

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha, 2016

Lucie Vagenknechtová

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Hudební umění

Zpěv

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**MUZIKOTERAPIE.
HUDBA JAKO LÉK PRO NAŠI DUŠI**

Lucie Vagenknechtová

Vedoucí práce: MgA. Roman Janál

Oponent práce: doc. MgA. Ivan Kusnjer

Datum obhajoby: 6. 6. 2016

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2016

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Art of music

Sing

BACHELOR THESIS

MUSIC THERAPY.

MUSIC AS THE MEDICINE FOR OUR SPIRIT

Lucie Vagenknechtová

Supervisor: MgA. Roman Janál

Opponent of thesis: doc. MgA. Ivan Kusnjer

Date of vindication: 6. 6. 2016

Allotted to the academic tittle: BcA.

Prague, 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou/disertační práci na téma

Muzikoterapie. Hudba jako lék pro naši duši

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

podpis diplomanta.....

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

Abstrakt

Tato práce seznamuje čtenáře s oborem muzikoterapie. Nejprve se zabývá počátkem a potřebou vnímání hudby a jejím historickým vývojem. Dále se zaměřuje na muzikoterapii jako na vědní obor, jeho vznik a organizační strukturu v Čechách i zahraničí. Práce srovnává pohledy odborníků klasické i alternativní medicíny. Dále se podrobněji zabývá léčbou, pomocí hudby, v jednotlivých psychosomatických odvětvích. Závěrem poukazuje na vliv hudby na osobnost v pozitivním i negativním duchu.

Klíčová slova: muzikoterapie, relaxace, meditace, hudba, terapie, léčba

Abstract

This work introduces to readers a field of music therapy. At first point it's dealing with the beginning and need of music sense as well as historic development. In addition to this it's focused on music therapy as a field of science and organisation structure in the Czech republic and abroad. Opinions of classical and alternative experts are compared. Music treatment is described in detail in particular branches of psychosomatics. In conclusion, the work points to positive and negative ways of music influence.

Keywords: music therapy, relaxation, meditation, music, therapy, healing

Poděkování:

Děkuji, vedoucímu své bakalářské práce, Romanu Janálovi, za jeho odborné vedení a cenné rady a připomínky.

Obsah

ÚVOD.....	10
1 HISTORIE	12
1.1 PRAVĚK A POČÁTKY HUDBY	12
1.2 STAROVĚK	14
1.2.1 <i>Egypt</i>	14
1.2.2 <i>Řecko a Řím</i>	15
1.3 STŘEDOVĚK.....	16
1.4 NOVOVĚK.....	16
2 OBOR MUZIKOTERAPIE	18
2.1 VZNIK OBORU V ZAHRANIČÍ	20
2.2 VZNIK OBORU A JEHO VÝVOJ U NÁS	21
3 UPLATNĚNÍ HUDBY V RŮZNÝCH OBORECH	22
3.1 PEDAGOGIKA.....	22
3.2 MEDICÍNA	23
3.2.1 <i>Hudba v těhotenství</i>	24
3.3 PSYCHOLOGIE.....	26
4 POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ ÚČINKY HUDBY	28
5 ALTERNATIVNÍ SMĚRY MUZIKOTERAPIE	32
5.1 BINAURÁLNÍ RYTMY	32
5.2 SOLFEGGIO FREKVENCE	34
5.3 MEDITACE	36
5.4 ŠAMANISMUS.....	37
ZÁVĚR	38
POUŽITÁ LITERATURA.....	39

Úvod

„Hudba je jedním z nejkrásnějších a nejnádhernejších darů božích. Je jedním z nejlepších umění. Noty oživují slova. Hudba zahání duchu smutek, jako bychom se dívali na krále Saula. Je nejlepší útěchou pro zarmoucené lidi, jí se srdce upokojí, občerství a osvěží.“

Martin Luther

Dnešní uspěchaná doba je založena na principu dokonalosti, neomylnosti, 100% využití času a potenciálu, život se stává jednou velkou soutěží. Tento životní styl přináší určitou daň, v podobě „strašáka“ jménem stres.

Mnoho lidí už nezvládá psychický nátlak, který na ně společnost nakládá a nejsou schopni se s problémem vypořádat. Poté tělo reaguje radikálnějšími metodami např. v podobě nemoci. Pokud mluvíme o nemocech způsobených stresem, nemusí jít jen o psychické problémy. Už i západní medicína připouští, že právě vzrůstající stresová zátěž může mít vliv na fyzické zdraví.

Došli jsme do fáze, kdy si začínáme uvědomovat, že vzrůstající farmaceutický průmysl, není jediným možným řešením problémů a určitým způsobem se znovu vracíme k přirozeným, tisíciletím ověřeným metodám. Jedná se o metody, jako jsou např. canisterapie, hipoterapie, felinoterapie, arteterapie, dramaterapie, taneční terapie, muzikoterapie. Všechny tyto metody jsou založené na obyčejných, přirozených, dostupných věcech, které jsme vlivem našeho životního stylu začali vyčleňovat ze svých životů.

Záměrem této práce je souhrnně a stručně seznámit čtenáře s oborem muzikoterapie, s jeho historií, čímž se zabývá první rozsáhlá kapitola, která je členěná podle historických období. Nejprve se zaměřuje na počátky hudby (kde se zabývá zejména její funkcí a smyslem), poté na léčbu hudbou ve starověku, středověku a novověku. Další kapitola se věnuje vědeckému pohledu na muzikoterapii, vzniku tohoto oboru v zahraničí i u nás. Využití muzikoterapie v psychologii, psychiatrii, logopedii, pedagogice, při práci

s tělesně i mentálně hendikepovanými, při porodech a v mnoha dalších oblastech, se věnuje následující kapitola.

Hudba, zvuk, či hluk nemusí mít pouze pozitivní účinky. O negativním působení hudby je 4. kapitola. Závěrem se tato práce zaměřuje na alternativní přístupy, které vědeckou půdou zatím nebyly zcela přijaty, jedná se např. o binaurální rytmy, solfeggio frekvence a další.

Cílem této práce je, aby se čtenář vymanil z názoru, že hudba je pouze estetickým subjektem, bez hlubší funkce.

1 Historie

Obor muzikoterapie je z vědeckého hlediska velmi mladým a o prvních muzikoterapeutických institucích mluvíme až ve 40. letech 20. stol., což je podrobněji popsáno v následující kapitole. Jeho kladné působení na tělo i duši bylo ovšem známo už od počátků lidstva a velké starověké národy se zmiňují o těchto léčivých způsobech hudbou v odkazech, které se zachovaly např. na hliněných destičkách či nástěnných malbách.¹

Tato kapitola krátce shrnuje a seznamuje s vlivem hudby na člověka v průběhu tisíciletí. Řeší, jaký měla význam v počátcích lidstva, jaký ve vyspělých starověkých civilizacích. V podkapitolách o středověku a novověku je pozornost zaměřena na oblast dnešní Evropy, protože na ostatních kontinentech byl přístup ke zvukům a hudbě odlišný.

1.1 Pravěk a počátky hudby

Zvuk a hudba provází člověka už od počátků lidstva. Bohužel není dostatek vědecky podložených důkazů, které by s jistotou vykreslovali přesný obraz běžného života pravěkých lidí.

Vědecké spekulace vycházejí z archeologických nálezů, kterých není mnoho, zejména z důvodu, že většina hudebních nástrojů té doby byla ze dřeva. Dalším aspektem je zkoumání dnešních etnických skupin, přírodních kmenů, kteří žijí mimo běžnou civilizaci a etnologové se domnívají, že jejich životní styl a myšlení je podobný životu pravěkých lidí.²

Prvními hudebními nástroji byly obyčejné kameny, kterými bouchaly o sebe, či klacky, zvířecí rohy, kosti, z kterých vyráběli chřestítka, kostěné píšťaly.³

¹ ZELEINOVÁ, J. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*

² ČERNUŠÁK, G. *Dějiny evropské hudby*

³ ČERNUŠÁK, G. *Dějiny evropské hudby*

V neolitickém období se objevují první hliněné bubny, zvony, harfy, citery, lamelofony, či hudební luk. V době bronzové, po objevení nových materiálů, vznikají už kovové zvony, trubky a rohy.⁴

Existuje několik teorií, které vysvětlují důvod, proč člověk začal využívat hudbu a zvuky. První myšlenkou je nápodoba, kdy jedinec si nemusel ani uvědomovat, že na něj zvuky nějak působí, ale snažil se je napodobit, např. zpěv ptáků. Další myšlenkou je rytmické doprovázení ke společné práci, přičemž pravidelný rytmus pomáhal držet pracovní tempo. Posledním názorem je, že hudba vznikala společně s melodií řeči.⁵

V pravěku se hudbě nepřisuzovala estetická a umělecká hodnota, měla zastávat funkci dorozumivací (šlo o vysílání signálů např. při lovu) a zejména měla funkci magickou. Již ve středním paleolitu lze mluvit o prvních náboženských zmínkách, prvních pohřbech a pohřebních výbavách (zatím pouze pro náčelníky a šamany) a s tím souvisí i magické rituály s pomocí zvuků a „hudby“. Hudba, zpěv i tanec byly rituálními prostředky, kterými se snažili ovlivnit, nebo ukonejšit neznámé síly, démony, bohy, počasí, zdraví, či přivolat štěstí při lovu. Tyto rituály byly nejspíš určitým stavem transu. Do tohoto změněného stavu vědomí se dostávali za pomoci stále stejného opakujícího se rytmu (za pomoci bubnů, chřestítek aj.), zpěvu (kdy pracovali s různými hloubkami a odstíny hlasu) a za pomoci psychotropních látek.⁶

Černušák (1972) jako důkaz nejstaršího dokladu této funkce poukazuje na nástěnnou malbu z magdalénského období mladšího paleolitu v jeskyni „Tří bratří“ ve Francii jižně od Toulouse. Výjev znázorňuje „čaroděje“ ve fantastické masce s hudebním nástrojem.⁷

Velký důraz pravěká civilizace kladla na rytmus. Sledovala tlukot srdce, pravidelné dýchání, kroky a z toho vycházela i teorie o léčebných účincích a již zmíněné rituály.⁸

⁴ ČERNUŠÁK, G. *Dějiny evropské hudby*

⁵ ZELEINOVÁ, J. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*

⁶ ČERNUŠÁK, G. *Dějiny evropské hudby*

⁷ ČERNUŠÁK, G. *Dějiny evropské hudby*

⁸ ZELEINOVÁ, J. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*

„V souvislosti s léčebným rituálem připisovali, například Indiáni kmene Walawala, velký význam zpěvu. Věřili, že píseň ovlivňuje léčení, proto nemocné svého kmene nutili zpívat až několik hodin denně.“⁹

1.2 Starověk

Léčba hudbou se rozvíjela ve všech velkých zemích starověku např. v Číně, Indonésii, Indii, Egyptě, Řecku, Římě. Dozvídáme se o ní z výtvarného, ale i literárního odkazu. O síle hudby je psáno i v Bibli, kdy David léčí Saula hrou na citeru, který je přepadlý „zlým duchem“.¹⁰

Záznamy o vyspělé hudební kultuře máme už ve 4. stol. př. n. l. v Egyptě a ve 3. stol. př. n. l. v Babyloně. Hlavním hudebním centrem starověku poté bylo Řecko a Řím.¹¹

1.2.1 Egypt

O starověké egyptské hudbě se toho neví mnoho, i když se dochovala velká spousta hudebních nástrojů. Archeologové čerpají zejména z nástěnných maleb v hrobkách a chrámech, z čehož vyvozují, že hudba už nemá pouze magickou funkci, ale má poukazovat také na lesk dvora a emoční stránku života. Z hudebních nástrojů využívali zejména různé druhy harf, sistrum, flétny a spirální píšťaly, kamenné, či slonovinové klapačky.¹²

„L. Vertés (1980) opisuje papyrus, na kterém je zaznamenané zmírňování bolestí pomocí hudby v době těhotenství královny z 5. dynastie (2750-2650 př.n.l.).“¹³

⁹ MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*, s. 34-35

¹⁰ BIBLE, 1S 16, 14

¹¹ ČERNUŠÁK, G. *Dějiny evropské hudby*

¹² ČERNUŠÁK, G. *Dějiny evropské hudby*

¹³ MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*, s. 36

1.2.2 Řecko a Řím

Ze starověkých civilizací je pro hudbu stěžejní starověké Řecko. Zejména díky mnoha písemným odkazům, které jsou dnes už součástí učebního plánu na základních školách. Jedná se o řecké mýty, jako je např. Orfeus. V této báji máme znázorněné účinky hudby. Orfeus byl velký hudebník a zpěvák, který svým zpěvem uklidňoval a uchvacoval vše živé i neživé.¹⁴

Řekové připisovali dar hudby bohům a to zejména Apollonovi- jehož nazývali ochránce nejvyšších tvůrčích, duchovních principů, Dionysovi- zosobněním živelné hudby a Panovi- který představoval lidovou tvorbu.¹⁵

Ze starověkého Řecka pochází termín, který je hojně používán i v dnešní době a to „múza“. Múzy byly dle řecké mytologie dcery Dia a Mnemosyné a jejich vůdcem byl Apollon a byly zástupkyněmi a bohyněmi jednotlivých umění.¹⁶

Z nástrojů, které se dochovaly lze jmenovat např. kitharu, aulos, flétnu, panovu píšťalu.¹⁷

Významnými osobnostmi starověkého Řecka byli jeho filosofové např. Aristoteles, Platon, Sokrates, Pythagoras a další. Z jejich myšlenek čerpáme dodnes. Tito myslitelé se ve velké míře zmiňují o potřebě a vlivu hudby.

„Aristoteles ve své koncepci předpokládal, že hudba může vyvolat vitální afektivní jevy a přiznává její léčebnou hodnotu. Hudba účinkuje na somatiku i na psychiku, vnáší mezi tyto dvě složky harmonii a takto léčebně působí na člověka.“¹⁸

Tito filosofové poukazují na nutnost začlenění hudby do výchovy a vzdělávání. Na její účinky nejen z pohledu somatických a psychických, ale také rozvoje osobnosti.¹⁹

¹⁴ PETIŠKA, E. *Staré řecké báje a pověsti*

¹⁵ ČERNUŠÁK, G. *Dějiny evropské hudby*

¹⁶ ČERNUŠÁK, G. *Dějiny evropské hudby*

¹⁷ ČERNUŠÁK, G. *Dějiny evropské hudby*

¹⁸ MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapie v speciální a léčebné pedagogice*, s. 37

¹⁹ MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapie v speciální a léčebné pedagogice*

„Pythagoras doporučoval hudbu jako všelék na bolesti těla a duše. Samotné léčení hudbou definoval jako proces katarze. Věřil, že hudba je lidem užitečná, jen třeba vědět kdy a jak ji použít.“²⁰

Starověký Řím navázal na poznatky Řecka a snažil se je ještě více prohloubit. Dochovali se zmínky, že hudbou a tancem lze léčit i uštknutí hadem.²¹

1.3 Středověk

Středověk je pro muzikoterapii v Evropě úpadkovým obdobím. Léčení hudbou téměř úplně vymizelo. Možným důvodem je velký vliv křesťanství, které nebylo příliš tolerantní k nemocným např. psychicky nemocné považovali za posedlé ďáblem. Metody léčení hudbou, by zřejmě považovali jako čarodějnictví. Hudba se využívala zejména k církevním obřadům a měla sloužit k oslavě Boha.²²

„T. Akvinský hlásal teologickou úlohu hudby: „Hudba vyhání zlé duchy, zprostředkovává odpuštění viníkům a pomáhá duševně nemocným – ale jen hudba duchovní.“²³

Vedle církevního využití se hudba používala jako prostředek k zábavě, na panských dvorech. Jako určitý typ muzikoterapie lze nazvat lidové písně, které byly používány např. při práci (odváděly pozornost od únavy a udržovaly pracovní tempo).

1.4 Novověk

V renesanci přichází znovuzrození léčivých vlivů hudby a jsou snahy o pomoc psychicky nemocným. Velký zlom nastává v 17. a 18. stol., kdy muzikoterapie zažívá velký rozkvět. Objevuje se pojem iatromusica, což je předchůdce dnešní muzikoterapie, která vycházela z učení starověkých Řeků. Léčili pomocí živé hudby, kdy byly hrány speciální léčivé skladby.

²⁰ MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*, s. 38

²¹ MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*

²² MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*

²³ MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*, s. 43

Mezi léčitele a vědce zabývající se touto tematikou patřili např. A. Kircher, A. Tissot, J. Albrecht, J. P. Fran, A. E. Nicolaj, F. Merkel...²⁴

V 19. stol. nedošlo k žádným významným poznatkům a posunům v této tematice.

20. stol. je pro muzikoterapii stěžejní, zejména po druhé světové válce, kdy vznikají první instituce a muzikoterapie je zkoumána i z vědeckého hlediska.²⁵

V současnosti jsou různé pohledy na léčbu hudbou. Jedním z nich je pohled medicíny a jeho vědní bádání. Jiné se zaměřují alternativnějším směrem a v neposlední řadě jsou možnosti, které navazují např. na Africké a Americké etnické skupiny např. šamanismus.

²⁴ MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*

²⁵ ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*

2 Obor muzikoterapie

Muzikoterapie, jak už z názvu vyplývá, je terapeutickou léčebnou metodou, která jako vědní obor je velmi mladá. Jeho léčebným prostředkem je hudba. Zabývá se tedy zkoumáním působení zvuků, hluků, šumů a hudby na lidský organismus a psychiku. Muzikoterapeutické zaměření je velmi široké a využívá se i v mnoha medicínských či pedagogických oborech (viz. kap. 3). Nejedná se pouze o poslech zvuků či hudby, ale je zkoumáno i aktivní zapojení jedince (tvoření zvuků). Problematiku muzikoterapie lze chápat z více úhlů pohledů např. ve smyslu léčebném, ve smyslu socializace, relaxace a regenerace, či psychohygieny.

Jak uvádí Mátejová a Mašura (1992), název muzikoterapie má řecko-latinský původ. Skládá se z řeckého *moisila*, latinsky *musica*, což znamená hudba a *therapia*, latinsky *iatreia*, neboli léčit, pomáhat, starat se.²⁶

Mluvit o definici muzikoterapie je velmi komplikované z důvodu rozsáhlého tématu, mnoha možností definic a většina autorů je v tomto oboru zaměřena určitým směrem a tak i jejich definice jsou ovlivněny jejich specializací. Pro přehled je zde uvedeno několik vybraných autorů s jejich definicemi.

„Muzikoterapie je předepsané použití hudby kvalifikovanou osobou za účelem dosažení pozitivních změn v psychologickém, tělesném, kognitivním a sociálním fungování jedince se zdravotními nebo edukačními problémy.“²⁷

„Muzikoterapie je použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relativní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních,

²⁶ MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*

²⁷ AMERICKÁ MUZIKOTERAPEUTICKÁ ASOCIACE, in MÜLLER, O. *Terapie ve speciální pedagogice*, s. 172

*sociálních a kognitivních potřeb. Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby.*²⁸

*„Muzikoterapie je jakékoliv uplatnění hudby v zájmu lidského zdraví.“*²⁹

Muzikoterapie spadá do tzv. expresivních postupů metod psychoterapie. Expresivní terapie jsou takové, které využívají k léčbě a působení na jedince jiné než verbální metody. Velkým pomocníkem expresivní terapie je umění.³⁰ Lze říci, že tato forma terapie je založena na prožitku a může mít různé podoby. Podrobněji o léčbě a jeho působení na tělo v kapitole „Uplatnění hudby v různých oborech“.

Expresivní terapie zahrnuje tyto metody:

- Dramaterapie - léčení za pomoci divadelního umění.
- Teatroterapie - k léčbě dochází během přípravy a realizace divadelního představení, které je poté předvedeno před publikem.
- Psychodrama - skupinová léčba, kdy záměrem je, aby jedinec individuálně divadelně improvizoval.
- Arteterapie - léčba za pomoci obrazů a výtvarných aktivit.
- Biblioterapie - léčba četbou.³¹

Rozdělení muzikoterapie není jednotné a u některých autorů se liší. Podle Linky (1997) lze rozeznávat např. podle toho, jestli se jedinec léčí sám, nebo za pomoci odborníka:

1. Autoterapie- jedná se o metodu, kdy jedinec léčbu provádí sám na sobě (sám hudbu poslouchá, nebo vytváří), jde o samoléčbu.

²⁸ KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. *Základy muzikoterapie*, s. 27

²⁹ LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 41

³⁰ ČÍŽKOVÁ, K. *Taneční-pohybová terapie*

³¹ VYMĚTAL, J. *Speciální psychoterapie*

2. Heteroterapie - nejčastěji se využívá v léčebných zařízeních a je založena na principu terapeut x klient. Jedná se tedy o vedenou terapii, pod dozorem.³²

Další možností členění je podle způsobu zapojení klienta:

1. Aktivní - pacient hudbu sám vytváří (zpěv, hra na hudební nástroj, psaní písní)
2. Receptivní (pasivní) - poslouchání hudby, ta může být buď reprodukována, nebo živá.³³

Tyto druhy muzikoterapie se dále dají rozdělit, podle počtu zúčastněných na individuální a skupinové.

2.1 Vznik oboru v zahraničí

Základním mezníkem pro vznik muzikoterapie, jako samostatného oboru byl vznik muzikoterapeutických škol. Hlavními středisky bylo USA, Švédsko a Německo.

V Americe se začala muzikoterapie rozvíjet kolem roku 1927, kdy sloužila jako pomoc vojákům, při psychických problémech, po návratu z války a jako prevence proti jejich sebevraždám. Z toho důvodu vznikla organizace s názvem Muzikoterapeutická první pomoc. Později, v roce 1950 byla založena 1. oficiální muzikoterapeutická instituce- National association for music therapy a s ní vzniká profese muzikoterapeuta. O 14 let později vychází 1. časopis o muzikoterapii *Jornal of music therapy*.³⁴

Na školu v USA navazuje Švédsko. Roku 1942 Alexis Pontvik založil Stockholmský muzikoterapeutický institut. Pontvik se přikláněl k tomu, že hudba je hlavní léčebnou metodou, protože prostupuje i do hlubších vrstev osobnosti.³⁵

³² LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*

³³ KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. *Základy muzikoterapie*

³⁴ LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*

³⁵ LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*

Německá, neboli Lipská škola, je z těchto 3 představitelů nejmladší. Hlavní postavou a zakladatelem je Christoph Schwabe. Roku 1973 byla založena Společnost pro muzikoterapii, která vydává časopis Musiktherapy.³⁶

Tyto vlivy nastartovaly rozvoj muzikoterapie i v dalších zemích Evropy např. Velká Británie, Rakousku, Francie.

2.2 Vznik oboru a jeho vývoj u nás

První zmínky o muzikoterapii, z vědeckého okruhu, se u nás objevují již v 60. letech 20.stol. a jsou spojeny se jmény Engelsmann a Študlař.³⁷ První českou muzikoterapeutkou, která se významně zasloužila o vznik a počátky tohoto oboru u nás je Jitka Schánilcová-Vodňanská. Ta v roce 1975 stála u vzniku Pracovní skupiny pro muzikoterapii při Psychoterapeutické společnosti České lékařské společnosti. Tato společnost zanikla a místo ní byla založena Sekce muzikoterapie a dramaterapie pod záštitou České psychoterapeutické společnosti.³⁸

V roce 2005 byla přejmenována na Českou asociaci muzikoterapie a dramaterapie. Významným bodem byl rok 2008, kdy vznikla Česká muzikoterapeutická asociace. V roce 2012 byly tyto dvě asociace sloučeny pod název Muzikoterapeutická asociace České Republiky. Jedná se o neziskové sdružení muzikoterapeutů.³⁹

„Asociace vytváří prostor pro odbornou diskusi, výměnu informací a zkušeností. Podporuje profesní rozvoj svých členů (např. prostřednictvím nabídky supervizí seminářů, garancí kvality výcvikových programů), prosazuje využití muzikoterapie ve všech oblastech pomáhajících profesí (zdravotnictví, sociální služby, pedagogika). CZMTA spolupracuje s příbuznými institucemi v oblasti expresivních terapií a rozvíjí povědomí veřejnosti o možnostech muzikoterapie.“⁴⁰

³⁶ ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*

³⁷ KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. *Základy muzikoterapie*

³⁸ KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. *Základy muzikoterapie*

³⁹ MUZIKOTERAPEUTICKÁ ASOCIACE ČESKÉ REPUBLIKY [online]. Dostupné z: <http://www.czmta.cz>

⁴⁰ MUZIKOTERAPEUTICKÁ ASOCIACE ČESKÉ REPUBLIKY [online]. Dostupné z: <http://www.czmta.cz>

3 Uplatnění hudby v různých oborech

Využití muzikoterapie je velmi rozsáhlé. Hudba může ovlivnit mnoho aspektů lidského života. Její uplatnění je možné jak ve fyzickém, psychickém, vzdělávacím, či socializačním hledisku. Tato kapitola blíže seznamuje, kde všude může hudba léčit a co může ovlivnit.

3.1 Pedagogika

Dnes se muzikoterapie využívá v pedagogice, kde má spíše podpůrnou a preventivní funkci a zejména ve speciální pedagogice (rozvíjení jedinců se speciálními potřebami). Hudba má mnoho příznivých dopadů na výchovu a vzdělávání, což popisoval ve svých spisech, už ve starověkém Řecku Aristoteles, nebo Platon.

Dobře zvolená hudba snižuje napětí a reguluje emoce, slouží k lepší socializaci. Napomáhá učení, lepšímu soustředění, paměti, sebevyjádření a rozvoji osobnosti. Hra na hudební nástroje dále rozvíjí motoriku a pozornost. Muzikoterapie se osvědčila např. u autistů, u lidí s poruchami učení, vývojově opožděných a dalších.⁴¹

Zeleinová (2007) rozlišuje 6 typů muzikoterapie se zaměřením v pedagogice:

- antropozofická muzikoterapie
- orffovská muzikoterapie
- ortopedagogická muzikoterapie
- polyestetická muzikoterapie
- rekreativní muzikoterapie
- tvůrčí muzikoterapie⁴²

Zvláštní skupinou řadící se mezi jedince, kteří potřebují speciální pedagogický přístup, jsou lidé s tzv. Syndromem Savant. Tento název znamená „učený idiot“ a jedná se o lidi, kteří mají nějaké neobvyklé nadání (až genialitu), ale zároveň trpí mozkovou dysfunkcí a nejsou schopní běžného, soběstačného

⁴¹ ZELEINOVÁ, J. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*

⁴² ZELEINOVÁ, J. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*

života. Syndrom Savant téměř ve všech případech souvisí s autismem. Tito lidé excelují nejčastěji v oblasti matematiky, nebo hudby, zejména na klavír (jedním z nejznámějších savantů dnešní doby je klavírní genius Matt Savage).⁴³

3.2 Medicína

Medicína je v soudech o hudbě a o jejích léčebných schopnostech zatím velmi opatrná, i když její působení na tělo nepopírá.

Je dokázáno, že zvukový impuls má vliv na autonomní nervový systém, který řídí základní biologické funkce. Hudba ovlivňuje dýchání, srdeční tep, svalové napětí, ovlivňuje tělesnou teplotu, činnost imunitního systému, hladinu endorfinů. Mimo to, správně zvolená hudba má sedativní účinky.⁴⁴

„Hudební, nebo zvukové podněty vhodného druhu odvádějí pozornost od bolesti i přímo snižují bolest, čehož se využívá v chirurgii, stomatologii, gynekologii a porodnictví, kde hudba zároveň plní i funkci uklidňovací, zklidňující.“⁴⁵

„Hudba slouží jako audioanalgetikum, nebo sedativum, nebo jiným způsobem pozitivně ovlivňuje tělesný či psychosociální stav. Například klient s chronickými bolestmi poslouchá hudbu, aby: I. snížil fyziologické reakce na stres, II. odvrátil pozornost od bolesti, III. zdánlivě urychlil prožívání bolesti vzhledem k času, který při poslechu hudby plyne jinak.“⁴⁶

Začlenění hudby do léčebného procesu je bráno zatím pouze jako podpůrná funkce a medicína se odkazuje spíše na zlepšení psychického stavu pacienta, což má samozřejmě také velký vliv, než na fyzické působení. Načež jsou výzkumy, které tvrdí opak.

⁴³ Čisté duše - mistři paměti, In: Youtube [online].

⁴⁴ MAREK, V. *Hudba jinak*

⁴⁵ LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 58

⁴⁶ ZELEINOVÁ, J. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*, s. 57

„Prokázalo se, že některá zranění lze vyléčit v průběhu dvou třetin normální doby, používá-li se k léčení zvukových vln.“⁴⁷

„Když jistá oscilace zapůsobí na lidské tělo (kmitání), dojde k mikromasáži tkáně a buněk. To zajišťuje rovnováhu, posiluje krevní oběh, výměnu látek, činnost nervové soustavy a žláz s vnitřní sekrecí.“⁴⁸

3.2.1 Hudba v těhotenství

Prenatální období plodu je zásadní a stěžejní pro postnatální vývoj jedince, jeho psychické dispozice a intelekt. Lze tedy tvrdit, že postnatální vývoj člověka je z velké části ovlivněn prenatálním obdobím, průběhem těhotenství a vlivem prostředí, které působilo na těhotnou ženu (matku), tím pádem i na nenarozené dítě.

Není pochyb o tom, že vliv na zdravý vývoj plodu má například strava, absolutní absence alkoholu a jiných omamných látek, či pití kávy.

Zásadní je i emoční stav těhotné ženy, protože veškeré pocity, emoce a psychické stavy, které zažívá, cítí i nenarozené dítě, díky velmi silné nitroděložní vazbě. Tato vazba je ochranou před nebezpečím vnějšího světa, a pokud se matka necítí psychicky dobře, zažívá dlouhodobější stres, strach, trauma, či jiné nepříznivé stavy, mohou mít vliv na vývoj plodu nejen v těle matky, ale i po narození. Stejně tak jako dítě vnímá negativní emoce, vnímá i ty pozitivní - lásku, štěstí, bezpečí. Tyto emoce je nenarozené dítě schopno vnímat vlivem hormonů, které se v těle uvolňují při určité emoci, např. vlivem strachu a úzkosti se uvolňují neurohormony, které přetěžují nervový systém plodu.⁴⁹

„Milující prostředí v matčině těle vytváří předpoklady pro důvěrný vztah, otevřenost, vstřícnost a sebedůvěru po narození. Naopak nehostinné prostředí je znakem budoucí nedůvěry, podezřívavosti a obtížnějšího navození kontaktů v postnatálním období.“⁵⁰

⁴⁷ HALPERN, S., LINGERMANN, H.A. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*, s. 30

⁴⁸ HALPERN, S., LINGERMANN, H.A. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*, s. 29-30

⁴⁹ Mluvte s děťátkem už před narozením. In *Máma a já*. [online].

⁵⁰ Mluvte s děťátkem už před narozením. In *Máma a já*. [online].

„Citlivější rodiče, projevující víc náklonnosti a lásky k dětem v prenatálním a postnatálním období, mají fyzicky uvolněnější děti s nižší hladinou stresových hormonů. Děti takových rodičů jsou sociálně obratnější, dosahují lepších výsledků ve škole- obzvláště v matematice a ve čtení.“⁵¹

Zde je vidět, jak je velmi důležité, v době těhotenství, navozovat emočně vyrovnané, stabilní a optimistické prostředí, kterému z velké části může napomoci hudba.

Plod dítěte v těle matky vnímá zvuky již od 8 týdne těhotenství, i přes to, že jeho sluch ještě není vyvinutý. Toto vnímání zvuku je první známka funkčnosti mozku. Zvuky, hlasy a hudbu vnímá kostrou, která slouží jako rezonátor. V tomto období plod vnímá například tlukot matčina srdce, zvuk placenty, zvuky žaludku, pulzování krve, hlas matky a otce, zpívání, či rytmus hudby. Úplně vyvinuté a funkční ouško je až ve 20 týdnu těhotenství.⁵²

Hudba a zvuky jsou pro nenarozené dítě velmi důležité, navozují mu pocit bezpečí a jistoty, zejména matčin hlas a zpěv.

Písňe, které matka zpívá, si dítě pamatuje i po narození, až do jednoho roku věku dítěte a tyto písňe preferuje, protože mu navozují pocit bezpečí, který cítil v těle matky. Některé výzkumy také tvrdí, že pokud matka dítěti zpívá v době těhotenství, po narození dítě lépe spí, tolik nepláče a v pozdějším věku lépe zvládá stres. Plod vnímá i náhle nečekané zvuky, jako zvonek, zatroubení auta, sirénu, poplach atd. Matka jehoreakce může vnímat jako kopnutí.⁵³

Nepříznivé působení na plod může mít příliš hlasitá hudba, či taková, kde se často mění rytmus. Jako ideální hudba v době těhotenství je považovaná barokní hudba, Mozart, relaxační hudba a celkově jako příznivou, je doporučována vážná hudba.⁵⁴

Hudba je součástí i na porodních sálech, což má uklidňující a tišící účinky proti bolesti rodičky.

⁵¹Mluvte s děťátkem už před narozením. In *Máma a já*. [online].

⁵²Prenatální komunikace: Když procítá duše. *Portál*[online].

⁵³Prenatální komunikace: Když procítá duše. *Portál*[online].

⁵⁴Mluvte s děťátkem už před narozením. In *Máma a já*. [online].

3.3 Psychologie

Další velkou oblastí, kde se hojně využívá k léčbě hudba je psychologie. Hudba má na lidský mozek velký vliv, ovlivňuje emoce, může léčit deprese, stres, různé posttraumatické stavy a další.

Lidský mozek je, i přes vyspělou dobu a mnoho pokrokových přístrojů, zatím málo probádanou oblastí. Existují rozporuplné názory o využívání kapacity mozku. Někteří vědci mají názor, že využíváme pouze 10% kapacity mozku a druhá skupina tvrdí, že toto tvrzení je milné a využíváme celých 100%.

Díky mnoha vyspělým přístrojům, lze zkoumat funkci mozku při jednotlivých úkonech a činnostech. Tím lze zkoumat jaká část mozku je stimulována a je k úkonu nutná.

Pomocí funkční magnetické rezonance lze zkoumat, jak mozek pracuje při poslechu hudby, jeho realizaci, či jaká část je zaktivizována v procesu skládání hudby. Základním a výchozím bodem pro jakýkoliv zvuk je sluchové ústrojí. V mozku ovlivňuje sluchovou kůru, ovšem řeč a hudba nestimulují stejné místo. Centrum pro vnímání řeči se nachází v levé hemisféře, která ovšem slouží také k vnímání rytmu. Vnímání výšky, či barvy tónu je v pravé hemisféře. Poslechem hudby jsou tedy stimulovány a zapojeny obě hemisféry, ale i další oblasti např. preceneus a další. Toto je velmi zjednodušený proces, ve skutečnosti je zapotřebí téměř celého mozku. Působením hudby se ovlivňuje chemická aktivita mozku a působí také na nervový systém.⁵⁵

„Je možné, že hudba se podílí na obnově fungování nervů hned několika způsoby: umožňuje regeneraci nervových buněk, řídí vytváření nových nervových spojení a drah a zkracuje čas nutný k obnovení funkčnosti.“⁵⁶

Psychologická a psychiatrická léčba hojně využívá hudebních terapií. Lidské tělo pro své zdraví potřebuje také psychickou vyrovnanost, protože tyto dvě složky jsou na sobě závislé. Pokud se člověk necítí psychicky dobře, pravděpodobně se tento psychický problém promítne na fyzickém těle v podobě

⁵⁵ SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*

NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*

⁵⁶ CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*, s. 122

nějakého onemocnění. Využití hudby v tomto oboru je rozsáhlé, lze jí použít jako prostředek prevence, terapie, či rehabilitace.

Jednou z mnoha možností muzikoterapie je např. pomocí hudby, zpěvu promítat své emoce, nahromaděné napětí, vytěsněné vzpomínky, či neprožité emoce.⁵⁷

Hudební terapie může být použita např. při léčbě depresí, úzkostí, k odstranění neuróz, koktavosti a jiných logopedických vad, při práci s jedinci se specifickými poruchami učení, mentálně znevýhodněnými, autisty, či jedinci s poruchami chování.⁵⁸

Muzikoterapie je možné doporučit lidem, kteří řeší vážné životní krize, handicapovaným (např. nevidomým), kde hudba slouží jako prevence před psychickými problémy.

Muzikoterapie se hojně využívá také v domovech pro seniory, či v zařízeních pro dlouhodobě nemocné.

„V. Marek zmiňuje příběhy využívání hudby ve starobincích, nemocnicích a jiných ústavech, kde skutečně existuje vyškolený tým muzikantů, zpěváků a muzikoterapeutů, jež se věnují člověku v jeho poslední chvíli těsně před smrtí a celkově se uvolnit, ale také „přejít“ do jiné dimenze.“⁵⁹

⁵⁷ CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*

⁵⁸ LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*

⁵⁹ VERBOVÁ, Z. *Psychologické aspekty hudby v životě člověka*, s. 30-31

4 Pozitivní a negativní účinky hudby

Tato práce se zabývá zejména pozitivními účinky hudby a jejich působením na lidské tělo a duši. Ovšem hudba může působit kladně i negativně. Tato kapitola se zaměřuje zejména na negativní účinky hudby a jeho vliv na lidský organismus.

V muzikoterapii se nejedná pouze o hudbu, ale tento název zahrnuje i veškeré zvuky, hluky, šумы, ale i ticho. Stejně tak, jak tyto zvuky mohou léčit, mohou také škodit.

Člověk prakticky nikdy není v prostředí, kde by nebyl žádný zvuk. To, v jak hlučném prostředí je a jaké zvuky na něj působí, ovlivňuje jeho psychiku, ale i fyzické zdraví. Drtivou většinu zvuků v domácnostech si jedinec ani neuvědomuje, protože jeho vědomí si těmto zvukům přivyklo, což ovšem neznamená, že na jeho tělo nepůsobí, právě naopak. Mezi tyto zvuky patří např. tikot hodin, veškeré elektrospotřebiče, kapající kohoutek, zvuky zvenčí (projíždějící auta, déšť, zpěv ptáků). Dokonce samotná elektrina, bez připojení elektrospotřebičů, vydává zvuk, který si jedinec neuvědomuje.⁶⁰

Steven Halpern (2005) uvádí, že studie univerzity ve Wisconsinu doložily, že hluk přístrojů používaných v domácnostech v těle vyvolává stav zvýšené podrážděnosti a nervového napětí. Následkem toho přispívá ke konfliktům v rodině.⁶¹

„Je prokázáno, že vysoký hluk v domácnosti, pocházející od televizních, radiových a jiných aparátů, brzdí u dětí vývoj smyslových, vnímacích a motorických schopností již v prvních dvou letech života.“⁶²

Tento autor se také zmiňuje o statistikách z USA, které zkoumali vliv hluku na zdraví. První testovanou skupinou byli lidé žijící v blízkosti letiště a druhou skupinou byli lidé žijící 8-9 mil od letiště. Výsledkem bylo, že skupina žijící v blízkosti letiště má o 20% větší nemocnost a úmrtnost, o 31% vyšší

⁶⁰ HALPERN, S., LINGERMAN, H.A. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby.*

⁶¹ HALPERN, S., LINGERMAN, H.A. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby.*

⁶² HALPERN, S., LINGERMAN, H.A. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby, s.14*

návštěvnost psychologických a psychiatrických klinik a o 140% více jedinců, kteří trpí tvrdnutím jater z důsledku častého požívání alkoholu.⁶³

Mnoho lidí je zvyklých být ve velkém hluku, poté ho i podvědomě vyhledávají a nemohou bez něho být, i když jim vlastně škodí (např. puštěná televize při jiné činnosti). Hudba a zvuky se staly jakousi kulisou, ovšem tato kulisa může mít velký význam. Objevuje se např. v restauracích, což při příliš hlasité, nebo nesprávně zvolené hudbě člověka stresuje a dochází k tomu, že pokrm nemůže být dobře stráven a zaživací šťávy nefungují tak jak mají. Dalším místem, kde je hudba kulisou, jsou obchody a obchodní domy. Správně zvolená hudba může být i dobrým marketingovým tahem. V neposlední řadě je pouštěna hudba v posilovnách, nebo si jí sportovci pouštějí do sluchátek, když jdou běhat s přesvědčením, že má povzbuzující účinek a dovádí je k lepším výkonům. Opak může být pravdou. Výzkumy dokazují, že nesprávná hudba (většinou rychlá s dunivými basy) vyvolává slabost ve svalech a ovlivňuje nesprávně mozek.⁶⁴

Stejně tak jako hudba může v psychické oblasti léčit, tak může také škodit. Hlasitá a nepříjemná hudba, či zvuky mohou vyvolat strach, až paniku, nepříjemné vzpomínky, zlost, může vyvolat až agresi. Mimo psychických problémů může vyvolat i fyzické problémy od bolesti hlavy, fyzické nevolnosti, vysokého krevního tlaku, až k vážným zdravotním následkům.

Halpern (2005) vychází z vědeckých bádání v různých zemích a uvádí tyto následky hluku:

- vředy žaludku a střev
- postižení ledvin
- postižení jater
- migréna
- impotence, neplodnost
- poruchy v oblasti žaludku a střev
- mdloby
- snížená odolnost vůči infekčním chorobám
- poruchy výměny látek

⁶³ HALPERN, S., LINGERMAN, H.A. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby.*

⁶⁴ HALPERN, S., LINGERMAN, H.A. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby.*

- zatížení hypofýzy a nadledvinkového komplexu
- puls se zrychluje a zornice se mohou rozšířit a mnoho dalších.⁶⁵

Už obyvatelé starověkých zemí si těchto vlivů všímali, dokonce se dochovaly zmínky o tom, že zvuk používali i jako zbraň. Mátejová, Mašura (1992) uvádějí, že v Číně se poprvé objevilo využití hudby k mučícím praktikám. Obviněnému nechali tak dlouho zvonit zvony, flétny, nebo bubny u ucha, dokud nezemřel.⁶⁶

Za druhé světové války byl vyroben „zvukový kanon“, který měl po výstřelu vytvářet dlouhotrvající hluk a ve vzdálenosti bližší než 60m dotyční měli upadnout do bezvědomí, nebo umírat. Nakonec byl tento stroj Německem odmítnut, jako neefektivní.⁶⁷

V dnešní době, zejména v USA se používají a ještě stále zdokonalují zvukové (akustické, sonické) zbraně, které mají za úkol ne zabít, ale zneškodnit protivníka. Tyto zbraně se dají cíleně zaměřit, takže nechromí všechny v dosahu, ale ti kteří jsou za úrovní zbraně, nejsou postiženi. V současnosti armáda tyto zbraně využívá např. v bojových zemích Iráku, pro rozhánění zuřících davů, nebo v námořnictvu.⁶⁸

Halpern (2005) v knize „Muzikoterapie - léčivá síla hudby“ používá přirovnání s životním a stravovacím stylem dnešní doby. Jsou potraviny, které lidskému zdraví neprospívají a dokonce i škodí a na druhé straně zdraví prospěšné přírodní pokrmy, které mu svědčí. To samé je i se zvuky, které neustále slyšíme. Když se nastolí určitý „dietní“ plán, prospěje to tělu a v případě hudby duši. Problém nastává ve chvíli, kdy tělo dostává potraviny, které mu chutnají (např. cukr, alkohol, káva), ale neprospívají mu.⁶⁹

Porovnávání zvuků je velmi individuální, to co jeden může označovat jako příjemný zvuk, jiný naopak. Složitě je také posoudit, která hudba škodí, i když se dotyčnému líbí, a která nikoli. U popové a rockové

⁶⁵ HALPERN, S., LINGERMAN, H.A. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby.*

⁶⁶ MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*

⁶⁷ Sonické zbraně a kontrola davu. *Armádní noviny* [online].

⁶⁸ Sonické zbraně a kontrola davu. *Armádní noviny* [online].

⁶⁹ HALPERN, S., LINGERMAN, H.A. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby.*

hudby je problémem stále se opakující základní rytmus (krátká-krátká-dlouhá-pauza) a to má za následek oslabení svalstva.

Halpen (2005) uvádí, že u 90% testovaných osob byla hned po zaznění nevhodné hudby ztráta 2/3 svalové síly.⁷⁰

Bylo zjištěno, že ideální hudba pro léčení je pomalá, ne příliš složitá hudba, která nemá pravidelný rytmus, je delšího rozsahu (alespoň 20 min.) a je instrumentální.⁷¹

⁷⁰ HALPERN, S., LINGERMAN, H.A. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*

⁷¹ MAREK, V. *Hudba jinak*

5 Alternativní směry muzikoterapie

Pojmy spiritualita, či náboženství vs. věda byly a v podvědomí většinové společnosti stále jsou dva oddělené světy a mezi sebou jsou velkými rivaly. Opak je ovšem pravdou. Věda se čím dál častěji začíná zabývat a zkoumat myšlenky tzv. alternativních směrů. V poslední době se stále častěji objevují články o vědeckém zkoumání např. duše, energie člověka, vesmíru a práce s ní, telekineze.

Tato kapitola poukazuje na hudbu a její pozitivní léčebné účinky mimo lékařské, psychologické, či pedagogické instituce. Jde o metody, které dosud nebyly podloženy, přijaty a prozkoumány vědou.

5.1 Binaurální rytmy

Binaurální rytmy jsou jednou z metod navození meditativního stavu, rozpouštění strachu, stresu, napětí a psychických bloků, zlepšení spánku, odhodlání, vůle, soustředění a mnoha dalších.⁷²

První zmínky o tomto tématu se objevily v roce 1839, ve spojení se jménem Heindrich Wilhelm Dove. Další jména, která hráli v historii velkou roli ve výzkumu, byli Gerald Oster, Thomas Campbellem, Denis Menerich, či Robert Monroe. Poslední ze jmenovaných založil, tzv. Monroe Institute, který se zabývá výzkumem zvukových vln a jejich vlivem na lidský mozek.⁷³

Web AC24.cz popisuje funkci hladin vědomí, přičemž každá hladina má svoji frekvenci mozkových vln a své vlastnosti. Rozeznáváme 5 hladin vědomí:

- Beta (12-30 Hz)
Tento stav je běžným bdělým vědomím. Jedinec v této hladině je schopen logicky přemýšlet, komunikovat, řešit problémy. Vyšší frekvence tohoto vědomí může vést ke stresu.

⁷² PIÑOS, T., Mozkové vlny a rozšířené vědomí. AC24.cz [online]

⁷³ PIÑOS, T., Mozkové vlny a rozšířené vědomí. AC24.cz [online]

- Alfa (8-12 Hz)
Alfa vlny mají ve srovnání s beta vlnami pomalejší frekvenci, což vede k uvolněnému stavu vědomí. Tento stav se často navozuje např. při meditaci, či snění. Alfa je považována za nejbezpečnější mozkovou frekvenci, při jejichž navození dochází k posílení paměti, koncentraci, lepšímu soustředění, redukci stresu.
- Théta (4-7 Hz)
Této hladiny vědomí je možno dospět při lehkém spaní, či hluboké meditaci. V tomto stavu je tělo schopno léčení, intuice, velké tvořivosti, učení.
- Delta (0,5-4 Hz)
Vlny Delta se dosahuje při hlubokém, bezesném spánku a jsou velmi důležité pro regeneraci a samoléčbu těla.
- Gama (25-100 Hz)⁷⁴
„Vlny gama jsou nejrychlejší frekvencí, na níž může mozek fungovat. Díky nim lze zažívat náhlá jasnozření, případně vysoce efektivní zpracování informací. Experimenty prováděné u tibetských mnichů prokázaly souvislost mezi transcendentálními duševními stavy a vlnami gama. Když byli mnichové vyzváni, aby uvolnili pocity soucitu, jejich mozková aktivita přešla na frekvenci gama. V tomto stavu máte pocit, že dokážete všechno.“⁷⁵

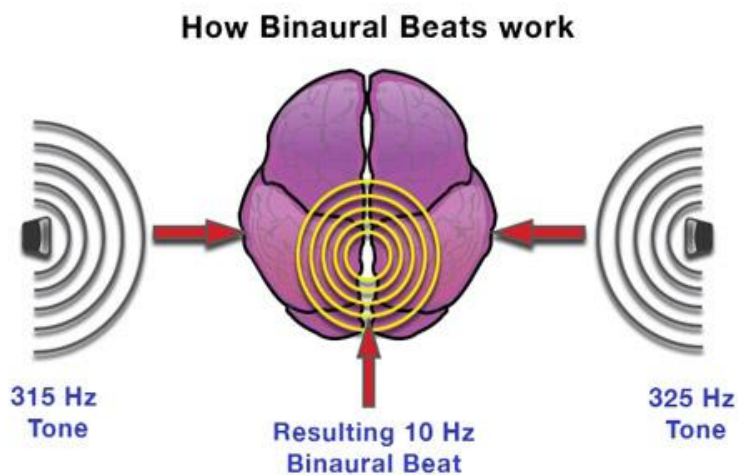
S těmito hladinami vědomí se dále pracuje pomocí zmíněných binaurálních rytmů, fungují na principu, kdy se do sluchátek pouští speciální hudba, přičemž do jednoho ucha se pouští jiný počet Hz než do druhého. Výsledný rozdíl stimuluje určitou hladinu vědomí, např. do sluchátek pouštíme hudbu,

⁷⁴ PIŇOS, T., Mozkové vlny a rozšířené vědomí. AC24.cz [online]

Subliminální technika a Binaurální program. *Vědomé hladiny*. [online]

⁷⁵ PIŇOS, T., Mozkové vlny a rozšířené vědomí. AC24.cz [online]

kdy do jednoho ucha jde frekvence 315 Hz a do druhého 325 Hz, výsledkem je, že mozek zaregistruje tento rozdíl a navozuje, aktivuje hladinu vědomí, která se pohybuje na frekvenci 10 Hz, což je Alfa. Tímto způsobem jde navozovat kýžené stavy.⁷⁶



77

5.2 Solfeggio frekvence

Solfeggio frekvence je skupinka 6 tónů, připomínajících diatonickou stupnici, která má schopnost působit na podvědomí, transformovat a léčit. Tyto frekvence, dle dochovaných zmínek, byly využívány již ve starověkých civilizacích a později v gregoriánských chorálech. Kolem roku 1050 veškeré notové záznamy zmizely (mělo jít o 152 gregoriánských chorálů, jsou ovšem názory, že by mohly být ve vatikánském archivu).⁷⁸

Jediným dochovaným notovým záznamem je „Chvalozpěv na Jana Křtitele“ (Ut Queant Laxis), v kterém se objevuje všech 6 solfeggio tónů a z nějž byly také odvozeny solmizační slabiky. První z nich byla UT, dnes známá jako DO, poté RE, MI, FA, SOL a LA. Důležitým rozdílem mezi tóny používanými dnes a solfeggio tóny je ten, že dříve měly tóny jinou frekvenci, např. komorní A má

⁷⁶ PIÑOS, T., Mozkové vlny a rozšířené vědomí. AC24.cz [online]

⁷⁷ PIÑOS, T., Mozkové vlny a rozšířené vědomí. AC24.cz [online]

⁷⁸ Solfeggio frekvence. *Transformace*. [online]

Subliminální technika a Binaurální programy. *Princip solfeggio frekvencí*. [online]

dnes 440 Hz a původně mělo 417 Hz, tím pádem je veškerá hudba dnešní doby, oproti době gregoriánských chorálu, atonální.⁷⁹

Bylo prokázáno, že vše (i člověk a jeho orgány) stále vibrují (rezonují). Pokud tyto rezonance jsou v rovnováze, tělo má schopnost samoléčby.

Dle příspěvku na internetové stránce Transformace (©2013) mají jednotlivé solfeggio tóny tyto podpůrné dopady:

- UT - 396 Hz
Dodává sílu a napomáhá k realizaci cílů. Zbavuje pocitů viny a strachu
- RE - 417 Hz
Pomáhá s vypořádáním se s negativními a omezujícími pocity. Posiluje empatii.
- MI - 528 Hz („Miracle“)
Dr. Leonard G. Horowitz, jež se touto tématikou zabýval došel k zjištění, že frekvence MI má schopnost opravy DNA v těle. Dále tato frekvence zvyšuje životní energii, jasnost mysli, povědomí, probouzí a aktivuje tvořivost a navozuje vnitřní klid.
- FA - 639 Hz
Zlepšuje a harmonizuje mezilidské vztahy, podporuje komunikační buňky a posiluje porozumění a toleranci.
- SOL - 741 Hz
Tato frekvence čistí buňky, např. od elektromagnetického záření.
- LA - 852 Hz
Pomáhá najít a projevit přirozené vlastnosti a povahu člověka. Prohlubuje intuici.⁸⁰

⁷⁹ Solfeggio frekvence. *Transformace*. [online]

⁸⁰ Solfeggio frekvence. *Transformace*. [online]

Specialista na genetickou biochemii, již zmíněný, Dr. Leonard G. Horowitz, rozšířil již známé solfeggio frekvence o 3 nové.

- 174 Hz
Tato frekvence působí jako zvukové anestetikum. Pomáhá utišit fyzické i duševní bolesti.
- 285 Hz
Vhodná k léčbě popálenin, či jiného poškození tkáně.
- 963 Hz
Navrací systém do jeho stavu.⁸¹

5.3 Meditace

Cílem meditace je zklidnit mysl a po dobu meditace jí oprostit od myšlenek, které jí celý den zatěžují („vyprázdnit mysl“). V tomto stavu dochází ke zklidnění organismu, navození stavu soustředění, vnitřního klidu, koncentrace, načerpání energie. Další její účinky jsou harmonizace nervové soustavy a mozku, napomáhá k léčení psychických poruch, pomáhá se vyrovnat s psychickým zatížením, stresem, úzkostí, strachem.⁸²

Je mnoho způsobů meditace založených pouze na práci mysli, jiné využívají pomůcek jako např. svíčka, mandala, tělesná pozice, či hudba!

Většina by meditaci přisuzovala pouze východním náboženstvím, ovšem meditace má své kořeny asi ve všech zemích, kde byla nějaká pravěká civilizace. V pravěku se lidé, při různých obřadech, dostávali do transu, stavů podobných meditaci.

Pro navození meditativního stavu pomáhá hudba, ta by pro tento účel měla být klidná, často jsou používány zvuky přírody (tekoucí voda, bouřka, zpěv ptáků), Tibetská mísa, Džembe, Didžeridu, zvony, bubny.

⁸¹ Solfeggio frekvence. *Transformace*. [online]

⁸² ČAPKOVÁ, J. ČAPKOVÁ, Jana. *Relaxace s hudbou a meditace v hudbě*

5.4 Šamanismus

Šamanismus jsou rituální praktiky, připomínající pro zdejší kulturu náboženský, až čarodějnický obřad. Evropané by původ šamanismu situovali do Ameriky, ovšem různé šamanské kmeny byly a dodnes jsou po celém světě. Nejedná se o jednotný rituál, různé šamanské kmeny mají své rituální praktiky, písně a božstva. Většina kmenů se obrací na bohy přírody, duchy, či předky (jako své předky mimo jiné berou vodu, vzduch, půdu). Významnou osobou je šaman, který vede celý rituální obřad a je prostředníkem mezi světem živých a světem duchů.⁸³

Při těchto obřadech hraje velkou roli zpěv písní, hra na hudební nástroje a tanec. Tato rituální hudba má zrychlující a gradační tendenci, čímž se stimuluje centrální nervová soustava. Při šamanských obřadech není záměrem estetický výsledek, ale relaxační prvek, který navozuje stav transu, čemuž napomáhají psychotropní látky.⁸⁴

Tyto kmeny věří, že *„hudba je dar božstev či duchů a hudební nástroj je cesta, jak s nimi komunikovat.“*⁸⁵

⁸³ ZELENÝ-ATAPANA, M. *Malá encyklopedie šamanismu*

⁸⁴ ZELENÝ-ATAPANA, M. *Malá encyklopedie šamanismu*

⁸⁵ ZELENÝ-ATAPANA, M. *Malá encyklopedie šamanismu*, s. 51

Závěr

Smyslem této práce bylo udělat stručný přehled o práci s hudbou z jiného pohledu, než pouze estetického a zaměřit se i na její další možnosti v oblasti léčitelství, pedagogiky, či medicíny. Přiblížit čtenářům, že nejde pouze o technickou dokonalost interpreta a někdy daleko více může zaujmout upřímný umělecký přednes hudebního laika, který se snaží předat něco jiného, než dokonalý estetický výkon profesionála.

Hudba má něco víc, má dar vytvářet a přenášet emoce a působit na lidský organismus. Tyto emoce a nálady můžou být různého charakteru, můžeme jít z opery či koncertu a být šťastni, naplněni, dojati, nebo smutni a rozčílení. Když si uvědomíme, jaký vliv na nás hudba má, pak asi není pochyb, že může také léčit, či naopak mít negativní dopad. Dnešní doba se potřebuje, alespoň na chvíli, oprostít od neustálého stresu a přemíry hluku, který je na ní nakládán, čemuž se podrobně věnovala kapitola o pozitivních a negativních účincích hudby.

Dá se tvrdit, že určitým způsobem hudba formuje osobnost člověka. Je velmi těžké k tomuto zaujmout nezaujatý postoj a nejde jednoznačně tvrdit, že určitý styl hudby působí negativně na psychiku a osobnost a má nežádoucí účinky, protože každý z nás je jedinečný a tento práh má nastaven jinak.

„Hudba- jako déšť, kapka za kapkou proniká do srdce a oživuje jej.“

Romain Rolland

HUDBA MŮŽE BÝT LÉKEM!

Použitá literatura

- BIBLE, Písmo svaté Starého a Nového zákona, ekumenický překlad. Praha, 1985
- CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*. Praha: Eminent, 2008. ISBN 978-80-7281-336-0.
- ČAPKOVÁ, Jana. *Relaxace s hudbou a meditace v hudbě: K terapeutickým aspektům hudební apercpece v kontextu mentálního a spirituálního zdraví*. České Budějovice, 2011. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.
- ČERNUŠÁK, G. *Dějiny evropské hudby*. 4.vyd. Praha: Panton, 1972.
- ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.
- HALPERN, Steven a Hal A. LINGERMAN. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*. Eko-konzult, 2005. ISBN 80-8079-044-2.
- KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada-Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.
- LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. 1.vyd. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-4-1.
- MÁTEJOVÁ, Z.; MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálněj a liečebnej pedagogike*. 1.vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992. ISBN 80-08-00315-4.
- MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak*. Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8.
- MÜLLER, O. *Terapie ve speciální pedagogice*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 80-244-1075-3.

NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.

PETIŠKA, Eduard. *Staré řecké báje a pověsti*. Praha: Albatros, 1971. ISBN 978-80-7360-489-9.

POLEDŇÁK, I. *ABC stručný slovník hudební psychologie*. Praha: Supraphon, 1984.

SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-20587-9.

ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-339-0

VRBOVÁ, Z. *Psychologické aspekty hudby v životě člověka: Léčebný vliv hudby na psychickou a somatickou složku jedince*. České Budějovice, 2010. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce: Odhozký, K.

VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. 1. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1315-1.

ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

ZELENÝ-ATAPANA, M. *Malá encyklopedie šamanismu*. 1.vyd. Praha : Libri, 2007. ISBN 978-80-7277-276-6

Mluvte s dítětkem už před narozením. In *Máma a já*. [online]. Praha: Orbis in © 2002–2011 [cit. 2016-04-09]. Dostupné z: http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/1231/mluvte_s_detatkem_uz_pred_narozenim.html

Muzikoterapeutická asociace České Republiky [online]. Praha, 2016 [cit. 2016-04-16]. Dostupné z: <http://czmta.cz>

PIŇOS, Tomáš. Mozkové vlny a rozšířené vědomí. In: *AC24.cz* [online]. 2014 [cit. 2016-04-16]. Dostupné z: <http://www.ac24.cz/zpravy-ze-sveta/3384-mozkove-vlny-a-rozsirene-vedomi>

Prenatální komunikace: Když procítá duše. *Portál*[online]. Praha: Portál ©2005-2016 [cit. 2016-04-16]. Dostupné z: <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=2525>

Sonické zbraně a kontrola davu. *Armádní noviny* [online]. 2012 [cit. 2016-04-16]. Dostupné z: <http://www.armadninoviny.cz/sonicke-zbrane-a-kontrola-davu.html>

Subliminální technika a Binaurální programy. [online]. 2011 [cit. 2016-04-10]. Dostupné z: <http://www.zdravamysl.cz>

Solfeggio frekvence. *Transformace.* [online]. 2.8.2013 [cit. 2016-03-28]. Dostupné z: http://www.transformace.info/index.php?option=com_content&view=article&id=1048:solfeggio-frekvence&catid=70:dali-zajimavosti&Itemid=102

Čisté duše - mistři paměti, In: *Youtube* [online]. 10. 9. 2008 [cit. 2016-04-10]. Dostupné: <https://www.youtube.com/watch?v=2LjMgrNBWSs&list=PLC1E66B56B80F85B4>