

Hudba jinak

Vlastimil Marek

(TÉMA MĚSÍCE: MUZIKOTERAPIE)

Regenerace 03/2003

Obsah

PROČ HUDBA NELÉČÍ?.....	5
UCHO A JAK SLYŠÍME.....	12
ZÁZRAK LIDSKÉHO HLASU.....	16
JINÉ NÁSTROJE.....	17
Tibetské mísy.....	18
Jak mísy fungují.....	18
Jak si mísu vybrat.....	19
Paličky a jak hrát.....	21
ZÁVĚR.....	22

Zatímco zmínky v Bibli, pohádkách, řeckých pověstech či v Talmudu popisují četné 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« současná hudba ohromuje, ohlušuje, pracuje s emocemi, baví, soutěží a vydělává peníze, ale neléčí. Za víc než 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. Nezníme. Nevyužíváme toho, co nám dala příroda. Nemoc, a bohužel většinou jen její fyzické příznaky, léčíme, až když vyvrcholila, ale to je často dosti pozdě. Co když je to všechno poněkud jinak, než jak nám říkají?

Co když jsou skutečně všechno samé frekvence, a frekvence, čili zvuk, jsou všechno? Věda dnes například potvrdila »slovo boží« tím, že zjistila, že podstata všeho, atomy, 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 zásadě veškeré formy léčení ovlivňují frekvenční systémy těla: teplo je forma frekvence, barva je forma frekvence, zvuk, čich, vibrace, homeopatické léky, léčivé rostliny a dokonce i tablety jsou ve své podstatě formami frekvencí. Experimenty prokázaly, že například opakované vystavení pokusné osoby frekvencím určité substance vyvolá odpovídající tělesnou reakci, přesně jako když onu substanci 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, ale ty jsou pak ve formě elektrochemických impulsů přenášeny do mozku k interpretaci. Cokoli jakkoli vnímáme je přijímáno mozkiem ve formě stejných mozkových frekvencí. Jsme-li tedy sestaveni (i tělesně) z frekvenčních vzorů, pak je tedy logické, že se například z toho nejdostupnějšího zdroje frekvencí, z 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 kvůli nějaké nemoci, bolesti nebo stresu změněné, chaotické, chaos se objeví i v otisku lidského hlasu.

Již před mnoha lety jsem si byl tedy nucen položit otázku: „Co když chyba není v hudbě samotné, ani v nás, ale spíše a jen v tom, jakou hudbu, v jakém ladění, rytmu, kde a jak ji 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 nejvíce not, sice získali instrumentální virtuozitu, ale ztratili jsme léčivost? Co když si zatím »harmonii« (rozuměj: hudbu, jak ji v současnosti v její symfonické formě preferujeme), právě tak jako atomovou energii, nezasloužíme? Chceme ovládat svět, ale nezvládáme 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, co se týče léčivosti zvuků, zpěvu a hudby, jakási vývojová »slepá ulička«? Co když je celá řada skutečných příčin současného dosti negativního stavu naší společnosti zapříčiněna něčím, co na první pohled s ekonomickými, politickými či sociálními problémy nesouvisí – například tím, že jsme přestali zpívat? Jak snadná, laciná a efektivní by pak byla cesta k nápravě věcí lidských. Hudba by měla a bude muset i v naší společnosti hrát daleko hlubší a častější roli, než se zatím učitelům, hudebníkům, statistikům a prognostikům, ministrům zdravotnictví a politikům zdá (a my všichni bychom mohli a měli být s její pomocí daleko

zdravější). Ukazuje se, že každý má v uchu hudbu sfér a ve svém hrdle léčitele a šamana. Dnes už tedy začínáme poznávat, proč »západní« a současná hudba v naprosté většině neléčí, a opačně, 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* (pro snadnější pochopení tímto termínem označuji převládající současnou, »západní« hudbu) z hlediska terapie nefunguje.

PROČ HUDBA NELÉČÍ?

Díky pokroku a zvláště miniaturizaci měřících přístrojů dnes např. můžeme mikroelektrodami měřit reakce jednotlivých buněk těla nebo neuronů. Výzkum potvrdil, že zatímco na jedné straně jsou naše smysly, v tomto případě sluch, neobyčejně komplexní a dodnes neprobádané území, na druhé straně nás, co se týče rychlosti reakcí, omezují. Aby hudba fungovala, musí například působit na tělo, tedy na buňky, nějakou dobu atd. Ukázalo se, že naše současná, převážně symfonická a moderní pop a rocková hudba nefunguje. Proč?

• **Protože je příliš složitá.** Právě měření buněk ukázalo, že ke své harmonizaci potřebují nejen určitou dobu působení, ale především, že je na ně dnešní hudba, plná rychle se měnících akordů, příliš komplexní: buňky se nestačí »vyladit« na jeden akord a už následuje další a další. Člověk má jen deset prstů, teoreticky tedy může zahrát na pišťalu s maximálně deseti otvory. Má jen dvě ruce, takže v nich udrží maximálně dvě (xylofonisté zvládnou čtyři) paličky. Jenže díky notovému zápisu dnes skladatel a pak 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 hlubinně prožívá. Když se ale změřily reakce jednotlivých buněk, ukázalo se, že symfonická hudba, právě tak jako hlasitý rock a samozřejmě i např. heavy metal (což se dalo

předpokládat), činnost buněk spíše narušuje. Po třech minutách poslechu takové hudby buňky ztrácí energii. 3. symfonie Gustava Mahlera předepisuje celý velký orchestr, dva sbory zpěváků a ještě sólový alt. O 6. symfonii P. I. Čajkovského se říká, že to je *sebevrahův symfonický dopis na rozloučenou...* Paradoxně se tak v symfonické hudbě pokoušíme nezvládnuté emoce léčit rozbouřenými a exaltovanými emocemi. Připomíná mi to současnou situaci v alopatické medicíně. Na jedné straně 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 hudbu, která člověka z energetického hlediska vybíjí, což je dnes bohužel její naprostá většina, a hudbu, která nabíjí.

• **Protože je příliš rychlá.** Také jste si toho všimli? Také jste zaznamenali, že ono duc duc duc z reproduktorů aut zbohatlické mládeže ducá stále rychleji? Měření ukázala, že hudba, co se týče rytmu, začíná fungovat (tímto slovesem mám na mysli vždy její harmonizační, uvolňovací a mnohdy přímo léčebné vlastnosti), tedy zpomalovat a harmonizovat tělesné a následně i duševní pochody, jen pokud je v tempu pod šedesát (na metronomu 60 úderů za minutu). Navštivte nějakou současnou »party« a zjistíte, že dnešním mladým vyhovuje nejvíc hudba v tempu nad sto dvacet!

Pokud je účelem hudby a případného rychlého tance vybití nastřádanou energii, pak je to v pořádku. Mladí všech generací už nejméně od poloviny 20. století a od vzniku rock'n'rollu zvláště jsou totiž bohužel již od mateřské školky a školy systematicky umravňováni a manipulováni desítkami zákazů a příkazů. Jen vzpomeňte na školu, přestávky a učitelské napomenutí: „Chovej se slušně!“, což v jejich slovníku znamenalo: „Neběhej!“, ačkoli pro dítě neexistuje lepší způsob odpočinku. Rychlá a agresivní rocková hudba se spoustou harmonických změn, včetně agresivního podání hráčů a zpěváků, mladé spolehlivě »vybije«.

Potíž je v tom, že my jsme, staří či mladí, odpočatí či unavení, v epicentru prakticky nepřetržitého rozhlasového vysílání takové

hudby, která nás ve svém důsledku dále vysiluje. V tomto smyslu je vysílání soukromých stanic, v nichž hudbu dokonce ani nevybírám člověk – redaktor, ale 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 to svého klidného dechu, zjistíte, že to není raz, dva, ale spíše nádech, výdech a pauza, nádech, výdech a pauza. Právě tak srdce tepe, nikoli v úprku pravidelného tepu, ale poněkud nepravidelně.

Důsledek? Protože hudba a rytmy mají na nás, naše těla, mysl i samozřejmě i orgány, tkáně a jednotlivé buňky neuvěřitelně silný vliv (žijeme v moři vibrací), v převládajícím stereotypním duc duc duc pak máme všichni stále narůstající tendenci být také tak »jednodušší«. I odtud možná pramení sklon k černobílému vidění světa, k extrémním a zjednodušujícím postojům.

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 o tomto problému a o nutnosti mít doma alespoň nějakou etnickou nahrávku s lichými rytmy, nebo alespoň s valčíkem v tříčtvrtečním rytmu zmínil. Jedna paní se přihlásila o slovo: „Já jsem učitelka a my to s dětmi často cvičíme.“ 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 kdysi tvrdil, že když chce člověk vědět, jak v tom kterém království žijí, má si poslechnout hudbu, kterou hrají, a písně, které zpívají. V tomto smyslu i ta »naše« běžná hudba pouze zrcadlí náš životní styl – tepe, pádí a nese s sebou emoce a agresivitu a egoistické manýry, protože takový je i náš život: jsme uhonění jako

ti psi. Pravidelné a rychlé raz–dva, raz–dva, raz–dva našeho dechu i naší hudby je toho 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 sbormistr Adrian Willaert přeorganizoval do té doby používaný systém přirozeného ladění na systém pravidelný (stupnice je rozdělena na dvanáct stejných intervalů), kterému se říká *temperované ladění*. 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 a melodií, které například používal k léčení Pythagoras.“ O století později napsal J. S. Bach první dlouhou evropskou skladbu založenou na tzv. 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.

Přítel mi jednou na moderních, počítačově přeladitelných varhanách, na kterých lze stisknutím tlačítka za pár vteřin přeladit nástroj tak, jak původně zněl, zahrál akord v temperovaném ladění a pak v původním ladění konkrétních středověkých varhan. Bylo to nesrovnatelné. Zatímco akord v dnešním, vypočítaném ladění, zněl jen majestátně, »varhanovitě«, tentýž akord v původním ladění projel mým tělem, běhal mi mráz po zádech a zjezily se mi chlupy na ruce v úžasu dokonalého souznění. Rázem jsem pochopil jeden z důvodů, proč hudba kdysi léčila a dnes neléčí.

• **Protože je příliš frekvenčně »chudá«.** Ukázalo se, že lidské ucho rozezná téměř 1500 tónů, ale na pianu je jen 88 kláves. Neboli, mezi C a D my, »zápaďané«, máme 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, jimž 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 nám a především našim tělům dnes tak zamlouvá zvuk didžeridu nebo tibetské mísy, tedy zdrojů nevytlučených a z hlediska našich stupnic frekvenčně nepřesných a nejednoznačných, ale o to »výživnějších« zvukových vibrací. Proto je dnes tak oblíbená world music a stále více lidí poslouchá etnické nahrávky původních hudebních nástrojů.

Proto je také tolik »zdravé« procházet se v lese plném listnatých stromů nebo na břehu moře. Tam jsme uprostřed frekvencí, které naše hudba neposkytuje, které ale naše tělo, zvláště pak mozek, nezbytně potřebují. Nemůžeme žít bez zvuku.

• **Protože je příliš »krátká«.** Právě měřením reakce 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: díky historickému technologickému vývoji (Pamatujete? Na tzv. singl se vešly právě jen tři, maximálně čtyři minuty záznamu) je bohužel i dnes naprostá většina písniček, vysílaných v naprosté většině rádií a televizí světa, dlouhá, v terapeutickém smyslu slova tedy »krátká«, jen něco přes tři minuty.

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 asi jako by vám v restauraci po třech lžících odnesli polévku, a sotva byste se zakousli do knedlíku, odnesli 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«, tedy například ona tak oslavovaná operní, operetní, symfonická, ale i pop či rocková, je dokonalým přenašečem emocí. Většinou bohužel těch negativních. Odjakživa

jsme to tušili a skladatelé s emocemi vědomě pracovali, dnes je to měřením reakcí jednotlivých buněk jednoznačně potvrzeno.

Vždyť to znáte; na koncertu symfonické hudby vás skladatel svou hudbou donutí plakat, jindy vás dojme štěstím. Hudba vyvolává mrazení v zádech a zježí vám chlupy na rukou, přestože vy sedíte a nic emotivního vlastně neprožíváte. Ono to má ale daleko hlubší důsledky, než je všeobecně známo. Už se vám stalo, že jste šli na svou oblíbenou symfonii a vaše reakce nebyly takové jako posledně? Rozbolela vás někdy hlava z hudby, která vás jindy spolehlivě zklidnila? Pak byste se měli zeptat například dirigenta, jestli ten den nezažil něco velmi negativního. Je prokázáno, že když nějakou symfonii diriguje uzurpátor, dirigent, který při zkouškách deptá členy orchestru sarkastickými poznámkami, odchází lidé z koncertu jako zmlácení. Zatímco, pokud tutéž symfonii diriguje lidumil, který členy orchestru i při případných chybách na zkouškách spíše povzbuzuje, posluchači odejdou přímo »pohlazení«.

Když kdysi Paulu McCartneymu v Hamburku utekla dívka, byl z toho tak smutný, že složil svou asi nejslavnější píseň Yesterday. Pak se z ní stal světový hit a posluchačům nedochází, že se při jejím poslechu vždy »naladí« na onu původní emoci, tedy pocit smutku ze ztráty někoho velmi blízkého. Víím, přeháním, ale pro potřebu skutečného pochopení problému mi to odpusťte a pojd'te ještě dál. Schválně si všimněte, že většina národních ale i dětských písniček je vlastně negativní. *A já klouček, sekal souček, usek jsem si paleček... Na tom pražském mostě, konvalinka roste, žádněj ji tam nezalívá, ona neporoste... Pec nám spadla, kdopak nám ji postaví...*

Je to jasné? Šla Nanyňka do zelí a agresivní Pepíček jí rozdupal košíček... A tak bychom mohli pokračovat.

Psychologové dnes vědí, že podvědomí, tedy 80 % naší osobnosti, nezná lež, ironii, a když řekneme negativní slovo, například *problém*, produkuje adrenalin – snaží se připravit se na »problém«. Ví se také, že emoce neoddělitelně provází všechna i ta zdánlivě nejracionálnější rozhodnutí. Je-li naše vědomí zamořeno

emocemi, překáží to našemu imunitnímu systému. Jsme náchylní k nemocem atd.

Domysleme to ještě dále. Místo, 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, blinkají 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 drahých studií.

Naše současná hudba je plna »negativních« emocí, které jsou pak podvědomě přenášeny na nás, na 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 zazpívají ještě další generace.

• **Protože je jí příliš mnoho.** Ještě na konci 19. století bylo pro většinu populace v našich krajích jedinou možností, jak slyšet hudbu, jít do kostela. Jednou týdně. Na pláních vnitřního Mongolska se kočující pasteveci dodnes sjíždějí jednou do roka na jedno místo, kam přijíždějí i hudebníci – pak je ale jejich dojem a pocit z hudby hlubinný 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 Olympiku a Wagnerovi, Vlacha po koledách v srpnu atd.

Hudba je ale příliš cenná a dokonalá na to, abychom ji vyráběli a spotřebovávali jako rohlíky nebo toaletní papír. Zvláště pro muže je jakýmsi metajazykem. Ukázalo se, že zatímco ženy mají až o třetinu více propojení mezi levou a pravou mozkovou hemisférou, mužům dominuje ta levá, racionální, logická, verbální, vizuální. Když ženy mluví, odpočívají a fungují jim přitom obě hemisféry (také umí mluvit obě najednou). Když mluví muž, 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. Komunikuje tak, ať si toho je, nebo, což je obvyklé, není vědom, na daleko hlubinnější úrovni. I kdyby hudba neexistovala, museli by si ji muži vymyslet.

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 za prvé orgánem rovnováhy.**

Už staří jogíni kdysi zjistili, že slyšení a rovnováha těla souvisí 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 napravil jeden z mnoha iluzorních a učitelkami hudební výchovy neustále propagovaných mýtů – při poslechu zvláště klasické, té »vážné« hudby se, žáci, nesmí hýbat! Právě naopak! Když se při poslechu hudby hýbeme, čili kýveme 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 těch akustických i ty z ústrojí rovnováhy. A hudbu samotnou tak můžeme vychutnat daleko hlubinněji, intenzivněji. Jako kdybychom ve škodovce zařadili šestku rychlost. Hudba pak působí více a intenzivněji.

Teprve za druhé je ucho orgánem sluchu. Pomiňme to, že nám ve škole neřekli, že slyšení se dá trénovat a vylepšovat právě tak jako bicepsy či mozek. My jsme podlehli i dalšímu falešnému mýtu: kdysi se změnilo, že lidské ucho dokáže zachytit a zpracovat frekvence od 20 do 20 000 Hz (Hertzů, kmitů za vteřinu). V tomto ideálním rozsahu (málokdo z nás slyší tak »dobře« a s přibývajícím věkem se slyšení zhoršuje) jsou pak vyráběny a projektovány

všechny reproduktorové soustavy všech přehrávačů, od gramofonů až po dnešní CD. Jenže se ukázalo, 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 (mimořádně, toto slovo pochází z řečtiny a znamená *zavřít oči*), kteří tvrdili: „Ten, kdo má uši k slyšení, vidí!“ Ve 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 díky vnímání otřesů podlahy a změn tlaku vzduchu dokáží vnímat rytmus bubnů a tančit.

Tady ale většinou povědomost naprosté 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 například tvrzení, že za třetí je ucho orgán časoprostoru.**

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

Za čtvrté 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 elektrickou. Do ucha míří akustická energie, tedy vibrace, ale po zpracování se sluchovým nervem do sluchových center šíří čistá elektrická energie v podobě elektrických vzruchů. Podle dr. Tomatise uši dodávají mozku až 70 % elektřiny!

Proto nemáme na uších víčka. Proto je být hluchý daleko horším postižením než být slepý.

Mimochodem, ve světě už začínají fungovat sasery (něco jako lasery, jen místo prvního slova ve zkratce, *light* – světlo, je v názvu slovo *sound* – zvuk), tedy měniče akustické energie (např. hluku velkoměsta) na elektřinu.

Už začínáte chápat, proč je dnes ta »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 Tibeťanů: *Poznej tajemství zvuku a poznáš tajemství vesmíru?* Indové zase odedávna vědí, že Nada Brahma – zvuk je Bůh. Nebo, chcete-li, Bůh je zvuk.

Žijeme ve společnosti, která je vizuálně dominantní. Až 90 % všech informací získáváme pomocí zraku. Učíme se i o cizích krajích spíše z novin a televize, náš svět ovládly učebnice a manuály. Ukazuje se ale, že je to na škodu, že sluch je nejméně tak důležitý jako zrak. Zvuk je i energie a tato energie je ekvivalentní dvanácti až šestnácti oktávám našeho vnímání. Naše oči přitom rozeznávají sotva 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 ovšem souvisí něco z hlediska terapie a duchovnosti daleko důležitějšího! Co když jsme i v oblasti sluchu obětí jakéhosi cenzora, tedy způsobu, jakým mozek registruje a potom třídí a vybírá informace, které si uvědomíme?

Indové vědí odedávna, že svět je mája, iluze. To, co vnímáme 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. Evoluce musela člověka, právě tak jako ostatní tvory, připravit na nebezpečný život v savaně. Na lovu pak byly 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 tehdy, když rozhodne, jestli je to zvíře malé, a tedy k ulovení, nebo velké, a je třeba utíkat.

Jak to souvisí se zvukem a sluchem? Zvuk, tedy chvěním pevných těles rozvlněné částice vzduchu a vodních par, podráždí bubínek, ten to zesílí, rozezná vláskové buňky – ale dál, do sluchových center v mozku jdou už jen ony výše zmíněné elektrické impulsy a v centrech samotných je teprve rozhodnuto, jestli se nám zvuk či hudba líbí, nebo nelíbí, jestli je nám zvuk příjemný, nebo protivný. Vzpomeňte si – zvuk vidličky po dně hrnce v nás spolehlivě vyvolá nepříjemný pocit a mrazení v zádech a zježené chlupy na ruce. Jenže jaké fyziologické reakce našeho těla odpovídají výjimečně extatickému zážitku při poslechu nějaké nádherné hudby v koncertním sále? Mrazení v zádech a zježené chlupy na ruce. V jednom případě za nás onen rodinou, společností, výchovou a školou vtisknutý program rozhodl, že je to zvuk nepříjemný, ve druhém pak, že je to nanejvýš příjemné.

Zpět k vláskovým buňkám. Pythagoras hovořil a psal o *hudbě sfér*, tibetští a jiní šamani říkají, že každý zvuk je hudba. Měli a mají pravdu. Měřeno zmíněnými mikroelektrodami, v uchu samotném, tedy na vláskových buňkách, zní každý zvuk, třeba i rachot, jako po harmonických intervalech rozložený dokonalý akord frekvencí v týchž přirozených, a jak dnes víme, tak 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 instalátérské hadici (tzv. husí krk). Jinými slovy, každý zvuk nám zní v uchu jako hudba sfér, ale náš mozek jej pak převede do té podoby, kterou máme ve svém slovníku – a pak to zní ne jako hudba, ale jako rachot, šum, tlesknutí, hřmot či řev.

Dalším objevem současné vědy je ale také alarmující zjištění, že současní lidé používají jen spodní třetinu oněch vláskových buněk! Domyšleno do důsledků, pak jsme se evolučně vyvinuli ze zpívající opice (to už je prokázáno) a naši prapředkové daleko více zpívali než mluvili.

ZÁZRAK LIDSKÉHO HLASU

Právě na »kauze« lidského hlasu lze dokázat, jak ignoranty 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, světa *těla*, se světem vibrací a frekvencí, světem *duše*.

Hlasivky, protože ty mám na mysli, jsou jedním z nejdokonalejších svalů lidského těla. Dokáží kmitat podélně, napříč, po částech, několikrát, ale i tisíckrát za minutu. Právě dnes je pro nás nejdůležitější to, že uvolněním hlasivek lze uvolnit emoční bloky.

Dnes už všichni víme, že některé východní kultury i dnes běžně používají zpěv, přesněji, posvátný zpěv, jako metodu, vedoucí k duchovnosti. Indové zpívají kirtany, bhadžany a především mantry a dhrúpady, súfisté mají svůj qawwal, Japonci, Barmánci, Thajci a další zpívají sůtry a jiné posvátné zpěvy. Ale nemusíme až tak daleko. Ukázalo se, že i zpěvy bulharských žen, pravoslavných mnichů, ale také gregoriánský chorál mají v sobě duchovní, z našeho hlediska léčebný potenciál.

Mimochodem, všichni od dětství dobře víme, že zvuk našich hlasivek léčí. Přinejmenším zmiřuje bolest. Co uděláme, když se při zatlokání skobičky do zdi bouchneme kladívkem do prstu? Zakřičíme: „Aúúúúú!“ Ono *áúúúúú* 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, např. při pohřbu vašeho blízkého. Zkusme se z této perspektivy podívat na zmíněné »lidové« písníčky – že si klouček usekl paleček a zpívá si o tom, 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 černocho z počátku 20. století takovým poněkud delším *aiúúúúúú*.

Vzpomínáte na školní výlety na nějaký ten hrad? Děti si obvykle celou cestu zpívaly. A na hrad přijely plné energie, zatímco zachmuřený pedagogický dozor, který se celou cestu mračil, byl energeticky a následně i psychicky na dně. Cesta hlučnou kovovou (Faradayovou) klecí je vždy energeticky náročná – pokud si člověk nezpívá.

Co se děje, když člověk zpívá táhlou lidovou písníčku? Především zklidní a zpravidelní dech. Dále postupně uvolní hlasivky a tedy i emoční bloky. Vibrace zvuku masírují spodní, vývojově nejstarší části mozku. Mysl nezpracovává běžný chuchvalec myšlenek navazujících na sebe a vířících emoce – slova jsou v naprosté většině velmi snadno zapamatovatelná, nemusíme na ně »myslet«. Vypínáme tedy běžně převládající, logické, racionální myšlení – relaxujeme. Také se vám líbí onen charakteristický, velmi mručivý a hluboký zvuk hlasů zpívajících tibetských mnichů? Pokud jste měli možnost setkat se s nějakým takovým mnichem, možná vás zaujalo, právě tak jako mne, že se neustále směje. Má nepřetržitě dobrou náladu. Vše, i nezdary nebo dokonce pády na pražské ulici (a hořčici na rouchu) bere jako náramnou legraci. Tvrdím, že to je právě díky tomu zvláštnímu druhu zpěvu. Tedy, uvolnění hlasivek.

JINÉ NÁSTROJE

Dnes je tedy snad již každému naslouchajícímu a citlivému člověku, kterému není lhostejné, v jaké společnosti a v jaké kvalitě

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

Tibetské mísy

Původ znějících mís z oblasti Himálaje je záhadný a nejistý. Zvuk v rámci rituálů velmi intenzivně používali šamani v původním náboženství bön. Ví se, že použití zvuku a mís se udržovalo jako velké tajemství. 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. Mísy jsou podle tradice vyrobeny ze sedmi kovů, z nich každý symbolizuje kov jedné planety: zlato symbolizuje Slunce, stříbro Měsíc, rtuť Merkur, měď Venuši, železo Mars, cín Jupiter a olovo Saturn. Každý kov produkuje určitý zvuk, včetně harmonických tónů a dohromady pak vytváří výjimečně znělý a bohatý zvuk zpívajících mís. Přesné poměry jednotlivých kovů se různí a zdá se, že ne všechny mísy jsou skutečně ze sedmi kovů. Říká se, že právě tibetské mísy obsahují více stříbra a cínu a nejsou tak lesklé jako mísy z Nepálu, které září více zlatěji.

Tibeťané tvrdí, že ve zvuku mísy zní zákony vesmíru, a asi mají pravdu. Jsme totiž »děti 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 se rozezní železo obsažené ve slitině mísy, rezonuje také v naší krvi, v našem těle. »Ladí« nás na principy vesmíru.

Jak mísy fungují

Vypadá to, že zvuk mísy synchronizuje mozkové vlny a hemisféry a dodává pocit zklidnění a uvolnění. Existují teorie, které tvrdí, že neurčité frekvence, tak bohaté na alikvotní tóny, masírují buňky a pomáhají tělu a jeho jednotlivým orgánům opět nalézt svou původní, přirozenou frekvenci. Mimochodem, v některých nemocnicích v USA se s velkým úspěchem napomáhá rychlejšímu srůstu zlomených kostí právě zvukovými vibracemi. Učení bön píše o tisíci typech terapeutického využití zvuku. Mísy, stejně jako 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 nenarušenou a správnou, původní frekvenci zdravých orgánů.

Zvuk je ovlivněn tvarem a tloušťkou materiálu stejně jako sílou a tvarem hrany mísy. Na barvě mísy nezáleží.

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 určena. Některé mísy mají kolem svého obvodu rýhu či dvě, snad označují znalcům rozsah alikvotů.

Některé mísy, zvláště ty s ozdobenými okraji, mohou reagovat jako fontánové: když je naplníte vodou až po zdobný kruh a udeříte do nich paličkou nebo je třete okolo, z hladiny tryská jedna nebo více malých fontán. Někdy se na hladině vody objeví tvar hvězdy, která se pak promění ve fontánu uprostřed – to je tzv. hvězdná mísa. Sami Tibeťané rozeznávají mísy mluvící, iniciační, panické a zklidňující.

Dnes už dokážeme nahrát a prozkoumat vlny, které produkuje znějící mísa. Bylo zjištěno, že zvuk mís je, co se týče snah o změření jednotlivých tónů ladičkou, většinou nezměřitelný, protože osciluje, kolísá mezi dvěma, třemi nebo více základními frekvencemi. Jinými slovy, na rozdíl od naprosté většiny evropských hudebních nástrojů

základní zvuk mísy neslyšíme, je velmi potlačený, zato ale zní najednou dvě, tři, čtyři roviny harmonických tónů, tedy alikvotů od onoho základního zvuku. Navíc mezi mnoha jinými druhy zvukových vln 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.

Jak si mísu vybrat

V rukou každého člověka mísa zní jinak. Navíc se každým okamžikem měníme fyzicky i duchovně. Některým lidem mísy znějí déle, jiným rychle zmizí vyšší tóny a zůstanou jen ty hluboké. Nehleďte proto hezké nebo škaredé 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, těžší mísa je tedy dražší, ale ceny se i 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 tak jistí, ale stejně by se rádi rozhodli intuitivně. Běžně dostupné, zlatavé a soudkovité, nebo talířovité mísy různých velikostí poslouží terapeutickým účelům harmonizace člověka, jeho těla a mysli, 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 ovšem mentálně neuzavřete. Dejte na svou intuici, ale nepřepřeňte to s délkou hry, zvláště v počátku – když máte rádi banány, taky si dáte jeden dva, a ne 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 pak jen preventivně, kdy vás »to« napadne. Nespěchejte, mísa je katalyzátor, spouštěč změn, dejte tak svému tělu čas srovnat to, co bylo nevyrovnané.

Pokud se rozhodnete přikoupit druhou nebo třetí mísu, nebo dokonce více mís, vezměte si k nákupu pro porovnání i tu, kterou už vlastníte, aby se doplňovaly. Není třeba vybírat své sestavy podle velikosti a je téměř nemožné sestavit jakýsi orchestr podle západních kritérií. Jasný průrazný zvuk mísy produkuje »harmonie«, jež jsou jiné než ty, na které jsme zvyklí. Při úderu na dvě nebo tři mísy okamžitě objevíte docela nové, jiné roviny zvuků a pulzací. Důležité je také mít na paměti, že mísa svým tvarem a produkcí zvuku symbolicky reprezentuje ženský princip, zatímco úder, a hlavně palička, zase mužský princip. Při citlivé hře může hráč či hráčka velmi efektivně napomoci sjednocení protikladů v těle svém nebo v tělech a myslích posluchačů či klientů.

Paličky a jak hrát

Na mísy se dá hrát několika základními způsoby. Základní paličkou, kterou budete potřebovat, je dřevěná palička, nejlépe z tvrdého dřeva. Měkké dřevo ale poskytuje některé výhody. Například paličky z osiky vydají zvláště na velkých mísách zcela jiný zvuk než paličky z obvyklého tvrdého dřeva. Druhou základní paličkou může být ta, již se hraje na gong, tedy palička s hlavicí z filcu nebo tvrdé plsti. Velikost paličky závisí na velikosti mísy, ale i to se musí spíše vyzkoušet a neexistuje na to pravidlo. Vždy je to ale otázka pokusů a omylů, jedna palička bude znít nádherně, jiná, podobná, docela jinak. Jedna mísa bude lépe znít s tvrdší paličkou, jiná zase s měkčí. Dá se ale usuzovat, 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 s 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, nebo z měkčího dřeva, nebo filcovou paličkou.

Druhý základní způsob, jak z mísy vyloudit bohaté tóny, je točit paličkou kolem dokola okraje. Dostanete tak podobný zvuk, jako když točíte vlhkým prstem po okraji sklenice. Paličkou obtáčejte vně kolem hrany mísy ve směru hodinových ručiček (Tibeťané 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 jedním táhlým zpěvavým tónem: odtud také pochází její název – zpívající mísa. Podle některých autorit právě takto mísy používali někdejší himálajští šamani.

I při tomto způsobu mísu rozezníte pomocí dřevěné paličky. Je lépe používat na menší mísy menší paličky, velké mísy však malou paličkou rozezníte jen velmi obtížně. Vibrace okrajů mísy jsou tak silné, že se vám palička rozskáče a ozve se nepříjemný rachotivý či pištivý zvuk.

Můžete se tomu vyhnout několika způsoby. Přitlačte pevněji paličku k okraji mísy, nebo zpomalte otáčení, nebo příště použijte větší paličku. Chce to cvik, trpělivost a soustředění. Výhodné jsou paličky stejného tvaru jako jsou tlouky 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 dá vyloudit z mís jednotlivé vrstvy alikvotních tónů. I některé velké a jinak hluboce znějící mísy jsou schopny takto vydat překvapivě čistý vysoký alikvot.

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.

ZÁVĚR

Stejně jako tibetské mísy jsou »léčivé«, i když jiným způsobem, také tibetské zvony, šengy, ale také hra na australskou didžeridu či africký buben džembe, zpěv indických či upravených manter anebo šamanský vícehlasý alikvotní zpěv. Od poloviny 70. let minulého století také začala být natáčena, produkována a také stále hojněji užívána i tzv. hudba new age. O tom všem se dočtete v knize *Hudba jinak*, kterou vydalo nakladatelství Eminent a které obsahuje, kromě dalších, i kapitolu o zázraku peruánských píšťal a steel drumu, kapitolu o nové současné muzikoterapii a také stovky fotografií nebo desítky návodů, jak hrát na ten či onen nástroj, včetně sluchových i vokálních cvičení. Navíc je ke knize přiloženo i CD, na kterém je sedmnáct čtyřminutových ukázek většiny druhů hudby new age z produkce jednoho z největších světových vydavatelství Oreade Music z Holandska.

Hudba léčí. Je jen na vás, jestli se rozhodnete to zjistit.