy. V podstatě veškeré formy léčení ovlivňují frekvenční systémy těla: teplo je forma frekvence, barva, zvuk, vůně, homeopatické léky, léčivé rostliny, a dokonce i tabletky jsou ve své podstatě formami energetických frekvencí. Experimenty prokázaly, že například opakované vystavení pokusné osoby frekvencím určité substance vyvolá odpovídající tělesnou reakci, stejně jako když onu substancí podáme. Masáže, chiropraxe, cvičení, léčení rukama atd., to vše jsou jisté formy frekvenčních interakcí. Vidíme frekvence světla, a ty jsou pak ve formě elektrochemických impulsů přenášeny do mozku. Slyšíme zvukové frekvence, a ty



jsou pak ve formě elektrochemických impulsů přenášeny do mozku k interpretaci. Cokoli jakkoli vnímáme, je přijímáno mozkem ve formě stejných mozkových frekvencí. Jsmeli tedy sestaveni (i tělesně) z frekvenčních vzorů, pak je logické, že se z toho nedostupnějšího zdroje frekvencí, lidského hlasu, snažíme získat informace o těle. Hlas je zdrojem zvuků, uši zvuky vnímají. Hlas a uši tvoří diagnosticky výjimečně výhodný dynamický systém, který dokáže vnímat tělo v pohybu. Jsou-li frekvence těla vinou nějaké nemoci, bolesti nebo stresu změněné, chaotické, chaos se objeví i v otisku lidského hlasu. Již před mnoha lety jsem byl nucen položit si otázku: »Co když tedy chyba není v hudbě samotné ani v nás, ale spíše v tom, jakou hudbu, v jakém ladění, rytmu, kde a jak posloucháme, a také v tom, jak ji vyučujeme?« Indové tvrdí, že člověk je tvor ještě nedokonalý, a harmonii (akordy) si nezaslouží. Klasická indická hudba pracuje jen s melodií a rytmem. Co když jsme tím, že jsme začali soutěžit, kdo rychleji a emotivněji zahraje co nejvíc not, sice získali

instrumentální virtuositu, ale ztratili jsme léčivost? Co když si zatím »harmonii« — tedy hudbu, jak ji v současnosti v její symfonické formě preferujeme — nezasloužíme? Chceme ovládat svět, ale neovládáme sami sebe. Jinými slovy, co když je chyba prostě v tom, že to, co posloucháme, sice nazýváme hudbou, ale z hlediska harmonizace a léčení těla a duše je to jen jakási vývojová »slepá ulička«? Co když celá řada skutečných příčin současného, dosti negativního stavu naší společnosti tkví v něčem, co na první pohled s ekonomickými, politickými či sociálními problémy nesouvisí — třeba v tom, že jsme přestali zpívat? Jak snadná, laciná a efektivní by pak byla cesta k nápravě věcí lidských. Dnes už začínáme chápat, proč naše »západní« a současná hudba v naprosté většině »neléčí«, a naopak, jaká hudba a za jakých podmínek léčí. Pojdme si tedy — ve smyslu rčení *nemůžeš z pasti, dokud nevíš, že jsi v ní* — nejprve objasnit, proč naše hudba (naší hudbou myslím v této knize převládající současnou, západní hudbu) z hlediska terapie nefunguje.

Co když to,
co posloucháme,
sice nazýváme
hudbou,
ale z hlediska
harmonizace
a léčení těla
a duše je to jen
jakási vývojová
»slepá ulička«?



5 *maestoso, poco elevato*

vy - jde, stří - brem blý - ště, na ro-vi-nu,

Tr. marc. cor. marc. pp marc.

poco a poco crescendo

ro-vi-na se blý - ští s ním a co

poco a poco cresc.

f (stále vzrušeněji a zaníceněji)

řek je na ro - vi - ně a co po-to-ků je v ře - ce,

ff (v nejvyšším nadšení)

všech-no vstříc mu

Tr. ff molto

p p

1

PROČ HUDBA NELÉČÍ?

Díky pokroku a zvláště miniaturizaci měřicích přístrojů dnes můžeme mikroelektrodami měřit reakce jednotlivých buněk těla nebo neuronů.

Výzkum potvrdil, že zatímco na jedné straně jsou naše smysly, v tomto případě sluch, neobyčejně komplexním a dodnes neprobádaným územím, na straně druhé nás, co se týče rychlosti reakcí, omezují. Aby hudba fungovala, musí například působit na tělo, tedy buňky, určitou dobu. Ukázalo se, že naše současná, převážně symfonická a popová a rocková hudba, nefunguje. Proč?

Schopnost hudby integrovat
a léčit je téměř zázračná.
Hudba je nejefektivnější
nechemickou medicínou.

Oliver Sacks



Připravujeme-li se
bubnovat
v nepravidelném
rytmu, začne se
namáhat daleko
větší část
mozkové kůry
a ohniska čelní
aktivace se
přesunou zleva
doprava.

F. Koukolík

PROTOŽE JE PŘÍLIŠ SLOŽITÁ

Právě měření buněk ukázalo, že ke své harmonizaci potřebují nejen určitou dobu působení (viz str. 18), ale především to, že je na ně dnešní hudba, plná rychle se měnících akordů, příliš komplexní: buňky se ještě nestačily »vyladit« na jeden akord a už následují další a další.

Člověk má jen deset prstů, teoreticky tedy může zahrát na píšťalu s maximálně deseti otvory. Má jen dvě ruce, takže v nich udrží maximálně dvě (xylofonisté zvládnou čtyři) paličky. Díky notovému zápisu však skladatel a poté dirigent »hrají« na téměř sto padesát nástrojů, z nichž některé mají desítky strun.

Vzpomeňte si na symfonie velkých skladatelů 19. století — stovky motivů, akordů, témat a střídajících se rytmů posluchače zavalí tak, že ten pak pláče a v mysli vše hluboce prožívá. Když se ale změřily reakce jednotlivých buněk, ukázalo se to, co se dalo předpokládat: že symfonická hudba, stejně jako hlasitý rock a samozřejmě i třeba heavy metal, činnost buněk spíše narušuje. Po třech minutách poslechu takové hudby ztrácejí buňky energii. Třetí symfonie Gustava Mahlera předepisuje celý velký orchestr, dva sbory zpěváků a sólový alt. Čajkovského 6. symfonii se říká »sebevrahův symfonický dopis na rozloučenou«. A tak dále. Paradoxně se tak v symfonické hudbě pokoušíme nezvládnuté emoce léčit rozbouřenými a exaltovanými emocemi. Připomíná mi to současnou situaci v alopatické medicíně: ordinace plné nejmodernější technologie, ale člověk z toho všeho jaksi vypadl — léčí se symptomy, nikoli příčiny.

V tomto smyslu by se hudba, jak ji známe, dala jednoduše rozdělit na tu, která člověka z energetického hlediska vybíjí, což je dnes bohužel její naprostá většina, a tu, která nabíjí.

PROTOŽE JE PŘÍLIŠ RYCHLÁ

Také jste si toho všimli? Také jste zaznamenali, že ono duc duc duc z reproduktorů aut ducá stále rychleji?

Měření ukázala, že hudba, co se týče rytmu, začíná fungovat (pokud v knize použiji toto sloveso, mám na mysli vždy její harmonizační, uvolňovací a mnohdy přímo léčebné vlastnosti), tedy zpomalovat a následně harmonizovat tělesné a duševní pochody, jen pokud je v tempu pod 60 (na metronomu šedesát úderů za minutu). Navštivte nějakou současnou dance party a zjistíte, že dnešním mladým vyhovuje nejvíc hudba v tempu nad 120! Pokud je účelem hudby, případně rychlého tance vybití nastřádanou energií, pak je to v pořádku. Mladí všech generací jsou totiž nejméně od poloviny 20. století a vzniku rock'n'rollu již od mateřské školky a školy bohužel systematicky ukáznováni a manipulováni desítkami zákazů a příkazů. Vzpomeňte na školu a přestávky: učitelské napomenutí »Chovej se slušně!« znamenalo v jejich slovníku »Neběhej!«, a přitom pro dítě neexistuje lepší způsob odpočinku. Rychlá a agre-

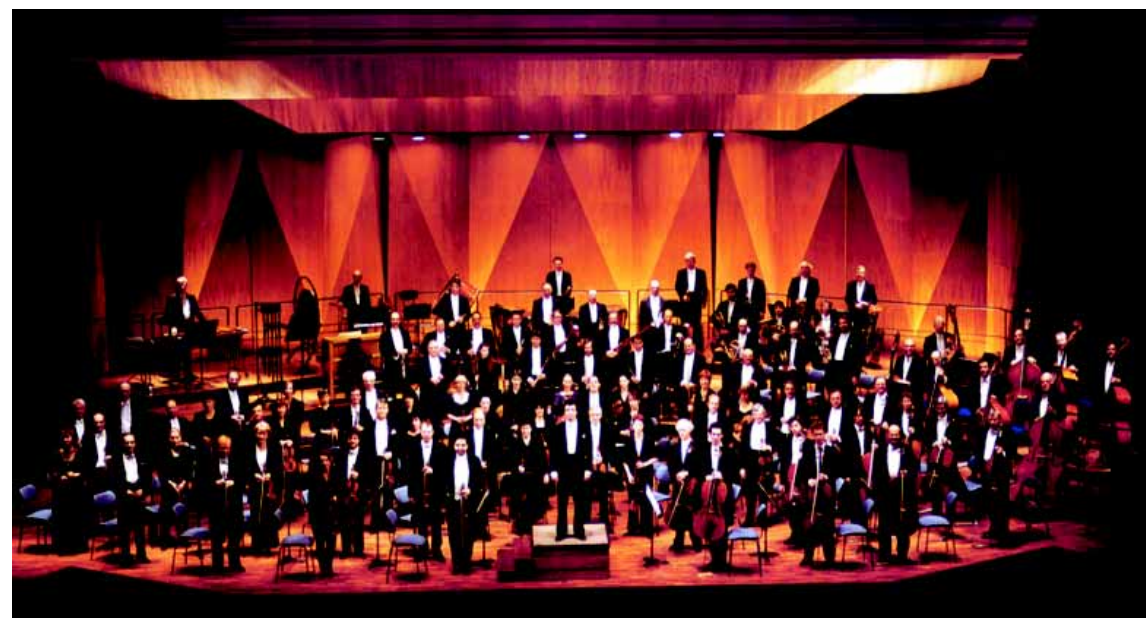
sivní rocková hudba se spoustou harmonických změn, včetně agresivního podání hráčů a zpěváků, mladé spolehlivě »vybije«. Potíž je v tom, že my — staří či mladí, odpočatí či unavení — jsme v epicentru prakticky nepřetržitého rozhlasového vysílání takové hudby, která nás v důsledku dále vysiluje. V tomto smyslu je vysílání soukromých stanic (ve kterých hudbu dokonce vybírá počítač na základě zcela jiných parametrů, než těch terapeutických) zdraví škodlivé.

PROTOŽE JE RYTMICKY PŘÍLIŠ PRAVIDELNÁ

Dnes už se s ještě nedávno běžným tříčtvrtečním, či dokonce lichým rytmem prakticky nesetkáme. Přitom například mozkové buňky, tedy neurony, si vyměňují informace (elektrické vzruchy) převážně v nepravidelných rytmech. Když se zaposloucháte do svého klidného dechu, zjistíte, že to není ráz–dva, ale spíše ná-

**Hudba se dá
jednoduše
rozdělit na tu,
která člověka
z energetického
hlediska vybíjí,
a na tu, která
nabíjí.**

*Co když je to
s hudbou, jež »léčí«
(rozumějme si — kte-
rá i na buněčné úrov-
ni prokazatelně har-
monizuje), jako
s mnohým ostatním,
tedy že méně je
více? Proč v tomto
ohledu působí ten
nejjednodušší »hu-
dební« nástroj na
světě — australská di-
džeridu (viz foto na-
protější straně) efek-
tivněji než celý sym-
fonický orchestr?*





Zkoumání »jiné« hudby u nás začalo často jen s jedním obyčejným, ale o to překvapivě mocnějším zvukem gongu, který v Kraslicích vyráběl, když mu zbyl čas, jeden důchodce.

Dnes je terapeutů běžně doporučován poslech zvuku moře nebo, jako v tomto případě, tzv. »ocean drum«, mořského bubnu. Na jeho spodní bláně se nakláněním posouvají stovky kovových kuliček a vydávají jakýsi »bílý šum« podobný zvuku mořského příboje.



dech–výdech a pauza, nádech–výdech a pauza. Právě tak srdce tepe nikoli v úprku přesného rytmu, ale poněkud nepravidelně. Důsledek? Protože hudba a rytmy mají na nás — naše těla, myslí a samozřejmě i orgány, tkáně a jednotlivé buňky — neuvěřitelně silný vliv, v převládajícím stereotypním duc duc duc pak máme všichni rostoucí tendenci být také podobně »jednoduchými«. I odtud možná pramení sklon k černobílému vidění světa, k extrémním a zjednodušujícím postojům apod. Víte, jak se na velkých estrádách a společenských akcích poznají zcela bezpečně Češi? Když začne publikum tleskat, Češi tleskají zásadně »mimo rytmus«, na první dobu.

Na jedné přednášce jsem se zmínil o tomto problému i o nutnosti mít doma alespoň nějakou etnickou nahrávku s lichými rytmy nebo alespoň s valčíkem ve tříčtvrtečním rytmu. Jedna paní se přihlásila o slovo: »Já jsem učitelka a my to s dětmi často cviči-

me...« Když jsem se zeptal, jak že to dělají, názorně mi to převedla: »No my počítáme první, druhá, třetí, áááá, první, druhá, třetí, áááá...«

Už Konfucius tvrdil, že chce-li člověk vědět, jak v tom kterém království žijí, má si poslechnout hudbu, kterou hrají, a písně, které zpívají. V tomto smyslu i »naše« běžná hudba jen zrcadlí náš životní styl — tepe a pádí a nese s sebou emoce a agresivitu a egoistické manýry, protože takový je i náš život: jsme uhonění jako psi a pravidelné a rychlé ráz–dva ráz–dva našeho dechu i naši hudby je toho i vnějším důkazem.

PROTOŽE JE PŘÍLIŠ »ROZLADĚNÁ«

Pravděpodobně jen málo lidí ví, že se koncem 16. století odehrálo něco, co mělo na léčivý potenciál hudby zásadní vliv. Belgický sborníř Adrian Willaert přeorganizoval do té doby používaný systém přirozeného ladění na systém pravidelný — stupnice byla rozdělena na dvanáct stejných intervalů a takové ladění dostalo název *temperované*. Jinými slovy, aby piano ladilo se všemi dalšími nástroji v orchestru, muselo se »přizpůsobit«.

»Willaert tímto kompromisem zbavil většinu hudby schopnosti léčit,« tvrdí Kay Gardnerová, známá autorka a interpretka hudby new age. »Od těch dob se západní hudba vyvíjela jiným než léčivým směrem, pryč od tónů

KOMORNÍ A

O nejednotnosti v názoru na standardizované »komorní A« svědčí i historický vývoj tohoto údaje. Poprvé navrhl ustanovit nějakou přesnou frekvenci, podle které by hudebníci ladili své nástroje, francouzský fyzik Joseph Sauver (1653–1716). Ten si představoval, že by to mohl být tón C o frekvenci 256 Hz. Německý fyzik Heinrich Scheibler (1777–1838) navrhl v roce 1834 zmíněné »komorní A« o frekvenci 440 Hz. V roce 1850 stanovila francouzská vláda výšku »komorního A« na 435 Hz, což bylo uznáváno až do 20. století. Dnes se ladí na 442 Hz.

Problémy s ladičkami, podle kterých hudebníci ladí své nástroje, svědčí i o jakési ztrátě sluchu, zvláště pokud srovnáme hudebníky evropské, kteří potřebují ladičky a nějaký standard, a indické, kteří intuitivně »slyší«, jaký základní tón »ladí« s frekvencí planety v té které roční či denní době. Ladičky jednotlivých výrobců se navíc lišily. Například ladička Mozartova měla frekvenci 421,6 Hz, Händelova 422,5 Hz. V Paříži ladili hudebníci v roce 1830 »A« na 423 Hz. Současné »komorní A« má 446 Hz.

a melodií, které používal k léčení například Pythagoras.«

O století později napsal J. S. Bach první dlouhou evropskou skladbu založenou na tomto temperovaném ladění. Od té doby posloucháme hudbu, jejíž intervaly jsou oproti přirozeným intervalům kratší, aby nástroje spolu ladily. Díky tomuto posunu k pravidelnému ladění začala postupně převládat harmonie nad melodií, západní hudba ztratila »srdce« a léčivé síly se vypařily.

Jak moc je naše hudba »rozladěná«? Začneme-li od C a budeme postupovat v kvintách, k dalšímu C se dostaneme přes dvanáct kvint. Tento cyklus se jmenuje kvintový kruh a má sedm oktáv. Když ho ale počítáte ve frekvencích, dostanete sedm vzestupných oktáv s frekvencí 128, zatímco dvanáct vzestupných kvint dá dohromady frekvenci 129,75!

Tak nepřesné je tedy naše západní »ladění«.

Jinými slovy, když vám přijde ladič naladit piano, z hlediska přírodních (rozuměj: kdysi přirozených a hlavně léčivých intervalů) vám ho spíše rozladí.

Přítel mi jednou na moderních, počítačem přeladitelných varhanách, které lze stisknutím tlačítka za pár vteřin přeladit tak, jak zněly původně, zahrál akord v temperovaném ladění a pak v původním ladění konkrétních středověkých varhan. Bylo to nerosrovnatelné. Zatímco akord v dnešním, »vypočítaném« ladění zněl »jen« majestátně, »varhanovitě«, tentýž akord v původním ladění projel mým tělem, vyvolal mráz v zádech a zježil mi chlupy na rukou v úžasu dokonalého souznění. Rázem jsem pochopil jeden z důvodů, proč hudba kdysi léčila a dnes neléčí.

Z hlediska indických hudebníků, kteří své nástroje »ladí« na tón Země i roční a denní dobu a jejichž »klasická« hudba nepoužívá harmonii (tedy akordy), a z hlediska terapeutických možností a výsledků působení zvuku na člověka jsme my, Evropané, opravdu »hudebními barbary«.



V přírodě je vše propojeno a vše je živé.

G. I. Gurdjieff

PROTOŽE JE PŘÍLIŠ FREKVENČNĚ »CHUDÁ«

Ukázalo se, že lidské ucho rozezná téměř 1500 tónů, ale na pianu je jen 88 kláves. Nebo jinak, mezi C a D máme my, lidé ze Západu, jen jeden půltón. To například Indové rozeznávají a používají mezi sa a re, prvními dvěma tóny jejich základní stupnice, čtyři další čtvrttóny, šruti. V tomto smyslu jsme my, kterým řekli jen o jedné jediné, tedy evropské »klasické« hudbě a kteří jsme jí zaplavováni od narození do smrti, frekvenčně velmi ochuzeni. Jsme na jakési nedobrovolné a netušené frekvenční dietě. Proto se

Každý zvuk je hudba — stačí jen vědět, jak poslouchat. Svědčí o tom i příhoda s pražskými jogíny v Beskydech. Vedl jsem právě jóganidru, jógové cvičení postupného uvolňování těla, když asi po půlhodině začal asi padesát metrů pod námi řezat správce chaty dříví cirkulárkou. Všichni ztuhli a rázem bylo po jakémkoliv uvolnění. Začali jsme tedy poslouchat zvuky cirkulárky jako hudbu. Zkoušeli jsme vychutnat hluboké tóny, když cirkulárka porcovala velké kmeny, a tenké, hvízdavé, když šlo o vršky a malé kmínky. Po chvíli jsme začali velmi soustředěně vnímat i ticho mezi jedním a druhým zvukem cirkulárky. Jako stěrač na skle auta oddělil zvuk to, co bylo, a učil nás být na sto procent vědomě v přítomnosti; každé další zavření cirkulárky bylo možností opět se soustředit a být teď a tady. Jako bych to objednal, ozval se zvuk cirkulárky, my se opět plně soustředili na ticho, a nic. Minutu, dvě, tři, stále ticho. Těla joginů přímo vibrovala napětím, než se konečně ozval, tentokrát už slastný, spásný a vysvobozující řev stroje. To, co předtím bylo rušivé a vyvolávalo negativní emoce, bylo teď slastné, spásné a plné pozitivních emocí. Zvuk byl stejný, jen jsme k němu změnili postoj.

nám, ale především našim tělům dnes tolik zamlouvá zvuk didžeri-du nebo tibetské mísy, tedy zdrojů nevytvořených a z hlediska našich stupnic frekvenčně nepřesných a nejednoznačných, ale o to »výživnějších« zvukových vibrací. Proto je dnes tak oblíbená world music a etnické nahrávky původních hudebních nástrojů poslouchá stále více lidí. Proto je také tak »zdravé« procházet se v lese plném listnatých stromů nebo po břehu moře. Tam jsme uprostřed frekvencí, které naše hudba neposkytuje, ale které naše tělo a mozek nezbytně potřebují. Nemůžeme žít bez zvuku (viz také kapitola o uchu, str. 23).

PROTOŽE JE PŘÍLIŠ »KRÁTKÁ«

Právě měřením reakcí jednotlivých buněk lidského těla se zjistilo, že k jejich skutečné harmonizaci při terapii hudbou dochází po šesti až osmi minutách působení. Trvalé důsledky byly dosaženy až po dvacetiminutovém působení. Zkusme to domyslet. Možná si vzpomenete, že se na tzv. singl vešly právě jen tři, maximálně čtyři minuty záznamu, a tak je díky technologickému vývoji bohužel i dnes naprostá většina písniček, vysílaných ve valné většině rádií a televizí světa, dlouhá (v terapeutickém smyslu slova tedy »krátká«) jen něco přes tři minuty (viz také grafy na stranách 43 a 53).

I když by se tedy vysílaly terapeuticky dokonalé písničky, jejich délka nedosahuje ani poloviny doby nutné pro harmonizaci buněk a organismu. Jinými slovy, je to stejné, jako by vám v restauraci po třech lžících odnesli polévku, a sotva byste se zakousli do knedlíku, odnesli by vám i hlavní jídlo. Naše těla jsou »mučena« a znovu a znovu nucena reagovat na nové a další, příliš krátké hudební podněty.

PROTOŽE JE PŘÍLIŠ EMOČNĚ NEGATIVNÍ

Ukázalo se, že hudba, zvláště ta »naše«, západní, tedy např. tolik oslavovaná operní, operetní, symfonická, ale i popová či rocková, je dokonalým přenašečem emocí. Většinou bohužel těch negativních. Odjakživa jsme to tušili a skladatelé s emocemi vědomě pracovali, dnes je to díky měření reakcí jednotlivých buněk potvrzeno. Vždyť to znáte: na koncertu symfonické hudby vás skladatel svou hudbou donutí plakat, jindy vás dojme štěstím. Hudba vyvolává mrazení v zádech a ježí vám chlupy na ruce, přestože vy jen sedíte a zdá se vám, že nic emotivního neprožíváte. Ono to má ale daleko hlubší důsledek, než je všeobecně známo. Už se vám stalo, že jste šli na svou oblíbenou symfonii, a vaše reakce nebyly takové jako poslední? Rozbolela vás někdy hlava z hudby, která vás jindy spolehli-



vě zklidnila? Pak byste se měli zeptat aktérů, například dirigenta, jestli ten den nezažili něco velmi negativního. Je prokázáno, že když nějakou symfonií řídí dirigent-uzurpátor, který při zkouškách deptá členy orchestru sarkastickými poznámkami, odcházejí lidé z koncertu jak zbití, zatímco pokud tutéž symfonii diriguje lidumil, který členy orchestru i při případných chybách na zkouškách spíše povzbuzuje, posluchači odejdou přímo »pohlazení«. Když Paulu McCartneymu kdysi v Hamburku utekla jeho dívka, byl z toho tak smutný, že složil svou asi nejslavnější píseň Yesterday. Pak se z ní stal celosvětový hit a posluchačům nedochází, že se při jejím poslechu vždy »ladí« na onu původní emoci, tedy na

Materialistickou vědou tolik opovrhovaní šamani a hudební vědou opovrhované šamanské bubínky jsou dnes předmětem intenzivního výzkumu, který odhaluje, že naši předkové věděli o síle a moci zvuku a hudby daleko víc než my.





Dokud hudebníci nezačali soutěžit, a dokud muzicírovali běžně všichni ve školách a klášterech, hudba »fungovala«: spojovala lidi s Bohem, a i v neobyčejně krutém středověku harmonizovala, dodávala energii a psychickou vyrovnanost.

O tom, že se věci pomalu, ale přece mění, svědčí záběr z koncertu několika nadšenců na pražské HAMU — na snímku vlevo je první profesor etnomuzikologie u nás, Vlastislav Matoušek. »Jinou« hudbu jsme hráli na misy, zvonky, šamanské bubny, tampury a šakuhači.



Vím, přeháním, ale pro potřebu skutečného pochopení problému mi to odpusťte.

Psychologové dnes vědí, že podvědomí, tedy 80 % naší osobnosti, nezná lež ani ironii, a řekneme-li negativní slovo, například »problém«, tělo produkuje adrenalin, čímž se snaží na »problém« připravit. Ví se také, že emoce neoddělitelně provázejí všechna, i ta zdánlivě nejracionálnější rozhodnutí. Je-li naše vědomí zamořeno emocemi, překáží to našemu imunitnímu systému, jsme náchylnější k nemocem.

Ale domysleme to ještě dále. Mísoto, aby byla hra na hudební nástroj zábavou a »hrou«, stává se v podání našich hudebních škol všeho typu spíše drezurou. Děti jsou nuceny se učit noty a hudební teorii, jsou trestány za neúspěch, zvracejí trémou před vystoupením na školní besídce, jsou vystresované při přijímačkách na konzervatoř, hudebníci blednou strachy před každou generálkou a premiérou. A jdeme ještě dále: většina současných nahrávek symfonické hudby vzniká ve vypjaté atmosféře velmi drahých studií. Naše současná hudba je plná »negativních« emocí, které jsou pak podvědomě přenášeny na nás, posluchače. Samozřejmě to platí i naopak: když si parta mladých kluků dokáže vyvzdorovat naprostou tvůrčí svobodu a hraje si jen tak pro radost, z přetlaku mládí, pak z toho vzejdou takové písničky, které si s chutí zpívají další a další generace.

PROTOŽE JE JÍ PŘÍLIŠ MNOHO

Ještě na konci 19. století byla pro většinu populace v našich krajích cesta do kostela jedinou možností, jak slyšet hudbu. Jednou týdně. Na pláních vnitřního Mongolska se kočující pastevci i dnes sjíždějí jednou do roka na jedno místo, kam přijíždějí i hudebníci — pak je ale jejich dojem a pocit z hudby hluboký a jedinečný. Nás provází hudba od rána do noci, vnucují nám ji ve všech kavárnách a restauracích a ještě si kupujeme své oblíbené autory a interprety a do omrzení si jejich skladby přehráváme stále dokola. Pouštíme si Bacha hned po Olym-picu a Wagnerovi, Vlacha po koledách v srpnu...

Hudba je ale příliš cenná a dokonale na to, abychom ji vyráběli a spotřebovávali jako rohlíky nebo toaletní papír. Zvláště pro nás, muže, je jakýmsi metajazykem. Ukázalo se, že zatímco ženy mají propojení mezi levou a pravou mozkovou hemisférou až o 30 % víc, nám, mužům, dominuje ta levá, racionální, logická, verbální, vizuální. Když ženy mluví, odpočívají a fungují jim při tom obě hemisféry (také dove-dou mluvit dvě najednou). Když muž mluví, sděluje informaci a funguje mu jen řečové centrum v levé mozkové hemisféře.

Když ale muž soustředěně naslouchá hudbě, nebo když ji dokonce provozuje, fungují mu obě hemisféry. Ať si toho je nebo není vědom, komunikuje tak na mnohem hlubší úrovni. Kdyby hudba neexistovala, museli bychom si ji my, muži, vymyslet.

CVIČENÍ SLUCHU A SLUCHOVÉ PŘEDSTAVIVOSTI

Zklidněte se, zazpívejte co nejdelsí »ááá« v obvyklé výšce svého hlasu a pomocí rukou zkuste zjistit, kde v těle to rezonuje. Totéž zkuste s hlasem velmi vysoko, nebo naopak nízko položeným. Naslouchejte svému zpěvu tak pozorně, jak jen to dokážete.

Zkuste zpívat třeba samohlásku »ó« glissandem nahoru, a vnímejte, jakou emoci evokuje, a nebo glissandem dolů, a opět zkuste vnímat výslednou emoci.

Naslouchejte zvukům svého dechu.

Zkuste poslouchat nějakou výraznou hudbu tak, jako by to byla zvuková sprcha. Osprchujte si takto ruce, nohy, záda, obličej.

Ve stoji spatném mručte. Představte si, že mručení postupuje od chodidel nahoru do celého těla.

V japonských klášterech používají mniši jedno zvolání jako energetické vyrovnání teploty. Když je kolem zima, dodá teplo, když je vedro, ochladí. Zkuste tedy zavřít oči, nadechnout se a jakoby ze země, s podporou energetické čakry v oblasti pod pupkem, zařvěte vsí silou: *Kacu!* Až to zvládnete, zkuste to zakřičet s přáteli (někdo odmávne začátek) třikrát za sebou. V okamžiku křiku nebude nic než zvuk, vy budete zvukem a pak se na vás snese »třaskavé«, energií nabitě ticho. Znovu zakřičte *Kacu!* a opět vychutnejte ticho — je jinak barevné? Zkuste to i potřetí.

V létě si na louce plné cvrčků vyberte jednoho vlevo, druhého vpravo a zkuste poslouchat, jak se cvrčci »domlouvají« a jak se jejich cvrkání vzájemně ovlivňuje...

Vzpomínejte si, jak zní zvuk kovové lopaty, kterou někdo nabírá brikety. Nebo koks. Hlínu. Jíl. Písek. Rozbředlý sníh na jaře a prašan. Vzduch. Vzduch hned vedle záhonu růží.

2

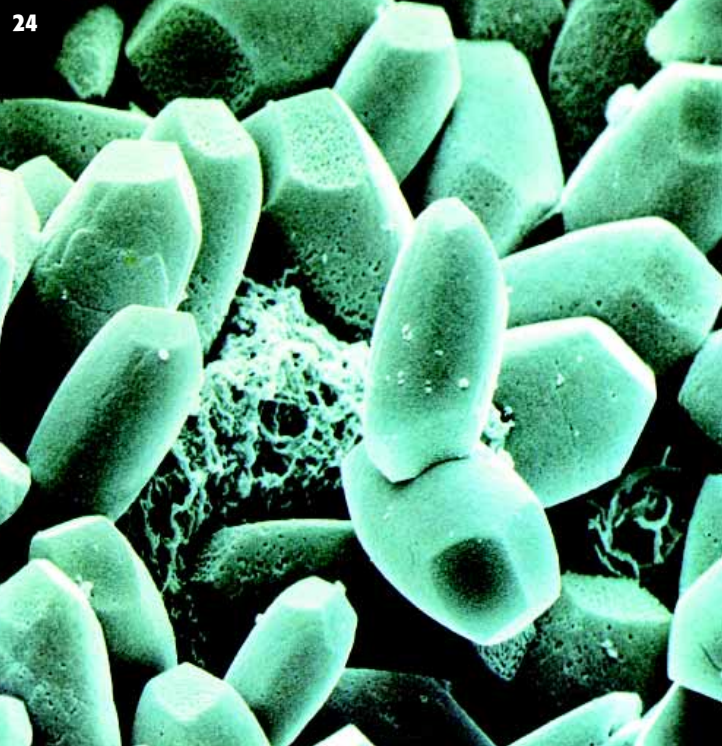
UCHO A JAK SLYŠÍME

Ucho je stále velmi tajemný, anatomicky i funkčně geniální a ve spolupráci se sluchovými centry v mozku dokonalý nástroj vnímání zvuku. Z evolučního hlediska je ovšem ucho nejprve **orgánem rovnováhy**. Už staří jogíní kdysi zjistili, že slyšení a rovnováha těla souvisejí s rovnováhou duševní a naopak. Dnes to vědí někteří vrcholoví sportovci. Vědí to ale instinktivně malé děti, které se tak rády neustále houpají a visí hlavou dolů. Některé národy i dnes považují houpačky za zdravé, zvláště tomu duševnímu, velmi prospěšné.

Rád bych v této souvislosti napravit jeden z mnoha iluzorních a učitelkami hudební výchovy neustále propagovaných mýtů — při poslechu hudby, zvláště té klasické, »vážné«, se, žáci, nesmíte hýbat! Právě naopak! Když se při poslechu hudby hýbáme, kýváme hlavou nebo páteří, pohupujeme se, houpeme, nebo dokonce tančíme, když tedy dráždíme vestibulární aparát v hlemýždi svých uší, proudí do mozku daleko více stimulů — kromě akustických i ty z ústrojí rovnováhy — a hudbu samotnou tak můžeme vychutnat daleko intenzivněji. Jako kdybychom ve škodovce zařadili šestý rychlostní stupeň; hudba pak působí více a mnohem silněji.

Oko hledá, ucho nalézá.

Indické rčení



Ve vnitřním uchu každého z nás, v jedné ze dvou komůrek vestibulárního aparátu, se při každém našem pohybu posouvají krystalky uhličitanu vápenatého, otolítiky. Ty ohýbají řasinky, a dávají tak podnět receptorům.

Teprve za druhé je ucho **orgánem sluchu**. Pomiňme to, že nám ve škole neřekli, že slyšení se dá trénovat a vylepšovat stejně jako bicepsy či mozek — my jsme podlehl i dalšímu falešnému mýtu: kdysi se změřilo, že lidské ucho dokáže zachytit a zpracovat frekvence od 20 do 20 000 Hz (Herzů, tedy kmitů za vteřinu).

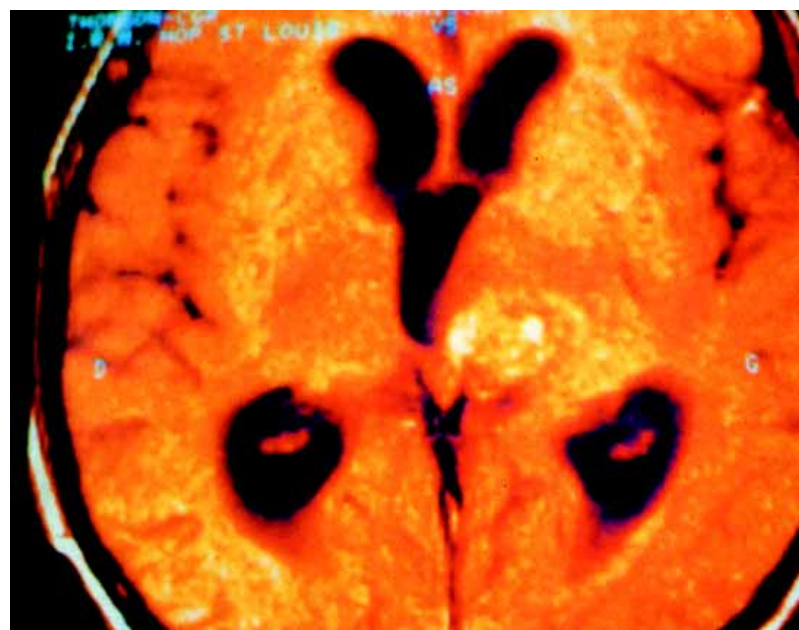
V tomto ideálním rozsahu (málokdo z nás slyší právě takto »dobře«, a s přibývajícím věkem se naše slyšení zhoršuje) jsou pak vyráběny a projektovány reproduktorové soustavy všech přehrávačů, od gramofonů až po dnešní CD. Ukázalo se však, že lidské tělo vnímá a reaguje i na frekvence pod 20 Hz (infrazvuky) a nad 20 kHz (ultrazvuky).

Něco o tom zcela jistě věděli staří mystikové (mimochodem, to slovo má původ v řečtině a znamená »zavřít oči«), kteří tvrdili:

»Ten, kdo má uši k slyšení, vidí!«
V staroindických Upanišádách je to řečeno přímo: Ucho je Cesta.

»Slyšíme« (vnímáme zvuk a vibrace) totiž i dlouhými částmi těla.

Vyprávět by o tom mohli sluchově postižení, kteří dokáží vnímat rytmus bubnů a tančit díky vnímání otřesů podlahy a změn tlaku vzduchu. Mimochodem, my, civilizovaní, slyšíme stále hůř. Šedesátiletý Afričan z kterékoli kmenové společnosti slyší lépe než pětadvacetiletý Američan.



Pomocí magnetické rezonance lze zobrazit jednotlivé části a vrstvy mozku. Začínáme odhalovat, jak vnímáme — vidíme a slyšíme. R. W. Sperry dostal v r. 1982 Nobelovu cenu za objev rozdílnosti mozkových hemisfér. Kromě mnoha jiného dnes víme, že hudba a vnímání zvuku je věcí pravé, v naší kultuře stále méně využívané hemisféry.

Tady ale většinou povědomost na prosté většiny populace končí. Nikdy nám neřekli, jak je sluch důležitý a jak ovlivňuje nejen naši schopnost komunikace — abychom dobře mluvili, musíme se především dobře slyšet. Proto nám zní velmi překvapivě i tvrzení, že za třetí je ucho **orgánem časoprostoru**.

Někteří psychologové tvrdí, že je to právě slyšení a orgán sluchu, uši, které nám v době, kdy se člověku v období před jednadvacátým rokem života propojují čelní mozkové laloky (já tomu říkám »duchovní puberta«), pomáhají najít skutečné a odpovídající místo v prostoru a době, ve kterých žije — v partě, rodině, práci, mezi přáteli a sousedy. Společnost, která má své rituály, vždy spojené s hudbou, zpěvem a tancem, a a dodržuje je, vychovává celé, komplexní lidi — zvláště muže — dobře a pevně umístěné v čase a prostoru své doby. Společnost, jež své rituály »odhodila na smetiště dějin« a nezavedla nové, vychovává nehotové muže (politiky), kteří jsou pak ve zralé dospělosti schopni prát se i na parlamentní půdě velmi emotivně o svůj kyblíček.

Vždyť naše planeta sama zní. Zvuk není jen něco, čím se zabývají na Východě — viz praxe zpívání posvátné slabiky Óm, nebo zvuk »hu« v súfijských textech; zvuk je vlastně tatáž energie, která udržuje planetu na oběžné dráze kolem Slunce, zvuk jsou přece vibrace, vlny, oscilace. Jinými slovy, vlny, které drží planetu na oběžné dráze, jsou vlastně zvuk.

HUDBA ATOMŮ

Jak dole, tak nahoře, zní základní princip mudrců Evropy, ale i Asie a starého Egypta. Zvukovou strukturu »nahore« poodhalil teoreticky Pythagoras a o 23 století později Johannes Kepler, který už názvem své stěžejní práce *Harmonia Mundi*, svět je harmonie, předjímal současné pokusy teoretiků dosadit kamínky nejnovějších vědeckých, kosmologických, biologických i fyzikálních objevů do mozaiky měnícího se paradigmatu.

Jak to ale zní »dole«, ve světě buněk, molekul, atomů? Po staletí jsme si to zjednodušovali. Bohrovův model atomu popisoval oběžné dráhy elektronů kolem jádra. Ve skutečnosti se dráhy částic v atomech řídí spíše statistickými zákony a oběh ve smyslu eliptických drah planet okolo Slunce tu neexistuje. Existují ale tzv. slupky, které se naplňují elektrony, a tyto stavy naplnění mají souvislost s uspořádaným počtem atomů v periodické soustavě prvků. A tady nalézáme harmonii.

Ve dvacátém století pak ve světě hudební teorie a harmonie i ve světě nukleární fyziky dospěli vědci téměř současně k objevům, které se navzájem nádherně doplňují. Hudební vědec Wilfred Kruger a francouzský nukleární fyzik Jean Charon objevili harmonii mikrosvěta.

Výzkum Wilfreda Krugera se soustředil na zkoumání základních stavebních částí našeho fyzikálního světa — atomů kyslíku, dusíku a fosforu a vláken kyselin RNA a DNA. Kyslík je základním prvkem, C dur základní stupnicí. Při srovnávacím studiu se objevila neuvěřitelná řada shodných aspektů: 8 protonů atomu kyslíku a 8 tónů stupnice C dur mají ve své řadě přesně mezi 3. a 4. stupněm a mezi 7. a 8. stupněm půltón, respektive půlspin (spin je jednotka otáčivosti částice v atomu). Model protonového jádra kyslíku má 12 stupňů, a přesně tolik tónů má celá oktáva.

Elektronový obal atomu uhlíku tvoří akord gregoriánské hudby, c–d–e–f–g–a, atom fosforu, největší atom DNA, má základní číslo 15, tedy

15 protonů v jádře, které jsou v hudebním světě uspořádány od hlubokého G až k jednočárkovému fis, přičemž také zde označují půlspiny přesně rozložení púltónů. Tibetský lama Govinda, žijící na Západě, to poeticky vyjádřil takto: »Každý atom nepřetržitě zpívá svou píseň a každý okamžik téhle písně vytváří slabší či silnější formy větší či menší hmotnosti.«

Franz Schubert cítil fis jako »zelenou« notu. Nikdo netuší, jak to mohl slyšet, protože právě fis tvoří klíčové napětí v úloze atomu dusíku při fotosyntéze, kdy ze slunečního světla vznikají chlorofyl a energie, zeleň, která nás obklopuje. Ze Slunce se stává živá hmota. Triton reprezentuje *quinta essentia*, základní hybnou sílu.

U Pythagorejců, v kabale a jiných mystických vědách jsou sedmička (stupnice C dur) a dvanáctka (počet púltónů v oktávě) magické a posvátné. Atom hořčíku, nejdůležitějšího prvku chlorofylu, má základní číslo 12, je ale obklopen čtyřmi atomy dusíku se základním číslem 7. Takto je tedy »naladěna« fotosyntéza, nejdokonalejší a nejekologičtější chemická továrna na energii. Už pět let před ohlášením Mendělejevovy tabulky prvků poukázal britský chemik John Newlands na to, že jisté skupiny prvků se vyskytují ve shlcích nápadně připomínajících hudební intervaly. »Je možno pozorovat,« napsal v roce 1864, »že čísla analogických prvků se liší většinou o číslo 7 nebo násobek 7. Navrhuji proto, aby se tento vztah označil předběžně jako *Zákon oktávy*.«

Asi vás nepřekvapí, že při výzkumu léčebných účinků indické tradiční hudby, respektive indických tradičních nástrojů, jako jsou vína, sítár, tampura, se



zjistilo, že převážná většina poměrů základních tónů využívaných indickými hudebníky a mistry se točí okolo sedmičky nebo jejích násobků. Mimochodem, a zcela jistě ne náhodou, mají mozkové vlny alfa (tedy takové frekvence, které vysílá zklidněný, relaxovaný, endorfiny produkující mozek tvůrčího a pozitivně naladěného člověka) frekvenci kolem 7 Hz. Max Planck, s jehož konstantou operují všichni, kteří mají co do činění se světem atomů, byl hudebník. Při studiu energetických poměrů v atomech zjistil, že energie částic se mění nikoli plynule, nýbrž po skocích, kvantech. Wilfred Kruger v této souvislosti prohlásil: »Když jaderná fyzika dospěje k názoru, že čas stojí, že místo určení atomu je nikde a všude a že hmota jedné částičky, fotonu, která se pohybuje rychlostí světla, je rovna nule, pak vkročila na práh dveří, kterými vstupují z druhé strany mystikové.« Co když opravdu začne i ve světě materialistického pojetí všeho kolem nás platit, že vše souvisí, že vesmír je spíše myšlenka než dobře seřízené hodinky a »fotony jsou skákající body ducha«?

Zatímco Albert Einstein musel na Nobelovu cenu za fyziku čekat 17 let, dva američtí fyzikové čínského původu, Lee a Young, obdrželi v roce 1957 svou Nobelovu cenu ihned po oznámení objevu, že princip zachování parity v makrosvětě je v mikrosvětě porušován v proudu slabě se měnících účinků. Jinak řečeno, ten, kdo pozoruje, psychicky ovlivňuje to, co pozoruje. Svými myšlenkami. Ukázalo se, že i elektrony mají možnost (a také ji využívají) volit si energetické hladiny a »slupky«, ve kterých obíhají. A přijímání možnosti volby znamená přijmout svobodnou vůli.

Francouzský jaderný fyzik Charon píše: »Elektron obkličuje uvnitř svého mikrokosmu prostor, který je schopen uchovávat informace, a může je v každé periodě svého pulzu zpřístupnit (*tomu, kdo se umí naladit, kdo ví, jak – pozn. aut.*) a má schopnost řídit komplexní procesy prostřednictvím komunikace a spolupráce s jinými elektrony systému, který se má utvářet.« Fyzik Fred Alan Wolfe tvrdí, že zatímco elektron, částice hmotná, se bojí smrti (anihilace) v okamžiku setkání

s podobným elektronem, foton je čirá láska, svobodná a volná. My, lidé stvoření z hmoty, se také bojíme smrti, ale v okamžiku »přechodu« do světa »osvícení« a lásky budeme opět svobodní. Ještě jinak, francouzský psychoanalytik Pierre Solió se zeptal takto: »Cožpak věříte, že by fyzikové byli schopni odhalit zákony atomu, kdyby sami z atomů nebyli?«

Stejným způsobem bychom se my mohli otázat: Copak je možno věřit, že by lidé mohli dokázat tvůrčího činorodého a milujícího ducha, kdyby sami z ducha nesestávali? Zkusme domyslet ohromné poškození celých generací stávajícím typem školní výchovy a vzdělání. Vždyť jsme dodnes vyučováni metodami, které mají svůj původ v polovině minulého století! Základní procesy ve vesmíru a mikrokosmu, v životě i v našem těle jsou neustále vysvětlovány pouze fyzikálně a chemicky, tedy materiálně. Znovu a znovu se přitom naráží na dimenze duševní, znovu a znovu jsou ale potlačovány a popírány. Max Planck napsal: »Hmota jako taková neexistuje. To ta neviditelná, ale vším prostupující matérie ducha proniká a spojuje vše.« Jak nahore, tak dole. Jak dole, tak uprostřed. Svět je zvuk. Nada Brahma.

Nejnovější kosmologická teorie superstrun pak vše staví přímo do centra »hudebního« vidění světa. Podle Mičia Kaku, slavného amerického fyzika japonského původu, sjednocuje teorie superstrun relativitu s kvantovou teorií. Když ony malinkaté superstruny vibrují, vytvářejí tóny a my věříme, že to jsou částice atomů. Melodie těchto tónů vytvářejí to, čemu říkáme hmota, a když se melodie propojí do symfonie, říkáme tomu vesmír. Harmonie strun pak vytváří zákony fyziky.

**Oko vede
člověka do světa,
ucho vede svět
do člověka.**

Za čtvrté, jak tvrdil dr. Tomatis, **ucho dobíjí mozek elektrickou energií.**

Mozek totiž spotřebovává pro činnost svých 150 miliard neuronů neustále asi 20 W elektrické energie. Kde ji vzít? Vlásokové buňky v našich uších mění energii akustickou na energii elektrickou. Do ucha míří akustická energie, tedy vibrace, ale po zpracování míří po sluchovém nervu do sluchových center čistá elektrická energie v podobě elektrických vzruchů. Podle Tomatis uši dodávají mozku až 70 % potřebné elektřiny.

slovo *sound* = zvuk), tedy měniče akustické energie, např. hluku velkoměsta, na elektřinu.

Už začínáte chápat, proč je zvláště dnes a zvláště »jiná« hudba tak důležitá? Všichni ze školních let víme, že tzv. vážné hudby si musíme velmi vážit a že Beethoven a Wagner, nebo alespoň Smetana a Dvořák, byli hudební géniové. Hudbu uznáváme — ale jen pasivně, jen svým rozumem. Jak si ale rozum, bez hlubinné zkušenosti s působením zvuku na všechny složky lidské bytosti, poradí s tvrzením starých Tibetanů:



Jistě není náhoda, že jsme v dětství rádi přikládali uši k telegrafním sloupům či ke kovu slavné zvukové fontány na zahradě Letohrádku královny Anny.

Proto nemáme na uších víčka. Proto je hluchota horším postižením než slepota. Mimochodem, ve světě už začínají fungovat sasery (něco jako lasery, jen místo prvního slova ve zkratce, *light* = světlo, je v názvu

Poznej tajemství zvuku a poznáš tajemství vesmíru? Indové zase odedávna tvrdí: Nada Brahma — zvuk je Bůh. Nebo, chcete-li, Bůh je zvuk. Žijeme ve společnosti, která je vizuálně dominantní. Až 90 % in-



formací získáváme pomocí zraku. I o cizích krajích se dozvídáme spíše z novin a televize, náš svět ovládly učebnice a manuály. Ukazuje se, že je to však na škodu, že sluch je nejméně tak důležitý jako zrak. Zvuk je energie a jako takový je ekvivalentní dvanácti až šestnácti oktávám našeho vnímání. Naše oči přitom rozeznávají ani ne jednu oktávu. Schopnost poslouchat, v našem případě spíše »naslouchat«, se stává zcela novým léčebným odvětvím a už v nedalekém budoucnu by mohla být dokonce daleko důležitější než schopnost vidět.

S vláskovými buňkami v uchu ale souvisí něco, co je z hlediska terapie a duchovnosti daleko důležitější! Co když jsme i v oblasti sluchu obětí jakéhosi cenzora, tedy způsobu, jakým mozek registruje a potom třídí a vybírá ty informace, které si uvědomíme? Indové odedávna vědí, že svět je mája, iluze. To, co vnímáme svými

smysly, není svět, ale jeho projekce v mozku — už zpracovaná a utříděná. Je to logické, mozek vnímá neuvěřitelná kvanta stimulů a my prostě fyziologicky nejsme schopni takovou záplavu informací zpracovat. Stejně jako ostatní tvory, i člověka musela evoluce připravit na nebezpečný život v savaně. Na lovu byly samozřejmě důležitější zrak, sluch a čich, zatímco chuť byla vypnuta, a produkci adrenalinu (energetického mobilizátoru) či endorfinu (přirozeného opiátu, zdroje pocitů štěstí a pohody) mozek spouští, teprve když rozhodne, je-li to zvíře malé (a tedy k ulovení) nebo velké (a je třeba utíkat).

Hudba není jen věcí profesionálů a něčím, co bychom museli léta studovat. Zkuste si jen tak zabubnovat a nechte své děti »hrát si«. Nenuťte jim příliš brzy noty a disciplínu. Ta je samozřejmě přirozenou součástí celoživotní výuky, jak by mohl vyprávět třeba indický mistr hry na rudra vínu, ale není samoučelná. Ve spojení s duchovností a neuvěřitelně hlubokým vztahem mezi učitelem a žákem posouvá hranice lidských možností vyjádření zvukem a hudbou do námi, Evropany, netušených hloubek a nuancí.





Pýcha na technologický a vědecký pokrok dostala v posledních letech řadu trhlín. Japonští nadšenci celonočních bubnových seancí

pod širým nebem se museli pokorně začít učit od starých dědečků, jak správně bubnovat, a díky rytům a obrovské síle velkých bubnů o-tai-ko objevili, že rytmus a hudba neobyčejně působí.

Na fotografii na protější straně dole jsou Angličan Philip Hardy a moje první učitelka alikvotního zpěvu, Jill Purceová, těsně před prvním koncertem na tibetské mísy, který jsem kdy slyšel a viděl. Jak to bylo dál, vidíte na horním obrázku.

Jak to souvisí se zvukem a sluchem? Zvuk, tedy chvěním pevných těles rozvlněné částice vzduchu a vodních par, podráždí bubínek, který vjem zesílí a rozezní vláskové buňky — ale dál, do sluchových center v mozku jdou už jen dříve zmíněné elektrické impulzy. V centrech samotných je teprve rozhodnuto, jestli se nám zvuk či hudba líbí nebo nelíbí, jestli je nám zvuk příjemný nebo protivný. Vzpomeňte si na zvuk vidličky škrabající po dně hrnce — spolehlivě v nás vyvolá nepříjemný pocit, mrazení v zádech a husí kůže. Jenže jaké fyziologické reakce našeho těla odpovídají výjimečně extatickému zážitku při poslechu nějaké nádherné hudby v koncertním sále? Opět mrazení

v zádech a husí kůže! Onen rodinou, společností, výchovou a školou mozku vtisknutý program za nás v jednom případě rozhodl, že jde o zvuk nepříjemný, v případě druhém pak, že je to nanejvýš příjemné. Zpět k vláskovým buňkám. Pythagoras hovořil a psal o »hudbě sfér«, a právě tak tibetští a jiní šamani mluví o tom, že každý zvuk je hudba. Měli a mají pravdu. Měřeno zmíněnými mikroelektrodami v uchu samotném, tedy na vláskových buňkách, zní každý zvuk, třeba hřmot a rachot, jako po harmonických intervalech rozložený dokonalý akord frekvencí v týchž přirozených, a jak dnes víme také léčivých a harmonizujících postupech, které slyšíme v hlase Davida Hykese, tuvanských šamanů, tibetských mnichů, ale taky v tibetských mísách, didžeridu, šengu nebo v různé rychlosti otáčené obyčejné instalační hadici, tzv. husím krku. Jinými slovy, každý zvuk nám zní v uchu samotném jako »hudba sfér«, ale náš mozek jej pak převede do té podoby, kterou máme ve svém »slovníku« — a pak to nezní jako hudba, ale jako rachot, šum, tlesknutí, hřmot či řev. Dalším alarmujícím objevem současné vědy je také zjištění, že současní lidé používají jen spodní třetinu vláskových buněk! Domyšleno do důsledků se člověk evolučně vyvinul ze zpívající opice (to už je prokázáno) a naši předkové daleko více zpívali než mluvíli.

Celý svět zní. Žijeme v moři vibrací. Vesmír i atomy, tělo člověka i jeho myšlenky, to všechno je hudba. Celý vesmír šumí, tiká, pulzuje, syčí, přede, duní, bubnuje, praská. Pulsary, noisary, quasary, neutronové hvězdy. Původně řecké slovo »kosmos« znamená »ozdoba«. I Slunce »zní«. Obrovské plochy slunečního povrchu se jednou za několik minut rozduní — jako gigantický gong. Nikdo z nás to neslyší, všichni jsme tím ale ovlivněni. Byly také objeveny gigantické mezigalaktické rezonance, jako by někdo občas drnknul na strunu energie napnutou mezi jednotlivými galaxiemi. Říkali jsme si, že už Pythagoras hovořil o harmonii sfér a Johannes Kepler sepsal o 23 století později své dílo *Harmonia mundi*. Začínáme tušit, že to nemyslel jen metaforicky. Kepler v úžasu zjistil, jak přesné jsou harmonické zákony drah planet naší sluneční soustavy. Podle Keplera ponechal Bůh stranou nabízející se jednoduché oběžné dráhy a jako geniální hudebník zvolil dráhy nápadně komplikované, aby tak stvořil o to hezčí zvuky a harmonie. Ve skutečnosti je nápadné nejen to, že se planety pohybují po svých drahách, ale že si z nekonečného množství možností »vybraly« právě ty dráhy, které kmitají a znějí v jednoduchých proporcích svrchní řady tónů naší »pozemské« hudby. Kepler na-



psal: »Dej nebesům vzduch a zazní opravdová hudba.« Nejen samotné dráhy planet, ale i poměry uvnitř oběžných drah dodržují zákony harmonie. Francis Warrain vy počítal, že ze sedmdesáti osmi tónů, které jsou vytvářeny vzájemnými poměry planet, patří sedmdesát čtyři ke stupnici D dur. Wille Ruff a John Rodgers, profesori na univerzitě v americkém Yalle, převedli dráhy šesti planet naší soustavy přesně podle Keplera do řeči tónů a zvuků. Pomocí speciálního počítačového programu a syntezátoru »vypočítali« a zahráli hudbu sfér; Kepler by měl radost. Saturnu přiřadili tón kontra G, který je nejbližší spodnímu konci obvyklé klávesnice klavíru, a od něj definovali tóny dalších planet. Na nahrávce, která takto vznikla, zní »molově laděný duet« Venuše a Země — Venuše tančí kolem tříčárkovaného E, zatímco Země, o sextu níž, dovádí mezi G a Gis. Také další planety překvapivě odpovídají tradičním představám spojeným s různými nebeskými tělesy. Merkur, kterému je z prvků přisuzována rtuť, má na této nahrávce vskutku rtuťovitý, rychlý, cvrčivý zvuk. Mars se pohybuje agresivně, bezohledně, po několika notách nahoru a dolů. Jupiter má majestátní, varhanovitý zvuk, Saturn hrozivě duní. Tři další planety, Uran, Neptun a Pluto, byly objeveny až po

Keplerově smrti, ale jak se dalo čekat, jejich oběžné dráhy také bez jakýchkoli rozporů zapadají do Keplerových představ o harmonii oběžných drah. Ruff a Rodgers přiřadili těmto planetám úlohu rytmické skupiny, ve které např. Pluto představuje basový buben.

Joachim Berendt, původně jazzový kritik, se v posledních letech intenzivně zabýval studiem vlivu různých frekvencí na člověka, jeho tělo a »duši«. Vydal na toto téma již dvě knihy (*Nada Brahma, Třetí ucho*), ale také něco praktického, k poslouchání a meditaci. Tři dvojbalba tzv. »Urtone«, prátónů, základních frekvencí, obsahují zvuky všech planet naší sluneční soustavy v různých kombinacích spolu s hrou na tzv. »monochord«, nástroj, na kterém hrál a experimentoval už Pythagoras. Navíc jsou základní frekvence smíchány, např. v jedné nahrávce zní frekvence Merkuru (141 Hz) spolu s frekvencí Saturnu (148 Hz). Rozdíl mezi oběma frekvencemi, tedy 7 Hz, způsobuje při poslechu právě o tuto frekvenci zvýšenou aktivitu jedné hemisféry našeho mozku. Mozek tedy vyrábí sám sobě velmi příjemný a s produkcí endorfinů spojený rytmus 7 Hz, který v jiných případech označujeme za mozkové vlny alfa. Jinými slovy, zkoumání mozku umožnilo zjistit, že zážitek z poslechu hudby vyvolá v hemisférách situaci podobnou drogovému stavu. Jak říkají Indové: Nada Brahma. Bůh je zvuk. Zvuk je Bůh. Svět je zvuk. Slyšet je být.

Skutečný zájem o studium zvuku, v tomto případě o jiné než »popové« nahrávky, vzbudila v 80. letech v USA i v západní Evropě nahrávka bulharských amatérských zpěvaček. Jejich »mystické hlasy« byly prostě hlasy přirozenými.



Liberecký sbormistr Jan Staněk (vpravo) vede v Praze Alikvotní sbor, jehož členové se naučili zpívat »šamansky«. I vy se můžete přidat (www.e-stranka.cz/alikvot).

O našem současném zbytečném podcenění role uší a slyšení svědčí i výsledky dvou na sobě nezávislých psychologických testů. Před více jak dvaceti lety pokusným osobám nasadili a připevnili všelijak pokřivené brýle (jinak vypouklé čočky), takže se tři dny všelijak motaly, nebyly schopny uchopit kliku u dveří, zvracely z toho, jak se jim točila hlava apod. Po třech dnech se mozek přizpůsobil a i s pokřivenými brýlemi na očích fungovaly pokusné osoby normálně. Test skončil, brýle byly odstraněny, a vida — pokusné osoby se ještě tři dny motaly, netrefily rukou kliku...

Před nedávnem, v jiném pokusu na jiném konci světa, pokusným osobám všelijak pokřivili ušní boltce a měřili, jaké jsou jejich reakce na různé sluchové testy. Zpočátku to nebylo valné, lidé se nedokázali orientovat, ale během tří dnů se přizpůsobili natolik, že jim pokřivené boltce nevadily — mozek se přizpůsobil. Pokus skončil, boltce byly narovnány — a k překvapení psychologů, kteří čekali, že »rekonvalescence«,

tedy návrat k normálu, bude trvat opět ony tři dny, se pokusné osoby okamžitě vrátily k původnímu stavu slyšení. Na rozdíl od zraku je sluch nastaven jednou provždy a může být jen obohacen, ne pokřiven a zmanipulován jako zrak.

TAJEMSTVÍ ZVUKU

Vypadá to, že i v oblasti sluchu je vše jinak, a co se týká toho, jak slyšíme, že i v ní prožíváme jakousi sametovou revoluci. Zjistilo se totiž, že i hluchí lidé vnímají zvuky. Helena Kellerová byla pravděpodobně nejlepší posluchačkou tohoto století, i když byla hluchá. Víme, že způsob, jakým každý z nás vnímá vibrace, je naprosto unikátní. Zjistili jsme, že naše levé a pravé ucho jsou dvěma naprosto odlišnými entitami, právě tak jako naše levá nebo pravá ruka. Ačkoli vypadají stejně, jedno z nich má větší kapacitu a umí toho víc než to druhé. Žádné dvě uši na celé planetě neslyší zvuk přesně stejně. Slyšíme i kůží, kostmi, slyšíme i tím, jak se nás dotýká vzduch a možná i docela jinak. Donedávna jsme měřili zvuk a hudbu podle toho, co jsme zahráli, vydali nebo odvysílali, co jsme řekli nebo zazpívali. Stejnou hodnotu ale má i to, jak každý člověk zvuk vnímá, přijímá. Více než vzduchem vnímají někteří z nás zvuk spíše kostmi. Tito lidé jsou často tak obtěžováni hlasy nebo pocity, že se jim svět, ve kterém žijí, zdá velmi cizí. Jakákoliv komunikace je pro ně velmi bo-

lestivá. Sluchová citlivost autistických dětí je často tak vysoká, že nesnesou prakticky žádný okolní zvuk. Dokud se tedy nepodíváme na léčení hudbou a zvukem z pozice posluchače, nebo jak tvrdí například John Campbell a dr. Tomatis z pozice ucha, nedokážeme ani porozumět energii, kterou zvuk obsahuje.

Vysvětlíme si stručně některé základní pojmy světa vln a vibrací.

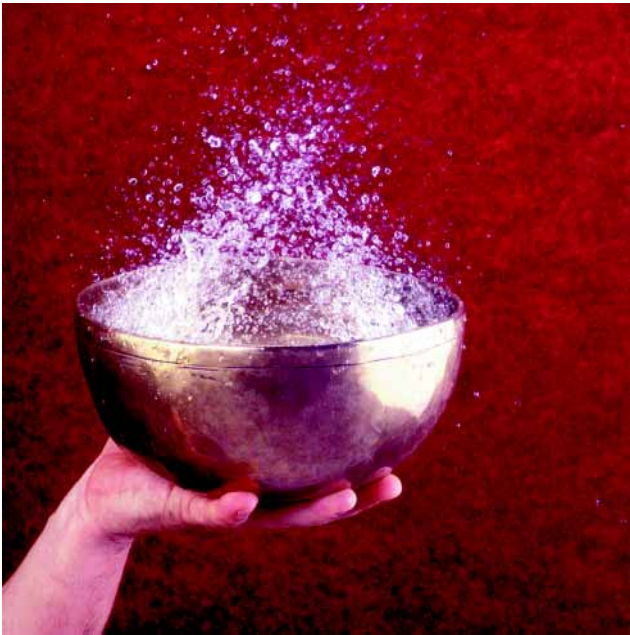
ZVUK JAKO FREKVENCE

Zvuk můžeme chápat jako něco rytmického. Podle slovníkové definice jde o *mechanické kmitání a vlnění pružného prostředí ve frekvenčním pásmu lidského slyšení*. Má formu vln, které měříme v cyklech za vteřinu (hertzích, značka Hz). Každý vlnový cyklus v přírodě můžeme rozeznat jako zvukový pulz. Každá jednotlivá frekvence, kterou měříme, může být považována za rytmickou a počet cyklů za vteřinu pak z oné frekvence dělá rytmus. Nízké noty pulzují mnohem pomaleji

Tajemství tibetských mís lze objevovat i tím, že si člověk hraje a experimentuje. Smyčec dokáže vyloudit z mísy neuvěřitelně jiné a léčivější tóny.

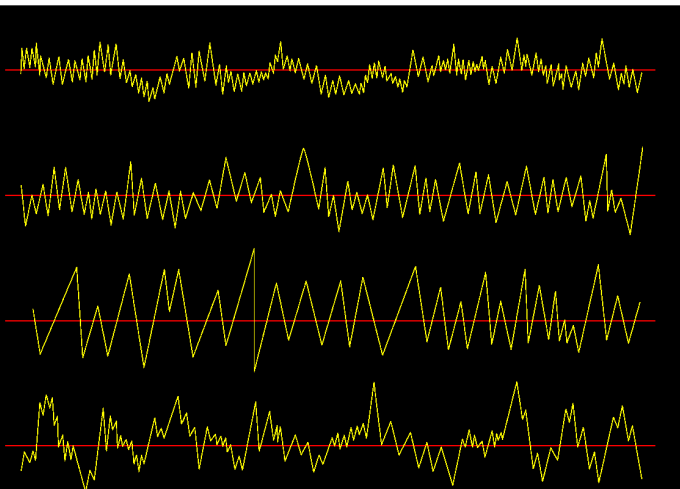


Každý zvuk je hudba. Každá hudba je mantra. Mantra je základ všeho zvuku.



Tibetská misa dokáže nadšenci, který se nebojí zkoumat, že zvuk lze hmatat a vidět, ať už v klidné (viz str. 78) nebo bouřlivé verzi. Některým misám se proto říká »fontánové«.

Mozkové vlny (shora: beta, alfa, théta a delta) sice velmi zjednodušeně, ale přesto pomáhají pochopit, co se děje v určité velmi malé části mozku a také, proč zvuk na člověka působí tak silně.



než vysoké. Nejnižší nota, která se dá zahrát na pianu, vibruje frekvencí 27,5 Hz. Nejvyšší má 4186,5 Hz. Frekvence nižší než 20 Hz neslyšíme, ale cítíme je. Tyto extrémně nízké frekvence však také můžeme někdy počítat a zvuky o frekvenci od 0,1 do 8 Hz vnímáme jako rytmus.

Zvuk se šíří ve vzduchu rychlostí asi 350 m/s, ve vodě je to téměř 1500 m/s, ve dřevě 5000 m/s a v železe 5800 m/s.

REZONANCE

Rezonance je zvláštní vlastnost zvuku spojená s rytmem. Silné rytmické vibrace jednoho objektu vyvolávají slabší rytmické vibrace stejné frekvence u jiných objektů. Nebo jinak, soustavy se stejnou frekvencí, jakou mají na ně narážející zvukové vlny, jimi mohou být samy rozkmitány. Proto mají nástroje dřevěné rezonanční desky — akustický výkon lze zesílit rezonátory. Tento jev má co do činění se snahou přírody ušetřit energii. Zdá se, že příroda našla ekonomičtější způsoby, jak udržovat periodické události.

Krásný příklad rezonance je uveden v knize I. Bentova. Jestliže umístíte do místnosti několikery kyvadlové hodiny a necháte kyvadla různě kývat, po nějaké době se všechna kyvadla rezonančně shodnou a budou se kývat ve stejném rytmu. Tento jev byl objeven v roce 1665 Holanďanem Christianem Huygensem. Takové zrytmizování je jedním z aspektů rezonance. Ta může být definována jako frekvence, ve které začne objekt přirozeně nej snadně vibrovat. Jeden objekt rozvibruje druhý, pokud sdílí stejnou rezonanční frekvenci. Jestliže tedy rozeznáte ladičku, která kmitá například na frekvenci 100 Hz, a někde poblíž bude ladička stejné frekvence, ta se rezonančně

sama rozezná, i když do ní nikdo neudeřil.

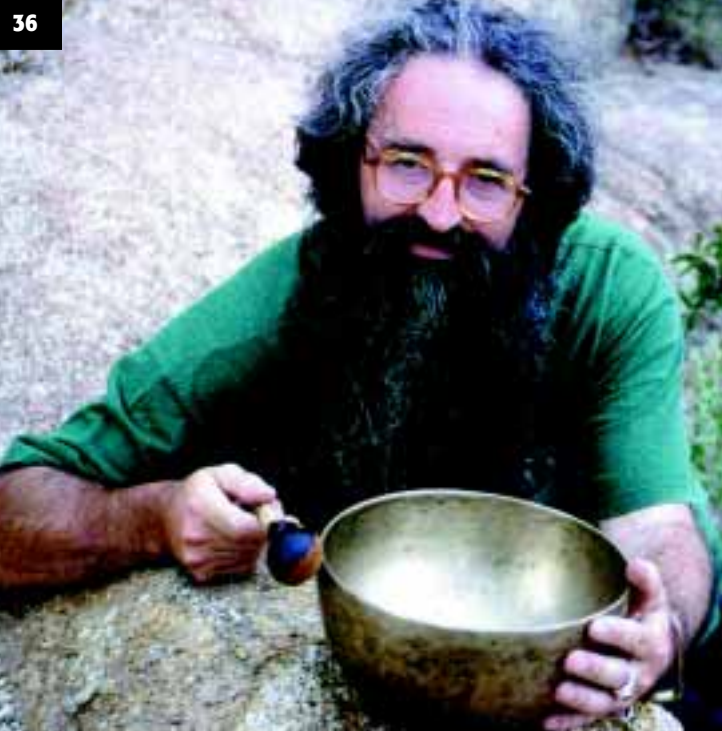
Možná jste někdy viděli, jak zpěvák nebo zpěvačka dokáže svým hlasem roztříštit sklenici. To je příklad rezonance. Stejně to funguje, máte-li dvě stejně naladěné kytarové struny. Rezonance je kooperativní jev mezi dvěma objekty, které sdílí stejnou frekvenci. Zvuková vazba, jakési vyladění (*entrainment*), je na rozdíl od pasivní rezonance jevem aktivním a její pomocí lze aktivně změnit vibraci objektu (frekvenci nebo rytmus). Oscilátory televizních a rozhlasových přístrojů se také vzájemně »zavazbí«. Když ladíte na stupnici svého radiopřijímače a jsou-li stanice velmi blízko sebe, někdy mezi nimi vznikne akustická vazba, jako by chtěly pulzovat spolu. Stejně jako televizní nebo rozhlasové přijímače, i živé organismy vibrují, pulzují, mají rytmus a právě tyto životní rytmy dovolují vzniknout rezonanci v živých organismech. Světlušky také blikají ve společných rytmech a stejným způsobem nalezneme sameček samičku. Studentky na jedné chodbě koleje po nějaké době menstruuji ve stejné době. Části srdečního svalu se najednou rytmicky spojí a v dokonalém rytmu se synchronizovaně stahují. K podobnému jevu ale dochází, i když si dva lidé jen tak povídají. Jejich mozkové vlny oscilují různě, ale když je konverzace baví, rytmy mozkových vln začnou být synchronní. Podobně se spolu rytmicky sladí i profesor a jeho žák nebo terapeut a klient.



Kovové nástroje (a struny) jsou přirozeným a velmi intenzivním zdrojem alikvotních tónů — a nemusí to být přímo zvon, gong, kytara nebo piano. Někdy stačí nařezat si kvalitní tyčovinu (např. z triangelů) v poměrech, které znali už staří Číňané.

I uvnitř našeho těla probíhá spousta do sebe uzavřených rytmů. Náš tep, dech a mozkové vlny jsou také tak spojeny. Zpomalíte dýchání a zpomalíte i srdeční tep a průběh mozkových vln. To je jeden z principů biologické zpětné vazby. Bylo zjištěno, že frekvence pulzu, dýchání a krevního oběhu, stejně jako jejich kombinované aktivity, fungují harmonicky, tedy že jejich rytmy jsou koordinovány v rámci poměru celých čísel — dvě ku jedné, tři ku dvěma. Tedy v hudebních poměrech.

Rezonance je kooperativní jev mezi dvěma objekty, které sdílí stejnou frekvenci.



Geert Verbeke, belgický nadšenec a sběratel mís, gongů a informací o nich, se svou oblíbenou mísou v utažském kaňonu. (<http://users.skynet.be/geert.verbeke.bowls>)
Foto Jenny Ovaere.

O exotických nástrojích (zde balijský gamelan v Muzeu asijských kultur v Liběchově) a ještě exotičtějších laděních se nedozvíte téměř nic tím, že si o nich budete jen číst. Musíte to vyzkoušet.

INTERFERENCE

je ve světě vln a vibrací typickým jevem a v češtině znamená skládání vlnění. Svět není vytvořen podle pravítka a pro mnohé teoreticky zaměřené intelektuály je překvapením, že čistý tón či jedna jediná osamocená vlna se v přírodě nikdy nevyskytují.



Máme-li dvě stejné vlny, zesílí se a amplituda výsledné vlny je součtem obou. Skládají-li se vlny s nepatrným posunem (každá je o trošičku jiná), vznikají docela jiné, velmi složité vlny. Ve světě akustiky a hudby tedy jedna plus jedna nejsou dvě, ale vždy něco docela jiného.

MOZKOVÉ VLNY

Naše mozkové vlny pulzují a oscilují v určitých frekvencích, které se dají měřit v cyklech za vteřinu, podobně jako vlny zvukové. Rozeznáváme čtyři základní druhy mozkových vln:

- **Vlny beta** — v rozmezí od 14 do 20 Hz. Mozek je produkuje při našem běžném bdělém stavu vědomí. Beta vlny jsou přítomny, když se soustřeďujeme na denní aktivity vnějšího světa.
- **Vlny alfa** — od 8 do 13 Hz. Vyskytují se při polosnění a ve stavu meditace. Když máme oči zavřené, jejich průběh je silnější.

- **Vlny theta** — od 4 do 7 Hz. Vyskytují se při vysoce tvůrčí činnosti, ve stavech šamanského vědomí, v hluboké meditaci a ve spánku.

- **Vlny delta** — od 0,5 do 3 Hz. Ve stavu hlubokého spánku a při bezvědomí. Některé nejnovější výzkumy dokazují, že se vyskytují i v hluboké meditaci.

Jinými slovy, jsme jedinečnou symfonií o milionech frekvencí. Jediné, co zatím velmi hrubě dokážeme zjistit a změřit, jsou mozkové vlny. To nám a našim tělům a mozgům ale nebrání v tom, abychom nezpívali. Kdo má uši, uslyší...

Zopakujme si: kdybychom se dokázali naučit zvládat individuální vzory frekvencí našeho těla a naší mysli, zvládli bychom i veškeré tělesné a emoční problémy.

A postupně to zvládáme. Dnes se v terapii zvukem jako nejvýhodnější užívá frekvence 7,83 Hz. Někteří výzkumníci hovoří o »geomagnetickém fázovacím poli« (geo-magnetic field entrainment), zatímco jiní ji nazvali »zemský hertz« (earth hertz). V této souvislosti je třeba uvést, že bylo změřeno elektromagnetické pole kolem planety Země. Tato frekvence, která se nazývá Schumannovou, je — jaká náhoda! — také frekvencí mozkových vln alfa. I. Bentov spekuluje, že meditující osoba se dosažením této frekvence fázově propojí s frekvencí planety a rezonuje s ní. Jiní usuzují, že frekvence 7,83 Hz je základní frekvencí lidského těla.

Dr. Robert Beck uvažuje o tom, že tato frekvence je snad »kosmickým přenašečem informací« a může být tím, na co jsou naladěni léčitelé, proutkaři či jasnovidci. Posloucháním nahrávek s touto frekvencí může člověk rezonovat s frekvencí zemské aury. DeStrulle i Tollaksen v souvislosti s touto frekvencí uvádějí výrazné terapeutické zkušenosti.

Peruánské píšťaly zvukově navozují změněné stavy vědomí. Též dnes dosahuje např. dr. Robert Monroe, který s úspěchem používá svých nahrávek při léčení psychických poruch, emočních potíží, Downova syndromu, při snižování stresu a prahu bolestivosti, při relaxaci, ale také pro zkvalitnění procesu učení. Během svých výzkumů dr. Monroe totiž zjistil, že určité zvukové frekvence vyvolávají odpovídající reakci mozkových vln. Tento jev nazval *frequency following response* (FFR) a objev si nechal v roce 1975 patentovat. Jestliže totiž použijeme dva nezávislé zvukové zdroje, např. ladičku, která má 100 Hz, a druhou, která má 107 Hz, dohromady produkují tón, který pulzuje. Rychlost pulzace závisí na rozdílu mezi jednotlivými frekvencemi. V našem případě vytvoříme pulzaci 7 Hz. Jestliže jsou tyto frekvence aplikovány nezávisle, např. každá do jednoho ucha posluchače, vytvoříme tzv. binaurální tempovou frekvenci. Nejedná se o slyšitelný zvuk, jde jen o frekvenční rozdíl mezi dvěma konkrétními zvuky. Tento výsledný zvuk je vnímán přímo samotným mozkem a přímo vytvářen simultánně pracujícími mozkovými hemisférami. Jinými slovy, Monroe tak našel způsob, jak zvukově synchronizovat práci levé a pravé mozkové hemisféry a jak aktivně ovlivnit mozkové vlny.

Robert Monroe se pak soustředil nejen na tuto frekvenci, ale na svých nahrávkách používal spíše frekvenci odpovídající mozkovým vlnám theta a delta. Jiní terapeuti se pokusili do své hudby zavést další různé frekvence (viz *Smart Music*, str. 169). Takto upravená hudba se používá stále častěji i ve formě subliminálních nahrávek. Skutečný efekt mají ale jen nahrávky, jež nepřekročí tempo 60 úderů za minutu. V rychlejší hudbě je efekt minimální.



Francouzští učitelé Patrick Thomas a Nizoucha pořádají kurzy afrického bubnování a tance jednou za rok i u nás.

Etnomuzikologové donedávna své exponáty vystavovali a zkoumali jen teoreticky. Sám jsem zažil »odborníka«, který tvrdil, že šamanské bubínky byly jen mýtus a že jsou tak primitivní, že se na ně nedá hrát. Nenašlo ho kůži bubínku prostě napnout nad ohněm (jak to dělávají šamani všech dob a kultur) nebo fénem, jak to dělají bubeníci dnes.



Vztah mezi rytmem a mozgovými vlnami je využíván v nahrávkách (např. *Sny delfína* Jonathana Goldmana), které se používají pro vytvoření optimálního prostředí pro meditaci a porod. Obsahují zvuky moře, tep lidského srdce, zvuky delfínů a sbor, který zpívá jeden nepřetržitý zvuk. Někdy sbor zpívá i sanskrtskou mantru Óm a každý kanál sluchátek je uspořádán tak, aby poslech rezonančně navodil Schumannovu frekvenci 7,83 Hz. I některé zvuky delfínů jsou upraveny, aby vytvářely tutéž frekvenci. Ukázalo se, že delfíni sami jsou touto frekvencí velmi přitahováni.

Robert Monroe s úspěchem využívá svých nahrávek při léčení různých psychických poruch, retardace, emočních potíží, Downova syndromu, snižování stresu, snižování prahu bolestivosti a relaxaci,



ale také např. při zkvalitnění procesu učení — prokázalo se, že studenti, kteří při učení poslouchali jeho nahrávky, dosahovali lepších výsledků. Ronald DeStrulle začal s velkým úspěchem používat frekvenci 1,45 Hz (nazval ji *tri-thalamic entrainment format*) k ovlivnění štítné žlázy a hypothalamu a k léčení dyslexie a Alzheimerovy choroby. Ukazuje se, že kombinace této hudby, ve spojení např. s technologiemi dr. Tomatise, je

Být ošetřen dvacetiminutovou sprchou dosud třeba nikdy neslyšených tónů z tibetských mís je pro rostoucí počet těch, kteří si to v rámci stále četnějších kurzů a letních seminářů vyzkoušeli, neuvěřitelným, nečekaným a o to hlubinnějším tělesným i psychickým zážitkem. Vřele doporučuji.

velmi efektivní terapií, a to je jen začátek. Co vše ještě budeme muset zjistit, abychom uvěřili tomu, co cítí naše těla a co tvrdili a tvrdí nejen hudebníci, ale i moudří všech věků, od Pythagora až po Zukava, Böhma, Bentova a Sheldraka?

3

ZÁZRAK LIDSKÉHO HLASU

Právě na »kauze« lidského hlasu lze dokázat, jak ignorant-sky se chováme k darům přírody. Nevíme, co máme. Jinými slovy, každý z nás má ve svém krku zařízení, které je jak nástrojem komunikace, tak vizitkou každého z nás, ale také návodem k dokonalému odblokování emočních zamoření našeho těla a mysli, a navíc propojením světa hmoty, těla, se světem vibrací a frekvencí, světem »duše«. Hlasivky, protože ty mám na mysli, jsou jedním z nejdokonalějších svalů lidského těla. Dokáží kmitat podélně, napříč, po částech, několikrát, ale i víc jak tisíckrát za minutu. Co je ale pro nás právě dnes nejdůležitější, uvolněním hlasivek lze uvolnit emoční bloky.

**Naslouchej, můj synu,
hlasu svého Boha
a otevři dokořán uši svého srdce.**

Přímý vliv emočního stavu na hlasivky (jsme-li v pohodě, »zníme« jasně jako zvon, jsme-li smutní, zníme přidušeně, bázlivě, nezněle) lze využít: tzv. fyzvokaliza pomáhá vrcholovým sportovcům podat lepší výkon, protože se ukázalo, že uvolnění svalů v oblasti hrtanu může být limitujícím nebo povzbuzujícím faktorem. Prakticky řečeno, cestou v autobuse nebo v autě si zpívejte, nebudete z jízdy unaveni. Vrcholoví atleti (sprinter, výškaři) například zjistili, že když dokáží před výkonem uvolnit nejen celé tělo, ale i hlasivky, jejich výkon je lepší – v případě sprintera na 100 m o tři desítky vteřiny. Zkuste třeba položit levou ruku na žaludek, pravou na dolní část zad a zazpívejte hlasitě a co nejdelší »óóó«. Pak narovnejte páteř a zopakujte to. Zjistíte, že to je, jako byste napnuli strunu na kytaru – zníte lépe. Vibrace kolem žaludku jsou velmi důležitým vibračním ukazatelem (viz předoucí kočka). Zkuste si při jízdě autem nebo autobusem dole v žaludku mručet...

Dnes už všichni víme, že některé východní kultury běžně používají zpěv, přesněji posvátný zpěv, jako metodu vedoucí k duchovnosti. Indové zpívají kirtany, bhadžany a především mantry a dhrúpady, sufisté mají svůj qawwal, Japonci, Barmánci, Thajci a další zpívají sútry a jiné posvátné zpěvy. Ale nemusíme až tak daleko: ukázalo se, že i zpěvy bulharských žen a pravoslavných mnichů nebo gregoriánský chorál mají v sobě duchovní, z našeho hlediska léčebný potenciál. Mimochodem, všichni už od dětství velmi dobře víme, že zvuk našich hlasivek léčí. Přinejmenším zmírňuje bolest. Co uděláme, když se při ztloukání skobíčky

do zdi bouchneme kladívkem do prstu? Zakřičíme »aúúúúú!« Ono »aúúúúú« je přece léčebné uvolnění hlasivek. Co děláme, když prožíváme nějaký velmi hluboký žal? Pláčeme. Nahlas pláčeme. Kdysi i u nás existovaly *plačky* – ženy, které jste si mohli najmout, aby zmírnily váš žal při pohřbu někoho blízkého. Zkusme se z této perspektivy podívat na zmíněné »lidové« písničky – že si klouček zpívá o tom, jak sekal souček a usekl si paleček, není nic divného, naopak, právě zpěvem, tedy uvolněním hlasivek, takový klouček odblokovává negativní emoci a za chvíli je mu lépe. V tomto smyslu je například blues amerického černocha z počátku 20. století takovým poněkud delším »aúúúú«.

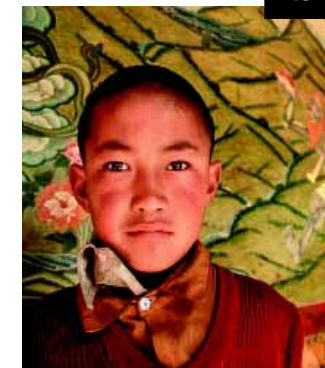
Vzpomínáte na školní výlety na nějaký ten hrad? Děti si obvykle celou cestu zpívaly a na hrad přijely plny energie, zatímco zachmuřený pedagogický dozor, který se celou cestu mračil, byl energeticky a následně i psychic-

ky na dně. Cesta hlučnou kovovou (Faradayovou) klecí je vždy energeticky náročná – pokud si člověk nezpívá. Co se děje, když člověk zpívá táhlou lidovou písničku? Především zklidní a zpravidelní dech. Dále postupně uvolňuje hlasivky a tedy i emoční bloky. Vibrace zvuku masírují spodní, vývojově nejstarší části mozku. Mysl nezpracovává běžný chuchvalec na sebe navazujících a emoce vířících myšlenek – slova jsou v naprosté většině velmi snadno zapamatovatelná, nemusíme na ně »myslet«. Vypínáme tedy běžně převládající logické, racionální myšlení – relaxujeme.

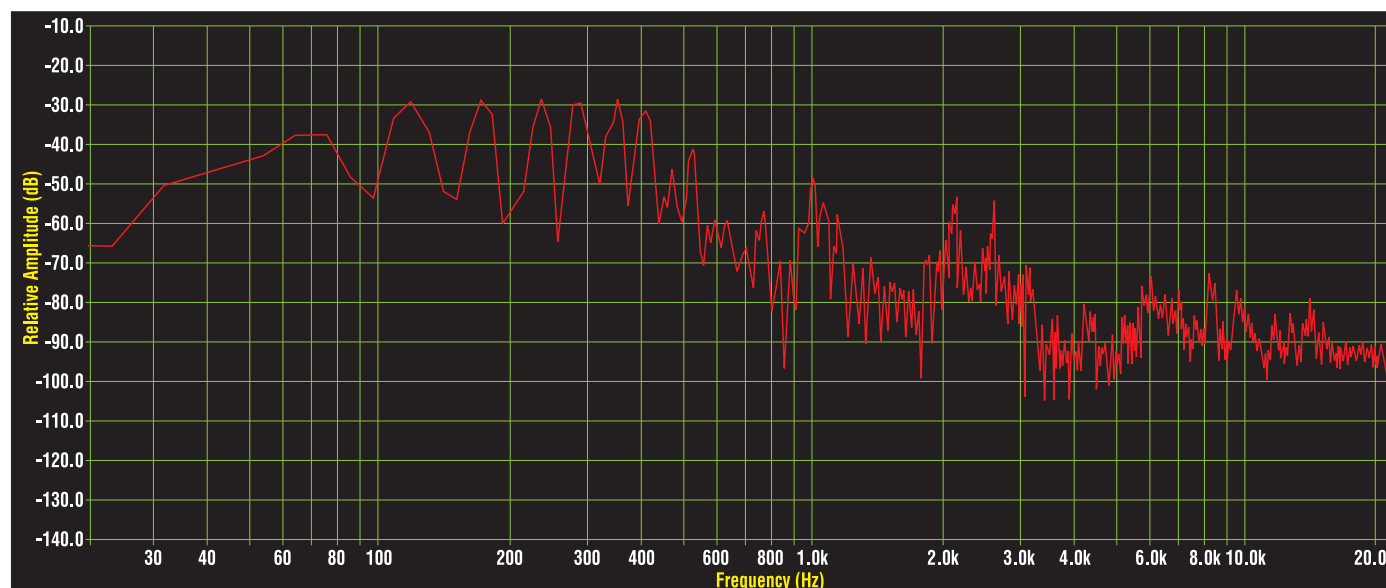
Také se vám tak »líbí« onen charakteristický, velmi mručivý a hluboký zvuk hlasů zpívajících tibetských mnichů? Pokud jste měli možnost setkat se s nějakým takovým mnichem, možná vás stejně jako mne zaujalo, že se neustále směje. Má nepřetržitě dobrou náladu. Vše, i nezdary, nebo dokonce pády na rušné ulici

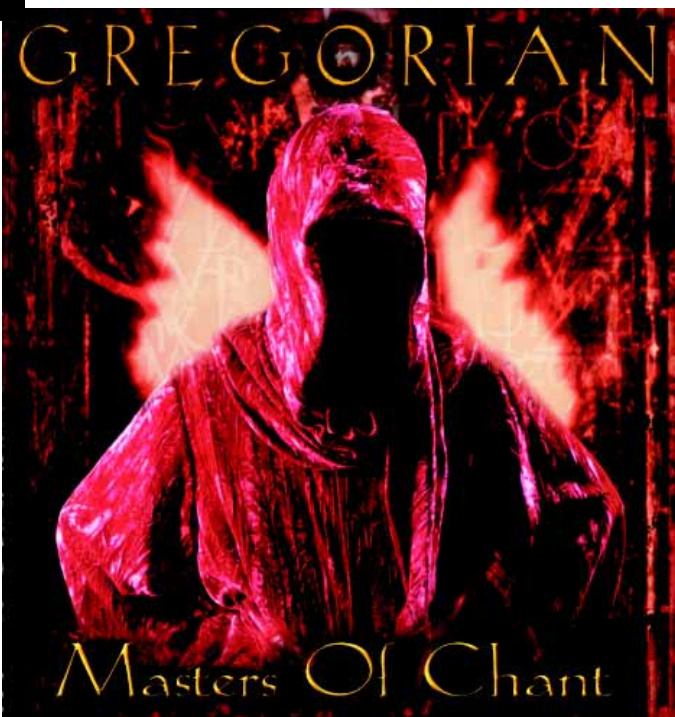
s hořčicí na rouchu bere jako náramnou legraci. Tvrdím, že to je právě díky tomu zvláštnímu druhu zpěvu. Tedy, uvolnění hlasivek.

Legenda praví, že tibetský lama Šerab Senge (žil v 15. století) se jednou probudil z podivného snu. Zdálo se mu, že slyší svůj hlas, ten ale byl neobyčejně hluboký. Zněl spíše jako řev býka než hlas člověka. Byl ale neuvěřitelně čistý, a dokonce v několika rovinách. Lama si pak uvědomil, že všechny ty božské zvuky vycházejí z jednoho zdroje, a tím zdrojem je on sám. Ve snu také dostal instrukce, jak se takovému zpěvu naučit. A tak vznikl nový způsob používání hlasu k dosažení duchovnosti. Jak se co nejsnadněji naučit takto dokonale uvolnit hlasivky, a tedy celého člověka? Nejde to tím, že budete své hlasivky násilím »tlačit« dolů. Když se chcete naučit rychle bubnovat na indické bubínky tabla, ale i na africké džembe atd., musíte dlouho bubnovat pomalu, aby se vám uvolnily ruce



Dnes si může každý pořídit nahrávky zpěvu tibetských mnichů nebo malých chlapců, kteří také dokáží uvolnit hlasivky tak, že jejich hlas zní neuvěřitelně nízko. Každý se to může naučit, jde jen o překonání iluzorní bariéry v mysli každého z nás. Spektrální záznam hlasu takového mnicha viditelně naznačuje, v čem tkví jeho kouzlo a účinek. Zatímco obyčejný nebo »školený« hlas se v oblasti slyšitelných frekvencí (na grafech použitých v této knize vždy v úrovni okolo minus 50 až 60 dB) projevuje jen ve své základní frekvenci a maximálně v jednom alikvotu, na tomto grafu je vidět, že hlas mnicha (tak jako zvuk mýsy udeřené dřevěnou paličkou) zní naprosto jednoznačně nejen v základních frekvencích (mezi 100 a 200 Hz), ale také níže (mezi 60 a 80 Hz) a hlavně výše (zde nejméně další čtyři slyšitelné alikvoty).





Nenechte se zmást konzumními nahrávkami zneužívajícími gregoriánský chorál. Při tomto druhu zpěvu »fungují« spíše laici a nadšenci, jejich rovné, ve smyslu terapie nezkažené hlasy jsou účinnější než školené, »zkažené« hlasy profesionálů.

a hlavně mysl — rychlost pak přijde automaticky. Nejlepším a překvapivě nejefektivnějším způsobem, jak se naučit zpívat jako tibetští mniši, je prostě poslouchat nahrávky jejich zpěvu. Vaše hlasivky se pak postupně rezonančně uvolní samy; jako při zpěvu ve sboru.

Hlasová meditace může mít přitom nesčetné formy a nemusí jít jen a jen o její pomalou a velmi uvolněnou formu. Duch, procítění a nasazení, jako např. ve zpěvu legendárního zpěváka súfijského posvátného zpěvu stylu qawwal Nusrata A. F. Khana, sjednocuje tělo, mysl a duši právě pomocí hlasu, dechu a soustředění velmi efektivně a má na osobnost zpěváka, hudebníků, ale i posluchačů prokazatelně velmi silné účinky.



Právě tak existuje jeden jihoindický posvátný zpěv — dhrúpad. Zpěváci, duchovní mistři, zpívají své rágy tak, že zpočátku jen celé dlouhé desítky minut velmi hlubokým hlasem v pomalých glissandech (pozvolném klesání či stoupání výšky) přezpívávají stále stejné tóny. Evropskému a nepoučenému posluchači to obvykle připadá velmi nudné. Netuší ovšem, že právě tento druh zpěvu velmi efektivně zklidní zpěváka a posléze i jeho posluchače natolik, že je pak následný koncert jak pro zpěváka, tak pro posluchače unikátním kulturním, ale především léčebným a duchovním zážitkem. V tomto smyslu doporučuji poslechnout si i nahrávky původních obyvatel Tchaj-wanu nebo Pygmejů, ale i severoamerických Indiánů.

GREGORIÁNSKÝ CHORÁL

Co je to gregoriánský chorál? Jak a čím se liší od ostatních druhů

hudby? Proč jsou některé druhy zpěvu považovány za posvátné? Gregoriánský chorál je druhem oficiálního, v latině zpívaného liturgického jednohlasého zpěvu ve volném rytmu. Jeho prameny jsou v Sýrii, Palestině, Řecku a Římě. Jak je dodnes rozpoznatelné, původní bohatě zdobené melodie, často dokonce i s čtvrttóny, patrně navazovaly na orientální a snad i starořecké prvky. Následně byly ale všechny tyto vzrušené a vzrušující (rozuměj — mystické, tedy pohanské) prvky zakázány a papež Řehoř (Gregor) Veliký (540–604) sebral a standardizoval starší melodie a písně používané při mších.

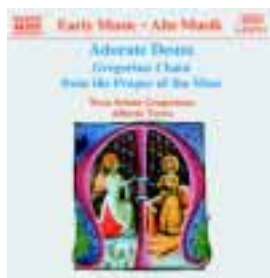
Tak jako sanskrt, i latina je jazykem umělým, kdysi výhradně sakrálním a liturgickým. Indové (a kabalisté a indiánští šamani aj.) tvrdí, že každý zvuk — v případě lidské řeči každá hláska — má odpovídající rezonanční, a tedy i harmonizující nebo naopak excitující vlastnosti. Indiáni kmene Navaho vyprávějí, že jejich šamani ještě nedávno vytvářeli v písku obrazce jen tím, že do písku mluvili. Při výslovnosti jednotlivých slov a slabik je tedy třeba dbát na přesnost a odpovídající předepsaný výraz přednesu (zpěvu, recitace). Samohlásky jsou prý projevem čisté božské energie, protože se vyslovují bez dotyku jazyka (a ten, jak známo a jak lze bohužel slyšet zvláště mezi současnou mladou generací, dokáže být někdy a u některých lidí pořádně špinavý), zubů a dásní — při výslovnosti se tedy neušpiní. Současná věda hovoří o »informačním šumu«. Kdybychom ji ušpinili, byla by to neúcta k prvotním božským projevům.

Indická posvátná slabika Óm se ve skutečnosti zpívá jako *aum*, začíná tedy jako oslavná »mantra« křesťanů Aleluja samohláskou A. Písmeno A je

Západní Evropu i USA zachvátila v polovině 90. let vlna nebývalého zájmu o nahrávky gregoriánského chorálu v podání mnichů španělského kláštera Santo Domingo ze Silos. Když společnost EMI vydala dvojalbum dvacet let starých nahrávek náboženských zpěvů hudebně neškolených mnichů (*Canto Gregoriano*), nemohla předpokládat, co tím spustí. Během jednoho roku se prodalo přes šest milionů kopií prakticky na celém světě a v mnoha státech právě gregoriánský chorál v žebříčcích popularity předběhl i ty největší místní hvězdy. Ukázalo se, že právě tato hudba, na rozdíl od naprosté většiny té obvyklé, pomáhá např. architektům či žurnalistům, ale i studentům a všem, kteří musí nárazově pracovat dlouho do noci, neztratit invenci a energii. Posluchači si zvykli nechat hrát CD v přehrávači pořád dokola, velmi tiše (ambientně) celé dny či noci.



Ostatní vydavatelství se chtěla na vlně zájmu o gregoriánský chorál přizpůsobit; vyrojila se celá řada podobných nahrávek (včetně CD Báry Basikové), ale měřením se zjistilo, že »magicky fungují« právě jen nahrávky neškolených amatérských zpěváků — mnichů ze Silos. Chorál nazpívaný profesionály má sice obvyklé aspekty uklidňující hudby, ale postrádá ono kouzelné »dobíjení« posluchačů energií navíc.



Možná se část působnosti liturgického zpěvu vytratila také tím, jak se zpívá. V anglikánských kostelech sedí věřící i kněží proti sobě, a jejich zpěv se tak vzájemně mísí a ovlivňuje. Zkuste si to a zjistíte neuvěřitelný rozdíl.

i v sanskrtu prvním písmenem vůbec a představuje absolutno, počátek všeho, nejvyšší formu energie. Když člověk zpívá »a«, jak jeho hlasivky (a jak lze logicky odvodit, pokud připustíme, že hlasové, myšlenkové a emoční projevy člověka nelze oddělit od jeho projevů tělesných a hormonálních), a tedy fyzické »tělo«, tak jeho »tělo« energetické, duchovní je naplno otevřeno. Zní a rezonuje nejvíce právě v oblasti srdce.

Když tedy kdysi v kostelech zněla, na rozdíl od světského života a běžných jazyků, při liturgii, ale především při zpěvu jen a jen latina, její frekvence, zesílené a vyčištěné dokonalou akustikou katedrál či kostelů, zcela jistě »rezonovaly« v jiných tkáních a buň-

kách těl zpěváků a posluchačů, zvláště když mniši zpívali neuvěřitelně dlouhé klouzavé Alelujá. Posvátný zpěv je navíc jakýmsi probuzením vědomí. Z tohoto hlediska je vše, co je činěno »posvátně«, s koncentrací na jeden zevšeobecnující motiv, zároveň terapeutické, léčivé: zpěv gregoriánského chorálu mnichovi dodává energii, stimuluje mozek a vestibulární aparát, uvolňuje hlasivky, a tedy i emoční stav, dechovým cvičením reguluje a harmonizuje srdeční tep, krevní tlak atd. Samozřejmě tu hraje důležitou roli i prostor, ve kterém se zpívá (a kostely jsou z tohoto hlediska ideálním sonickým prostředím), ale i pravidelná doba. Zdi klášterů a kostelů či mnišských cel jsou pak provibrovávány pozitivními

frekvencemi zpěvu. Hudba a posvátný zpěv nebo poslech např. gregoriánského chorálu nám pomáhá spojit všechny úrovně, kterými oscilují naše životy. Mimochodem, průměrná délka života ve středověku byla díky válkám, chudobě a nemocem jen něco přes třicet let. Ale jezuité a benediktini, tedy ti, kteří v klášterech celé hodiny zpívali, se dožívali sedmdesáti let. Ve Francii nedávno zjistili, že ve druhé polovině minulého století zaniklo několik tisíc klášterů. Při bližším zkoumání (pod vlivem prací dr. Tomatis) se ukázalo, že kláštery, které byly zrušeny, byly přesně a jen ty, ve kterých se přestalo zpívat. Zastavme se u dokonalé akustiky kostelů a katedrál, u toho, čemu říkáme duchovnost a u většinou dosud netušených souvislostí. I u nás v době »temna« lidé tvrdě pracovali, ale pak museli povinně každou neděli do kostela na mši. Tam vždy hrála »živá« hudba, již hudebníci složili a hráli vždy pro konkrétní příležitost, a nehráli ji ani z not, ani nehráli několik set let staré skladby, a všichni pak společně zpívali.

VIBRATO

Vibrato je dnes neodmyslitelnou a samozřejmou součástí hudby (a houslisti bez vibrata snad ani nemohou žít). Vibrato v hlasech známých zpěváků naznačuje ale jinou souvislost. Při prvních měřeních vibrata ve 20. a 30. letech 20. století naměřil dr. Harold Seashore tehdy nejslavnějším pěvcům vibrato vždy kolem 7 cyklů za vteřinu (např. Caruso měl 7,1 Hz). Domnívám se, že podobnost s frekvencí mozkových vln alfa není náhodná a že právě vibrato okolo 7 Hz je jedním z nezbytných předpokladů úspěšnosti zpěváka.

Podobně podvědomý vliv byl zaznamenán i co se týče střídavého elektrického proudu, který nás obklopuje skryt ve zdech našich bytů. Když začali do Evropy jezdit američtí jogíni a když začali zpívat indickou mantru Óm, zpívali vždy o trochu výš než jogíni evropští. Dlouho se nevědělo, čím to může být. Pak někoho napadlo, že se tak projevuje podvědomě registrovaný, i když pro nás neslyšitelný »zvuk« elektřiny: zatímco v USA má střídavý proud 60 Hz, v Evropě je to 50 Hz.

Každé dítě ve škole zpívalo celých prvních pět let školní docházky hodinu denně. Proto také byly Čechy »konzervatoří Evropy« a platilo, že »co Čech, to muzikant«. Podle posledních statistik dnes 70 % českých školních dětí nedokáže intonačně správně za-

Před lety jmenovali v jednom klášteře ve Francii nového opata, mladého muže, který změnil dosavadní denní řád života mnichů. Benediktini do té doby až 6 hodin denně zpívali, ale mladému opatovi se podařilo přesvědčit ostatní, že zpěv nemá žádný konkrétní užitek a že by ten čas mohli věnovat něčemu důležitějšímu.

Ve skutečnosti se mniši tímhle zpěvem »nabíjeli«, jenže si to neuvědomovali, a jak šly dny, začali být bez zpěvu všichni unavenější. Když už to vypadalo téměř na epidemii únavy, sešli se na celoklášterní poradě a přemýšleli, co dělat. Pohledem na rozvrh dne zjistili, že na rozdíl od obyčejných lidí málo spí. A tak usínali dříve a vstávali později. Každý to ale známe, když spíme déle, než je zdrávo, jsme ještě unavenější. Přesně tohle se stalo i mnichům — byli ještě unavenější. Zvali různé lékaře, výživáře a jiné specialisty, ale nic nepomáhalo.

Dr. Tomatis, ušní specialista, našel 70 z 90 mnichů kláštera bezmocně ležet ve svých celách. Během následujících měsíců je všechny vyšetřil a pak nařídil obnovit pravidelné zpívání. Za půl roku byli všichni zdraví, schopní celé dny tvrdě pracovat při několika hodinách spánku.

Dr. Tomatis je vyléčil zvukem. Víme, jaké zvuky člověku pomáhají, a máme již také technologii, jak lidi zvukem »nabít«. Možná si to většina lidí neuvědomuje, ale meditace či modlitba je také velmi těžká »práce«. Zkuste si někdy kleknout a půl hodiny se modlit nebo meditovat a hned zjistíte, jaká spousta myšlenek vás začne napadat a rušit vaše soustředění a jak mnoho energie budete potřebovat, abyste to všechno dokázali eliminovat. V případě těchto benediktinů je dr. Tomatis úspěšně revitalizoval tím, že jim vrátil zvukové stimulace.



Nové literátské bratrstvo Chorosh — tak si říká parta nadšenců, kteří pod vedením Igora Angelova u nás znovu objevují a rehabilitují krásu a působivost gregoriánského chorálu.



Hildegarda z Bingenu se »díky« svým nemocem protrpěla (řekl bych proskučela) k duchovnímu poznání a hudba, a především sborový a individuální zpěv pak byly hlavní cestou její i řádových sester jejího kláštera. Hildegardiny ilustrace stavů, které zažila a vnímala, se ne náhodou podobají kymatickým obrazcům (viz str. 78 a 120).

Klouzavé změny alikvotních vrstev tónů z tibetské misky jsou pro mnohé překvapivým pozváním do světa léčivých tónů.



zpívat jednu jedinou písničku. Jako národ jsme přestali zpívat. Tvrdím, že to má hluboké a dalekosáhlé individuální, ale i celospolečensky negativní důsledky. Když totiž kdysi začali tři mniši svými neškolenými, tedy rovnými hlasy zpívat tři různé tóny, za chvíli se v dokonalé akustice kostela či katedrály ozval čtvrtý, vysoký zvuk — alikvot. Pro tehdejší věřící to musel být důkaz boží přítomnosti: viděli tři muže, ale slyšeli čtyři hlasy. Pak ovšem začali zpěváci soutěžit, kdo vyš, kdo rychleji, a dnes prakticky neexistuje profesionální zpěvák, který nemá v hlase tzv. vibrato. Jenže když tři zpěváci s vibratem v hlase začnou zpívat tři různé tóny, čtvrtý, harmonický tón se neobjeví. Vibrato každého člověka se totiž vždy maličko liší. Tvrdím, že to je jeden z důvodů, proč lidé přestali chodit do kostela (ztratili Boha). Ve skupinovém zpěvu je ale neuvěřitelná síla. Zvuk rozpouští hranice mezi lidmi. Jednou z věcí, které jsme v naší společnosti ztra-

tili, je vzájemné propojení. Jsme jak izolované atomy bez pocitu propojenosti — a právě jednou z nejtypičtějších a dnes ještě nedoceňovaných charakteristik zvuku je schopnost rozpouštět hranice. Když lidé spolu zpívají, vytvářejí komunitu. Zpěv je tou nejrychlejší cestou k vytvoření komunity.

Na počátku 80. let minulého století začal Howard Gardner publikovat svá zjištění o tom, že inteligencí je několik druhů. Jednou z nich je také inteligence hudební. Zjistil, že už dvoutměsíční děti dokáží rozeznat výšku tónu, hlasitost a melodii — když ovšem zpívá jejich matka. V rámci výzkumu Gardner navštívil kmen Anangů v Nigérii. V této společnosti jsou již týdenní novorozěnáta vystavena neustálému zpěvu a hudbě svých matek. První věcí, kterou otcové udělají, je výroba malého bubínku. Když jsou dětem dva roky, vstupují do skupin, kde se učí hrát na nějaké hudební nástroje nebo bubny, ale také zpívat a tančit. V pěti umí každý malý Ananžan stovky písní, zvládne několik hudebních nástrojů a desítky složitých tanců.

Podle zjištění neurologů z Heidelbergu mají hudebníci, tedy ti, kteří se hudbou zabývají celý život, v mozkových sluchových a hudebních centrech až o 30 % šedé hmoty mozkové více. O co holističtěji tedy reagují takoví Ananžané na podněty světa kolem sebe zatím nikdo neví, ale je jasné, že hudba, zvláště je-li pod-

V rámci hledání takového druhu posvátného zpěvu, který by nezahrnoval slova, objevila Jill Purceová tibetský a mongolský harmonický zpěv, kdy zpěvák zpívá jeden tón a pomocí rezonujících dutin v ústech moduluje a zesiluje harmonické tóny ve vztahu k tónu, který zpívá. V rámci jednoho zvuku pak lze slyšet několik dalších zvuků. Je to velmi zvláštní zkušenost, zážitek mnohosti v jednotě. Připomíná to egyptskou matematiku, ve které dělíme, místo abychom sčítali nebo násobili. Všechno se vyjevuje z jednoho a je v něm obsaženo. Když zpíváme tento harmonický zpěv, nemusíme používat slova a hrajeme si s harmonickými tóny v rámci nekonečna a maxima všech možností.

Důvody pro tento druh zpěvu jsou rozličné. Protože zpíváme jen jednu notu, mohou se přidat i lidé, kteří jsou sami o sobě přesvědčeni, že nemají hudební sluch, že zpívat nedokáží, že jsou vždy falešní. Cítí se svobodně a bezpečně, protože zpívají jen jednu notu. Psychicky to velmi pomáhá všem těm, kteří byli vždy zvyklí stát až někde vzadu se zavřenými ústy — což je jeden z mnoha problémů pasivity naší společnosti.

Je to hluboký zážitek nejen pro lidi, kteří nikdy předtím nezpívali, ale i pro profesionální hudebníky a zpěváky, a dokonce i pro operní pěvce.

Když začnete zpívat harmonicky, vaše tělo to okamžitě zjistí a vy si uvědomíte, že právě harmonické alikvotní tóny přesně ladí s lidským tělem. A že je to právě ladění, které by mělo určovat i naladění naší hudby. Když tedy poprvé uslyšíte harmonický zpěv, máte zážitek jakéhosi návratu domů v tom skutečném smyslu slova. Ve smyslu znovu poznat, znovu roze-znat, roze-zvučet, roze-znít.

porována od kojeneckého (a prenatalního) věku, může člověka ovlivnit daleko pozitivněji, než jsme doposud mysleli.

»Zpívat může samozřejmě každý sám,« tvrdí Purceová, »ale zjistila jsem, že skupinový zpěv je tou nejefektivnější cestou, jak pomoci léčit společnost. Při zpěvu ve skupině se zároveň daří rozpouštět hranici mezi zemí a nebem, mezi naší materiálností a duchovností. Tibetané tvrdí, že je to právě hlas, který spojuje tělo a mysl.« Na západě bylo toto umění zpěvu ztraceno zároveň s uměním gregoriánského chorálu. Dnes nikdo neví, jak tento chorál původně zněl, protože jsme ho znovu

restaurovali až ve viktoriánské době jenom z manuskriptů a několika citací.

Mimochodem, Purceová také pracovala v mnoha křesťanských komunitách. Pozvali ji, aby jim pomohla, protože jsou si vědomi, že to, jak zpívají, tedy jejich způsob gregoriánského chorálu, nefunguje. Někdy jim připadá spíš jako břímě než požehnání nebo meditace. Při práci s nimi jim Jill pomáhá nalézt to, co je špatné, a učí je vše dělat úplně jinak, aby si uvědomili, jak mocným druhem meditace může být liturgický zpěv.

I u nás již existují dva soubory, jejichž zpěváci se

Co když je kněz symbolem vládosti a umění naslouchat právě proto, že častěji než jiní lidé zpívá? Jak jinak by pracoval např. senát nebo parlament, kdyby se zpívalo i tam!





Avantgardní skladatel, ale také vizionář Karlheinz Stockhausen byl jedním z prvních západanů, který se začal

vážně zabývat studiem, ale i provedením zpěvu alikvotních tónů. Zvládl zazpívat až 28 alikvotů a napsal skladbu *Stimmung* (Ladění) pro sbor zpěváků. Ti se museli naučit zpívat alikvoty, přirozené harmonické tóny. V poznámkách k vydání skladby z roku 1969 Stockhausen napsal: »Zpěváci potřebovali půl roku, aby se naučili zazpívat devátou, jedenáctou a třináctou harmonickou... Je to nádherná vokální technika, protože díky nácviku je pak člověk dokonale bdělý a pozorný ke svému vědomí, dokonce v různých částech lebky, která vibruje. Bylo nádherné vidět, jak se ti zpěváci změnili.« Jill Purceová na téma léčení harmonickými tóny napsala: »Alikvotní zpěv je velmi léčivý. Když člověk zpívá, začíná rozeznávat a oddělovat mentální a fyziologické procesy v těle, které běžně oddělit nelze. Vyžaduje to ovšem výjimečné soustředění — člověk používá takové části mozku, které nikdy předtím nepoužíval — ale když to zvládne, stane se něco zcela jiného, než se dalo očekávat, a on vstoupí do světa duchovnosti.«

Dánka Helga Richová léčí handicapované klienty a nemocné s Downovým syndromem, svalovými potížemi aj. tak, že je učí správně dýchat a zpívat základní samohlásky zároveň s představou, že jim rezonují v bodu mezi

obočím. Když to vyprávěla Jonathanu Goldmanovi, »spadla mu brada« překvapením a zeptal se: »Vy je učíte zpívat do šesté čakry?« »Ano,« odpověděla, »ale nesmím tomu tak říkat.« Po několika týdnech intenzivního nácviku pacienti zvládnou zpěv a příznaky nemoci většinou ustoupí.

Susan Gallagherová zase studovala vliv zpěvu základních samohlásek na tkáň oddělující svalovou hmotu (fascia) a zjistila, že zvuk, zvláště zpívaný, velmi rychle a hluboce tuto tkáň, která je důležitou součástí propojení neuronů v mozku, ovlivňuje. Je-li takto neuron ovlivňován, začne reagovat a po nějaké době se začne nově propojovat s jinými neurony.

Podobný nárůst nových propojení prokázali Fernando Nottebohm s kolegy u kosů. Například u těch, kteří se naučili zpívat jak dva tóny současně, tak nové »písničky«.

Judith Hittová zase zjistila, že lze rozvibrovat určité části mozku určitým harmonickým tónem. Její pacienti si představují, že zatím nehybná ruka zatne pěst, pak směřují určité zpívané alikvoty do určitých částí mozku a pak si představují, že se obnovuje spojení mezi mozkem a rukou.



pracně odnaučili vibrato, takže zpívají rovně, ale na veřejných koncertech se stále jakoby obávají otevřít své hlasy a nechat problesknout alikvoty.

Hlavním důvodem existence monastických komunit v křesťanské tradici bylo sedmkrát denně zpívat. Je to jakási idea nepřetržitých chórů oslavujících Boha. Jenže mniši a hlavně jejich představení nabyli postupně dojmu, že tolik zpěvu je spíš obtěžuje. Liturgický zpěv tak byl v onom duchovním slova smyslu postupně omezován. Různé zpěvy se slučovaly, zkracovaly.

Jill Purceová je přesvědčena, že tím, že jsme přestali takto posvátně zpívat, jsme hodně ztratili. Naštěstí byl Tibet dostatečně izolován a umění tohoto druhu zpěvu se tam uchovalo. Když jsme Tibet objevili, bylo to, jako bychom objevili středověkou kulturu, ve které i u nás kláštery a poustevny

mystiků vibrovaly zpěvem v jakémisi nepřetržitějším stavu meditace.

Ukázalo se, že duchovnost (spiritualita, jak to nazývají odborníci), souvisí s tělesným a emočním uvolněním (např. modlitba v kostele je západní formou mantry), a tedy i uvolněním hlasivek. Posvátný zpěv je vedle meditace a dalších duchovních metod velmi propracovanou cestou, jak dosáhnout vnitřního klidu a míru, sjednocení těla a duše, duchovnosti. Dnešní metody zkoumání (magnetická rezonance, pozitronová emisní tomografie) dokáží rozeznat, co se mění přímo v mozku, když člověk medituje, zpívá nebo se modlí. Vědci tak prokázali, že duchovnost existuje, že je normálním stavem lidské mysli, ale také to, že duchovní člověk je zdravější, klidnější, soucitnější, kooperativnější a ekologičtější než člověk »normální«.

Gregoriánský chorál je u nás bohužel stále v zajetí setrvačnosti stejného vývoje hudby. Na rozdíl od některých anglických souborů nenašli dosud naši současní zpěváci při vystoupení v kostelech odvahu nechat v posvátném prostoru naplno rozvinout alikvoty.



ŠAMAN A LÉČITEL V HLASE KAŽDÉHO Z NÁS

Už staří Indové věděli a v jedné části Upanišád zaznamenali: »Óm, neotřesitelný Brahma, je vesmír. Cokoliv existovalo, cokoliv existuje a cokoli bude existovat, je Óm. A cokoli je mimo minulost, přítomnost a budoucnost, je také Óm.« (Viz teorii superstrun na str. 27). Už ve 3. století př. Kr. jejich zpěváci věděli, že by měli jíst jen ovoce a zeleninu v malých množstvích, že by se neměli dát přepíacet penězi a že by se neměli nikdy pokoušet o jakákoli vylepšování posvátného zpěvu (viz str. 19). Dnes víme, že psychický stav člověka má vliv na jeho hlas, ale většinou nám nedochází, že to platí i naopak a že emoce lze v hlase snadno rozeznat (a také to děláme, i když podvědomě). Nedochází nám spojení mezi emocemi a svalovým napětím, neboť stres vyvolá okamžité stažení svalů v okolí hrtanu (a tréma se dá odstranit daleko snadněji, než jak to zatím provozují psychologové). Hlasivky jsou také citlivé na většinu hormonů v těle — profesionální zpěváci mají (zvláště při hlasitém zpěvu) zvýšenou hladinu hormonů produkovaných štítnou žlázou, nadledvinkami a pohlavními žlázami.



Už staří Indové věděli, že hlas je neoddělitelně propojen se slyšením. Lidé, kteří špatně slyší, mají hlas neznělý, plytký. Slyšení a hlavně hraní hudby či přímo aktivní zpěv mají významný vliv na mozkové funkce, a dokonce i na mozkovou strukturu. Je známo, že určité části mozku profesionálních hudebníků jsou na rozdíl od jiných lidí zvětšené; je to podobné, jako když pravidelným cvičením s činkami zbytní pažní svaly nebo když slepci, kteří čtou Braillovo písmo ukazovákem pravé ruky, mají tzv. neuronální mapu tohoto prstu daleko větší než jiní lidé.

Na grafu dole je průběh frekvenčního spektra zvuku tibetské mísy: na rozdíl od zvuků evropských hudebních nástrojů, které vydávají záměrně jeden jediný běžně slyšitelný tón s maximálně jednou vlnkou alikvoty, je zde — nad pomyslnou rovinou minus 60 dB (hranice slyšitelnosti) — jedna základní frekvence a celkem sedm dalších alikvotů! Porovnejte zvuk mísy s grafem spektrálního záznamu hlasu tibetského mnicha na str. 43. Jak podobné a jak léčivé, dodávám. Druhý graf (nahore) je frekvenčně analytickým záznamem zpěvu ženy, která se snažila předvést, co ji ve škole naučili:



jde o tzv. »školený« zpěv. Jako u evropských hudebních nástrojů — jen jediný výrazný alikvot. Když ovšem byla tatáž zpěvačka vyzvána, aby něco zaspívala jen tak, obvyčejně, záznam jejího hlasu vykázal hned několik přirozených alikvotů.

Co tím chci naznačit? Jak již bylo zmíněno, v přirozeně znějícím hlase každého z nás máme nejen zdroj uvolnění svalového i emočního napětí, ale i zdroj harmonizujících, čistících a duchovně povznášejících (řečeno slovy běžného člověka — preventivně napravujících) frekvencí, adjustovaných právě jen a jen na nás, konkrétní bytosti. Ne náhodou jsou například v Mongolsku ti nejlepší zpěváci hrdelního zpěvu také nejlepšími zápasníky. Máme každý v hlase šamana, léčitele, preventivního psychohygienika, jen nám o tom neřekli.

A když už jsme u těch frekvencí — hudebník Miroslav Šimáček změřil frekvenční rozsah nástrojů zmiňovaných v této knize a výsledky jeho měření přesně korelují se zjištěními dr. Tomatise (str. 56): činelky tingšá vydávají zvuky v rozsahu od 3 do 8 kHz (jsou tedy léčebnou stravou pro mysl), zvuk tibetských zvonů

drilbu má rozsah od 0,75 do 1,5 kHz (napravují emoce), šengy vydávají zvuk kolem 1 kHz (ale jejich alikvoty až do 8 kHz), malé tibetské mísy vydávají zvuky v rozsahu od 150 Hz do 5 kHz a střední od 50 Hz do 5 kHz. Frekvenční spektrum velkých mís začíná pod úrovní 50 Hz a končí u 3 kHz. Tibetské mísy jsou tedy ideální vibrační stravou pro tělo.

Nemám nic proti tomu, když si někdo chce »zkazit« hlas tím, že vystuduje operní zpěv. Vadí mi ale, že se dnes stále ještě dává výrazná přednost opernímu, »školenému« zpěvu. A když si k tomu přimyslíte to, co jsem naznačil v první kapitole, tedy negativitu a nervozitu zpěváka či dalších lidí ve studiu, a konečně i playback (sledujeme-li výkony svých oblíbených zpěváků v televizi), pak je nabíledni, že k naší škodě tahle společnost nejen nevyužívá to, co máme všichni evolučně dáno přírodou, ale systematicky poškozuje to, co by mohlo být lacinou a neobyčejně efektivní emoční prevencí. Mimochodem, znám v Itálii českou učitelku zpěvu, která začala vyučovat ne operní, ale alikvotní zpěv. Italové k ní houfně chodí nikoli proto, aby se naučili zpívat jako Pavarotti, ale aby se naučili zpěvem si odpočinout.



ZVUKOVÉ ZNOVUZROZENÍ DR. TOMATISE

Alfred Tomatis (1920–2001) začal ve 30. letech minulého století studovat svět lidského embrya a zjistil, že hlas matky ovlivňuje plod. Od 50. let pak pokračoval jeho výzkum a vývoj metody, které říká *sonic re-birth* (zvukové znovuzrození).

Příběh začal, když si Tomatis uvědomil, že právě tak, jako se mláďata ptáků nenaučí zpívat, nemají-li možnost slyšet zpěv svých rodičů, i pro rozvoj plodu je obrovsky důležitý hlas matky. Otázka zněla: má zvuk v děloze svou roli, a pokud ano, jak jeho nedostatek nebo nekvalita ovlivňuje pozdější zdravotní problémy, např. poruchy řeči nebo dokonce autismus?

Na rozdíl od tehdejších lékařských tvrzení Tomatis od počátku prohlašoval, že plod v děloze slyší.

Přes veškeré opovržlivé útoky mnoha lékařů Tomatis vytrval a prokázal, že uši se vyvíjí už v 10. týdnu těhotenství a fungovat začínou ve věku čtyř měsíců. Pro potřebu akustického měření v děloze Tomatis vyvinul unikátní systém mikrofónů, reproduktorů a zvukových filtrů. Jak zjistil, plod slyší většinou nízké frekvence mnoha zvuků — tep matčina srdce, její trávicí systém, rytmus dechu a kromě ostatních vnějších zvuků také matčin hlas. Jsou-li to zvuky klidné a známé, poskytují plodu podmínky pro všestranně harmonický vývoj.

Tomatis dále upozoroval, že novorozeně je obvykle velmi neklidné, dokud nepromluví jeho matka. V tom momentě se dítě otočí po směru jejího hlasu. Novorozeně reaguje jen na určitý hlas, jediný hlas, kterému bylo vystaveno ještě v děloze. Matky to samozřejmě instinktivně cítí, a tak většina žen na světě dítě okamžitě

Jak se k ještě nenarozenému dítěti chová svět, tak se pak ono bude v dospělosti chovat ke světu. Děloha je prvním zvukovým a ekologickým prostředím dítěte a zvuky matčina srdce a především hlasu mají určující vliv na kvalitu mnoha aspektů dalšího života novorozence.



přitiskne k prsu a tiše mu zpívá ukolébavky.

Tomatis, který jako příčinu mnoha dětských nemocí určil přerušení tohoto obvyklého řetězu zvukových kontaktů, začal vyvíjet zařízení, které by pomohlo obnovit zvukové prostředí dělohy. Dosud nenarozené dítě slyší zvuk v tekutém prostředí. Asi deset dní po narození, když tekutina v uchu vyschne, začne slyšet i ve vzduchovém prostředí. Vnější i střední ucho se adaptují na vzduch, zatímco vnitřní ucho neustále funguje ve vodním prostředí, kterému bylo vystaveno už devět měsíců. Tomatis natočil matčin hlas, odfiltroval všechny nepotřebné frekvence a napodobil zvuk matčina hlasu tak, jak by ho asi slyšel plod v děloze. Výsledkem byl sám překvapen: místo ženského hlasu uslyšel zvuky, které zněly jako jemné vzdálené ozvěny africké savany.

Přestože svůj přístroj Alfréd Tomatis dlouhou dobu stále vylep-

šoval, vlastní metoda zůstala stejná. Dětský posluchač je vystaven filtrovaným zvukům hlasu své matky, a zažívá tak jakýsi nevědomý primární návrat k nejranějším vědomím. Ukázalo se, že tato metoda je úspěšná zvláště při léčbě poruch řeči u dětí, které jsou fyzicky schopny slyšet, ale neodpovídají.

Luke Smith měl od narození poškozený mozek. Rodičům bylo řečeno, že nebude ani chodit, ani mluvit a že nikdy nepřesáhne mentální možnosti tříměsíčního dítěte. Nebyl autistický, ale jevil autistické tendence: například se nikdy nevydržel dívat z očí do očí. Už na druhé a třetí seanci začal běhat kolem ordinace. Pak přiběhl k mamince, podíval se jí do očí, objal ji a řekl: »Mami.« Bylo mu tehdy osm a do té doby nepromluvil. Dnes chodí a mluví. Používá slovní zásobu asi tisíce slov v několika řečech. Jako každý patnáctiletý kluk tráví hodně času u počítače.

Kostely a katedrály jsou dokonale akustické prostory, ve kterých je poslech hudby zvláště intenzivním zážitkem. Pamatuji, jak jsme v letech 1965–1968 chodili poslouchat varhany a jak byl pražský kostel sv. Jakuba našlapán tisíci nadšenců. Tvrdím, že tzv. »pražské jaro«, tedy jakési celonárodní psychické a morální uvolnění, začalo také tam. Zkuste si zajít na nedělní mši a poslechněte si ji jinak: třeba si občas dejte ruce za uši a zkuste zachytit v hlasech sboru nebo zpívajících věřících jednotlivé vrstvy přirozeně vznikajících alikvotů.

V každém člověku je hvězda.

Paracelsus



Maminky, svým dětem i sobě zpívejte, zpívejte a zase jen zpívejte. Současné výzkumy odhalují stále víc důvodů, proč je třeba preventivně i léčebně používat vlastní hlas.

Dnes používá doktor Tomatis podobnou metodu filtrovaného proudu hudby (většinou Mozartových houslových koncertů) i při léčbě dospělých. Ukázalo se, že takto lze úspěšně pomoci i vývoji předčasně narozených dětí. Ty, které byly vystaveny filtrovaným nahrávkám hlasu své matky, pro-

kázaly velmi rychlý návrat do normálních váhových a rozměrových kategorií. Tomatis zdůrazňuje, že zvuk hlasu rodičů je velmi zdravý a přímo nutný i pro děti, které jsou dokonale zdravé. Doporučuje, aby se i školáci učili nahlas.

Věří, že vysoké frekvence (3 až 8 kHz) rezonují převážně v mozku člověka a ovlivňují jeho činnost, jako je myšlení a paměť, střední (0,75–3 kHz) stimulují srdce, plíce a emoce, a nízké (125–750 Hz) ovlivňují pohyb těla. Kmitočty nad 8 kHz, které jsou tak vhodné pro rozvoj plodu, slyší dítě poprvé z matčina hlasu. Jsou v děloze filtrovány kostmi, tkáněmi a plodovou vodou matčina těla. Dítě slyší zvuky nejen svými ušima, ale celým tělem, převážně kostrou jako celotělním rezonátorem. Tento nitroděložní dialog stojí na počátku jakéhokoli naslouchání. Dítě slyší hlas matky a je jím frekvenčně vyživováno. Když matka zmlkne, plod naslouchá a čeká, kdy zase hlas přijde. Podle doktora Tomatis je ve vzájemném a zároveň co nejčastějším dialogu matky s dítětem položen základ veškerých dalších schopností komunikovat a učit se jak jazykům, tak sociálním dovednostem. Tomatis navíc tvrdí, že sluchové problémy způsobené stresem zapříčiňují ušní infekce, nehody, nemoci nebo emoční či fyzická traumata, a ty pak vedou ke spoustě dalších zdravotních a sociálních problémů. Během typických modelových seancí, které zahrnují dvě hodiny každodenního poslechu speciálně upravených kazet po dobu dvou týdnů s následnou třídní pauzou po které následuje dalších sedm dní poslechu, zjistil doktor Tomatis některé další překvapivé věci. Stejně jako jsme leváci nebo praváci, tak také máme domi-



Poprvé svůj přístroj použil dr. Tomatis pro vyléčení devítiletého děvčátka. Když svůj přístroj zapnul a s tatínkem děvčátka poslouchali nádherný tok jakoby pohádkových a vzdálených zvuků, holčička, na kterou zapomněli, náhle vzrušeně prohlásila: »Jsem v tunelu, vidím tam dva anděly v bílých rízách!« Zatímco holčička vyprávěla svůj fantastický živoucí sen, Tomatis s jejím tatínkem v úžasu pozorovali, jak si lehá do skrčené polohy plodu v děloze. Závěr byl nevyhnutelný: přehrávala si proces svého narození. Dva andělé byli lékař a porodní sestra v bílých pláštích. Když kazeta skončila, děvčátko vyskočilo, jako by se nic nestalo. Doktor Tomatis si uvědomil, že se mu podařilo vytvořit pro tu dívku prostředí dělohy a jejího porodu. Druhým pacientem byl dvanáctiletý, údajně mentálně poškozený kolegův syn, který po každém vyrušení pískal, dokud nevyhnal všechny pacienty z čekárny, a navíc sebou každých pár vteřin škubnul tak, že vždy málem spadl. Nemluvil, jen výraznou mimikou vyjadřoval svůj vnitřní stav. Hochův psychiatr tvrdil, že chlapec je autistický a že to vypadá, jako by se »ještě nenarodil«. Tomatis použil svůj přístroj, natočil matčin hlas a sestavil asi dvacetiminutovou nahrávku. Když ji hoch poprvé uslyšel, ležel na podlaze ordinace a něco čmáral křídou. Jakmile doktor Tomatis spustil nahrávku a nasměroval reproduktor směrem k hochovi, ten se

zastavil, rychle skočil k vypínači a zhasnul světla. Doktor Tomatis si uvědomil, že hoch chce jenom vytvořit takové světelné podmínky, které měl v děloze. Po několika minutách pak hoch vstal, přistoupil ke své matce, sedl si jí na kolena, objal ji a začal si cucat palec. Tak zůstal, dokud nahrávka neskončila. Pak se okamžitě zvedl a znovu rozsvítil světla. Všichni byli překvapeni. Bylo to poprvé za celých dvanáct let, co hoch ukázal jakoukoli známku náklonnosti ke své matce. O týden později prošel hoch stejnými fázemi, a dokonce začal hladit matčinu tvář. Doktor Tomatis přepnul na zvuk, jak ho lidé slyší obvykle, hoch začal žvatlat a lékařský tým v těch zvucích rozpoznal zárodky budoucího jazyka. »Probudili jsme v něm touhu komunikovat se svou matkou,« komentoval později Tomatis. Na konci seance hoch náhle vstal a rozsvítil světla, ale ihned se vrátil ke své matce a zapnul jí kabát, který měla přes ramena. Všichni v místnosti věděli, že se »konečně narodil«.

Naše první současná oficiální muzikoterapeutka Marie Břicháčková používá při práci s dětmi s obrovským úspěchem také šamanské bubny, různé monochordy či takové nástroje, na které není třeba »umět«.



V každém hlase jsou ukryty alikvoty. Zkuste si někdy poslechnout mši nebo koncert z kúru či ohozů v kostele: za chvíli zjistíte, že se v prostoru kostela vytváří dvě a více vrstev čistých alikvotních tónů.

nantní pravé nebo levé ucho. Tomatisův program umožňuje klientům používat většinou slabší a méně aktivní pravé ucho efektivněji. Lidé jsou pak schopni lépe kontrolovat parametry svého hlasu, intenzitu řeči, frekvenci slov, rytmus a tok vět. Lidé, kteří poslouchají více pravým uchem, jsou většinou extrovertnější, spontánně a vhodně reagují na emoční situace a méně propadají úzkostem, tenzím, frustracím a agresí. Všimněte si, že když držíte telefonní sluchátko u pravého ucha,

většinou dokážete věnovat osobě, se kterou hovoříte, daleko větší pozornost a váš hlas je teplejší.

Další Tomatisův slogan zní: »Hlas obsahuje pouze ty zvuky, které ucho slyší.« Lidé se sluchovými problémy mají většinou

plochý hlas. Ostrý řezavý hlas například naznačuje, že člověk není schopen analyzovat vysoké harmonické tóny. Jakmile projde Tomatisovou léčbou, jeho hlas postupně zesiluje, stává se rytmičtějším, přesnějším a obsahuje daleko víc harmonických tónů. Málokdo ví, že doktor Tomatis takto pomohl i slavným zpěvákům, jako byla operní pěvkyně Maria Callas nebo rocker a písničkář Sting. Gerard Depardieu také vděčí za svůj úspěch doktoru Tomatisovi. Ještě na konzervatoři zněl jeho hlas ustrašeně a zaškraceně, zvláště během emočně vypjatých scén. Po několikaměsíční léčbě v Tomatisově centru se jeho hlas upravil, frekvenčně značně rozšířil a nemění se ani za jakkoli emočně dramatických okolností. Doktor Tomatis sám každý den poslouchal až čtyři hodiny hudbu, která je bohatá na potřebné frekvence, a tvrdil, že právě proto mu stačily pouze čtyři hodiny spánku denně.



VÍCEHLASÝ (ALIKVOTNÍ) ZPĚV



Anglický filmař David Hykes navštívil v roce 1974 New York a náhodou tam uslyšel hudbu minimalistického

skladatele La Monte Younga. Táhlé tóny plné harmonických ozvěn tehdy Hykese podivně vzrušily. Začal se zajímat o původ a působení alikvotních, harmonických tónů, později založil svůj soubor Harmonic Choir a vydal již několik alb podivné vokální hudby. »Cítím, že tahle hudba je to nejnadějnější, co v současné době existuje,« řekl. »Je v ní ocenění a uznání starodávných zpěvů s novými možnostmi hudební formy a uměním naslouchat.« (Viz graf na str. 43.)

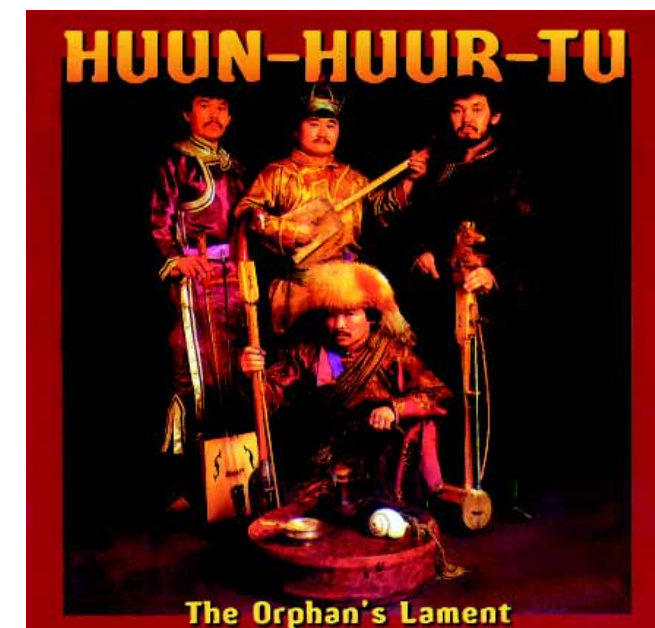
Žádný zvuk na světě není »čistý« — není to jen jediná frekvence. Hrané nebo zpívané C není jen C. Tón C je složen ze základní frekvence a dalších násobků frekvence původní, kterým se říká alikvotní neboli harmonické tóny. V případě tónu C je tedy základní frekvence 131 Hz, další harmonický tón je 262 Hz atd. Tak to ovšem funguje jen ve světě čisté matematiky. Ve skutečnosti je to daleko složitější, ale i hezčí a zábavnější.

Ukázalo se, že i my, lidé současní, s trochou pozornosti a cviku snadno ve svém hlase objevíme a uslyšíme harmonické tóny. Není to až tak složité, zpěvák zpívá základní tón a pomocí formování

rtů a ústní dutiny ho jaksi rozdělí na řadu dalších a jako tzv. flážolety na kytáře může produkovat další zvuky (viz str. 42). Tibetští mniši tvrdí, že každý, kdo zpívá, zpívá i alikvoty — jen málo lidí na světě je však dokáže i slyšet. Harmonický zpěv je tedy specifická, nezávislá disciplína meditativní hudby, stejně jako gregoriánský chorál. Je založen na zesílených alikvotních tónech. Podobně jako to funguje u tibetských mís, může jeden zpěvák najednou zazpívat i celý akord nebo melodii sám tak, že zvýrazní a rozrezonuje svrchní harmonické tóny nad zpívaným tónem základním. Tyto harmonické, naprosto univerzální tóny, vyskytující se ve veškeré zpívané i hrané hudbě, jsou v oblasti zvuku tímtéž, čím je barevné spektrum v oblasti světla. Stejně jako různé barvy spektra dohromady tvoří námi vnímané bílé světlo, čisté, různě smíchané tóny



Prvním reprezentantem neuvěřitelně působivého tuvanského hrdelního zpěvu u nás byla skupina Huun-Huur-Tu, kterou lze každoročně slyšet na jejich koncertech. Nenechte si je ujít.





Němec Christian Bollman již léta se svým sborem systematicky natáčí alikvotní zpěv. (<http://listen.to/Christian.Bollman>)

David Hykes na svém pražském semináři v Óm centru na Žižkově v roce 2001. Čtyřicet, o tomto druhu zpěvu většinou jen velmi málo informovaných českých nadšenců mělo možnost vychutnat si umění a pedagogickou tvrdohlavost asi nejlepšího zpěváka vícehlasého zpěvu na světě (nejlepší zpěvačkou je zase Jill Purceová, viz naproti). Celý první den nás, netrpělivé adepty hvízdavých dvojhlasů, učil prostě jen a jen naslouchat. Mnohým to došlo teprve později a další se od té doby v Praze a v Liberci scházejí a zpívají alikvoty sborově.

vytvářejí to, co jsme schopni vnímat jako hudbu. Proto hovoříme o »barvě« hlasu nebo tónu, proto dokážeme okamžitě rozeznat stejný tón zahráný na hoboji, saxofonu, pianu či houslích. Zatímco tibetští mniši a mongolští či tuvanští šamani zpívají jen základní variantu alikvotních tónů, David Hykes pokračoval v experimentech a hledání a dnes dokáže zazpívat šest základních druhů tohoto zpěvu. Za prvé, zpívá jeden stále stejně vysoký základní tón, a nad ním vytváří, díky extrémně přesné práci jazykem a přesné modulaci hlasivkových, krčních a břišních svalů interferencí jeden stále stejný alikvotní tón.

Za druhé, nad základním stejným tónem může vytvářet alikvotní tóny o různých výškách (většinou tón přirozeně přeskakuje. Za třetí, poměr základní tón plus alikvotní tón zůstává stejný, ale hlas Hykese stoupá nebo klesá. Za čtvrté, zatímco základní tón může klesat a stoupat, alikvotní tón zůstává stále stejný. Za páté, základní i alikvotní tón proti sobě stoupají nebo klesají. Za šesté, pod základním tónem vytváří zpěvák velmi nízké subharmonické tóny, tedy ne násobky, ale podíly základní frekvence, jakési alikvoty směřující na pomyslné frekvenční řadě směrem dolů, ke stále nižším tónům. Vždy jde o »dialog« mezi jedním a druhým



Jill Purceová, průkopnice léčebných hlasových technik je přesvědčena, že náš svět neladí. Proto se rozhodla okouzlit svět, ve smyslu pokusit se okouzlit lidi zpěvem. V angličtině slovo *chant* znamená zpěv, nápev, ale především liturgický zpěv, žalm, chorál, velebení, opěvování a slovo *enchant* znamená očarovat, začarovat, okouzlit, nadchnout. Jak mezi lidmi v oblasti hudby new age, tak mezi uměleckými kritiky se dnes hodně používá slovní spojení *re-enchant the world*. V češtině by to mohlo znamenat něco jako touhu po obnovení magického okouzlení světem. Jill Purceová učí posvátné vokální techniky, zvláště tibetský a mongolský harmonický zpěv. Je to jeden ze způsobů, jak pozvednout vědomí, rozpustit iluzorní osobní hranice a katalyzovat duchovní růst. Své semináře pořádá již více než dvacet let. Učí také v anglické shakespearovské společnosti a vede semináře pro anglickou národní operu. Deepak Chopra o její práci řekl: »Má obrovský význam. Pomocí jejích technik se člověk může naučit postupně oloupat vrstvy své duše a objevit krásy svého vnitřního bytí.« Jill kdysi dva roky studovala duchovní aspekty hudby u německého skladatele Stockhausena a později se učila zpívat v tibetském klášteře sekty Gyuto, ale učila se zpívat také s americkými indiánskými a brazilskými šamany. Začala tím, že v šedesátých letech zkoumala, jak lze různé zvuky zviditelnit pomocí různých pudrů, prachů či pilin (kymatika). Chaos se okamžitě změní v řád a zvuk tvaruje tytéž formy a struktury, které pak kolem sebe vidíte všude v přírodě. Poté se učila od tibetských mnichů harmonickému zpěvu. Snažila se zjistit, jestli nějaký druh zpěvu může pomoci vytvořit určitou hmot-



nou formu nebo naopak rozpustit hmotu, odstranit negativní koncepty. Když pak poprvé slyšela harmonický zpěv tibetských lamů, uvědomila si, že to je něco, co se nějakým způsobem dotýká samé podstaty hmotného světa. Tento druh zpěvu, který se zdál dematerializovat věci a poté je opět rematerializovat, byl asi nejbližší tomu, co Gurdjieff nazval objektivní hudbou. On mluvil o objektivním umění, tedy umění, které je na rozdíl od umění dekorativního nebo expresivního také efektivní. Takové umění by mělo měnit a transformovat prvky hmotného světa. Pak se potkala s Karlheinzem Stockhausenem (viz str. 50). Žila v jeho domě a studovala s ním. On tehdy už nějaký čas pracoval s harmonickými tóny. V 50. letech byl jedním z průkopníků elektronické hudby, což mimochodem vedlo k objevu syntezátoru. Stockhausen pracoval s nezákladnějšími prvky hudby. Vytvářel zvuky velmi specifických kvalit a snažil se o harmonické struktury a vzory. Proto byl také jedním z mála lidí, kteří harmonickým, alikvotním tónům skutečně rozuměli. Díky výjimečné izolaci se podařilo v Tibetu uchovat umění zpěvu jako prostředku léčení a duchovní transformace. Jill pak objevila vlastní metodu a začala ukazovat a předvádět zpěv a jeho moc v jakési nové, západní formě.



Američan Jonathan Goldman zkoumá zvuk a »jinnou« hudbu celá léta. Napsal několik knih (např. *Healing sounds – the power of the harmonics*), vydal řadu alb, z nichž nejznámějším je patrně *Dolphin Dreams*, přednáší a píše články do odborného tisku. Navíc je předsedou Asociace léčitelů zvukem. Více se dozvíte na internetu: www.healingsounds.com.

tónem. To je mimochodem principem tvorby zvuku v každém syn-
tezátoru. Požadovaný zvuk získá-
me tak, že v určitém vztahu vy-
tvoríme vlnu nosnou, a tu pak
ovlivníme vlnou modulační.

Staří Egypťané říkali, že mezi Jed-
ním a Druhým leží celý vesmír.
Hudebníci znají celé dlouhé řady
»harmonických« tónů. Když ale
tyto řady zkoumáme blíže, zjišťu-
jeme, že i mezi jednotlivými har-
monickými tóny existují vztahy,
a ty se různí podle toho, který
harmonický tón bereme za zá-
kladní. Dá se říct, že každý zvuk
má k sobě nekonečné množství
harmonických tónů.

O netušené a prozatím neprobá-
dané síle tohoto zpěvu svědčí
i příhoda Jonathana Goldmana,
který na jedné konferenci o léči-
vých možnostech hudby potkal
dr. Elizabeth Phillipsovou, která
termograficky měřila kůži lidí po-
slouchajících hudbu. Na teplotě
kůže se totiž prokazatelně proje-
ví, je-li člověk napjatý nebo uvol-
něný. Jonathan ji požádal, aby ho
změřila, zatímco zpíval alikvotní
tóny. Bylo to již na samém konci
konference, takže lékařka odjela,
a teprve za několik týdnů zastihl
Goldmana její dopis, ve kterém
mu psala, že nikdy neviděla tak
rychlé změny v teplotě kůže,
a chtěla vědět, čím to bylo. Dotá-
zala se i kolegy neurologa, a ten
spekuloval o tom, že zpěvák snad
nějakým způsobem dokázal ovliv-
nit autonomní nervový systém.
Člověk, který začne zpívat harmo-
nické tóny, se celý změní. Tento
druh hlubinného léčení funguje

na všech úrovních — tělesné,
emoční, psychické i duševní —
a důsledkem toho je ve většině
takových případů radikální změna
života k lepšímu. Viděl jsem filmo-
vý dokument o Francouzi Domini-
que Bertrandovi, který učí zpívat
harmonický zpěv pacienty s rako-
vinou. Scházejí se v katedrálách
a uprostřed posvátného a akustic-
ky dokonalého prostoru zpívají
v kruhu. Většina z nich je dnes vy-
léčena. Podle mě jde o tu nej-
efektivnější »defragmentaci lid-
ského hard disku«, protože je to
nejen dechové cvičení, masáž
spodních částí mozku, uvolnění
hlasivek, ale také vibrační »návrat
domů« pomocí vlastního hlasu.
Vzpomínáte si, jak jste byli pře-
kvapení, když jste poprvé uslyšeli
vlastní hlas natočený na magne-
tofon? Tak vás slyší vnější svět,
vy sami sebe slyšíte zevnitř poně-
kud jinak. Barva vašeho hlasu tvo-
řená oním závojem alikvotů je
ojedinělá, neopakovatelná, se
všemi informacemi o vašem zdra-
ví a duševním stavu. Když tedy
zpíváte harmonický zpěv, kromě
jiného dodáváte svému tělu chy-
bějící (nebo ladíte nevyladěné)
frekvence.

Všechno je zvuk a rezonance,
všechno zpívá. Jestliže nezpívá-
me, začínáme být falešní, rozla-
dění. Jediný způsob, jak znovu ro-
zeznít sebe sama, je znovu začít
hrát na svůj hudební nástroj, své
tělo. Máme neuvěřitelnou schop-
nost tvořit zvuky, a pokud tak ne-
činíme, přestaneme znít, rozladí-
me se. Správně znít myslí i tělem
znamená být zdravý a pravdivý.

**Nahrávky tuvanských, mongolských či kal-
myckých zpěváků jsou
stále dostupnější
a jen dokazují, jak igno-
rantsky jsme studovali
a obdivovali jen tu svou,
»západní« hudbu.**



O zaslepenosti, lépe řečeno hluchotě
vůči důležitosti zpěvu, zvuku a hudby
pro člověka během celého jeho života,
a dokonce i »před životem«, tedy v pre-
natálním období, svědčí kauza »Baby
plus«.

Tak se totiž jmenuje pří-
stroj, kterým některé
informované ame-
rické (a dnes už
i ty naše) těhotné
ženy prenatalně sti-
mulují své budoucí
dítě. V látkovém pásu,
který si ženy od sedmého
měsíce těhotenství na hodinku
denně připevňují na stále rostoucí bříš-
ko, je malý bateriový přístroj, který
obsahuje malé reproduktory a program
patnácti stále složitějších rytmických
celků.

Musím zdánlivě odbočit: i v současných
učebnicích pro porodníky je stále psá-
no, a neurologové tento jev dokonce
odborně pojmenovali, že v okamžiku
porodu každému z nás odumře několik
milionů neuronů. Neurony jsou totiž
v mozkové hmotě ještě volné, nenavá-
zané. Prý to celkem nevadí, příroda vy-
tvořila rezervu.

Zpět k metodě Baby plus. Ukázalo se,
že takto prenatalně stimulování novo-
rozenci se rodí s optimální porodní vá-
hou, s otevřenými očima (takže je oka-
mžitě a spolehlivě navázán kontakt
s matkou, ve které to spustí další kok-
tejl hormonů, a pak nenastávají potíže
s kojením, a nenastávají ani generační
problémy, když dítě doroste do puber-
ty), usměvavé, daleko inteligentnější
než jiné děti atd. atd.

Dívky a ženy, které chcete miminko,
vězte, že plod v bříšku slyší především
váš hlas zesílený vodou v děloze. Když
se zeptali dr. Odenta, průkopníka přiro-

zených porodů a porodů do vody, co by
doporučil maminkám, aby jejich těho-
tenství proběhlo bez jakýchkoli kompli-
kací, aby porod byl hladký a dítětko
zdravé, odpověděl stručně: »Jezte sar-
dinky a zpívejte!«

Rybí maso obsahuje
nejvíce těch nejstravi-
telnějších mastných
kyselin, které jsou
stavební hmotou
mozku plodu, ale
i když rybiho masa na-
příklad u nás není tolik
jako v přímořských zemích,

stačí kupodivu to druhé — zpěv ma-
minky. Když si maminka zpívá, nejen že
je to blahodárné pro vývoj plodu, ale
i ona sama je šťastná. A když je mamin-
ka šťastná, její enzymatický systém pak
dokáže upravit obvyklé živočišné tuky
na ony potřebné mastné kyseliny a mi-
minko se zdárně vyvíjí.

Maminky, zpívejte a zpívejte, mluvte na
své děti, ještě když jsou v bříšku — bu-
dou chytřejší a zdravější.

Nic nového pod sluncem. V Indii, ale
i v Číně (a zcela jistě i jinde) těhotná
žena jednou týdně pozve kamarádky
a společně pak všechny hodinku dvě
zpívají písničky, které jsou určeny bu-
doucímu dítětku.

Hudba a zpěv by měly — a budou mu-
set — i v naší společnosti hrát daleko
hlubší a častější roli, než se zatím pá-
nům porodníkům, statistikům a pro-
gnostikům, ministrům zdravotnictví
a politikům zdá. I oni a jejich děti a vnu-
ci mohli být daleko zdravější, bez aler-
gií, dyslexií...

A ještě dodatek pro potenciální zájem-
kyně: břišní tanec je původně tancem
rodiček — těhotná žena uprostřed tančí-
cích kamarádek své dítětko prostě vy-
tančila.





Tělo každého člověka produkuje spoustu zvuků. Ve svém celku je »symfonie« každého jedince, tak jako otisky prstů nebo sítnice oka, naprosto neopakovatelným vzorcem individuálních frekvencí a odráží psychický i fyzický stav těla a duše. Příběh Sharry Edwardsové začal před třiceti lety, když ve škole psala práci na téma »pískání v uších« (tinitus). Informace, že vysokofrekvenční zvuky, které slyšela, předznamenávají symptomy některých nemocí, ji přivedla k lékaři. Ten jí chtěl otestovat sluch a pouštěl jí do sluchátek různé zvuky, ale nic z toho se nepodobalo zvuku, který Sharry tak dobře znala. Nakonec ten zvuk lékař zaspívala. Lékař, který trpěl vysokým krevním tlakem, klesl na kolena. Později uvedl, že už jako student bojových umění chtěl někdy zaslechnout zvuk, o kterém mu řekli, že jím bojovníci snižovali tlak krve protivníka. Další testy prokázaly, že Sharry má výjimečně dobrý sluch, ale také výjimečně kvalitní hlas. Ona sama se tehdy rozhodla dál zkoumat své schopnosti a »snižovat lidem tlak krve«. Později objevila, že dokáže svým hlasem doplňovat chybějící frekvence v hlasech nemocných. Bylo jí stále zřejmější, že dodáním určitých frekvencí lze ovlivnit něco, co se odrazí jak na průběhu mozkových vln, tak přímo v orgánech nemocného člověka. Takto dokázala pomoci pacientům nejen s tinitem, ale i s cukrovkou, rozedlou plic a očními nemocemi.

V té době si její dvacetiletý syn zlomil nohu a rozdrtil česku v koleně. Sharry mu v nemocnici zpívala, aby mu pomohla snášet bolest a aby nemusel dostávat tolik injekcí. Když jednou seděla u postele svého syna a studovala tabulku atomových prvků, všimla si, že frekvence, která synovi chyběla, je přesně stejná, jako rozdíl mezi atomovou vahou vápníku a magnézia. Zkusila mu tedy do každého ucha vysílat frekvence těchto prvků. Tělo jejího syna se najednou začalo celé chvět. Chtěla přestat, ale syn tvrdil, že je mu to příjemné. Během dvou měsíců se noha vyléčila a dokonce na-

BIOAKUSTIKA

Terapie zvukem se dá přirovnat k něčemu mezi hudební terapií a biologickou zpětnou vazbou. Používá hudbu jako specifické kombinace zvuků, ale některé zvuky by asi ani ti nejshovívavější kritici za hudbu nikdy nepovažovali. Biologická zpětná vazba je používána ve formě nízkofrekvenčních zvuků, které vyvolávají specifické biologické a emoční reakce. Je to podobné jako při terapii světlem: terapie zvukem také využívá celého slyšitelného pásma.

Proces terapie zvukem funguje ve dvou rovinách. Nejprve je třeba určit individuální »zvukový« vzorec každé osoby. Poté je aplikována směs zvuků přesně odpovídající chybějícím frekvencím. Terapie zvukem se tedy snaží tělesný systém ovlivnit tím, co tělo samo produkuje, vnímá a užívá.

Terapie zvukem se zcela jistě hojně užívala a užívá intuitivně. Jde o odpověď těla na různé vnější škodlivé podněty. Použití počítače však umožnilo filtrovat z různých spontánních zvuků, jakými jsou sténání, zívání, vzdychání, smích, ale i různá citoslovce (hmmm, áááá), ty frekvence, které musíme dodat, aby došlo k odstranění zdravotních potíží. Principy zvukové terapie jsou založeny na zjištění, že mozek vysílá a přijímá vzorce impulsů (my je měříme jako frekvence mozkových vln), které se nervovým systémem šíří do celého těla. Teorie předpokládá, že tyto impulsy řídí a udržují jak

strukturální integritu buněk a těla, tak emoční rovnováhu. Znalci nechť v této souvislosti vzpomenou na teorii morfických polí a rezonancí Ruperta Sheldra (ka). Jsou-li tyto impulsy nějak narušeny emocemi či vnějšími vlivy, tělo reaguje nerovnováhou a manifestuje ji symptomy, které interpretujeme jako nemoc a stres. Stejně jako dávná zjištění, i moderní výzkumy naznačují, že existuje možnost, jak zjistit ony chybějící frekvence. Jedna větev zvukové terapie, bioakustika, používá k identifikaci a interpretaci stálých složitých frekvenčních interakcí v těle spektrální analýzu lidského hlasu. Frekvenční vzory v lidském hlase jako by holograficky reprezentovaly celé lidské tělo. Bioakustika, která klade důraz na spektrální analýzu lidského hlasu, se pokouší navodit zpět tělesnou a emoční rovnováhu. Vznikla v roce 1982 v USA zásluhou Sharry Edwardsové. Dnes jsou bioakustická zařízení v šesti zemích světa a v USA a bioakustikou se zabývá několik tisíc osob



Pokrok se nedá zastavit, a tak reprezentanti »jiné« muzikoterapie dnes používají i tzv. křišťálové (silikonové) misky, které jsou vyrobeny z křemíku jako počítačové čipy a součástí mnoha dalších moderních elektronických zařízení. Tak jako kovy, i křemík dokonale vede, transformuje či skladuje energii (v tomto případě akustickou).

rostla nová česka. Lékaři uvádějí několik případů, kdy narostla nová česka, vždy ale jen malým dítětem, nikdy ne dvacetiletému mladému muži. Sharry Edwardsová dále zjistila, že lidé s očními nemocemi mají problémy s frekvencí, která odpovídá notě A naší stupnice. Testy často prokazují, že mají větší obsah železa v krvi. Atomová váha železa je 55 a 55 Hz je frekvence noty A v dolní oktávě. Stupnice vytvořená na základě atomových vah prvků obsažených v lidském těle se velmi podobá diatonické stupnici. Když pak tyto relace promítneme o oktávu níže, vytvoříme postupy, které se podobají mozkovým vlnám člověka.

Bioakustika, jak se této nové terapeutické metodě říká, je dnes dostupná například v USA. Klient něco namluví do počítače, terapeut pomocí jednoduchého programu rozdělí jeho hlas na jednotlivé frekvence a zvětší si jejich průběh na monitoru tak, aby v některých z nich rozpoznal určité nepravidelnosti, nehomogenity. Tak určí, které frekvence v klientově těle signalizují příznaky určitých nemocí, a tyto frekvence poté doporučí aplikovat, tedy zpívat či poslouchat. Ukázalo se, že se tak dá mnohým nemocem předcházet, protože jejich symptomy lze »slyšet« daleko dříve, než se projeví ve fyzické podobě. Již Pythagoras věděl, že »nemoc je jen špatná písnička«. Medicína budoucna bude daleko více vibrační povahy.



(z nichž je 40 % lékařů), které prošly patřičným školením. Základním principem bioakustiky je myšlenka, že naše tělo vyžaduje neustálý přísun harmonických akustických frekvencí. Je-li nějaká nota mimo, řekli bychom falešná, výsledkem je disonance, rozladěnost celku. Když si uvědomíme, čím vším a v jaké intenzitě jsme neustále a systematicky rozladováni (vlastní i nevlastní vinou), pak se přestaneme divit, proč je většinou »falešný« a »nestabilní« i náš individuální a společenský život. Stavbaři dobře vědí, že poklepením na jeden nosník lze určit stabilitu celé konstrukce. Keramici poklepením jednoduše zkoumají kvalitu vypálené keramiky — chyba sice není vidět, ale je velmi rozeznatelně »slyšet«. Stejně tak lze po-

užít zvuk k testu integrity lidského těla. Každá struktura a každý proces lidského těla má svou kombinaci frekvencí nutnou pro udržení rovnováhy celého těla. Tělo dokáže samo každou rozladěnost diagnostikovat, nedokáže však nahradit chybějící frekvence. Idea využití zvuku jako katalyzátoru tělesných změn není nikterak nová. Naladotvorné a s emocemi pracující písně a rytmy byly a jsou součástí většiny kultur, mnohdy a mnohde však byly zahaleny nánosem mysticismu a tajemství. Teprve počítače umožnily rozeznat pochody a procesy v těle. Správnou interpretací údajů pak lze chybějící vzorec frekvencí těla dodat a navrátit mu rovnováhu. Jak takové bioakustické sezení vypadá? Sestává z úvodního pohovoru, poslechu hlasů a následné produkce hlasových projevů. Proces je standardizován, přesto ale existuje nespočet výjimek a individuálních možností. Zvuková terapie je schopna dobrat se skutečné příčiny nemocí a obejít vnější symptomy. Je úspěšná při mnoha zdravotních potížích, pomáhá vyléčit např. sportovní zranění, zmírňuje či odstraňuje chronické bolesti, poruchy výživy, obnovuje a hojí tkáně, pomáhá při alergiích, ale také při otravách jedem, zlomeninách, infarktech. Vzpomínáte na šamany a jejich »léčivé« písničky? Dochází vám, jak obrovský preventivní materiál býval ukryt v lidových písních a jak velkou škodu jsme nadělali tím, že jsme si přestali zpívat?

První nahrávka tibetské mantry, kterou si mohou posluchači zpívat s sebou přece jen déle než několik minut. Tahle vám umožní poznat, co to je, zpívat mantru nepřetržitě téměř hodinu.

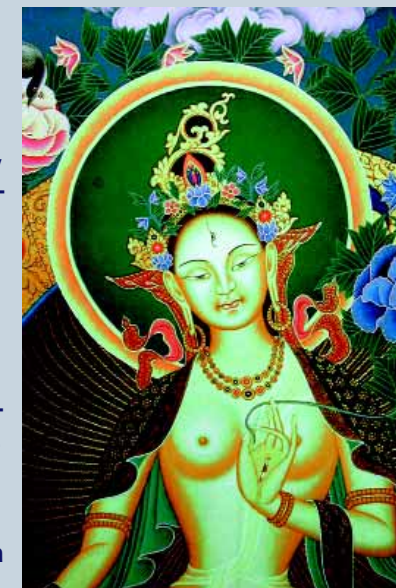


Joy Gardner-Gordonová, holistická a vibrační léčitelka, začala jako bylinářka, což nebylo nikterak snadné, protože se psal rok 1968 a ona byla jednou z vůbec prvních bylinářek ve Spojených státech. Pak na noční univerzitě v Seattlu vystudovala u čínského lékaře akupunkturu a u jednoho třiadevadesátiletého maséra se učila starodávnému umění energetické masáže.

Na konci sedmdesátých let začala pomáhat dr. Elisabeth Kübler-Rossově s asistencí u umírajících. V té době měla i svého vnitřního průvodce, Růžovou Taru, což byla růžová verze zelené tibetské bohyně Tara (na obrázku), která ji začala navštěvovat v meditacích. Ukázala jí, jak pracovat se zvukem. Do té doby Joy nikdy nezpívala, ale s Tarou začala vyluzovat nádherné zvuky. Zvala Taru i na cesty svých klientů a ona skrze ně zpívala — byly to nádherné zvuky. Pak se dozvěděla, že jde o alikvotní tóny.

»Je to jednoduché,« říká, »člověk se nadechne a začne zpívat — a najednou mu to zní dvoj i trojhlasně.« Zpívání je velmi léčivé. Proto lidé vydávají zvuky, když je něco bolí. Když zpíváte třeba to slavné Óm, tedy správně *aum*, je to dobré pro celé tělo. Je neuvěřitelné vidět, třeba pomocí kymatiky, jaký vliv má zvuk na hmotu. Člověk si uvědomí souvislosti mezi zvukem, čakrami, energií a objeví pozitivní možnosti využití těchto vztahů. Jak destruktivně asi působí na nervový a energetický systém chvilka heavy metalu. Podle Joy jsou posluchači heavy metalu dobrovolnými vězni. Měla klien-

ta, který vždycky, když se pohádal se svou matkou, odešel ke své aparatuře a pustil si nahlas heavy metal. Nejde o to, odsoudit to. I tahle hudba má své místo. Jestli se vám líbí, asi vám něco přináší a možná odděluje to, co je potřeba oddělit. Někdo nesnáší bubny, jiný je miluje. Gregoriánský chorál spouští ve vyšších čakrách jakýsi meditační trans, zatímco bubnování spouští trans v čakrách nižších.



Je to logické. Stačí si uvědomit, že Afričané, šamani a američtí Indiáni vždy oslavovali spojení s duchy země, a proto používali, zatímco východní filozofie a západní náboženství se cítily spojeny s duchy nahoře na nebesích. Jsou to přístupy stejně platné, jen rozdílně orientované směrem k duchovnosti.

Joy pracuje způsobem, který nazvala *vibrační léčbou*. Základem je podle ní propojení srdce

s hlasem, takže člověk, který dokáže otevřít ústa a naplno, jasně se vyjádřit, dokáže přesně sdělit své pocity a emoce a podělit se o své radosti. Je to proces vzájemného ladění.

Starozákonní příběh o Babylonu vypráví o dobách, kdy si všichni lidé rozuměli. Možná šlo o nějaký univerzální jazyk. Podle Joy to muselo být něco jako sanskrt, tedy jazyk, ve kterém má každý zvuk přesný astrologický, psychologický a energetický smysl. Každá slabika, každá hláska vyjadřuje hluboký smysl a význam. Když se zvukem vyladíme, když si ve zpěvu rozumíme, začínáme cítit a snad i hovořit v takovém univerzálním jazyce.



Henry Marshall

Mantra »Kalačakra« zobrazená v malířském stylu thangka. Autorem jsou Lob-sang Lima a jeho žena Sylviane. Podle Indiánů kmene Navaho uměli jejich šamani vytvářet v písku obrazce jen tím, že »hovořili a zpívali«. Právě tak Indové a Tibeťané »malují« mantry.



MANTRY

Mantry jsou magické, léčebné, ochranné a duši vysvobozující písně. V mystické tradici východu se používají už tisíce let k vitalizaci těla, k posílení pozitivních úmyslů a k dosažení vnitřního klidu a míru. Jak tvrdí Henry Marshall, Američan žijící v Amsterdamu, který zhudebnil a vydal již desítky manter pro potřeby »zápaďanů«, běžnému člověku žijícímu na západě mohou pomoci dobře tancovat nebo spát, smát se nebo plakat, milovat či meditovat a z každodenní domácí práce nebo náročné činnosti udělat zábavu. Mantry pomáhají zapomenout na někoho, nalézt sebe sama, přestat dělat některé věci nebo změnit svůj postoj ke světu. Za těch dvacet let, po která Henry pracoval jako klinický psycholog, a třicet let, po která duchovně hledá, se stejně jako mnozí jiní osobně ujistil, že mantry jsou jedním z nej-

hlubších nástrojů osobní transformace a nejefektivnějších léků na emoční a psychosomatické potíže. Osobně jim vděčí, jak říká, »za nádherné duchovní partnerství, stabilní finanční situaci, uspokojující životní poslání a vnitřní klid a mír.«

Proč máme i my, zápaďané, používat jednoduché, stále se opakující popěvky v sanskrtu? Jeden z problémů se zpěvem, zvláště posvátným, v křesťanské tradici je jakási posedlost slovy. Když Jill Purceová pobývala v různých klášterech, musela prostudovat všechny žalmy, které měli zpívat. Zjistila ovšem, že v záplavě slov se mnichům vytratilo skutečné poselství posvátného zpěvu. A že není dobré být neustále plný slov. Tvrdí také, že bylo chybou katolické církve vzdát se latiny. Mnohé mantrické tradice používají archaické jazyky, aby eliminovaly pokusy racionální mysli neustále se zabývat slovy a jejich významy. Tak jako to zjistili Wittgenstein, Beckett, Cage a jak to odjakživa věděli zenoví mistři, i Jill Purceová ví velmi dobře, jakou pastí jsou pro nás, zápaďany, slova, ale také to, že je vlastně docela snadné naši niternou připoutanost ke slovům a jejich emočním důsledkům obejít. I děti, které si zpívají v autobuse cestou na výlet, nebo babičky prozpěvující si celé večery, to dobře znají: když opakujete nějaká slova stále dokolečka, jejich význam, tedy to, co vnímáme svou levou, racionální a ver-



bální mozkovou hemisférou, jako by se vypařil. Opakování slov umožní transcendovat jejich smysl. Přesně si dodnes vzpomínám, jak jsem jako školák opakovával nějaké slovo tak dlouho dokola, až jsem ztratil jeho význam, a to slovo se stalo tím, co Indové začali nazývat mantrou. Pokud se to podaří, slova už vás pak neoddělují od přítomnosti. Od umění být vždy teď a tady. Právě toto umění je další velkou výhodou a léčivým aspektem hudby: ta existuje vždy jen v přítomnosti. Je to umění, kterému se jinak musíme celé měsíce učit pomocí nějaké formy meditace v klášterech a ášramech. Opakování je tedy ve zpěvu manter velice dobrým způsobem, jak se dostat za či mimo posuzující mysl. Člověku to umožní dělat i něco jiného, aniž by přitom ztratil schopnost uvažovat. Právě proto může být např. řízení auta

dobrou meditací. Pokud je člověk dobrým řidičem, zvládá nejrůznější druhy činností, a přesto bezpečně dorazí do cíle. V případě meditace lze nechat žvatlající mysl samu se sebou, a přesto dokonale meditovat. Legendární výzkumník meditace a jejích účinků na tělo a mysl člověka, dr. Herbert Benson, zkoumal takto i účinky zpěvu manter. Zjistil, že opakování stejných slov při zpěvu jednoduché melodie vyvolává tytéž měřitelné efekty: snížení spotřeby kyslíku a zklidnění dechu, zpomalení srdečního tepu, zpomalení metabolismu, produkci mozkových vln alfa atd. Znam mnoho rodin, které vděčí za zdravé a klidné miminko a rodinné prostředí právě zpěvu manter. Ne těch věrohodně indických, protože ty jsou pro ně příliš exotické, jednotvárné a nesrozumitelné, ale těch Marshallem upravených.

Studenti Univerzity nové doby měli možnost zazpívat si mantry přímo s Henry Marshallem již čtyřikrát. Pokaždé to pro těch několik set lidí byla neopakovatelná a transformující zkušenost. Tak nějak patrně vznikaly první mantry.

Pokud tomu uvěříte a pokud to budete zpívat právě tak dlouho a vroucně jako ti, kteří mantry zpívají a pracují s nimi, může se v zásadě stát mantrou téměř cokoli, co je krátké a dá se zpívat. Přesto je ale efektivnější a více harmonizující, když budete zpívat to, co je známé, dlouho používané a slovním obsahem pozitivní. V Česku se v posledních letech začínají jako mantra zpívat první tři slova známé lidové písně *Lásko, Bože, lásko*.

Když přezpíváte *Lásko, Bože lásko* na známou melodii šestkrát, tedy včetně opakovaného refrénu, zazpívali jste jednu mantru. A tu pak opakujte, jak dlouho chcete, třeba tak, jak ji zpívají Tibeťané, tedy nejméně třikrát denně stoosmkrát čtyřicet devět dnů za sebou.

Pokud skutečně chcete začít milovat celý svět, nejen koťátka a kuřátka a květiny, ale i našťavané sousedy a zkorumpované politiky, můžete si zpočátku, než se ve zpěvu »ztratíte«, pomáhat tím, že si mezi jednotlivými »verši« mantry budete postupně zvyšovat míru tolerance. Například: *Lásko, Bože, lásko* (při nádechu si představte to, co lze milovat snadno, třeba ono zmíněné koťátko), *lásko, Bože, lásko* (představte si dítě nebo milovaného partnera), *lásko, Bože, lásko* (představte si někoho, kdo vás poslední dobou rozcílil, a pokuste se i na něho vzpomenout s láskou), *lásko, Bože, lásko* (tady si představte třeba zkorumpovaného politika nebo řvoucího šéfa), *lásko, Bože, lásko* (špti si mohou představit Bin Ládinu nebo Hitlera), *lásko, Bože, lásko* — a to by v tom byl čert, abyste po takovém tréninku nemilovali i řvoucí šéfy, arogantní politiky nebo teroristy, protože ti všichni přece byli milovanými miminky a jen shoda okolností, dědičnost, způsob porodu nebo agresivní netolerantní prostředí zapříčinilo, že jsou dnes mnohými nemilováni. Zkusme si takto zpívat neustále a zvykněme si, že nám melodie a slova *Lásko, Bože, lásko* znějí v uších úplně automaticky. Jdeme po ulici a jsme při tom neustále, za každých okolností (*Lásko, Bože, lásko*) plní lásky. Jsme chodícím ztělesněním lásky. A zjistíme, že svět není problémem, ale láskou.

Jedna mantra, *Amba amba* (slyš na CD), pomáhá lidem zbavit se strachu. Ze života, z neznáma, ze světa či vesmíru. Stalo se, že na jednu paní na kurzu v Chorvatsku zapomněli a nechali ji v osm kilometrů vzdáleném městečku. Schylovalo se k večeru, mraky na obloze nevěstily nic dobrého a po hodině marného čekání si žena vzpomněla, co jsem tolikrát opakoval o síle manter, a začala si zpívat *amba amba*... Ona, která se vždy spolehlivě ztratila v každé vesničce, natož v Praze a v cizině, se prostě intuitivně vydala na cestu. Čekala, že dostane astmatický záchvat, protože ten dostávala spolehlivě, kdykoli prožívala nějaký stres, ale po hodině chůze si uvědomila, že se záchvat nedostavil. Počítala s tím, že se jí jako obvykle okamžitě na nohou objeví puchýře, ale ty se také nedostavily. Když pak narážila na osamocený domeček a »domorodce« a na otázku Kanegra? se dostavila odpověď, ja ja, dva kilometra, žena s o to větší vervou pokračovala ve zpěvu mantry: *Amba, amba, džai džagadamba*... Pak se objevila cedula Kanegra 1 km, a když docházela na místo našich pravidelných večerních přednášek a zpívání, slyšela, šťastná a bez astmatického záchvatu, bez puchýřů, jak my ostatní dozpíváme mantru »*Amba amba, džai džagadamba*...« a prostě se přidala. Ta žena dnes (a na celý život) už velmi dobře ví, že mantry fungují.

Problém nás, západanů, s mantrami je v tom, že když se nám nějaká zalíbí, pustíme si ji na CD, jednou si ji zazpíváme — obvykle to vydá na takových osm minut — a pak hned očekáváme účinek. Když se okamžitě nic neděje, mávneme rukou a na mantry zapomeneme se slovy — nefungují. Když dostane Tibeťan od svého učitele mantru, zpívá ji stoosmkrát třikrát denně po čtyřicet devět dnů za sebou. A když to čtyřicátý třetí den splete, musí začít znovu. Potom to ale funguje. Zopakují: když člověk začne dělat něco docela nového (pozitivního), za dva až tři měsíce se v jeho mozku jednotlivé neurony propojí svými dendrity nově a jinak! Pro počítačově gramotné: člověk tím jaksi upgraduje svůj biopočítač. Dochází vám souvislosti? Každým novým cizím jazykem (zvláště doporučuji zpěvnou čínštinu se znaky uloženými v pravé mozkové hemisféře nebo jakýkoli jazyk, který se píše a čte shora dolů nebo zprava doleva), každou novou činností je tak člověk skutečně »dalším člověkem« navíc. U nás dostupné nahrávky manter můžete použít třeba tak, že si je budete neustále přezpívat, což vám umožní ono kouzelné tlačítko s nápisem REPEAT (anglicky opakovat). Existuje i nahrávka jedné z nejznámějších tibetských manter, kterou si můžete zároveň se zpěváky a hudebníky na CD zpívat celkem padesát šest minut v jednom kuse (*Mantras from Tibet*). Vždy, když se mi podaří mantru pustit a zpívat

s účastníky seminářů celou, kromě zjištění, jak mantry fungují a co to dělá s člověkem a jeho způsobem vnímání světa kolem, zažije několik z nich extatické a nezapomenutelné zážitky. Mozek je nejdokonalejší kus hmoty ve vesmíru a dokáže neuvěřitelné věci. Bohužel je ale také schopen nechat se naprogramovat k výkonům »haviřa, co chodí akorát na pivo a Baník«. O jeho neuvěřitelné schopnosti přizpůsobit se a nahradit problematické části svědčí případ jedné holčičky, která trpěla nevléčitelným úbytkem mozkové hmoty v levé hemisféře, kterou jí lékaři museli vyoperovat. Tvrdili, že nikdy nebude mluvit. Za pár let, při banální operaci mandlí, si jeden lékař všiml spousty lékařských záznamů ve složce své pacientky a s překvapením zjistil, že sice nemá celou levou polovinu mozku, ale pilně brebentí s matkou a přáteli hned ve dvou jazycích. Co se asi děje v těle a v mysli člověka, který zpívá mantru? Zopakujme si to: opět jde o uvolnění hlasivek, tedy uvolnění emočních bloků (a protože se mantra zpívá dlouhé minuty, je to uvolnění skutečně hluboké). Jde o dechové cvičení a následné zvýšení vitální kapacity plic, a tím i o zefektivnění práce s dechem se vším, co k tomu patří, tedy i se zvýšeným přísunem kyslíku do mozku. Jde také o jakousi akustickou masáž nejen čelních a jiných lebečních dutin a kostí, ale také spodních částí mozku. Navíc jde o dokonalou relaxaci ve smyslu vypnutí





Stovky lidí pod vedením Henry Marshalla devadesát minut jen a jen zpívaly a jejich myslí celou tu dobu neobsahovaly běžné každodenní starosti, obrazy negativních situací a koktejl negativních vzpomínek, výčitek a lítosti. To nemohlo nezměnit jejich vztah ke zpěvu, k hudbě a její schopnosti uvolňovat a energetizovat.

Pravidelnost zpěvu manter je to, oč tu běží. Stav dokonale harmonie v záplavě všedních zvyků vybledne a pomine – pokud ovšem není znovu a znovu »ustalován« pravidelným opakováním. Pak se z mantry stane nejen léčebný akt, ale i základ morfického pole harmonie, na které se o to snadněji vyladí i další příležitostní zpěváci manter.

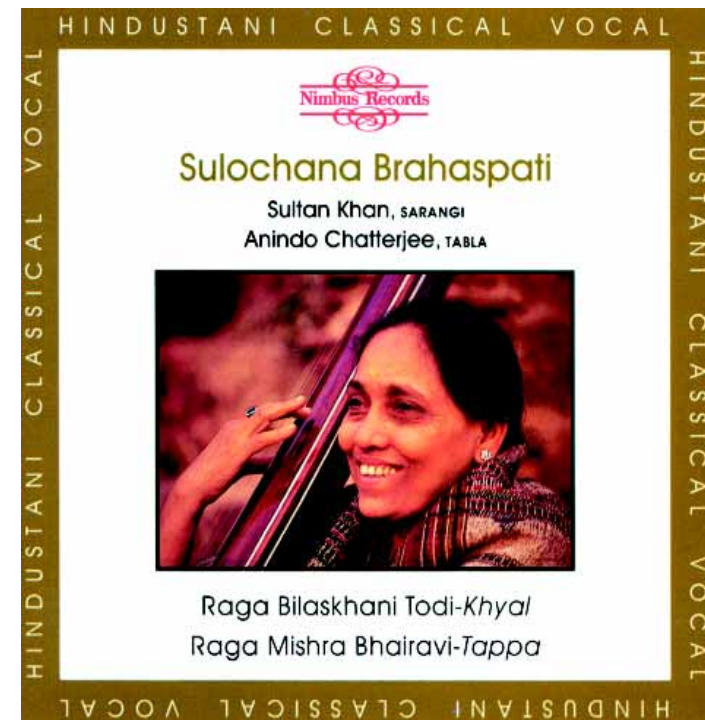
neustálého souvislého běhu stovek a tisíců myšlenek, které na sebe nabalují v naprosté většině negativní emoce, a ty zase startují produkci adrenalinu. Racionální část mozku »se nažere«, ale »koza« (nenamčená do emocí) zůstane celá: člověk sice zpívá jakási slova, ale protože přesně neví, co znamenají, jen je odzpívává a není jako obvykle připoután k jejich významu. Délka zpěvu mantry, zvláště když ji zpívá větší kolektiv lidí, je pak zárukou hlu-

bokého uvolnění: mozek i tělo se všemi následnými reakcemi si zvykají na stav, ve kterém »ego« netrvá na své totální nadvládě, a vynoří se překvapivé zjištění, že to také jde. Člověk — tedy to, co si sám o sobě myslí, to, co ho nepřetržitě ovládá, ale co zmizí, když usne, jméno, čísla kont a průkazů... — se při zpěvu mantry jaksi ztratí, vypaří. To je přesně ten stav, o kterém vypovídá tvrzení všech duchovních učitelů, kteří žákům vysvětlují, že musí »zemřít, aby se znovu narodili«. Zemře jen ego, jeden program myslí, který svému nositeli vnutil dojem, že vypnout nelze.

Nepodceňujeme tyto okamžiky poznání. Když se při zpěvu mantry zapomeneme kontrolovat, když zapomeneme, kdo vlastně zpívá, nebo když se nám totéž stane při pomalé meditační chůzi, zrovna tak, jako když se při nácviku cirkulárního dechu na didžeridu naučíme prudce nosem nadechnout a zároveň proudem vzduchu směřujícím ven vyluzovat ústy onen »prděcí« zvuk: zpočátku všichni samozřejmě tvrdíme, že to nejde. Právě tak tvrdíme, že nelze přejít pás rozžhavených uhlíků bosýma nohama. Když se to ale podaří, pak toto malé vítězství nad diktátorským programem ega může být počátkem velkých a nedozírných změn způsobu vnímání reality. Stane se něco zdánlivě nevýznamného, přesto ale závažného: přehodíme výhybku — a náš život se začne ubírat jiným, pozitivnějším směrem.

S mantrami je ale spojeno další poznání, které souvisí s těmi nejrevolučnějšími kosmologickými teoriemi. Mám na mysli teorii morfických polí Ruperta Sheldraka o tom, že příroda má paměť a že to, o čem uvažujeme jako o zákonech přírody, jsou spíše zvyky. Sheldrake tvrdí, že v přírodě existuje vrozený proces budování paměti, jehož základním prvkem je to, čemu říká morfická rezonance. Jakýsi vliv podobného na podobné mimo prostor a čas. Jestliže v Tokiu naučíme krysy novému druhu chování, krysy téhož druhu se to v jiných městech na celé Zemi naučí daleko rychleji. Naše děti umějí jezdit na kole daleko rychleji a lépe než my a my jsme byli lepší než naši rodiče.

Docela elegantním »důkazem« existence takového morfického pole a vlivu morfické rezonance byl jeden test, který provedli na katedře psychologie v Nottinghamu. Noviny Evening Standard poskytly křížovku ze sobotní přílohy již v pátek stovkám pokusných luštitelů. Psychologové zaznamenávali rychlost luštění, počet chyb a čas nutný k vyluštění tajenky. Pak křížovku vylustily statisíce pravidelných čtenářů. V pondělí ji ovšem k vyluštění dostaly další stovky osob, které byly samozřejmě přes víkend izolovány, aby nepřišly s křížovkou do styku. Výsledky, jak tušíte, byly o 25 % lepší: luštitelé dělali mnohem méně chyb a tajenku vylustili dříve, než jejich kolegové v pátek. Dá se říci, že vše, co se učíme, je usnadněno morfickou rezonancí toho, co se někdo naučil před námi. Když vymyslíte nějakou novou mantru, ta se zalíbí a lidé si ji začnou hromadně a často zpívat, a ta mantra



Doporučuji pořídit si nějakou nahrávku indického pomalého meditativního zpěvu a zkusit zpívat s sebou. Pokud půjde o hindustánskou tradici, vychutnejte zvláště pomalý úvodní alap. Můžete také zkusit sehnat jihoindický karnatický dhrúpad.

začne lidem pomáhat na všech úrovních, na kterých mantry pomáhají lidem, kteří je zpívají, stále ještě nebude tak účinná jako mantra, kterou začali lidé zpívat před několika tisíci let a která již pomohla desítkám generací před vámi. Sanskrit je navíc jazyk umělý, stejně jako latina. Hinduisté a jogíni tvrdí, že sanskrit jaksi »zeslyšitelně« určité stavy mysli a emocí. Když je člověk ve stavu hlubokého klidu a míru, jeho zklidněný dech a nádech se podobá zvuku slova *šanti*. Když ovšem potřebujete dosáhnout hlubokého klidu a míru, není nic snadnějšího, než si jako mantru zpívat slovo *šanti* stále dokola — dosáhnete stavu hlubokého klidu a míru.

Rupert Sheldrake



4

JINÉ NÁSTROJE

Je tedy jasné, že »jiná« hudba vyžaduje »jiné nástroje« a naopak, jsou to právě »jiné nástroje«, které nám umožnily objevit, slyšet a provozovat »jinou« hudbu. Jedním z oněch téměř zázračných, Evropany až nedávno objevených zdrojů léčivých zvuků jsou tibetské znějící mísy. Proč má na nás jejich zvuk takový vliv? Jak na ně hrát? Jak je vybírat?

Vysoké frekvence v malých dávkách jsou pro naše těla jakýmsi zvukovým vitaminem C.

Alfred Tomatis



V našem relativním, časově a prostorově omezeném světě žijeme a jednáme ve třech rovinách existence: v rovině těla, hlasu a mysli. Hlas představuje energii, jež vnáší život do hmotného světa.

Tibetské učení

TIBETSKÉ MÍSY

Koncem 60. let objevili západané v himálajské oblasti zpívající misky. Kruhové kovové nádoby různé velikosti, některé lesklé a hladké, jiné matné, některé zlaté, jiné téměř zčernalé. Všechny však, když se do nich udeřilo paličkou, vydávaly neuvěřitelně bohatý zpěvný zvuk.

Původ znějících mís je záhadný a nejistý. Při svých rituálech velmi intenzivně používal zvuk původní šamanismus bön. Jeden lama v klášteře Curphu proto na otázku Evropana před lety odpověděl, že dotazy na původ mís by měly být položeny spíše nějakému bönpovi, neboť misky se v buddhismu samotném nepoužívaly.

Ví se, že použití zvuků a mís bylo drženo ve velké tajnosti. Zmí-

nili jsme, že jedno tibetské rčení říká: Ten, kdo pozná tajemství zvuku, pozná tajemství Vesmíru. Člověk, který uměl pracovat se zvukem, uměl tedy léčit, byl velmi mocný a vážený. Když se dnes zeptáte kohokoli v Himálaji, jestli slyšel něco o zpívajících misích, nebo se zeptáte přímo Tibetana, jestli někdy na misky hrál, odpoví, že budou vždy negativní. Existují staré fotografie oltářů, na kterých jsou kovové nádoby ve tvaru mís, ty se prý ale používaly jen jako nádoby na jídlo a na obětiny. Jestli to jsou jen nádoby, proč tak zní? Kdo je vyrobil? Všechny náznaky vedou zpátky k šamanům. Především, existují stejně staré zmínky o kočujících kovářích. Vyráběli tito řemeslníci misky jen tak, sami pro sebe, nebo si je objednávali mniši, kteří měli znalosti o zvuku a tvarech nádob produkujících určité zvuky? Dnes, ač se misky dále vyrábějí, prý nikdo neumí tyto rituální nástroje v původní legendární kvalitě vyrobit.

Existuje také teorie, že misky vyráběli sami mniši. Bönpové byli jakýmsi asijskými alchymisty a byli si vědomi harmonických vlastností znějících kovů. Zpracovávat slitiny pro výrobu zvonů a znějících nástrojů uměli i staří Číňané prokazatelně už v 6. století př. Kr. Proč je ale tedy používají prostí lidé jako nádoby na jídlo?

Misky jsou podle tradice vyrobeny ze sedmi kovů, z nichž každý symbolizuje kov jedné planety: zlato symbolizuje Slunce, stříbro Měsíc, rtuť Merkur, měď Venuše, železo Mars, cín Jupiter a olovo

Saturn. Každý kov produkuje určitý zvuk, včetně harmonických tónů, a dohromady pak vytvářejí výjimečně znělý a bohatý zvuk zpívajících mís. Přesné poměry jednotlivých kovů se různí a zdá se, že zdaleka ne všechny misky jsou skutečně ze sedmi kovů. Říká se, že pravé tibetské misky obsahují více stříbra a cínu a nejsou tak lesklé jako misky z Nepálu, které září více zlatěji. Tibetané tvrdí, že ve zvuku misky zní zákony vesmíru. Vypadá to, že asi mají pravdu. Jsme totiž »dětí hvězd« i v tom smyslu, že v krvi každého z nás koluje několik gramů železa. Železo jako těžký prvek ovšem nevzniklo na naší planetě, ale při výbuchu supernovy, ze které pak vznikla hmota našeho Slunce a jeho planet, včetně Země. Když zazní železo obsažené ve slitině misky, rezonuje také v naší krvi, v našem těle. »Ladí« nás na principy vesmíru.



Vysvětlení různého podílu kovů ale může být jednodušší: potulní kováři s sebou někdy neměli k dispozici všechny kovy, spíše používali ty, které našli v tom kterém údolí. Hory Himálaje jsou na rudy bohaté, proto se tam asi rozvinulo spíše zpracování kovů než keramika.

Jak se asi mísa vyráběla? Roztavený kov byl nalit na plochý kámen a nechal se ztuhnout v kovovou desku. Ta byla vyklepána kladivem do tvaru misky, broušena pískem a nakonec byly některé misky označeny nebo zdobeny. Zákazník si pravděpodobně objednal mísu s konkrétním zvukem nebo jinou kvalitou. Výrobce asi nabídl celou sadu mís s podobným, ale přece jen v detailech a jemných harmonických tónech lišícím se zvukem a zákazník si vybral tu svou. To by vysvětlovalo, proč je i dnes výjimečně možné občas objevit prokazatelně staré a snad bönpy používané originální misky.



»Každá tibetská zpívající mísa má unikátní vlastnosti a osobnost, nelze ji tedy používat jako jiný západní hudební nástroj a řadit ji do sestav s jinými misami. Nebyly k tomu vytvořeny,« říká Miroslav Šimáček Frank Perry. Chcete-li vědět víc, zkuste Perryho informací nabitě internetové stránky www.fankperry.co.uk.

Podle Geerta Verbeka misky, kterým se u nás z nedostatku terminologie říká »tibetské«, uvolňují, vyrovnávají mozkové hemisféry, navozují lehký trans, odstraňují stres, harmonizují čakry, vytvářejí posvátnou spirálovou energii, čistí a »nabíjejí« vodu, polodrahokamy, léčivé byliny, svíčky, runy, amulety, podporují intuici, čistí vnímání a myšlení, zintenzivňují modlitby, meditaci či cvičení jógy, posilují afirmace, přání, sny, pomáhají při umírání a posilují komunikaci s duchovnem a rituály.



Každá mísa funguje, i když ty dobré velké fungují v širším spektru frekvencí. Mísy a misky, které jsou nějak zdobené nebo poznamenané patinou stárí, jsou logicky lepší než ty současné, velmi zlatě a leskle se tvářící.

Kvalitu misky začátečník nejlépe pozná podle toho, jak pravidelné vlny se vytvářejí na hladině vody po patřičném úderu do stěny misky patřičnou paličkou. Čím pravidelnější, tím víc miska harmonizuje. Vyplatí se také zjistit, jestli ta vaše nemá uvnitř rýhu, která někdy bývá právě označením výše hladiny vody pro dosažení toho nejléčivějšího zvuku.

Jiná teorie tvrdí, že mísy byly posvátnými předměty a každý klášter jich vlastnil značné množství. Obětní dary musely »dobře znít« správnými vibracemi, a tak byly ukládány do znějících nádob. Mísy prý v Tibetu používali jen mistři zvuku při tajných rituálech, jen v soukromí, a dokonce ani ne pro jiné mnichy. Dodnes je zakázáno o nich a rituálech s nimi spojených hovořit. Pomocí zvuku prý lze kontaktovat duchy planet, podzemí i království Agharta



a Šambala, zemské centrum nesmrtelných. Tón vyluzovaný hudebními nástroji vytváří protipól k niterným zvukům, které člověk slyší, je-li v absolutním tichu, říkají Tibetané. Dokáže-li ztlumit zvuky okolního světa, uslyší šumění krve, tep vlastního srdce. Zkušený mníš a jogíní prý dokonce slyší i vibrace jednotlivých orgánů a tkáňových procesů svých těl. Tibetská hudební teorie pak velmi podrobně popisuje zpěvné, tlučivé, vřeštivé, pichlavé a ohlušující zvuky a hovoří o tom, že zvuky nástrojů orchestru vytvářejí protipól zvukům lidského těla a přírody. Hukot napodobují zvuky mušlí, tlukot zvuky bubnů, dunění zvuky velkých bubnů, jekot zvuky činelů, zvonění zvonů a mručení zvuky šalmaj. V roce 1983 pracovala skupina herců a hudebníků na divadelním projektu, při němž zesilovali a reprodukovali zvuky srdce a oběhu krve v rámci projektu, který nazvali *Slyšitelná cesta tělem*.

Člověk, který pak toto představě viděl, poznamenal: »To, co jsem slyšel, byly zvuky tibetského chrámového orchestru.«

CO SE POVÍDÁ

Vypadá to, že zvuk mísy synchronizuje mozkové vlny a hemisféry a dodává pocit zklidnění a uvolnění. Existují teorie, jež tvrdí, že neurčité frekvence, tak bohaté na alikvotní tóny, masírují buňky a pomáhají tělu a jednotlivým orgánům opět nalézt původní, přirozenou frekvenci. Mimochodem, v některých nemocnicích v USA se s velkým úspěchem napomáhá rychlejšímu srůstu zlomených kostí právě zvukovými vibracemi. Učení bön uvádí tisíc typů terapeutického využití zvuku. Mísy, gongy a jiné kovové nástroje pomáhají obnovit harmonické frekvence a stimulovat tělo. To se vyladí na harmonické frekvence mísy, zesílí tak svou energii a je pak schopno znovu navodit narušenou původní frekvenci zdravých orgánů. Když srovnáváte větší počet mís, je zřejmé, že existují v nesčetném počtu různých tvarů a výsledných zvuků. Většina z nich je, co se týče barvy, více či méně zlatá. Jsou kulaté, ale liší se svou hloubkou. Některé jsou nízké, ale velmi široké, jiné kulaté a hlubší. Některé mají širší základnu a existují i velmi nízké mísy s velmi širokým plochým dnem. Některé mísy mají dokonce tvar poháru. Ty jsou ale velmi vzácné. Síla stěn i tvar mísy se kus od kusu liší. Zvuk je ovliv-

něn tvarem a tloušťkou materiálu, stejně jako silou a tvarem hrany mísy. Na barvě mísy nezáleží. Existují mísy, které mají na vnějším okraji zbytky laku nebo glazu-



ry, ale ty se zvukem také nemají nic společného. Koupíte-li si však zašlou mísu a vyleštíte ji, zvuk ovlivníte. Leštěním totiž odstraníte tenounkou vnější vrstvu, která se neustále obměňuje. Mnohé mísy jsou nějak ozdobeny, například vzorky hvězdiček, teček nebo lístků. Někdy je na vnější straně mísy nápis. Obvykle je to jméno majitele mísy v písmu devangiri, které se používá v Nepálu. Někdy je nápis i v tibetštině a označuje jméno majitele nebo název rituálu, ke kterému je mísa určena. Nápis v devangiri naznačují, že tyto mísy byly vyrobeny v Nepálu, ale říká se jim »tibetské«, protože je prodávají Tibetané žijící v Nepálu. Některé mísy mají kolem svého

Zvukové kvality se ku podivu neřídí velikostí či vahou misky. Některé malé misky vydávají hlubší zvuk než misky daleko větší. Vždy se ale řiďte svými pocity a důvěřujte signálům svého těla. Individuálně dobře znějící mísa je něčím, co kromě pozitivních tělesných a psychických důsledků posílí i vaši cestu k vyššímu stavu vědomí. Podívejte se na adresu www.bodhisattva.com na to, jak má vypadat dobře udělaná stránka nadšeného a zkušeného obchodníka, v tomto případě Randalla »Raina« Graye.



Velmi často se ale vyplatí nespokojit se s prvotním pocitem, a pokud je třeba rozhodnout se při nákupu mezi více mísami, vybrat si tu, která je »obtížnější«. Následný proces vzájemného »poznávání« pak bude velmi sladkou odměnou a zkušeností na celý život.

Pokud budete mít možnost si na nějakém kurzu vyzkoušet více mís, neváhejte. Každá mísa vás může, byť z počátku nevědomě něčím obohatit.



obvodu rýhu či dvě, snad označují znalcům rozsah alikvotů. Některé mísy, zvláště ty s ozdobnými okraji, mohou reagovat jako fontánové mísy. Když je naplníte vodou až po zdobný kruh a udeříte do nich paličkou, nebo je třete okolo, z hladiny začnou tryskat jedna nebo více malých fontán. Někdy se na hladině vody objeví tvar hvězdy, která se pak promění ve fontánu uprostřed; to je pak tzv. hvězdná mísa. Dnes už dokážeme nahrát a prozkoumat vlny, které produkuje znějící mísa. Bylo zjištěno, že zvuk mís je, co se týče snah o změnění jednotlivých tónů ladičkou, většinou nezměřitelný, protože kolísá mezi dvěma nebo více základními frekvencemi. Jinými slovy, na rozdíl od naprosté většiny evropských hudebních nástrojů, základní zvuk mísy neslyšíme, je téměř potlačený, zato ale zní najednou dvě, tři, čtyři roviny alikvotů, tedy

vyšších harmonických základního zvuku. Podobně bohaté a tolik slyšitelné produkce harmonických tónů lze kromě fujary docílit snad jen na monochordu. Mezi mnoha jinými druhy zvukových vln navíc mísy produkují vlnové vzorce, pulzace (rázy), které jsou totožné s vlnami, jaké produkuje náš mozek. Takové mísy pak pomáhají dosáhnout hlubokých stavů relaxace a otevření vnitřního prostoru. Informace jsou v mozku přenášeny v síti neuronů pomocí impulsů. Přenosy mají díky elektrochemické povaze buněk charakter velmi rychlých vln. Každý z miliard neuronů lidského mozku může být propojen s dalšími neurony až statisíci spojení. Lidský mozek má nekonečné možnosti. Možná právě zvukové podběty mozkovým vlnám tolik podobných frekvencí tibetských mís stimulují neurony k vytváření většího počtu propojení. Je-li tomu tak, pak to ve skutečnosti znamená, že se kromě již zmíněných přímých terapeutických účinků rozšiřuje vědomí.

JAK SI MÍSU VYBRAT?

V rukou různých lidí zní každá mísa jinak. Navíc se každým okamžikem měníme jak fyzicky, tak duchovně. Některým lidem mísy znějí déle, jiným rychle zmizí vyšší tóny a zůstanou jen ty hluboké. Nehleďte proto hezké nebo ošklivé zvuky v tom obvyklém slova

smyslu. Zvuk každé mísy je neopakovatelný a ojedinělý, ať už vychází z mísy, která je malá, neatraktivní, nebo z mísy, která je velká a nádherná. Mísy se prodávají na váhu; čím jsou těžší, tím vyšší jsou jejich ceny – a ty se navíc mění. Způsobů, jak si mísu vybrat, je také víc. Některým lidem stačí mísu jednou slyšet a hned vědí, že je to ona. Rychle se rozhodnou. Jiní si nejsou jistí, ale stejně by se rádi rozhodli intuitivně. Běžně dostupné zlatavé a soudkovité nebo talířovité mísy různých velikostí, poslouží terapeutickým účelům harmonizace člověka a jeho těla a myslí stejně dobře jako ty nejdražší či nejvzácnější. Pokud vám jejich zvuk bude příjemný, pokud mísu snadno roztočíte paličkou dokola, nemůžete nic zkazit. Každý úder paličkou do mísy, kterou budete mít položenou na své ruce, vás intenzivně zharmonizuje a zklidní, pokud se mentálně neuzavřete. Dejte na svou intuici, ale nepřeházejte to s délkou hry, zvláště v počátku – když máte rádi banány, taky si dáte jeden dva, nikoli tři kila. Hrajte jen několik minut denně, a pokud máte mísu výhradně k léčebným účelům a vaše zdravotní komplikace za měsíc či dva odezní, hrajte jen preventivně, když vás »to« napadne. Nespěchejte, mísa je kata-

lyzátor, spouštěč změn, dejte svému tělu čas srovnat to, co bylo nevyrovnané. Pokud se rozhodnete přikoupit ještě druhou nebo třetí mísu, nebo dokonce vícero mís, vezměte si k nákupu pro porovnání i tu mísu, kterou už vlastníte, aby se společně doplňovaly. Není třeba vybírat své sestavy podle velikosti a je téměř nemožné sestavit jakýsi orchestr podle západních kritérií. Jasný průrazný zvuk mísy produkuje »harmonie«, které jsou jiné než ty, na které jsme zvyklí. Při úderu na dvě nebo tři mísy okamžitě objevíte docela nové, jiné roviny zvuků a pulzací. Například Miroslav Šimáček z několika set mís sestavil několik vyladěných sestav a Mitch Nur má sestavy, v nichž každá mísa v celku je vyladěná jen a přesně na svůj

Sebekrásnější zvuk mísy položené na stolku nebo podlaze (vždy ovšem na nějaké látce nebo koberci) nevynahradí zážitek a hlavně účinek hry na miskou, která je takto položena na ruce hráče či hráčky. Každý úder a každý zvuk je pak jedním z nejdokonalejších a nejúčinnějších muzikoterapeutických

aktů vůbec. Dámy a slečny, sundejte si prstýnky, aby jejich kov nedrněl o spodní část misky.



Každý atom bez přestání zpívá svou píseň, a to je ten tón, který vytváří jemnější nebo hustší formy větší nebo menší hustoty.

Lama Govinda



I čínská tradice práce se zvukem je prastará a velmi účinná. Při obracení koulí v dlaní, nejlépe tak, aby se nedotýkaly, nepravidelně zaznívají dva kovové zvuky z vnitřku koulí. Jeden je vyšší, ženský (jin), druhý nižší, mužský (jang). I ty přispívají k celkové léčebné a preventivní účinnosti koulí.

celek, a v rámci sestavy nejlépe a neúčinněji zní. Tam platí zákony synergie: celek je víc než prostý součet jednotlivých částí. Důležité je mít také na paměti, že mísa svým tvarem a produkcí zvuku symbolicky reprezentuje ženský princip, zatímco úder, a hlavně palička, zase princip mužský. Při citlivé hře může hráč či hráčka velmi efektivně napomoci sjednocení protikladů ve svém těle nebo v tělech a myslích posluchačů či klientů.

PALIČKY

Na mísy se dá hrát několika základními způsoby. První paličkou, kterou budete potřebovat, je palička dřevěná, nejlépe z tvrdého dřeva. Měkké dřevo ale také poskytuje určité výhody. Mitch Nur objevil, že zvláště na velkých mísách vydávají např. paličky z osiky zcela jiný zvuk než paličky z obvyklého tvrdého dřeva. Druhou může být palička, jakou se hraje na gong, tedy

palička s hlavicí z filcu nebo tvrdé plsti. Velikost paličky závisí na velikosti mísy, ale i to se musí vyzkoušet, neexistuje na to pravidlo. Vždy je to otázka pokusů a omylů. Jedna palička bude znít nádherně, jiná, byť podobná docela jinak. Jedna mísa bude lépe znít s tvrdší paličkou, jiná zase s měkkí.

Lze ale předpokládat, že úder velkou paličkou rozezní bohatým plným zvukem lépe velkou mísu, a malé mísy zase nejlépe rozezní menší paličky. Pro každou mísu ale můžete používat různé paličky. Každá rozezní mísu jinak, od základních až po harmonické tóny. Kromě paliček filcových, plstěných, korkových a dřevěných, obtočených provazem nebo potažených jemnou kůží či nataženou gumou z duše bicyklu, můžete na mísy hrát i vlastní rukou – prsty, nehty, spodní částí dlaně. Máte-li rádi experimenty, vyzkoušejte cokoli, čeká vás řada příjemných překvapení. V každém případě se vyplatí mít i pro jednu mísu více různých paliček. Jde o to, že

dřevěnou paličkou ze své mísy vyloudíte jiné tóny, než když mísu rozezníte paličkou potaženou kůží, paličkou z měkkého dřeva nebo paličkou filcovou.

Druhý základní způsob, jak z mísy vyloudit bohaté tóny, je točit paličkou kolem okraje mísy. Dostanete tak podobný zvuk, jako když točíte vlhkým prstem po okraji sklenice. Paličkou obtáčejte vnější hranu mísy ve směru hodinových ručiček (Tibetáné říkají *od narození ke smrti a ne naopak*) právě tak rychle a silně, abyste z mísy vyloudili nejprve základní bohatý zvuk, který postupně přejde ve zvuk daleko vyšší. Mísa se rozezní jediným táhlým zpěvavým tónem: odtud také pochází její název – zpívající mísa. Podle některých autorit používali mísy někdejší himálajští šamani právě takto.

Stejně mísu rozezníte i pomocí dřevěné paličky. Na menší mísy je lepší používat menší paličky, velké mísy malou paličkou rozezníte jen velmi obtížně. Vibrace okrajů

mísy jsou tak silné, že se vám palička rozeskáče a ozve se nepříjemný rachotivý či pištivý zvuk.

Můžete se tomu vyhnout několika způsoby. Přitlačte pevněji paličku k okraji mísy nebo zpomalte otáčení a nebo příště použijte větší paličku. Chce to cvik, trpělivost a soustředění. Výhodné jsou paličky stejného tvaru, jako jsou tloučky v hmoždířích. Některé velké mísy se dají rozeznít také tak, že budete paličkou jezdit po okraji tam a zpátky na jednom určitém místě. Rád používám i smyčec, kterým se dají vyloudit z mís jednotlivé vrstvy alikvotních tónů. I některé velké, hluboce znějící mísy jsou schopny tímto způsobem vydat překvapivě čistý vysoký alikvot.

Na výsledný zvuk má ale vždy vliv to, jakou silou na mísu paličkou tlačíte a jakou rychlostí jí kolem okraje mísy kroužíte. Musíte se naučit intuitivně rozeznávat, kdy zrychlit, přitlačit apod. Typický pronikavý zvuk, který takto vyloudíte, vzniká díky tomu, že rozvlníte a dále posílíte některý harmonický tón.

Je tedy jasné, že je dovoleno téměř cokoli, nezapomeňte ale na pokoru: mísy nejsou bicím nástrojem, jsou to posvátné zdroje zvuku, a tak se k nim také chovejme.



Část souboru paliček Miroslava Šimáčka. Jak tvrdí i Geert Verbeke: Je lepší mít deset paliček na jednu mísu, než deset mís na jednu paličku.



Pravděpodobně původní způsob hry dávných lamů na mísu: kroužení dřevěnou paličkou ve směru hodinových ručiček. Zvuk je táhlý, přechází z hlubších k vysokým frekvencím a nikdy by neměl skřípat či drnčet. Chce to cit, plné vědomí a trénink.



SLUCHOVÉ CVIČENÍ: POTŮČEK

Velmi intenzivní a příjemné cvičení naslouchání je možno si vychutnat u potůčku. Najděte si malý, zurčící, bublající potok a suché místo poblíž vody, na kterém byste mohli nerušeně strávit nejméně dvacet minut. Posadte se, rozhlédněte se kolem, pak sklopte oči k potoku, zavřete je, a začněte naslouchat vodě. Nejlepších výsledků docílíte, když budete mít oči zcela zavřené nebo alespoň nezaostřené na cokoli konkrétního.

Nejprve naslouchejte nejhlubším zvukům pod malými vodopádky a čiňte tak spíše tělem než ušima. Až si na tyto hluboké zvuky zvyknete a dokážete je spolehlivě rozpoznat a oddělit od ostatních, pokuste se je ponechat ve vědomé pozornosti a toto sluchové vědomí rozšířit tím, že pro změnu a rozšíření frekvenčního spektra začnete poslouchat nejvyšší zvuky po dopadu nejmenších kapiček. Teď vám hodně pomůže dát si dlaně za uši tak, že z rukou vytvoříte jakési naslouchací kornouty. Mnohem přesněji a lépe uslyšíte zvláště vyšší frekvence.

Až si na vysoké zvuky zvyknete, zkuste občas zkontrolovat, jestli se vám podaří vědomě naslouchat současně hlubokým i vysokým frekvencím.

Po dalších několika minutách můžete zkusit naslouchat středním frekvencím, v tomto případě tedy písni potoka. Zkuste ve vědomí ponechat zvuky hluboké i ty nejvyšší, a soustředte se na pomalu se odhalující strukturu melodie potůčku. Ideální je vydržet tak alespoň dalších pět minut. Nakonec si představte, že jste asi desetimetrovým úsekem potoka, že vám voda protéká tělem od hlavy k patám, že vy sami jste potokem a že vše, co ve vašem těle bylo nečisté, staré nebo nepotřebné, čistá voda odnese.

UMĚNÍ NASLOUCHAT (NEJEN) MÍSÁM

Nejprve se zklidněte, třeba jen tím, že si uvolněně sednete. Pak držte mísu v dlani a lehce, nejlépe filcovou nebo větší dřevěnou paličkou o hranu rozezněte. Naslouchejte se zavřenýma očima. Zkoumejte zvuk vcelku, zvedněte ruku s mísou nad úroveň uší, poslouchajte zvuk mísy kousek nad zemí a ve výši člověka, v rohu, nad hladkým povrchem nebo nad hranou koberce.

Nebo udeřte do mísy, kterou držíte ve výši svého pupku, a až se naplno rozezní, pomalu táhněte mísu podél svého těla nahoru ke krku a podél brady, nosu a čela až nad svou hlavu. Zkuste také naslouchat míse tak, že ji budete umisťovat blízko různých částí nebo do různých vzdáleností od svého těla. Všimněte si rozdílů. Poslouchejte, jak se zvuk neznatelně, ale slyšitelně mění vlivem vašich energetických center, čaker (viz str. 126–7). Až se seznámíte se zvukem mísy, začněte naslouchat, ale jen pro potřeby dalšího sluchového cvičení více analyticky; hudba a zvuk by se vždy měly poslouchat spíše srdcem a tělem, nikoli myslí a rozumem. Naslouchejte jednou jen hlubokým tónům, jindy jen těm vysokým. Udeřte filcovou paličkou a po chvíli jemně přitukněte mísu paličkou dřevěnou, abyste přidali nejvyšší frekvence, a pozorně vnímejte, jak se zvuk barevně mění? Než začnete rozeznávat jednotlivé tóny a zkoumat jejich podstatu, je dobré připomenout si, že zvuk má podobu vln. Snažte se při naslouchání rozeznat pulzaci jednotlivých

tónů. Tepe nižší harmonický tón rychleji, nebo pomaleji než dominantní tón základní? Doplnuje se jejich puls, nebo je jejich rytmická harmonizace složitější a obtížněji měřitelná? Tyto zvukové »naslouchací« experimenty se velmi dobře provádějí ve skupině lidí, kteří sedí v kruhu. Na povel jednoho všichni zahrají a poslouchají, jak se pulzace jednotlivých mís vzájemně ovlivňují. Pro mnohé je pak velkým překvapením zjištění, že stačí, aby člověk »myslel« na něco negativního a zvuk, ale hlavně pulzace jsou jiné. Stačí požádat jednoho člověka, aby jen v mysli kruh přerušil, a všichni slyší, jak se v tom místě zvuk jakoby propadne a radikálně změni pulzaci.

Pomocí koncentrace na jeden tón je možné vnímat nejen rozdílné tóny, ale i rozdílné vlnové vzory zvuku mísy. Zvukové vlny ale mají trojrozměrný charakter viditelný např. na hladině. Jako když hodíte oblázek do rybníka nebo pozorujete spirály ve vířivce. I tento další rozměr



zvuku lze uslyšet, ale jen když budete naslouchat celým tělem. Nakonec přestaňte analyzovat a znovu se zaposlouchejte do zvuku mísy jako celku. I když zvuk přestanete vnímat ušima, pokračujte v naslouchání »vnitřním« uchem. Kam zvuk odešel?

Když točením zvládnete zvuk mísy, můžete si troufnout na zvukové a duchovně silnější kategorie, zvon drlbu. Jde to snadněji, ale o to citlivěji musíte naslouchat.



Doporučuji pomoci si při pobytu v krajině tím, že si poslechnete s rukama za ušima nejen potůček. Objevíte další dimenze toho, co jsou, i když většinou nevědomě naše uši schopny zachytit. Známe i takové lidi, kteří si pomocí držáku sluchátek a tenké ohebné umělé hmoty vyrobili velké »ušáky« a užívají si zvuků jako nikdy předtím.

Jsem mistr zvuku. Zvukem mohu zabít to, co je živé, a oživit to, co bylo mrtvé.

Výrok jednoho lamy

Co slyšíte v tichu? Jaký je zvuk vašeho těla? Jak zní? Zvuk můžeme vnímat mnoha různými způsoby. Zahrajete-li na mísu blízko těla, ucítíte přímé vibrace, které procházejí vaším tělem. Jedna mísa produkuje spíše dlouhé vlny, jiná zase vlny krátké. Zkuste tyto vibrace lokalizovat a jakoby pozorovat jejich procházení tělem. Lehněte si a postupně mísu pokládejte na různé části těla – na žaludek, hrud' nebo dokonce na hlavu – a různými způsoby pozorujte, jaký vliv na vás zvuk mísy má. Když sedíte, položte mísu na kolena, stehna. I tak zaregistrujete různé druhy vibrací a pocitů.



Individuální hra na mísu v tichu a intimně příjemné místnosti je zvláště v počátcích objevování krás a účinků tibetských mís tím optimálním prostředím. Pokročili ale mohou zkusit porovnat kvalitu a barvu zvuků své mísy i v exteriéru – na louce, na zahradě, v lese.

Když udeříte na velkou mísu, můžete cítit vibrace v podobě pocitu tepla tak, že budete pohybovat rukou poblíž okraje vibrující mísy. Vibrace se na hraně rozezněle mísy někdy dají vidět přímo. Jednoduchou cestou k mnoha těmto objevům je naplnit mísu vodou. Začněte s malým množstvím

a postupně přidávejte vody více. Jsou-li uvnitř v míse vyznačeny nějaké kruhy, naznačují, kam až by měla sahat hladina vody, aby se dosáhlo žádaného efektu. Znovu opakuji – experimentům se meze nekladou. Pozorujte vzory na vodní hladině – čím jsou pravidelnější, tím je mísa kvalitnější. Možná, že vaše mísa je fontánovou mísou – při úderu filcovou paličkou se voda rozvíří a jako ve fontáně z ní začnou vystřelovat kapičky. Někdy mísa vydá při tření paličkou dokola typický zpívající zvuk dříve, je-li do určité úrovně naplněna vodou. Tím, jak budete přidávat vodu, zjistíte, jak ji zvuk ovlivňuje, a naopak. Zkuste vodou rotovat, udeřit na okraj mísy a pak mísu různě naklánět. Máte-li po ruce více mís, pak samozřejmě objevíte další a další souvislosti. Zmíním se jen o některých. Nejdůležitější je to, jak znějí mísy dohromady. Jak znějí, udeříte-li do nich ve stejný okamžik? Lze některý zvuk odlišit? Znějí kontrastně, nebo v harmonii? Neruší se navzájem, pokud znějí ve stejné vlnové délce? Vzniká zřázováním nový, docela jiný zvuk? Když budete pozorně naslouchat, možná objevíte pravidla, podle kterých se zvuk chová, setkají-li se vibrace dvou mís. Některé mísy mají zvuk zdánlivě stejný, ale posléze zjistíte, že vaše pocity z vibrací jsou odlišné. Možná mají jiné harmonické tóny. Znovu opakuji, že tibetské zpívající mísy skýtají nekonečné mož-



nosti experimentování jak s nimi, tak s jejich efekty na lidské tělo. To ovšem neznamená, že musíte experimentovat nepřetržitě. Mísa je něco, co byste si měli vychutnat a užít bez jakýchkoli dalších motivů. Předpokatá touha po stálém experimentování může být sama o sobě překážkou. Nebudete-li při experimentech trpěliví, bude to trvat déle. Nejlepších výsledků dosáhne ten, kdo nic neočekává. Otevřené srdce a otevřená mysl jsou těmi nejlepšími ukazateli na cestách vedoucích dovnitř – jak do zvuku, tak do člověka samotného. Když něco uslyšíte, když s něčím experimentujete, buďte si toho vědomi, vnímejte to a procitujte, ale pak to nechte být. Nepřisuzujte tomu nějaký zvláštní význam, nenechte se připoutat k nějakým závěrům. Pamatujte, že vše se mění a zvuk vás jindy bude ovlivňovat jinak. Většina jevů, které zažijete, se bude vracet, a pokud ne, alespoň si je užijete, aniž byste k nim byli připoutáni, a získáte

tak prostor pro nové experimenty a objevy.

TERAPEUTICKÉ VYUŽITÍ

Zpívající mísy mají na člověka nepopíratelný efekt. Když si to zopakujeme, jsou to kovové zdroje dlouhých řad velmi zesílených alikvotních tónů. Jsou zdrojem i těch frekvencí, které »naše hudba« našim tělům neposkytuje, a jejich kolísavé, jaksi »nevladatelné« zvuky rezonančně provokují podobné zvukové vzorce frekvencí tkání a orgánů našeho těla k optimálnímu průběhu. Jsou proto ve stále větší míře využívá-

Někdy se setkáte s miskami, jež mají uprostřed důlek. Původně byly na stojanech a jako obětiny se do nich lilo máslo ghí, dávala rýže apod. Pokud ale mísa nádherně zní, klidně ji použijte.

Při výběru mísky nespěchejte, a jde-li to, nechte si poradit někým zkušenějším. Vlastníte-li více misek, neskladujte je ani netransportujte bez proložení aspoň kusem novín. Misky jsou kovové a leccos vydrží, viděl jsem ale i proražené a pučlé.





Obchodníci z Nepálu, Sikkimu a Indie označují misky různými názvy, aby je rozlišili; pro nás ostatní je důležité, jak hrají a jak se s nimi cítíme.

ny jako terapeutické nástroje. Zdá se, že právě nenaladěné a na alikvoty tolik bohaté zvuky mís dodávají našim, evropskou hudbou podvyživeným tělům spoustu frekvencí, které nám už dlouho scházely. Naše těla okamžitě pookřejí. Navíc, většina lidí hraje tak, že si mísu položí na levou ruku a tou šikovnější, pravou, drží paličku, kterou na mísu hrají. Když člověk udeří na mísu, její vibrace se kromě obvyklého způsobu šíření vzduchem (a obvyklého způsobu poslechu ušima) šíří také vodou v buňkách těla (ruky, paže, hrudníku atd.). Možná si

vzpomenete na školu a na zjištění, že voda vede zvuk třikrát rychleji než vzduch. Harmonizující vibrace mísy se tak touto přímější cestou dostanou do těla hráče, a především pak do pravé hemisféry jeho mozku, daleko rychleji a efektivněji.

Naslouchání zvuku mís je v každém případě radikálním ztišením a zklidněním. Mimochodem, zjistilo se, že jakýkoli rozhovor vždy zvyšuje krevní tlak, zatímco naslouchání, kromě např. srovnání hladin neurotransmiterů, tlak vždy snižuje.

O skutečném původu a využití mís nevíme a můžeme se jen dohadovat, co by asi jejich dnešnímu využití řekli původní výrobci. Jsem přesvědčen, že by se smáli, až by se za břicha popadali. Šamanský způsob hry na mísy a využívání zvuku k terapeutickým účelům byly jistě odlišné od toho našeho, současného. Způsob hry nebyl založen na intelektu nebo znovuobjevených ideách, byl přirozený a zcela jistě podložený osobními zkušenostmi. Dnes už myslet a jednat jako oni nedokážeme, taky jsme daleko více ohlušení, huře slyšíme a hudba či zvuk mísy pro nás nejsou božským zjevením, i když nás okouzluje. Vše, co můžeme dělat, je nalézt svou cestu a poučit se co nejvíc z minulosti.

Každý, kdo se skutečně upřímně zajímá o mísy, zjistí, že práce s mísou nebo hra na ni při koncertě jsou dobrým úvodem do práce se zvukem vůbec. Někteří

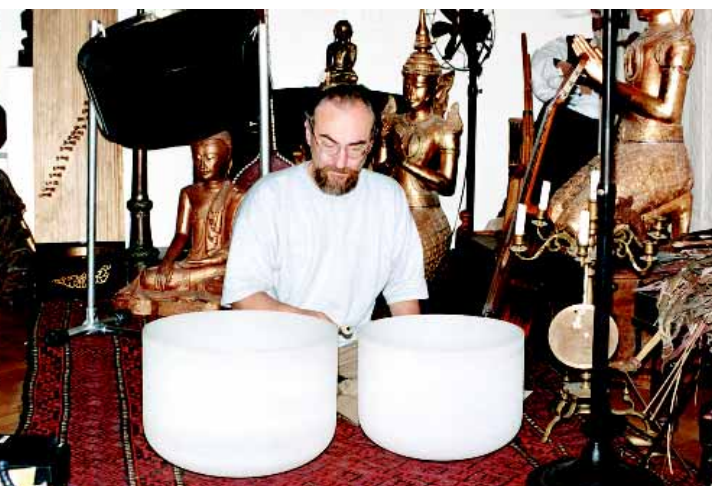
terapeuti organizují přednášky a semináře, na kterých předvádějí svou práci se zvukem a způsoby, jakými zvuk a mísy zkoumali. Na těchto seminářích se setkávají lidé se stejným zájmem při společné práci. Mnozí z nich si mísu pořídí a pokračují v objevech i doma. Později je možné aplikovat to, co se člověk sám nebo na seminářích naučí, například na členech rodiny nebo přátelích. Pro proces učení je důležité mít dobrovolníky, kteří jsou připraveni říci, co cítí v každém stadiu terapie. Terapeut tak může získat neocenitelné informace o tom, co jím vyvolaný zvuk způsobil. V pozdějších fázích, ve styku se skutečnými klienty, už nebude příležitost se tak vyptávat. Mnozí lidé také nedovedou popsat, co cítí, a dávají přednost terapii v tichu. I proto jsou výzkum a cvičení s mísami a působením zvuku v terapii stejně důležité jako terapie sama. Jakmile se pomocí zvuku mísy naučíte rozeznávat různé vrstvy tónů, různě rychlé pulzace, začnete lépe slyšet a hlavně »naslouchat« i jiným než »hudebním« zvukům. Tak jako v případě nácviku zpěvu alikvotních tónů, jakmile je začnete vnímat ve zvuku mísy nebo ve svém hlase, uslyšíte je také ve zvuku motoru autobusu městské dopravy, ve větru, ve vodě řeky, v hlase zpěváka, kterého jste slyšeli tisíckrát a nikdy vás nenapadlo, že tam má i »aliquoty«, ale i v hlase svého potomka nebo partnera. Práce se zvukem, a zvláště se zvukem tibetských mís, je vždy na-



Pro našince asi nejsnazší a nejúčinnější způsob terapeutického využití mísy: hra filcovou paličkou. Uder by měl směřovat na horní okraj mísy.

prosto bezpečná. Nemusíte vědět, kde je který orgán umístěn a s čím souvisí: vibrace budou rezonovat a zharmonizují přesně to, co je třeba, aniž by hráč věděl, co a jak. Právě naopak, čím otevřenější je terapeut i ten, na kterém jsou mísy aplikovány, tím lepší bude výsledek. Na seminářích učím žáky jen a jen naslouchat zvuku mís. Rozeznávat drobná zakolísání a změny barev zvuků. Člověk se neblokuje a zvuk se dostane tam, kam se dostat má.

Na počátku 90. let, u přítele Jörna v Düsseldorfu, tehdy na dlouhou dobu jediného dodavatele mís, jsem měl možnost vyzkoušet nejen steel drum (vzadu na stojanu), ale i křišťálové mísy.



CO ŘEKLI O MÍSÁCH

Pátý dalajlama vybudoval v Drepungu svůj první klášterní palác a měl tam spoustu mís. Mniši paláci říkali také Kungar Awa, něco jako »trůn jako znějící míska«. Já sám jsem kdysi viděl kolem



čtyř tisíc mnichů hrajících na mísy během slavnosti v klášteře Drepung. Když jsem byl malý, mniši tehdy mluvili o vzácné sestavě sedmi posvátných mís, které byly velmi ceněny a které již nikdo neumí vyrobit.

Dodnes, vždy 15. července, lidé ten klášter se vzácnými mísami navštěvují.

Na západě Tibetu, v klášteře Sakya, kde mají i vzácnou velkou znějící mušli, říkají, že ten, kdo naslouchá zvuku těchto mís, nikdy nepřejde do Naraku (pekla). Říkají, že každý slyší jiný zvuk a že i vysocí lamové mísy poslouchali a říkali, že tento zvuk je Učením. A že to Učení je předáváno zvukem. A že ten zvuk slyší i buddhové a vyšší bytosti a jejich žáci, a každý si bere něco jiného. Ani Buddha samotný neučí jen slovy. Někdy učí i jinak. Zvuky mís jsou tedy také jeho učením. Jsou jeho energií.

Většina lidí dnes neumí získat ze zvuku nic než zvuk. Ale ten, kdo dosáhl prázdnoty, samádhi, kdo umí meditovat, ten ze zvuku mís zcela jistě získává Učení.

Lama Lobsang Leche

Kdysi mi jeden velmi starý mnich říkal, že mísy přišly z Indie už před Buddhou, kterému říkáme Sabge Wasong. Buddha misku používal na žebrání jídla, my je dnes používáme spíše symbolicky jako prosbu o dosažení buddhovství.

Lama Lobsang Molam

Mísy jsou spojeny s obřady Čtyř uctívání. Jsou velmi staré a pocházejí z velmi rané historie Tibetu. Bývaly uchovávány v kláštorech. Mniši sice již delší dobu mísy při svých obřadech používají, ale dost dobře nevědí, proč a jak působí. Pravděpodobný původ mís je spojen se sektou böň (animistická sekta pracující hodně s ohněm a kovy) a kmenem Newari z oblasti Nepálu. Mísy se používaly a používají při meditaci. Říkalo se, že zvuk mísy dokáže obkroužit celou Zemi a vrátit se zpátky do původní mísy, a meditace s takovou mísou tedy stupeň meditace rozšíří.

Dalajlamův tajemník



Kovové předměty se pro Tibet vyrábějí v Nepálu, v Derge. Je jasné, že znějící mísy pocházejí skutečně z Tibetu, ne z Číny nebo Japonska, i když tam se v klášterní praxi hojně používají. Většina mís, i ty levné, které jsem koupil na



tržištích, produkuje zvláštní hlubinné zvuky napomáhající dosažení posvátných stavů mysli. Proto byly vyráběny.

John Blofeld

Lama se mne zeptal na datum narození, pak dlouze studoval můj horoskop a pak mne zavedl do zvláštní místnosti, kde bylo několik velmi staře vypadajících znějících mís. Řekl mi, že mísy se používaly jen při tajných rituálech a jen těmi, kdo na ně uměli správně hrát. Mniši mísy používali jen v soukromí, nikdy ne veřejně. Ten, kdo uměl pracovat se zvukem, měl obrovskou moc. Mohl astrálně cestovat, komunikovat s duchy, s podzemními bytostmi z království Agharta a se Šambhalou, pozemským centrem nesmrtelných.

Joska Soos

Mám dojem, že znějící mísy dnes nemají vůbec nic společného s tibetskými mnichy a jejich duchovností a že mohly být docela klidně jen nádobami na potraviny v ájurvédské medicíně. Všechno ostatní je turismus a obchod. Nevěřte lidem, kteří vám budou namlouvat, že mají něco společného s delfíním vědomím a svatým grálem a podobně. Nic z toho není důležité. Důležitý je náš

vlastní vztah k mísám. Nepracujeme s mísou, pracujeme se vztahem lidí ke zvuku mís. Nejsme léčitelé ani učitelé.

Geert Verbeke

V aukci u Christie's jsem v roce 1980 koupil velmi starobylou mísu. Jeden tibetský lama mi pak řekl, že je nejméně 800 let stará. Mám podobných mís víc a jsou s nimi vždy spojeny velmi spirituální zážitky. Dokonce mám dojem, že jsem musel být tibetským lamou, který žil ve 12. století a s mísami již tehdy pracoval.

A co se týče diskusí, jestli se jim může nebo nemůže říkat »tibetské«, myslím, že je to zbytečné. I dnes se mísy přece vyrábějí v Bhútánu, a to je z geografického hlediska území, které bylo vždy označováno jako Tibet, takže se mísám klidně může říkat tibetské.

Frank Perry

Ještě v roce 2001, po dvaceti dvou letech pravidelného cestování po Tibetu, jsem objevil sestavu sedmi posvátných a neobyčejně kvalitních, chromaticky laděných znějících mís asi z 15. až 17. století.

Randal »Rain« Gray



Proč mísy harmonizují? Co jsi zjistil o mísách vzhledem k jejich tvaru, označení a podobně? Jaké druhy mís jsi rozeznal z hlediska hudebníka? To jsou otázky, jež jsem položil Miroslavu Šimáčkovi.

Okouzlení zpívajícími mísami uvolňujeme podmíněnou mysl, negativní emoce a po léta udržované lpění na sklonech nesoucích karmickou stopu. Pouhé naslouchání zvukům mís by nás ale k harmonii nedovedlo, důležité je obrátit své smysly dovnitř a uvědomit si, co zvuk mís způsobuje v nás. Porozumíme-li těmto pocitům, dozvíme se více o sobě, mísách i o tom, co jsem myslel oním okouzlením. Mísy a jim podobné nástroje bychom měli mít v hluboké úctě — nebyly stvořeny jen k našemu užitku, jako třeba kartáček na zuby, acylpyrin a masážní strojek, ale beze slov, tónem a jeho pulzem, touto tajemnou a kouzelnou harmonií také k ponaučení o naší vnitřní rovnováze. O stáří mís, jejich druzích a způsobech používání víme jen velmi málo. Staré tepané mísy se dají koupit kromě Nepálu

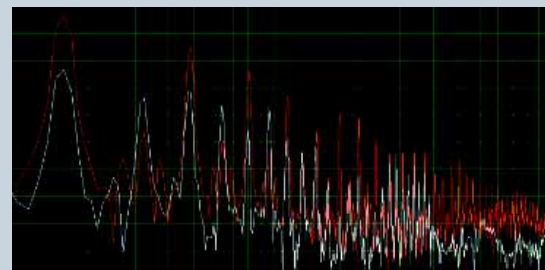


a Bhútánu také v Indii, kam je svážeji indiští »sběrači«. Nové mísy se vyrábějí (většinou v Indii) litím, lisováním nebo soustružením. V poslední době se v Indii obnovuje tradice tepaných mís, které jsou mimo jiné nabízeny v tzv. setech po pěti mísách vložených do sebe. Patrně jde o mechanicky přenesenou tradici, ne-

boť podle tradičních tibetských nauk (bönu a buddhismu) je jemných energetických center (čaker) šest a umístěna jsou na (nebo ve) třech základních energetických kanálech. Pravý i levý kanál nesou karmickou stopu a jsou dualistické, středním kanálem proudí čirá nedualistická energie prvotního bdělého uvědomění bez karmických stop. Někteří obchodníci nazývají *soudečkovité* mísy *Karma* (viz foto na str. 93) — působí vždy na určité místo těla. Velké otevřené mísy nazývají *Buddha*. Jejich pů-



sobení je rozptýlené. Mísy tedy nejsou všechny stejného druhu a zní také různě harmonicky. Hrana mís bývá většinou hladká, případně mírně zvlněná tepáním. Téměř na žádné z několika set starých mís dovezených z Nepálu jsme kupodivu nenašli typicky vyleštěnou hranu mís »točených«, tady třených paličkou po obvodu, což je známý a obecně rozšířený způsob rozeznívání mís na Západě. Zkoumáme-li, co se při tomto způsobu hry se zvukem děje, zjistíme, že většinou zní jeden nebo dva tóny. Jediný tón souzvuk nevytvoří, zato má vždy naprosto dokonale pravidelný sinusový průběh, který pulzuje, a vytváří tak harmonický vztah v jiném smyslu slova: slyšitelný tón tvoří harmonii s velmi hlubokým tónem, který neslyšíme a vnímáme jako pulz. Znělý tón směřuje naši pozornost prostřednictvím jemné energie do těla (u zvonů a šengů do emocí, u tingšá do mysli). Svým pulzem, který má ještě jemnější enegii, zá-



roveň navádí mysl na určitý režim. Kouzlo spočívá v propojení obou složek (harmonii). Nastane-li, kouzlo se ztrácí a nemělo by být bezdůvodně znovu iniciováno. Přestože každá z mís zní více tóny najednou, nejsou to hudební nástroje. U některých mís slyšíme nad základním tónem první alikvot jako kvartu, u jiných jako kvintu, vzácněji jako velkou tercii (str. 111) či velkou sekundu (str. 92). Zvláště z »kvartových« mís v kombinaci s »kvintovými« lze v hudebním slova smyslu snadno sestavit vyladěný set v konkrétní stupnici, akordu nebo pentatonice. Sestava má atraktivní zvuk a rychle a silně nás »rozvibruje«. Nejsou s tím ale dobré zkušenosti; lepší je hrát pouze na jednu vhodnou mísu: s energií se dostaví i zjištění, že mezi zvukem mísy a tím, co se děje v nás, není žádný rozdíl a že »nehrajeme my«, ale spíš »to hraje samo« i bez naší formy (myšlení — hudebního myšlení). Mísa, zvon, tingšá, šeng, gong, peruánská píšťalka a další podobné nástro-

Na obrázku jsou, pro vaši informaci, různé základní typy mís, jak je rozeznávají a pojmenovávají pro svou potřebu někteří indiští a nepálští obchodníci. Zleva cobre, soudečkovitá toro, nejběžnější otevřená manipuri, zdobená new manipuri a miskovitá jam.



O tom, jak se doplňuje zvuk dobré mísy a lidský hlas, svědčí tento graf. Ne náhodou začínají některé nahrávky tibetských chrámových rituálů úderem na mísu. Červená křivka odpovídá zpívající míse, bílá mému zpěvu jednoho tónu (hmmm). Základní tón velkých mís je někdy nehybný (velmi vzácné případy), ale většinou vykazuje pulz 1–5 Hz (tón zesílí a ztíší se jednou až pětkrát za sekundu). U středních a malých mís pulzuje hluboký tón zpravidla rychleji, u malých misek například až v pulzu alfa vln (8–13 Hz). Každá mísa pulzuje. Pulz doprovází klouzavý pohyb tónu nahoru–dolů–nahoru–dolů (glissando) s výškovým rozdílem až jednoho půltónu. Rychlý pulz (nad 7 Hz) zdánlivě připomíná tremolo.

je řídí hru svou formou zvuku v době, kdy máme my, aktivní posluchači přítomnosti, dost času zjistit, co se s námi děje. Zjistíme-li to, hra končí. Další mechanické hraní by nám mohlo i uškodit. Nástroje, jež se vyrábějí odnepaměti a kterým říkáme šamanské, jsou z pohledu dneška dokonale řemeslně zpracované a spojují to, co dnes rozdělujeme — fungují na základě »uvědomění« osobních, rodinných, společenských, politických, uměleckých, vědeckých, léčitelských, duchovních, náboženských a dalších forem, vzájemně propojených v jednu — základně lidskou. S úctou se skláním před těmi, kteří žili v této jednotě a mohou být i dnes našimi mistry.

Při příležitosti prvního kurzu hry na didžeridu u nás v r. 1998 s Australanem Ianem Woodem a nejlepším českým hráčem na tento nástroj, Ondřejem Smeykalem, jsem požádal Iana, aby původně do časopisu BARAKA, sepsal jakýsi stručný úvod hry na didžeridu. Zde je:

JAK HRÁT NA DIDŽERIDU – ÚVOD PRO ZAČÁTEČNÍKY

Naučit se hrát na didžeridu se může ze začátku zdát velmi obtížné. Svě tajemství nerada prozrazuje a zdá se, že se jí nechce komunikovat. Zvládnout dobrý čistý tón, a obzvláště takzvaný »cirkulární dech«, může být velmi těžké. Ale když tyto překážky člověk překoná, situace se hned zlepší. Didžeridu začne být plná elánu a začne ukazovat čím dál víc z toho, co umí.

Tyhle instrukce píši proto, abych vám pomohl překonat právě ony obtížné začátky. Nemohu vám poskytnout kouzelný klíč ke hře na didžeridu. Věnujete-li však svému nástroji dost času a snahy, protože jste to vy, kdo se musí stále snažit, i kdyby vám to občas připadalo marné, dosáhnete svého cíle. Já vám můžu dát jen mapu a několik rad ohledně toho, co vás na téhle cestě může potkat.



DIDŽERIDU

Dutá, nijak nezakončená rovná trubka bez oddělitelného náústku, používaná původními obyvateli severní Austrálie, je pro mne dalším symbolem převratné změny v náhledu na »jinou hudbu«, ke které došlo v posledním desetiletí 20. století.

Na téhle podivné trubce nejsou k překvapení Evropanů žádné dírký, zvuk je na první poslech poněkud monotónní, přesto však okamžitě zaujme bohatostí alikvotních tónů, zemitou drsností a v rukou a ústech dobrého hráče jak neobyčejným frekvenčním rozsahem tónů vyloučených pomocí nepřetržitého dechu (tzv. cirkulární dýchání), tak pestrostí rytmy. Jinými slovy, didžeridu vrátila západní hudba v době digitálních možností záznamu a reprodukce zvuku zpátky do prehistorie, do časů, kdy zvuk léčil. Hra na didžeridu je navíc skutečnou hrou — nikoli drezurou. Viděl jsem desítky pubertálních hochů znuděných čímkoli, co jim nabízel jejich rodiče, jak se při nácviku »prdění do trubky« tak odvázáli a nadchli pro hudbu a vlastní tvorbu, že jim to změnilo svět.

Některé prameny uvádějí, že didžeridu je jedním z nejstarších hudebních nástrojů lidstva vůbec. Objevují se pokusy prokázat (např. uhlíkovými metodami měření), že některá vyobrazení didžeridu jsou dokonce 30 000 až 60 000 let stará. Abo-ridžinci, žijící ve skalnatých oblastech, kde se tyto skalní malby nacházejí, prohlašují, že na didžeridu se lidé naučili hrát od duchů, kteří žili v tamních jeskyních.

Didžeridu je v zásadě kmen určitého druhu eukalyptového stromu, jehož střed byl vyhlodán termity určitého druhu. Užší konec, do kterého se fouká, je opatřen jakýmsi zužujícím nástavcem z včelího vosku nebo eukalyptové gumy. Didžeridu se původně vyráběla i z bambusu, který byl uvnitř upravován rozžhavenou tyčí. Od roku 1970 se však používají i jiné materiály (kovové a plastové trubky odpovídajícího průměru). Nástroj je často zdoben okrovou barvou s bílým vzorem využívajícím totemických symbolů. Nejoblíbenější délka je asi 1 až 1,5 metru, s průměrem na užším konci asi 3 až 5 cm, na širším spodním konci asi 5 až 7 cm. Jsou známy i výjimečně dlouhé didžeridu (2 a více metrů), které se používaly při rituálech džunglu, při kterých reprezentovaly posvátného *Rainbow Snake*, Duhového Hada.

Na nástroj hrají v Austrálii muži a doprovázejí se rytmickým tukaním dřevěných hůlek. Používá se většinou při slavnostech — pohřbech, pohřebních rituálech, klanových shromážděních a různých iniciačních obřadech, ale někdy doprovází i dětské písničky.

U nás na didžeridu s velkých úspěchem a dokonalým prožitkem hrají i ženy. Zvuk didžeridu, tolik bohatý na alikvoty i hluboké, bloky obcházející frekvence nízkých tónů, je totiž dokonalým masážním prostředkem pro unavenou páteř vyčerpaných a těhotných žen. Přál bych vám vidět slast na tváři ženy, které přítelkyně ovládající cirkulární dech masíruje zvukem bosá chodidla či spodní část páteře.

ZÁKLADNÍ TÓN

Základní tón didžeridu se vytváří vibrační rtů zcela podobným způsobem jako u hry na trombon. Vydechněte, uvolněte celé tělo. Nadechněte se pomalu, uvolněně. Vydechněte ještě jednou, a tentokrát si rukou lehce přejedte přes obličej a uvolněte při tom každý sval v obličejí — víčka, tváře, čelist, rty. Představte si, že celý obličej jakoby taje a že by každou chvíli mohl spadnout dolů. Pomalu se nadechněte. Pak lehce a uvolněně rozvibrujte rty — zní to »brrrr«. Nesmějte se! Musí to být uvolněně! Při tom, jak vibrují rty, byste neměli cítit skoro žádné napětí v obličejí. Tohle cvičení několikrát zopakujte a pak to zkuste na didžeridu. Rty by měly být na náústku dobře nasazené tak, aby kolem neunikal žádný vzduch. Můžete si pomoci tím, že rty nejdříve rozvibrujete a teprve pak je nasadíte na didžeridu.

Ted' by se měla didžeridu rozeznit jasným hlubokým tónem. Když z roury vyleze akorát jakési prdění nebo troubení, musíte více uvolnit rty a případně méně foukat. Většina lidí nezvládne správný tón hned, ale po chvíli to většinou jde. Na začátku je důležité snažit se o čistý, jasný tón. Měl by být silný a měl by hned naskočit. Nemělo by být slyšet, jak skrze didžeridu proudí vzduch. Mělo by být cítit nejenom jak nástroj vibruje, ale i vibrace vzduchu kolem. Získat dobrý tón chvíli trvá a je třeba hodně času a jen tak hrát, než si rty na nový úkol zvyknou. Aby ten čas byl zajímavější, zkuste při hraní použít hlas, různě pohybuje jazykem, vyslovovujte slabiky...

Když je základní tón dobrý, všechny ostatní zvuky jsou zřetelnější a jasnější, při hraní spotřebujete méně vzduchu a tón je stabilnější, čemuž cirkulární dýchání hodně pomáhá a což vlastně umožňuje.



CIRKULÁRNÍ DECH

Jestli jste někdy sledovali hráče na didžeridu, možná jste pozorovali, že se nezastaví, aby se nadechnul. Bud' má neuvěřitelnou kapacitu plic, anebo používá nějakou fintu. Ta finta je technika, které se říká »cirkulární dýchání«. Není možné nadechnout se a vydechnout zároveň, ale pokud používáte ústní dutinu podobným způsobem, jako se používá měch u dud, je možné udržovat proud vzduchu do didžeridu prakticky neustále. Díky malému množství vzduchu v ústech získáte chvíli, ve které se dá krátce nadechnout nosem. Tato technika obsahuje velmi nezvyklé pohyby a většinou je třeba hodně cvičení, než se to podaří. Tak se alespoň ukáže, jakou máte vytrvalost a nakolik jste přesvědčení, že skutečně chcete na didžeridu hrát!

Sledujte následující kroky.

ČÁST A

1. Nafoukněte tváře tak, aby v nich byl mírný tlak, a chvíli dýchejte nosem.
2. Stále udržujte mírný tlak v puse a hluboce vydechněte nosem.
3. Udržujte tlak vzduchu v ústech, nadechněte se nosem a pomocí tváří zároveň jemně vytlačte vzduch z pusy (zní »prrt«). Můžete si pomoci rukama nebo představou, že máte v puse vodu. Když to nezabere, možná pomůže i skutečná voda v puse, kterou při nadechnutí vyprsknete (raději někam, kde to nikomu nebude vadit). Tento krok je základem všeho a musíte ho cvičit, dokud to nepůjde úplně plynule, přirozeně a bez námahy, jinak bude jakékoli pokračování velmi obtížné.



Nejrozšířenější styl hry na didžeridu, jak je dnes používán, pochází původně ze severní oblasti Arnhémské země. Základní tón vyluzovaný velmi uvolněnými rty vydává nástroj větší nou mezi Dis a G, podle délky. Při hře se využívá cirkulárního dechu, při kterém se hráč rytmicky prudce nadechuje nosem, zatímco vzduchem z úst rozeznívá nástroj. Tato technika vyžaduje velmi pečlivou kontrolu rtů, tváří a dechu. Přestože na nástroj lze hrát poměrně přesné tóny, většinou hráči využívají možnosti výšku i rytmus měnit, a dodat tak hře rytmické zvláštnosti. Pomocí pohybu jazyka a stahování lícních svalů pak hráč mění i výšku alikvotních tónů, takže zvuk má jak intenzivní podobu spodních hladkých tónů varhan, tak bzučivou bohatost glissandových alikvotů. Rychlé pohyby jazyka nebo prudké stažení bránice pak mohou vytvořit mnoho variací jak rytmů, tak barev a vibrato-vých efektů. Základní tón může být přerušován, atakován, uvolňován a obohacován dalšími dvěma či třemi vrstvami alikvotních tónů.



Na didžeridu se u Aboridžinců učí hrát všichni chlapci kmene, ale virtuózní hráč je velmi ceněn. Hodnotí se přesný a výrazný zvuk, kontrola dechu, dokonalý nátisk rtů a vynikající hudební paměť. Didžeridu je schopna velmi širokého hudebního výrazu: od pomalých impresivních nálad, často velmi intenzivních, až po nakažlivou veselost. Přes konzervativní podstatu většiny hudby pro didžeridu je v ní prostor pro individuální improvizaci a tvorbu nových stylů a technik. Jak výroba, tak repertoár pro didžeridu neustále roste. Není jasné, kdy se didžeridu začala používat. Při srovnání podobných nástrojů s ostatními starými kultura-mi je ale zřejmé, že technika hry a některé aspekty se hrou související jsou na celém světě naprosto unikátní. Ačkoliv Aboridžinci postrádali technologii a neznali např. náústek, plátky, dírky v píšťale apod., virtuozitou, hudební představivostí a fyzickým zvládnutím techniky hry na didžeridu dosáhli skutečného mistrovství.

TECHNIKA HRY NA DIDŽERIDU

Původní aboridžinská didžeridu doprovází specifické cykly písní, které musí hráč na didžeridu velmi dobře znát. Každá píseň vyžaduje zvláštní dechový vzor, který vytváří přesný rytmus. Tyto dechové a rytmické vzorce dělají ze hry na didžeridu více než pouhý doprovodný zvuk. Rytmický efekt je tvořen jak kombinací dechových a instrumentálních prvků, tak přefuků, které utvářejí

4. Opakujte krok 3, ale teď se snažte, aby zvuk »prrrrt« trval co nejdéle, aspoň 2 vteřiny. Nejlepší je, když při tom zůstane v puse mírný tlak.
5. Opakujte krok 4, ale jenom krátce se nadechněte a nechejte trochu vzduchu v puse pod mírným tlakem. Nacvičte to, až to půjde plynule, bez přemýšlení a námahy.
6. Opakujte krok 5 a hned potom vyfoukněte vzduch pusou. Snažte se udržovat mírný tlak v puse celou dobu.
7. Ted' to zkuste na didžeridu. Mohlo by to znít »prrt-brrrrr«. Nevšímejte si toho, že z pusy vytlačený vzduch zní nečistě — to se spraví později — teď je důležité, aby byla co nejmenší mezera mezi »prrt« a »brrrrr«.



ČÁST B

8. Vydechněte pusou a nafoukněte při tom tváře. S tvářemi stále nafouklými pak zastavte výdech. Chvíli dýchejte nosem. Jsou ještě nafouklé tváře?
9. Kombinujte kroky 8 a 4 takto: vydechněte pusou a nafoukněte tváře, pak vytlačte pusou »prrt« a nadechněte se nosem. Několikrát to zopakujte. Nenechte opadnout mírný tlak v ústní dutině.

10. Ted' to zkuste na didžeridu. Nejdříve hrajte několik vteřin a získejte plný zvuk. Pak zkuste vytlačit vzduch ústy a nadechnout se nosem jako v kroku 4. Ted' to asi zní »brrrm-prrt«.

Mezera mezi »brrrm« a »prrt« by měla po chvíli cvičení zmizet. Úkolem je ted' proměnit »prrt« v »brmp«. Například tak, aby zněl základní tón při nadechnutí.

11. Už to skoro máme! Ted' stačí zkombinovat kroky 6 a 9 : »prt-brrrm-brmp-brrrm-brmp-brrrm...« a vyhladit ty mizerné mezery: »brrrmrrrrrrrrrrrrrr...«! Když to ještě není ono, vraťte se a procvičujte to, co dělá největší problémy.

RADY

Velmi důležité je dokázat zahrát čistý, silný tón, který nespotřebuje moc vzduchu.

Klíčové kroky jsou 3, 6 a 9. Dokud neumíte »výtlakonádech« (krok 3), raději nepokračujte dál. Většině lidí právě ono »prrt-brrrm« bez mezery (krok 6) trvá nejdéle. Pamatujte, že je důležité, aby zmizela právě ona zmíněná mezera. »Prtr« může zatím zůstat jako ošklivý a nečistý zvuk. Tyto kroky možná vypadají složitě, ale koneckonců jde jenom o nacvičení nezvyklého jednoduchého pohybu.

Nedávno jsem četl, že cvičení posledního kroku může být úspěšnější, pokud při cvičení sledujete televizi. Jde o věc těla a je lepší vypnout při tom mysl, čemuž může pomoci svíčka, oheň v krbu i televize. Nemám to vyzkoušené — sám jsem cvičil cirkulární dech spíše na záchodě.

Nečekejte, že nádech ve zvuku didžeridu nebude slyšet. Nevím o nikom, kdo by to uměl úplně neznatelně — většinou se nádechy používají jako rytmický prvek. Avšak snaha o neslyšitelný nádech může být dobrým cvičením.



strukturu jakéhosi hudebního parťáka didžeridu v rámci celé události. Tyto části a akceptované variace se musí hráč na didžeridu naučit tak, aby byl schopen zpěvákovi přesně doprovázet.

Hráči používají tři hlavních druhů hry základního tónu: jednak způsobu, který využívá kontrastu mezi hlubokým základem a alikvoty, většinou desáté, někdy i páté či deváté oktávy, jednak toho, že hrou na nástroj napodobují hlasy ptáků a zvířat (holuba, psa dinga). Někdy využívají i falzet a glissando. Na severovýchodě Arnhémské země hráči k základní technice nepřetržitého zvuku přidávají rytmické struktury vytvářené z alikvotních tónů, něco jako jazykem vyluzované staccato, nebo bubnový efekt. Hráči sedí nebo stojí, někdy se při hře k tanci pohybují okolo zpěvákovi nebo tanečnicků. Vsedě si hráč nástroj opírá o prsty natažené

nohy, nebo nástrojem pomalu pohybuje těsně nad zemí. Na severovýchodě hráči někdy sedí na velké mušli nebo barelu, aby nástroj více rezonoval. Existuje hodně technických prvků, které dodávají zvukům didžeridu variabilitu, a dvě hlavní metody hry na didžeridu: bzučivým chvěním hráčových rtů, které produkují základní tón a možné alikvoty, a nebo použitím nástroje k zesílení slov a jiných zvuků vydávaných hráčem. Těchto zvuků vydá-



vaných hráčem skrze nástroj rozeznáváme tři typy: nosní hučení, hrtanové kvákání a zurčení a imitace zvuků ptáků a zvířat. Zvuk vydávaný didžeridu je nepřetržitý, protože hráč používá cirkulární dech. Technika hry, popisovaná jako cirkulární dech by snad mohla být lépe popsána jako nepřetržitý výdech. Hráč používá zásohu vzduchu, který drží v ústní dutině a který vyfoukne, zatímco se simultánně nadechuje nosem. Někteří hráči západního australského stylu používají nástroje, které jsou kratší než ty, jež používají jejich východní sousedé. Některé západní didžeridu mohou mít i něco pod metr a zřídka jsou delší než jeden a půl metru. Dočetl jsem se, že někteří hráči přerušili hru a usekli malý kousek na konci didžeridu, aby změnili barvu a zvuk svého nástroje.

Mohl to být pokus vyladit nástroj vzhledem ke zpěvákovi, ale je to také vylepšení, které vytvoří zvuk bližší tomu, který si hráč přeje. Ačkoli je dnes tento nástroj znám pod svým anglickým názvem, pravděpodobně onomatopoeickým přepisem jeho zvuku, v zemi svého původu je znám asi pod čtyřiceti různými jmény: mako, lidding, džalubbu, ngorla, morlo, wuyimbarl, ngalidžbindža, ngunebobandža, mudburudža, morle... Rocková skupina Yothu Yindi ze severovýchodu Arnhémské země hru na didžeridu hodně zpopularizovala pod názvem, který se užívá v mnohých jazycích té oblasti — yirdaki (nebo yidaki). V kreolštině se didžeridu říká



bambu podle materiálu, ze které bývá zhotovena. Dnes se v oblasti Maningridy didžeridu z bambusu již téměř nevyrábějí. Jednak je málo bambusu, jednak je obtížné dokonale vyhladit vnitřek nástroje. Pokud si koupíte bambusovou didžeridu u nás, zkontrolujte si, zda je na několika místech pevně převázána — vlivem slin hráče bambus stále pracuje a má tendenci podélně prasknout. Mimochodem, po každé hře svou didžeridu postavte někam bezpečně ke stěně nebo do rohu voskem nahoru, aby mohly sliny vytéci a vnitřek byl co nejrychleji suchý.

Také u nás lze už sehnat didžeridu v nejrůznějších cenách a jim odpovídající kvalitě. Pořád ale platí, že začátečník může zvládnout základní zvuky a figle, včetně cirkulárního dechu, i na obyčejné plastové trubici (viz str. 97).



Nejefektivnějším způsobem, jak se o »jiných« nástrojích a »jiné« hudbě dozvědět co nejvíce a co nejvíce z nich si vyzkoušet, nebo se na ně dokonce za pár dnů naučit hrát, je zúčastnit se nějakého kurzu — společné foto z kurzu pro pokročilé ze Zdoňova, 2002.

VÝROBA DIDŽERIDU

Většina původních didžeridu je vyrobena z některého druhu eukalyptu (např. Eucalyptus tetradonta, Eucalyptus miniata). Když si výrobce didžeridu vybírá vhodný strom, odsekne část kůry a poklepem zjišťuje stupeň dutosti. Některé, i velmi mladé eukalyptové stromy již mají střed vyžraný termity. Vybraný stromek se pak porazí, odstraní se kůra a střed se vyčistí od termitů delším prutem. Pak se polotovar odnese do tábo-
ra a dále se na něm pracuje. Odstraňují se všechny nerovnosti,

*Necháte-li uschnout bolševník, na podzim si můžete uříznout svou budoucí didžeridu tak, abyste v trupu měli jen jedno koleno, které nějakým dlouhým prutem opatrně prorazíte. Pak stačí jemně opracovat povrch a náústek a můžete začít. To, v čem většina vidí jen negativum, jste kouzelně proměnili v pozitivní a transforma-
tivní nástroj přeměny sebe i svého okolí.*



konce jsou zarovnány a jeden z nich je upraven pomocí včelího vosku. Entomologové této substance říkají *cerumen* a popisují ji jako *hnědou směs včelího vosku a propolisu, kterou domorodci sbírají pro stavební účely*. Včelí vosk se používá také na zalepení případných dírek v didžeridu. Na konci nástroje se pak někdy, aby se zmenšil otvor, na který se hraje, vytvaruje z vosku jakýsi nástavec. V oblasti Maningridy se didžeridu natírají nejprve přírodním okrem s příměsí lepidla a pak se zvláště nástroje určené k prodeji turistům bohatě zdobí dalšími bílými a barevnými motivy, a to buď prsty, nebo pomocí listů stromů.

U nás dnes lze koupit nejrůznější didžeridu. Původní amatérští výrobci se snažili ty nejrovnější kmínky různých stromků vydlabávat a vyvrtávat, ale pak zjistili, že daleko snadnější je zajímavé, někdy i velmi pokroucené kmínky jednoduše rozřezat, vydlabat a pak slepit. Začátečníkům ale poslouží stejně dobře obyčejná plastová instalatérská trubka o průměru čtyř centimetrů.

TERAPEUTICKÉ VYUŽITÍ

Jaké jsou terapeutické výhody hry na didžeridu u nás? Především jde o uvolnění úst, přesněji obličejových mimických svalů. Také máte kolem sebe lidi, kteří jsou celé dny a roky zamračení, s ústy přísně staženými, a neusmějí se a neusmějí? Ono stažení manifestuje i jejich vnitřní

napětí. Neumějí se uvolnit. Jogíni, ale i lékaři dnes vědí, že naprostá většina nemocí je způsobena dlouhodobým napětím někde v těle. Zkusme se na to podívat z jiné strany. Když je člověk pln endorfinů, přírodních opiátů, když je tedy šťastný, má tělo, ale i rty uvolněné, s koutky nahoru, a směje se.

Ono se to dá i otočit — když vám je ouvej, zkuste si zahrát na didžeridu (ke hře potřebujete mít rty naprosto uvolněné, a pokud takové nejsou, po chvíli hraní budou) a za nějakou dobu vám bude dobře, vaše tělo začne produkovat endorfiny a vy se začnete usmívat.

Hra na didžeridu, zvláště nácvik a pak samo cirkulární dýchání, je dokonalým dechovým cvičením bránice. Zkuste pozorně sledovat nějakého zkušeného hráče — zjistíte, že při cirkulárním dechu se mu nejen pravidelně nafukují tváře, ale že se mu velmi intenzivně pohybuje i oblast bránice a že sedí nebo stojí s naprostou rovnou páteří.

Ony prudké nádechy nosními dírkami jsou ale příčinou další, netušené a blahodárné výhody hry na didžeridu. Když se Charlieho McMahona, asi nejpopulárnějšího bílého australského hráče na didžeridu, jednou na tiskové konferenci vyptávali novináři na nejrůznější věci, uvědomil si McMahon při jedné otázce, a také to okamžitě prezentoval, že už 25 let, tedy od té doby, co hraje na didžeridu, neměl rýmu!

Jinými slovy — prudké a intenzivní nádechy nosem jsou nejen dokonalou masáží citlivých a naší civilizací opomíjených tkání, ale i nejlepší prevencí nemocí horních cest dýchacích,



Petr Burda, učitel z vesničky u Mariánských Lázní, před lety zaslechl zmínku o možnosti využít bolševník velký, hojně se vyskytující a prakticky nezničitelný plevel jako didžeridu.

které jsou u nás na jaře a na podzim tolik rozšířené a jež už považujeme za »normální«.

Nádherná představa, že? Zvláště pokud máte syna či dceru, kteří jsou neustále doma s rýmou nebo astmatem. Děti to baví, »hrají si« na kus PVC, v partě či třídě mají něco unikátního, čím se mohou pochlubit a čím snadno získají pozornost kamarádů, a jaksi bočním efektem posílí svůj imunitní systém a získají odolnost proti sezonním nemocem.



STEEL DRUM, PERUÁNSKÉ PÍŠTALY, ŠENG A DŽEMBE

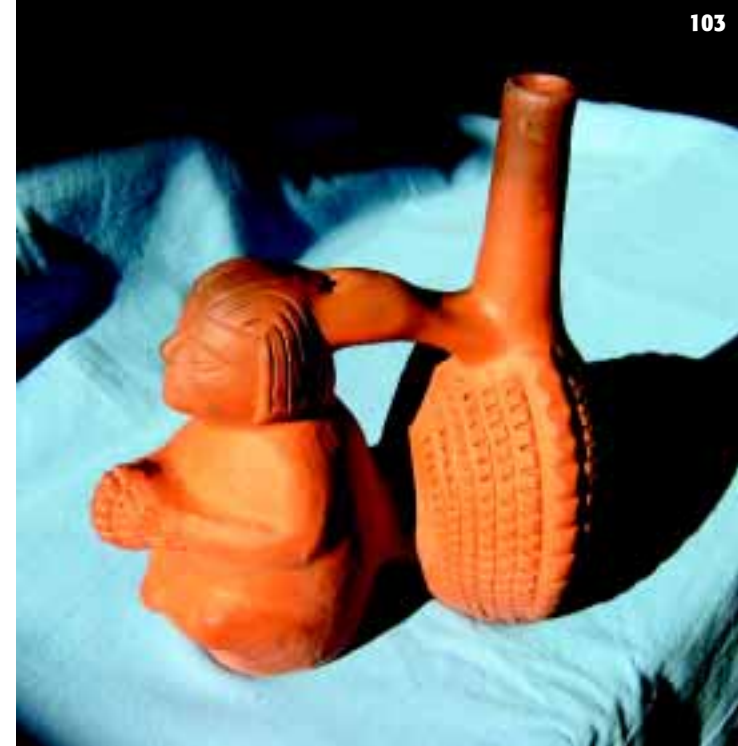
Na světě prý existuje kolem deseti tisíc různých hudebních kultur. Jak to, že se na našich konzervatořích neučí, kromě té jediné uznávané, tedy klasické »vážné« evropské hudby, také klasická indická, čínská, japonská, balijská hudba? Když jsem poprvé uslyšel zvuk steel drumu v obchodě s hudebními nástroji v Tokiu v roce 1979, byl jsem unesen zvukem nabitým alikvoty a původně se naivně domníval, že steel drum patří do rodiny exotických japonských nástrojů, jako je koto, šamisen nebo šakuhači. Když jsem pak uslyšel první nahrávku tibetských mís, začalo mi to být podezřelé. Kolik ještě nástrojů a druhů

hudby nám zamlčeli? V té době jsem se učil pracovat se sny a často se mi zdávalo, že jdu nějakým městem a najednou objevím obchod s gramofonovými deskami a podivnými malými nosiči. Regály se prohýbaly pod tisíci titulů ze všech částí světa! Pestrobarevné obálky jako by trumfovaly jedna druhou: Tibet, Jáva, Bali, Maďarsko, gregoriánský chorál, Čína, Sibiř... A na obálkách byly vpodobněny podivné kovové a dřevěné nástroje, jaké jsem ještě nikdy neviděl.

Z naší společnosti jako by se vytratilo všechno kouzlo. Slovo *enchantment* v názvu přednášek Jill Purceové, která mne v roce 1992 naučila harmonickému zpěvu, znamená dosáhnout jistého magického stavu pomocí zpěvu. Pokud tedy lidé říkají, že jsou *dis-*

enchanted, pokud ztratili ono kouzlo, existuje jedno jediné řešení — začneme znovu zpívat. A to je to, co Jill Purceová, David Hykes, já a zcela jistě i další děláme. Snažíme se znovu přimět lidi k tomu, aby zpívali a znovu objevili kouzlo a léčebnou moc hudby. Hluboko v každém z nás je ukryta touha rezonovat s harmonií přírody a vesmíru. A ta vždy bývala vyjadřována posvátnou hudbou a zpěvem. K tomu asi hudba odjakživa sloužila, proto asi člověk opěvoval zázrak přírody, stvoření, života. Zmechanizováním a zvědečtářstvím svého vidění světa jsme na to zapomněli. Jako by se to ztratilo, jako bychom už nevěděli, jak se k tomu vztahovat. Bůh i hudba či píseň jako by erodovali.

»Spirituální kořeny ztratily i mnohé další věci,« tvrdí Jill, »ale pro mne samotnou je pro možnost obnovení pocitu propojenosti nejdůležitější právě zpěv, bez ohledu na to, jestli je někdo budhista nebo křesťan nebo stoupenec čehokoli jiného. Posvátný zpěv nám dovoluje zažít spojení s něčím, co je mimo nás, s něčím, co jsme zapomněli. Je to právě ono spojení, které je zpěvem, zvláště skupinovým, snadno obnovitelné. Jakmile člověk začne takhle zpívat, změni navždy svůj život. Je to jako skutečná iniciace ve smyslu navození kvalitativně jiného stavu bytí, i když jen pro několik okamžiků — ale člověk už na to nikdy nezapomene. A jakmile to jednou zažije, jeho život už nikdy není tentýž.«



Totěž jsem zažíval, když jsem slyšel tibetské mísy, když jsem si zahrál na peruánské píšťaly, když jsem slyšel šeng. Nemohu se nepodělit o dojmy a úžas ze setkání s dalšími »jinými nástroji«.

Peruánská píšťala, jak ji vyrobil Daniel Statnekov, jejich soudobý »objevitel«. Dole jedna z nesčetných píšťal nejrůznějších tvarů z archeologických nálezů.

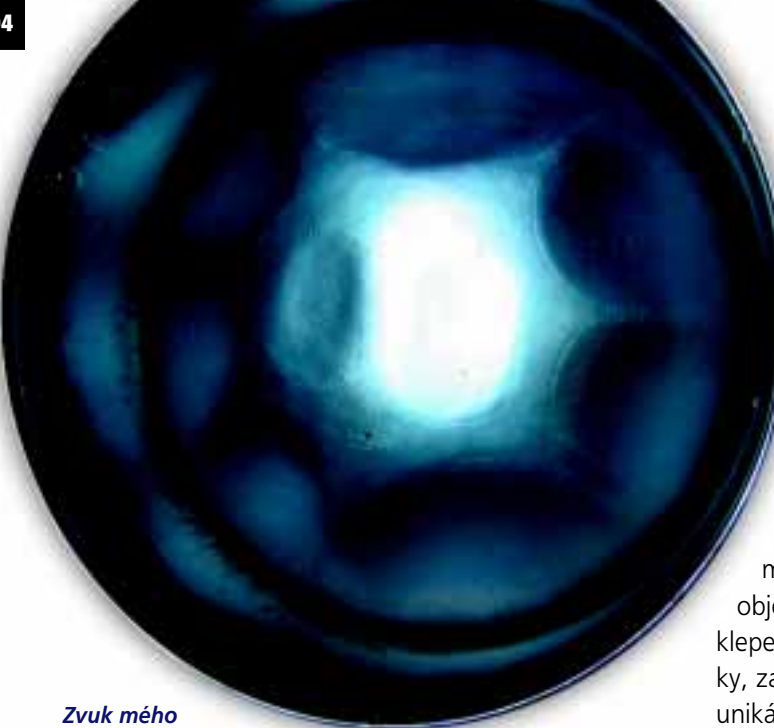
STEEL DRUM

Jedním takovým současným symbolem revoluční změny přístupu k hudbě, zvláště meditativní a léčivé, je vyklepaný barel od nafty, kterému se ve světě říká *steel drum* — ocelový buben. Sami hráči jej někdy familiárně nazývají *pan*, pánev. Tak jako tibetské mísy nebo didžeridu, je pro nás Evropany relativně velmi novým nástrojem. Pro mne je steel drum navíc i symbolem a důsledkem změny postoje člověka k hudbě a věcem kolem sebe. Co může být např. pro ekologa lepším (rozuměj: horším) příkladem zneuží-



Šeng je vyroben z podobné slitiny jako misa, ale tvarem je někde mezi mísou a činelem. Zvukem je ale o duchovní a terapeutickou kategorii výše. Já mu pro jeho všepronikající akustické kvality soukromě říkám »zvukový Rolls Royce«. Zatímco misa objímá, hladí, konejší, šeng proráží bloky a přehradu. Podle mne totiž ono podivné zubaté kolečko uprostřed porcuje a jako laser »zkoherentňuje« parsky zvuku, jež dostávají další sílu a dimenzi. Oč silnější je svým účinkem, o to opatrněji by s ním mělo být zacházeno (další informace viz www.spirala.cz).





Zvuk mého steel drumu, vyladěného do mollové pentatoniky, upoutává a uchvacuje na všech koncertech. Svým exotickým, alikvoty naplněným zvukem neuvěřitelně naplní zvláště posvátné prostory kostelů. Když po koncertě zájemci udiveně zjistí, že se jedná opravdu »jen« o vyklepaný barel na naftu, jsou překvapení o to více. Nahoře pohled zdola dovnitř, dole pohled shora na plochu, na kterou se hraje speciálními paličkami.



vání a znásilňování přírody než barel od nafty? Přesto, když člověk, tak jako šaman, který ví, že nelze změnit svět, ale lze změnit postoj ke světu, začne o barelu uvažovat z docela jiné, pozitivní perspektivy, vynalezne dokonalejší hudební a léčivý nástroj.

Jaká je historie vzniku tohoto neobvyklého a pro současnost tak potřebného nástroje? Od 18. století mladí mužové z britské kolonie Trinidad používali menší dřevěné bubny, aby se rychleji svolali k pouličním zápasům nejrozumnějších gangů. Vláda proto v roce 1886 bubny zakázala. Gangy tedy začaly používat znělé kousky bambusu, ve kterých se navíc daly schovat mačety. Vláda zakázala i bambus. Začaly se tedy postupně používat nejrozumnější drobné kovové před-

měty, včetně zbytků nalezených v garážích, kuchyňských pánví apod. Hoši žijící v okolí námořních základů objevili, že dobře zní i prázdné barely od nafty, a v prvních desetiletích 20. století již existovaly *iron bands*, kovové party, které pochodovaly ulicemi s charakteristickým rytmem.

Někdy na konci třicátých let minulého století pak kdosi objevil, že když dno barelu vyklepe a určitou část vklepe zpátky, zazní nádherný a naprosto unikátní tón.

Steel drumy se pak rozšířily po celém Karibiku, zvláště jako nástroje pro karnevaly, při kterých party mladých nebojovaly, ale soutěžily ve dvou kategoriích — o nejlepší písničku a o nejtechničtějšího hráče. Některé soubory cvičily celé měsíce a měly často více než tři stovky hráčů a různě laděných steel drumů.

Výroba steel drumu je téměř alchymíí. Nejtěžší je nástroj — který musí být vždy zavěšený, a tedy volný, a který zní vždy celý, ale přeznívá právě jen konkrétní alikvoty — dokonale vyladit. Výrobce nejdříve vyklepe celé dno velkého barelu, jde o více než 5 hodin hlučné, těžké, ale přesné práce. Pak většinou na pláži rozdělá oheň, celý barel nahřeje do červena a pak ho hodí do moře, což ocel vytvrdí. Pomocí šablony narýsuje výrobce na vypouklý povrch dna barelu požadované plošky a opatrně je vyklepe na druhou

stranu, aby z plochy bubnu vyčnívaly. Existují velké basové bubny jen se dvěma či třemi plochami, koncertní steel drumy pak mají plošek sedm nebo devět. Nakonec je tělo barelu uříznuto do požadované »délky« (proto se mu říká »sukně«), do těla jsou vyvrtány otvory na uchycení bubnu a nastává proces ladění. To trvá pár týdnů i měsíců, protože je třeba opatrnými údery tvarovat jednotlivé plošky, aby měly přesnou výšku tónu. Problém tkví v tom, že výrobce vyladí jednu plošku, pak druhou, ale při ladění třetí stačí o maličko přetuknout a rozladí se mu ploška první. A co teprve, když má vyladěných šest plošek, ladí sedmou, a ťukne-li špatně, rozladí se tři jiné!

Teprve po celkovém vyladění je barel natřen ochrannou barvou nebo pochromován, což ovšem buben opět poněkud rozladí, a tak je ho třeba znovu doladit. Ještě donedávna se ve světě, zvláště v oblasti Karibiku, vyráběly nástroje různé velikosti s různými počty vyklepaných ploch, které zněly v obvyklých stupnicích, a jejich podivně specifický a neopakovatelný zvuk znali převážně jen turisté z přehlídek a hudebních slavností. Teprve s rostoucím počtem lidí, kteří chtěli meditoval při zvuku steel drumu, tak bohatém na alikvoty, se objevily první nástroje, které byly vyladěny do mollové pentatoniky. Stalo se pro ortodoxní muzikology a běžné hudební konzumenty něco neuvěřitelného — s bubnem se dá meditoval!

Během koncertů, zvláště v kostelech, jsem si navíc právě díky steel drumu (na jehož ploškách je název té které noty přímo napsán) potvrdil to, co jsem zažil již při hraní na tibetské mýsy. V každém kostele se totiž na mém steel drumu nejlépe a nejdéle rozeznává jiná ploška — ta, která rezonuje s tónem celého kostela. Tyto sakrální prostory jsou často »sladěny« s tónem planety Země a znějí v Gis.

PERUÁNSKÉ PÍŠTALY

Peruánské píšťaly byly celá léta nacházeny v hrobech prastarých civilizací v oblasti And. Nikdo ale nevěděl, k čemu jsou dobré ty malé nebo středně velké keramické předměty, často ve tvaru stylizovaných zvířat nebo lidských hlav. Americký sběratel starožitností Daniel Statnekov v roce 1972 na jedné aukci keramický předmět koupil, uložil na polici svého bytu a začal



Odborné publikace o peruánské keramice obsahují desítky fotografií píšťalek nejrozumnějších tvarů.

D. Statnekov své píšťaly vyrábí z původní hlíny z rozemletých zbytků archeologických nálezů.

Třetí tisíciletí bude duchovní, nebo nebude vůbec.

André Malraux

uvažovat, k čemu asi sloužil. Jednou v noci o tom měl sen, a když se probudil, vzal předmět a foukl do něj. To, co ucítil, později popsal jako proud světla směřující z jeho hlavy do vesmíru. Statnekov objevil, k čemu se píšťaly používaly. Píšťalky byly nepochybně posvátnými předměty a byly používány jen v určitém čase a pro určité účely. V průběhu 80. let se pak velká řada archeologů, antropologů, etnomuzikologů i hudebníků pomocí stetoskopů, frekvenčního měření a spektrální analýzy intenzivně zabývala výzkumem peruánských píšťalek. Zjistilo se tak, že tyto, na první pohled hračky hrály

ské okupace v 16. století. Poté zcela zanikla. Dnes se již podařilo nashromáždit tisíce takových píšťal z vykopávek v Mexiku, Guatemale, Kolumbii, Ekvádoru, Hondurasu a Peru. Mají různé tvary, jsou z odlišných druhů keramiky a někdy jsou součástí větší skupiny nástrojů. Vypadají jako nádoby na vodu, 15–30 cm vysoké, 20–30 cm široké, s hrdlem, do kterého se fouká, a dvěma spojenými komorami. Některé peruánské kultury vyráběly i vícekomorové píšťaly — některé mají čtyři, jiné až osm komor. Když se totiž do píšťalky fouká, zvuk musí projít jednou i druhou zvukovou komorou, které se asi malinko objemově liší. Výsledná frekvence, jakýsi odečet obou frekvencí, zazní přímo ve sluchových centrech hráčova mozku. Tento jev, zvukový fázový interferenční posun, vypadá jako objev naší doby, ale odhalení tajemství peruánských píšťal (a zvukového působení např. tibetských činelů) potvrzuje, že byl nejrůznějšími kulturami používán odedávna. Peruánské píšťalky přitom nelze pomocí současných moderních metod přesně vyladit. Jeden z mála současníků, který peruánské píšťaly umí vyrobit, Don Wright, zjistil, že když se mu podaří píšťalu naladit ideálně, zní chraplavě. Rozdílné frekvence zvuků jednotlivých komor jsou také u jednotlivých píšťal velmi rozdílné. Zázitek ze hry je velmi emoční, osobní, niterný. Lidé, kteří hrají hodinu, mají pocit, že hráli jen dvacet minut. Někteří pak vyprá-



CD renomovaného »šamana« a hráče na mýsy Dannyho Bechera (českoněmckého původu), který devět let studoval v Indii na ayurvédském institutu.

pravděpodobně velmi důležitou roli v rituálním životě starých Inků a Mayů. Nejstarší předkolumbovské hliněné píšťalky, nalezené v Ekvádoru, pocházejí asi z roku 1000 př. Kr. Výroba těchto nástrojů pokračovala až do španěl-



Donedávna jsme netušili, že ty tisíce drobných keramických předmětů z vykopávek v andské oblasti nejsou vázičky nebo nádoby na vodu, ale píšťalky. Jaká další tajemství nám zakrývá naše pýcha a arogance?

vějí o niterných imaginárních cestách ve svých vizích. Jiní slyší zvuk zvonů nebo andělských chórů. Všichni uvádějí velmi silné, intenzivní pocity. Když se píská na několik píšťalek současně, z vysokých frekvencí interferenčně vzniká velmi nízký zvuk, který nelze natočit a reprodukovat, ale který vzniká přímo v uchu. Statnekov i Wright navíc objevili, že čím více lidí na píšťalky píská, tím je efekt zajímavější. Nakonec se ukázalo, že nejlepších výsledků a nehlubších pocitů dosahuje skupina o osmi hráčích. S každou další píšťalkou byl totiž výsledný efekt lepší. Když se však přidal devátý hráč, najednou se výsledek z neznámých příčin prudce zhoršil. Statnekov v roce 1973 požádal výzkumníky a lékaře ve Philadelphii o testy účinků zvuků píšťal na člověka. V rámci toho, co se tehdy dalo měřit, se zjistilo jen předpokládané, že totiž zvuk píšťal zpomaluje srdeční tep, snižuje krevní tlak, upravuje a prohlubuje dýchání. Subjektivní pocity hráčů ale vypovídaly o něčem daleko

hlubším. Navíc zvuky, které slyšeli svědci, rozhodně neodpovídaly tomu, co probíhalo v uších, hlavách a tělech hráčů. Podle Dona Wrighta je zážitek ze hry na píšťaly neobyčejně hluboký, ale ironií je, že »protože neznáme nic, k čemu bychom to přirovnali, nedokážeme o tom zasvěceně hovořit, a můžeme tak jen spekulovat, že jde o změněný stav vědomí«. Jako první člověk na světě začal Wright píšťaly opět vyrábět. Při výrobě píšťal podle nejstarších archeologických nálezů ale objevil, že výsledný zvuk dnes vyrobených píšťal je velmi vysoký, ale zároveň v nich zní i druhý, hlubší tón. Nejstarší nale-

Jedna středoškolačka z Bohumína uviděla v knize obrázek peruánské píšťalky, a tak toužila odhalit její tajemství, že jakoby náhodou objevila na internetu nějaké mé přeložené články, jakoby náhodou mi zatelefonovala právě tehdy, když jsem měl sadu píšťalek doma, nelenila, okamžitě přijela, zapískala si, a napsala o svém putování za tajemstvím peruánských píšťal studentskou práci, která v roce 2002 vyhrála celostátní soutěž. Rozhodující je úmysl.



Rozdíl mezi naším vnímáním zvuku a způsobem, jak přistupují k hudbě a zvuku např. Tibeťané, popisuje Alexandra David-Neelová v knize Tibet, bandité, kněží a démoni. Když byla špatným počasím nucena vstoupit do kláštera v Tesmonu, mniši náhle přerušili svůj rituál. Vesničan, který cestovatelku doprovázel, totiž hlasitě naznačoval, že s rituálem není spokojen. Lamové ho chtěli vyvést: *Když onen muž přistoupil blíž, mnich bönpa popadl šeng, činely, které ležely poblíž, a udeřil jimi o sebe. Místnost naplnil v jakýchsi přílivových vlnách silný, velmi podivný zvuk, který pronikal ušima. Neposlušný vesničan vykřikl a utíkal ven s rukama nad hlavou, jako by se chránil před něčím, co ho ohrožuje. Vypadni, křičeli lamové a vesničan s přáteli opustili klášter. Nikdy předtím jsem takový zvuk neslyšela.* Spisovatelka se pak lamovi omluvila a její omluva byla přátelsky přijata.

Když byly všechny náležitosti formální omluvy splněny, bönpa zůstal chvíli zticha. Měla jsem asi odejít, ale ten zvuk mi nedal, a tak jsem se podívala na šeng, který to všechno způsobil. Lama jako by četl mé myšlenky: »Chtěla byste ten zvuk slyšet ještě jednou?«

»Ano, byla bych velmi ráda. Ten nástroj vydává velmi zvláštní zvuk. Nebude vám to vadit?«

»Můžete zahrát sama,« podal mi šeng.

»Ale já to neumím!« Zvuk, který se mi podařilo vyloudit, měl do onoho původního velmi daleko.

»Nemám vaši praxi,« řekla jsem a vracela nástroj lamovi. »Někteří lidé věří, že i síla myšlenky se může transformovat do zvuku.«

Odpověděl: »Někteří lamové říkají totéž. Každý má svůj názor i metody. Já jsem mistr zvuku. Zvukem mohu zabít to, co žije, a přivést zpět k životu to, co je mrtvé...«

»Jsou smrt a život naprosté protiklady?« ptala jsem se. »Jste ze sekty Dzogčeng?« zeptal se muž naproti. »Ne, ale jeden můj učitel byl,« řekla jsem.



zené píšťalky přitom zněly podstatně hlouběji. Nesvědčí to o tom, že tak, jak se zrychluje život většiny obyvatel planety, zvyšuje se i základní tón naší hudby? I my už přece víme, že naše »komorní A« má dnes vyšší frekvenci než před lety.

Mitch Nur pro nás zorganizoval jedno takové »sezení«. Hráli jsme na novodobé peruánské píšťaly hodinu ve skupině osmi lidí. Převládajícím pocitem v mé hlavě byla představa tisíců miniaturních permoníků, kteří malilinkatými sbíječkami prorážejí bloky a usazeniny v kanále, jenž jako by mozkiem spojoval mé uši. Byla to ta nejintenzivnější zvuková »meditace«. Byl jsem klidný, bytostně propojený s tělem, vědomím a přítomností, ale zároveň nabit energií a po tolika letech konečně otevřený i jiným než »slyšitelným« zvukům. Ihned jsem si vzpomněl na okamžik, kdy jsem na slyšení u svého zenového mistra »vyluštil« jeden kóan spojený s bubnem, a tedy zvukem, a za pár týdnů jsem od něho dostal v dopise větičku, která posvětila a verbálně konečně objasnila mé životní poslání: »Zvuk hudby je běžná věc. Teprve ne-zvuk hudby je to, oč tu běží!« Donu Wrightovi se přihodilo něco podobného. Do hlíny, ze které

hněte a vypaluje své keramické píšťaly přidává další substance. Není to věc materiálu, ale vibrací. V některých píšťalách je trocha popela od Saí Baby, v jiné je kousek posvátné země od paty stromu, který před sídlem OSN zasadili představitelé hlavních náboženství. »Jednou jsem zažil«, píše, »jak jedna žena použila posvátnou kukuřici, aby posvětila nádobu, a přímo viděl proud energie, který se píšťaly dotkl. Trochu té kukuřice mi dala a já se naivně zeptal, jak ji mám uschovávat. Zaječela na mě: *Nezáleží na tom, kde ji uschováš, ale jak ji použiješ, troubo!*« Proč jsou některé housle mistrovským nástrojem, a jiné jen »standardní«, konzumní? Bude lepší kytara, kterou vyrobil otrávený dělník v pátek třináctého, když nedostal prémii, nebo kytara, kterou vyrobil po uši zamilovaný mladík, aby mohl zahrát své dívce? Jak působí písnička, kterou pasivně vyslechneme v podání profesionála, a jak jinak písnička, kterou si posvátně, vroucně zazpíváme v kolektivu přátel v noci u ohně?

Při hře na peruánské píšťaly si člověk také uvědomí, jak jsou důležité detaily a zdánlivé maličkosti. Malinké tónové nepřesnosti při nádechu, začátku pískání, nebo když hráč skončí, aby se mohl nadechnout, rázem neuvěřitelně změni všechno kolem.

ŠENG

Šeng je záhadný nástroj, říká sběratel »jiných« nástrojů, Američan Mitch Nur, u kterého jsem zvuk šengu uslyšel před lety poprvé. Předtím jsem o šengu četl, ale popis jeho

Mnich mlčel. Lama najednou popadl šeng a několikrát udeřil. Bylo to nádherné. Místo disharmonického zvuku, který jsem vyloudila předtím, zazněly melodické zvuky stříbrných zvonků. »Proč přikládáte takovou důležitost tak bezvýznamné věci?« tázal se. »Zvuk má i jiná tajemství. Zvuk vydávají všechny bytosti a všechny věci, dokonce i ty, které zdánlivě nemají duši. Každá bytost a každá věc má svůj zvuk, a ten se mění v závislosti na momentálním stavu bytosti nebo věci zvuk produkující. Jak to funguje? Vše se přece skládá z atomů, které tančí a produkují tak zvuk. Říká se, že na počátku stvořil vítr svými víry gyatam, hmotu, a ony větrné víry zněly. Hmota a formy byly tedy stvořeny kombinacemi zvuků. První gyatamy zpívaly a první takto vzniklé formy daly vzniknout dalším, složitějším tvarům. To platilo nejen pro minulost, platí to



i dnes. Každý atom bez přestávky zpívá svou píseň, a vytváří tak možnost vzniku nějakých forem. Existuje-li tvůrčí zvuk, existuje i zvuk destrukční. Každý, kdo takto zvuk ovládá, může tvořit i ničit. Existuje i možnost, že ten, kdo umí vytvořit destruktivní zvuk, jenž je základem všech dalších ničivých zvuků, může zničit i celý svět, a dokonce i svět bohů. Zničí podstatu, ze které je vše vytvořeno.«

Pak se mnich rozloučil a popřál mi úspěšný den. Jeho vysvětlení bylo zajímavé, ale neosvětlilo mi to, co jsem nazývala »záhadou šengu«.

Alexandre David-Neelové se vysvětlení nezdálo jasné, ale mnichův popis neustále se pohybujících atomů se překvapivě podobá popisu světa, jak ho známe z moderní fyziky.





Šeng by se měl držet v ruce tak, aby palec kontroloval jeho pohyb při hře a dovoval kontrolované úder srdce z tvrdého dřeva o samotné tělo nástroje. Na rozdíl od běžně dostupného šengu s koženými řemínky propletenými bronzovým symbolem nekonečného provazu, umísťují Američti šamani třásně do ruky, aby lépe kontrolovali práci s energií.

účinků jsem považoval za jakýsi místní folklór, stejně jako např. popis »prorážení třetího oka« v románech Lobsanga Rampy. Jediná zmínka o tomto nástroji šamanů původního tibetského náboženství bön se totiž v západní literatuře objevila v cestopisné knize Alexandry David-Neelové z počátku století (str.108–9). Se zvukem, hudbou a duchovnem mám co do činění již od počátku 70. let, kdy jsem začal hrát na bicí, cvičit jógu a chodit na varhanní koncerty ke sv. Jakubovi, a od roku 1979, kdy jsem začal provozovat hudbu, které se teprve daleko později začalo říkat

new age. Od roku 1982 pravidelně přednáším o účincích hudby na člověka a jeho fyzický a psychický stav i o tom, že právě pomocí hudby a zvuku se překvapivě snadno a účinně dají otevřít brány skutečné duchovnosti. Pomocí stále lepší reprodukované hudby a aktivně pomocí gongu (od počátku 90. let i tibetských mís) jsem zažil a později i zprostředkoval nespočet velmi hlubokých, někdy až mystických zážitků. Přesto mne dva podivné tibetské činelky, něco mezi plochými zvony a trochu silnějšími a zvonavějšími činelami, překvapily a velmi hluboce zasáhly. Když zazněly, projely mnou zvukové paprsky neobyčejné intenzity, ale zároveň jsem byl jakoby zahalen v dekách hustého, objímajícího zvuku. Jako by mi někdo něžně masíroval tělo zevnějšku, ale zároveň daleko intenzivněji i zevnitř. Racionálně uvažující část mozku byla v cloně hustého a pronikavého zvuku odsunuta na vedlejší kolej. A když se ozvaly oba šengy současně, celý zvukem přesycený prostor kolem mě i ve mně byl jakoby krájen laserovými paprsky vědomě nasměrovaných a přesně zvolených vibrací: věděl jsem, že tenhle nástroj je jen pro připravené a velmi pokročilé hráče, ale zároveň jedinečnou možností pro spoustu západanů, kteří se celá léta pokoušejí o autentický duchovní či mystický zážitek, ale nemají dost odvahy zapomenout na sebe, na své ego, na svou výchovu a dosavadní životní pouť. Ještě doborou hodinu poté jsem byl

jakoby nadnášen a vnitřně prozněn a zelektrizován. Nikdo prý neví, odkud pochází šeng a jak je starý. Mitch Nur v této souvislosti požádal o spolupráci jednu šamanku. Ona pak řekla, že cítí, že šeng se objevil načasovaně, ve správnou dobu, ve které bude moci být použit efektivně, nově a jinak. Ve svých vizích viděla, že právě v závislosti na povaze doby a způsobu použití začnou vznikat skupinky lidí, kteří budou hrát na šengy. Navrhla také, abychom začali vytvářet jakési formace, které by mohly lépe směřovat úmysly spojené se hrou na šeng. Smyslem, posláním šengu není být obyčejným hudebním nástrojem, ale spíše doručovat, předávat úmysly. Způsob hry na šeng se prý také postupně změní. Ve svých vizích viděla, že neefektivnější to bude ve skupinkách po devíti lidech. A také tehdy, když se lidé seskupí do jakýchkoli geometrických formací, které pomohou zesílit schopnost soustředění na předávaný úmysl. Jakmile lidé



Experimentátoři a hledači brzy zjistili, že jeden šeng je vynikajícím médiem pro přenos nepopsatelného mezi učitelem a žákem, terapeutem a klientem. Dva šengy umožňují zkušenému hráči konkrétně pracovat se zvukovou a psychickou energií prostoru — toho fyzického i toho ve vědomí posluchačů. Že »méně je více« pak ovšem platí právě u šengu stonásobně.



tyhle skupinky vytvoří, dostane se jim velmi silného pocitového potvrzení, že jsou na správné cestě. Mitch s přáteli to už párkrát zkoušeli a zjistili, že záleží na tom, jak a kde lidé v té geometrické formaci stojí, když hrají. Zjistili, že se tím vytváří nad skupinkou hráčů jakýsi ochranný deštník a že se tak velmi zesílí jak oblast, do které a na kterou je vyslán předávaný úmysl, tak sám proces jeho předávání. Lidé mají navíc velmi silný pocit posilování skupinových propojení a každý z nich s jistotou ví, jak je nenahraditelný a důležitý.

Nenechte se zmást tvrzením některých odborníků, že termín »tibetská mísa« neexistuje a že Tibetané mísy nikdy nepoužívali jako my. Možná tyhle mísy opravdu nebyly pro mnichy tak důležité, jak se domníváme, a původně skutečně byly jen v ayurvédě používanými nádobami, ze kterých jedly své jídlo například těhotné ženy. Ze všech zkoušených mís je takhle jediná, která zní jako šengy, tedy v dur.

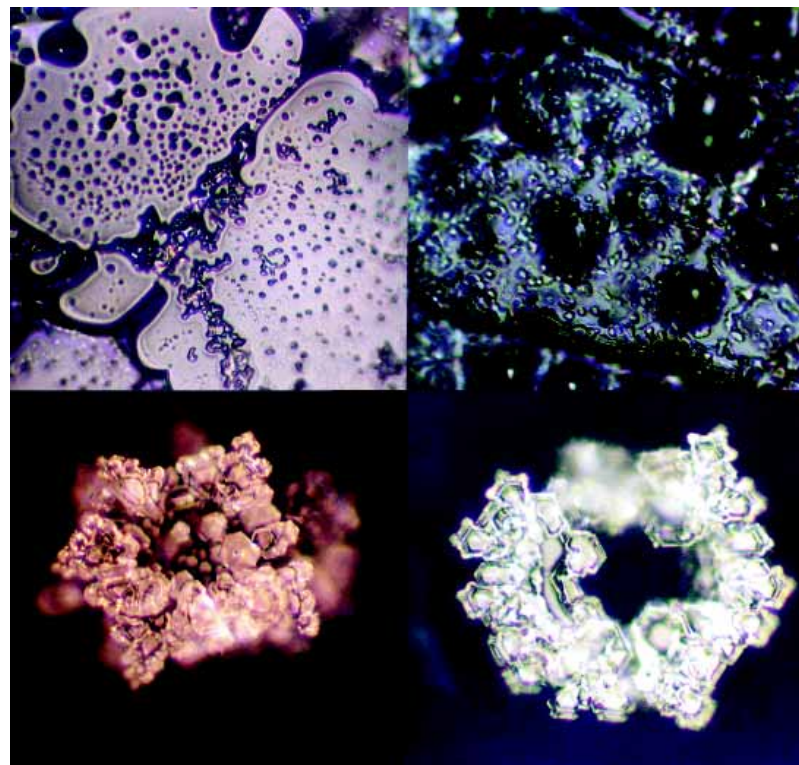


První nahrávky Němce Klausa Wieseho se k nám dostaly v polovině 80. let. Wiese vydává zajímavou hudbu celá léta a jeho CD, na nichž je natočeno jen 50 minut jedné velké obtáčené mísy, jsou neuvěřitelně léčivá.

Vědci a futurologové se shodují v tom, že se v nejbližší budoucnosti objeví více nových technologií a možností, jak zkoumat a působit na člověka pomocí zvuku. Ať už to bude v oblasti vědy a komunikací nebo medicíny či psychologie. Kdokoli slyšel šeng, prohlásil, že to je zvuk, jaký dosud neznal. Dnes víme, že zvuk tibetských zvonů a mís studují i státní instituce mnoha zemí na světě, že se o ně zajímají vědci pracující na problému gravitace apod. »Myslím, že se to už nedá zastavit, že už začalo něco velmi převratného,« tvrdí Mitch Nur a vzpomíná na jeden zážitek spojený se šengem.

S přítelem, mexickým šamanským bubeníkem, navštívil před lety hory nad městem Santa Fé.

Šaman jim chtěl ukázat místa, kde prý kdysi šamani hrávali Zemi. Dlouho nemohli místo najít. Sotva se ale dostali do tranzu, brzy objevili lokalitu, která byla téměř poseta krystaly. Mitchova přítelkyně pak začala hrát na šeng a k údivu přítomných se z okolí slétli ptáci, přilezly ještěrky, přiskákali syslové a přiběhly myši: všichni bez hnutí poslouchali. Když hra skončila, lidé se na sebe jen nevěříčně dívali a ptali se jeden druhého — co to bylo? Příroda, lidé i zvířata — všechno svým způsobem odpovídalo na zvuk šengu. Ale podobné zážitky nemá jen Mitch. Podobně jsme i my, s Jill Purceovou v Anglii a s účastníky mého kurzu v Bělem na Broumovsku, komunikovali se stádem krav.



Japonec Masaru Emoto fotografuje (viz knihu Messages from the Water) krystaly vody, již předtím »ovlivňuje« slovy, prostředími apod. Je až neuvěřitelné, jak se podobají krystaly vody, nad kterou bylo například vyslovováno slovo »lásku« v angličtině, japonštině a němčině, či jež byla vystavena působení sanskrtského slova mantra a balijského obřadu kečak. Tvary krystalů či kořenů rostliny, na něž působily nadávky, nebo povzbuzení, se výrazně liší. Horní obrázky ukazují »krystaly« znečištěné vody, dolní krystaly z téhož jezera Biwa, u něhož lidé nějakou dobu zpívali očistnou mantru.

Jednoduché, ale velmi účinné cvičení na propojení mozkových hemisfér, ale i zvýšení inteligence a »nadhledu«, zní prostě L P P L P P L P. Zkuste plácát rukama o stehna nebo na buben, jednou rukou na hranu, druhou doprostřed blány, nebo do stolu či židle podle vzoru — tedy levá pravá pravá, levá pravá pravá, levá pravá a tak dál, stále dokola, nejprve pomalu, pak rychleji. A pak vyměňte pořadí rukou, tedy pravá levá levá, pravá levá levá, pravá levá. Z rytmického hlediska jde o pravidelný, ten nejběžnější osmidobý rytmus, ale zároveň o rytmus lichý, v tomto případě dvakrát třídobý (LPP LPP) a jednou dvojdobý (LP). Jde ovšem také o cvičení koordinace končetin, trénink soustředění myslí a nácvik, kterak nebýt připoután k emocím.

Všichni jsem praváci nebo leváci, máme tedy jednu polovinu těla šikovnější. Nebo z jiné perspektivy: každý z nás jednu polovinu mozku využívá méně. Nejsme v »harmonii« či rovnováze, chcete-li. Víme přitom, že jak svaly, tak mozek lze cvičit, vylepšovat. Budeme-li tedy trénovat více levou ruku či nohu, nacvičíme lepší propojení mezi levou a pravou stranou těla, tedy i lepší propojení pravé a levé mozkové hemisféry (levá strana těla je řízena pravou mozkovou hemisférou a naopak). Druhou, důležitější rovinou tohoto zdánlivě velmi prostého cvičení je nácvik vědomého myšlení nejméně ve dvou rovinách. Když nějakou dobu pilně plácáte rukama LPPLPLP nebo třeba PLLPLPL, nebo třeba dvakrát LPPLPLPLPLPLPL a pak obráceně, tedy PLLPLPLPLPLPLPL, stále dokola, musíte se dokonale soustředit, ale po nějaké době zjistíte, že jste schopni zároveň plácát a nevypadnout z rytmu a navíc klidně hovořit nebo zpí-



Tak jako jógu, i hru na »jiné« nástroje je lepší a efektivnější zkusit v partě podobně postižených nadšenců. Jako v životě, i zde se chybami jiných hodně naučíte.

vat — nejlépe mantru. Učíte se existovat ve dvou rovinách vědomí, což je ve svém důsledku nácvikem schopnosti myslet a jednat v běžných životních situacích, a přesto nebýt namočen do emocí! Snaživci mohou nešikovnou levou ruku trénovat intenzivněji třeba tak, že zatímco pravá ruka plácne vždy jen jednou, levá bude plácát jednou, dvakrát, třikrát a čtyřikrát a opět jednou dvakrát, třikrát, čtyřikrát atd. Tedy PLPLPLPLPLPL, a stále dokola.

Věřte, tohle zdánlivě primitivní cvičení může být spouštěčem pozitivních změn ve vašem těle, vědomí i životě. Zkuste to pár týdnů, deset minut ráno a večer. Nejlépe se cvičí třeba v metru, ve vlaku či autobuse, při koukání na televizní zprávy, při čekání někde ve frontě — to můžete Źukat do nohou třeba prsty v kapsách. Vaši blízcí brzy zaregistrují, jak jste vyrovnaní, nad věcí, inteligentní, tvořiví a krásní.

Jsi součástí
tohoto vesmíru
a vesmír je
naopak v tobě.

Joy Hardo,
indiánský básník

DŽEMBE (BUBNY A RYTMUS)

Celé naše tělo rezonuje. Kdybychom viděli nafilmované oplodnění lidského vajíčka, zjistili bychom, že od prvního okamžiku rytmicky pulzuje. Rytmus se stane srdcem. Nikdy nepřestane, dokud člověk neumře. Rytmem to vše začíná (milování a orgasmus jsou v podstatě jen rytmy) a také celý další lidský život je složen z rytů. Každý orgán má svůj vlastní rytmus. Dokonce i naše chůze je rytmická a naše končetiny se hýbou ve spirálách. Všechno, co děláme, je rytmické — naše dýchání, rytmus srdce, rytmus mozgových vln, rytmus enzymů a proteinů

a všech ostatních procesů, ale také rytmus výměny elektrických vzruchů mezi neurony v mozku. Také proto má na nás rytmus bubnů takový vliv. Bubny byly pravděpodobně vůbec prvními nástroji lidské historie (čínské kovové bubny s aligátory kůže se dochovaly v hrobech starých až 8000 let) a základem šamanské práce se zvuky a hudbou. Ploché šamanské bubínky používali šamani a šamanky prakticky na celém světě. Rituál vždy zahrnoval zpěv, rytmus bubnů a tanec. Ne náhodou můžeme dnes konečně i u nás vidět v parcích a na ulicích mladíky (ale i dívky), jak tlučou do bubnů, a v klubech občas vystupují čistě bubenické kapely. Africký buben džembe se stává běžnou součástí výbavy domácnosti mladého alternativního člověka.

Jenže, jako se všim, není to jen tak: jen tak plácát do bubnu, jako je džembe, je k ničemu. Přitom i u nás se párkrát do roka konají kurzy, na kterých vás učitelé z Afriky či západní Evropy (kteří se učili v Africe) naučí správným základům hry na džembe. V Africe totiž například jen málokdo a málokdy sóluje, a když už tak činí, pak velmi krátce. Každý bubeník hraje svůj základní rytmus a těch několik se kluci

Pravé džembe z oblasti Mali je ručně vyrobené, velmi těžké a také patřičně drahé. U nás lze ale v různých etnických obchodech zakoupit i poněkud levnější vysoustružené, ale přesto dostatečně kvalitní nástroje ze sousedních afrických států.



a mladí mužové učí bubnovat celé roky, než jim to zní správně. Teprve když se sejde deset bubeníků, ozve se ze hry ukázněné a vzájemně si naslouchající skupiny ona magie polyrytmů a zvuků bubnů.

Jinými slovy, zmíněné plácání je možná způsobem, jak si vybit zlost, ale s bubnováním a tím, co může dobrý zvuk dobrého bubnu tělu a mysli dát, to nemá nic společného. Přestože se situace lepší, stále ještě vídám řadu partiček a jednotlivců, kteří používají bubny jen pro ventilování často dobře skrývané agresivity. Všichni pak samozřejmě hrají všechno co nejhlasitěji a nejrychleji.

Když se totiž pracně, s bolestmi a puchýři naučíte udeřit správně na hranu bubnu nebo do středu blány s patřičným okamžitým odskokem, dostanete z bubnu jak

vysoký zvonivý zvuk plný alikvotů, tedy frekvenční potravu pro mysl, tak hluboké dunící zvuky jako potravu pro tělo. A teprve potom je deset minut hry na džembe léčivými deseti minutami.

Z hlediska terapeutického i z hlediska možností naučit se hrát opravdu dobře bych začínajícím bubeníkům doporučoval především džembe, plochý irský nebo arabský buben, arabský buben darbuka a indické bubínky tabla.

Právě indické bubínky tabla, mridangam (na obrázku) nebo pakhawadž jsou příklady bubnů, které lze velmi důmyslně ladit. Díky systému další blány kolem hlavní rezonanční blány, na jejímž středu je ještě nalepené kolečko ze zvláštní pálené a mnohovrstvé hmoty, je velmi zkvalitňuje chvění, a tedy přesnost získaného tónu, vydávají velmi koherentní tón, který frekvenčně snadno umocní terapeutické výhody rytmické hry.



5

JINÁ MUZIKOTERAPIE

Oficiální muzikoterapie ještě stále klientům tvrdošíjně a necitlivě pouští nahrávky klasické hudby (nic proti určitým částem některých skladeb některých skladatelů).

Před lety jsem docházel do věznice pouštět vězňům hudbu new age. Přestože správa věznice jednu celu přebudovala na »muzikoterapeutický« sáleček, koupila

i docela dobrou přehrávací aparaturu a přestože »mí« vězni byli tím, co jsem pouštěl, vždy nadšení, prakticky se k poslechu hudby dostávali jen pod kontrolou dozorců nebo jednou za měsíc se mnou. Školené a na rozdíl ode mne i placené psycholožky a terapeutky celou dobu tvrdily, že se na nějakou mou »vězni tolik oblíbenou« lekci přijdou podívat, ale nikdy nepřišly.

Přitom v rámci výzkumu, co způsobuje »mrzení v zádech«, tedy extatické zážitky, uvedlo 36 % lidí sport a radost z pohybu, 70 % sex, 78 % fyzický kontakt s druhou osobou, 87 % nádhernou přírodu, 92 % scény z filmů — a celých 96 % hudbu!

Harmonické léčivé zvuky hudby
jsou velkým darem lidstvu.

Kitaró

JAK NÁS HUDBA OVLIVŇUJE?

Podrobnosti odborného charakteru jsou k nalezení ve stovkách knih a časopisů. Jen namátkou: hudba zakrývá nepříjemné zvuky a pocity. Dnes se hudby new age užívá v zubařských čekárnách a ordinacích, na operačních sálech, na chodbách nemocnic a úřadů. Hudba zpomaluje a optimalizuje mozkové vlny. Stejně jako jiné terapeutické metody (meditace, biofeedback, jóga), hudba v tempu pod 60 cyklů významně ovlivňuje produkci mozkových vln alfa, hudba šamanská dokonce i vln theta. Je-li člověk nesoustředěný a nerozhodný, postačí 20 minut pomalé hudby (new age, ambient, largo pasáže klasické hudby). Takto hudba pomáhá i pacientům s Alzheimerovou nebo Parkinsonovou chorobou. Hudba zkvalitňuje dýchání. Opět se nejvíce doporučuje pomalá hudba new age, gregoriánský chorál a ambientní hudba. Ovlivňuje také srdeční tep, pulz a tlak krve, posiluje imunitní systém. Redukuje svalové napětí a zlepšuje tělesnou koordinaci. Zkvalitňuje naše vnímání prostoru, mění náš pocit času. Optimalizuje teplotu těla. Hlasitá agresivní hudba zvyšuje teplotu těla, tichá pomalá hudba ji snižuje. Bubny a perkuse fungují jako ústřední topení. Hudba zvyšuje produkci endorfinů. Jeden výzkum poslechu hudby new age u těhotných žen potvrdil snížení potřeby podání anestetik při porodu o 50 %. Hudba také zvyšuje produktivitu práce. Výzkum univerzity ve Washingtonu, který zkoumal produktivitu devadesáti lidí, ukázal, že ti lidé, kteří např. opisovali nějaký text a poslouchali hodinu a půl denně hudbu new age, zvýšili svou produktivitu o 22 %. Ti, kteří poslouchali běžné rozhlasové vysílání, zvýšili svou výkonnost jen o 3 %. Ti, kteří pracovali v tichu, měli o 8 % horší výsledky, co se týkalo počtu chyb. V účtárnách pak účetní při hudbě dělají průměrně o 37 % méně chyb. Dnes např. hudbu při práci používá čtyřicet tři z padesáti těch největších amerických společností. Je to náhoda? Hudba je také odedávna známa tím, že se při ní lépe a hlavně déle pracuje. Podporuje vytrvalost. Filmoví režiséři dobře vědí, že hudba také podporuje pocit romantiky a pozitivně ovlivňuje vnímání symbolů. Hudba vytváří pocit bezpečí a pohody.

Dorothy Retallacková začala na univerzitě v Denveru pouštět hudbu svým rostlinám — obilí, petuniím, blatouchům, dýním, cíniím. Skleníky, způsob a objem zalévání i osvětlení byly totožné. Dorothy po řadu měsíců pouštěla v několika sklenících různé typy hudby. Jeden skleník, bez jakékoli hudby, byl kontrolní. Určitý skleník tedy slyšel Bacha, jiný indickou klasickou hudbu, další zase italskou renesanční hudbu, další hlasitou rockovou hudbu, jiný pak hudbu country and western z běžné rozhlasové stanice. Výsledky byly očekávatelné — rock rostliny ubíjel, bylo jich málo a byly daleko menší než ty, kterým byla pouštěna jiná hudba. Lepších výsledků bylo dosaženo s renesanční a Bachovou hudbou. S indickou klasickou hudbou byly však rostliny největší, nejhustší

Při terapii mísami často stačí uvolnit člověka tím, že mu u bosých nohou hrajeme filcovou paličkou na nějakou větší mísu.



a přímo ovíjely reproduktory. Ve skleníku s rozhlasovou hudbou country and western byly rostliny přesně takové, jako v kontrolním skleníku, tedy jako kdyby se tam žádná hudba nepouštěla. Díky práci mnoha nadšenců se i jinde ve světě, sice také pomalu, ale přece jen, začíná prosazovat terapie hudbou, kterou pro sebe nazývám »holistická muzikoterapie«. Ta je založena na předpokladu, že jak lidské tělo, tak to, čemu říkáme duše, je hudební, nebo jinak řečeno, vibrační povahy a díky vlastním zážitkům a hledání svých průkopníků a průkopnic, pomáhá léčit celou řadu zdravotních potíží. Velmi stručně, zvuky a hudba způsobují pozitivní změny krevního tlaku, ovlivňují srdeční tep, a tedy i rychlost a kvalitu krevního oběhu, snižují hladinu cukrů v krvi, pozitivně ovlivňují stav srdečních věnčitých tepen i periferního prokrvení, vylučování žaludečních šťáv a žaludeční a střevní peristaltiku, membránovou výměnu iontů vápníku a neurotransmiterů, endorfinů i pohlavních hormonů, ale také přesné vidění, svalové uvolnění, tudíž lepší psychomotoriku atd. Takto, jinak chápána a užívána, zlepšuje hudba kvalitu života lidí dlouhodobě a vážně nemocných, neschopných pohybu nebo lidí po těžkých operacích. Profesionální muzikoterapeuti dovedně využívají hudby, ať reprodukované nebo vytvářené přímo pacienty, jako potenciálního nástroje pro zmírnění bolesti, úzkosti z nemoci

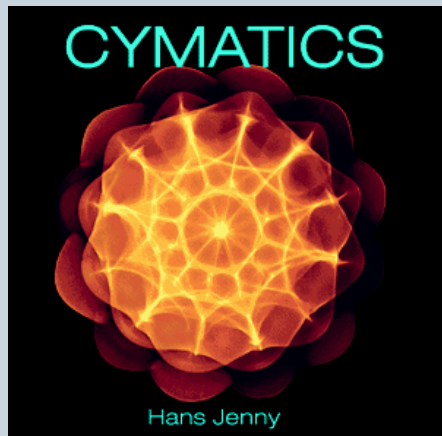


Nemáme-li přímo celou terapeutickou sestavu speciálních mís, stačí se vzájemně (třeba v rámci letního kurzu) oblažit sprchou léčivých frekvencí. Polovina účastníků postupně vibračně osprchuje tu druhou, ležící, a posléze si své role vymění.

a stresu. Zvláště efektivně je hudba využívána při autismu, dyslexii, fyzické nehybnosti, Parkinsonově a Alzheimerově nemoci aj. Ačkoli tyto choroby přímo neléčí, hudba dokáže mnohdy pomoci obnovit hybnost, mentální čilost nebo svalovou koordinaci. Za druhé, hudba dokáže dodat energii a léčivou sílu tam, kde leží hluboké psychické a mentální potíže, které podmiňují fyzické nemoci. Hudba může uvolnit skryté pocity, potlačené myšlenky, traumatické zážitky z dětství, které mohou být příčinami konkrétních fyzických a chronických potíží, a rozpustit škodlivé mentální a energetické vzorce, které nemoci předznamenávají. Za třetí, hudba napomáhá duchovnímu poznání a léčbě na duševní úrovni. Může zprostředkovat vizionářskou zkušenost. A na konci života může hudba »usnadnit« umírání, vyladit a vyčistit osobu na prahu smrti.

Jeden ptáček dokáže zazpívat až 120 odlišných témat. Měřeno spektrogramem, Beethoven to v 6. symfonii v refrénu hoboje a klarinetu dotáhl na křepelku a kukačku.

F. Koukolík



KYMATIKA

Zvuk je vibrace a vibrace je hudbou třírozměrných forem. Švýcar Hans Jenny zkoumal ve 30. letech vliv zvuku na nejrozličnější materiály (písek, rtuť, tekutiny, kovový a jiný prach) umístěné na kovové desce. Pod deskou hrál na housle. Určitý zvuk dokázal uspořádat částičky prachu do překrásně pravidelných ornamentálních struktur (spirály, soustředné kruhy, hvězdicové lamely aj.). Každá změna výšky tónu, tedy změna frekvence zvukové vibrace, vyvolala i prostorovou změnu obrazce. Tyto pokusy byly poprvé použity Němcem Ernstem Chladnim v 18. století. Experimentoval se zvukem pod kovovou nebo skleněnou plochou, na níž byla smyčcem rozvibrována zrníčka písku nebo prachu. Pokusy vedly přímo k sonoterapii, stimulaci

zvukem určité frekvence, využívané při léčbě některých chronicky se nehojících ran, zlomenin nebo špatně fungujících orgánů těla. Vibrace se i v kovové desce šíří stejně všemi směry a řídí se zákony interference, takže když se například setkají dvě nebo více stejných vln, mohou se v některém místě dokonale vyrušit. Zrnka písku, železných pilin nebo prachu jsou směřována podle vibrací a shlukují se v místech, jež nevibrují — objeví se vzor. Vypadá jako dvojrozměrný tvar, ale zvuk je ve skutečnosti tvarem trojrozměrným. Nejlépe je to vidět na vodě. Voda vibruje velmi snadno a výsledné vlny lze dlouho sledovat. Úderem paličkou nebo třením po obvodu tibetské misky naplněné vodou může snadno pozorovat zviditelněné vibrace vodní hladiny. Vibrující vlnky se pak někde setkávají a vznikají fontánky nebo spršky drobných kapek. Souvislosti jsou až neuvěřitelné. Indové i ostatní, kteří zpívají Óm, vytvářejí svým zpěvem téměř dokonalý kruh, a jistě není náhoda, že ve všech řečech na světě je hláska »o« kulatá, ale když přidají ono »m«, obraz kruhu je přetát do středu se sbíhajícími paprsky: obraz se změnil v jednoduchou jantru, mandalu, v jakési geometrické vyjádření posvátné vibrace.



Vodní hladina velmi názorně prokáže, jak harmonické, pravidelné, a tedy potenciálně léčivé jsou zvuky toho kterého nástroje (viz také obr. na str. 78 a na obalu knihy). Hans Jenny při svých pokusech »zviditelnit« zvuky a hudbu zkoušel zachytit i »tvar« různých slavných hudebních děl. Na obrázku je kymatický záznam jedné části Mozartova Dona Giovanniho. Porovnejte s průběhem vln na hladině misky na str. 78 — a odpověď na otázku, která hudba více harmonizuje a zklidňuje, je viditelná.

LÉČBA TĚLA

Pro alopatickou medicínu lze demonstrovat neobyčejné léčebné vlastnosti hudby na případu Rozálie, pacientky s pokročilou Parkinsonovou nemocí. Rozálie musela celé dny nehybně ležet ve zkroutěných pozicích, neschopna pohybu a řeči. Její lékař, doktor Oliver Sacks, ale zjistil, že Rozálie dokáže celé hodiny hrát na piano a při hře příznaky její nemoci mizí. Schopnost většiny pacientů s touto nemocí reagovat na hudbu je neuvěřitelná, říká dr. Sacks. Nemohou chodit, ale dokáží tančit. Nedokáží mluvit, ale umějí zpívat. Rozálie zná svého Chopina na zpaměť a stačí, aby jej lékař jen připomněl, a její tělo, výraz a pozice se uvolní, a dokonce i její EEG je v průběhu imaginární hry normální. Sacks tvrdí, že hudba je základním terapeutickým prvkem právě pro pacienty s Parkinsonovou a Alzheimerovou nemocí, což se jen v případě USA týká asi 10 milionů lidí nad 65 let věku. »Jsem naprosto šokován faktem, že zatímco lékařská věda těmto lidem nemůže nabídnout nic, jejich fyzický a duševní stav může být často významně zlepšen nemedicínskými prostředky, jako je hudební terapie«, říká dr. Sacks, který takto se svými pacienty pracuje již 25 let. U pacientů s Alzheimerovou nemocí hudba vyvolává již dávno zapomenuté emoce a asociace, vysvětluje dr. Sacks. Umožňuje jim vzpomínat, třeba jen na chvíli obnovit řeč, znovu se účastnit rodin-



né historie, navázat na svou identitu. Poslech hudby jako by aktivoval »vnitřní« hudbu každého pacienta, která pak udržuje všechny aspekty mozkových funkcí pohromadě. Je-li v harmonii mozek, tělo následuje jeho příkladem. Jedna pacientka, znehybnělá po těžké operaci kyčelního kloubu, zjistila náhodou, že se dokáže pohnout při zvucích irské lidové písničky. Hudba a tanec jí pak pomohly obnovit hybnost končetin docela. Podle měření dr. Marka Rydera vykazují lidé, kteří terapeuticky poslouchají specializovanou hudbu, snížení tlaku krve, zpomalení srdečního tepu a mozkové aktivity. Tom Kenyon zjistil, že když na energeticky nevyrovnaný meridián (pomyslná řada na sebe navazujících akupunkturálních bodů podle čínské medicíny) působíme zvukem, meridián se vyrovná bez ohledu na to, na kterou část meridiánu byl zvuk v těle směřován.

Nad'a Baliharová se naučila hrát na didžeridu a teď oblažuje svou terapii zvuku ženy v »jiném« stavu. Nejlepších účinků se dosáhne, když je didžeridu umístěna na dřevěné podlaže nebo když hráč využije akustiky prázdného rohu místnosti, aby se vibrace mohly volně dostat všude kolem.

Studie padesáti dvou předčasně narozených dětí v Tallahassee na Floridě prokázala, že když se dětem přehrávaly hodinu denně ukolébavky a dětské písničky, doba pobytu na specializovaném oddělení se zkrátila o pět dnů a úbytek porodní váhy se snížil o 50 procent oproti dětem, kterým hudbu nepřehrávali.

Hudební producent Terry Woodford vydal a rozdal 150 dětským centrům nahrávky s ukolébavkami. Zároveň nahrávky dostalo i několik porodnic. Ze začátku porodu užívali spíše pomalou, uvolňující hudbu, později, podle potřeby, její tempo zrychlovali. Po porodu zase užívali spíše pomalou, lyrickou hudbu pro zklidnění. Časté je také použití »ladění zpěvem«, při kterém ženy pět až patnáct minut zpívají samohlásky (nebo jen »hmm«) v co nejnižším tónu.

Jedna žena se tak naučila zklidňovat a mručela si i po porodu. Mručela i svému synáčkovi a později zjistila, že se on sám mručením uspává.

Na jednotce intenzivní péče v Knoxville v Tennessee došlo k události, která u tamních lékařů a porodníků zcela změnila vztah ke vlivu hudby a zpěvu na stav předčasně narozených dětí v inkubátorech. Přes veškerou lékařskou péči malá, předčasně narozená holčička umírala. Její tříletý bratr neustále žadonil, aby ji mohl vidět a zazpívat jí. A tak, když už nebyla naděje, lékaři Michaelovi dovolili, aby sestřičce zazpíval. Druhý den, místo aby umřela, začala sestřička přibírat a uzdravila se.

Jacqueline Chapmanová z Newyorské univerzity zjistila, že hudba pomáhá právě v době těhotenství dosáhnout plodu optimální porodní váhy. Ve studii 133 prvoroďek zjistila, že skupina, které byla šestkrát denně pouštěna ukolébavka, šla po porodu domů o týden dříve než ta, která neslyšela žádné zvuky. Lékaři se domnívají, že hudba děti v děloze zklidňuje. Provádějí pak méně pohybů a šetří energii nutnou k přežití.



Barbara J. Croweová, tehdejší prezidentka Amerického svazu terapeutů, uvedla při slyšení před senátním výborem v roce 1991:

»Hudba významně pomáhá pacientům s Alzheimerovou nemocí, po infarktových stavech, používáme ji při mentálních problémech. Na fyziologické úrovni hudba pozitivně ovlivňuje srdeční tep, rytmus dechu, krevní tlak, galvanický odpor kůže, hormonální úroveň krve, imunitní systém a mozkové vlny. Na psychické úrovni redukuje stavy úzkosti, povzbuzuje sebevědomí a schopnost vyjad-

rování, obnovuje životní entuziasmus.«

Janis Pageová studovala čínskou tradiční medicínu a objevila souvislost játra–ledviny–hněv–strach. Začala tedy ovlivňovat kvalitu práce těchto orgánů tak, že vleže přezpívala samohlásky a zkoušela dlouze hučet a mručet. Zvláště si oblíbila dlouhé zpívání hlásky »m«. Poté vždy zůstala několik minut ležet a pozorovala, kde v těle pociťuje nějaké změny. Po několika dnech zjistila, že se takto může celkem snadno a rychle pocitu strachu a hněvu zbavit.

Kromě ztuhlé a neustále stažené mysli dokáže amatérsky vyrobený monochord uvolnit i ty nejztuhlejší záda či nohy.

Právě tímto způsobem se zbavila svých potíží jedna učitelka. Ve škole měla problémy a čekala ji operace hrtanu. Protože ale otěhotněla, nechtěla operaci riskovat. Začala tedy na doporučení jedné hudebnice pravidelně zpívat »m«. Nechtěla vědět nic o tom, kam či jak má zvuk umisťovat, prostě zpívala a jen pozorovala, kde v těle to zanechalo nějaký pocit. Po porodu se na kontrole v nemocnici zjistilo, že původní problém zcela zmizel. Francouzský jazzový kytarista Fabien Maman si během turné po Japonsku všiml rozdílu mezi japonským a evropským či americkým publikem. Japonci mezi jednotlivými skladbami netleskali. Zatlaskali na konci, ale nikdy ne mezi jednotlivými čísly. Byl tím zpočátku šokován, postupně ale zjistil, že měl v průběhu koncertu daleko více energie než obvykle. Uvědomil si, že tleskání mezi skladbami, jakkoli dobře myšlené, ničí účinek hudby.

Společně s jinou výzkumnicí, Helene Grimalovou, která se nachla pro amatérské bubnování, pak oba začali neoficiálně zkoumat vliv zvuku na rakovinné buňky. Rok a půl po pět nocí v týdnu (když přestane jezdit metro a neruší noční klid) buňky pomocí nejrozličnějších nástrojů a měřičů hluku ovlivňovali. Zahráli každých pět vteřin tón A. Dělal to asi dvacet pět minut. Ukázalo se, že při systematickém zvukovém působení praskají cytoplazmatické membrány rakovinných buněk a ty se rozpadají, zatímco buňky okol-



ních zdravých tkání zůstávají neporušené. Maman s Grimalovou pak začali přidávat další tón a dokonce i tónové řady. Zjistili, že rozpad rakovinných buněk probíhal rychleji, když na ně působili kombinací durové a chromatické (půltónové) stupnice. Nakonec hráli několika ženám s tumorem prsu na dvoje housle (jedny držely základní tón) vždy jednadvacet minut po dobu jednoho měsíce. Jedné ženě tumor zmizel docela, u druhé, která již byla připravena na operaci, lékař konstatoval vyschnutí a zmenšení nádoru. Bez jakýchkoli metastáz. Operativně byl odstraněn zbytek nádoru a žena je v pořádku, rakovina se nikdy nevrátila. Fabien Maman o svých pokusech napsal knihu (*A Sound Structure for the 21st Century*), ve které publikoval i spoustu fotografií zvukem léčených buněk.

I zdánlivě obyčejný prostor, jakoby vyjmutý z japonské zenové zahrady, v parku před jedním lázeňským domem v Karlových Varech (viz také obr. na str. 124), může být koncertem tibetských mís zposvátněn jako myslí posluchačů.

Hluboký, konejšivý zvuk didžeridu společlivě uvolní páteř, kyčle i ženské orgány. Když je citlivě aplikován, zbaví také bolesti hlavy a uvolní psychiku, a to nejen toho, kdo je obdarováván, ale i toho, kdo obdarovává...



Najděte si cestičku v nepříliš navštěvovaném parku, blízském lese nebo za humny a vyzkoušejte si zpomalení těla a mysli pomalou, meditační chůzí v rytmu dechu.

Dělejte jen velmi malé krůčky, tak na délku chodidla, a tak, aby byl přesun těla spojený s nádechem následován okamžikem dokonalého klidu a stability. Vědomí je nejlépe udržovat v představě uprostřed těla, tam, kam Indové umísťují třetí čakru, Japonci haru a Číňané bod tan-tien. Teprve pak může následovat další krok a další výdech. A tak stále dokola.

Oči by měly být sklopeny, ale rozostřeny. Ruce mohou být volně, pokročilí je sepnou do nějaké mudry, například levá dlaň obepne levý palec a položí se do hrudní jamky a pravá ruka levou přikryje. Jde o to, abyste po nějaké době zapomněli, kdo a jak jde — půjde to samo. Začátečníkům to napoprvé potrvá tak dvacet minut. A pak, přestože se na nic nebudete dívat, uvidíte daleko víc detailů na cestě, po které půjdete. Víc než jste kdy zaregistrovali. Ucítíte daleko více vůní, uslyšíte mnohem více zvuků. To je důkaz propojení hemisfér a dokonalé relaxace.



Když se zakymácíte, nevádí, je to alespoň důkaz, že jste vědomím nebyli v centru, ale v hlavě. Neobviňujte se, nenadávejte si v duchu. To je pro zápaďany naprosto běžné, ale z našeho pohledu chybné. Vykročte prostě znovu levou, pravou, nádech, výdech — každý krok, tak jako každý nádech, může být z duchovního hlediska začátkem nového života. Génus dělá chyby, ale blbec je opakuje. Nechte se ničím rušit a zkuste vydržet alespoň hodinu. Vydržte. Znáám lidi, kterým právě tahle hodinka pozitivně změnila život.

Valerie Huntová uvádí případ padesátiletého diabetika, kterému jen tak, mezi řečí o vlivu zvuku na buňky a tělesné tkáně, pustila svou speciální kazetu s frekvenčně upravenou hudbou. Po patnácti minutách ten muž vyskočil ze židle a nadšeně zvolal: »Cítím nohu!« Jako diabetik ztratil cit v noze již před dvaceti lety, ale teď ji znovu, po tak dlouhé době, ucítil. Po několika měsících pak Huntové telefonoval, že bere inzulin jen velmi zřídka a s obnoveným citem v nohou si připadá jako normální člověk.

Hudba se dnes také stále častěji používá během operací jako další anestetický prostředek. Již ve 40. letech ji používali např. stomatologové. Při chemoterapiích pomáhá hudba upravovat některé vedlejší příznaky, minimalizuje zvracení a urychluje návrat z anestetických stavů. Klinické studie prokázaly efektivnost poslechu hudby pomocí sluchátek v průběhu operací. Hudba pomáhá odstraňovat bolestivé stavy při porodech atd. Jedna studie popisuje případ 19leté ženy, která si poslechem hudby S. Halperna při některých svalových cvicích neuvěřitelně snížila tělesné napětí v posledních třech týdnech těhotenství. Jiná studie popisuje použití hudby synchronizované v rytmu se stahy a kontrakcemi při porodu. 71 % matek, které při porodu poslouchaly hudbu, popisovalo průběh porodu jako velmi klidný a relaxovaný (viz str. 122).

LÉČBA PSYCHIKY

Kromě léčebného účinku na tělo hraje hudba značnou roli i v současné psychoterapii. Pomáhá při mnoha různých stavech, a jak tvrdí dr. Helen Bonnyová, je přitom nejefektivnější, ale také nejbezpečnější branou do lidské psychiky. Doktorka Bonnyová je autorkou na hudbě založeného psychotherapeutického procesu (*Guided Imagery and Music*) řízené vizualizace. Coby nadšená violoncellistka, popisuje dr. Bonnyová (72) GIM jako »techniku, která zahrnuje poslech uklidňující hudby v relaxovaném stavu tak, aby vznikajících iluzí, symbolů nebo pocitů bylo možno použít terapeuticky pro účely zvýšení tvořivosti, terapeutické intervence, sebepochopení a náboženských nebo duchovních zážitků«.

V roce 1967 Bonnyová studovala komplementární využití hudby a LSD při péči o smrtelně nemocné pacienty a nevléčitelné narkomany. Pracovala se 117 pacienty a ve své studii pak uvedla, že ti, kteří prožili ty nejhlubší psychedelické zážitky, vykázali největší procento úspěšné rehabilitace a návratu k normálním stavům. Poté se dr. Bonnyová rozhodla pokračovat ve své práci již bez psychedelik, jen s použitím hudby, aby eliminovala to, co Jung nazval *aktivní imaginací*. Terapeut GIM techniky, jakýsi průvodce doprovázející »cestovatele« (klienta), pokládá otázky a povzbuzuje k dialogu na témata obrazů vyvolaných hudbou. Pečlivě zvolená hudba navozuje žádané emoční stavy. Dr. Minton byl původně k muzikoterapii, a zvláště k metodě dr. Tomatisa velmi skeptický, ale svůj postoj změnil poté, co během několika měsíců zbavil jeho dceru těžkých depresí a dalších potíží. Brzy po narození začala mít pravidelné záněty středouší, špatně se učila mluvit, v základní škole měla problémy s chováním a učením, špatně vyslovovala a byla dyslektická. Pravidelný dvouhodinový poslech Tomatisem upravené hudby grego-



V rámci kurzu lana Wooda a Ondřeje Smeykala v jedné pražské škole došlo, alespoň na fotografii, k unikátnímu prolnutí dosavadního školometského a autoritářského přístupu k hudbě a hudebním nástrojům (na stěně) s nadšenci objevujícími svou bodu hry na kus dřeva bez jakýchkoli omezení.

riánského chorálu a Mozarta již během několika dnů velmi zmírnil těžké deprese a čtvrtého dne došlo ke katarzi. »Bylo to, jako by se v ní protrhla nějaká emoční přehrada,« řekl později dr. Minson. »Má dcera začala neobyčejně jasně a přesvědčivě artikulovat, popsala všechnu emoční bolest, která ji po léta paralyzovala.« Uvedla, že se po letech »totálně a jasně slyšela«. Hned další noci konečně dobře spala. Začala se cítit spokojeně. Sebevědomě hovořila o nadějích a plánech do budoucna. Přestala mít dyslektické potíže. Během dvou měsíců se zbavila většiny problémů. »Tomatisova metoda je jakýmsi dynamickým tunelem — dokáže urychlit proces osobní změny,« říká dr. Minton. Třetina jeho klientů si totiž platí za program »audiopsychofonologie« pro účely sebetransformace, rozpuštění vnitřních bloků, zvýšení tvořivosti.



Na každého působí jiná hudba. Nikdy svůj cit a intuici, zvláště pokud se týká hudby, neznásilňujte. Tělo a srdce vědí nejlépe, co jim vyhovuje. Nezapomeňte ale, že máme dvě uši; např. profesionální hudebníci, kteří hudbu »čtou« z not, slyší v levé, logické a vizuální mozkové hemisféře! Zde je několik návrhů, jak poslouchat hudbu jinak, jak se otevřít. Lehnete si na záda. Jste-li rozrušeni, několika hlubšími dechy uklidněte tělo. Zavřete oči. Vydechujte napětí, vdechujte klid a harmonii. Soustředte se na to, co posloucháte. Zkusíte si uvědomit, jak se zvuk odráží od stropu, od podlahy, jak se třítí a dusí v koberci, mezi kytkami. Zkuste poslouchat, jako byste neměli uši 20 centimetrů, ale 2 metry od sebe. Nebo 20 metrů. Zkuste poslouchat zády. Nebo si sundejte ponožky a opřete bosé nohy o reproduktory. Poslouchajte levou nebo pravou otevřenou dlaní. Sedněte si na louce nebo v lese u potůčku a poslouchajte. Nejprve hluboké tóny a hučení. Potom ty nejvyšší, měkké zvuky malých kapiček. Pak se soustředte na střední výšky zvuků toku potoka. Chvilí

Při terapeutické práci s dětmi je třeba nejprve je uvolnit. Nechat je hrát si. Nejjednodušší tóny (např. z monochordu umístěného na břicho) jsou neefektivnější.

preskakujte sem a tam, z basů na výšky a středy, a pak to vše zkuste poslouchat vcelku. Neodplouvejte, nechejte to sebou protékat. Nebo sledujte hlavní melodickou linku v písničce natolik soustředěně, abyste vědomě nevnímali basu, bubny. Potom si »vytáhněte« zvuk a barvu jen jednoho nástroje a chvíli ho sledujte. Vyměňte nástroj. Vyčistíte tak svůj poslech a dokážete písničku slyšet vcelku, ne jako splácanou kaši.

Představte si, že jste to, co slyšíte. Zvuk jste vy. Vší silou splyňte se zvukem. Představte si, že vaše tělo je jen vnější slupka kůže a že uvnitř, v tom prázdnu, které má tvar vašeho těla, rezonuje, cinká, duní, točí se, ťuká, hvízdá, fičí, kolébá se, válí, mění a otírá hudba. Sledujte, kde a jak to cinkne, ťukne, co se rozechvěje. Po zklidnění a poté, co »vplujete« do hudby, si v levé polovině svého mozku představte strom v zimě. Holé větve. Po chvíli si v pravé půlce mozku představte tentýž strom, ale kvetoucí, na jaře, s mnoha detaily květů a malých zelených lístků. Neztraťte přitom z obrazovky své mysli ani strom holý. Nekomentujte, nerozčilujte se, když se vám to okamžitě nepodaří. Jde o stimulaci pravé mozkové hemisféry. Experimentujte s obrazy: vlevo prázdny šálek, vpravo šálek plný kouřící a vonící kávy nebo čaje. Vlevo černobílá fotografie jablka, vpravo barevné, lesklé, chladné a orosené jablko ve vší nádheře. Zkuste se při poslechu hudby kývat a kývat ze strany na stranu. Kruťte hlavou sem tam, rozvíňte v rytmu hudby celý trup, jako byste byli strom a kývali se ve svěžím větru melodie. Nebo si zkuste chvíli mručet co nejhlubším tónem. Přesuňte zdroj mručení z krku do

oblasti pupku a ještě kousíček níže. Sledujte zároveň, jak se vám postupně rozechvívají jiné části těla. Zesilte vibrace tím, že přitisknete zuby k sobě, a sledujte vibrace v lebce. Rezonujte celí, klidně a jakoby pasivně. Pak najednou přestaňte a vychutnejte rozdíl mezi zvukem a tichem. Zkuste při poslechu své oblíbené hudby začít mávat rukama. Nechte ruce rozkvést, povívat ve větru melodií atd. Představte si, že jste zakořeněni do podlahy. Poslouchajte nejdříve basovou linku hudby nebo zvuky bubnů. Pak v představě napněte strunu od podlahy až ke stropu, a tam ji ukotvěte. Zkuste být strunou a nechte se rozechvívat v rytmu a akustickém větru poslouchané hudby. Poslouchajte i zvuk, který je obvykle nepříjemný. Vrčení ledničky. Zkuste se do něj ponořit a slyšet v něm vyšší, střední i docela nízké frekvence. Zkuste rozeznat vnitřní písničku vrčení lednice. Jedete-li autem, naslouchajte vnitřní písni motoru, klesání a zvyšování melodie při řazení. Zkuste odělit vnější zvuk — pneumatiky na vozovce, zvuk tření vzduchu o kapotu aj. — od vnitřního prostoru vozu. Začněte si mručet a poslouchajte pěvecké duo, které tak vytvoříte. Hledejte vztahy mezi zvukem auta a vi-

brací ve vašem těle. Zaposlouchajte se do zvuku bzučící zářivky nebo větráku počítáče. Zkuste rozeznat vnitřní souvislosti, vztahy, odlišnosti i v rachotu, bzukotu a jiných hlucích. Každý hluk je hudba. Objevujte vnitřní souvislosti, hudební vztahy i v nových neznámých prostorech. Zkuste si zamručet v koupelně. Najděte si nejlepší »výšku« tónu a nejlepší místo, odkud se vám podaří celou koupelnu, místnost, chodbu paláce nebo novou, dosud nezařízenou místnost rozrezonovat. Máte-li chuť, rozchechtejte se a zkuste po chvíli »slyšet«, jakým zvukem, v jaké barvě a v jakém rytmu vám to chechtá. Zkusíte se občas »vnitřně« usmívat. Využijte náladu, kterou některá vaše oblíbená melodie vyvolá, a nechte vnitřní úsměv vyklíčit dole v břiše. Sledujte, jak se vnitřní úsměv vypíná vzhůru jako stonek fazole a postupně prozařuje vnitřní oblasti vašeho těla — oblast žaludku, srdce, hrudi, krku, hlavy. Zkuste nevypřsknout a jen tak sledovat, jak se celé vaše tělo rozsvítí vnitřní tichou radostí ze zázraku bytí.

Společná hra na stejně vyladěné nástroje pak jen umocní zážitek uvolněné radosti. Hudba přestane být strašákem a drezurou a stává se hrou a objevováním těla a duše.





Každý máme takové zvukové prostředí, jaké si vytváříme. Kdo umí naslouchat alikvotům a jemným vrstvám zvuků tibetských mís, ten si určitě nenechá narušovat harmonii těla a mysli zdraví škodlivým vysíláním soukromých rádii.

PROBUZENÍ (VNITŘNÍHO) HUDEBNÍKA

Někteří terapeuti a hudebníci tvrdí, že plné a dokonalé využití schopnosti hudby léčit lze dosáhnout a využít především aktivním přístupem: člověk sám sobě zpívá či hraje. Don Campbell, hudebník a hudební pedagog, klavírista, ředitel Institutu pro hudbu, zdraví a vzdělání v Boulderu, se tomuto tématu věnuje celoživotně. Campbell už jako dítě (odmalička hrál na piano a studoval hudbu u prominentních evropských mistrů) věděl, že »hudba je potěšení, smysl života a síla, která je schop-

Pro dosažení změněného stavu vědomí používali šamani, dvě jednoduchá štěrchatka či tamburíny, kterými si několik minut rytmicky štěrchali uši. Zkuste to i vy.



na pohnout čímkoli«. Jako dospělý se však, podle svých slov, v hudbě pro samou techniku hry a kompozice ztratil. V roce 1981, v jeho 40 letech, mu degenerativní nemoc kostí přivodila »nervové zhroucení«, které ho hudebně znovu zrodilo. Sám ve své kanceláři, s vědomím konce, začal bubnovat na desku stolu, ztřeštěně tančit kolem místnosti a křičet dlouhatánské tóny. Dělal to celé noci, protože se chtěl zbavit svých emocí, tenzí, strachů. »Bylo to jako generální úklid. Vyvolal jsem tím i něco hlubšího, neosobního. Objevil jsem léčivou moc hudby.« Jednoho rána zmizely příznaky nemoci.

Campbellovo řvaní bylo spontánním pokusem osvobodit se neartikulovaným křikem nebo zpěvem samohlásek. Toto energeticky silné »ladění« hlasivek a hlasu probouzí »vnitřního«, do té doby jakoby spícího hudebníka, čímž má Campbell na mysli spojení našeho aktuálního hlasu s na vědomí nezávislým nervovým systémem, který nepřetržitě »diriguje« náš biologický život. S hlasem jako s potenciální energií uměli odevdávna pracovat zenbuddhističtí mniši.

Osvobodíme-li hlas, začneme skutečně znít, tvrdí zase Laurie Rugensteinová, programová ředitelka Naropa institutu v Boulderu a soukromá muzikoterapeutka. V průběhu dospívání většina z nás zapomněla vlastní opravdový hlas, pocity a emoce. »Léta nevyslovených pocitů a autocenzury, doprovázené často dojmem

bezmoci, jsou pak manifestována disonancí a fragmentací našich životů,« říká Rugensteinová. V kontextu transpersonální psychologie učí své klienty vysvobodit hlas procesem *sonické individualizace*. Hlas, který používáme k průzkumu vnitřních krajín, uvolní a osvobodí primitivní a necenzurované emoce hluboce zasuté v naší osobnosti.

Jeden klient přišel k Rugensteinové s dyslexií a potížemi při učení. Procesem »ladění« a využíváním hlasu jako melodického, ale i rytmického nástroje se podařilo obnovit spojení mezi uchem a hlasem, což je zvláště důležitý prvek při čtení. Smyslem bylo, aby klient akceptoval svůj hlas, aby věděl, jak zní slova v jeho představě. Dlouhodobě potlačené obrazy a situace z dětství v rodině alkoholika se ukázaly být emoční příčinou dyslexie i ostatních potíží. Další práce s hlasem a tóny, které spojovaly emoční materiál s klientovým »vnitřním hudebníkem« a léčitelem, pak vedly až k abso-lutoriu konzervatoře a kariéře profesionálního hráče na flétnu a saxofon.

LÉČBA DUŠE

Stejně důležitá jako tělesná i psychická léčba je schopnost hudby harmonizovat či léčit duši. Ve skutečnosti je pro mnoho skladatelů tzv. »léčivé hudby« tento cíl naprosto převládající. »Skladatel se musí umět dotknout svého Vyššího Já a dovolit oné energii projít ven,« tvrdí David Lanz, úspěšný



Milan Čechlovský (512 51 Plouznice 1) je šikovný výrobce bubnů a didžeridu. Jako emigrant mi na konci 80. let zprostředkoval setkání s Němcem, od něhož jsme pak roky dováželi tibetské mísy. Na počátku 80. let jsme s Milanem společně hrávali na gongy.

autor hudby new age. Během svých koncertů po celém světě se vždy noří do jakéhosi polotransu, aby mohl vědomě »směřovat hudbu z vyšší duchovní roviny k lidem tak, aby měla pozitivní důsledky«. Jak tvrdí, jeho vlastní rolí pianisty a skladatele je pěstovat a kultivovat vnitřní klid a mír, schopnost soucitu a pocitu hluboké duchovnosti — tedy pozitivní vibrace, a ty pak nechat, zakódované do příjemné, melodické hudby, působit na publikum. Podle jeho posluchačů se to stává opravdu často. Během jednoho rozhlasového interview

**Podstata mysli
je podstatou
všeho.**

Dudjom Rinpoche

v Montaně, při kterém byly pouš-
těny ukázky z Lanzových kom-
paktních disků, telefonoval jeden
muž, který se svěřil, že se právě
chystal k sebevraždě, ale byl tak
dojat Lanzovou hudbou, že si to
rozmyslel.

Jednoho dne v roce 1969 uslyšel
při meditaci Steven Halpern, dnes
jeden z nejslavnějších autorů léči-
vé hudby, pomalu plynoucí, neryt-
mickou hudbu s mnoha harmo-
nickými tóny a dlouhými pomlka-
mi. »Bylo to, jako bych naladil
nějakou nebeskou rozhlasovou
stanici, hudbu sfér. Změnilo to
můj život,« říká. Tím také začala



*Činelky tingšá jsou malé,
snadno dostupné, a když
se dobře vyberou i velmi
povzbuzující zdroje léčeb-
ných frekvencí. Buddhisti
tičti mniši se s nimi modlí,
činelky jim pomáhají sou-
středit se na meditaci.
V USA a v Evropě se po-
užívají i v hospicích.*

velmi úspěšná kariéra skladatele,
interpreta a producenta dlouhé
řady nahrávek a hudebně léčitel-
ských programů. Od té doby se
ve světě prodaly více než tři milio-
ny Halpernových alb.
Smyslem jeho kompozic je »vyla-
dit« posluchače a co nejrychleji
»zastavit« jeho myšlení a hudební

očekávání. Říká, že s touto hud-
bou je třeba »být«, a ne ji »dě-
lat«. Lidské tělo má v sobě zabu-
dovaný léčivý mechanismus, jen
mu musíme pomoci spustit se,
tvrdí Halpern. Jeho cílem je uvést
posluchače pomocí hudby do sta-
vu hluboké relaxace a vyvolat me-
ditativní stavy či případné duchov-
ní zážitky. »Myslím, že smyslem
každého umění, a zvláště hudby,
je přivést člověka zpět k doteku
s božským, s naším pravým Já,«
vysvětluje Halpern.

Že zvuk a hudba mohou být do-
konalým mostem mezi tělem
a vědomím, je jasné, zvláště při
poslechu Harmonického sboru
Davida Hykese (viz str. 59). Jeho
hudba, založená na tradičním
mongolském a tibetském vokál-
ním umění zpívat alikvotní tóny,
skládá vrstvy krásy a harmonií do
jednotlivého proudu léčivých vibra-
cí. »Tento druh posvátného zpě-
vu je založen na základních kos-
mických principech, harmonii
bytí,« říká David Hykes. Pomáhá
znovu objevovat vnitřní harmonii
Hudby, Nebes a Země, stejně
jako života každého z nás. Klíčem
k ní je umění naslouchat srdcem,
»celým člověkem«. Člověk se tak
otevřít duchovnosti. Smyslem
umění naslouchat není slyšet víc,
ale lépe, čistěji, zvláště to, čemu
říkáme hlas vědomí.

HUDBA PRO UMÍRAJÍCÍ

Duchovní aspekt hudby se uplat-
ňuje i při práci s umírajícími. Hud-
ba pomáhá takové lidi zklidnit,
usmířit, otevřít duchovním rovi-



nám smrti. Therese Schroeder-
Shekerová již dvacet let pracuje
na svém projektu (*Chalice of Re-
sponse*), nyní v nemocnici sv. Patri-
ka v Missoule, Montana. Therese
je známá hudebnice, zpěvačka,
harfenistka a muzikoterapeutka.
Jednotlivci nebo týmy jí vyškole-
ných hudebníků pomáhají v ne-
mocnicích, starobincích a jiných
ústavech lidem umírat.
Idea pochází z 11. století z klášte-
ra Cluny ve Francii, kde začali po-
máhat umírajícím tím, že je učili
hrát na nástroj nebo skládat me-
lodie, a tak je připravovali na po-
svátný okamžik smrti. Hudba byla
oním oknem do budoucnosti, ja-
kýmsi posvátným prostředkem
mezi jednotlivými dimenzemi, říká
Therese. Neustále školí týmy dva-
ceti dobrovolníků pro hudební
práci s umírajícími. Jde o živou
hudbu pro tu kterou osobu, hra-
nou v posledních hodinách jejího

života u postele. Hudba má navo-
dit atmosféru klidu a vznešenosti,
ulevít od bolesti, rozpustit strach.
Většinou jde jen o zpěv s dopro-
vodem harfy a nerytmické melo-
die s dlouhými pauzami. Toto
»umírání s hudbou« bylo až do
roku 1992 považováno za pod-
půrnou terapeutickou techniku,
ale od té doby ji v nemocnici
sv. Patrika uznávají jako léčebný
prostředek. »Je to jediná nemoc-
nice na světě, kde k vybavení pat-
ří 27 harf a sbor zpěváků,« směje
se Schroeder-Shekerová.
Před mnoha lety byla jako stu-
dentka postavena před úkol svou
hudbou pomoci umřít 80letému
muži, který měl dýchací potíže,
nemohl polykat a trásl se stra-
chem ze smrti. Therese si sedla
na jeho postel tak, aby se svýma
nohama dotýkala jeho boků (po-
zice porodní báby), nejprve se po-
modlila, a pak mu začala hrát

*Pokročilí adeпти mocného
zvuku didžeridu si mo-
hou vyzkoušet, jak se
sjednotí a sfázuje pulzují-
cí vědomí hráčů a po-
sluchačů i prostor, ve kte-
rém hraje několik didžeri-
du v kruhu.*

*Fonoforéza je speciální
terapie pomocí přesně
vyladěných ladiček.
Když víte kam, můžete
ladičku či ladičky umís-
tit na přesná místa na
těle (většinou ve shodě
s učením o meridiánech
a akupunkturních dra-
hách), a posílit tak, či
dokonce zcela obnovit
zeslabený a zablokova-
ný koloběh energií.*





Všude tam, kde měly děti předškolního věku možnost svobodně a neomezeně hrát na mísy, zcela jistě zažily něco, co jim v budoucnu velmi ulehčí jejich morální a duševní vývoj. Děti nepotřebují terapii, jsou uvolněné a spontánní. Potřebují si hrát.

a zpívat gregoriánský chorál. »Začal dýchat pravidelně a spočinul mi na pažích. Dýchali jsme spolu. Bylo to, jako by se ho vzduch a dech hudby dotýkal tak, jak to nikdy předtím nezažil. Tuhle písně jsou jazykem lásky. Nesou s sebou energii stovek let zpěvu a tisíců zpěváků, kteří se zpěvem modlili.« Když mu dotlouklo srdce, Therese ještě pár minut nehnutě seděla v posvátném klidu, který nahradil boj o život. Hudba toho člověka pomohla převést z dimenze života do dimenze smrti, tak jako nás opačně, jak to známe z mýtů, převádí z říše nebytí do života. »V naprostém tichu smrtelného lože,« říká Therese Schroeder-Shekerová, »vidím často záblesky světla, jak se na vlnách hudby osvobozuje duše člověka z hmotné formy.«

Ne náhodou lze ale stáří a umírání velmi obohatit i zvukem tibetských mís...

SUZUKIHO METODA

O tom, že »léčebná« je nejen přímo hudba, ale i její výuka, a to zvláště v dětství, svědčí případ Sofie, tříleté holčičky, která navštívila ve Francii seminář výuky hry na housle podle metody Japonce Šiniči Suzukiho. Ten v padesátých letech založil později celostátní hnutí Výchova talentů, v jehož rámci si i velmi malé děti ve věku do tří let mohly »hrát« na speciální malé housličky. Suzuki již tehdy tvrdil, že právě tak, jako se každé dítě snadno od maminky naučí jakékoli řeči, tak se snadno naučí hrát na nějaký hudební nástroj: mozek dítěte je při-

praven zvládnout jak řeč, tak hudbu. Malé děti byly povzbuzovány učiteli i rodiči, večer se hrávalo v rodinách.

Sofie byla podvyživená, se slabým nevýrazným hláskem a zkřiveným tělíčkem. Jen šeptala a její první tóny na housličkách byly třaslavé a téměř neslyšitelné. A tak ji paní učitelka nejprve naučila pevně stát, pak s maminkou zpívaly jednoduchou písničku, aby posílila hlásek, a pak byla požádána, aby na housličky zahrála tak, aby ze strun zazněl »diamantový« tón. Po týdenním semináři se tělíčko Sofie narovnálo, její hlas se rozezněl a tón houslí otevřel naplno. Suzukiho metoda vycházela z tisícileté tradice japonské tradiční hudby, ve které se žák učí přímo od učitele, tedy ne z not a nejen technice hry na nástroj, způsobu dýchání a koncentrace na hru, ale také pokoře a životnímu stylu. Hrát sólově můžete teprve po třiceti letech cvičení. Jinými slovy, jde o celostní, holistický přístup k výuce hudby.

Don Campbell uvádí ve své knize *Mozartův efekt* celou řadu případů, kdy hudba, tedy ta »jiná«

hudba, evidentně pomohla. Například Janis Pageová trávila poslední měsíce života se svým otcem, který umíral na rakovinu. Zjistila, že mu může zpříjemnit a usnadnit poslední týdny života tím, že mu hrála na didžeridu do oblasti páteře, kde mívá největší bolesti. Ulevila mu tak od bolesti a pomohla k tomu, že opět mohl celé dny naplno žít a vychutnávat chvíle se svými blízkými.

Hudba není všelék ani zázračná pilulka na jedno použití a nepůsobí vždy a všude a na každého. To ale neznamená, že pro každého nelze nalézt nástroj a hudbu, které by právě jemu pomohly. Hudba léčila odkaziva a bude léčit i v budoucnu. Už Homér popisoval scénu, ve které synové Autolyka zpívali nad krvácejícími ranami Odyssea a pomohli mu rychle se uzdravit.

Hudba může být navíc dobrou prevencí a v případě nemoci i silným katalyzátorem příznivých změn. Zcela jistě se již v blízké budoucnosti dočkáme nových přístupů a metod, přístrojů a poznatků, hudebních nástrojů. Základ je ale stále týž — hudba léčí.



Dán Frank Lorentzen vydává alba a na seminářích koncertuje na křišťálové mísy a syntezátor, který má přeladěný do přírodních ladění.



Když lze pracovat s větším počtem mís, vyplácí se například takováto vzájemná kolektivní »zvuková masáž« zad či páteře. Každá ze žen na obrázku musí soustředěně naslouchat své míse a tím, že ji má na ruce, harmonizuje kromě partnerky před a za sebou i sebe samu. Navíc se její mysl a tělo neblokuje před zvuky ostatních mís a zábavná masáž se stává terapií a koncertem dohromady.

6

JAKÁ HUDBA LÉČÍ?

Konečně se tedy dostáváme k tomu, abychom si s přihlédnutím ke všemu, co jsme zatím probrali, ozřejmili: jaká hudba léčí? Čím se vyznačuje a liší od té běžné, konzumní? V návaznosti na první kapitolu lze konstatovat, že léčí především hudba, která je jak strukturálně a harmonicky, tak svým úmyslem **jednoduchá a pozitivní**.

Co tím myslím? V ideálním případě se celá harmonie léčivé hudby vejde do jednoho jediného akordu. Profesor skladby na konzervatoři či intelektuálně orientovaný kolega skladatel by vás s takovou skladbou asi vyhnal od zkoušky, ale nám jde přece o léčebné účinky. A na námitky západně a klasicky vyškolených muzikantů a muzikologů, že to je nuda, namítám — za prvé je vidět, že jste to ještě nezkusili, a za druhé: vždyť i sítárista hraje svou rágu třeba pět hodin a nuda to rozhodně není. Právě naopak.

Nemoc je jen špatná písnička.

Novalis



Přítel Jörn Raeck z Düsseldorfu již čtvrt století na různých trzích i ve svém domě, přeplněném nástroji, nabízí zájemcům nej-různější »léčebné« instrumenty, např. keltskou harfu, ale i základ hry na ně: zpívá alikvoty, umí bubnovat a hrát na stovky nástrojů. Žije tím, co dělá, a to ho živí a baví. Byl to on, jehož mýsy a alikvotní zpěv to vše na počátku 90. let začaly i u nás.

Miroslav Šimáček předvádí dřevěnou paličkou ideální terapeutické a duši probouzející nástroje – dvě obrovské mýsy. Na rozdíl od těch malých a nejmenších misek je ale na tyhle už třeba umět hrát a mít předchozí zkušenosti.

způsob zápisu do not a pozdější přehrávání z něj, protože by šlo o aplikaci levohemisférového, a tedy zcela nutně kritického a posuzujícího přístupu. Někteří autoři dokonce nikdy neopakují stejnou skladbu a většina z těch nejznámějších buď záměrně nezná noty, nebo alespoň dodržuje postupy indické klasické hudby, která nikdy nehrála a neopěvovala cokoli negativního: je jen a pouze o pozitivních ctnostech a emocích.

Málo platné, když si nějaký šikula uvědomí, že tahle stále tak žádaná hudba je vlastně kompozičně docela jednoduchá, a za pár hodin natočí na syntezátor album plné pomalých skladeb v naději, že na z jeho pohledu naivních liddech, kteří ji kupují, zbohatne, dočká se většinou jen zklamání. To, že chtěl něco ošidit, že nemedituje a podvádí, je z jeho hudby nějak cítit. Naopak, i kompozičně docela jednoduché motivy zahrané autorem, který je svým vědomím naprosto sladěn s prostředím a okamžikem aktu zrození neopakovatelného setkání člověka s melodiemi přírody a vesmíru, jsou pak komerčně velmi úspěš-



né. I hudebně nevzdělaní lidé — a právě proto zrovna oni — jaksi podvědomě cítí, že TO tam je. A že taková hudba harmonizuje a vrací, jak říkají Indové, »domů«, do stavu harmonie těla a mysli s prostředím a okamžikem. Taková hudba je pak ovšem zcela přirozeně také pozitivní ve smyslu autentické produkce, bez ohledu na výdělek či pořadí v žebříčcích prodejnosti. Jinými slovy, současný enormní zájem o hudbu etnickou a tzv. world music je zcela jistě zapříčiněn také onou niternou autenticitou. Tuvané, Tchajwanci nebo potulní Baulové v Indii ji nehráli s vědomím projevu, naopak, prostě »si hráli«.

V tomto smyslu je samozřejmě některá extatická a rychlá hudba svým způsobem také »harmonizující« (a teoreticky je každý zvuk hudbou, tedy léčivý), v principu je ale nejvíce a nejspolehlivěji »léčivá« hudba ta, která je **pomalá**. Naznačili jsme, že tempo léčivé hudby by mělo být pod 60 dob za minutu. Čím pomalejší, tím lepších výsledků dosáhneme. Zvláště v naší uspěchané a stále rychlejší době je třeba, byť jen z preventivních a psychohygienických důvodů, zpomalit. Zkuste některou stereotypní činnost provést tak, jako byste hráli ve zpomaleném filmu, a zjistíte, že je to docela zábavné, a když to chvíli vydržíte, i psychicky uklidňující a harmonizující. Zpomalte se třeba tikáním hodin — sledováním vteřinové ručičky získáme představu o tempu 60, a pak ještě zpomalme. Aby našli optimální

Ač nám to tak nepřipadá, i ti, kteří cvičí léta jógu a jsou přesvědčeni o své vyrovnanosti a svém »sjednocení« (což je překlad slova jóga), jsou tělesně, vertikálně v nerovnováze. Každý máme jednu ruku, většinou tu pravou, šikovnější. Každý tedy využíváme jednu polovinu těla a jednu mozkovou hemisférou více a častěji.

A protože se většinou vymlouváme, že na cvičení nemáme čas, co takhle zkusit jednu velmi jednoduchou metodu aktivace té slabší, pravé mozkové hemisféry? U leváků to funguje samozřejmě obráceně.

Všichni nejméně třikrát denně jíme a většinou máme alespoň jednou denně polévku. Tu jíme lžící, kterou držíme tak, jak nám řekla kdysi maminka — v pravé ruce.

Zkuste ode dneška jíst polévku vždy lžící v té nešikovnější, levé ruce!

Jednak zpočátku poněkud zpomalíte, více se soustředíte, a to je v naší roztěkané a nesoustředěné společnosti velmi vítané, a jednak zjistíte, že to docela jde, a hlavně, několik minut denně budete trénovat svou pravou mozkovou hemisféru. Věřte, že když vydržíte, za pár měsíců vaši blízcí zjistí, že jste klidnější, ohleduplnější, soustředěnější, jaksi nad věcí, ale také tvořivější a chytřejší: začnou vám docházet souvislosti, začnete řešit problémy s ohledem na jejich důsledky.

tempo rytmu srdce, experimentovali výzkumníci s různými rytmy, a ukázalo se, že nejpůsobivější je tep 48 nebo 50 za minutu. V dobách, kdy u nás nebyly k dostání nahrávky hudby new age, jsem doporučoval zájemcům, aby si na kazetu natočili pomalé pasáže svých oblíbených Smetanů, Dvořáků, Mozartů či Myslivečků, na hřbet kazety napsali výrazným písmem »Hudba k léčení« a kazetu si přehrávali velmi tiše několikrát za sebou.

V projektu osmi alb pod společným názvem Smart Music šlo autorovi, Holanďanovi Maxi Folmerovi o to, aby každé album mělo odpovídající přirozenou stupnici, ve které on a dva další autoři zkomponovali tři určité pasáže, jednu pro ranní, druhou pro odpolední a třetí pro večerní poslech. Folmer, který ne náhodou studoval indickou hudbu a sonologii, pak vše skládal v počítači dohromady a dodával subliminální vlny odpovídající mozkovým vlnám alfa, beta, delta a theta.

Pomocí jakési koláže (protože na CD se to vše bez potíží vejde, a právě tak bez potíží je to náš mozek schopen registrovat) šlo jednak o vytvoření hudebního a psychologického prostředí pro dosažení konkrétní odpovídající nálady či emoce, jednak o vytvoření hudby s pomocí počítače a nejmodernějších technologií, kterou by si její posluchač na přání zvolil. To byla podmínka pro použité zvuky. Například na albu pro hlubší spánek nebudou zvuky kohouta nebo překvapivé tóny, jsou tam zvuky moře. Na albu, které má dodat energii nebo pozvednout sebevědomí je zase dobré mít překvapivé, krátké zvuky, které pomohou člověku udržet vědomí bdělé.

V kolekci jsou alba pro navození spánku, pro energetizaci, povzbuzení sebevědomí, relaxaci, lepší snění, lepší a snadnější učení a vyladění těla

a myslí. Každé obsahuje buklet, ve kterém je přesně uvedeno, jakou stupnici autor použil, jaké přírodní zvuky, jaký typ mozkových vln atd.



Jinými slovy, na jednom CD je pět různých, pro harmonizaci těla a mysli výhodných rovin. Poslouchat by se tato hudba měla především s otevřenou myslí. Člověk by všechno, co dělá, měl dělat naplno. Ať jede na kole, připravuje oběd nebo poslouchá hudbu. Poslech hudby by neměl být pouhou kulisou. Podle momentální potřeby si ze série vyberte správný titul – chcete se zenergetizovat, uvolnit nebo toužíte po sladění duše s tělem? A pak už si jen sedněte a poslouchejte. Funguje to. Také proto, že na každém CD jsou zakódovány subliminální sugesce patřící příslušnému titulu. Není to nic, co se obvykle v subliminálních nahrávkách používá – tedy žádný hlas. V tomto případě jde o nahrávku určitých frekvencí, které rezonančně vytvářejí žádoucí typ mozkových vln. Tyto subliminální sugesce nikdo z nás neslyší, ale náš mozek na ně samozřejmě reaguje. Čím vícekrát pak člověk tuto hru poslouchá, tím snadněji se na příslušnou žádanou emoci vyladí. Každé CD obsahuje vždy tři desetiminutové skladby, abychom ho mohli poslouchat buď jen ráno, nebo vpoledne, nebo večer.

Když jsem jednou v rámci svých pořadů na stanici Vltava připravil k odvysílání album ze série Smart Music, satlo se poprvé – a asi také naposled – v historii rozhlasu, že hudba, ale hlavně asi mozkové vlny tak hluboce uklidnily i technika v režii a moderátorku, která byla připravena na čtení zpráv, že přetáhli o téměř dvě minuty a zapomněli i na časové znamení!



Indičtí hudebníci tvrdí, že rychle hrají jen začátečníci a že opravdoví mistři svého nástroje si mohou dovolit hrát pomalu. Naprostá většina evropské, chcete-li západní, hudby jaksi zrcadlí stav naší společnosti – je uspěchaná, ne-soustředěná, neustále poletuje od tématu k tématu. I v tomto smyslu mají indiští mistři pravdu, když tvrdí, že my, západané, jsme »hudební barbaři.« V jejich očích pubertálně spěcháme, křičíme, u ničeho nevydržíme a skladby na večer či do zimy přehráváme klidně ráno v létě. A navíc jsme falešní.

Ukázalo se ale, že když člověk alespoň dvacet minut soustředěně poslouchá hudbu, která nemá vůbec žádný rytmus, jeho mozek velmi rychle dosáhne nejen spodních hranic mozkových vln alfa, což s sebou přináší zvýšenou produkci endorfinů, ale dokonce i mozkových vln theta. Tahle hudba, které se říká »prostorová« (space music), se samozřejmě nedá poslouchat konzumně a obehřávat stále dokola, ale právě pro potřeby terapie či dokonalé duševní relaxace je ideální.

Pomáhá navíc překonat iluzorní, společností a stereotypy naprogramovaná omezení. Psychologové tomu říkají »vězeňský komplex«. Když je člověk po dvou třech měsících propuštěn z cely, vidí okolní lidi a děje na dvě stě metrů, ale jeho vědomí je ještě nějaký čas omezeno virtuálním prostorem cely. Tato omezení se někdy projevují např. komplexem lidí z malých měst vůči Praze, Čechů vůči Američanům, komplexem lidí, kteří nemají krásný hlas nebo nezvládli virtuózně housle, vůči zpěvákům a virtuozům a podobně.

Geometrická a matematická dokonalost koule, krychle či matematicky přesného, stále stejného pravidelného rytmu se v přírodě nevyskytuje. A tak chceme-li hudbu, která by nás sladila s přírodními, nepravidelnými rytmy a která by ve svých důsledcích léčila, měli bychom hrát a poslouchat hudbu **s nepravidelnými rytmy** nebo bez rytmu vůbec.

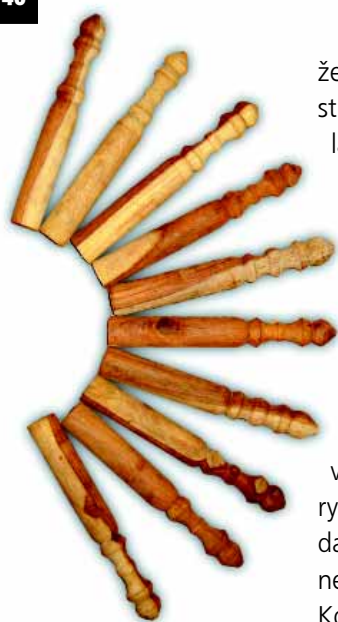
Rytmická dieta, kterou nám vnučuje většina té nejhranější konzumní hudby, dlouhodobě rozhodně není zdravá. Ukázalo se,



Hrát (si) na nějaký »léčebný« hudební nástroj typu velké tibetské misky, středověké niněry nebo keltské harfy, je pro začátečníka finančně i technicky náročné. Proč tedy nezkusit malý a dostupný nástroj, který pomůže objevit přirozené alikvoty, upravit dech a mnoho dalšího. Harfíčky (jaw's, ústní, ne tedy jew's, židovské) čili brumle jsou běžně k dostání i u nás.



Práce s miskami a jinými léčebnými hudebními nástroji by samozřejmě měla být zábavou, přesto ale platí: čím hlubší soustředění a motivace (zvláště u začátečníků), tím hlubší a dlouhodobější výsledky.



že ani samo srdce netepe jako stroj, právě naopak, kardiostimulátory nejvyšší kvality podporují spíše poněkud nepravidelné, ale srdíčkům více vyhovující rytmy. Četl jsem o americké studii výsledků práce jednoho, původem českého lékaře, který ve spolupráci se svým synem-hudebníkem vymyslel a zkonstruoval na základě lidových písniček a nepravidelných rytmtů kardiostimulátor, který byl daleko úspěšnější a spolehlivější než stimulatory jiné.

Když se samozřejmým vybavením syntezátorů staly i sequencery, tedy jakési automatické bubeníky, první prototypy se strojově přesnými rytmy moc nezaujaly. Současné syntezátory mají možnost přidat do svých rytmtů tzv. *human feeling*, tedy malinké zrychlení, které celkový dopad hudby opravdu »zlidštít«.

Mimochodem, všimli jste si, vážení, pokud jste tak mladí, že navštěvujete *rave parties*, nebo pokud víte, na jakou hudbu chodí celé noci tančit vaše dospívající ratolesti, že po několika stech let konečně opět vzniká »živá« hudba? Tedy hudba, která není nejprve napsána do not a pak z not pře-

hrávána, ale která vzniká přímo na pódiu, pod rukama dýdžeje? Ten ji míchá a skládá z rytmtů a zvuků, které má uloženy v databance počítače a na deskách a manipuluje jimi v závislosti na reakcích tančícího publika. Když se takový set povede, je prostě v paměti počítače a později je možno jej zvukově trochu vyleštit a je to hotové a připravené k distribuci. Nevím, kam na to ti dýdžejové chodí, ale kromě záplavy tanečních setů s obvyklým pravidelným duc duc vydávají i nádherná CD plná skladeb, které naprosto přirozeně využívají natočené hlasy indických zpěvaček či peruánských a sibiřských šamanů, stejně jako nepravidelné rytmy! Tyhle nahrávky ovšem nevysílají běžná rádia a nedistribuuji velké nadnárodní firmy, ty si musíte najít sami. Zpět k rytmtům. Neobsahuje-li hudba žádný rytmus, je to z terapeutického a duchovního hlediska ještě lepší. Zatím se neví, proč a jak, ale poslech takového převahlování táhlých a jakoby nikdy nekončících zvukových ploch rychleji navodí v posluchačově mozku až mozkové vlny theta (4–7 Hz), které jsou natolik spojeny s mystickými a šamanskými zážitky, že se takovému stavu myslí přímo říká »šamanské vědomí«.

Právě nedokonalost, nebo chcete-li nepravidelnost tvaru nástroje (v tomto případě bubnu) mu dodává až mystickou kvalitu. Při studiu zvuku nepravidelných šamanských bubnů se zjistilo, že při správném úderu na správné místo správně naladěné blány takového bubnu vznikají nejen optimální basové a vysoké tóny s odpovídajícími alikvoty, ale i zvláštní pulzace v rytmu »šamanského vědomí«, tedy mozkových vln theta.



S šamany jsou ovšem nevyhnutelně spojeny i šamanské ploché bubínky a chřestidla a přeneseně také hudba **v přírodních laděních**.

Některé nahrávky současných autorů a interpretů znějí laikovimonoónně, ale znalec vytuší, že cinkavě znějící kytara Williama Ackermana, typická new age hudba Holandana Maxe Folmera nebo syntezátorové plochy Dána Franka Lorentzena dodržují ladění původních přirozených stupnic. Lorentzen dokonce doprovází i na koncertech jakousi skleněnou variantu tibetských mís, skleněné křišťálové mísy, na syntezátor. Ovšem přeladěný syntezátor. Svůj osobní zážitek se zvukem běžného akordu na přeladěných, tedy původně naladěných varhanách, jsem už zmínil (viz str. 17). S tím souvisí i úspěch série alb *Smart Music* (viz str. 138) společnosti Oreade, kde je na osmi nahrávkách použita hudba jen v přírodních, starých církevních stupnicích. Hudba, která léčí, by také měla být hrána na **nástroje bohaté na alikvoty**.

I poučenému laikovi pak připadá hudba new age jaksi »barevnější«. A pokud v hudební teorii hovoříme o »barevě«, hovoříme vlastně o charakteristické struktuře alikvotních tónů, protože právě jejich poměr dělá z A na pianě



Psychowalkman, audiovizuální stimulátor, je výrobek, který pomocí zrakových a zvukových impulsů působí na lidskou psychiku. Psychowalkman dokáže v neobvykle rychlém čase změnit psychické naladění uživatele podle jeho potřeby. Umožňuje vyladit vědomí a vyvolat změnu frekvence mozkových vln.

Psychowalkman dokáže uživatelův mozek naladit do hladiny alfa, kde se frekvence mozkových vln pohybuje mezi 8 a 13 Hz, i do ostatních dosud známých hladin vědomí: theta (4–7 Hz), delta (0,5–3 Hz) a beta (14 Hz a výše). Dokáže také vyvolat specifické stavy změněného vědomí, například stav tzv. Schumannovy rezonance. Opakují: to je pro lidský organismus velmi blahodárný stav duševní aktivity na rozhraní hladin alfa a theta, konkrétně 7,8 Hz, neboť na této frekvenci též pulzuje geomagnetické pole Země. Psychowalkman pravidelným používáním posiluje schopnost mysli samostatně a lépe navozovat žádoucí změny frekvencí a využívat tak celou kapacitu vědomí. U dnešních psychowalkmanů je působení na dva lidské smysly, tedy zrak a sluch, vždy součástí jednoho přístroje, i když původně se vývoj obou druhů stimulace ubíral vlastní cestou.

Princip působení tohoto stimulačního přístroje je vcelku jednoduchý. Na přístrojem vysílanou frekvenci zrakových a zvukových pulzů se nejdříve přeladí přímo kontaktované smyslové centrum, tedy zrak či sluch. Z takto ovlivněných oblastí mozku se poté začne konkrétní frekvence rezonancí šířit do zbylých částí mozku, a je-li tedy mozek pod nadvládou frekvence 18 Hz (hladina beta), naladí se během několika málo minut stimulace na frekvenci vysílanou přístrojem, například na 10 Hz (hladina alfa). Psychowalkman obsahuje řadu programů umožňujících uživateli volit mezi konkrétními frekvencemi nebo účinky.



Běžně dostupný šeng naznačuje také to, že nástroj svému majiteli poskytne kromě zvukových i další »informace«: kožený řemínek, pomocí kterého se šeng při hře drží, je provlečen »nekonečnou smyčkou« šřivátsa, která symbolizuje život a lásku bez konce a věčnost.

tón snadno rozeznatelný od A hraného na houslích či hoboji. Na semináři v Německu jsem měl večer koncert na tibetské mýsy a steel drum, zatímco kolega Němec hrál na nejrůznější didžeridu a varianty irských harf a mono-chordů. Vrcholem koncertu ovšem bylo, zvláště pro mne, slovanské (přesněji napsáno slovenské) překvapení: člověk, který cirkulárním dechem chvíli vyluzoval s obrovským úspěchem kaskády alikvotů z nám velmi dobře známého nástroje, z fujary. V tomto smyslu vládnou léčivé hudbě, kromě zmiňovaných »jiných« nástrojů, indické nástroje, především tamera. Ta se stará o další vynález léčivé hudby, tzv. drone — nepřetržitý, stále stejný tón, který je »potravou« pro tělo

Pokud budete mít možnost, vždy si vyzkoušejte nástroje, které vás zaujmou, jako to udělali němečtí nadšenci po koncertu Thomase Gillmeistera, který překvapil vlastnoručně vyrobenými didžeridu a mono-chordy, ale především cirkulární hrou na fujaru.



a zharmonizuje ho tak, jak to žádný jiný nástroj nikde na světě nedokáže. Dalšími typickými nástroji jsou třeba sítar nebo housličky sarangi. Princip těchto nástrojů je velmi promyšlený: pod vrchními strunami, na které se hraje melodie, je řada spodních strun. Ty jsou vyladěny do přepokládané rágy. Jakýkoli tón zahráný na vrchní struny se rezonančně ozve i ve strunách spodních. Výjimečnou léčivost si vysvětluji také tím, že tyto tóny nevznikly úderem hmoty o hmotu — paličky na blánu bubnu, prstu či trsátka na strunu kytary či sítaru — ale rezonancí. Jinými slovy, struny třeba vyrobil nebo na ně hraje člověk, který byl nebo je rozčilený, přejedený, podnapilý, zklamaný, dlouhodobě frustrovaný — a tyhle emoce jsou pak hudbou přenášeny, i když podvědomě, směrem k posluchačům. Tóny z říše vibrací, tedy interferenčně



vzniklé alikvoty nebo tóny produkováné rezonančně jsou duchovně »čistší«, neuspíněné emocemi. Je prokázáno, že jsou to právě kovové nástroje, které vyluzují nejdelší řadu alikvotních tónů. Ne náhodou tedy všechna duchovní a náboženská společenství na světě svolávají své věřící do kostelů a klášterů pomocí zvonků, zvonů, gongů, trumpet a podobně. A určitě také ne náhodou jsou dnes tolik oblíbené kytary, piana, housle, harfy — tedy nástroje, ve kterých se rozeznávají kovové struny. Zmínění dýdžejové, ale také všichni autoři hudby new age právě proto svou, často i syntezátorovou hudbu »obarvují« nahrávka-

mi léčivého hlasu šamanky nebo používají chřestidla, kovová cinkátka a činely, přírodní bubny a jiná léčivá »zpestření«. Západní hudba se prohřešuje i co do struktury celé skladby. Opera či symfonie většinou končí fortisimem a báb, je náhlý konec, zatímco buněčné pochody v našem těle mají vždy průběh pozvolný, s »finále«, tedy maximálním výdajem energie, asi ve třech čtvrtinách průběhu toho či onoho procesu, a pak s pozvolným zklidňováním. Hudba, kterou posloucháme z rádia a která nás vlastně nejvíc ovlivňuje, má ke všemu ještě nevhodnou délku. Aby hudba léčila, měla by být daleko delší.

Zatímco koncertní gongy jsou velmi drahé a z terapeutického pohledu »příliš vyladěné«, některé naše starší gongy, vyrobené v Amati Kraslice (viz str. 16) a hudebníky opovrhované, dokáží těla a mysli posluchačů naplnit mohutnou silou celého spektra frekvencí.



Fantazii tvůrců a hledačů se ani v terapii meze nekladou. Toto je zcela nový nástroj »spring drum« (jarní buben). Pohybem nástroje nebo prstů rozvibrována pružina rozehvívá blánu bubínku a vydává zvuky velmi hřmotné, podivné a z terapeutického hlediska frekvenčně velmi jiné — tedy působivé.

Pokud vám to dělá dobře, hrajte na cokoli. Ale s mírou. Když si člověk, který něco podobného nikdy neměl v ruce, tlouče na mísu nebo zvon pět minut v kuse a stále silněji, nezíská nic než zklamání a případnou bolest v rukou či hlavě. Pamatujte, že tibetské zvony a mísy jsou velmi silné a účinné zdroje léčivých zvuků a používejte je »přiměřeně«.

Zopakujme si jedno z nejdůležitějších zjištění výzkumů působení hudby na člověka: aby hudba vůbec něco na buněčné úrovni ovlivnila, měla by trvat alespoň šest až osm minut.

A chceme-li dosáhnout změn trvalejšího rázu, měla by trvat alespoň dvacet minut!

S vnímáním času je na Západě spojena celá řada iluzorních mýtů, podobně jako s názorem, že čím víc se člověk »soustředí«, tím víc se naučí. Příkladem může být Rodinův *Myslitel*. Opak je ale pravdou, jakási smyslová rozostření a spolupráce mezi hemisférami mají vyšší efektivitu i v oblasti učení. Šéfové podniků jsou zase přesvědčeni o nutnosti hlídat své podřízené, aby více pracovali. Je ale prokázáno, že když si zaměstnanci mohou dát po obědě dvacet minut šlofíka nebo nohy na stůl, podají ve zbylém čase nakonec daleko vyšší výkon. Většina západanů neustále »nemá



čas«, nemůže si tedy dovolit, jak tvrdí, poslouchat nějakou nudnou hudbu celých dvacet minut. Prokázalo se však, že když si dovolí »luxus« uvolnit se takovýmto poslechem speciální hudby, schopnost lidí lépe si zorganizovat čas se velmi vylepší a oni toho pak »stihnou« daleko víc, než kdyby jen neustále všechno »stíhali«. Jsme součástí přírody, uprostřed určitých rytmů a evolucí naprogramování na určitou rychlost života, která je samozřejmě jiná než rychlost života jepice nebo želvy. Dokázali jsme ale překonat např. vizuální omezení tím, že jsme vymysleli dalekohled nebo

mikroskop, a dnes nás přesvědčují zpomalené či zesílené nahrávky o tom, že vesmír ladí. Maďarský ornitolog Peter Szóke vydal v roce 1987 album se záznamy několika desítek zpěvných ptáků. Ty ovšem 16×, 32× nebo 64× zpomalil a ukázalo se, že i ptáci zpívají v dokonale »vyladěných« intervalech přirozeného ladění, o které jde i v případě alikvotního zpěvu, zvuku tibetských mís nebo didžeridu. Každý vrabec je jakýmsi Orfeem ptačího světa a »ladí«, přestože lidským uším to zní jen jako čím čím čím. Árie zpěvných ptáků, ale



i velryb keporkaků, se vyvíjejí, mají své melodie, svou strukturu, a potomci těch, kteří dokáží zpívat déle a silněji a s více variacemi, jsou, zatím nikdo neví proč, schopnější.

Až na velmi vzácné výjimky je s hudbou new age spojena ještě jedna charakteristická podmínka. Aby hudba léčila, měla by být vždy jen **instrumentální**. Tedy, beze slov. Bez textu. Jakmile totiž naše uši zaslechnou nějaké slovo, náš mozek okamžitě zapne obvyklý, racionální, levohemisférový způsob vnímání světa, který je ovšem neoddělitelně spojen s kritickou, posuzovací a hodnotící reakcí.

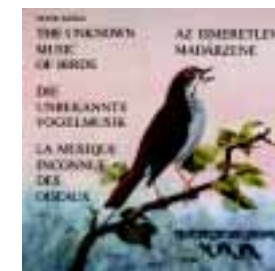
Totéž platí samozřejmě i pro vizuální vnímání světa — léčivá hudba by se měla vždy poslouchat se zavřenýma očima; jinak sice také funguje, ale přece jen omezeněji. Vždy je ale rozhodující ochota člověka hudbě naslouchat. Pokud se někdo rozhodne, že mu hudba nepomůže, a zablokuje se, nepomůže téměř nic. Já takové případy řeším po svém.

Stejně jako další šikovní výrobci, i Anton Hanzík z Příbrami (k.hanzik@volny.cz) vyrábí nejrůznější lyry, harfy, citery a kantele, které svým zvukem a snadností hry neustále překvapují a relativně snadno dosažitelnou hudbou naplňují zájemce. Na nástroj na obrázku zahraje melodii s příslušným doprovodem dalších drnkutých strun každý. I malé dítě. »Hraje« to samo. Nemůžete udělat chybu. Přál bych vám vidět radost, překvapení a úžas na tvářích těch, kterým kdysi paní učitelka řekla, ať raději nezpívají (nehrají), že na to nejsou, a na celý další život je tak odsoudila k »neznalosti« a pasivitě, a kterým tento jednoduchý nástroj hraje, jako kdyby na něj roky pilně cvičili.

Mnozí účastníci a účastnice nejen mých muzikoterapeutických seminářů se totiž, dříve než otevrou pusu k prvnímu hudebnímu tónu, omlouvají předem: »Já neumím zpívat (hrát), mám hudební hluch.« Hudební hluch neexistuje. Každý máme uši a hlas, každý můžeme zpívat. Školou a médii neustále vnucovaná iluze, že zpívat mohou jen Gott, Vondráčková nebo Kožená či Pecková a hrát se může až po absolutoriu konzervatoře, je jen a jen jedním z mnoha škodlivých mýtů a iluzí, které do nás doba a škola vtlačují. Důvěřujte svému tělu a svým pocitům: hudba léčí a vlastní hlas nejvíce.

Dám dotyčnému do rukou mísu a požádám ho, aby nám všem ostatním chvíli tíše hrál, protože je na první pohled šikovný a já vím, že zahraje dobře. A on, pochválen, ťuká na mísu netuše, že je mezitím přímo, vodou v buňkách svého těla, pacifikován a harmonizován. Za pár minut je i on otevřený, a to nejen hudbě, ale i dalším informacím o ní.

Album ornitologa Petera Szókeho z roku 1987.



7

HUDBA NEW AGE

Počátkem 60. let dvacátého století se kromě rockových písniček a hnutí hippies objevilo něco, co změnilo hudební tvář světa daleko víc, než se zprvu zdálo. Tedy, kromě rockové hudby, která sama o sobě byla katalyzátorem téměř globálních změn. Kdo by ovšem tehdy v rachotu bubnů a ječení kytar superúspěšných superskupin zaslechl pomalejší, jednodušší, ale o to působivější hudbu, které se jednou začne říkat *new age music*? Koho by tehdy napadlo, že za dvacet let budou regály v obchodech plné takového druhu hudby a že vznikne celá řada vydavatelství, která se na ni budou specializovat?

Jakákoli hudba ovlivňuje emoce, pocity, postoje a reakce z nich vyplývající.

Joseph Stuessy

HLAVNÍ DRUHY NEW AGE MUSIC

East West (vliv dálněvýchodních filozofií): Kitaró, Kitajima, Shankar, Pushkar, Al Gromer Khan, Chinmaya Dunster, Tony Scott, Mantra, Re-Orient

Elektronická a počítačová hudba: Kitaró, Jarré, Vangelis, Arkenstone, Kevin Brahmey, Peter Buffett, Suzanne Cianni, Cluster, Eno, Iasos, Labreche, Steve Roach, John Serrie, Michael Sterns, Yanni

Environmentální, zvuky přírody: Schawkie Roth, Fournier, Kelly, Back + Beier, David Sun

New age lidová (etnická): Allan Stivell, W. Enya, B. Traoré, Smiles Makama, Michael Hromek, Jajouka, Pygmejové, Tchajwan, bulharské zpěvačky, tibetští mniši

New age vycházející z jazzu: Tony Scott, Friesen, Pat Metheny, Kaizan, Oregon, Shadowfax, Windham Hill, ECM (Shankar, Hussain, arabská)

New age hudba k meditaci: Aeolia, Sri Chinmoy, Deuter, Halpern, tibetští mniši, Laraaji, Wolf/Hennings, J. Mazánek

New age pop: Bruce Bercvar, Durutti Column, Michel Hedges, Ryuchi Sakamoto, G. Zamfir, R. Jiša, Basiková+Němec

Progresivní new age (symfonie, psychedelic, experimenty): Eno, Bauman, Manring, O'Hearn, Jarré, Mark Isham, Cusco, Sarah Hopkins

Spríznění autoři: Laurie Anderson, Peter Gabriel, Between, La Monte Young, Harold Budd, Fripp, King Crimson, Phil Glass, Terry Riley, Tangerine Dream, Sylvian, Czukay, Dead Can Dance

Sólově instrumentální: Alex deGrassi, Marcus Allen, Georgia Kelly, M. Hedges,

Michel Jones, George Winston (Windham Hill)

Léčba zvukem: Anugama, Don Campbell, Roger Eno, Halpern, Laraaji, Piños, Micon, Danielle Garella, Vlasta Marek, Joska Soos, Danny Becher

Tibetské mísy, zvony, činely: Frank Perry, Henry Wolff, Klaus Wiese, Ben Scott, Geert Verbeeke, Rainer Tillman, Mitch Nur, Marco Dolce, Vlasta Marek

New age space music – hudba prostoru: Kevin Brahmey, Constance Demby, Eno, Froese, Iasos, Kitaró

Typická new age: Halpern, Kitaró, Kelly, Vollenweider, Mike Rowland, Daniel Kobialka, Erik Berglund, Paul Horn, Lynch, G. Evans, M. Folmer, R. Pachman

New age vokální: Clannad, Laura Allen, David Hykes, Christian Bollman, Sally Oldfield, Pia

Mantry: Henry Marshall, Fred Koters (Sarva Antah), původní nahrávky

Feng–šuej, masáže, reiki: David Sun, Sangit Om, Aeolia, Llewellyn, Stephene Rhodes

Hudba pro těhotné a děti: Simon Cooper, Gomer Edwin Evans, Jonathan Goldman

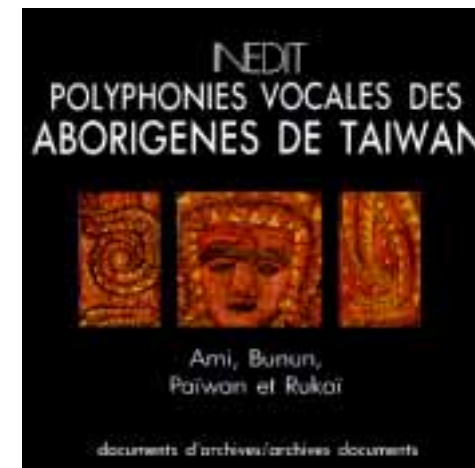
Bubny a didžeridu: Ondekoza, Brent Lewis, Glen Velez a Charlie McMahon, David Hudson

World music: Jon Hassell, DO'A, Stephan Micus, Ancient Future, Ball, Popol Vuh, Sachdev, Mickey Hart, Airt, WOMAD, Mystic Rhythm Band

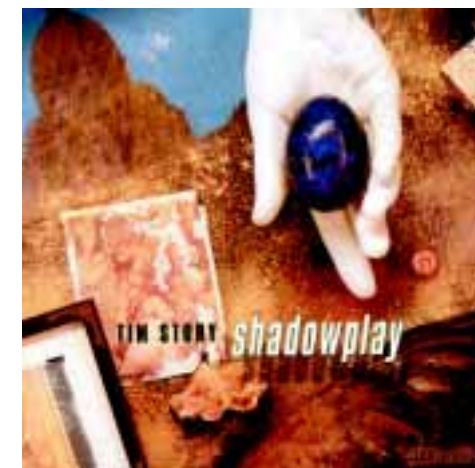
Historická a klasická: Kobialka, Hans Visser, Evans

Doba a podmínky tehdy pomalu dozrály. Objevily se nové nástroje umožňující dlouho držet tón a libovolně jej formovat (syntezátory), nové, stále lepší, menší a hlavně levnější záznamové a přehrávací technologie, začalo se cestovat a stovky mladých lidí ze západní Evropy a z USA objevily nejen indickou klasickou hudbu (nejprve v podání Raviho Šankara), ale také autentickou jógu, skutečnou meditaci a vegetariánství. Východní mystika, zen, čínská kniha proměn a LSD začaly rozšiřovat vědomí mladých umělců. Objevily se skupiny, které začaly hrát, dokonce v kostelech, táhlou nerytmickou hudbu jen na syntezátorech, např. Pink Floyd, Tangerine Dream. Někteří hudebníci rezignovali na svět blyštivého rocku a začali vydávat podivná alba plná zvláštních zvuků a zvukových smyček, např. Robert Fripp a Brian Eno, a hledající rockové hvězdy dokonce objevily magii etnické hudby, jako tomu bylo třeba u Briana Jonese ve vesnici Jajouka. V roce 1975 vydal Brian Eno titul *Ambient One – Music for Airports*, který dal dokonce název celému hudebnímu stylu. Hudba se na jedné straně stávala velmi důležitým ekonomickým odvětvím, se vším, co ke konzumaci patří, na straně druhé vznikaly zprvu ojedinělé, ale postupem času stále častější a opovážlivější pokusy jednotlivých hudebníků posunout hranici žánru. V mnoha případech pak šlo právě o onu původní autenticitu, radost ze hry nezkaženou nervozitou, penězi a diktátem producenta. V roce 1982 založil Angličan Colin Wilcox vydavatelství New World Music, které se začalo na hudbu new age dokonce specializovat. V Holandsku vzniklo vydavatelství Oreade Music.

Vzpomínám na setkání aktivistů Jazzové sekce koncem 70. let. Když jsem pouštěl první ambientní nahrávky Briana Ena s Robertem Frippem, překvapení posluchači, odkojení řinčivým a stále složitějším rockem či jazzrockem, namítali: »Ale to není hudba! To se nedá poslouchat, tam se nic neděje!« Dnes je ambientní hudba (hcd@horus.cz) součástí nabídky new age i taneční scény; po hodině rychlého tance v tempu 120 a více se mladí rádi »zchladí« poslechem hudby v tempech dvakrát pomalejších. Tim Story již deset let natáčí velmi pomalou komorní smyčcovou hudbu, sem tam doplněnou syntezátory, a dokazuje tak, že pomalé tempo hudby účinně zpomaluje tělesné, psychické i emoční rytmy posluchače.



Když duo Deep Forest před lety použilo velmi působivý, ale z hlediska muzikologie a soudobých snah o co nejsložitější a nejpropracovanější provedení skladby až primitivně znějící zpěv muže v podobě stále se opakujícího motivu, rázem se proslavilo. Málokdo ale věděl, že se jedná o jednu část první písně z CD, které obsahuje patnáct takových vokálních a z mého pohledu jedinečně léčivých skvostů – autentických záznamů písní původních obyvatel Tchaj-wanu (Číňané začali ostrov osídlovat až v 17. století). Když jsem na svých přednáškách o síle zvuku skladbu pouštěl celou, posluchači nevěřili svým ušima a vychutnávali jak ono tolik léčivé, jednoduché a mantrické »ááá«, doplněné o »oj«, »aj«, »ej«, tak nádherné energetizující spojení mužského a ženského hlasu. Tato »hudba« skutečně léčí a je ideálním důkazem mnoha tvrzení z této knihy.





Na nepravidelné rytmy jsou nejlepší autentické nahrávky africké nebo arabské hudby, ale dnes lze i v rámci taneční a DJ scény nalézt řadu velmi povedených nahrávek v nepravidelných rytmech. Co se týče hudby bez rytmu, od dob legendárního alba *Western Spaces* (viz *Tajné dějiny hudby*) rád zapominám na svět při poslechu podobných alb (zárukou kvality jsou například jména *Steve Roach* a *Kevin Braheny*). Dlouhé, pomalu se přesouvající zvukové plochy společlivě evokují nekonečný prostor a umožňují zbavit se iluzorních hranic programů mysli.



Přírodní, tedy lidskému tělu a procesům nejpodobnější »ladění« spolehlivě vyslechnete na nahrávkách indické klasické hudby (doporučuji zvláště úvodní alapy jihoindického stylu). Pokud je na vás indická autentická hudba příliš, zkuste vynikající alba těch, kteří léta studovali v Indii, ale nahrávají svou, evropskou a velmi příjemnou hudbu. Hráči na sarod (v tomto případě *Chinmaya Dunster*), ale i sitár (např. *Prem Joshua*, al *Gromer Khan*) vydali celou řadu velmi pohodových, uvolňujících a pro západní ucho velmi poslouchatelných alb. Z zpracovaných skladeb přímo číší nejen hráčská virtuozita, projevující se lehkostí a elegancí provedení, ale i pozitivní nálada »za«: je cítit, že je to stále bavi.

Heslovitě vzato, jedním ze skutečných průkopníků typické new age hudby byl a je Američan Steven Halpern. V polovině 70. let vydal dnes již klasickou *Spectrum Suite*, Spektrální svitu, kazetu a desku pro řízenou relaxaci. Improvizace na elektrické piano v jednotlivých tóninách odpovídají barevné projekci pozornosti do jednotlivých čakr, energetických center podél páteře. Od té doby nahrává další a další tituly, včetně tzv. subliminálních, podprahově vnímaných nahrávek. Jeho kniha *Tuning the Human Instrument* (Ladění těla jako nástroje) shrnuje dlouhodobé výzkumy a občas dost překvapivé objevy na poli studia vlivu zvuku a hudby na tělo a mysl člověka. Další osobnost počátků hudby new age, Američan Paul Horn, původně jazzový hráč na flétnu, nahrál sérii improvizací ovlivněných prostředím ve velké Cheopsově pyramidě, v Tádž Mahalu... Jazzový klarinetista Tonny Scott natočil v Japonsku své legendární album *Music for Zen Meditation*. Jazzman Paul Winter začal pořádat pravidelné letní semináře a tvůrčí dílny na své farmě v USA, kam zval hudebníky a tanečníky z celého světa. Výsledkem bylo vždy album reflektující vzájemné působení etnických vlivů zúčastněných. Ron Dexter se podílel na mimořádně úspěšné

sérii alb pod názvem *Golden Voyage*. Němec Stephan Micus vydal celou řadu desek plných krásných zvuků nejrůznějších lidových hudebních nástrojů, které nasbíral a na které se naučil hrát v mnoha zemích světa. Jiný Němec, Peter Michal Hamel, vydával sám i jako šéf skupiny Between desky a kazety plné reflexí indických a mystických vlivů. Minimalista Terry Riley vydal v roce 1980 titul *Shri Camel*. Aeolia začal vydávat své dlouhé skladby plné převalujících se zvukových ploch k meditaci. Henry Wolff a Nancy Henningsová vydali první ze série cinkavých alb *Tibetan Bells*. Karma, buddhistický představený v klášteře v Sikkimu, před kterým hráli, prohlásil, že to je »hudba tvůrčí prázdnoty«. Syntezátorovi čarodějové, např. Vangelis, Jarré, David Lynch, Japonec Kitaró a další, přešli od popu do království zvukově dokonalých a prostorově neomezených ploch, které adepta řízené imaginace přenesou lehce tam, kam si vysní. Po úspěších sólových pianových desek K. Jarretta dokázali i v rockově orientovaných USA prodat statisíce alb např. pianista George Winston a kytarista William Ackerman, a jejich společnost Windham Hill Records pomohla transformovat hudební tvář Ameriky. Švýcar Andreas Vollenweider

JAK POSLOUCHAT?

Hudbu nového věku můžeme poslouchat dvojím způsobem: aktivně (řízená představivost, relaxace, uvolnění těla, emoční lázeň aj.), nebo pasivně (hudbu nevnímáme vědomě, ale jsme si vědomi jejích podvědomých účinků — jen vyplňuje prostor). Prokázalo se totiž, že vědomě zpracováváme jen 20 % podnětů, které mozek vnímá. A tak i celonoční hukot města, který jaksí ve spánku neslyšíme, mozek a tělo registruje, a TV reklama, kterou »nesledujeme«, protože si zrovna děláme káfičko, působí.

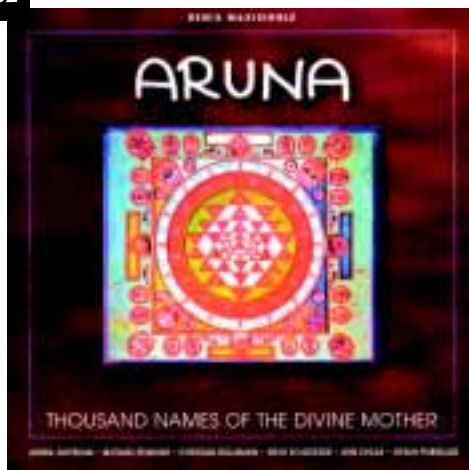
HÝBAT SE

Kvalitu vnímání hudby lze posílit, jak to odjakživa dělají Indové, i jinak. Každé dítě ve věku kolem dvou tří let vykoná statisíce pohybů denně. Mimochodem, při jednom testu trénovaný atlet, který měl celý den napodobovat všechny pohyby dítěte, vyčerpáním po několika hodinách odpadl. My dnes většinou stojíme, sedíme a ležíme. Ochuzujeme tak svůj mozek a sebe samotné o statisíce stimulů. Ucho je totiž především centrem rovnováhy. Když Indové při poslechu hudby pohybují hlavou sem a tam, vědí dobře, co činí — jejich mozek dostává kromě hudebních a akustických informací také tisíce informací o změně polohy hlavy a těla. Je jaksí víc nažhaven, funguje vyšší rychlostí a informace se dostanou hlouběji. Zázitek z koncertu je dokonalejší.

AMBIENTNĚ

Většinu new age hudby můžeme ale poslouchat jen tak, mimochodem, ne moc hlasitě. Tak totiž působí nejlépe. Ve shodě s některými teoretickými fyziky vyšlo

i v oblasti výzkumu působení hudby na člověka najevo, že mozek a mysl jsou citlivější a vnímavější na modulované frekvence. Zvukové i jiné vlny se směšují a skládají tak, že výsledný tón je jiný. Nejde o pouhý součet frekvencí. Je to stejné, jako když smícháte červené světlo se zeleným — výsledkem není červenozelená, ale žlutá. Člověk je tvor z masa a kostí, tedy z hmoty, produkuje ale »vlny«, myšlení. Myšlenky se skládají v jiné, překvapivější — a nápad je na světě. Už Tibeťané a Mongolové, a před nimi šamani všech zemí, zjistili, že při léčení jsou nejúčinnější vysoké alikvotní tóny. Zpěvák, šaman, zpívá základní tón, vzniklý chvěním hlasivek, ale tvarováním ústní dutiny začne vyluzovat i velmi vysoké, pisklavé tóny, které vznikly až interferencí, frekvenční modulací základního zvuku. Tyto tóny jsou duchovně velmi »čisté«, nevznikly úderem hmoty na hmotu nebo jiným podobným způsobem. Důležité je ale i správné prostředí a dobrá aparatura. S poslechem new age hudby souvisí i další, již zapomenuté malé »rituály« — např. předehra, jakési naladění pro poslech, příprava těla a mysli na zážitek harmonie. Indové se ladí *alapem* i během koncertu, aby pravý koncert začal, teprve když bude naladěno publikum. Japonští výrobci mečů nebo čínští kaligrafové se před aktem — výrobou meče nebo nakreslením několika tahů štětce — postí a duševně připravují. My ale dokážeme přiběhnout z práce, seřvat děti a pustit si Bacha v televizi k večeři. Nedivme se, že pak nefunguje. Hudbu new age je tedy třeba poslouchat ve správném čase, na správném místě a ve správné kvalitě (CD) z reproduktorů nové generace a rozhodně ne z televize — reproduktory v TV přijímačích byly donedávna velmi špatné.



Když chcete vědět, jak bude vypadat léčivá new age hudba blízké budoucnosti, poslechněte si tvorbu německého zpěváka alikvotů Christiana Bollmana, zvláště když spolupracuje s indickou zpěvačkou Arunou Sayeeramovou. Jejich CD nazvané prostě Aruna (na obr. je obal remixovaného maxisinglu, který v roce 1999 reagoval na velkou úspěšnost původního titulu) totiž nabízí nejen skladby delší než 10 minut, ale i radost ze hry a komunikace, spoustu na alikvoty bohatých nástrojů a především dokonalý zpěv, a to jak v ryzí indické, tak moderní, alikvotní podobě. Podobně vynikající je i album manter, např. velmi originální verze tibetské mantry Om mani padme hum má téměř 36 minut.



V poslední době přibývá povedených »remixů«. V obchodech je hledejte v sekci »slow beat«, »chill« atd. Australan Leigh Wood pro anglickou společnost New World Music jemně upravil dvojalbum skladeb dýdžejů z Francie, Anglie, Austrálie, Latinské Ameriky aj. Pomalý rytmus, mantrický tlukot většinou jemné rytmičky a povedené zvukové hrátky zcela jistě potěší všechny, kteří by po dlouhodobějším poslechu hudby new age mohli tesknit po zvucích přece jen »poslouchatelnější« hudby.

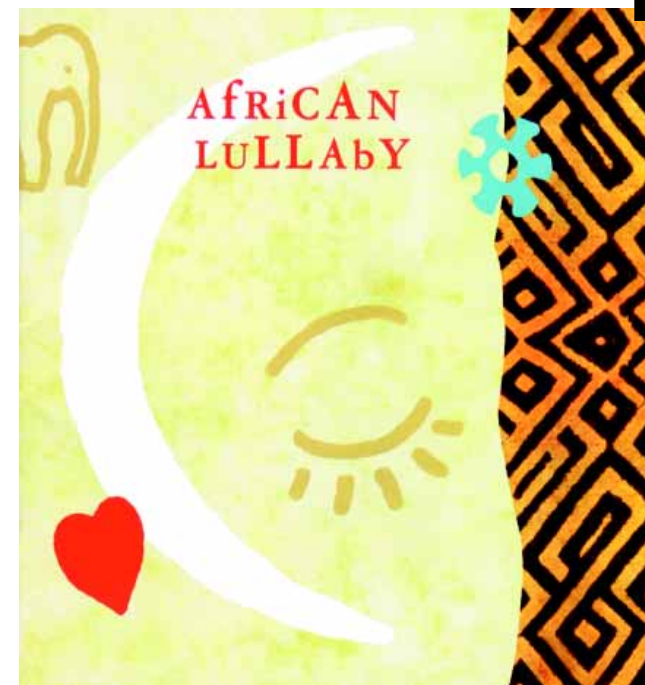
lámal křišťálovými zvuky své harfy rekordy prodejnosti a minimalisté (P. Glass) natočili hudbu k velmi úspěšným filmům. Ambientní (okolní) hudba a hudba, pro kterou se ujal název *new age music*, hudba nového věku, od počátku 80. let dvacátého století naplňuje prostory letišť, nádraží, velké haly korporací a letadla mnohých společností. Nahrávka gregoriánského zpěvu *Canto Gregoriano* obsadila na dlouhé měsíce první místa v žebříčcích prodejnosti v několika evropských zemích. Sběratelé hitů a vyznavači hudebních žebříčků byli zmateni: 40 minut pomalých nerytmických gongů (Frank Perry) se vymykalo všem kategoriím. Kam s tím? Ani odborníci nevěděli, jak tuhle »hudbu« poslouchat... A ona navíc v průběhu 80. a 90. let minulého století rozkošatěla do mnoha dalších druhů a variant. Takže to vezměme přece jen poněkud podrobněji.

JAKOU HUDBU A K ČEMU?

V zásadě je hudba new age snadno rozpoznatelná tím, že je instrumentální a pomalejší, tedy spíše k uvolnění, relaxaci, nebo dokonce k meditaci. Dnes jsou už samozřejmě k dostání specializovaná alba třeba jen k relaxaci nebo k reiki, masážím a dalším terapiím těla a duše. Relaxovat totiž neznamená dát si opečené burty a tři piva po shonu všedního dne. Skutečná relaxace je stav svalového tonu, který se obvykle pohybuje mezi 38 a 26 % (to je nejnižší možný stav svalového napětí). Pokud má sval tonus vyšší než 38 %, je to stav napětí. Při běžných aktivitách obyčejného člověka se jeho svalový tonus pohybuje okolo 70 až 80 %. Většina z nás nedokáže svaly uvolnit ani ve spánku. Test prokázal, že svalový tonus testovaných byl i ve spánku kolem 60 %. Relaxace tedy vykazuje celkové, v našem případě i měřitelné uvolnění těla a mysli

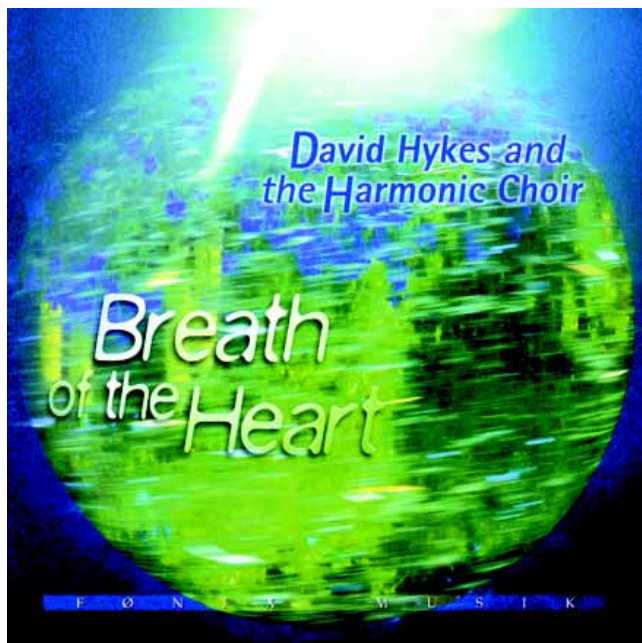
s příznivými dlouhodobými revitalizačními a léčebnými účinky. Vibroakustická terapie Nora Olava Skilleho pomáhá od osmdesátých let zvláště dětem s potížemi svalové koordinace a nepohyblivostí končetin. Také meditace byla v našich krajích původně něčím nepochopeným a značně tajemným. Teprve s příchodem jógy na Západ a možností cestovat na Východ se i západané naučili meditovat a brzy objevili její blahodárné účinky. Zpočátku jsme si mysleli, že guru je velmi přísný vousatý ochránce totálního klidu v ášramu a meditace je téměř drezúra těla, které se nesmí ani pohnout. Používat při józe, nebo dokonce při meditaci hudbu bylo kacířstvím. Jenže se ukázalo, že právě západní, ke slovům a činnostem připoutaná mysl je hudbou zklidněna a upoutána tak, že nepřekáží na dalších tělesných a mentálních úrovních, a meditace je pak hlubší a účinnější. Tady bych apeloval zvláště na ženy, aby se nebály důvěřovat svým pocitům a klidně meditovaly, kojily, vařily či žehlily při hudbě. Když medituje muž a když to skutečně umí, ve stavu toho největšího klidu těla a mysli mu stále ještě pracuje mozek z 30 % (všechny vnitřní děje a procesy, rovnováha, koloběh krve, dýchání, enzymy, imunitní systém atd.). Když naplno a dokonale medituje žena, její mozek stále pracuje z 80 %. Je to tak, milé dámy, v tomto si musíte pomoci třeba onou zmíněnou hudbou pro meditaci.

Jak jsem už zmínil, běžná hudba vysílaná soukromými rádii je tělu a mysli přímo škodlivá. Čím ale ony krátké, složité, negativní a hlasité písničky



Africká hudba je většinou vynikající pomůckou pro energetizaci a dvacet minut afrického tance vás uvolní stejně jako dokonalá meditace. Kompilační album afrických ukolébavek je však důkazem toho, že profesionály procitěně zazpívané písničky, jejichž původním účelem bylo zklidnit miminka, spolehlivě zklidní i myslí a těla posluchačů.

plné agrese nahradit? Velkou skupinu hudby new age tvoří právě na první poslech docela běžné skladby, v nichž lze slyšet obvyklé nástroje (basu, bicí, syntezátor, kytary) a obvyklé rytmy. Když se ale přesto zapo- sloucháte, zjistíte, že nástrojů není zase až tolik a často jsou použity i původní bubny či flétny nebo hlasy domorodých šamanů, že tempo je okolo doporučených 60 úderů za minutu, že skladby trvají alespoň zmíněných šest až osm minut... To, o čem se nedočtete na obalu, je ale také důraz, který byl kladen na proces nahrávání těchto skladeb. Autoři velmi dobře vědí, že je důležité, aby každý z nich byl klidný, vyrovnaný, optimistický, v plné duševní a tělesné kondici, prostředí aby nebylo nervóz-



Dánské vydavatelství Fønix music bylo první, které se odvážilo vydat současnou nahrávku zpěvu patrně nejlepšího alikvotního zpěváka Davida Hykese. Ti, kteří měli možnost Davida se souborem slyšet před dvěma lety v Míčovně Pražského hradu, byli možná zklamáni ve svém očekávání, že David bude předvádět, co to je vícehlasý »harmonický« zpěv. I na této nahrávce uslyšíte dlouhé minuty úchvatných vysokých a celé tělo prochvívajících mistrovských alikvotů, ale ty nejsou samoúčelné. Hykes vytváří se svými kolegy jakousi hudbu pro třetí tisíciletí, ve které jsou rytmus etnických bubínků a alikvotní zpěv součástími promyšleného přediva duchovně povznášejících tónů a melodií.

ni a hektické. Bohužel, v naprosté většině takto hudba nevzniká — někdo ji složí a napíše do not, a teprve poté ji jiní z not opět reprodukuji, ale přímo: do počítače, syntezátoru, přenosného nahrávacího zařízení. Typickým autorem takové zdánlivě běžné hudby je Angličan Medwyn Goodall. Jako kluk měl to štěstí, že ho školník natchytal ve skladu hudebních nástrojů školního orchestru, a místo aby ho vyhodil, dovolil mu tam trávit celé dny. Medwyn se sám naučil (dodnes záměrně neumí hrát z not) hrát na několik desítek hudeb-

ních nástrojů a svá alba nahrává rovnou ve svém soukromém studiu s výhledem na moře.

Tahle hudba léčí už jen tím, jak se liší od běžného hudebního »smogu«. Existuje ale i hudba specializovaná.

HUDBA K LÉČENÍ

Dnes už je posluchačstvo připraveno, a tak se mohla vyjít alba ještě specializovanější hudby přímo k léčení. Nemám na mysli např. nahrávky z Tchaj-wanu, které se tváří jako velmi specializované — přestože je na obalech dokonce konkrétně uvedeno, na které orgány či části těla nahraná hudba působí, a přestože jsou skladby nahrány ve správném modu, obvykle je bohužel natočil nějaký čínský, původně komunistický soubor.

V zásadě »léčí« jakákoli dobrá new age, protože je pomalá, jednoduchá atd. atd. Přesto lze léčebný potenciál hudby pro potřeby hlubinného léčení využít cílevědoměji, tak jak to dělá např. Aeolia. Tento původem německý, dnes na Havaji žijící malíř, hudebník, ale především mistr japonského druhu léčení rukama reiki ví velmi dobře, jak má taková léčivá hudba vypadat a znít. Jeho alba jsou plná táhlých, spíše nerytmických skladeb, které léčí.

Častá otázka, jestli zvuk tibetské mýsy léčí i z nahrávky, má dvě odpovědi a obě kladné. Za prvé, samozřejmě léčí, protože je to zdroj harmonických frekvencí (energetické dobíjení organismu), pomalé, nepojmenovatelné hudby (relaxace). Za druhé, je samozřejmě lepší, když zažijete účinek blahodárného působení zvu-

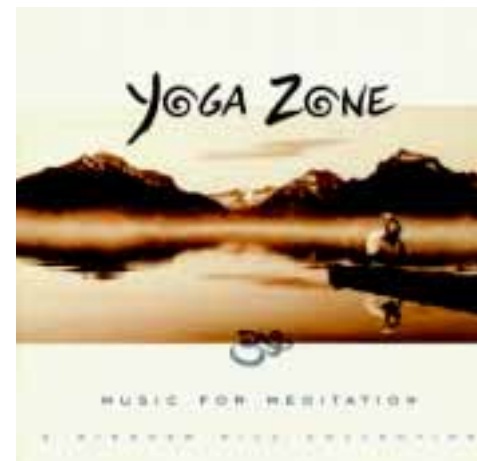
ku tibetské mýsy nejprve »live«, na živo. Když si mýsu potěškáte, když se jí sami zharmonizujete. Nemáte-li mýsu po ruce, stačí nahrávka: tělo má také paměť a velmi dobře si proces harmonizace pomocí mýsy pamatuje a nahrávka je dokonalou spouští původních pozitivních změn.

Poznámka pro pokročilé: I mýsy jsou jen nástrojem harmonizace, nikoli harmonizací samotnou. Když třeba pomocí mýs člověk zvládne být neustále v pohodě, v optimální fyzické i duševní formě, pak stačí preventivně se udržovat třeba jen vzpomínkou na zvuk mýsy.

Už dr. Tomatis zjistil, že některé druhy hudby svého posluchače »nabíjí«. Stále větší množství lidí pracuje s počítačem i doma, a je tedy obzvlášť vhodné eliminovat případné negativní vlivy takové práce. Mějte neustále puštěnou nějakou relaxační hudbu, či dokonce nahrávku gregoriánského chorálu nebo tibetských mýs, a přehrávejte si ji neustále dokola, velmi tiše (ambientně). Dokážete pak překládat z cizího jazyka nebo psát diplomovou práci či detektivku celou noc a ráno budete stále čerství a výkonní.

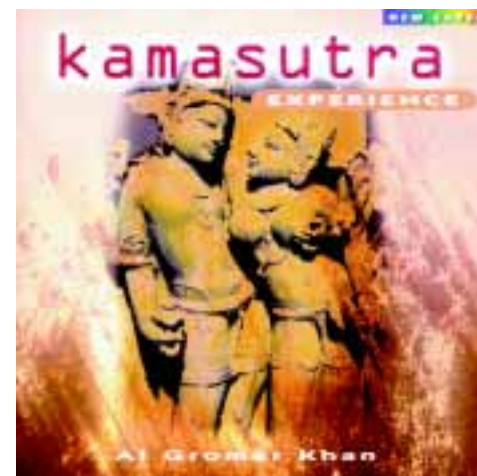
PROČ »FUNGUJE« ETNICKÁ HUDBA?

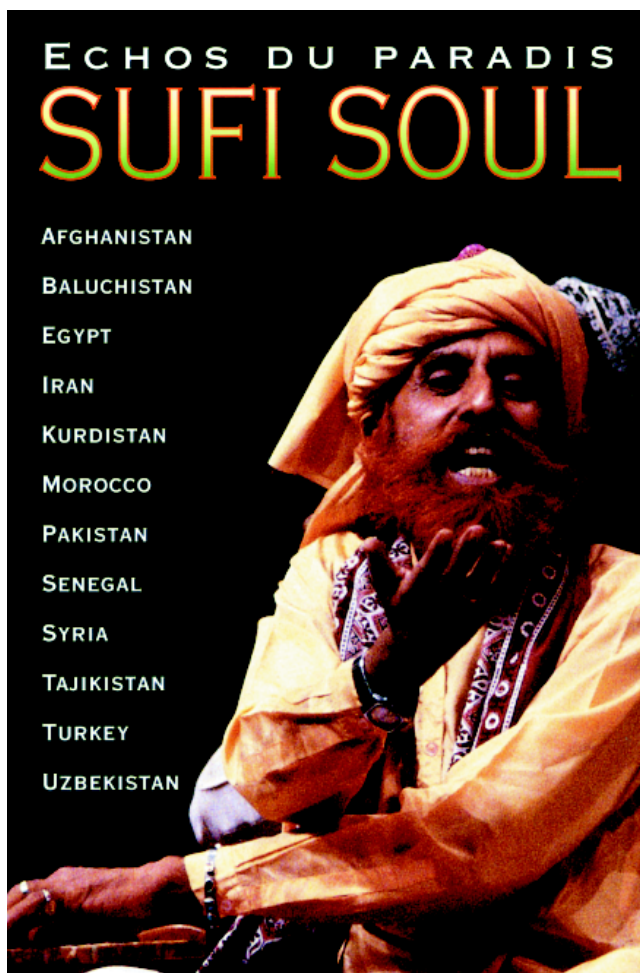
Kromě toho, že v nahrávkách etnické hudby slyšíme původní etnické nástroje v původních laděních, často zcela jiných, než jsou naše běžná západní, a kromě často užívaných lichých rytmů jde především o onu »pozitivní« motivaci při zrodu a interpretaci takové skladby. Jinými slovy, původní obyvatel Tchaj-wanu nebo Pygmej v africkém pralese si zpívá z radosti a pro radost. Není znervóznělý manažerem či klesající popularitou a dluhy v bance, včerejšími zprávami, cenou studia, úspěchem konkurenta ani hovorem z mobilního telefonu přímo ve studiu. Ona pozitivní emoce je pak v písni, zvláště dnes, v době digitální nahrávací techniky, navěky zaznamenána, a tedy uchována. Poslech takové písničky posluchače spolehlivě vyladí na původní emoci radosti ze zpěvu a bytí. Je to podobné, jako když musíte projít japonskou zenovou zahradou



Podtitul »Hudba pro meditaci« nepřehání. Hudební vydavatelství, která se specializují na hudbu new age, cílevědomě mapují i možnost vydávat kompilační alba na vybrané téma. V tomto případě vybral jeden z nejuznávanějších amerických cvičitelů jógy skladby, u nichž se dobře cvičí jóga a medituje a jež vytvořili různí američtí autoři, kteří jinak běžně vydávají svou typickou hudbu u společnosti Windham Hill.

Německý hráč na sitár již léta vydává velmi pomalou ambientní hudbu pro maximální tělesné uvolnění a zpomalení mysli. Tento titul je právě v tomto ohledu velmi podařený. Indové vědí, že jen ten, kdo skutečně umí hrát, dokáže hrát pomalu, a Al Gromer Khan zde dokazuje, že je opravdovým mistrem nad mistry.





Německá společnost Network vydává velmi dobře připravené a zvukově a dramaturgicky zpracované dvojalbumové výběry autentických hudebních kultur, doplněné buklety bohatými na informace i obrazy. Vynikající jsou např. tituly *Desert blues I a II* s hudbou afrických pouštních hudebníků nebo dvojalbum věnované Nusratu A. F. Khanovi. Tento výběr přináší více než dvě hodiny ukázek nejlepších súfijské hudby.

k čajovému domku. Zahrada je koncipována a realizována tak, aby vás cestou k domku podvědomě zklidnila a vyčistila.

I u nás lze běžně koupit nahrávky autentických a exotických hudebních kultur. Začít můžete opět kompilacemi (např. *Spirit of India*, *Spirit of Africa*) nebo některým albem ze specializovaných řad etnické hudby.

Holandská Oreade vydává řadu nazvanou *Spiritual World Collection* – vyšla alba věnovaná hudbě Kavkazu, Tichomořských ostrovů, Tibetu, Japonska, Brazílie, Austrálie, Střední Asie, Karibiku, Číny; v americké společnosti Ellipsis Arts vydávají nádherně vypravená, jako menší knihy adjustovaná dvoj či čtyřalba – *Global Meditation*, *Global Celebration*, *China – time to listen*, *African Lullaby* (viz obr. na str. 153). Německé vydavatelství Network vydalo vynikající výběry hudby súfijské (*Sufi Soul*), africké (*Africa never stands still*) či hudby severoafrických pouštních kultur (*Desert Blues*).

ZVUKY PŘÍRODY

Živě si pamatuji na článek v tehdejší Mladé frontě, ve kterém se psalo o rozmazlenosti kapitalistů, kteří vydávají, a dokonce kupují nahrávky zvuků přírody! Tedy zvuk potůčku, letní louky, zpěvu ptáků ráno nebo večer, zvuk deště, bouře... Vždyť to všechno přece máme, a daleko autentičtější, kolem sebe!

Dnes víme, že lidé žijící ve velkém městě se často na klidnou louku nedostanou. A kdy naposledy jsme nadšeně naslouchali zvuku deště? Tělo si pamatuje, a tak potřebujeme-li při tvůrčí, dlouhodobé či velmi intelektuálně namáhavé práci nabudit, zenergetizovat, pozitivně se vzpamatovat, stačí pustit si CD s nahrávkou zvuků letní louky, mořského příboje nebo deštného pralesa, a aniž bychom museli vědomě přerušit práci, podvědomě vnímané zvuky přírody nastartují v těle takový stav harmonie a uvolnění,

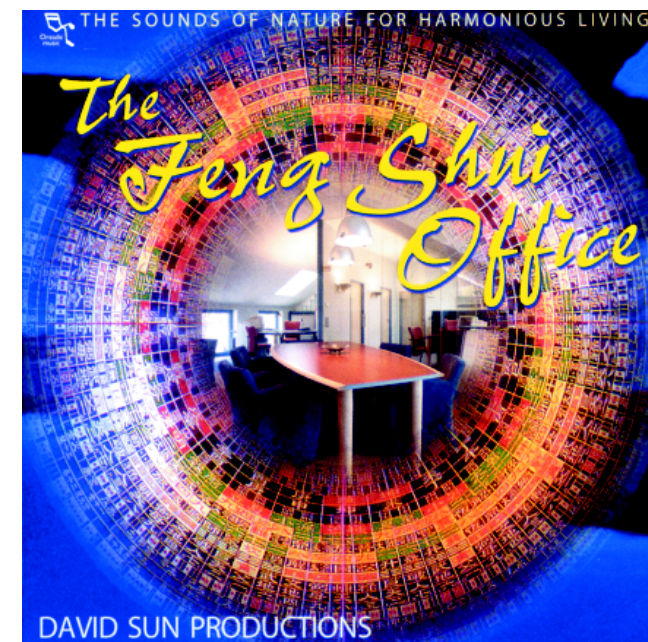
jaké zažívalo, když bylo kdysi v letním odpoledni na louce. Kromě jiného pak taková »nahrávka« čistí akustické prostředí. Bydleli jsme kdysi v nevytopitelném pokoji. Letní zpěv ptáků naše zkřehlá těla proteplil a za chvíli bylo dobře.

Doporučuji také poslechnout si nahrávku moře s velrybami nebo delfíny. Nikdo zatím neví, proč má na lidi tak uklidňující vliv právě zpěv velryb a cvrlikání delfínů, ale funguje to.

HUDBA PRO FENG ŠUEJ

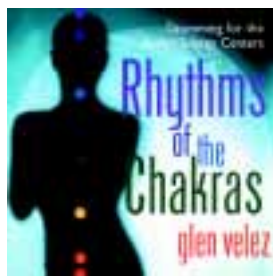
Feng šuej je stará čínská nauka o umístování domů či nábytku, a dalších věcí do interiéru domu tak, aby veškeré formy energií proudily harmonicky, přirozeně. Mnohdy se nám lidsky nebo profesně nedaří. Stěžujeme si na vlastní nepořádek a chaos v účetnictví, a přitom máme nepořádek a chaos na pracovním stole a obrazech nad ním. Dobře nám tak. Měli jsem již dávno zjistit, že to spolu velmi úzce souvisí. Chci ale připomenout jednu jednoduchou a efektivní zvukovou metodu, kterou můžeme změnit svůj přístup ke světu.

Pořídte si zvonkohru. Umístěte ji přímo doprostřed nejpoužívanějšího pokoje tak, aby část, do které se musí tluhnout nebo do které v exteriéru fouká vítr, byla ve výšce vašeho čela. Zpočátku se o ni určitě několikrát hlavou udeříte. Pokud se tohle stane jindy a jinde, začnete se obvykle častovat neslušnými výrazy a vzteknete se na sebe a na svět. Jenže teď se ozve nádherný, cinkavý a příjemně zklidňující zvuk zvonkohry a přetrhne začínající vodopád našich negativních



V nabídce specializovaných vydavatelství existují tituly nejen pro zvukové vyčištění kanceláří, velkých hal či interiérů letadel a autobusů, ale také domácností – například ložnic, kuchyní, obývacích pokojů a podobně.

emocí. V té cinkavé kráse člověk rázem zapomene na naštvání a zůstane klidný. To, co bylo negativní, je rázem přeměněno v pozitivum. Začneme se usmívat a rychle se vrátíme do normálního stavu. A když pak tluhneme nepozorně do zvonkohry podruhé a potřetí, naučíme se kráčet kolem ní s plným vědomím, pozorně, elegantně se o milimetr vyhneme, a začneme se usmívat. Zpět k feng-šuej: v kanceláři vám jemně, ale stále bzučí větráčky několika počítačů, plyne rozhovor několika lidí a zvenčí doléhá hluk velkoměsta. Přehrávejte si velmi slabě speciální hudbu pro feng-šuej. Nejen, že zklidníte sonické prostředí, ale začnete se za chvíli cítit lépe a vydrží vám to celé dny. Vyzkoušejte to.



HUDBA PRO TĚHOTNÉ ŽENY A NOVOROZENCE

Vokální výživa, kterou matka poskytuje svým hlasem novorozenci, je pro jeho zdárný vývoj důležitá stejně jako její mléko, tvrdil dr. Tomatis (viz také str. 63). Použití hudby v těhotenství a při porodu je dnes nejrychleji se rozvíjející obor oficiální muzikoterapie. Probíhá řada dlouhodobých vědeckých studií, jejichž předběžné výsledky mnohdy potvrzují správnost obvyklých postupů užití specializované hudby např. v porodních domech. Současné maminky si všude ve vyspělém světě uvědomují svou zodpovědnost za budoucí emoční a psychický vývoj dítěte a muzikoterapie nechce zůstat pozadu. Kromě obvyklého konzervativního postoje (hudba je v rámci terapie používána při léčení) začíná připouštět použití nahrávek specializovaných na ovlivnění těla a mysli klientů zvukem. Vibrace, ladičky, mýsy, didžeridu, alikvotní zpěv a další techniky jsou akceptovány jako to, co navodí subjektivní zážitek, s nímž pak terapeut pracuje.

I když nejlépe funguje aktivní provozování hudby, a vůbec nejlepší je aktivní zpěv, i pasivní poslech má významný preventivní a relaxační účinek jak v době těhotenství, tak hlavně v šestinedělí a během prvního roku věku dítěte.

Neustále zaměstnaná matka sice většinou nemá čas a náladu aktivně hrát (i když zpívat si může neustále), ale když si nechá v přehrávači stále dokola puštěnou pomalou speciální hudbu, zklidní nejen sebe, ale i dítě a následně atmosféru celé rodiny. Není náhoda, že pod vlivem jednoho bestselleru a novinových článků pravidelně pouštějí tisíce rodičů v USA svým batolatům Mozarta, aby podpořili a urychlili vývoj jejich inteligence. Ať už si myslíme o senzačních hudebních metodách tohoto typu cokoli, přinejmenším tak čistíme své sonické prostředí: tyto zvuky a tato hudba nemohou už ze své podstaty čemukoliv uškodit. A »věda« je i zde zoufale pozadu za životem.

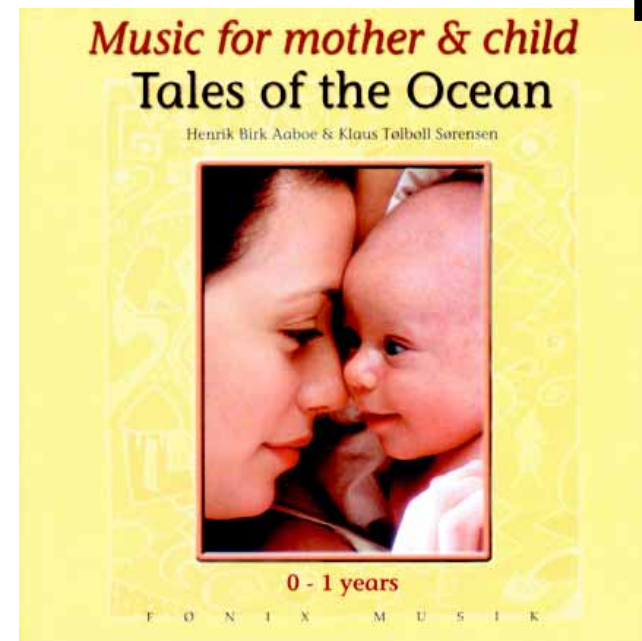
Při začátku porodu se užívá spíše pomalá, uvolňující hudba, později se podle potřeby její tempo zrychluje. Po porodu se zase užívá spíše pomalá, lyrická hudba pro zklidnění. Časté a nevhodnější je také použití »ladění zpěvem«, při kterém ženy zpívají samohlásky (nebo jen »hmm«) v co nejnižším tónu. Jedna žena se tak sama naučila zklidňovat a mručela si i po porodu. Mručela i svému synáčkovi a později zjistila, že on sám se mručením uspává. Právě toto mručení na co nejnižším kmitočtu se ukázalo jako jedna z neefektivnějších terapeutických aktivit. Spolehlivě totiž uvolní jak psychiku ženy, tak dítě v děloze, ale i personál a další přítomné v místnosti, ve které probíhá porod.

Vynikajícími hudebními nástroji při porodu jsou samozřejmě různé bubny a bubínky, všemožná chřestidla, znějící dřívka apod.; ideální by ovšem bylo, kdyby rodička tančila (břišní tanec je nejlepším řešením porodních bolestí), neustále zpívala a nebála se ječet, výt a vriskat.

Už aby také v našich porodnicích — v zájmu optimálního průběhu porodu, v zájmu rodiček, dětí, ale i v zájmu svém — porodníci tento způsob uvolnění spíše vítali než kritizovali, nebo dokonce zakazovali. Na porod, který se takto změní v improvizovaný vokální a instrumentální koncert na oslavu ženství, budou v tom nejlepším vzpomínat nejen přími aktéři, ale i profesionálové, kteří se tam nenásilně naučí nezasahovat, ale jen přihlížet.

Zatímco lékaři zatím jen spekulují, že hudba dítě v děloze zklidňuje a ony pak provádějí méně pohybů a šetří energii nutnou k přežití, nám, laikům, stačí vědět, že to funguje. Zpočátku tedy musí stačit hudba reprodukováná, ale je jen věcí vývoje a dalších studií, abychom odborníky přesvědčili, že s hudbou to jde snadněji, bezpečněji a lépe.

Vítaným a snadno použitelným zdrojem uklidňujících vibrací pro tělo i mysl v době těhotenství a při porodu jsou znějící mýsy. Není třeba mísu dávat přímo na břicho, stačí, když si těhotná žena dá misku na ruku a občas na ni, třeba v první době porodní, cinkne dřevěnou paličkou. V dalších fázích porodu, zvláště pokud bude rodička chtít uvolnit bolesti v těle, se vyplatí mít mísu větší a používat filcovou paličku.



Zatímco donedávna byly k dostání jen dva či tři tituly pro těhotné, porod a novorozence, dnes — v souladu se zvýšeným zájmem o použití hudby při porodu — je možno vybrat si z nepřeberné nabídky. Vždy by ale měl zvítězit subjektivní pocit ženy-rodičky.

Je zřejmé, že rozhodujícím faktorem, cele ovlivňujícím jak kvalitu všech procesů vyvíjejícího se dítěte v děloze, tak i délku a obtížnost porodu, je psychický stav nastávající maminky. Příroda to zařídila tak, že při porodu probíhající přirozeně mají ženy v těle srovnatelné množství endorfinů jako při orgasmu, a když je žena v klidu a pohodě, pak klidně a pohodově probíhá i těhotenství a porod. Cokoli tedy pomůže ženu uklidnit a zharmonizovat, je vítané. Speciální hudba či mýsy samozřejmě pomáhají daleko víc než oblíbená bigbitová skladba (i ta někdy ale v daném okamžiku funguje) a dnes je možno si hudbu pro těhotné ženy a novorozence vybrat a obstarat i u nás.



DOSLOV A DESATERO HUDBY JINAK

Pokud se na to podíváme z jiného úhlu, papež Řehoř, jehož dnes vnímáme jako toho, kdo stál u zrodu gregoriánského chorálu, se tím, že »uzákonil« jen některé stupnice (s půltóny), paradoxně zasloužil také o to, že evropská hudba se začala vyvíjet až k dnešní symfonické, ale »neléčivé« verzi a ztratila lehkost hudeb jiných, v nichž se dodnes používá např. pentatoniky. Ještě jinak: když si zahrajete jen na černé klapky u piana, ladí všechny, a i když neumíte hrát, zní vám to, jako kdybyste uměli. V lepším případě si pak zkuste zahrát na vybrané znějící (tibetské) mísy nebo na soubor balijských gongů game-lanu: vše vždy ladí se vším a vaše tělo i mysl po chvíli pocítí uvolnění, jakýsi »návrat domů« k vnitřní harmonii těla a duše. Jenže mysl moderního člověka, který svým kulturním překotným vývojem posledního tisíciletí předběhl vývoj evoluční, si žádá své vzrušení (a taková mantra je přece tak nudná), a v hudbě se začalo soutěžit, kdo rychleji, výše, složitěji. Zapomněli jsme a přestali cítit, že s každým tónem nástroje a především vlastního hlasu vysíláme a také, i když podvědomě, přijímáme daleko víc, než si myslíme a slyšíme. Získali jsme virtuozitu a symfonie, ale ztratili schopnost vnímat, že některé stupnice bychom neměli používat ráno a jiné večer nebo po jídle a že každá písnička a nahrávka s sebou nese i zprávu o psychickém stavu toho, kdo ji vymyslel a nahrál. Pěstovali jsme jen jednu stránku lidství a zapomněli, že vedle rozumu jsou stejně důležité i emoce. Je čím dál víc zřejmější, jak poznamenal A. Damasio, že nejsme myslící bytosti s emocemi, ale emoční bytosti s občasným zábleskem rozumu. Jitřením emocí (např. stále rychlejší současnou hudbou, větším přílivem vzrušivých stimulů, větší konzumací stále dokonalejších podnětů atd.) to nezvládneme.

Nechci, aby moje hudba lidí pobavila. Chtěl bych, aby je změnila.

G. F. Händel

Ukazuje se stále jasněji, že rozumem se emoce zvládnout nedají. Právě naopak — emoce vládnou rozumu. Stačí se podívat kolem sebe a na jakékoli zprávy. Dnes, kdy už je téměř pozdě, si ale zároveň začínáme uvědomovat, že tak jako v hudbě, i v životě jedince a společnosti rychlost, technologie a racionální rozum nejsou tím nejlepším řešením. A to přitom máme jedno řešení přímo v krku: svůj vlastní hlas. Dokud ale nezačneme sami zpívat (a těhotné ženy svým potomkům), »hrát si« a následně »ladit« se svými těly, okolím, dobou a činy, bude na světě stále hůř. Člověk, který se dnes poslechem jiné hudby a hrou na jiné nástroje opět naučí naslouchat (svému tělu, hlasu, okolí a především těm ostatním ve »sboru« života), zjistí právě tak jako indický klasický hudebník nebo člen pěveckého sboru, že v dialogu to jde lépe a že je to nakonec krásnější. Že je lepší nesobecky pečovat o druhé, být altruistou. A že (jiná) hudba může být cestou.

Zjednodušeně řečeno:

1. Žijeme v moři vibrací. I naše těla (se všemi svými orgány, tkáněmi, buňkami a procesy) a skutky jsou ve své podstatě jen a jen vibracemi. Každá buňka, tkáň a část našeho těla zpívá svou písničku a dohromady každý zníme jako unikátní a neopakovatelně složený orchestr.
2. Právě proto, že jsme každý neopakovatelným vesmírem frekvencí, je účinek hudby na člověka vždy subjektivní a nelze jej zveřejnit. Teoreticky tedy žádná hudba a žádná nahrávka není lepší než jiná, přesto je ale v praxi nejlépe užívat vybranou hudbu v nejlepší možné kvalitě přehrávače, prostoru, místa, času, dávky a způsobu poslechu.

3. Každý běžně užívaný hudební nástroj může harmonizovat a léčit. Ty nejjednodušší nástroje (monochord, koncovka, fujara, zvon nebo znějící mísa, gong, didžeridu, dobře naladěný kvalitní buben) ale léčí nejefektivněji. Podobně každá zvukově terapeutická metoda je k něčemu dobrá a pro něco ta nejvýhodnější.
4. Nejdokonalejším hudebním a terapeutickým nástrojem je přitom něco, co každý máme, ale zatím tomu nepřikládáme odpovídající pozornost a úctu — hlas. Pomocí hlasivek nejen uvolňujeme emoční bloky, ale nabíjíme své tělo a mozek elektřinou, doladujeme případně rozladěné frekvence v těch či oněch částech našich těl a dodáváme ty, kterých je momentální nedostatek. Každý máme v hlase šamana (a léčitele). Děti, muži a ženy (zvláště těhotné), zpívejte, zpívejte, zpívejte.
5. Nemůžeme žít bez zvuku. Pomocí zvuku, hudby a hlasu pracujeme s energií těla, zvukem se »dobíjíme« a kvalitním zvukem se prostě dobíjíme víc a kvalitněji než ne-kvalitním. Jako děti jsme se takto intuitivně »dobíjeli« frekvencemi třeba tím, že jsme hráli na hřebínek přes toaletní papír či na špendlík zabodnutý ve stole, přikládali uši k dřevěným telegrafním sloupům nebo vychutnávali donedávna reálný, později jen v rozhlasových pohádkách používaný zvuk meluzíny. Všichni víme, že »léčivé« je i šumění listnatého lesa, potůčku či mořských vln.
6. Další důležitý faktor efektivního a pozitivního působení zvuku a hudby na člověka, ale také na kvalitu komunikace s ostatními lidmi i s vlastním tělem, je umění naslouchat. Jde přitom vždy o vzájemné zpětnovazebné ovlivňování: čím pozorněji budete naslouchat zvukům mís a didžeridu či melodiím relaxační hudby, tím více se budete umět léčivým frekvencím otevřít, tím lépe budete zpívat a znít, tím více harmonizují-

cích frekvencí pak získáte i z vlastního zpěvu, tím lépe budete umět naslouchat a tak dokola.

7. Zatímco oko hledá, ucho nalézá. Díky vláskovým buňkám a jejich schopnosti rezonovat s vesmírnými intervaly všude kolem nás, máme každý v uších »hudbu sfér«. Jsme naprogramováni, abychom tím, že budeme ladit s vesmírem, který není rozladěný, byli zvědaví, hraví, zpívající a tedy zdraví a šťastní.
8. I v terapii zvukem je rozhodující způsob »aplikace«. Ideální je hra. Ne tedy něco smrtelně vážného, ne utrpení, drezura, nuda, či dokonce trest, ale *hra na hudební nástroj, na hudbu nebo na léčení hudbou a zvukem* je to, oč tu běží. Musí vás to bavit. Pak vám i těžké věci půjdou snadno, objevíte, že si všechno pamatujete a vše zvládáte. A nezapomeňte sebe i všechny kolem chválit, chválit a chválit.
9. Shrnutí — každá hudba léčí. Přesto nejvíc záleží na tom, kdo je takto »lěčen«, nebo naopak, kdo takto »léčí«. Rozhodující je pozitivní úmysl. Americký muzikoterapeut Jonathan Goldman v tomto ohledu tvrdí: frekvence + úmysl = léčba. Jinými slovy, jste to vy, posluchači, amatérští samoléčitelé (šamani), kteří rozhodujete o kvalitě a efektivitě terapie hudbou. Když jste motivovaní, informovaní, usilovní, trpělívi a vytrvalí, zcela jistě vám ta vaše hudba a terapie pomůže.
10. Přesto — a právě proto — je dobré zkusit si najít vlastní nástroj, styl a způsob zpěvu či hry, vlastní druhy hudby nebo zvukové terapie. Znám české šamanské zpěváky a experimentátory hry na mísy, tibetské zvony a šengy, australskou didžeridu i slovenskou fujaru, kteří zvládli původní techniku hry a tím, že dnes zpívají a hrají po svém, posunuli úroveň hry na ten který nástroj dál, než se příslušníkům původních kultur kdy zdálo.

NÁVOD K POUŽITÍ A KOMENTÁŘ K AUTORŮM A SKLADBÁM POUŽITÝM NA CD HUDBA JINAK

CO A JAK POSLOUCHAT?

Psát o hudbě je svým způsobem nesmysl. Proto jsem rád, že se podařilo realizovat zvukovou přílohu této knihy — jakési ukázkové CD. Čtenář si tak bude moci »na vlastní kůži« poslechem ověřit, že to, o čem se píše např. v předešlé kapitole, již nějakou dobu funguje. S laskavým svolením holandského vydavatelství Oreade Music (www.oreade.com) jsem z jejich katalogu vybral ukázky představující typické autory, styly a druhy hudby new age.

Kterou konkrétní hudbu či skladbu si vybrat? Pro člověka, který je informován o tom, jak zvuk a hudba fungují, platí, že léčí každá hudba. Tedy, abych nepřeháněl, každá »new age«. V této souvislosti nelze, než s úctou vzpomenout staré moudré jogíny a šamany, kteří oprávněně tvrdili: *Každý zvuk je hudba*. Ovlivňuje nás vše, co posloucháme vědomě i nevědomě — hudba z přehrávače CD i šumění listů v aleji, ve které se procházíme. Samozřejmě, máme-li konkrétní problém, asi použijeme specializovanější druh hudby, a to jak ve smyslu kvantity, tak melodické, rytmické či strukturální rozdílnosti; chceme-li do zdi zatlouci malý hřebíček, také si na to nevezmeme půlmetrákovou palici. Potřebujeme-li uvolnit klienta na masérském lůžku, asi mu nepustíme Mystic Rhythm Band, ale spíše Aeoliaha či Rowlanda. Když potřebujeme vydržet celou noc za počítačem, pustíme si spíše

Smart Music nebo tibetské mísy. V zásadě ale platí to, co jsem již zmínil, co znám již celá desetiletí ze zkušeností účastníků mých seminářů a co pregnantněji formuloval zkušený muzikoterapeut Jonathan Goldman: *Frekvence + úmysl = léčba*. Konkrétní typ hudby, nástroje či stupnice tedy funguje spolehlivě, zvláště když je použijeme s »úmyslem« léčby.



Jinými slovy, každá hudba léčí. Stačí k ní přistupovat jako ke zdroji léčebných frekvencí (a neblokovat její působnost jinak obvyklými myšlenkami typu »ale na mě to určitě nezabere«, nebo »no, tak já to zkusím, ale je to nějaká pitomost...«), posvátně,

s úctou, soustředěně a se zavřenými očima. Poznámka na závěr: nezapomeňte však, že tohle album je jen jakousi ukázkou. Pozváním, nabídkou, možností objevit svůj nejoblíbenější typ hudby new age, kterým můžete začít. Přestože se podařilo vyjednat možnost použít čtyřminutové ukázky, ani ty pro ideální terapii zvukem a hudbou nestačí. Pro skutečnou terapii je třeba si pořídit vybrané album celé. Vy už ale budete vědět, co chcete. Navíc si můžete hned vyzkoušet doporučené způsoby poslechu. Skladbu, která se vám líbí, si třeba pouštějte pomocí tlačítka »repeat« stále dokola a po několikrát poslechu zkuste použít také tlačítko »shuffle« (opakování skladeb v náhodném pořadí). Hlavně však poslouvejte »ambientně«, velmi potichu.

MIKE ROWLAND: SILVER WINGS



Mike Rowland (1958) je skromný až stydlivý anglický gentleman. Od mládí si brnká na piano (které dnes jeho rodiče, kteří se tehdy za syna dyslektika styděli, s pýchou ukazují návštěvám), a když mu bylo dvanáct let, začal psát své texty k různým populárním písničkám té doby. Jednu dobu to vypadalo, že bude antikvářem, tolik měl rád staré věci. Chvilí hrál i na varhany, ale většinu času trávil za pianem (prý za ním dokázal i usnout). Okamžik jeho první nahrávky *Fairy Ring* je v Anglii považován za počátek anglické new age hudby. Své nahrávky natáčí na starém křídle Steinway, později k nim přidává syntezátorové housle. »Andělé jsou poslové. Dotýkají se nás hudbou svých poselství. Hudba Mika Rowlanda zní jako dotek andělů,« píše se na obalu jednoho alba dnes asi nejznámějšího britského autora hudby new age. Mike hraje intuitivně, nikdy se neopakuje. Zahraje jakoby jen tak, a přece je to Hudba. Je nádherné sledovat, jak melodie, které by v podání jiného hudebníka zněly přeslazeně, pod prsty Rowlanda konejší srdce, uchvacují a dojímají. Skutečně andělské potěšení.



Mike Rowland totiž elegantně a jen tak, jakoby levou rukou popírá všechny aranžérské a skladatelské zákony — z konzervatoře by ho asi vyhodili, protože se cele nechává řídit intuicí: jeho skladby jsou jen na »jeden akord«, rytmus nemají žádný nebo jen velmi primitivní, strukturu skladby klidně poruší nějakou nepravdělností, vystačí si jen s jedním prstem a syntezátorovými smyčci — přesto, nebo právě proto, jeho hudba spolehlivě harmonizuje, uklidní, uvolní. Pokud někdo bude namítat, že tahle hudba zní podezřele »sladce«, neposlouchejte ho. Neví, o čem mluví, protože si to nevyzkoušel. Poslouvejte Rowlanda stále dokola, tiše, a za nějakou dobu zjistíte, že vaše dokonale uvolněné tělo rozezná a dá vám patřičně najevo, co je mu příjemné a prospěšné, a vy si uvědomíte, že hudba new age je něco zcela jiného než hitparádové soutěžení, co nejvyšší zisky nebo koncertní pokusy o nejrychlejší prsty. Hudba je lepší než slova, protože je přesnější, a na hudbě Mike Rowlanda se tohle tvrzení dá ověřit snadno a rychle.

AEOLIAH: BEST OF

Známý a velmi úspěšný skladatel, ale i léčitel, terapeut, malíř a mistr reiki, který žije v USA a říká si **Aeoliah** (čti eolája), vydává alba určená k meditaci a masáží, ale také k léčení reiki. Léčitel a masér v jedné osobě, který přikládáním svých rukou obnovuje volný tok energie, i pacient otevírají pomocí hudby své srdce a vnitřní já dokořán.

Aeoliahova alba jsou většinou plná nerytmických, jemných melodií, které se odvíjejí pomalým tempem, a skladby jsou, ne náhodou, někdy až půlhodinové. Právě absence rytmu napomáhá rychlému uvolnění těla





a propojení mozkových hemisfér a délka skladeb spolehlivě uvolní svalové napětí posluchače. Vůbec nevadí, že z hlediska teorie hudby jako by se nic nedělo: naopak, právě tahle hudba splňuje všechny známé předpoklady k tomu, aby skutečně léčila: uvolňuje, dobíjí, harmonizuje.

Navíc čistí akustické prostředí; necháte-li ji velmi tiše, téměř neslyšně puštěnou stále dokola, náhodné interference v prostoru vaší kanceláře, kuchyně, čekárny, nemocniční chodby, operačního sálu i velké nádraží či obchodní haly pomohou snížit úroveň hluku. A vy budete svěží a déle vydržíte podávat optimální výkon po fyzické i mentální stránce.

MEDWYN GOODALL: SACRED MEDICINE

Asi nejprodávanější anglický autor hudby new age **Medwyn Goodall** (1961) žije na své farmě na samotě v Cornwallu, místě opředeném mýty a s bohatou historií. Je

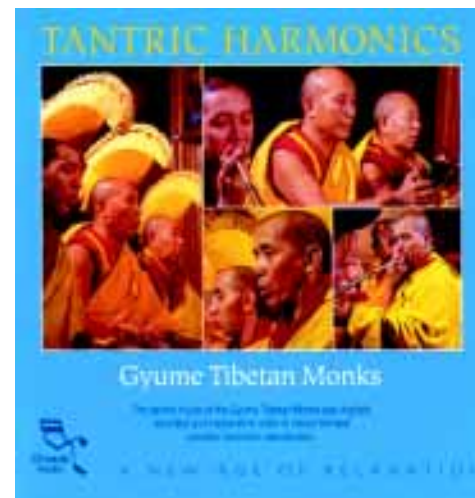
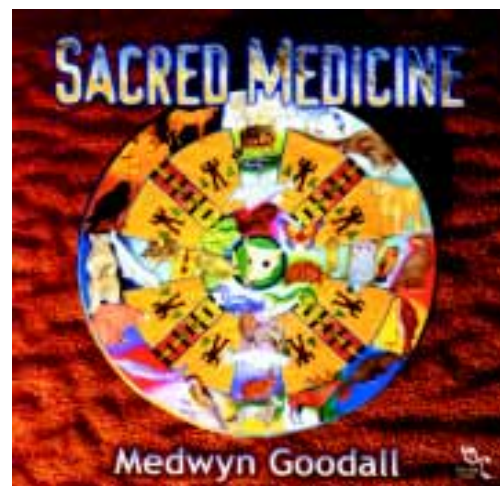


vegetarián, miluje sci-fi, rybníky (jeden, s japonskými barevnými kapry, má přímo u svého domu), akvária a dlouhé procházky. Je členem organizace Greenpeace

a věří v posmrtný život. Především ale ve svém domácím studiu natáčí jedno hezké album za druhým. Většina z nich inspiračně čerpá z mytické historie domací, ale i světové, jeho alba jako by hudebně ilustrovala mýty z doby krále Artuše, dobu Inků, Mayů, tajemný svět Nazcy, Antarktidy i moře nebo (jako v tomto případě) šamanickou tradici severoamerických Indiánů.

Album *Sacred medicine* (Posvátný lék), ze kterého je naše ukázka, ve čtyřech cyklech (čtyři světové strany) oslavuje mnoha rituály a slavnostmi se projevující a pro všechny výhodné propojení tradičních kultur se světem přírody.

Medwyn Goodall je, z našeho pohledu na štěstí, samouk. Když s dovolením školníka trávil celé dny ve skladu školního orchestru, naučil se již v mládí hrát na desítky hudebních nástrojů. Dodnes neumí číst noty, a možná právě proto oplývá hudebními nápady a citem pro rytmus i exotické hudební motivy. Jeho hudba je skutečnou »posvátnou medicínou« a dá se navíc poslouchat nejrozličnějšími způsoby: mají ji rádi i ti, kteří by si jinak nikdy žádnou relaxační hudbu nepustili. Zkuste se při jejím poslechu jakkoli pohybovat (nemusíte přímo tančit, stačí třeba nechat ruce, aby se hýbaly), nebo si ji pustíte ambientně, velmi tiše.



GYUME TIBETAN MONKS: TANTRIC HARMONICS

Když sbor tibetských **mnichů sekty Gyume** v USA v roce 1986 natočil tehdy vůbec první podobné album, odborníci i nadšení posluchači nešetřili obdivem. Neuvěřitelně hluboké hlasy mnichů, prosycené navíc vysokými alikvoty, obrovská energie jejich zpěvu a mantricky monotónní, přesto povzbuzující styl uvolněných hlasivek mnichů, rezonančně vybízejících i hlasivky posluchače k dokonalému uvolnění, tedy odstranění emočních bloků, překvapily a občerstvily jak svět akademicky uzavřené »vážené hudby«, tak svět rachotících rockových superskupin. Zpěv tibetských mnichů je vždy hlubokým transformativním zážitkem.

Bezhlavé a bezduché písně jsou jen podnětem pro akumulaci hříchu, tvrdí jedno tibetské rčení. Náhlé rachoty a hřmoty, zvuky činelů a bubnů, tak překvapující evropského posluchače v průběhu tibetského rituálu, mají totiž důležitý »čisticí« význam. Nebo jinak, pomáhají člověku dostat se mimo běžný stereotyp myšlení. Jaksi »před« myšlení. Jako když se člověk něčeho lekne a na vteřinu strne: jeho mozek se jakoby zastaví. Zastaví jinak nepřetržitý proud stálých hodno-

cení, klasifikací, kritizování, porovnávání a pojmenovávání. Když hlasitý hřmot činelů ohluší a »zastaví« takový proud myšlenek (vědomě zastavit řetězec myšlenek umí jen velmi málo lidí), existuje šance, že si člověk uvědomí, kým je ten, kdo slyší, kým je ten, kdo reaguje — a má pak šanci na okamžik zahlédnout sám sebe ve smyslu programu mysli jaksi shora, z jiné perspektivy. Může se mu podařit objevit závislost na stereotypu vtisknutých nám společností, kulturou, dobou, školou, rodinou... Jinak řečeno, člověk se z pasti (slov a racionálního myšlení) nemůže dostat, dokud nejprve nezjistí, že v ní je. Zážitek jakéhosi intelektuálního propadu do světa čistých, hřmotných, a přesto konejšivých energií pak pro mnohé může být jakýmsi procitnutím ze sna, z iluze.

Osvobod' hlas a osvobodíš člověka, tvrdí další tibetské rčení. Hluboké hlasy mnichů, naznačující dokonalé uvolnění hlasivek, vyvolávají i v posluchači tělesné i emoční uvolnění. Člověk nemusí zpívat, mnišské hlasy plné energie a alikvotů stačí jen poslouchat.

GOMER EDWIN EVANS: PACHELBEL WITH CALM OCEAN SOUNDS

Multiinstrumentalista a velmi plodný autor hudby new age **Gomer Edwin Evans** natočil již v roce 1992 velmi podařené album melodií slavného



a mezi příznivci hudby new age velmi oblíbeného současníka Bacha ze sedmnáctého století Johanna Pachelbela. Dvě pětadvacetiminutové skladby alba, jakési evansovské variace na klasická Pachelbelova témata spojené se zvuky moře, spolehlivě zklidní i toho nejstresovanějšího úspěchánka. Fungují i na tvrdé materialisty nebo zavilé nepřátele jakékoli jiné než klasické hudby, nebo v opačném případě na



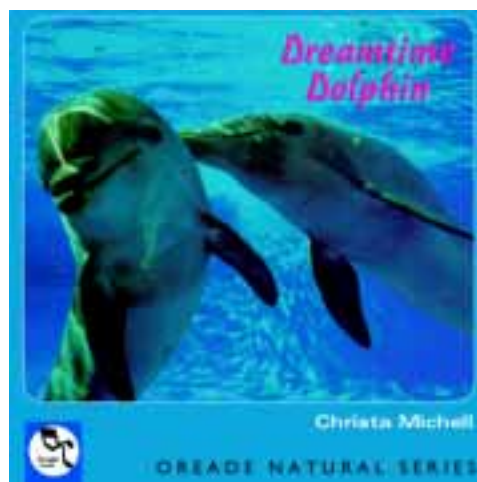
rockery a heavymetalisty. Použití zvuků přírody má velmi racionální opodstatnění. Zatímco vědomě se posluchač soustředí jen na hudbu a šum moře vnímá jen okrajově nebo vůbec, zvuky moře občas přehluší poslech hudby a člověk je jaksi virtuálně osvžován, jako by byl přímo na pláži. Druhá část akustické složky není cenzurována obvyklým způsobem našeho slyšení a tělu se dostane daleko více tolik potřebných frekvencí. Nemůžeme žít bez zvuku, protože sluchem — kromě jiného — dobíjí mozek elektrickou energii, kterou potřebuje pro svou správnou funkci, ale my si většinu času jakoby překážíme tím, jak posloucháme. Pokud hudbu konzumujeme bezmyšlenkovitě, pasivně nebo racionálně, tedy při souběžném hodnocení, kritizování nebo levohemisférovém vzpomínání na autora a jeho osudy, blokujeme příval akustické a harmonizační energie: hudba nás spíše vybijí. Jsme-li unaveni, vyčerpáni, cítíme-li se smutně, není nic snazšího, než si pustit třeba pomalou barokní nebo renesanční hudbu (a třeba navíc se zvuky moře) a nabít se příjemnou a pozitivní energií.

Ještě jedna rada: tuhle hudbu použít i konzervativně uvažujícím milovníkům klasické vážné hudby, kteří by si jinak »nudu« new age nikdy neposlechli. Spolehlivě se zklidní a jaksi »ztolerantní«.

CHRISTA MICHELL: DREAMTIME DOLPHIN

Australská flétnistka **Christa Michellová** hrávala v symfonických a operních orchestrech, po vážném zranění ale začala nahrávat svou typickou meditativní a stále více duchovní hudbu. Již celá desetiletí vystupuje na nejrůznějších konferencích a seminářích přívrženců hnutí new age a ve spolupráci s hráči na harfu, housle nebo violoncello vydává svůj cyklus alb se zvuky delfínů. Ve starém Řecku byli delfíni považováni za posvátná zvířata. Některé pradávne společnosti zývaly bohy a bohyně ve formě delfínů. Australští Aboridžinci prý uměli s delfíny komunikovat telepaticky. I my dnes už víme, že některé druhy delfínů jsou neuvěřitelně inteligentní (možná dokonce inteligentnější než my). Stačí si například uvědomit, že delfíni vnímají i akusticky, a proto mohou pomocí svého sonaru a ultrazvuku samci »vidět« své potomky vyvíjet se přímo v tělech samic.

Celá řada středisek umožňuje např. handicapovaným dětem, ale i dospělým terapeuticky plavat s delfíny. Zatím sice přesně nevíme proč, ale zvuky delfínů, přestože jsou pro naše vnímání příliš rychlé a komplexní,



nás spolehlivě uklidní. Nechejte se tedy pozvat zvuky flétny Christy Michellové a hlasy delfínů do království klidu a míru.

SIMON COOPER: MUSIC FOR MOTHER AND BABY



Stále více maminek poslouchá v době gravidity specializovanou hudbu po těhotenství a porod. Dítě v bříšku totiž velmi dobře slyší: především hlas maminky, zesílený vodou v děloze, a tep jejího srdce. Podvědomým zapamatováním si tlukotu matčina srdce můžeme vysvětlit, proč se dítě cítí příjemně, když je přivíněte k sobě, proč klidně usíná při podobně pravidelném zvuku tikajících hodin a proč ani dospělý v rušné kanceláři nerozptyluje rytmický klapot psacích strojů či běžící klimatizace. Tlukot matčina srdce, který si člověk zapamatuje, vysvětluje mnohé z našich hudebních zálib. Všechny bubnové rytmy, které známe, mají podle odborníků dva základní vzory: v tom jednom je ozvuk rychle dusajících zvířecích kopyt, v druhém dominuje pravidelnost tepu lidského srdce.

Jen co začnete dítěti přehrávat vhodnou hudbu, tvrdí dětské psychologové, srdeční rytmus dítěte v děloze se vždy okamžitě zklidní a klesá i frekvence kopání. Na druhé straně Brahmsova a Beethovenova hudba, stejně jako všechny podoby hudby rockové, na většinu dětí působí rušivě. Když přehrávete takové skladby těhotným ženám, frekvence kopání se dramaticky zvýší. Těhotná žena, která věnuje několik minut denně poslouchání uklidňujících hudby, může přinejmenším dosáhnout toho, že její dítě se bude cítit uvolněnější a klidnější, a navíc tato zkušenost může u dítěte vzbudit celoživotní zájem o hudbu. Tak se tomu stalo v případě dirigenta Borise Brota. Jednou se

ho v rozhlasu moderátor zeptal, kdy ho začala zajímat hudba. Dirigent chvíli váhal a pak řekl: »No, možná se vám to bude zdát divné, ale hudba byla ve mně už před narozením.« Překvapený moderátor ho požádal o bližší vysvětlení. »Už jako mladý muž,« řekl Brott, »jsem byl překvapen svou neobvyklou schopností hrát některé skladby z paměti. Dirigoval jsem poprvé podle partitury a najednou se objevil part pro violoncello; znal jsem jeho pokračování, dříve než jsem obrátil v partituře stránku. Jednou jsem se o tom zmínil před svou matkou, která byla profesionální cellistkou. Když slyšela, o které skladby šlo, vše se vyjasnilo. Byly to tytéž skladby, které hrávala, když mě čekala.«



Vzpomeňte dr. Odenta, průkopníka přirozených porodů a porodů do vody, co doporučil maminkám, aby jejich těhotenství proběhlo bez jakýchkoli komplikací, porod byl hladký a dítěátko zdravé. Odpověděl stručně: »Jezte sardinky a zpívejte!« Rybí maso obsahuje nejvíce stravitelných mastných kyselin, které jsou stavební hmotou mozku plodu, ale i když rybiho masa například u nás není tolik jako v přímořských zemích, stačí kupodivu to druhé – zpěv maminky. Když si maminka zpívá,

je to nejen blahodárné pro vývoj dítěte, ale i ona sama je šťastná. A když je maminka šťastná, její enzymatický systém dokáže upravit obvyklé živočišné tuky na ony potřebné mastné kyseliny, a miminko se zdárně vyvíjí. Maminky, zpívejte a zpívejte, mluvte na svá břicha, vaše děti budou chytřejší a zdravější. Anebo si pouštějte specializované nahrávky (v našem případě hudbu Simona Coopera nebo Jonathana Goldmana a dalších).

JONATHAN GOLDMAN: DOLPHIN DREAMS



Známý americký muzikoterapeut, výkumník a zvukový experimentátor **Jonathan Goldman** v době, kdy jeho žena čekala prvního syna, doslova šamansky namíchal

hudební koláž určenou těhotným ženám, ale i malým dětem a všem, kteří si potřebují hlubinně psychicky odpočinout nebo meditovat důkladněji, než jsou obvykle schopní. Nahrávka obsahuje jak hudební motivy, tak zvuky delfínů, opakované pomalé rytmy pro konkrétní části těla, nahrávky tlukotu lidského srdce, ale také krystalů atd.

Zkusme domyslet souvislosti: děloha je jakýsi praooceán, ve kterém vznikl život. Těhotenství trvá přibližně 280 dnů. Každý den v děloze reprezentuje téměř deset milionů let evoluce. Nesprávné stravování, disharmonické myšlenky nebo zvuky a špatné chování maminky mohou mít dalekosáhlý negativní vliv na příští mentální, fyzické a duševní zdraví budoucího dítěte. Použití hudby v těhotenství, při porodu, kojení a pro novorozence je dnes asi nejrychleji se rozvíjejícím muzikoterapeutickým oborem. V návaznosti na pokusy dr. Tomatise se později ukázalo, že např. ženy v osmém měsíci těhotenství, které se zúčastnily speci-



álních poslechových programů, strávily daleko méně času v porodnicích a měly mnohem méně porodních komplikací. Specializovaná hudba pomáhá právě v době těhotenství dosáhnout dítěti optimální porodní váhy. V jedné studii prvorodiček se zjistilo, že ženy, jimž byly šestkrát denně pouštěny ukolébavky, šly domů o týden dříve než ženy, které neslyšely žádné zvuky. Je prokázáno, že hudba děti v děloze zklidňuje. Album je navíc typickým důkazem toho, jak se estetická či muzikologická kritéria nemusejí shodovat se skutečnou terapeutickou účinností hudby. Přesto, nebo právě proto, že z hlediska skladby či teorie harmonie by tato »hudba« na konzervatoři zcela jistě propadla, ve skutečnosti funguje. Harmonizuje, zklidňuje, léčí. Nejen těhotným ženám a jejich dětem poskytuje optimální zvukové prostředí pro optimální vývoj.

MANTRAS III: AMBA

Tato mantra pro ochranu dětí před veškerým zlem, natočená živě s rakouskými účastníky kurzu **Henryho**

Marshalla v roce 1997, je starým mytickým kupletem z indického venkova, který nazývá Královnu Vesmíru maminkou. Oslavuje ne-



přemožitelnou moc kosmické matky Ambiky nad dítětem v každém z nás. V Amsterodamu žijící Američan Henry Marshall spolu se svými evropskými přáteli si svým západním způsobem zpívají indické mantry již sedmáct let.

Dnes už totiž začínáme poodhalovat tajemství manter, tedy opakujících se slov či veršů, jak je odnepaměti v sanskrtu zpívají indiští jogíní a v současné době i statisíce dalších lidí po celém světě. Jejich zvuk léčí tělo, uklidňuje mysl, utiňuje emoce a otevírá srdce. Mantry stimulují, aktivují, motivují a omlazují. Pomáhají lidem k tanci nebo ke spánku, k smíchu i k pláči, při lásce nebo meditaci, ženám ulehčují těžké domácí práce a dřinu cvičení mění v zábavu a snad-



nou záležitost. Pomáhají zapomenout na někoho, nebo nalézt někoho jiného. Uvolňují tělo i mysl, čistí emoce. Jen je třeba zpívat s sebou. Neučte se mantru, jen ji poslouchejte stále dokola a slova přijdou sama. Neustálé opakování mantry není nuda, právě naopak: tím, že zpěváci neustále opakují stále stejná slova, vypínají postupně dominantní, tedy hodnotící a kritizující způsob vnímání světa. Vypínají verbální a vizuální levou mozkovou hemisféru.

Přál bych vám vidět, jak se mění tváře a postoje lidí, kteří si tuhle mantru zpívají třeba v rámci kurzu na mořském břehu v Chorvatsku. Já si Ambu zpívám, když jdu do schodů nebo při rychlé chůzi. Zkuste to také.

MAX FOLMER: SMART MUSIC 5



Holandan **Max Folmer** (1946) je jedním z nejzajímavějších a nejúspěšnějších skladatelů a interpretů současné new age hudby. Koncem 60. let abstraktně maloval, hrál na kytaru a zpíval po ulicích, studoval sonologii (nauku o zvuku). Vydal již více jak desítku alb a pro vydavatelství Oreade Music připravil osmidílný projekt Smart Music. Jak jsem se koncem září 1998 na vlastní oči přesvědčil, žije se svou ženou, ředitelkou divadla, v malém, mořském zálivem izolovaném a poklidném městečku na jihu Holandska a celé dny tráví ve svém digitálním hudebním studiu a za počítačem (kromě hudby je dnes i uznávaným tvůrcem internetových stránek).

Edice »smart« je průkopnickým a velmi potřebným počinem holandského vydavatelství Oreade, které ve spolupráci s několika osvědčenými autory a především Maxem Folmerem vydala alba, na kterých je digitálně směstnáno hned několik možností, jak pozitivně ovlivnit lidské tělo. Osmidílná série, poskytující nejmodernějšími technologiemi a muzikologickými zjištěními ověřené hudební zážitky, je koncipována i jako motivační program. Každá nahrávka je kromě specifického použití starých léčivých církevních stupnic také subliminálně (pro podprahové vnímání) upravena tak, aby podpořila a zesílila určité žádoucí charakterové kvality či vlastnosti, např. vylepšení intuice a tvůrčích schopností, umění naučit se učit nebo rychle získat ztracenou



energii, dobře spát nebo zvládnout kvalitní relaxaci.

Autor hudby a celého projektu Max Folmer je právě pro tento druh nahrávek tím nejpovolanějším odborníkem, protože kromě hry na různé hudební nástroje vystudoval také další obor — sonologii, tedy nauku o zvuku a slyšení. Navíc studoval v Indii hru na sítar.

Nahrávky série Smart Music (slovo *smart* v angličtině znamená chytrý, důvtipný) jsou jakési zvukové skládky. Ve čtyřech vrstvách jsou na každém CD do sebe propleteny jak léčivé tónové řady (používají se jen staré přirozené stupnice nebo přeladěné syntezátory, zvuky přírody, speciální zvukové efekty pro lepší prostorový poslech), tak nejnovější možnosti počítačové technologie. Max Folmer pracuje například s počítačově vytvořenými zvuky velmi nízkých kmitočtů, které v mysli posluchače rezonančně vytvářejí podobné, mozku velmi užitečné vlny alfa. Počítačový program totiž umožňuje vkládat do digitálního záznamu původní hudby i další vrstvy signálů a zvuků, které se jakoby ve smyčkách opakují a vyvolávají velmi uklidňující pocity. Současný hudební skladatel typu Folmera tak má možnost účinek své hudby maximálně zefektivnit.

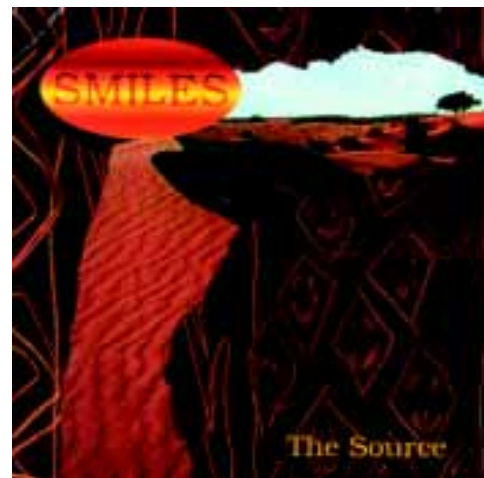
MYSTIC RHYTHM BAND: THE SACRED ONES II

Holandán **Gregor Theelen** začal před lety vydávat rytmy nabitá alba pod názvem Mystic Rhythm Band (Kapela mystických rytů). Po několika typických new age albech se nechal inspirovat šamanskými kulturami světa a ve svých skladbách začal používat jak etnické nápěvy a melodie, tak pro tyto kultury typické hudební nástroje, především tedy bubny a bubínky. Jako by chtěl hudebně a zážitkově prokázat úvahy o tom, že základ šamanismu kdekoli na světě stojí na společném vidění světa, a dokonce na jakémsi společném prajazyku, který mohl mít docela dobře podobu rytmu a zpěvu. Meditace není totiž jen klid těla a mysli. Ve smyslu dokonalého uvolnění těla a následně i mysli je totiž jedna její forma pohybová: tělo se tancem či pohybem uvolní a pročistí stejně jako (když to někdo umí) pro jógu typickou meditací vsedě. Nahrávky jako tato jsou dokonalou pozvánkou k vědomě prožívanému pohybu. Moje žena při takovýchto skladbách ráda žehlí nebo myje nádobí. Zkuste to také.



SMILES: THE SOURCE

Unikátní a šťastná nahrávka jihoafrického griota, jakého si hudebního šamana a léčitele. **Smiles Makama** ovládá desítky afrických hudebních nástrojů, které si sám a v neuvěřitelné kvalitě vyrábí. Při svém mnohaletém dobrovolném exilu v horách, kdy si sám pěstoval např. dýně, ze kterých pak vyráběl těla různých hudebních nástrojů, objevil přímou závislost stavu vědomí hráče či výrobce nástroje na kvalitě výsledného zvuku. Jinými slovy, zjistil, že když sázal semeno dýně rozčilený, výsledný zvuk nástroje byl také »rozčilený«.



A opačně, když se mu podařilo být celou dobu v dokonalém klidu a vědomé pozornosti, zvuk nástroje byl naprosto dokonalý. Právě to dokumentuje vybraná, jediná instrumentální skladba na albu. Smiles hraje na berimbau, jakýsi primitivní luk (tětivou je kovový drát) upevněný na dýni. Do drátu se tluče klackem a drátěná struna je propínána tlakem prstů. Příkládáním berimbau k tělu hráč nástroji dodává další rytmické a barevné možnosti. Po prvním poslechu sami jistě uznáte, že v tomhle »drátu« je nejméně tolik jako v symfonické básni ně kterého evropského hudebního velikána.



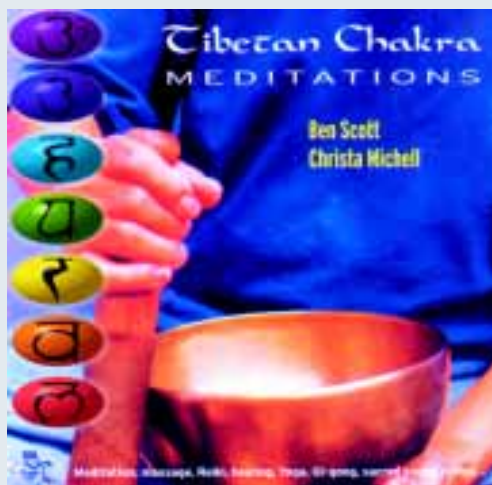
Doporučuji poslechnout si tuhle naprosto dokonale vyrobenou a veškeré »kosmické« zákony (rezonance, interference) přirozeně využívající berimbau hodně nahlas, případně si upravit poměry výšek a basů a vychutnat si skvělou pozvánku do světa vibrací, které léčí.

DANCING SPIRIT: NATIVE AMERICAN SONGS AND DANCES

Autentické písně a tance původních severoamerických Indiánů zaznamenaly překvapivý komerční úspěch a toto album z roku 1996 je jedním z nejprodávanějších titulů společnosti Oreade Music. Radost a potěšení z účinných rituálů zdánlivě jednoduchých písní a tanců přímo číší z každé skladby. Naše ukázka je záznamem společného vystoupení zpěváků a tanečníků kmenů Lakotů, Mohawků a Hopiů v rámci každoročního společného festivalu. Všimněte si, že tak jako v indických dhrúpadech, tchajwanských ukolébávkách a mnoha jiných šamanských písních hlasy vždy klesají dolů — hlasivky uvolňují emoční bloky. Rytmus je zdánlivě monotónní, my už ale víme, že právě takovýto styl hry (hraje více bubeníků unisono) v mozcích hráčů



a posluchačů (zvláště pokud navíc v kruhu svých přátel a blízkých společně tančí) navozuje stavy blízké těm, kterých dosahují lidé např. při dlouhodobé meditaci, tzv. stavu šamanského vědomí, který se nepřímo vy- značuje výskytem mozkových vln theta. Ideální způsob poslechu? Vstát a křepčit a zpívat a radovat se s sebou.



BEN SCOTT, CHRISTA MICHELL: TIBETAN CHAKRA MEDITATIONS

Album plné nádherných léčivých zvuků tibetských mís, hrané člověkem, který ví, proč, jak, na co a čím hrát. Dvě sestavy skladeb pro jednotlivé čakry zároveň představí magický a tajemný zvuk sedmi tibetských mís starých několik set let. **Ben Scott** překročil osmdesátku, má za sebou službu v armádě ve 2. světové válce, od roku 1960 se věnuje výzkumu paranormálních a psychických schopností, cvičí a učí jógu a meditaci. Když odešel do důchodu, začal se naplno věnovat cestování po ášramech, kláštelech a duchovních centrech celého světa.

Christa Michellová je známá hráčka na flétny (viz album se zvuky delfínů). Podobné nahrávky nelze hodnotit hudebními měřítky. Jedno anglické přísloví tvrdí, že »nejlepším důkazem pudinku je jeho sněže-

ní«. Prostě si tuhle skladbu (nebo lépe celé album) pustíte několikrát dokola, a pokud budete ke zvukům mís a flétny přistupovat nepředpojatě, otevřeně, za chvíli zjistíte, jak a kde si vaše tělo užívá.

SARAH HOPKINS: RECLAIMING THE SPIRIT



Překvapivě odvážné a krásné album Australanky, o které jsem slyšel jako o hráčce na umělohmotné trubice, kterými se nad hlavou rychle otáčí (v angličtině se jim říká *whirlies*, v češtině název neexistuje). Hraje na ně již od počátku 80. let. Na tomto velmi sporadicky rytmickém albu (český název by mohl znít »Pokus o návrat k duši«) se autorce podařilo organicky a přirozeně skloubit překvapivě nové zvuky a aranžmá tradičních nástrojů s magickými tóny šamansky ovládaného hlasu a téměř kosmickými zvuky *whirlies*.

Sarah Hopkinsová vystudovala hru na violoncello (její styl s mnoha flažolety a neuvěřitelně dlouho drženími tóny trochu připomíná styl hry manželů Havlových) a kompozici a často využívá i alikvotního zpěvu. Proslavila se například skladbou, kterou předvedl sbor osmi set zpěváků a soubor desí-

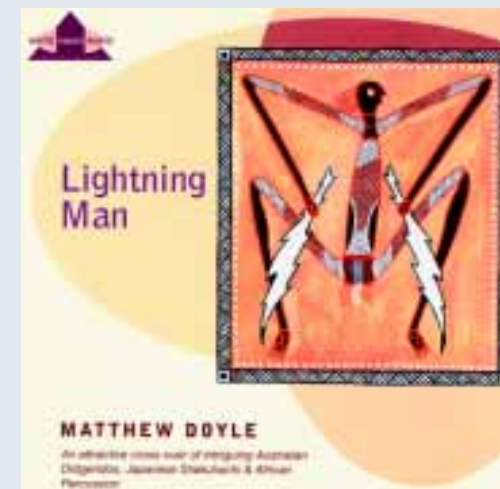


tek hudebníků. Na koncertech i na tomto albu hraje i na další podivné nástroje (jakousi rytmickou kouli z Mexika, kostelní zvony, čtvercové hliníkové rámy s ladičkami, jednotlivé varhaní píšťaly...) a ráda a často předvádí i svůj alikvotní zpěv. Výsledný dojem je kompaktní, celistvý, zvukově nový, a přitom vyzrálý. Je to zcela jiná hudba – a přesto new age. U jiných autorů jen proklamovaná duchovnost zde zní z každého tónu. Je cítit, že Hopkinsová natočila přesně to, co chtěla natočit a co cítila, a ne to, co chtěl zvukař, producent nebo vydavatel.

MATTHEW DOYLE: LIGHTNING MAN



Zvuková alchymie hráče na didžeridu se dotýká těch částí lidské bytosti, které jsme ještě docela nedávno hrdě odhazovali na »smetiště dějin«. Ukázalo se, že právě dnes, v době rychlých a hlubokých společenských i sociálních změn, potřebujeme každý sám v sobě hledat a nalézat jistotu a také odpovědi na věčné otázky »kdo jsem«, »odkud jsem přišel« a kam jdu«. Australský domorodec se svou didžeridu se dnes stal i pro západany učitelem umění naslouchat. Historie se zauzila: hudební pratechnika, natočená, zaznamenaná a reprodukována digitální technologií, pomáhá civilizaci zhýčkaným a zmateným hledačům smyslu existence nalézat odpovědi na mnohé, zatím jen tušené otázky. Magická síla zvuku, a v případě didžeridu až na samu kost oholené podstaty hudby, se jakoby přímo a nezkresleně dotýká toho, jak vnímáme nejen zvuk a své okolí, ale i sami sebe. Z terapeutického hlediska je v tom málu zvuku didžeridu daleko víc než v mnohých symfoniích. Není co posuzovat – levá mozková hemisféra je velmi brzy jaksi vypnuta, mysl komplexně a dokonale relaxuje.



Mathew Doyle na albu z roku 1994 zvuk svých didžeridu zdařile smíchal s moderními, především rytmickými nástroji. Didžeridu vytváří jakousi basovou linku, nad kterou improvizují, »hrají si« další zvuky. Při poslechu lze sledovat stále jen didžeridu, anebo zkoušet rozeznat všechny jednotlivé nástroje, a naučit se »otevřít« tak, aby proud zvuků (frekvencí a vibrací) přirozeně dodával tělu přesně to, co potřebuje.

SOUND OF THE EARTH: PARADISE ISLAND



Nahrávka zvuků přírody, v tomto případě »tropického ostrova« se všemi, pro lidi ze střední Evropy tak exotickými zvuky mořského přílivu a neznámých ptáků, posluchače snadno vrátí ve vzpomínce do pohody, kterou zažíval, když takový »ráj« někdy o dovolené navštívil. Tělo si pamatuje. Jde jen o to, odblokovat nepřetržitě hodnotící mysl. Opravdu stačí i v zimě v bytě, v Praze nebo Brně, pustit si tiše tuto nebo podobnou nahrávku a nechat tělo, aby se otevřelo. Pak už to funguje samo.

VYBRANÁ DISKOGRAFIE

MÍSY

Danny Becher: Tibetan Singing Bowls (Oreade Music, 2002)

Danny Becher and Fred Vogels: Natural: transformation through the healing qualities of sound (Oreade Music, 1992)

Danny Becher: In Resonance (Oreade Music, 1999)

Geert Verbeke: Fingerprints on a rainbow (Geert Verbeke, 1998)

Geert Verbeke: Singing Bowls to remember your mind (East Meets West Music Box, 2002)

Geert Verbeke: Bagatelles for gramps (Sabam)

Geert Verbeke: Singing Bowls Calling From Inside (East Meets West Music Box, 2001)

Hans de Back: Singing Bowls Meditation 1 (Binkey Kok, 1991)

Hans de Back: Chakra Meditation (Binkey Kok, 1992)

Henry Wolff, Nancy Hennings: Tibetan Bells II (Celestial Harmonies, 1978)

Henry Wolff, Nancy Hennings: Tibetan Bells III (Celestial Harmonies, 1988)

Henry Wolff, Nancy Hennings: The Bells Of Sh'ang Sh'ung (Celestial Harmonies, 1991)

Joska Soos: Shamanic Ritual (Oreade Music, 1998)

Klaus Wiese: Neptun. Tibetan Singing Bowls (Aquamarin Verlag)

Klaus Wiese: Space (Aquamarin Verlag)

Klaus Wiese: Ceremony (Aquamarin Verlag)

Klaus Wiese: Samarkand (Aquamarin Verlag)

Klaus Wiese: Vision (Aquamarin Verlag)

Mitch Nur: Mindsymbols (Olongo Records, 1995)

Mickey Hart, Henry Wolff, Nancy Hennings: Yamantaka (Celestial Harmonies, 1983,1991)

Frank Perry: Deep Peace + New Atlantis (Celestial Harmonies, 1983)

Frank Perry: Belovodye (Isis Records, 1993)

Ben Scott, Christa Michell: Tibetan Chakra Meditations (Oreade Music, 1999)

Marco Dolce: Xumantra. Sacred Singing Metals. Contemporary, meditative worldbeat music (Xonic: The Aural Continuum, 1997)

Rainer Tillmann: The Sounds of Planets/1, 2 (Binkey Kok Publications, 1999)

Rainer Tillmann: The Purity of Sound (Binkey Kok Publications, 1996)

Raphael Mostel: Nightsongs (Scarlet Records, 1990)

Vlastimil Marek: Dotek (tibetské mísy) (Monitor a A + AVE, 1993)

Vlastimil Marek: Mana (Monitor/EMI, 1994)

Vlastimil Marek: Overtone Music (Oreade Music, 2001)

ALIKVOTNÍ ZPĚV, GREGORIÁNSKÝ CHORÁL A TIBETŠTÍ MNIŠI

Abwun: The Prayer of Jesus (Lichthaus Musik Christian Bollmann, 1997)

David Hykes: Rainbow Dances (Fønix Musik, 2000)

David Hykes: True to the times. How to be? (New Albion Records, 1993)

David Hykes: Let the Lover Be (Auvidis, 1991)

David Hykes and The Harmonic Choir: Hearing Solar Winds (Harmonia Mundi, 1989)

David Hykes and The Harmonic Choir: Harmonic Meetings (Celestial Harmonies, 1986)

David Hykes and The Harmonic Choir: Current Circulation (Celestial Harmonies, 1992)

David Hykes and The Harmonic Choir: Breath of the Heart (Fønix Musik, 1997)

Christian Bollmann: Spirit Come (Network Medien 1991)

Christian Bollmann: Echoes of Ladakh (Audio Bauer Musikverlag)

Christian Bollman mit Oberton-Chor Düsseldorf: Rise My Soul (Network Medien, 1988)

Christian Bollmann, Michael Reimann: Evolution (Fønix Musik, 1993)

Jargalant Altai. Xöömii and other vocal and instrumental music from Mongolia (Paradox, 1996)

Deep in the Heart of Tuva. Cowboy music from the Wild East (Ellipsis Arts, 1996)

Huun-Huur-Tu: The Orphan´s Lament (JARO Medien, 1997)

Tonus Ensemble: Dreamworld Harmonics (Oreade Music, 2000)

Bolot and Nohon: Uch Sumer. From the golden mountanis of Altai (Face Music, 1996)

Canto Gregoriano (EMI Records, 1994)

Gregorian Garden. Spiritual discoveries in a natural setting (Oreade Music, 1998)

The Gyuto Monks: Freedom Chants from the Roof of the World (Rykodisc, 1989)

Tantric Harmonics. Gyume Tibetan Monks (Oreade Music, 1994)

Deben Bhattacharya: Dervish Ceremonies (New Earth Records, 1996)

Nusrat Fateh Ali Khan: Qawwal and party (Realworld, 1989)

BUBNY

Brent Lewis: Rhythm Hunter (Brent Lewis Productions, 1993)

Glen Velez: Rhythms of the Chakras (Sounds True, 1998)

Ghana. Ancient Ceremonies, Songs and Dance Music (Elektra Nonesuch, 1991)

Kenya and Tanzania. Witchcraft and Ritual Music (Elektra Nonesuch, 1991)

Babatunde Olatunji: Drums of Passion: The Beat (Rykodisc, 1989)

DIDŽERIDU

David Hudson: Woolunda. Ten Solos For Didgeridoo (Celestial Harmonies, 1993)

Alastair Black: Earth Tones (vlastním nákladem 1996, distribuce Yidaki-Doo Pty Ltd.)

Matthew Doyle: Lightning Man (Oreade, 1996)

Gary Thomas: Dalí's Cave (AIM Aquarius, 1997)

Steven Cragg: Discovery (New World Music, 1997)

Gordy Ryan, Al Schackman, Gary Thomas: Native Ground. One Fine Mama (vl. nákladem, 1993)

Charlie McMahon: Tjilatjila (Log Music, 1997)

Ian Wood: Pražské snění (1997)

Wooden Toys (Faust Records, 1999)

David Hudson: Rainbow serpent (Celestial Harmonies, 1994)

93-D: Wandjina — Dancing the Dreamtime (Ray Vanderby/One World Music, 1996)

93-D: Gapu — Womens Water Dreaming (Ray Vanderby/New World Productions, 1995)

93-D: Biame — Great Spirit (Oreade Music, 1997)

David Hudson: The Art of Didjeridu (Black Sun, 1997)

Global Collective: Red Sands Dreaming (New World Music)

David Hudson presents: Gudju Gudju (Indigenous Australia)

Barramundi: Didgeridoo. Music for Meditation (Binkey Kok Oriental Arts)

Gary Thomas: Didgeridoo. Ancient Sound of the Future (AIM, 1996)

Denra Dürr: Didjeridoo. Geschichten (Soft Music)

Cybertribe: Sacred Memories of the Future (New Earth Records, 1997)

Ankala and Worldorchestra: Didge Blows the Games (Network Medien, 2000)

DOPORUČENÉ VÝBĚRY A DALŠÍ VÝZNAMNÉ TITULY

The Big Bang. An Explosive Exploration of Percussion Music Around the World (Ellipsis Arts, 1994)

Global Meditation. Authentic Music from Meditative Traditions of the World (Ellipsis Arts, 1992)

Global Celebration. Authentic Music from Festivals and Celebrations Around the World (Ellipsis Arts, 1994)

Voices of Forgotten Worlds. Traditional Music of Indigenous People (Ellipsis Arts, 1993)

Gravikords, Whirlies and Pyrophones. Experimental Musical Instruments (Ellipsis Arts, 1996)

Ramnad Krishnan: Vidwan. Music of South India. Songs of the Carnatic Tradition (Nonesuch Records, 1988)

Music from the Morning of the World. The Balinese Gamelan and Ketjak: The Ramayana Monkey Chant (Nonesuch, 1988)

Henry Marshall and the Playshop Family: Mantras II to Change Your World (Oreade Music, 1995)

Henry Marshall and the Playshop Family: Mantras III — a little bit of heaven (Oreade Music, 1998)

Mantras from Tibet. Vajra Guru Mantra. Om Mani Padme Hum (Oreade Music, 1997)

Kay Gardner: Drone Zone (The Relaxation Company, 1996)

Ted de Jong, Klaus Wiese, M. Grassow: el-Hadra, the Mystik Dance (Edition Akasha, 1991)

Echoes of the Forest. Music of the Central African Pygmies (Ellipsis Arts, 1995)

BIBLIOGRAFIE

Baraqué, Philippe: Léčivá síla hlasu (Eugenika, 2001)

Barrow, John D.: The Artful Universe. The Cosmic source of human creativity (Oxford University Press, 1995)

Berendt, Joachim-Ernst: The world is sound: Nada Brahma. Music and the landscape of consciousness (Inner Traditions International, 1987)

Birosik, Patti Jean: The new age music guide. Profiles and recordings of 500 top new age musicians (Collier Books, Macmillan Publishing Company)

Blumenfeld, Larry: Voices of forgotten worlds. Traditional music of indigenous people (Ellipsis Arts, 1993)

Campbell, Don: Music and miracles (Quest Books, 1992)

Campbell, Don: Music: Physician for times to come (Quest Books, 1991)

Campbell, Don: The Mozart effect. Tapping the power of music to heal the body, strengthen the mind, and unlock the creative spirit (Avon Books, 1997)

Dewhurst-Maddock, Olivea: The book of sound therapy. Heal yourself with music and voice (Gaia Books Limited, 1993)

Diallo, Yaya, Hall, Mitchell: The healing drum. African wisdom teachings (Destiny Books, 1989)

Flatischler, Reinhard: The forgotten power of rhythm (Liferhythm, 1992)

Gardner, Kay: Sounding the inner landscape. Music as medicine (Caduceus Publications, 1990)

Goldman, Jonathan: Healing sounds. The power of harmonics (Element, 1992)

Hart, Mickey, Lieberman, Frederic: Planet drum: a celebration of percussion and rhythm (Acid Test Productions, 1991)

Hart, Mickey, Stevens, Jay: Drumming at the edge of magic (Acid Test Productions, 1990)

James, Jamie: The Music of the Spheres. Music, science and the natural order of the Universe (Abacus Book, 1993)

Khan, Hazrat Inayat: The mysticism of sound and music (Shambhala, 1996)

Khanna, Madhu: Yantra. The tantric symbol of cosmic unity (Thames and Hudson, 1981)

Kolektiv autorů: Zázrak zvaný hudba (Knihcentrum, 1997)

Marek, Vlastimil: Hudba je lék budoucnosti (Paprasek, 1996)

Marek Vlastimil: Tibetské mísy (in: Baraka 8)

Marek Vlastimil: Tajné dějiny hudby (Eminent, 2001)

Marshall, Henry: Mantry. Zpěvem ke klidu a míru (Roiva, 1999)

Massey, Reginald and Jamila: The music of India (Kahn and Averill, 1986)

McClellan, Randall: The healing forces of music. History, theory and practice (Element, 1991)

Redmond, Layne: When the drummers were women. A spiritual history of rhythm (Three Rivers Press, New York, 1997)

Roth, Gabrielle and Loudon, John: Mapy extáze. Učení městské šamanky (Radost, 1993)

Scheidegger, Daniel A.: Tibetan ritual music. A general survey with special reference to the mindroling tradition (Tibetan Institute Zürich, 1988)

Schellberg, Dirk: Didgeridoo. Das faszinierende Instrument der australischen Ureinwohner: Geschichte, Spiel, Musiktherapie (Verlag Bruno Martin, 1993)

Tomatis, Alfred A.: The conscious ear. My life of transformation through listening (Station Hill Press, 1991)

Watson, Andrew, Drury, Nevill: Healing music. The harmonic path to inner wholeness (Nature and Health Books, 1987)

ABECEDNÍ REJSTŘÍK

- alíkvot** 30, 32, 35, 43, 48–53, 55, 58–62, 67, 79, 80, 83, 87–89, 93–96, 98, 102, 104, 105, 115, 128, 130, 136, 139, 140–144, 151, 152, 154, 158, 165, 172–174
- atom** 10, 11, 23, 25–27, 31, 48, 64, 65, 81, 109
- Beck, Robert** 37, 68
- benediktini** 46, 47
- Benson, Herbert** 69
- Bentov, Itzhak** 34, 37, 39
- Bertrand, Dominique** 62
- bioakustika** 64–66
- Bollmann, Christian** 174, 175
- bön, náboženství** 76, 77, 79, 90, 92, 108–110
- buňka** 13–16, 28–30, 46, 79, 88, 123, 124, 143–145, 160, 161
- Campbell, John** 33, 128, 133, 148, 176, 177
- deStrulle, Ronald** 37, 39
- didžeridu** 15, 18, 30, 72, 94–103, 112, 115, 121, 123, 129, 131, 133, 142, 144, 148, 158, 161, 173, 175
- drone** 142, 176
- Edwardsová, Sharry** 64, 65
- energie** 10, 11, 14, 15, 20, 21, 25–29, 31–34, 42, 45, 46, 65, 67, 76, 77, 79, 90–93, 108–111, 119–123, 128–132, 138, 143, 157, 159, 161, 163, 165, 166, 170
- frekvence** 10, 11, 17, 18, 24, 26, 30, 32–39, 41, 43, 46, 47, 52–60, 64–68, 75, 78–85, 88, 96, 107, 112–115, 119, 120, 127, 130, 138, 141, 143, 151, 159–162, 166, 173
- Gallagherová, Susan** 50
- Gardner-Gordonová, Joy** 67
- Goldman, Jonathan** 38, 50, 62, 148, 161, 162, 168, 177
- harmonie** 11, 14–20, 25, 27, 30–32, 35, 45–50, 53, 54, 58–62, 66, 70, 72, 76–89, 92, 102, 103, 109, 113, 117, 120, 121, 126–130, 133, 135–138, 142, 145, 151, 155–166
- Hittová, Judith** 50
- Huygens, Christian** 34
- Hykes, David** 30, 59, 60, 103, 130, 148, 154, 174, 175
- Indiáni** 44, 45, 61, 67, 68, 114, 164, 171
- interference** 36, 60, 106, 107, 120, 143, 151, 164, 171
- Kübler-Rossová, Elisabet** 67
- kymatika** 48, 61, 67, 120
- mantra** 33, 38, 42, 45, 47, 51, 66–73, 112, 113, 148, 149, 152, 160, 165, 168, 169, 174, 176, 177
- Marshall, Henry** 68, 69, 72, 148, 168, 169, 176, 177
- mísa tibetská** 18, 20, 30, 33, 34, 36, 39, 43, 52, 53, 59, 65, 75–93, 102–106, 110–112, 118–120, 123, 128, 129, 132, 133, 136, 139–145, 148, 154, 155, 158–162, 172, 174, 177
- Monroe, Robert** 37, 38
- Nottebohm, Fernando** 50
- Nur, Mitch** 81, 82, 108–112, 148, 174
- Phillipsová, Elisabeth** 62
- píšťalka peruánská** 37, 93, 102–109, 140
- Purceová, Jill** 30, 49–51, 60, 61, 68, 102, 112
- Pythagoras** 17, 25, 26, 30, 32, 39, 65
- rezonance** 21, 24, 31–38, 44–46, 49–51, 56, 59, 62, 65, 73, 77, 87, 89, 98, 103, 105, 114, 115, 126, 127, 138, 141–143, 161, 165, 170, 171
- Richová, Helga** 50
- rituál** 25, 76–79, 91, 93, 95, 103, 106, 108, 114, 151, 164, 165, 171
- Seashore, Harold** 47
- Sheldrake, Rupert** 39, 65, 73
- Stockhausen, Karlheinz** 50, 61
- šaman** 19, 20, 30, 32, 37, 38, 45, 52, 53, 57, 60, 61, 66–68, 76, 83, 88, 93, 104, 106, 110–114, 118, 128, 140–143, 151, 153, 161, 162, 164, 168, 170, 171, 172, 177
- šeng** 30, 53, 92, 93, 102, 103, 108–112, 142, 161
- Šimáček, Miroslav** 53, 77, 81, 83, 136
- tingšá** 53, 92, 93, 130
- Tollaksen, Robert** 37
- Tomatis, Alfred** 28, 33, 39, 46, 47, 53–58, 75, 125, 155, 158, 168, 177
- ucho** 11, 14, 17–34, 37–72, 77, 80, 82, 84, 85–99, 102, 106–112, 115, 118–145, 149–157, 160–166, 170, 172, 173
- vibrace** 10, 16, 18, 24, 25, 28, 31–36, 41–43, 78, 79, 83–89, 95, 109, 110, 120, 121, 127–130, 143, 158–160, 171, 173
- vnímání subliminální** 37, 138, 150
- Zukav, Gary** 39
- zvon tibetský** 20, 35, 42, 53, 76, 78, 85, 92, 93, 107–112, 115, 144, 148, 157, 161, 173

VLASTIMIL MAREK

HUDBA JINAK

Fotografie

Roman Benda

(str. 16, 20, 31, 36, 38, 41, 48, 74, 88, 123)

Zdeněk Lhoták (str. 34)

Tamara Marková (str. 29, 33, 72, 97)

Ferdinand Šmikmátor (str. 118, 139)

Jan Havelka (str. 32, 60)

I. H. Pictures, Hado Kyoikui sha (str. 112)

archiv M. Břicháčkové (str. 57,

archiv K. Hanzíka (126, 127)

archiv I. Angelova (str. 47, 51, 55, 58)

archiv Oreade Music a archiv autora

Grafy M. Šimáček

Obálka, grafická úprava a typy Adam Friedrich

Tisk Tiskárna Finidr s. r. o., Český Těšín

Vydalo nakladatelství Eminent

P. O. Box 298, 111 21 Praha 1

www.eminent.cz

03/02/25

ISBN 80-7281-125-8