



Muzikoterapeutická relaxace

aneb Reportáž z výletu do neznáma



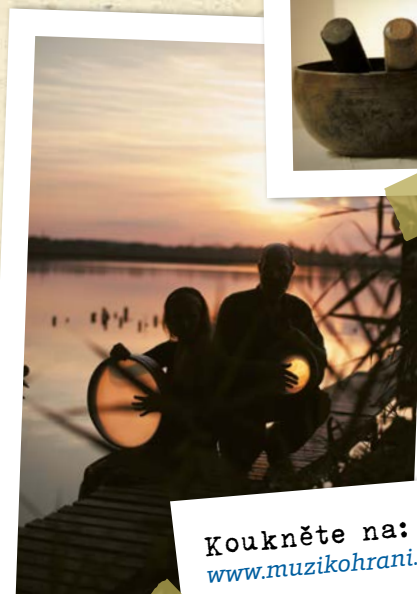
Foto: Vlasta Casadio a archiv Muzikohraní



Vezmu-li to velmi zhurta, tak tělo je náš jediný skutečný domov. To už se dnes celkem dobře ví. Tělo si prostě s sebou bereme, kamkoliv se pohneme. Je tedy nad slunce jasné, že má smysl mu věnovat stejnou péči a pozornost jako místu, kterému domov říkáme. Stejně jako gruntujeme, čistíme a vylepšujeme, je důležité tělu dopřát očistu, regeneraci, nějakou tu úlevu v podobě lehké stravy a také relaxaci. I já jsem už dozrála k tomu, že se vyplatí čas od času se zastavit a dopřát svému tělu i duchu něco příjemného. A tak, aniž bych věděla, co akce přesně obráší, zlákala mě pozvánka na muzikoterapeutickou relaxaci Danyho a Míši Plecháčkových v prostoru Muzikohraní, z. s., v Ostravě. Pořádají tyto relaxace jednou měsíčně už několik let.

Trocha teorie na úvod

Zvukové vibrace jsou všude kolem nás a úžasné lidské tělo na ně citlivě reaguje. Ne každý si to však uvědomí a už vůbec tomu nevěnujeme pozornost v běžných denních situacích. Vnímáme to většinou v situacích tzv. mezních. Auto prudce zabrzdí, brzdy zakvičí a nás bolestivě bodne v uších. Sousedé rekonstruují byt a zvuk vrtačky, byť se sousedem máme nadstandardní vztah, nás záhy vyžene na dlouhou procházku i za deštivého počasí. Na druhou stranu ranní zpěv ptáků, šumění stromů nebo potůček v nás vyvolává svou přirozeností klid, radost a uvolnění... Hra na tradiční nástroje navazuje na přírodní zvuky. Jaksi s námi souzní, aniž bychom o tom uvažovali. Zvuky takových nástrojů máme prostě v kostech. Voda v našem těle zachytí i ty nejjemnější kmity hudby, rozehraje buňky tak, že každá dostane svou dávku jemné masáže.



Koukněte na:
www.muzikohrani.cz

Jak vše probíhalo

Přijíždím tedy na smlouvenou muzikoterapeutickou relaxaci. Za sebou pracovní den, úklid doma a vaření večere pro hladové rodinné krky. Je šest večer a z energie určené pro tento den



zbyvá už jen pár zrněk. Místnost osvětluje několik svíček, okny prosvítají zbytky denního světla. Většina účastníků už leží a i na mě také čeká měkká karimatka a hebká deka. Když odhlédnu od předpokládaných příjemných účinků hudby, pak první slast, která mě po celém dni nadchla, je ležení. I člověk, který není žádný relaxační přeborník, zná ten pocit, když si po celodenní činnosti leh-

ne. Jednoduše slast, nirvána, protažení, úleva. Uléhám a hned je mi jasné, že tohle nedám. Usnu a vzbudím se, až se mnou budou trást, že vše už skončilo a jde se domů. Tělo moc dobře ví, co se dělá, když je v téhle poloze. Oči mi okamžitě vlnou, pusa zívá, svaly se uvolňují. Příprava na spánek se neodvratně nastartovala. Slyším ještě pár informací na začátek. Čeká mě padesát minut relaxační hudby beze slov. Tuším, že když se budu opravdu hodně snažit, dám tak 10, maximálně 15 minut a je po mně. Na velkém koberci jsou rozloženy nástroje. Mezi nimi sedí dva hudebníci. Dany a Míša. Muž a žena. Celé to působí velmi vyváženě, klidně a harmonicky. Dřevo, hlína, kov, muzikanti a!.. teď už zcela okatě zívající účastníci relaxace.

Nástroje jeden po druhém

Začátek a konec je ohlašován zvonkohrou **Koshi**. Je to úzký váleček z bambusového dřeva zavěšený na provázku. Uvnitř je kovová zvonkohra rozeznívaná skleněným korálkem. Koshi se vyrábí ve čtyřech laděních, zastupujících čtyři elementy: Voda, Země, Vzduch, Oheň. Lahodné. Zvuk je harmonický, hravý a pravidelně nepravidelný. V tomto momentě se rozdvojují. Jedna má část pozoruje a je tady a ta druhá se pohybuje někde v nekonečnu...



Tibetské mísy navazují na zvonkohru. Tóny jsou vážné, kovové a dlouhé. Hraje se na ně paličkou obalenou kůží nebo flaušem a podle své velikosti, hloubky a tloušťky miska zní. Malé zvonivěji, velké misky mají zvuk spíše jako gong. V hlavě vidím obrazy. Jsem v tibetském klášteře, slyším gongy, mýjím mnichy v oranžových šatech. Usmíváme se... Rytmus mění **Udu**, africký buben. Je to velká hliněná nádoba s kruhovým otvorem na boku. Nástroj údajně vznikl při cestách afrických žen pro vodu. Rychlémi úderý plochou dlaní vydávají zvuk, jako by se v ná-

době pohybovala, šplouchala a přelávala voda. Citím, že jsem jen ve své hlavě, zbytek těla leží volně beze mě. Nic mě nebolí, hledám starou známou bolest v kyčli, ale není tam...

Štafetu přebírá **buben** a rytmické úderý do něj. Od pomalých a tlumených úderů až

k silným úderům v rychlém sledu. Tóny jsou velmi naléhavé a do nich muž a žena vkládají své hlasy. Překvapivě nelze říct, že žena je jemná, mírná a mužův hlas silný. Mají úplně



jinou hodnotu, než je Středoevropan u zpěvu zvyklý. Žena se pohybuje od šepotu až po hluboké hrdelní vrčení. Muž je v rovině alikvótního zpěvu beze slov. Nějaký zvuk mi narušuje klid. Nelíbí se mi to. Je to silné, moc silné. Z mého břicha začínají vylézat stíny, skrčený stařec s dlouhými vousy, několik dětí, stařena. Já jsem ta stařena, a přesto sedím ve své hlavě a celé to pozoruji... **Indiánská flétna** prohloubí pocity otevřených plání, tváří osvětlených ohněm v okolní temnotě. Buben stále rytmicky, naléhavě vstupuje do uší. Všechny stíny divoce tančí na mém těle, i já s nimi tančím, a přesto to pozoruji z hlavy. Divné...

Znenadání, když už se zdá, že vše musí každou chvíli explozovat, vstoupí do hudby **brumle**. Zase jeden z nástrojů, které jste už někdy v životě zaslechli, vzhledem k jeho naprosto originálnímu zvuku, ale vůbec netušíte, jak vypadá. Malá kovová věcička, která se částečně zasune do úst a drnkáním o ni a regulováním velikosti ústního otvoru vydává typické zvuky, které v kreslených filmech bývají u scén, kdy hlavní hrdina skáče na pružinových botách. Obraz zmizel, stíny jsou pryč. Nic mě nebolí, jen tělo vypadá jako vyfouklá matrace...

Brumle odeznívá a ozve se **Handpan**. Kopie nejmladšího nástroje planety Hang drum. Vypadá jako zmenšenina UFO. Kovový nástroj vynalezený dvěma Švýcary v roce 2000. Brzy se stal oblíbencem mladých alternativních hudebníků. Na youtube jsou videa, která mají společné rysy: ulice velkoměst, mláďa, dredy a Hang. Jeho zvuk je kovově šedý. Uzavřený tvar nástroje tlumí ostré kovové zvuky do lahodných tónů. Už zase vypadám normálně, jsem plná zvuku...



Pak se vracejí tibetské mísy a vše pomalu končí zvonkohrou. Aha, tuhle informaci jsem slyšela na začátku. Zvonkohrou vše začíná i končí. Uteklo to jako voda. Nespala jsem. Alespoň ne tak, jak jsem si myslela. Možná jsem si párkrát odskočila někam do říše snů, ale ne na dlouho. Naopak velmi intenzivně jsem prožívala různé obrazy. Byla jsem tady i tam. Jsem zvědavá, jestli to tak měli i ostatní.

Hudba dozněla

Lidé kolem mě si pomalu sedají. Je ve mně hmatatelný klid a mír, slov netřeba. Ale čertík Zvědavost mi nedá, a tak otevírám prostor pro slova a věty: „*Jak víte, co máte hrát? Je nějaký domluvený postup? Měla jsem pocit, že hraje přesně to, co se odehrává ve mně,*“ ptám se.

Míša: „*Vše je intuitivní. Nacitujeme prostor a podle toho vybíráme nástroje a hraje.*“

Dany: „*Když jsme s muzikoterapeutickou relaxací začínali, domlouvali jsme se, co a jak budeme hrát. Ale pak nás to vedlo jinak a my jsme po skončení probírali, jak je to možné. Pochopili jsme, že tomu máme nechat volný průběh.*“

Míša: „*Jediné, co nás drží v realitě, je, že si musíme hlídat čas. Když jsme v proudu hudby, hráli bychom tu klidně do noci, než bychom z toho vystoupili,*“ usmívá se.

„*Já slyším vždycky začátek a pak usnu!*“ stěžuje si paní vpravo. Míša: „*To vůbec nevádí, relaxace působí na mnoha úrovních. I když ji prospíte, stejně na vás působí. Prožitky u relaxace jsou opravdu individuální, někdo ji prospí, někdo leží a hlavu má prázdnou a někdo vnímá různé obrazy.*“

Tak obrazy mohu osobně potvrdit. Byly velmi živé. Na závěr ještě obdržíme doporučení, abychom dnes pili dostatek čisté vody, a pomalu se rozcházíme každý po svém. Stále se nemohu zbavit dojmu, že to bylo celé určené jen pro mě. Zahráli pro mé stíny, aby mohly v klidu a bez bolesti vyjít z mého nitra, tancem se rozloučit a odejít.