

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ FAKULTA**

**Využití přírodních zvuků a meditační hudby pro volnočasové aktivity
seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních**

Bakalářská práce

Autor práce:

Jan Pilarčík

Vedoucí práce:

Mgr. et Mgr. Josef Havlík

Datum:

5. 5. 2010

Abstrakt

Cílem bakalářské práce bylo zjistit míru možnosti využití meditační hudby v rámci volnočasových aktivit seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních.

Teoretická část se skládá ze tří hlavních kapitol, z nichž první se zabývá stárnutím, stářím, zdravotně sociálními zařízeními pro seniory a jejich posláním. Další kapitola navazuje tématem volnočasových aktivit, jejich potřebou a využitím v rámci pobytu seniorů ve zdravotně sociálních zařízeních. Poslední kapitola se týká hudby. Představuje zvuk, hudbu a vybrané nástroje netradičním způsobem. Poukazuje na vliv hudby na jedince i společnost, na využití ve zdravotnictví i v běžném životě. Nabízí využití dvou netradičních nástrojů didgeridoo a tibetské zpívající mísy ve volnočasových aktivitách seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních.

Praktická část se zabývá otázkou, do jaké míry je hudba a meditační hudba především využívána v rámci volnočasových aktivit v domech pro seniory a do jaké míry a s jakou úspěšností by bylo možné hudbu meditační využívat. Byl proveden kvantitativní výzkum, data byla sesbírána pomocí řízeného rozhovoru, který byl uskutečněn vždy bezprostředně po živém vystoupení hry na didgeridoo a tibetskou mísu. Výzkum byl proveden u seniorů žijících v domovech pro seniory Hvízdal, Máj, Dobrá Voda, Městský úřad sociálních služeb Strakonice a v Klubu seniorů České Budějovice.

Výzkum prokázal převážně kladné účinky vlivu meditační hudby na okamžitý psychický stav seniorů a častý zájem seniorů o tuto hudbu v budoucnu.

Abstract

The aim of my Bachelor Degree work is to discover a degree of use of meditative music within leisure activities of seniors living in health-social facilities.

The theoretical part hereof consists of three main chapters from which the first one deals with aging, old age, health-social facilities for seniors and their mission. The following chapter is linked to the previous one through its topic of the leisure activities, their need and use within the residence of seniors in the health-social facilities. The last chapter is devoted to music. It represents sound, music and selected musical instruments in a non-traditional way. It refers to an influence of music on a human being as well as the society, on the use in the health industry and ordinary life. It offers using two non-tradition musical instruments – didgeridoo and Tibetan singing bowls in the leisure activities of seniors living in the health-social facilities.

The practical part hereof deals with an issue as to what extent music and meditative music are used within the leisure activities in senior homes and to what extent and how successfully it should be possible using the meditative music. The quantitative research had been carried out, data collected by means of a directed interview having been conducted always immediately after a live performance of the didgeridoo and Tibetan music bowl players. The research had been carried out at seniors living in senior homes Hvízdal, Máj, Dobrá voda, muss. Strakonice and Senior Club České Budějovice.

The research has proven primarily positive effects of the influence of meditative music on immediate psychological condition of seniors and their frequent interest in this kind of music in the future.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Využití přírodních zvuků a meditační hudby pro volnočasové aktivity seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních“ vypracoval samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Zdravotně sociální fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích 06.05.2010

Jan Pilarčík

.....

Poděkování

S radostí děkuji vedoucímu mé práce Mgr. et Mgr. Josefu Havlíkovi za trpělivost, aktivní pomoc a cenné rady. Dále všem ostatním, kteří i zdánlivě bezvýznamným skutkem pomohli ke vzniku této práce.

OBSAH:

Úvod	7
1. Současný stav	9
1.1 Senioři a zdravotně sociální zařízení	9
1.1.1 Senioři	9
1.1.1.1 Věk a stáří	9
1.1.1.2 Stáří a jeho pozitiva	9
1.1.1.3 Populace seniorů a nové přístupy k její problematice	10
1.1.2 Kvalita života	11
1.1.3 Zdravotně sociální zařízení pro seniory	11
1.1.3.1 Potřeba zdravotně sociálních zařízení pro seniory	11
1.1.3.2 Potřeby seniorů	12
1.1.3.3 Poslání zařízení pečujících o seniory	12
1.2 Volnočasové aktivity	14
1.2.1 Volnočasové aktivity, druhy, funkce	14
1.2.2 Aktivizační programy ve zdravotně sociálních zařízeních	16
1.2.3 Metody a techniky aktivizace	17
1.3 Hudba	19
1.3.1 Možnosti zvuku a hudby	19
1.3.1.1 Akustický smog a hluk	19
1.3.1.2 Působení zvuku na tělo a mysl	21
1.3.1.3 Síla lidského hlasu	22
1.3.2 Hudební odkaz dávných civilizací	23
1.3.2.1 Vybrané informace z historie	23
1.3.2.2 Šamanská tradice	25
1.3.2.3 Vybrané hudební nástroje	28
1.3.2.3.1 Australské didgeridoo	28
1.3.2.3.2 Tibetská zpívající mísa	30
1.4 Hudba a současnost	33
1.4.1 Využití hudby ve zdravotnictví a běžném životě	33

1.4.2 Povědomí o hudbě v populaci	35
2. Cíl práce a hypotézy	37
2.1 Cíl práce	37
2.2 Hypotézy	37
3. Metodika	28
3.1 Zkoumaný soubor	28
3.2 Metoda výzkumu	28
4. Výsledky	39
4.1.1 Výsledky výzkumného šetření u seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních a seniorů, pravidelně docházejících do klubu seniorů ČB	40
4.1.2 Porovnání výsledků zkoumaného souboru č. 1 mezi celky seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních a seniorů, pravidelně navštěvujících Klub seniorů České Buějovice	58
4.1.3 Vliv a využití didgeridoo a tibetské zpívající mísy podle personálu pečujícího o seniory žijící ve zdravotně sociálních zařízeních, kde byl výzkum prováděn	63
5. Diskuze	67
6. Závěr	73
7. Seznam použitých zdrojů	76
8. Klíčová slova	81
9. Přílohy	82

Úvod

Podporu zdraví a prevenci vzniku onemocnění chápeme jako souhrn všech účelných aktivit, jejichž cílem je zlepšit osobní a veřejné zdraví. Toto je realizováno pomocí kombinování různých strategií, zdravotnické osvěty, opatřeními na ochranu zdraví, zjišťování rizikových faktorů, zlepšování zdraví a udržování zdraví. Jednotlivé programy se zaměřují jak na celou populaci, příp. vybrané skupiny obyvatel, tak i na jednotlivce. K významným úkolům veřejného zdravotnictví v současnosti patří aktivity umožňující plné prožívání života seniorů. Cílem Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2008- 2012 je v tomto smyslu výrazné zvýšení kvality a aktivity v životě seniorů.(23) Jednou z možností, jak k tomu přispět, je širší využívání meditační hudby v rámci volnočasových aktivit seniorů, o které usiluje tato bakalářská práce.

Celkové zdraví a kvalita života není podmíněna pouze zdravím fyzickým, ale i zdravím psychickým, duševním. V současné době plné spěchu, kdy stres, různé psychické potíže a duševní nevyrovnanost způsobují mnoho fyzických problémů, je duševní zdraví stále přehlíženou a podceňovanou složkou celkové pohody a zdraví. Proto právě hudba a v tomto případě meditační hudba a hra na netradiční nástroje tibetskou zpívající mísu a didgeridoo. Tato hudba je úzce spjata s duchovností, pomáhá nám uklidnit se, stát se vyrovnanými. Zvuky tibetské zpívající mísy a didgeridoo jsou plné harmonických, alikvotních tónů, které na nás působí velice přívětivě, léčivě. Sám na tyto nástroje hraji, aktivně se zajímám o možnosti hudby, zvuku a vibrací, jejich využití jak ve zdravotnictví, prevenci i rehabilitaci, tak i v běžném životě, což mě přivedlo k psaní právě této bakalářské práce.

Praktická část práce byla prováděna formou živých koncertů ve zdravotně sociálních zařízeních pro seniory a Klubu seniorů České Budějovice a následných řízených rozhovorů, snažících se zachytit prožitky a reakce seniorů. Nástroje, na které zde hraji, jsou tibetská zpívající mísa a didgeridoo. Jsou to velice staré a jednoduché nástroje a může se zdát, že vydávají i jednoduchý a nezáživný zvuk. Jejich zvuk je však velice bohatý na alikvotní, léčivé tóny. Při poslechu můžeme objevit neuvěřitelnou pestrost jednoduchého tónu, zvuku. Z řízených rozhovorů se snažím zjistit, jak hudba na seniory bezprostředně působí, zda se jim líbila a jestli by chtěli takovouto hudbu

poslouchat častěji. Jaké v nich vyvolává pocity, představy, vzpomínky. Zjišťuji také, který z nástrojů má větší ohlasy a jak konkrétně působí.

Cílem mé práce je prokázat, že již zmiňovaný typ hudby může mít pozitivní vliv při jejím využívání v rámci volnočasových aktivit seniorů. Dalším mým cílem je poukázat na skutečnost, že taková hudba vůbec existuje, působí a je hodnotnější a kvalitnější, než hudba komerční. Tato hudba může být spjata s odpočinkem, relaxací, duchovností - spiritualitou, bez jejíhož rozvíjení a vyšší míry duchovnosti v životě, jak se domnívám, člověk v budoucnu neobstojí.

1. SOUČASNÝ STAV

1.1 Senioři a zdravotně sociální zařízení

1.1.1 Senioři

1.1.1.1 Věk a stáří

Délkou života nelze měřit jeho kvalitu ani spokojenost jedince. Posuzování kvality života léty je to samé jako měření hodnoty knihy počtem stran nebo obrazu čtverečními decimetry. Člověk je tak starý, jak staře myslí a cítí se. Stáří je přirozenou fází lidského života, je to funkce tělesného a duševního stavu. Dokud se můžeme učit, získávat nové zkušenosti a využít jich, dokud dokážeme snášet a respektovat odlišné názory, můžeme mluvit o tom, že jsme relativně mladí.(33)

Věk funkční se často neshoduje s věkem kalendářním. Je dán souhrnem biologických, psychologických a sociálních charakteristik. O všechny tyto aspekty stáří by mělo být dobře postaráno pro důstojný a plnohodnotný život seniorů.(28)

1.1.1.2 Stáří a jeho pozitiva

Negativních dopadů stáří je jistě mnoho a mnozí ve stáří vidí a hledají pouze negativní dopady. Vždy je však lepší hledat pozitiva, která jsou v tomto případě velice důležitá. Vlivem dlouhodobých zkušeností a vyzrálosti velice často dochází ke zklidnění a zmoudření jedince. Projeví se zvýšení trpělivosti a přesnosti při provádění určitých adekvátních činností. Lepší chápání problémů ostatních, stálost v názorech a vztazích k blízkému okolí podobně jako větší rozvaha při jednání a osobním projevu jsou nespornými klady. Obezřetnější se zdá být i přístup k zadaným úkolům a schopnost odlišovat podstatné od nepodstatného.(33) V mnohých z nás vzbuzují naši prarodiče respekt a úctu, vyzařuje z nich klid. Senioři také často přehlíží své nemoci, snižují jejich závažnost. Finanční obtíže a konflikty pro ně nejsou tak hrozné, protože ostatní na tom mohou být hůř. Většina seniorů chápe projevy stáří, úbytek energie, zdraví a dlouhodobou tendenci změn k horšímu jako přirozenou součást stáří. A protože

vždycky může být hůř, senioři často snižují své nároky na život a jsou spokojeni, pokud jsou alespoň mobilní nebo prostě jen žijí.(30)

1.1.1.3 Populace seniorů a nové přístupy k její problematice

Moderní doba však přináší velké změny v přístupech ke stáří. Mladí spatřují ve stáří místo moudrosti a zkušeností spíše nemohoucnost a starosti. Senioři se často nechtějí smířit s přicházejícím stářím, snaží se podobat mladým, a tak narušují přirozený běh a vývoj svého života.(31) To velice úzce souvisí s prodlužujícím se středním věkem života a tím zvyšujícím se počtem seniorů ve vyspělých zemích. Populace osob starších 60 let tvoří ve vyspělých zemích světa 22 % společnosti, v České republice je to 21 % a reálně se předpokládá, že tato hodnota bude nadále stoupat. Zdravotní stav osob starších 60 let vykazuje značnou nemocnost, tato relativně malá skupina obyvatel spotřebuje až 60 % kapacity zdravotní péče a nákladů na ni vynaložených.(33) Jedním z ukazatelů vyspělé společnosti je také to, jak dobře se dokáže postarat o starší lidi. Vzhledem k narůstajícímu počtu starších lidí v populaci bude otázka péče o seniory a kvality jejich života stále aktuálnější. Důležitou roli zde hraje nejen zajištění materiálních potřeb, ale i možnost smysluplného trávení času, která významně ovlivňuje kvalitu života.(37) Jednou z možností, jak naplnit volný čas seniorů, žijících ve zdravotně sociálních zařízeních, jsou přírodní zvuky a meditační hudba.

Do konce 19. století, kdy většina lidí umírala na infekční nemoci, se v lékařské praxi plně osvědčoval biomedicínský model, který pečlivě zkoumal děje v nemocném lidském těle. Nevěděl si však rady s tím, jak nemocím předcházet. Současné statistiky ukazují, že největším nebezpečím u nás jsou kardiovaskulární nemoci, rakovina a duševní onemocnění. Sledováním vzniku a průběhu zjišťujeme, že častým spouštěčem těchto nemocí je stres a nenaplnění biopsychosociálních potřeb. Zde se tedy uplatňuje nový, biopsychosociální přístup, který je zaměřen spíše na prevenci. Snaží se hledat a rozvíjet faktory, které udržují člověka v dobrém zdravotním stavu a tento stav nadále

rozvíjejí. Tyto poznatky nás nabádají, abychom hledali ty optimální volnočasové aktivity, které by sloužily jako prevence vzniku onemocnění těla i duše.(9)

1.1.2 Kvalita života

Kvalita života je poměrně nový termín, který se v naší společnosti vyskytuje až od 2. poloviny 20. stol. Kvalita života je výsledkem vzájemného působení sociálních, zdravotních a ekonomických podmínek.(27) Tento velmi frekventovaný termín ukazuje, že smyslem života není jen naplňování materiálních, tedy fyziologických potřeb, ale význam má i naplňování dalších, převážně duchovních hodnot. Kvalitu života lze hodnotit objektivně, porovnáváním materiálního zázemí. Neměli bychom ale zapomínat na subjektivní názor zúčastněných, který hraje v celkovém hodnocení kvality života významnou roli.(4)

Základní životní hodnotou u seniorů starších 60 let je být zdravý a fyzicky soběstačný. Na druhém místě jsou pak dobré vztahy s rodinou. Být zdravý je základ, na kterém se velice dobře dají rozvíjet a naplňovat duchovní hodnoty, tedy zvyšovat kvalitu života. Jsme-li nemocní, je velice těžké tyto hodnoty rozvíjet, i když vhodné duchovní aktivity mohou významně zdravotní stav ovlivnit.(19)

1.1.3 Zdravotně sociální zařízení pro seniory

1.1.3.1 Potřeba zdravotně sociálních zařízení pro seniory

Zdravotně sociální zařízení typu domovů pro seniory a různých pečovatelských zařízení jsou v současné době velmi důležitým prvkem v péči o starší část populace. V souvislosti se zvyšováním se středního věku populace bude otázka poskytování zdravotně sociální péče a její kvalita stále aktuálnější. Už nyní se jedná o třetí nejčastěji poskytovanou službu v ČR.

K 31. 7. 2008 bylo na území ČR registrováno 463 poskytovatelů sociální služby „domov pro seniory“. Tuto službu poskytuje v Jihočeském kraji 37 poskytovatelů. Počet lidí ve věku 80 plus naroste do roku 2050 o přibližně 31600 osob, ve věku 65 plus to

bude až o 73270 více v porovnání s rokem 2007. Se zvyšujícím se věkem poměrně výrazně roste i podíl seniorů, které musíme řadit do III. a IV. stupně závislosti na výši poskytované péče.(16)

1.1.3.2 Potřeby seniorů

Stáří každého člověka je odrazem jeho života. Jde o zcela individuální záležitost, protože každý žil svůj život jinak, po svém, a tato jedinečnost s ním putuje i ve stáří.(20) Nemůžeme tedy k seniorům přistupovat jako ke skupině stejných lidí se stejnými potřebami.

Můžeme však najít i mnoho společných potřeb, které lze obecně považovat za základní. Je to plnohodnotná účast seniorů na sociálním, kulturním, hospodářském a politickém životě společnosti, která respektuje zdravotní, psychické i společenské zvláštnosti této populace. Abychom mohli zajistit seniorům tyto hodnoty, musíme se nejprve postarat o dílčí cíle, které hrají velice důležitou roli v cestě k naplnění těchto hodnot. Jedná se např. o pomoc při zajištění ubytování, vytváření vlastního domácího prostředí, pomoc při zajištění chodu domácnosti, zajištění hmotných potřeb včetně pestré stravy, pomoc při vykonávání běžných činností jako péče o vlastní osobu nebo osobní hygienu, aktivizační činnosti, snížení zdravotních a sociálních rizik. Ale i obyčejný přátelský rozhovor může být pro osamocенého člověka to, čeho si nejvíc váží. Tyto služby můžeme poskytovat seniorům přímo v místě jejich bydliště, pokud je to možné, nebo ve zdravotně sociálních zařízeních, domovech pro seniory.(12)

1.1.3.3 Poslání zařízení pečujících o seniory

Posláním zdravotně sociálních zařízení, pečujících o osoby pokročilejšího věku v nepříznivé zdravotní nebo sociální situaci, by měla být komplexně pojatá praktická pomoc při začleňování se do běžného života, vyloučení nebezpečí sociální izolace a udržování, popř. navazování nových společenských vztahů. Dále také tyto instituce vytvářejí podmínky pro zájmovou činnost, aktivizační programy a podporují spolupráci

svých klientů s rodinou a komunitou, ve které doposud pobývali.(26) K praktickému naplňování poslání zdravotně sociálních zařízení pro seniory slouží nabídka služeb, které si mohou senioři na základě svých potřeb vybrat a uzavřít dohodu o individuálním poskytování této služby. Může jít např. o služby spojené s bydlením, stravováním, ošetrovatelstvím či zájmovými činnostmi. Tyto činnosti a mnohé další, např. pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, nabídka a realizace aktivizačních programů zajišťuje odborný personál. Jeho prací však není naplňovat jen potřeby hmotné a fyzické, povinností odborného personálu je i naplňování potřeb nehmotných, duchovních. S tímto je spojena i určitá nutnost empatie a úcta k životu u pracovníků ve zdravotně sociálních zařízeních.(12) Služby jsou poskytovány za úplatu.(26)

Poslání zařízení pečujících o seniory

- zabezpečení příjemného a přirozeného bydlení seniorů
- poskytování zdravotně sociální a ošetrovatelské péče
- široká nabídka aktivizačních programů a volnočasových aktivit
- akceptování věkových, společenských, psychických a zdravotních zvláštností generace

1.2 Volnočasové aktivity

1.2.1 Volnočasové aktivity, druhy, funkce

V současnosti jsou koníčky a volnočasové aktivity mnohdy podceňovanou složkou životního stylu, zvláště u dospělých a seniorů. Je obecně platné, že jejich provozování vrcholí kolem adolescence a rané dospělosti. Naopak v pozdějším věku je aktivní prožívání volného času často nahrazováno spíše pasivní činností jako např. sledování televize nebo častá návštěva pohostinství. Dalším obecným pravidlem je, že pokud koníček či volnočasová aktivita vydrží člověku do pozdního věku, jeho prožívání se stane příjemnějším a spokojenějším. Pestrost životního stylu, s čímž plně souvisí aktivní náplň volného času, chrání člověka před škodlivými účinky stresu, dělá ho celkově fyzicky a psychicky zdravějším, odolnějším.(9)

Volnočasové aktivity jsou užitečné i v rámci uspokojování sociálních potřeb, sociálních kontaktů. Kromě budování individuálních přátelských vztahů sledujeme i globálnější síť kontaktů. Tyto větší či menší neformální zájmové uskupení mohou být zdrojem uspokojení potřeb přátelského sociálního kontaktu, sociálního uznání a seberealizace.(5)

Důležitým krizovým momentem může být, zvláště u staršího člověka, ukončení oblíbené volnočasové aktivity. Hrozí zde sociální izolace- odtržení od skupiny lidí, se kterou se postižený stýkal, ve které měl přátele a která uspokojovala nejen jeho sociální potřeby. V takovémto případě je nejlepší vyhledat jinou volnočasovou aktivitu adekvátní možností, popř. upravit celkový denní režim.(10)

Základní druhy volnočasových aktivit

- manuální aktivity
- intelektuální aktivity
- estetické a kulturní aktivity
- sociální aktivity
- environmentální aktivity

Základní funkce volnočasových aktivit

- psychický, fyzický a sociální rozvoj osobnosti
- odpočinek, zotavení, odstranění únavy
- rozptýlení, zábava, kompenzace, únik ze stereotypů všedních dnů

1.2.2 Aktivizační programy ve zdravotně sociálních zařízeních a jejich význam

Aktivizační programy ve zdravotně sociálních zařízeních

Aktivizační programy - volnočasové aktivity mají za úkol klienta aktivizovat. Vycházejí ze znalosti klienta, jeho životní historie, zájmové orientace, profesionálního zaměření, rodinné struktury, zdravotního stavu a ostatních souvislostí jeho života. Jde o přirozené sociální, ale i zdravotní potřeby, jež formují život člověka v každém věku. Zvláště v období stáří nelze tyto potřeby opomíjet, neboť přináší značné hodnoty v oblasti prevence, životního stylu, integrace a zkvalitňují život jako takový.(36) Zdravotně sociální zařízení tedy prostřednictvím smysluplného využívání volného času a vhodným výběrem volnočasových aktivit podporují své klienty v rozvoji samostatnosti, zlepšují kvalitu jejich života. Běžný způsob života klientů je velice důležitý.(32) Aktivizace není cílem, je prostředkem k dosažení určitých cílů. Pro úspěšnost musí být aktivizace smysluplná a účelová, musí vycházet z potřeb jedince nebo skupiny. Volnočasové aktivity jsou v jednotlivých zařízeních vybírány dle cílových skupin a jejich věku. Podle toho se též volí jednotlivé techniky a metody. Pro aktivizační postupy platí zásada, že druh aktivity nemůžeme stanovit podle sebe, podle své chuti. Je třeba obrácené cesty, to je směr od klienta, kde plánujeme volnočasové aktivity tak, že přirozeně vycházejí z klientova života. Klient si sám určuje míru aktivity vlastním rozhodnutím.(35) Při vykonávání oblíbených aktivit máme radost, těšíme se na ně. Těšit se na něco nebo z něčeho je velice důležité, dodává to naší duši klid a pomáhá nám to řešit a chápat věci kolem nás racionálněji.(38)

Význam aktivizačních programů a terapií ve zdravotně sociálních zařízeních

Být aktivní je jedním z hlavních předpokladů plnohodnotného a kvalitního života. Nabízené a uskutečňované aktivity vedou u klientů zdravotně sociálních zařízení k lepšímu strukturování jejich času, přispívají ke zlepšení fyzické a psychické pohody, k zachování a upevnění soběstačnosti a nezávislosti. Jsou příležitostí k osobnímu růstu. Ovlivňují upevnění nebo znovunavázání roztržených společenských kontaktů, tedy slouží i jako prevence vyloučení ze společnosti, odtržení od okolí. Smyslem aktivizace

je i posílení pocitu hodnoty života seniorů a jejich identity.(35) Aktivizace je optimální terapie ve stáří, je nejlepší sociální prevencí biologického stárnutí. Aktivizace je přirozeně lidská, ekonomicky nejméně nákladná, přináší nemalé společenské úspory.(36)

Volnočasové aktivity a aktivizační programy upevňují vztah mezi klienty a pracovníky zdravotně sociálních zařízení. Zlepšení komunikace s klienty může být bráno jako nástroj k lepší diagnostice. Rozvíjí se týmová práce a spolupráce. Smysluplná činnost s dobrými výsledky slouží i jako prevence syndromu vyhoření u personálu.(35)

1.2.3 Metody a techniky aktivizace

Metody a techniky aktivizace mohou probíhat individuálně nebo skupinově. Aktivizace je realizována formou terapie nebo formou aktivit a činností. Možnost výběru terapie je velmi pestrá - arteterapie, muzikoterapie, ergoterapie, zooterapie, canisterapie, hipoterapie, dramaterapie, tančení a pohybová terapie úzce spjatá s hudbou a další. K aktivizačním činnostem patří rukodělné práce, tvořivé činnosti, sportovní činnosti, společenské programy, výlety a činnosti v přírodě, aktivity se zvířaty nebo vzdělávací programy. Oba druhy aktivizací lze kombinovat, záleží na personálním a technickém vybavení zdravotně sociálních zařízení. Aktivizační programy jsou již nedílnou součástí služeb, které tato zařízení poskytují. Kvalitní volnočasové aktivity lze poskytovat i za nepříliš ideálního technického, personálního a ekonomického stavu.(3)

Mezi nejvhodnější a neoblíbenější aktivity seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních patří:

- Společenské činnosti
- Sportovní činnosti
- Tvořivé činnosti
- Edukační činnosti
- Aktivity v přírodě

- Náboženské programy, besedy, přednášky
- Poznávací zájezdy a výlety (**3**)

1.3 Hudba

1.3.1 Možnosti zvuku a hudby

1.3.1.1 Akustický smog a hluk

Lidé již od pradávna věděli, že zvuk a hudba nesou v sobě něco magického a silného. Věděli, že díky zvuku a hudbě se mohou spojit se svými předky, vidět budoucnost či dojít osvícení a pravdy. Věděli, že hudba a zvuk mohou léčit.(8)

Současný svět bere zvuk a hudbu jako něco normálního, bezvýznamného. Lidé jsou téměř neustále obklopeni všudeznějící komerční hudbou, různými negativními zvuky a hlavně hlukem. V čekárnách, obchodech, restauracích, ale i na ulicích se k nám dostává stále se opakující hudba z rádií, převážně od zahraničních interpretů. Tento akustický smog ničí lidské vnímání a city. Potlačuje svérázné a individuální rozvíjení osobnosti a naopak nutí lidi k co největší uniformitě. Podvědomě u člověka podporuje konzumní styl života. Naše současná evropská hudba ohromuje, ohlušuje, pracuje s emocemi, baví, soutěží, vydělává peníze. Trendem je hrát co nejrychleji, nejhlasitěji a co možná nejsložitější variace. Na čistotu, sílu a pestrost jednoho tónu se zapomnělo. Komerční hudba a akustický smog již nemají ony léčivé účinky hudby, nedodávají nám přirozenou radost a energii. Působí na člověka spíše negativně. Člověk si na akustický smog a hluk zvykne psychicky, nikoliv však organicky.(17) V 16. století bylo zavedeno temperované ladění, které uměle zkracuje přirozené intervaly mezi tóny. Bylo to proto, aby spolu ladily nástroje ve velkém orchestru. Od té doby je tedy všechna hudba založena na tomto nepřirozeném ladění a my jsme ochuzeni o frekvence, které byly dříve běžné. Díky nejnovějším sonoterapeutickým metodám, které využívají rozboru spektra lidského hlasu, bylo zjištěno, že člověk trpí stále více nedostatkem určitých frekvencí. Jsme na jakési zvukové dietě. Je možné, že právě toto je jeden z důvodů morálního úpadku společnosti a změn v hodnotách lidského života.(22) V Indii je stále zavedeno ladění, které nezkracuje přirozené frekvence a je založeno na jiném principu. Indická hudba nepoužívá akordy, protože je pro ně souznění tonů natolik posvátné a člověk zatím nedospěl k takové dokonalosti, aby je mohl poslouchat. Indická hudba klade naopak důraz na harmonické, alikvotní tony. V Indii nikdo neskládá smutné písně

se smutnými texty. Věří, že hraním těchto písní se negativní nálada z nich přenáší podvědomě na ty, kteří poslouchají. Na rozdíl od našich jsou jejich písně plné positivity, energie a života.(23)

Hluk je jakýkoliv nepříjemný, rušivý nebo pro člověka škodlivý zvuk. Hluk může mít na organismus účinky specifické - akutní akustické trauma a poruchy sluchu z hluku, nebo účinky systémové - vyvolává vegetativní, hormonální nebo biochemické reakce a poruchy spánku, funkční poruchy motorických funkcí, změny zrakového pole a poruchy koordinace pohybu, funkční poruchy emocionální.(34)

Je dokázáno, že lidé žijící v prostředí, které je více znečištěno hlukem, trpí o 20 % více nemocemi, než lidé, žijící relativně v klidu. Nejlepším příkladem může být život lidí v blízkosti velkých letišť. Zde jsou lidé vystaveni velmi nadměrnému, pravidelnému a nikdy nekončícímu hluku z přistávajících a vzlétajících letadel. Tito lidé jsou hlukem trvale stresováni, ve zvýšené míře trpí depresemi, bolestmi hlavy. Tyto příznaky jsou pak úzce spojovány s dalšími chorobami, jako jsou nemoci žaludku, kardiovaskulární onemocnění, nádory ale i jiné civilizační choroby a také různé stavy psychického zhroucení, kolapsu. Místa s nadměrným výskytem hluku jsou však všude kolem nás. Doprava, průmysl, mnohdy je zaměstnanec vystaven nadměrnému hluku po celou pracovní dobu. Prosté ticho je dnes velice vzácné.(8)

Chceš-li poznat politickou situaci státu, poslechni si, jaké písně se tam zpívají.

Konfucius

1.3.1.2 Působení zvuku na tělo a mysl

Hudba je lékem budoucnosti, protože je to právě ucho, které vytváří choreografii tělesného tance, rovnováhy, rytmu a pohybu.

Don Champbell

Zvukový impulz působí bezprostředně na autonomní nervový systém, tedy na vegetativní nervovou soustavu, která řídí základní biologické funkce. Zvuk tedy nemusí nezbytně procházet kontrolou intelektu, aby mohl působit. Z toho tedy vyplývá, že zvuk a hudba mohou působit na každého, bez ohledu na to, zda si zvuk uvědomuje nebo zda se mu hudba líbí.(11) Rocková hudba a jiné druhy hlasité hudby, i když se posluchači velice líbí, snižují tělesnou teplotu, zvyšují tepovou frekvenci srdce, snižují sekreci trávicích šťáv a tkáně mají tendenci být v napětí, křeči. Taková hudba působí na tělo podobně jako stresor a její účinky se mohou projevit podobně jako důsledky dlouhodobého stresu.(11) Klidná, tichá a harmonická relaxační či meditační hudba, některá klasická vážná hudba a hudba většiny domorodých kmenů, majících hudbu za posvátnou, působí naopak. Tato hudba dává relaxovat tkáním, uvolňuje svalový tonus. Způsobuje lepší prokrvení a zvyšuje tělesnou teplotu. Zklidňuje srdeční tep a podporuje trávení.(2) Dokáže člověku ulevit od fyzických i psychických potíží. Uvolňuje energii a uklidňuje, dochází zde ke značným tělesným změnám jako po těžké práci či požití silných léků. Taková hudba léčí. Správná hudba zvyšuje fyzickou a psychickou výkonnost, zvyšuje výkonnost práce, pomáhá léčit rakovinu. Lidé se při poslechu hudby efektivněji učí, zapojením obou mozkových hemisfér se zlepšuje jejich spolupráce, rozvíjí se myšlení a člověk pak např. lépe dává události a informace do souvislostí.(21)

U různě postižených jedinců se hudba a hudební nástroje používají jako prostředek k lepšímu zvládnutí emocí a chování nebo naopak k probuzení citů, dále pak jako pomůcka pro rozvoj a zlepšení motoriky.(17)

Podle výzkumů dr. Tomasise se potvrdilo, že dítě slyší již od tří měsíců od počtí.

Je-li pozitivně zvukově stimulováno správnou hudbou nebo třeba zpěvem matky, uklidní se či usne vždy, je-li mu hudba znovu reprodukována, prospívá a vyvíjí se rychleji a kvalitněji, bez dnes tak častých zdravotních komplikací. A nejen, že dítě od tří měsíců od početí slyší, ale naučí se také rozeznávat hlas své matky a ona jím pak přenáší své emoce na ještě nenarozené dítě. Matka tak může komunikovat se svým nenarozeným dítětem a pomocí ukolébavky ho uklidnit.(22)

1.3.1.3 Síla lidského hlasu

Nejpřirozenějším projevem našich pocitů velice často bývá zvuk. Radostné výsknutí a prozpěvování nebo pláč a žalostné sténání každý z nás dobře zná. Těchto prostředků k vybití emocí a vyjádření pocitů používáme přirozeně, aniž bychom se zamýšleli nad jejich důsledky, funkčností. Můžeme však těchto poznatků využít pro náš prospěch.(8) Je-li člověk plný smutku, stísněnosti, hněvu a dalších nežádoucích pocitů, z vlastní zkušenosti vím, jak je dobré vyjít si ven na otevřené prostranství a vše vykřičet ven, zařvat si. Pocit úlevy se dostaví záhy a vy můžete křičet tak dlouho, dokud se vám opravdu neuleví.

Nejpřirozenějším a jedním z nejefektivnějších hudebních nástrojů je náš zvukový aparát, naše hlasivky. Při tvorbě zvuku však zapojujeme i velice důležitý sval bránici, dutinu ústní a vedlejší dutiny nosní a čelní. Při správné tvorbě zvuku hlasem pocítujeme tajemné až mocné vibrace, které vycházejí z pánve až do hlavy. Toto lze nejlépe pozorovat u samohlásek u, o, a, e, i, které jsou pro většinu východních učení velice důležité a podle nichž očišťují tělo i mysl a mají mnoho pozitivních účinků. Lidé si od pradávna zpívali radostné i smutné písně při různých příležitostech a dávali jimi průchod svým emocím a často se jim ulevilo. Jasně a zřetelně, například zklidňující působení lidského hlasu můžeme pozorovat při zpívání ukolébavky malému dítěti.(7)

Zpěv má prokazatelné pozitivní účinky. Prozpěvovat si může každý, i ten, kdo nemá hudební sluch. Vědci z university ve Frankfurtu nad Mohanem zkoumali vliv zpěvu na imunitní systém člověka. U sledovaného pěveckého sboru prokázali, že po ukončení zpěvu měli členové zvýšenou hladinu imunoglobulinů v krvi.(29)

Lidský hlas je stejně tak originální a neopakovatelný jako otisky prstů. Skrývá v sobě údaje o zdravých a nemocných frekvencích našeho těla. Spojuje nás se světem emocí a kdysi spustil lidskou kulturní evoluci. Náš hlas je naší vizitkou.

Dříve se říkalo: „Co Čech to muzikant.“ Dnes toto rčení ale neplatí. Když si dnes někdo prozpěvuje pro radost, lidé na něj koukají jako na něco špatného. Dříve to však bylo zcela normální a hudba, která se zde hrála, byla léčivá. To platilo do sedmnáctého století, kdy se hrála autentická díla složená pro konkrétní příležitost. Téměř jedinou příležitostí slyšet hudbu, bylo jít do kostela. Věřících lidí ale bylo více než dnes a každá návštěva kostela jim přinesla hudební uspokojení a nasycení. Pěvecké sbory a varhany měly pro každou příležitost jiné písně. Sečteme-li tedy počet týdnů a svátků v roce, zjistíme, že věřící lidé každoročně absolvovali kolem sedmdesáti autentických a neopakovatelných koncertů ve skvělé akustice kostelů.(22)

Lidé více podporovali svého ducha a rozvoj duchovního života. Věděli, že to je důležité. Dokazují to i nádherná umělecká díla a stavby, které stavěli, ve kterých žili. Fontány a kašny jistě nestavěli jen z potřeby ukázat své bohatství. Sloužily k pozastavení, zaposlouchání se do tekoucí vody a navození vnitřního klidu. I dnes v parcích a na náměstích stojí staré kašny, které předávají své poselství dál. Většina dnešních lidí je však k jejich poselství uzavřená a pouze málokdo se pozastaví a uvědomí si čistý přírodní zvuk tekoucí vody. V Japonsku se i dnes v rušných a znečištěných částech měst staví nové kašny a fontány se zelení okolo. Snaží se tak vytvořit prostor, ve kterém je možné i v rušném městě se pozastavit a relaxovat. Tekoucí a tryskající voda pohlcuje a vyvažuje nežádoucí hluk z okolí a navíc čistí ovzduší.

1.3.2 Hudební odkaz dávných civilizací

1.3.2.1 Vybrané informace z historie

Pro drtivou většinu dávných vyspělých civilizací byla hudba a vše, co s ní souviselo, posvátné. Určitý druh hudby byl přiřazen k určitým rituálům, které měly vždy spojitost s určitou situací. Od nejstarších dob měla hudba vždy souvislost s magií.

Sloužila jako most mezi světem lidí a světem bohů. Hudba se hrála jako oslava bohů, děkování za úrodu, při narození dítěte, ale i smrti. Hudba léčila, oslavovala, zlepšovala náladu, pomáhala jednotlivci i společnosti, lidé jí uměli naslouchat a ke zvuku byli citliví a mnohem více otevření než my dnes.(21) Hudba a její živá produkce byla spjata vždy s důležitými věcmi. V některých civilizacích produkce hudby byla a dodnes i je výsadou určitých lidí, kteří se smí na nástroje učit hrát a hudbu produkovat. Ale často jsou i oni omezováni tradicemi, které znovu říkají, že určitá hudba se smí produkovat jen v určitých situacích. V jiných civilizacích se mohli nejen vybraní lidé učit hře na hudební nástroj. Lidé hráli a zpívali si i doma, při rodinných sešlostech a oslavách, ale byla to většinou zase vybraná, jednoduchá hudba určená pro tyto příležitosti, ke každodennímu užívání.(23) Z této tradice nám dodnes něco zůstalo. Například koledy. Hrají se a zpívají jen o Vánocích a pro mnohé z nás mají pořád své kouzlo. Posvátná nebyla však jen hudba, ale i hudební nástroje. Mnozí panovníci měli ve svých hrobech hudební nástroje a často i hráče, kteří mu měli zpříjemňovat odchod na onen svět.

Nejstarší nástroje na světě jsou staré 40 - 60 tisíc let. Je to například didgeridoo nebo kostěné flétny, které se svou stavbou i lazením velice podobají těm, které známe ze současnosti. Dávne zaniklé civilizace zvuk a hudbu opravdu dokonale ovládali. Možná jí ovládali víc než my v současnosti, ale nesporně ji dokázali lépe využít.

Jeden z prvních lidí, který dokázal zvuky své *kithary* uspat lidi, zvířata i stromy, o kterém se píše v bájích, je Orfeus. Podobné případy bychom našli ve Starém zákoně nebo v jiných historických textech. David hraje Saulovi na harfu, aby mu zlepšil náladu. Homér píše, jak Achilles utišoval zpěvem a hrou na lyru svou zuřivost. I Odyseova rána přestala při hudbě a zpěvu krváčet.

Podle nových archeologických průzkumů je jisté, že už i lovec mamutů uměl hrát na flétny vyrobené z kostí zvířat a jeho stupnice byly stejné jako ty naše. Nepochybné je, že jeskynní malby byly součástí rituálů a není náhodou, že právě jeskyně jsou pro hudbu dokonalým akustickým prostředím. Dalším důkazem o dokonalosti v práci se zvukem a o této potřebě jsou neuvěřitelně akusticky dokonalé amfiteátry v Řecku, ve kterých divák sedící i desítky metrů od jeviště dobře slyší i šepot herců. Hudbou a jejími účinky se zabývali také Pythagoras, Platón a Aristoteles, kteří

předepisovali hudbu citově narušeným pacientům, k nastolení harmonického řádu. Pythagoras vyučoval hudební terapii. Jeho teorie vydržela asi 800 let, nepřežila však nástup křesťanství v 15. století. Pythagoras byl uznáván jako zakladatel filosofie, která sjednocovala hudbu, matematiku, lékařství, výživu a akustiku. Dle Pythagora jsou melodie a rytmus schopny obnovit porušený řád duše. Když je obnovena harmonie duše, je obnoven i řád těla. Objevil matematické vztahy harmonie. Studentům večer zpíval určité písně, aby je zbavil tělesné a duševní únavy a oni pak klidně spali. Uměl zpívat alikvótní, harmonické tóny. Platón v díle Charmides „podává“ hudbu na bolesti hlavy.(22)

1.3.2.2 Šamanská tradice

Šaman je spíše sluhou posvátného, než jeho knězem.

John Matthews

Veškerá hudba, kterou dnes známe po celém světě, má původ v šamanských rituálech. První šamanské pravidlo zní: Zvuk je základem všeho. Šamanismus je prvním a nejstarším učením na světě a byl základem pro většinu ostatních směrů a učení, zabývajících se účinky a využití zvuku, změněných stavů vědomí a jejich aplikace do života. U všech můžeme pozorovat stejný jev jako v šamanské tradici – interferenční zeslabení dvou podobných frekvencí a tím zesílení jejich rozdílové frekvence.(21)

Existuje mnoho mýtů o šamanech a jejich moci či jen falešném hraní na kouzelníka.

Pravda je taková, že šaman sám ví, že nemůže změnit či ovlivnit lidi a svět kolem sebe. Šaman mění způsob, jakým lidi a svět kolem sebe vnímá. Šaman se umí spolehlivě dostat do transu, umí si navodit změněný stav vědomí. Slovo šaman lze přeložit jako shořet, zapálit. To vysvětluje šamanovu schopnost pracovat s tepelnou energií, podobně jako lama, tibetský mnich, sedící několik dnů ve sněhu v meditaci. To vše hlavně díky zvuku a rytmu svého bubnu.(1)

Kromě bubnů, které vydávají spíše hluboké tóny, používají šamani různá chřestítka a ozvučné plíšky, jakési malé činelky, které vydávají vysoké frekvence. Hluboké tóny ovlivňují dlouhé kosti, pánev a větší části těla komplexně, vysoké tóny působí pak na mysl, jednotlivé buňky, neurony. Zde vidíme, jak šamani velice dobře využívali schopnosti zvuku ovlivnit celé tělo.(8)

Bubnování více bubnů ve stejném a jednoduchém rytmu a zvuky ozvučných plíšků, které byly vždy v páru, zajišťovalo vznik onomu fázovému posunu frekvencí. Ozvučné plíšky byly vždy vyráběny ručně, tudíž oba plíšky nebyly přesně totožné. Jejich frekvence se trochu lišila. Při rozeznění obou plíšků se původní frekvence interferenčně zeslabí a naopak se zde jasně projevuje nová frekvence, vzniklá tímto fázovým posunem, která je o velice nízkém kmitočtu, v oblasti mozkových vln theta. Tyto nízké frekvence pak efektivně ovlivňují mozkovou činnost.

Z neuvěřitelně složité mozkové činnosti umíme pozorovat a měřit mozkové vlny, které jsou ukazatelem stavu vědomí.

Současná medicína rozeznává vlny:

Beta: 13 - 30 Hz, mozkové vlny, jež jsou ukazatelem běžného bdělého stavu vědomí, tak jak ho vnímáme v každodenním životě, při němž používáme pohybový aparát a smysly. Vyšší hladinu beta charakterizují stavy podrážděnosti a agresivity. Setrvání ve vyšších hodnotách beta představuje pro organismus velkou energetickou zátěž, zhoršuje regeneraci a metabolismus.

Alfa: 7 - 12 Hz, mozkové vlny, jež indikují zklidněný stav běžně dosahovaný při meditaci nebo těsně před usnutím. Tento stav je také spojen s větší produkcí endorfinů, které jsou přirozenými opiáty člověka a mění jeho mentální stav. Setrvávání v hladině alfa posiluje imunitu a regeneruje všechny životní funkce.

Mozkové vlny *theta* (4 - 7 Hz) a *delta* (0,5 - 3 Hz) bývají západní medicínou označovány jako nebezpečné, člověk při nich ztrácí vědomí. Studie, při kterých byly měřeny mozkové vlny meditátorů, dokazují, že zkušený člověk dokáže pobývat ve stavu mozkových vln theta a dokonce i delta, aniž by ztratil vědomí. Hladina theta je stavem útlumu všech funkcí, dochází k uvolňování informací z podvědomí - vize, mystické

stavy, propojení s podvědomím, kde jsou ukryty pravdy a zákony života. Naprostý útlum přichází v hladině delta. Vyznačuje se úplnou regenerací a hromaděním energetických rezerv. Těchto stavů dosahují šamani všech kultur. Toto dokazuje, jak se stará šamanská tradice shoduje s moderními vědeckými poznatky.(22)

Šaman je jakýmsi profesionálním hudebníkem, léčitelem a psychologem, který moc dobře ví, co dělá. I moderní psychologové stále častěji využívají hudby a rytmu jako prostředek k nalezení a odstranění problému svého klienta. Zvuk a rytmus poskytují jednoduchou a účinnou cestu, spolehlivě na člověka působí. Šamani také dosahují úrovně koncentrace daleko přesahující průměrné lidi. Mají velkou fyzickou odolnost a jsou schopni ovládat některé výjimečné tělesné funkce. Šamani velice dobře snášejí vyčerpávající úsilí při obřadech, které mohou trvat až několik dní. Šamanismus je umění pracovat s extází. Extázi vyvolá nejspolehlivěji u každého člověka hudba, nikoli však sport nebo sex, jak bychom mohli očekávat.(1)

1.3.2.3 Vybrané hudební nástroje

1.3.2.3.1 Australské didgeridoo

Původní obyvatelé Austrálie – Aboridžinci, byli velice chytří a houževnatí lidé, kteří dokázali plně využít darů své drsné země, aniž by jí jakkoliv uškodili, narušili její ekosystém. Byli to kočovníci a kočovali podle tamějších ročních období. Důvodem kočování byl nedostatek potravin na jednom stálém místě a jejich přirozená touha po obnově krajiny, kterou využívali pro svůj prospěch. Díky tomuto způsobu života vlastnili jen málo osobních věcí, používali jednoduché, ale důmyslné nástroje nacházející se všude v přírodě, žili jednoduchým životem v harmonii s přírodou.(23) Když z jednoho místa odcházeli, často ho zapálili, aby okolní krajina vyhořela. Věděli o rychlé a přirozené obnově fauny a flóry a i o potřebě těchto menších umělých požárů. Pomáhali tak přírodě a ona jim to vracela.

Dnes, když původní životní styl těchto obyvatel vymizel, jsme svědky katastrofálních ničivých požárů, které se v Austrálii objevují jednou za několik let. Mnoho lidí si už uvědomuje, jak propracovaný, účelný ale jednoduchý byl životní styl původních obyvatel a alespoň v zakládání malých požárů se k němu snaží vracet. Podobně jednoduchý, ale velice dokonalý, je i nástroj pocházející z Austrálie.(18)

Didgeridoo - jedinečný dechový hudební nástroj pocházející z Austrálie. Jeho stáří se odhaduje až na 40 000 – 60 000 let a tím pádem by mohl být nejstarším nástrojem na světě. Původní didgeridoo je jen eukalyptový kmen nebo větev, v jehož axiální ose vyžrali termiti díru skrz na skrz. Jeho jedinečnost spočívá v tom, že jako jediný nástroj vydává nepřetržitý tón, obohacený dynamikou a nepřeborným množstvím modulací a alikvotních tonů.(23) Díky vibracím a alikvotním tonům, jež z didgeridoo vychází, je tento nástroj velice vhodný pro meditaci, relaxaci ale i v muzikoterapii k léčbě fyzických i psychických obtíží. Stále dokonalejší uvolňování rtů potřebné pro dokonalý zvuk přináší i uvolnění psychické. Hluboké vibrace rezonujícího sloupce vzduchu v nástroji jsou ústní dutinou přenášeny zpět na spodní, vývojově nejstarší části mozku, kterým poskytují jakousi vibrační masáž.(21)

Jednou z vlastních zkušeností je i čtrnáct dní oteklé koleno mého kamaráda, kterému praktický lékař nedokázal pomoci. Při hře jsme mu přiložili konec didgeridoo ke koleni tak, aby vycházející zvuk a vibrace dopadaly přímo na koleno. Druhý den jsme dostali potěšující děkovnou zprávu, že otok je pryč a koleno v pořádku.

Druhotným přínosem při hře na didgeridoo je zlepšení výkonnosti a odolnosti dýchacího ústrojí díky cirkulačnímu dechu a v těle hráče dochází k dlouhodobým změnám. Pro zvládnutí cirkulačního dechu si člověk nejprve musí přeprogramovat své dosavadní chápání dechu. Nejdříve si neumí uvědomit, že by se mohl nadechovat a zároveň nepřetržitě hrát, tedy vydechovat. Když ale člověk tuto techniku zvládne, uvědomí si, že podobně lze přeprogramovat i jiné životní programy. Cirkulační dech zajišťuje, aby nástroj vydával nepřetržitý tón. Spočívá ve vydechnutí zbytku vzduchu v puse a současném nasátí nového vzduchu krátkým a ostrým nádechem nosem. Krátké a ostré nádechy nosem jsou dokonalým dechovým cvičením a pozitivně ovlivňují nosní sliznici, která se stává odolnější. Hlavním dýchacím svačem je bránice, která se používá i k tvorbě rytmu. Správné dýchání bránicí pozitivně ovlivňuje proudění tělních tekutin, miz a energie v těle.(22)

Didgeridoo nám dnes může připomenout a ukázat mnoho věcí. V době, kdy naše západní hudba přestala léčit, v době, kdy se ženeme za stále rychlejší a hlasitější hudbou, za většími orchestry a složitější harmonií jsme přehlédli, že i jeden dobře zahráný tón obsahuje množství dalších, alikvotních, částkových tónů a že v tomto smyslu je jeden z nejjednodušších a nejstarších nástrojů lidské historie také jeden z nejléčivějších.

1.3.2.3.2 Tibetská zpívající mísa

Každý atom stále zpívá svou píseň a právě její tóny dávají vzniknout jemnohmotným i hrubším substancím větší či menší hustoty.

Lama Góvinda

Tibet je zemí velkých věcí. Velcí duchovní vůdci, velehory, velké sociální rozdíly ve společnosti a v neposlední řadě i velké bezpráví a násilí. Pro mnoho vzdělaných i nevzdělaných jsou tibetští mniši jedni z nejlepších, kteří dokázali ovládnout zvuk, své tělo i svou mysl. Indové k nim často vzhlížejí s úctou a mluví o nich jako o kouzelnících. Podle Tibetanů vytváří zvuk vyluzovaný hudebním nástrojem protipól k niterným zvukům, které může člověk uslyšet, soustředí-li se v absolutním tichu. Uslyší tep vlastního srdce a šumění krve. Zkušený mniš slyší dokonce i vibrace jednotlivých orgánů a tkáňových procesů svých těl. Od těchto zvuků se odvíjí celá tibetská hudba.(22)

Z Tibetu také pochází pozoruhodný hudební nástroj nazvaný tibetská mísa. Pro samotné Tibetany je tento nástroj posvátný. Po většinu času leží mísa na obětním oltáři a je v ní jídlo. Tibetané věří, že mísa přijímá vibrace z vesmíru a odevzdává je do jídla, které je potom čistší a lepší. Mniši ji jako hudební nástroj používají pouze při zvláštních příležitostech. Hudba je pro ně jen a jen záležitostí duchovní. Je pro ně nepředstavitelné používat hudbu jen pro pobavení. Říkají, že zpívání bezduchých písní je kumulací hříchu. S lidmi jako jsme my, cizinci a s turisty o mísách nemluví. Mají to zakázáno. A určitě ví proč. Ve zvuku mísy je ukryto mnoho tajemství a velká síla. Kdyby však někdo nepovolaný odhalil tajemství zvuku skrz tibetské mísy, mohl by napáchat veliké zlo. Další důvod je prostý. Nemohou mluvit o posvátné věci s někým, kdo je nezasvěcený, kdo nevěří.(14)

Tibetští učenci, ale i šamani z celého světa tvrdí, že na počátku všeho byl zvuk, který utvořil první jemnohmotné substance, které se dále formovaly ve složitější, za pomoci vibrace, zvuku. Je to podobné vysvětlení jako v moderní fyzice, jenomže

opačné. Kolem jádra atomu „tančí“ elektrony, atomy se přitahují, odpuzují, pohybují se a tím vydávají zvuk. Z toho tedy vyplývá, že existuje-li tvůrčí zvuk, který vše začal, musí existovat protipól, zvuk destruktivní. Každý, kdo takto zvuk ovládá, může tvořit i ničit.(21)

Bible říká: „Na počátku bylo slovo, to slovo bylo u Boha a to slovo byl Bůh.“ Slovo je zvuk. Pozorujeme zde pouze náhodnou shodu nebo mají tyto dvě naprosto odlišné kultury a náboženství něco společného?

Jedním z nejsilnějších zážitků anglické cestovatelky Alexandry David-Neelové, která na začátku dvacátého století procestovala Tibet, bylo setkání se zvukem čangu. Čang je hudební nástroj, který je něco mezi gongem a obráceným zvonem, který známe my. Stalo se to v situaci, kdy byl mnich vyrušen při své práci vesničanem a jeho práce byla uražena. Mnich rozehrál čang a ozval se velice agresivní zvuk, který okamžitě vyhnal vesničana ven. Pro cestovatelku byl zvuk také velice nepříjemný, ale neúčinkoval tak jako na vesničana. Když se poté vesničana vyptávala, tvrdil, že proti němu vyrazil ohnivý had z čangu a on musel okamžitě utéci ven. Nikdo jiný však hada neviděl. Druhý den měla s mnichem o této události rozhovor. On jí nejdříve popsal výše uvedenou teorii. Poté řekl, že on je mistrem zvuku, zvukem může zabíjet a neživé probouzet k životu. Zvuk vytváří tvary a bytosti. Poté jí popřál příjemnou cestu zpět a odešel.(14)

Novou výzbrojí moderních armád a policie se stávají zvukové zbraně. Mohou se použít například při velkých demonstracích. Soustava reproduktorů vyše proti davu lidí zvukovou vlnu o určité frekvenci, která dokáže lidské tělo paralyzovat i na několik desítek minut.(9)

Tibeťané věří, že mísa odráží vibrace vesmíru. S tímto tvrzením také koresponduje fakt, že mísa je složena ze sedmi kovů, z nichž každý představuje planetu ze Sluneční soustavy. Zlato – Slunce, stříbro – Měsíc, rtuť – Merkur, měď – Venuše, železo – Mars, cín – Jupiter, olovo – Saturn. Každý kov produkuje specifický zvuk včetně harmonických tónů. Mísa, složená ze sedmi kovů, tedy produkuje velice bohatý zvuk, plný harmonických tónů. Některé zdroje dokonce uvádí, že každý kov zvlášť dokáže vytvořit až sedm tónů. Díky spojení sedmi kovů by tedy zvuk každé mísy měl

být složen nejméně ze 49 zvuků. Původ znějících mís je však záhadný, nejistý. Jisté však je, že na úpatí zdejších hor se vyskytuje velké množství rud obsahujících kovy a zdejší obyvatelé s jejich zpracováním mají tisícileté zkušenosti. Keramika se zde téměř nepoužívá z důvodu nedostatku země. Dříve byly mísy hlavně jen v kláštorech. Po vpádu Číny do Tibetu a zdecimování většiny chrámů se mísy začaly postupně dostávat do světa. Původní kovotepci ale zcela vymizeli a nyní nikdo nové mísy tradičním způsobem nevyrábí.(14)

Tibetská mísa je čistě vibrační nástroj. K jeho rozeznění stačí do mísy pouze udeřit dřevěnou či filcovou paličkou. Můžeme použít i kov. Dále můžeme mísu rozeznít krouživým třecím pohybem kolem jejího vnějšího obvodu. Zvuk mísy se může dále regulovat ústy, jimiž vyslovujeme samohlásky na okraj mísy a tím jemně měníme část spektra jejího zvuku. Její zvuk můžeme regulovat i prostým nalitím vody do mísy. Některé mísy mají i rysku, která označuje správnou hladinu vody. V takovýchto mísách se pak díky vibraci vytvářejí pravidelné fontánky či gejzírký vody nebo dokonalé organické tvary na hladině.(21)

Při úderu na mísu je zvuk zpočátku poněkud nepravidelný, ale vzápětí se díky tvaru, materiálu a malým nepravidlostem okrajů začne sám čistit a také pulzovat. Nikdo neví přesně proč, ale většina mís pulzuje frekvencí 4 – 7 Hz. Tedy v rytmu theta mozkových vln. Mísa tedy aktivně podporuje navození změněného stavu vědomí.(22)

Mísa také vibruje. Držíte-li jí při hraní v ruce, zřetelně cítíte pronikající vibrace do vašeho těla. Často stačí jen se přiblížit ke znějící míse a cítíme vibraci. Naše tělo se skládá ze 70 % vody a voda je velice dobrý vodič vibrací, 3krát lepší než vzduch. Existují teorie, že tímto způsobem mísa pomáhá sjednotit vibrace buněk těla. Mísa však nemusí vždy hned působit pozitivně, zvuk dané mísy může působit i negativně.(14)

Sám jsem se setkal s případem, kdy dvě ženy, sedící vedle sebe, kamarádky měly na mísu každá jiný názor. Pro jednu zněla mísa líbezně, druhé zvuk mísy nedělal dobře. Každý člověk má jiný svůj vnitřní zvuk, svou vibraci a potřeboval by jinou mísu, která by se k jeho vibraci hodila. Druhé vysvětlení spočívá v problému, který je v těle. Problém, třeba nádor, má vždy jinou vibraci než okolní tkáň. Mísa se snaží změnit

špatnou vibraci nádoru na původní a díky interferenci zvukových vln může vznikat bolest v daném místě. (14)

V Tibetu se používají i jiné nástroje, jejichž funkce je založena právě na interferenci zvukových vln. Jsou to například malé činelky svázané v páru. Při srážce dvou činelků začnou oba znít. Jelikož jsou vyráběny ručně a drobnými nepřesnostmi se od sebe liší, vydává každý zvuk o trochu jiné frekvenci. Při interferenci vln zjistíme, že frekvenční rozdíl nám většinou dává pulzaci 4 – 7 Hz, tedy stav mozkových vln při změněném vědomí. (22)

1.4 Hudba a současnost

1.4.1 Využití hudby ve zdravotnictví a běžném životě

Hudby se využívá v psychiatrii, pediatrii a dětské psychiatrii při odstraňování neuróz a funkčních poruch, psychicky podmíněných pohybových defektů, koktavosti a jiných vad řeči, dyslektického čtení a psaní, vývojové opožděnosti a autismu. Hudba zklidňuje a používá se pro zmírnění pooperačních bolestí, usnadňuje aplikaci narkózy. Používá se v gynekologii a v porodnictví. V poslední době ji stále častěji používají i stomatologové. Jako interpersonální proces je muzikoterapie spojena s důvěrností, empatií, komunikací a vzájemností, které k sobě klient a terapeut zaujímají. (15)

Při psychologických a psychiatrických vyšetřeních navozuje ovzduší důvěry a „otevírá“ nesmělé, nedůvěřivé a chorobně uzavřené pacienty ke komunikaci s terapeutem. V psychodramatu hraje velice důležitou roli. Pomáhá najít problémy, roli a identitu klienta, dodává odvahu a odbourává emoční bloky. (25)

Stále více se hudba užívá jako první pomoc pro lidi náchylné k sebevraždám a dalším nepředloženým činům. Významnou roli hraje i v oblasti edukace, užívá se při léčbě alkoholiků a toxikomanů. Reprodukovaná hudba je s velkým úspěchem používána v některých rehabilitačních a zdravotnických zařízeních a je doporučována v rámci rekonvalescence. (15)

Hudba dokáže zpomalit mozkové vlny nebo je dokonce přímo ovlivňovat – má vliv na dýchání, srdeční tep, krevní tlak, uvolňuje svalové napětí, zlepšuje tělesnou

a svalovou koordinaci. Ovlivňuje činnost imunitního systému. Zvyšuje produktivitu jakékoli práce. Lidé se při poslechu hudby efektivněji učí. Hudba se tiše, ambientně, pouští na operačních sálech, v nemocničních chodbách, v čekárnách. Pomáhá ztišit a zkvalitnit akustické prostředí velkých kanceláří, hal, palub letadel. Hudba ovlivňuje proces našeho trávení. Tlumí zlost, nechut', agresi.(11)

1.4.2 Povědomí o hudbě v populaci

Hudba zní stále, vždy a všude kolem nás. V rádiích a na diskotékách. Lidé často hudbu vyhledávají. Místo zpěvu ptáků, šumu větru či vody však mají většinou puštěnou různě agresivní hlasitou hudbu přímo do uší ze sluchátek. Přirozený zvuk přírody a světa kolem sebe tak vůbec nevšímají. Jsou ovládáni komerční hudbou, jejím textem, její kvantitou. V tomto smyslu hudba velice ovlivňuje chování a životní styl člověka v závislosti na druhu hudby, který poslouchá. Často již při prvotním pohledu na člověka poznáme hudbu, kterou poslouchá. Mezi skupinami fanoušků různých žánrů mohou vznikat konflikty. Fanoušky stejného žánru naopak hudba sblížuje. Ať chceme nebo ne, hudba ovlivňuje životy mnoha lidí, ovlivňuje celý národ, který může rozdělovat ale i spojovat. Při poslechu české státní hymny cítí mnoho lidí zvláštní hrdost a vědomí sjednocení, celku. Tato píseň nás spojuje.

O jemném zvuku tibetské mísy, nebo o zvuku didgeridoo, plným harmonických, alikvotních, léčivých tónů však ví jen málokdo. Zvuky přírody či jiná tichá meditační hudba nikoho nelákají. Po přesycení komerční hudbou, mnohdy hlasitou, agresivní a s negativním poselstvím, která otupuje smysly, jsme uzavřeni a pro jednoduchý, ale nekonečně bohatý zvuk těchto nástrojů nemáme cit, pochopení, nebo jej ani mít nechceme. Bohatost těchto zvuků neslyšíme, připadají nám nezábavné, nesmyslné. Zpívání si, to je jen pro blázny a hlupáky. Lidé s příchodem moderní doby zapomněli, jak může být zpěv, hudba a rytmický pohyb léčivý. Přestali léčivou hudbu poslouchat a její sílu využívat. Nyní jsme ovládáni hudbou, kterou „někdo nahoře vymyslí“ a ta je nám dále předkládána tak dlouho, dokud ji nepřijmeme, nezačne se nám líbit, nezačneme ji podporovat, nezačne vydělávat peníze.

Muzikoterapie, práce se zvukem a jeho využití, je v našich zeměpisných šířkách zatím v plenkách. Moderní doba přináší pokrok, duchovní pokrok lidstva však zaostává. Bude-li chtít člověk žít v budoucnu šťastně, v míru se sebou samým i s okolím, bude se muset i v moderní technické době vracet k duchovnosti, hledat příčinu problému v sobě, ve své často zanedbávané duši. Zvyšující se nárůst depresí a psychopatologických stavů je toho důkazem. A právě správná hudba nám na cestě k duchovnosti, zlepšení našeho

fyzického a psychického stavu, odolnosti a kondice, může významně pomoci. Učme se jí tedy vnímat a nacházet její bohatství a kouzlo.

2. CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY

2.1 Cíl práce

Cílem mé práce je prokázat, že poslechu přírodních zvuků a meditativní hudby lze významně využít v rámci volnočasových aktivit seniorů, žijících ve zdravotně sociálních zařízeních. Současně jde o prověření jaké konkrétní zábavně terapeutické účinky může mít tato specifická forma muzikoterapie v podmínkách sledovaných zařízení.

2.2 Hypotézy

Hypotéza č. 1 byla stanovena na základě informací, které Vlastimil Marek píše ve své knize Tajné dějiny hudby - zvuk a ticho jako stav vědomí. (22) Uvádí, že meditační hudba má exaltující účinek, uvolňuje energii, uklidňuje, zlepšuje komunikaci. V těle dochází ke značným změnám jako po těžké práci, zlepšuje se prokrvení tkání, stoupá hladina cukru v krvi, zlepšuje se tělesná a svalová koordinace. Dochází ke zklidnění a vyrovnaní činnosti nervové soustavy.

H 1: *Přírodní zvuky a meditativní hudba mohou velmi pozitivně ovlivnit duševní pohodu seniorů.*

Hypotéza č. 2 byla stanovena na základě informací, které píše Josef Krček ve své knize Musica Humana. (17) Na straně 11 - 12 uvádí, že správná a kvalitní hudba podporuje nové pohledy na člověka, jeho celistvost a vyrovnanost. Poslechem, prožíváním hry a cvičením v naslouchání v oblasti hudby lze potlačit chronickou nemoc, onemocnění tělesné či duševní povahy, pravidelným terapeutickým cvičením posílit vnitřní síly a dosáhnout zdravé rovnováhy.

H 2: *Přírodních zvuků a meditativní hudby lze účinně využít i v rámci volnočasových aktivit seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních a přispět tak k prohloubení kvality jejich života.*

3. METODIKA

3.1 Zkoumaný soubor

Ke sběru dat byly použity dva druhy řízených rozhovorů a celkově dva zkoumané soubory. Struktura řízených rozhovorů byla velmi podobná. První druh byl určen pro seniory žijící ve zdravotně sociálních zařízeních - domovech pro seniory Hvízdal, Máj, Městský úřad sociálních služeb Strakonice, Dobrá Voda a pro seniory, pravidelně docházející do Klubu seniorů České Budějovice. Oba tyto celky jsou si z demografického hlediska velice podobné, skupina seniorů z Klubu seniorů České Budějovice je však celistvější z hlediska zdravotního, duševního stavu a provozovaných aktivit. Ve výsledcích této práce budou tyto dva celky pro zajímavost porovnány.

Druhý typ řízeného rozhovoru byl určen pro personál, který se s klienty zdravotně sociálních zařízení denně stýká a pomáhá jim fungovat jako v běžném životě. Personál byl též přítomen koncertu mediační hudby. Tito lidé, mající často velmi náročnou práci, byli vesměs velice přívětiví, laskaví a obětaví.

3.2 Metoda výzkumu

V rámci kvantitativního výzkumu jsem použil dva druhy řízeného rozhovoru. První byl určen pro seniory žijící ve zdravotně sociálních zařízeních a seniory z klubu seniorů, druhý pro personál o seniory pečující. Řízený rozhovor, rozvíjející se na základě pevně stanovených otázek, u většiny z nich byly uvedeny varianty odpovědí, byl rozdělen na dvě části.(6) První část byla částí identifikační, zkoumající spíše demografické údaje. Druhá část se týkala přímo hudby, jejího vlivu, pocitů a vyjádření ke každému nástroji zvlášť. Řízenému rozhovoru vždy předcházel koncert hry na meditační nástroje - tibetskou zpívající mísu a didgeridoo. Výsledky výzkumu jsou statisticky zpracovány, jsou zde porovnány výsledky obou celků seniorů a personálu o ně pečujícího.

4. VÝSLEDKY

Prvním krokem před zahájením výzkumného šetření bylo vytvoření krátkých dotazníků, které byly pomocí e-mailu rozeslány do zdravotně sociálních zařízení - domovů pro seniory v Jihočeském kraji. Z 23 odeslaných dotazníků bylo navráceno 9. Dotazník obsahoval pouze 2 otázky. Úkolem první otázky bylo zjistit, jak často poslouchají senioři v rámci volnočasových aktivit ve zdravotně sociálních zařízeních hudbu. Z celkového počtu 9 navracených dotazníků vyplynulo, že u 6 zdravotně sociálních zařízení využívají hudbu více než 2krát týdně, u 2 to bylo 1 - 2krát týdně a u posledního jednoho zdravotně sociálního zařízení to bylo pouze 1 - 2krát za měsíc. Z odpovědí na druhou otázku vyplynulo, že ve všech 9 zařízeních využívají jako hudbu dechovky, u 2 to byla navíc ještě hudba relaxační a u 1 hudba vážná. Často se vyskytoval zpěv lidových písní a o Vánocích zpěv koled. Z komentářů, které z vlastní iniciativy respondenti napsali, vyplynulo, že hudba hraje v rámci volnočasových aktivit důležitou roli, zpříjemňuje a zkvalitňuje čas.

Druhým krokem před zahájením vlastního výzkumného šetření byl pilotní výzkum. Byl proveden u 6 studentů Univerzity Třetího věku, navštěvujících kurz Inspiromat asertivity. Na základě pilotního výzkumu byly v řízeném rozhovoru upraveny otázky č. 6 – 7 a byla dotvořena finální podoba koncepce koncertů netradičních nástrojů a následného řízeného rozhovoru.

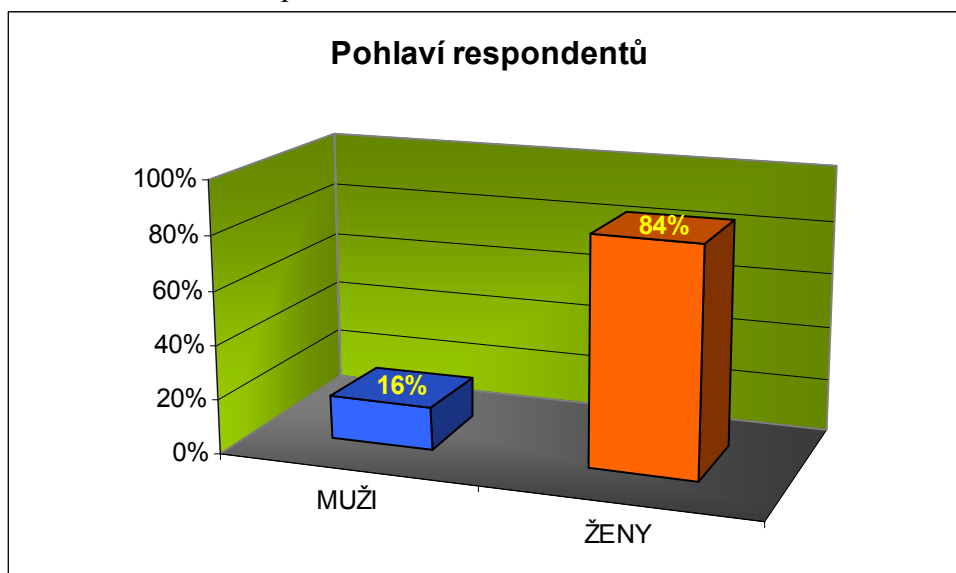
4.1 Výsledky výzkumného šetření

4.1.1 Výsledky výzkumného šetření u seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních a seniorů, pravidelně docházejících do klubu seniorů České Budějovice.

Výzkumné šetření bylo provedeno pomocí řízeného rozhovoru s respondenty. Výsledky šetření jsou zobrazeny pomocí grafů, jež jsou vyhotoveny v programu Microsoft Excel.

Demografické šetření, charakterizující zkoumaný soubor č. 1

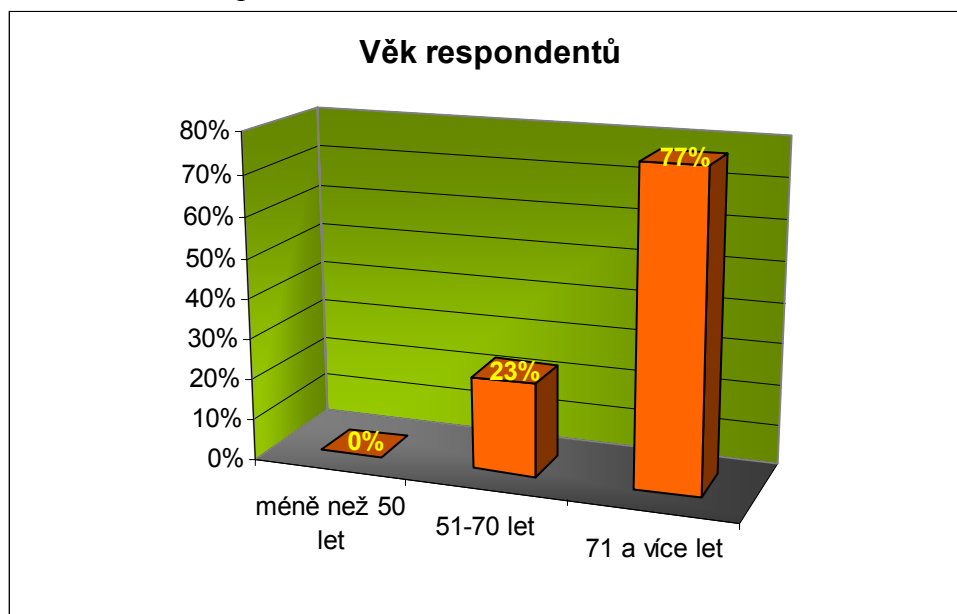
Graf č. 1 - Pohlaví respondentů



Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu č. 1 je možno vyčíst pohlaví všech respondentů. Z celkového počtu 100 % (83) respondentů, bylo 16 % (13) mužů a 84 % (70) žen.

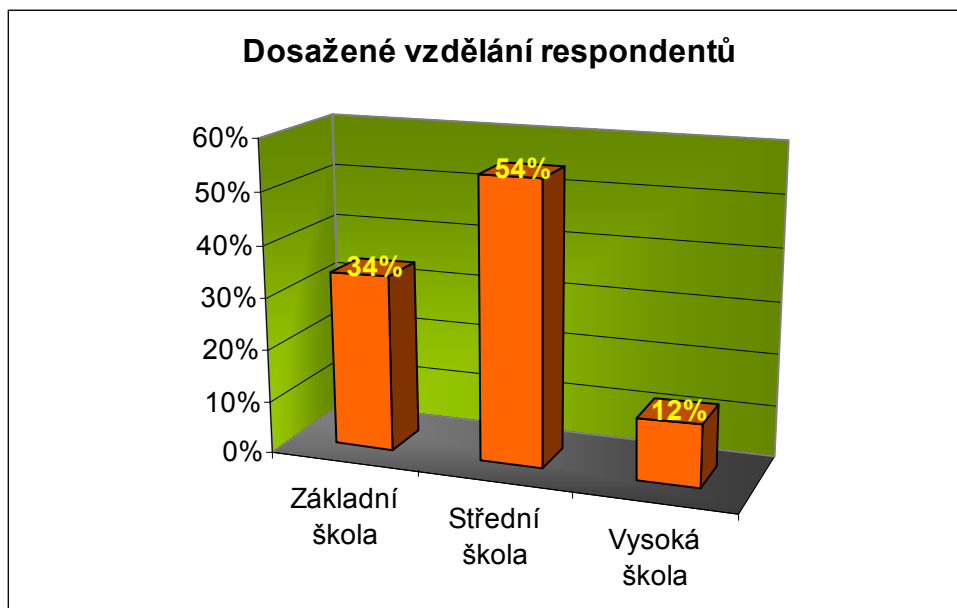
Graf č. 2 - Věk respondentů



Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu č. 2 je možno vyčíst věk respondentů. Z celkového počtu 100 % (83) respondentů, nebyl žádný mladší 50 let, 23 % (19) respondentů bylo ve věku mezi 51-70 lety, 77 % (64) respondentů bylo ve věku nad 71 let.

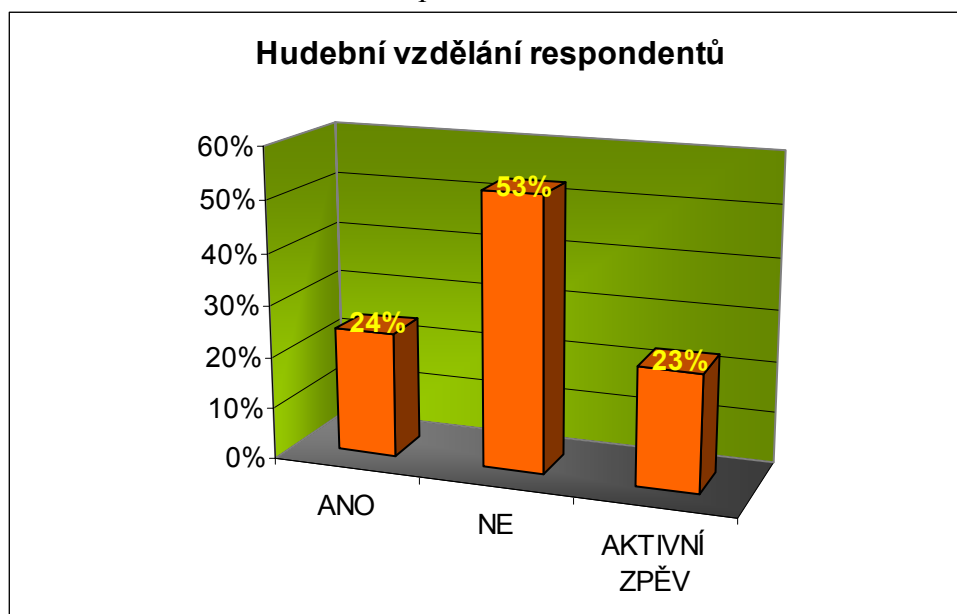
Graf č. 3 - Dosažené vzdělání respondentů



Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu č. 3 vyčteme, jaké je dosažené vzdělání respondentů. Dosažené vzdělání bylo rozloženo takto- 34 % (28) respondentů mělo základní školu, 54 % (45) respondentů vystudovalo střední školu, zbytek, jenž tvoří 12 % (10) respondentů vystudovalo školu vysokou.

Graf. č. 4 - Hudební vzdělání respondentů

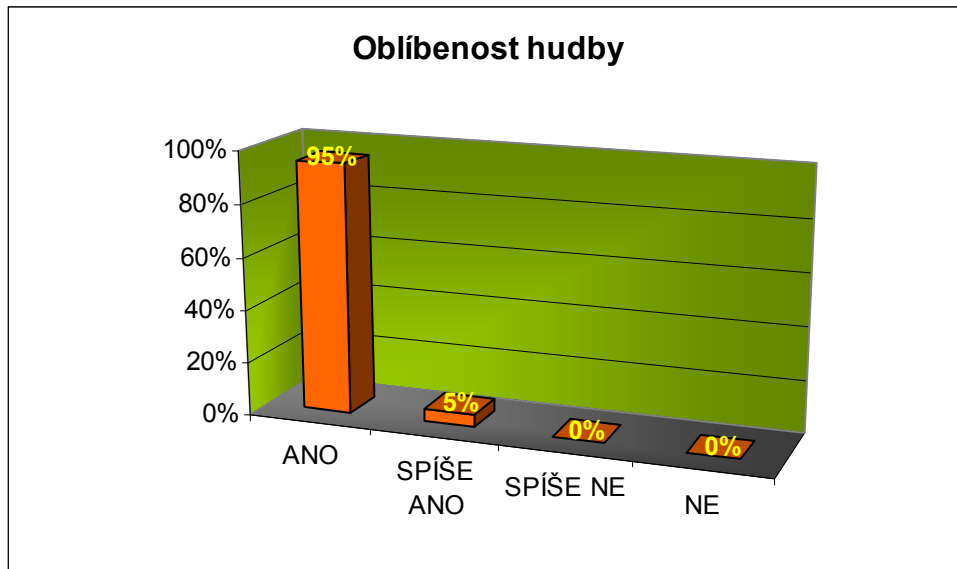


Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu č. 4 lze vyčíst, jaké zkušenosti s hudbou respondenti měli. 24 % (20) dotázaných mělo hudební vzdělání, 53 % (44) bylo bez hudebního vzdělání a 23 % (19) respondentů aktivně zpívalo bez předchozího hudebního vzdělání. Nejčastěji byli respondenti vzděláni ve hře na klavír a housle, dále pak na kytaru, flétnu, bicí a tahací harmoniku.

Vlastní výzkumné šetření zkoumající vliv hudby

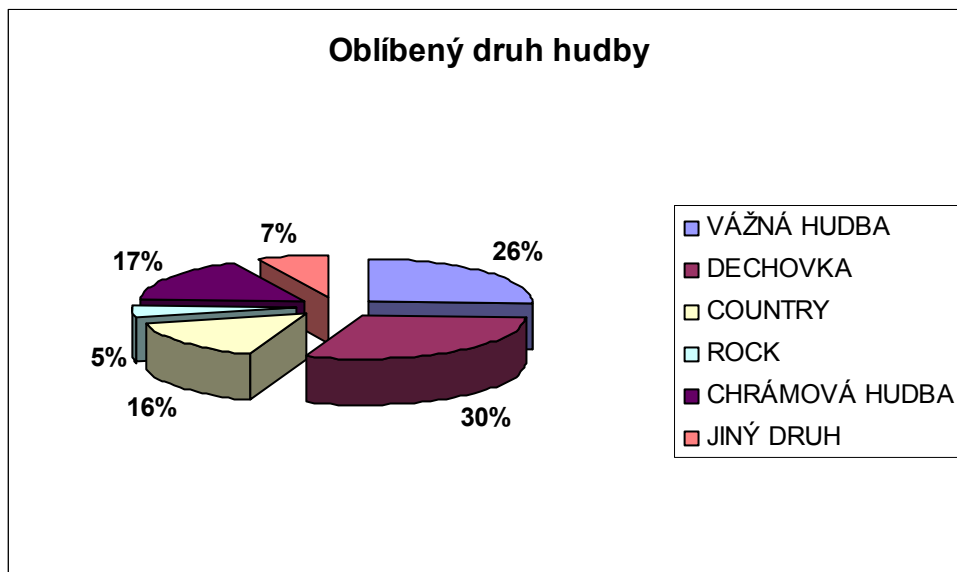
Graf č. 5 - Oblíbenost hudby



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 5 vznikl z odpovědí na otázku č. 1, zda mají respondenti rádi hudbu všeobecně. 95 % (79) respondentů odpovědělo ano, zbylých 5 % (4) odpovědělo jen spíše ano. Graf poukazuje na celkovou oblíbenost hudby v životě respondentů.

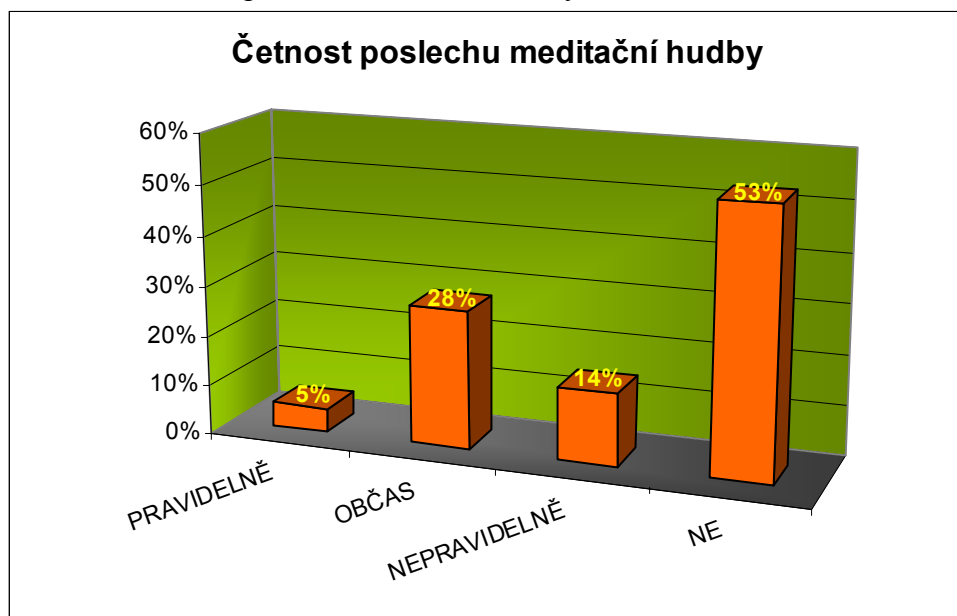
Graf č. 6 - Oblíbený druh hudby



Zdroj: vlastní výzkum

Úkolem otázky č. 2 ve vlastním výzkumném šetření bylo zjistit, jaký druh hudby je u respondentů nejoblíbenější. U této otázky bylo dovoleno zvolit více možných odpovědí, kterých při konečném součtu bylo 176, což představuje 100 %. Z grafu č. 6 vyplývá, že nejoblíbenější hudbou je dechovka, zastoupena 30 % (53), na druhém místě vážná hudba, zastoupena 26 % (45). Další druhy následují v tomto pořadí: 17 % (30) chrámová hudba, 16 % (28) country, 7 % (12) jiný druh hudby, 5 % (8) rock.

Graf č. 7 - Četnost poslechu meditační hudby

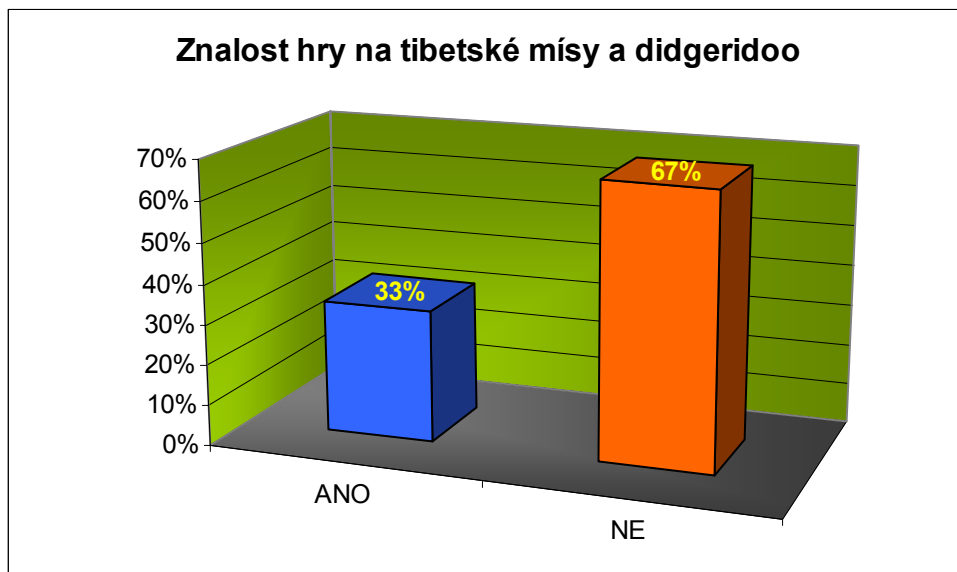


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 3 zjišťovala, zda respondenti poslouchají hudbu v rámci volnočasových aktivit.

Z grafu č. 7 je patrné, že meditační hudbu poslouchá pravidelně jen 5 % (4) respondentů, občas ji poslouchá 28 % (23) a nepravidelně 14 % (12) respondentů. Zbýlých 53 % (44) respondentů neposlouchá meditační hudbu vůbec.

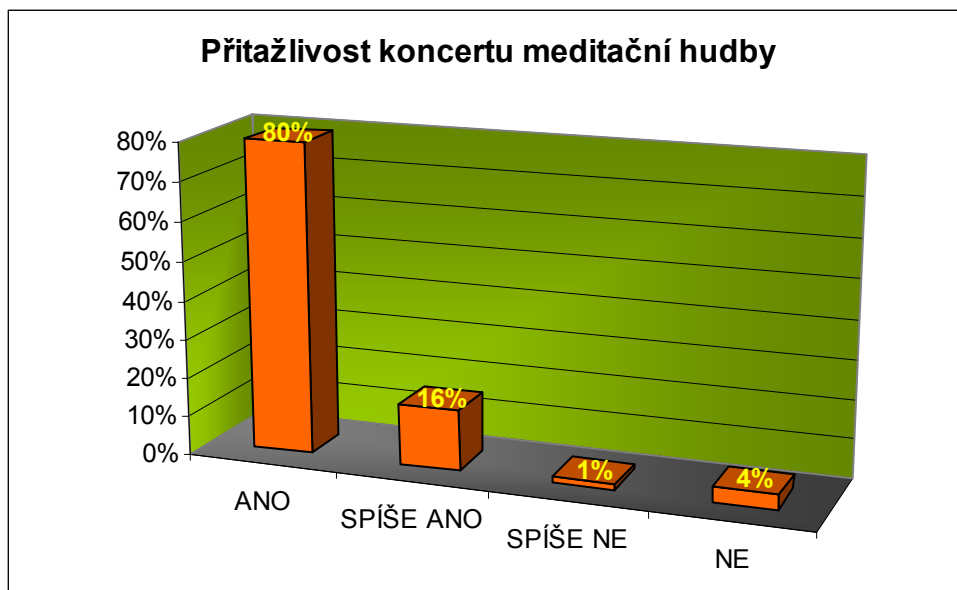
Graf č. 8 - Znalost hry na tibetské mísy a didgeridoo



Zdroj: vlastní výzkum

Otázkou č. 4 ve vlastní výzkumné části řízeného rozhovoru bylo zjišťováno, zda respondenti již slyšeli představovaný typ meditační hudby, tedy hru na tibetskou zpívající mísu a australskou didgeridoo. Výsledky zanesené do grafu č. 8 vypovídají, že 33 % (27) respondentů se s tímto typem hudby již setkala, zbylých 67 % (56) respondentů se s tímto typem hudby dosud nikdy nesetkala.

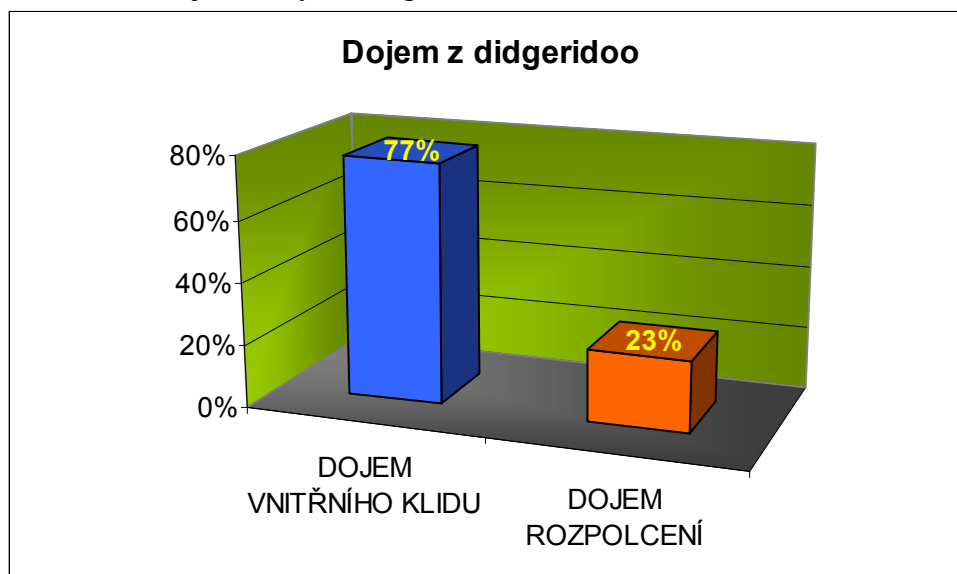
Graf č. 9 - Přitažlivost koncertu meditační hudby



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 5 zjišťovala, zda se poslech živé hudby hrané na tibetskou zpívající mísu a didgeridoo respondentům líbil. Po zaokrouhlení procent na celá čísla nám graf č. 9 říká, že 80 % (66) respondentů se hudba líbila, 16 % (13) se hudba spíše líbila, 1 % (1) se hudba spíše nelíbila a 4 % (3) se hudba nelíbila. Z těchto výsledků je patrná velká přitažlivost této hudby.

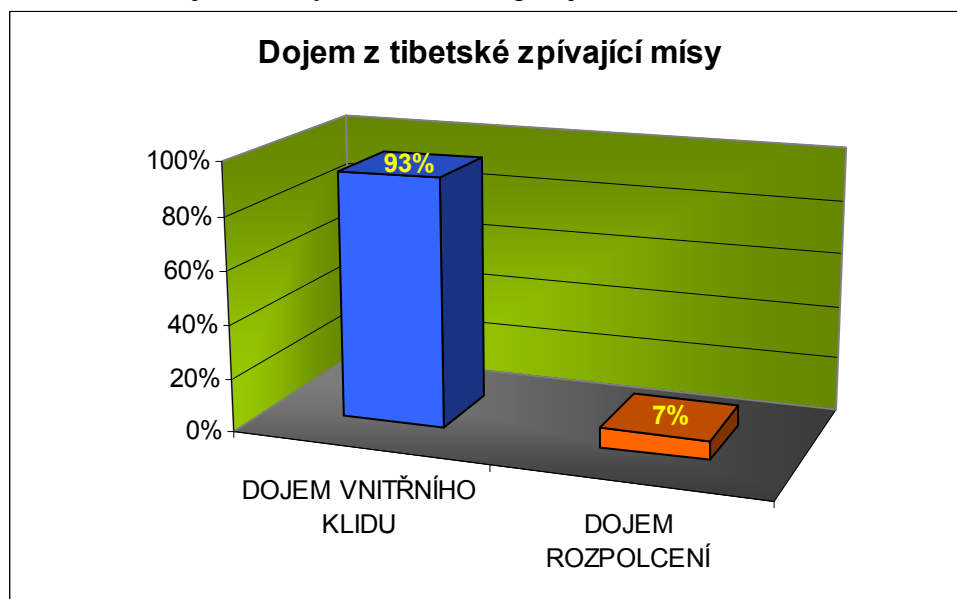
Graf č. 10 - Dojem z hry na didgeridoo



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 6 se ptala na dojem, který po poslechu zanechala didgeridoo. Z grafu č. 10 vyplývá, že u 77 % (64) respondentů zanechala didgeridoo dojem vnitřního klidu. U 23 % (19) respondentů zanechalo naopak dojem rozpolcení.

Graf č. 11 - Dojem ze hry na tibetskou zpívající mísu

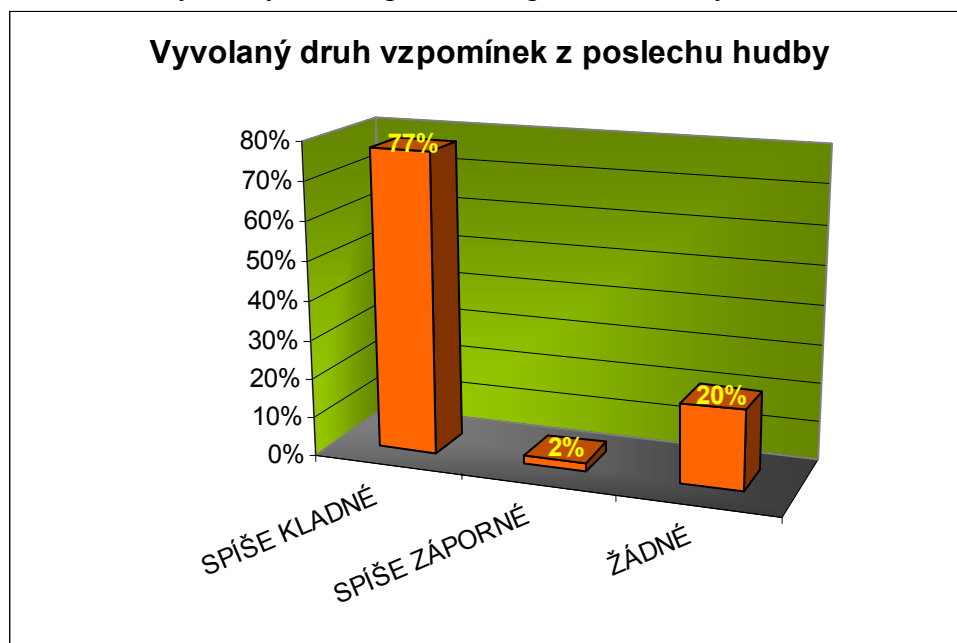


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 7 se ptala na dojem, který po poslechu zanechala tibetská zpívající mísa.

Z grafu č. 11 vyplývá, že u 93 % (77) respondentů zanechala tibetská zpívající mísa dojem vnitřního klidu. U 7 % (6) respondentů zanechala naopak dojem rozpolcení.

Graf č. 12 - Vyvolaný druh vzpomínek z poslechu hudby

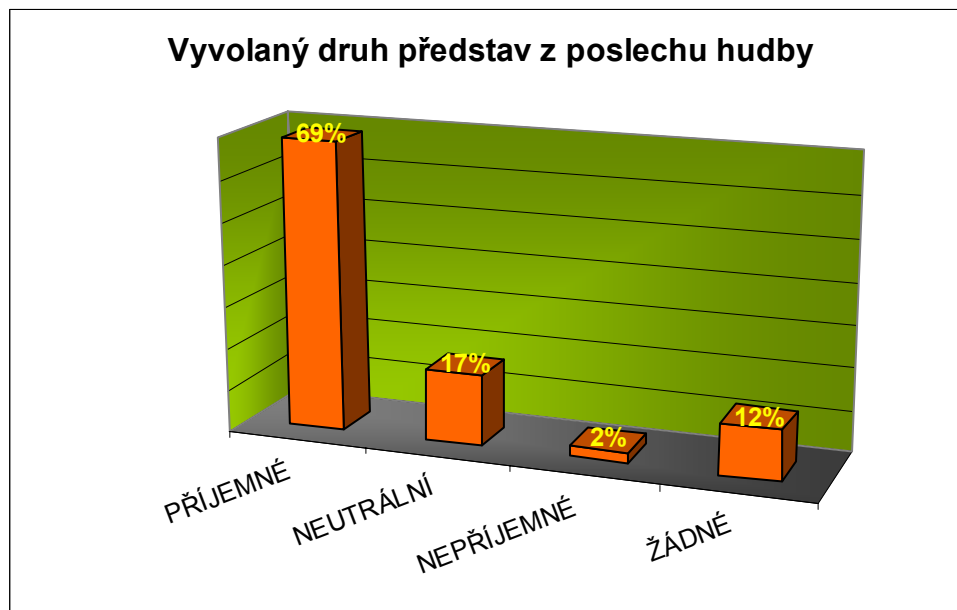


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 8 se ptala na druh vzpomínek, které mohla meditační hudba u respondentů vyvolat.

Graf č. 12 ukazuje, že u 77 % (64) respondentů vyvolala hudba spíše kladné vzpomínky, u 2 % (2) spíše záporné a u 20 % (17) respondentů hudba vzpomínky nevyvolala.

Graf č. 13 - Vyvolaný druh představ z poslechu hudby

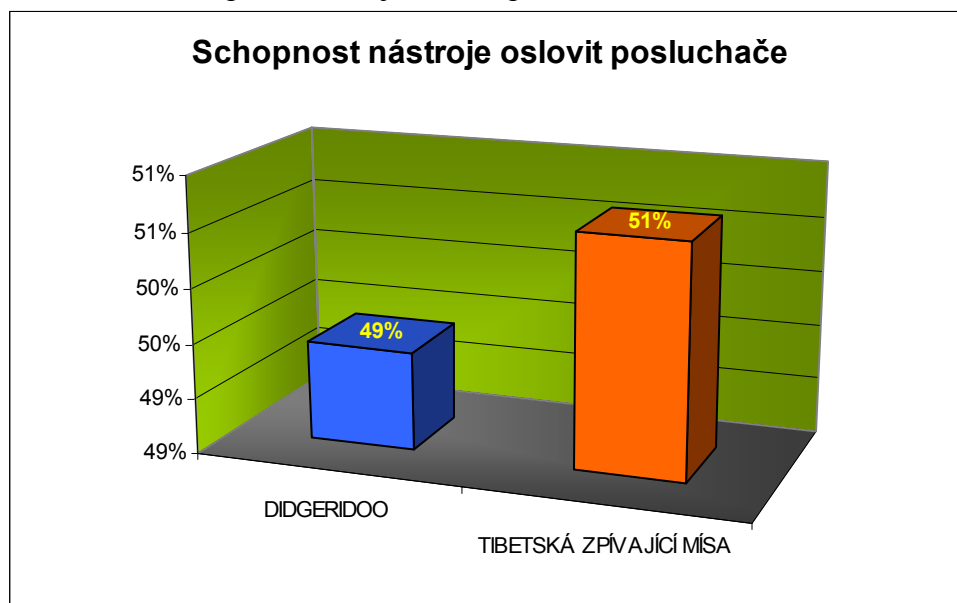


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 9 se ptala na druh představ, které mohla meditační hudba u respondentů vyvolat.

Graf č. 13 ukazuje, že u 69 % (57) respondentů vyvolala hudba představy příjemné, u 17 % (14) představy neutrální, u 2 % to byly představy nepříjemné a u 12 % (10) respondentů hudba představy nevyvolala.

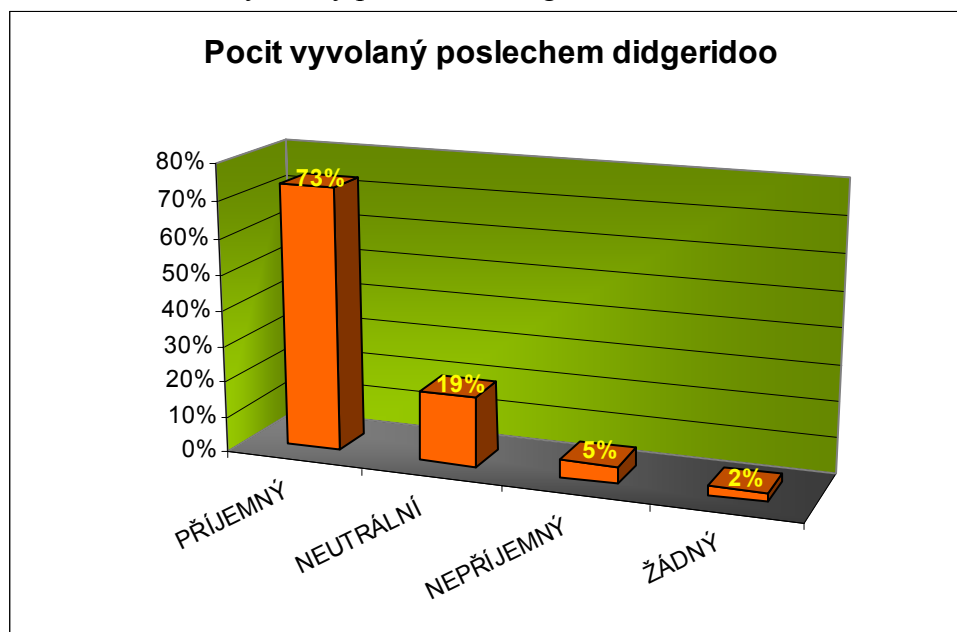
Graf. č. 14 - Schopnost nástroje oslovit posluchače



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 11 zjišťovala, který z nástrojů respondenty více oslovil. Z grafu č. 14 je patrné, že respondenty zaujal více nástroj tibetská zpívající mísa 51 % (42), didgeridoo získala 49 % (41) hlasů.

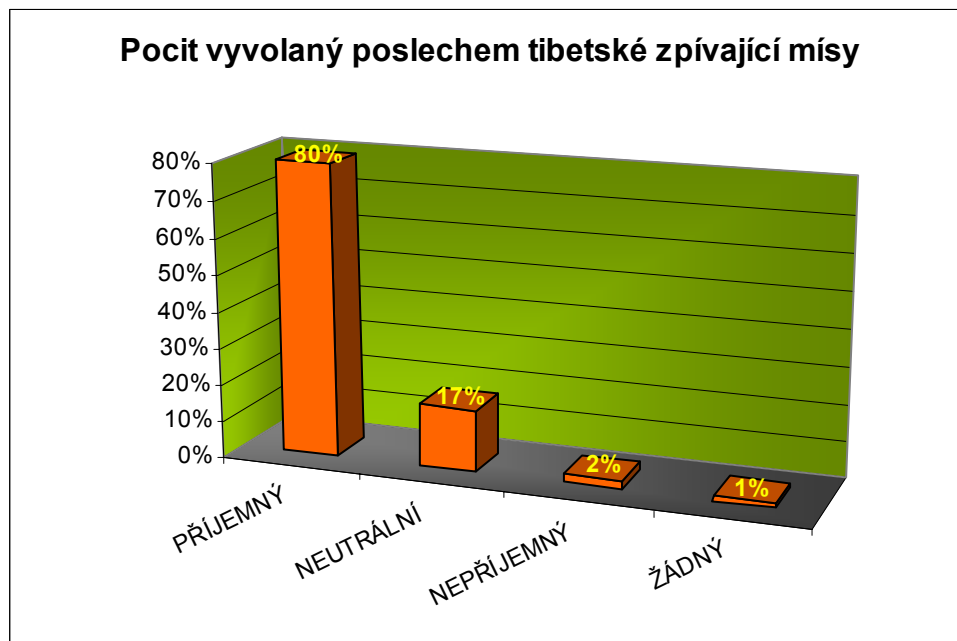
Graf č. 15 - Pocit vyvolaný poslechem didgeridoo



Zdroj: vlastní výzkum

Graf. č. 15 vznikl na základě odpovědí na otázku č. 12, která zjišťovala, jaký pocit u respondentů vyvolal poslech didgeridoo. 73 % (61) respondentů uvedlo, že v nich poslech didgeridoo zanechal příjemný pocit, 19 % (16) respondentů mělo pocity neutrální, 5 % (4) mělo pocity nepříjemné a u 2 % (2) didgeridoo pocity nevyvolala.

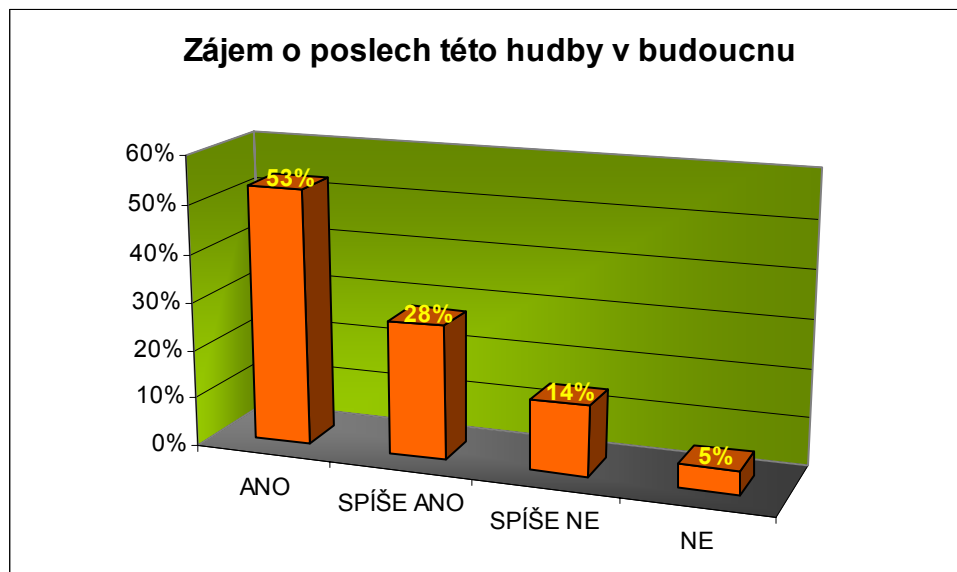
Graf. č. 16 - Pocit vyvolaný poslechem tibetské zpívající mísy



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 15 vznikl na základě odpovědí na otázku č. 13, která zjišťovala, jaký pocit u respondentů vyvolal poslech tibetské zpívající mísy. 80 % (66) respondentů uvedlo, že v nich poslech tibetské zpívající mísy zanechal příjemný pocit, 17 % (14) respondentů mělo pocity neutrální, 2 % (2) mělo pocity nepříjemné a u 1 % (1) respondentů tibetská zpívající mísa pocity nevyvolala.

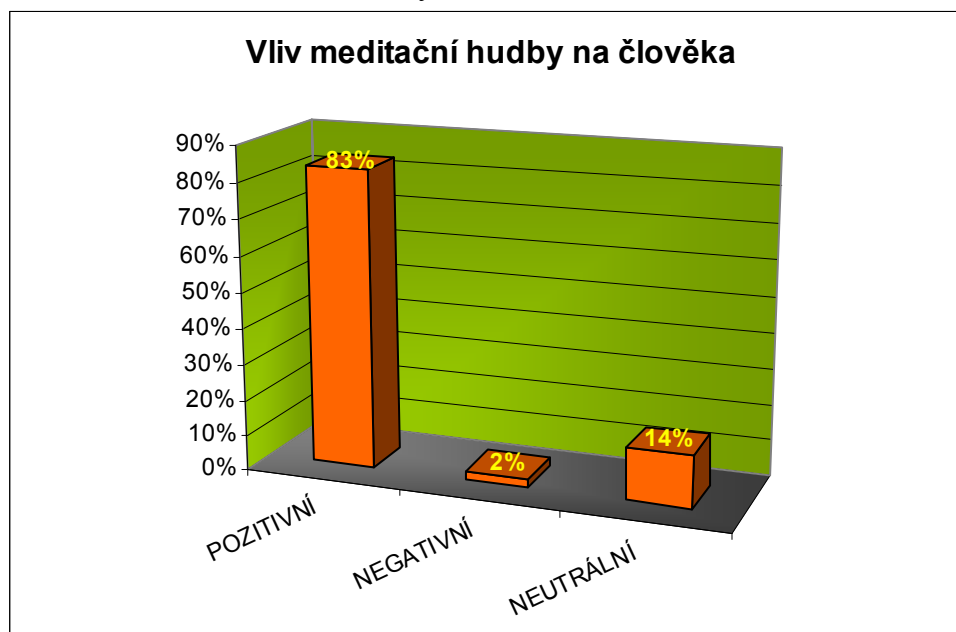
Graf č. 17 - Zájem o poslech této hudby v budoucnu



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 14 zjišťovala, zda by měli respondenti zájem častěji poslouchat tuto meditační hudbu jako zpestření jejich volnočasových aktivit. Z grafu č. 17 vyplývá, že 53 % (44) respondentů by chtělo tuto meditační hudbu poslouchat častěji, 28 % (23) respondentů odpovědělo spíše ano, 14 % (12) respondentů by tuto meditační hudbu poslouchat častěji spíše nechtělo a 5 % (4) respondentů by tuto hudbu častěji poslouchat nechtělo. Tyto výsledky poukazují na zájem seniorů poslouchat tuto hudbu častěji, což znamená možnost prohlubování a zkvalitňování zážitků z hudby a poté i využívání jejích pozitivních vlivů v rámci volnočasových aktivit respondentů.

Graf č. 18 - Vliv meditační hudby na člověka

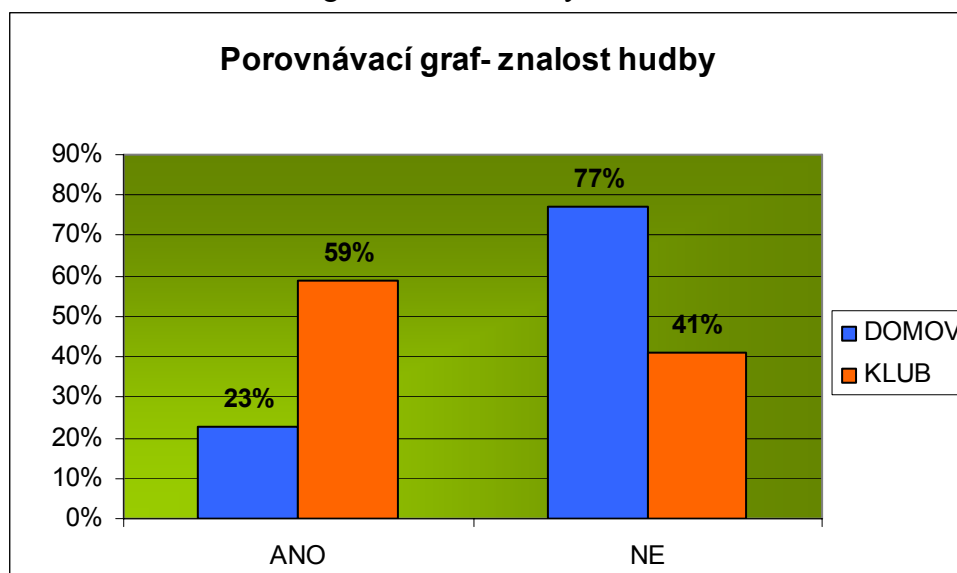


Zdroj: vlastní výzkum

Poslední otázka č. 15 se ptala, jaký vliv může mít podle respondentů tato meditační hudba na člověka. Výsledky jsou zaneseny v grafu č. 18. 83 % (69) respondentů si myslí, že tato hudba má na člověka pozitivní vliv, 14 % (12) respondentů uvedlo vliv neutrální a 2 % (2) uvedla vliv negativní. Z tohoto grafu tedy vyplývá, že drtivá většina respondentů označila vliv této hudby jako pozitivní.

4.1.2 Porovnání výsledků zkoumaného souboru č. 1 mezi celky seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních a seniorů, pravidelně navštěvujících Klub seniorů České Budějovice.

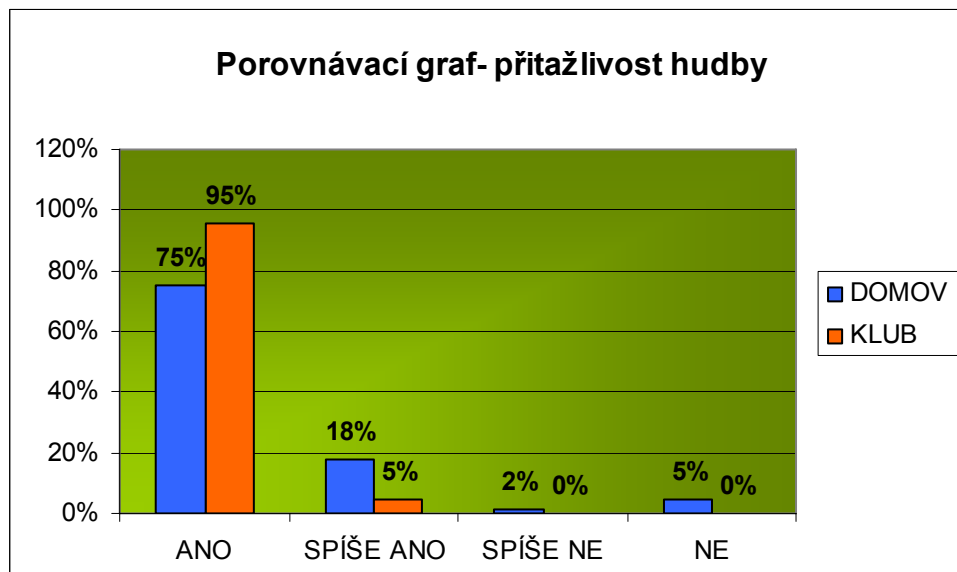
Graf č. 19 - Porovnávací graf - znalost hudby



Zdroj: vlastní výzkum

Graf. č. 19 - Porovnávací graf - znalost hudby. Tento graf byl vytvořen na základě odpovědí na otázku č. 4. Ukazuje předchozí znalost hry na nástroje tibetskou zpívající mísu a didgeridoo. Pro zajímavost a lepší využití výsledků této práce byl zkoumaný soubor č. 1 rozdělen do dvou celků - seniory žijící ve zdravotně sociálních zařízeních (61 respondentů) a seniory navštěvující Klub seniorů České Budějovice (22 respondentů). Při porovnání těchto dvou celků byly znatelné rozdíly v předchozí znalosti tohoto druhu hudby. Zatímco u seniorů ve zdravotně sociálních zařízeních byla tato znalost u 23 % (14) respondentů, u 77 % (47) tato znalost nebyla, u seniorů navštěvujících pravidelně Klub seniorů České Budějovice byla tato znalost až u 59 % (13), u zbylých 41 % (9) respondentů tato znalost nebyla.

Graf č. 20 - Porovnávací graf- přitažlivost hudby

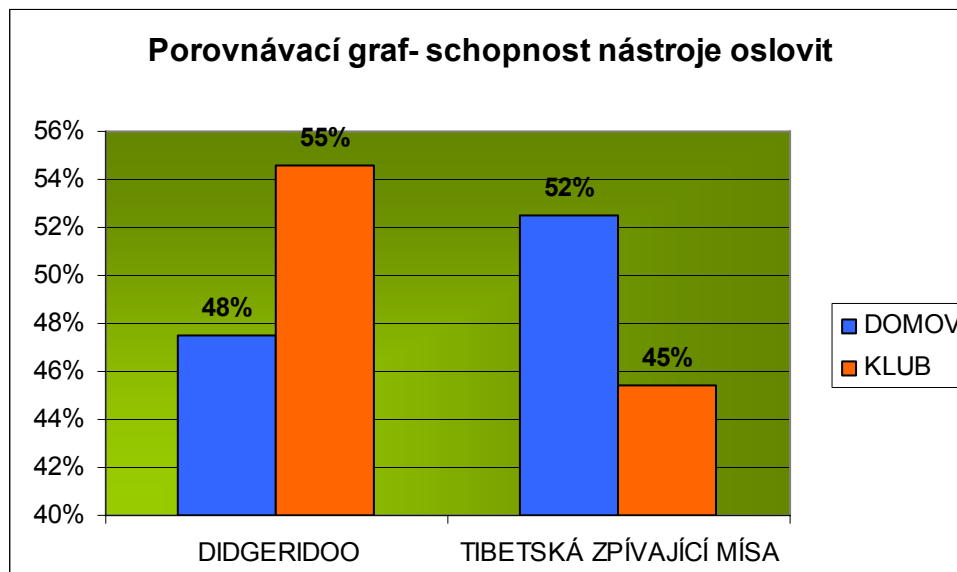


Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 20 byl vytvořen na základě odpovědí na otázku č. 5, která zkoumala, zda se poslech živé hudby hrané na tibetskou zpívající mísu a didgeridoo respondentům líbil. Jsou zde opět porovnávány výsledky respondentů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních a respondentů z Klubu seniorů České Budějovice. U respondentů z Klubu seniorů byly zaznamenány pouze kladné odpovědi: ANO – 95 % (21) respondentů a SPÍŠE ANO – 5 % (1) respondentů.

U respondentů ze zdravotně sociálních zařízení byly zaznamenány i negativní odpovědi: ANO – 75 % (46) respondentů, SPÍŠE ANO – 18 % (11), SPÍŠE NE – 2 % (1) a NE – 5 % (3) respondentů.

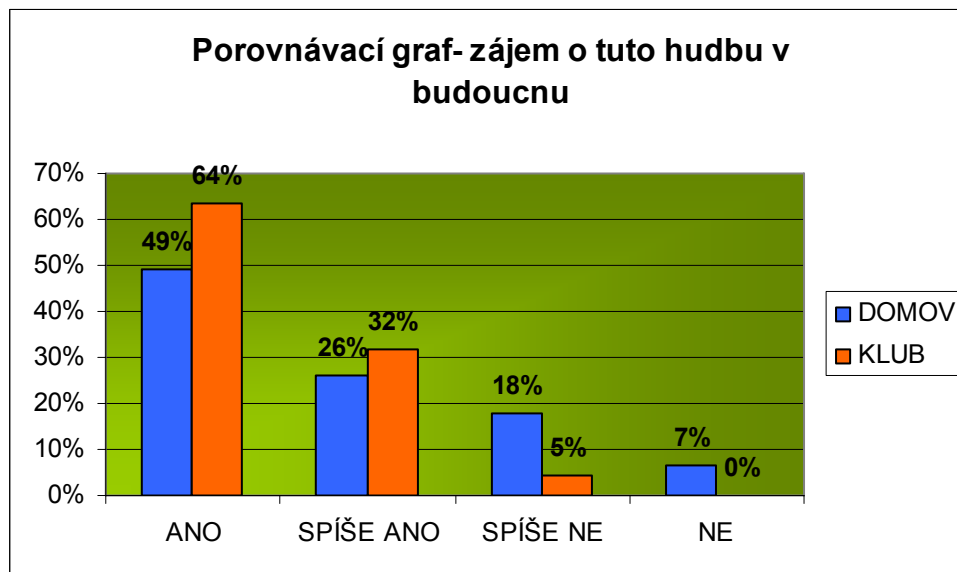
Graf č. 21 - Porovnávací graf- schopnost nástroje oslovit



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 21 byl vytvořen na základě odpovědí na otázku č. 11 zkoumající, který nástroj měl větší schopnost oslovit respondenty. Respondenty z Klubu seniorů České Budějovice oslovila více didgeridoo – 55 % (12) respondentů, tibetská zpívající mísa oslovila 45 % (10) respondentů. U seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních to bylo naopak, didgeridoo oslovila 48 % (29) respondentů a tibetská zpívající mísa 52 % (32) respondentů. Rozdíly ve výsledcích nejsou velké, podle mého názoru mají však určitý smysl a význam - viz. kapitola Diskuze.

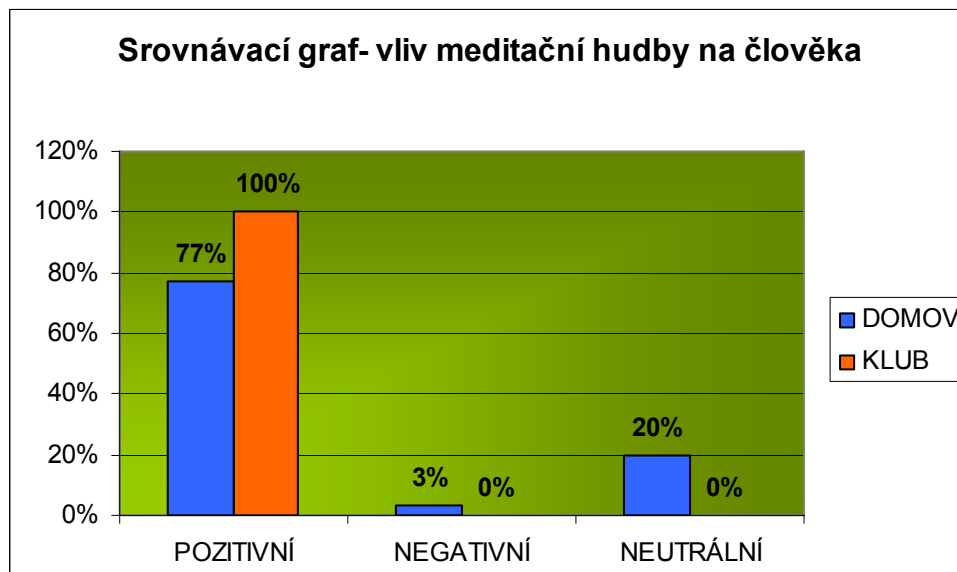
Graf č. 22 - Porovnávací graf - zájem o tuto hudbu v budoucnu



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 22 byl vytvořen na základě odpovědí na otázku č. 14, zkoumající zájem o častější poslech meditační hudby hrané na didgeridoo a tibetskou zpívající mísu. Respondenti z Klubu seniorů České Budějovice odpověděli takto: ANO 64 % (14), SPÍŠE ANO 32 % (7), SPÍŠE NE 5 % (1), NE 0 % (0) respondentů. Respondenti ze zdravotně sociálních zařízení odpověděli následovně: ANO 49 % (30), SPÍŠE ANO 26 % (16), SPÍŠE NE 18 % (11), NE 7 % (4).

Graf č. 23 - Porovnávací graf- vliv meditační hudby na člověka



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 23 byl vytvořen na základě odpovědí na otázku č. 15, jejíž odpovědi zahrnují názory respondentů na to, jaký vliv má tato meditační hudba na člověka. V tomto grafu jsou porovnávány odpovědi respondentů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních a respondentů, kteří pravidelně navštěvují Klub seniorů České Budějovice. 100 % (22) respondentů z Klubu seniorů si myslí, že meditační hudba má na člověka pozitivní vliv. Naproti tomu 77 % (47) respondentů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních si myslí, že tento styl hudby má na člověka vliv pozitivní, 20 % (12) si myslí, že vliv této hudby je neutrální a 3 % (2) respondentů si myslí, že meditační hudba didgeridoo a tibetské zpívající mísy má vliv na člověka negativní.

4.1.3 Vliv a využití didgeridoo a tibetské zpívající mísy podle personálu pečujícího o seniory žijící ve zdravotně sociálních zařízeních, kde byl výzkum prováděn.

Při vlastním provádění výzkumného šetření ve zdravotně sociálních zařízeních byl při koncertu meditační hudby přítomen i personál pečující o seniory. Po předchozí domluvě byli členové personálu požádáni, aby si během a po koncertu všímali reakcí přítomných seniorů.

Po ukončení koncertu s nimi byl taktéž veden řízený rozhovor, zaměřující se na reakce seniorů, ale i na vlastní prožitky personálu. Tímto způsobem byly získány odpovědi od 11 členů personálu zdravotně sociálních zařízení.

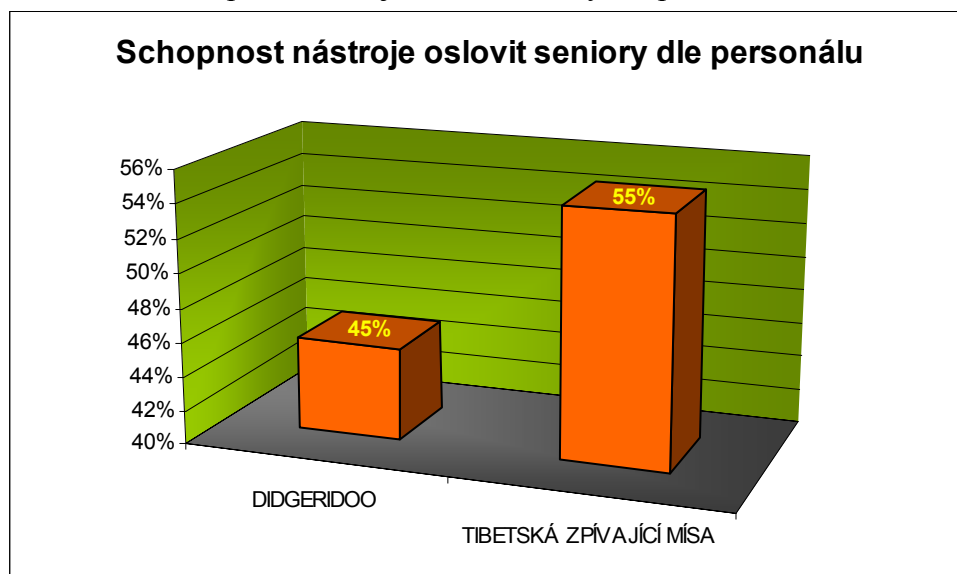
V souboru č. 2, jímž je personál zdravotně sociálních zařízení, bylo 10 žen a 1 muž. Všichni byli mladší 50 let se středoškolským nebo vysokoškolským vzděláním. Všechny 11 členů personálu mělo hudbu rádo, 6 z nich mělo dokonce hudební vzdělání v oblasti hry na klavír, kytaru a housle. Nejkratší dobu pracovala se seniory praktikantka ZSF JU – 3 týdny.

Nejdelší dobou v práci se seniory bylo u členky personálu 17 let. Průměrně pracoval personál se seniory 4,1 roku. Z toho můžeme usuzovat poměrnou znalost chování seniorů, o které personál pečuje.

Podle personálu mají všichni senioři, o které pečují, rádi hudbu. (ot. č. 1) Nejčastěji jsou to dechovky, vážná hudba, chrámová hudba, lidové písně a country. (ot. č. 2) Ve všech zdravotně sociálních zařízeních, kde byl výzkum prováděn, poslouchají senioři v rámci volnočasových aktivit hudbu, nejčastěji dechovky, vážnou hudbu a lidové písně, které jsou často za doprovodu hudebních nástrojů zpívány. (ot. č. 3) Podle pozorování personálu měli všichni senioři z výzkumného souboru č. 1 zájem o poslech meditační hudby, pouze jeden člen pozoroval spíše nezájem. (ot. č. 4) Všichni členové personálu (11) se shodli na tom, že hudba na přítomné seniory působila pozitivně (ot.č.5) a vyvolávala u nich příjemné pocity (ot. č. 6).

V závorkách jsou uvedena čísla otázek z řízeného rozhovoru pro personál, podle kterých vznikla tato tvrzení.

Graf č. 24 - Schopnost nástroje oslovit seniory dle personálu

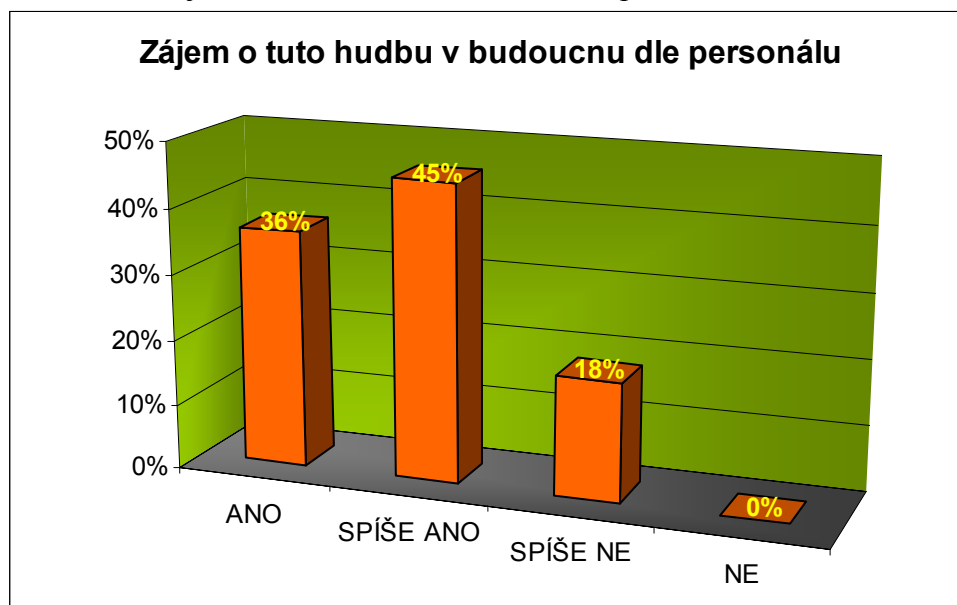


Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 24 vznikl na základě odpovědí na otázku č. 7 v řízeném rozhovoru pro personál pečující o seniory. Z výsledků vyplývá, že seniory více oslovila tibetská zpívající mísa 55 % (6), didgeridoo 45 % (5). Ačkoliv je tento rozdíl nepatrný, koresponduje s výsledky grafu

č. 21. Ke grafu č. 24 a otázce č. 7 se vztahuje otázka č. 8. Otázka se ptá, jaký vyvolal u seniorů pocit ten nástroj, který je více oslovil. Z celkového počtu 11 respondentů z řad personálu 10 respondentů odpovědělo, že v nich v nástroj, který seniory více oslovil, zanechal dobrý pocit, pouze 1 člen personálu odpověděl, že tento pocit byl neutrální.

Graf č. 25 - Zájem o tuto hudbu v budoucnu dle personálu

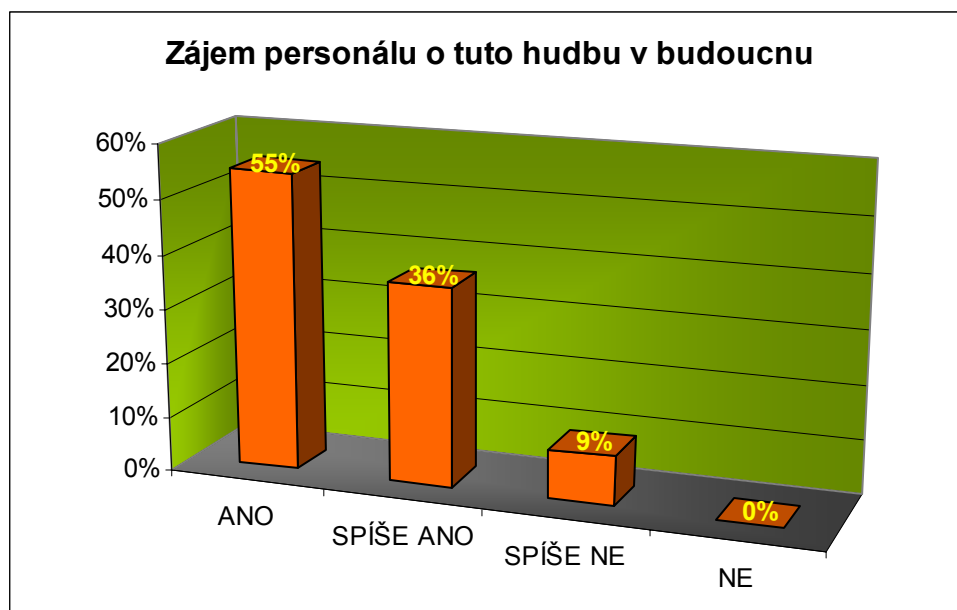


Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 25 vznikl z vyhodnocení otázky č. 9 v řízeném rozhovoru s personálem přítomným koncertu meditační hudby a pečujícím o přítomné seniory. Otázka se ptala, zda si členové personálu myslí, že by chtěli senioři poslouchat tuto hudbu častěji. Ze 100 % (11) respondentů jich 36 % (4) odpovědělo ANO, 45 % (5) SPÍŠE ANO, 18 % (2) respondentů odpovědělo SPÍŠE NE.

Poslední tři otázky v řízeném rozhovoru byly zaměřeny na vlastní prožitky personálu. Otázka č. 10 v řízeném rozhovoru pro personál se ptala, zda se personálu líbil předcházející koncert meditační hudby. Výsledky říkají, že se koncert líbil všem 11 členům personálu.

Graf č. 26 – Zájem personálu o tuto hudbu v budoucnu



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 26 vznikl z výsledků k odpovědi č. 11 v řízeném rozhovoru pro personál zdravotně sociálních zařízení, přítomný předcházejícímu koncertu meditační hudby na didgeridoo a tibetskou zpívající mísu a pečující o zde přítomné seniory. Otázka č. 11 se ptala na to, zda by chtěli členové personálu poslouchat častěji tento styl hudby. Ze 100 % (11) respondentů odpovědělo 55 % (6) respondentů ANO, 36 % (4) SPÍŠE ANO a 9 % (1) respondentů odpovědělo SPÍŠE NE.

Poslední otázka č. 12 v řízeném rozhovoru pro personál se ptala na vliv, který má tato meditační hudba na člověka. Všechny 11 členů personálu odpovědělo, že tato hudba má na člověka pozitivní vliv.

5. DISKUZE

Realizované koncerty i samotná průzkumná sonda znamenaly spousty cenných prožitků a poznatků jak pro mne, odborný personál jednotlivých zařízení, tak i pro samotné seniory. Ti měli často možnost poznat něco úplně nového, byli vytrženi ze svého životního i hudebního stereotypu. Měli možnost zavřít oči, poslouchat živou hudbu a relaxovat. Z vyhodnocení řízeného rozhovoru si doufám tvrdit, že některým respondentům přinesla živá meditační hudba hraná na tibetskou zpívající mísu a didgeridoo jisté odpovědi či možnost vyrovnat se s některými věcmi, které je v životě trápily. Seniorům i personálu byla nabídnuta možnost, jak smysluplně trávit volný čas. Já jsem díky této práci získal nové a pro mne cenné zkušenosti v práci se seniory a aplikaci této meditační hudby. Velkým zadostiučiněním pro mne bylo vidět zvědavost, radost, ale i vážný výraz a uklidnění v tvářích seniorů. Jsem také moc rád, že jsem s nimi mohl sdílet jejich pocity a nutkání, které po poslechu meditační hudby měli.

Diskuze ke grafu č. 3

Graf č. 5 se zabývá otázkou úrovně respondentů. Z porovnání úrovně vzdělání a výsledků odpovědí respondentů jsem přišel k závěru, že úroveň vzdělání nehraje roli při vnímání meditační hudby tibetské zpívající mísy a didgeridoo.

Diskuze ke grafu č. 4

Tento graf se zabývá otázkou hudebního vzdělání respondentů. Nemohu říci, že by hudební vzdělání ovlivňovalo vnímání meditační hudby hrané na tibetskou zpívající mísu a didgeridoo. U hudebně vzdělaných respondentů byl však patrný profesionální zájem o techniku hry na tibetskou zpívající mísu a didgeridoo. To vedlo k vyvolání vzpomínek na zážitky a techniku hry na vlastní nástroj. Myslím si, že i toto přispělo k celkové aktivizaci respondenta.

Diskuze ke grafu č. 5

Graf č. 5 poukazuje na celkovou oblíbenost hudby respondentů. To vyplynulo i z komentářů, které ze své vlastní iniciativy připsali respondenti k dotazníkům, které

byly ještě před zahájením vlastního výzkumného šetření rozeslány do zdravotně sociálních zařízení - domovů pro seniory v Jihočeském kraji. Ti uvádějí, že někteří senioři hudbu přímo milují a každý den si pouští různé nahrávky nebo zpívají lidové písně.

Osobně jsem zažil při svých výzkumných šetřeních např. starou babičku, která se pohybovala jen s pomocí vozíku pro invalidy. Tato babička, před zahájením mého koncertu při čekání na zbytek seniorů, zpívala několik slok staré lidové písně. Ačkoliv její tělesná schránka byla slabá, její hlas byl poměrně silný. Při zpěvu bylo cítit, jak předává ostatním seniorům i mě určitou energii, radost.

Diskuze ke grafu č. 7

Graf č. 7 se zabývá poslechem meditační hudby. Více než polovina – 53 % respondentů odpověděla, že meditační hudbu neposlouchá. Zde si pokládám otázku, zda je to prostým nezájmem respondentů o tuto hudbu nebo neznalostí, nedostatkem přístupu k této hudbě. Zajímavé by bylo zjistit, zda se po odehrání koncertu meditační hudby zvýšil zájem o její poslech.

Diskuze ke grafu č. 10

Tento graf se zabývá dojmem, který u respondentů zanechala didgeridoo. 23 % (19) respondentů uvedlo dojem rozpolcení. Dojem rozpolcení u tohoto nástroje nemusí vždy znamenat jeho špatný vliv. Může znamenat nevyrovnanost osoby respondenta. Na povrch mohou vyplouvat potlačované nebo nevyřešené problémy či otázky. Opakovaným hraním a cvičením v poslechu zvuku nástroje by mohlo dojít ke zlepšení, obratu.(22) Z prvního dojmu je však zřejmé, že tento nástroj může mít u skupiny respondentů dobré terapeutické účinky.

Diskuze ke grafu č. 11

Graf se zabývá dojmem, který u respondentů zanechala tibetská zpívající mísa. U 7 % (6) respondentů zanechal tento nástroj dojem rozpolcení. Tento nástroj je velice osobitý, každá osoba je velice individuální, a tak může každému vyhovovat jiný základní tón

mísy. Ale i u tohoto konkrétního nástroje by mohlo dojít častějším poslechem a soustředěním se na zvuk nástroje, po uvolnění určitých emočních či fyzických (bolest) bloků, ke zlepšení ze zanechaného dojmu.(22) V porovnání s didgeridoo zanechal tento nástroj dojem vnitřního klidu u většího procenta respondentů a tudíž by tento nástroj mohl mít ještě lepší terapeutické využití u skupiny respondentů. Výsledky, že poslech meditační hudby tibetské zpívající mísu a didgeridoo přináší převážně dojem vnitřního klidu a uklidnění, se shodují s výzkumem Nancy A. Jackson - *Anger and Music Therapy*, ve kterém popisuje uklidňující účinky meditační hudby.(13)

Diskuze ke grafu č. 13

Graf č. 13 se zabývá druhem vyvolaných představ z poslechu této meditační hudby. Hudba často povoluje uzdu lidské fantazii a druh hudby může ovlivňovat naše představy.(11) Z grafu vyplývá, že tento druh hudby dokáže pozitivně ovlivňovat naše představy, fantazii.

Diskuze k otázce č. 10

Otázka č. 10 se vztahuje k otázce č. 9 a ke grafu č 13. Ptá se na konkrétní představu, kterou hudba u respondentů vyvolala. Odpovědi byly velice rozmanité, avšak cosi měly společného. Byla to osobitost. Často se představy týkaly osobního života respondentů, respondenti své představy často popisovali s nadšením a velkou procítěností. Byli zde však i tací, u kterých hudba představy nevyvolala. Některé odpovědi byly velice zajímavé. Často se týkaly představ o přírodě a klidu. Vznik světa, louka, les, tekoucí voda, pobyt u teplého moře, západ slunce nad mořem, myšlenka, že je svět krásný. Dále to byly představy o klidu, vyrovnanosti, uvolnění, vznášení se nad korunami stromů. Objevovaly se představy zvonících zvonů a zvonků, chrámů, obrovských a rozlehlých prostor, Tibetu, milé návštěvy nebo lepší pocit hýbání hlavou. Didgeridoo vyvolala u některých respondentů představy svolávání do boje a pohřbu blízké osoby. Z představ lze vyčíst, že tibetská zpívající mísa dokáže navodit představy klidu, vyrovnanosti, uvolnění a míru. Didgeridoo dokáže častěji vyvolat představy spjaté s energičností, pohybem, vybíjením negativní energie.

Diskuze ke grafu č. 14, č. 21 a č. 24.

Graf č. 14 rozlišuje, který z nástrojů respondenty více oslovil. Respondenty zde oslovila více tibetská zpívající mísa – 51 % (42) respondentů. Didgeridoo oslovila 49 % (41) respondentů. Tento rozdíl je však minimální, a proto si trůfám tvrdit, že schopnost nástrojů oslovit posluchače je přibližně stejná. Poté jsem však rozdělil zkoumaný soubor z grafu č. 14 do dvou celků. Seniors, žijící ve zdravotně sociálních zařízeních a seniors, pravidelně navštěvující Klub seniors České Budějovice a výsledky znovu vyhodnotil v porovnávacím grafu č. 21. V tomto grafu jsou patrné určité rozdíly. Zatímco ve zdravotně sociálních zařízeních oslovila didgeridoo z celkového počtu 100 % (61) respondentů 48 % (29) respondentů, v Klubu seniors České Budějovice to bylo z celkového počtu 100 % (22) až u 55 % (12) seniors. U tibetské mísy to bylo naopak, zaujala 52 % (32) respondentů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních a jen 45 % (10) respondentů z Klubu seniors České Budějovice. Tento rozdíl, dle mého názoru, vznikl díky trochu odlišnému druhu konkrétních představ, které oba nástroje vyvolávají (diskuze k otázce č. 10). Podle odpovědí na otázku č. 10 vyvolává didgeridoo častěji představy spojené s pohybem, tancem, vířením a energií, životem. Myslím si, že to je důvod, proč didgeridoo dokáže více oslovit aktivní seniors z Klubu seniors České Budějovice. Naopak představy spjaté se zvukem tibetské zpívající mísy byly více spojené s klidem a vyrovnaností. Zvuk tohoto nástroje je celkově klidnější, bez dynamiky didgeridoo. V tom vidím vysvětlení, proč respondenty ze zdravotně sociálních zařízení - domovů pro seniors zaujala více tibetská zpívající mísa. Větší zájem seniors o hru na tibetskou mísu u respondentů ze zdravotně sociálních zařízení potvrzuje i graf č. 24. Graf č. 24 vznikl z odpovědí na otázku č. 7 v řízeném rozhovoru, vedeném z výzkumným souborem č. 2 - personálem, pečujícím o seniors ve zdravotně sociálních zařízeních a přítomným koncertu meditační hudby.

Diskuze ke grafu č. 20

Graf č. 20 porovnává přitažlivost hudby u respondentů - seniors žijících ve zdravotně sociálních zařízeních a seniors pravidelně navštěvujících Klub seniors České Budějovice.

Z grafu č. 20 je patrné, že meditační hudba, hraná na tibetskou zpívající mísu a didgeridoo, byla přitažlivější pro respondenty z Klubu seniorů České Budějovice. Podle mého názoru lze tento rozdíl vysvětlit odlišnou mírou mentální úrovně respondentů z Klubu seniorů České Budějovice a respondentů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních - domovech pro seniory. Při výzkumném šetření v domově pro seniory jsem se setkal se ženou, která byla i přes svůj vysoký věk 99 let schopná samostatného pohybu, podle jejího vzezření se dalo soudit, že o sebe dbá, že jí záleží na tom, jak vypadá, jak je oblečená. Před i po koncertu jsem vždy podával informace o nástrojích a hudbě, kterou budu hrát. Samozřejmě vždy s přihlédnutím k možnostem respondentů. Tato žena mi při řízeném rozhovoru řekla, že celou dobu čekala, kdy už ta „dechovka“ začne. Na tomto příkladě demonstuji, že mentální úroveň respondentů mohla hrát významnou roli v rozdílech v přitažlivosti hudby u těchto dvou celků.

Diskuze ke grafu č. 22

Graf č. 22 porovnává zájem o danou meditační hudbu v budoucnu mezi celky respondentů z Klubu seniorů České Budějovice a respondentů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních - domovech pro seniory. Respondenti z Klubu seniorů vykazali průměrně o 11 % větší zájem o poslech této meditační hudby v budoucnu než respondenti z domovů pro seniory. Je tento rozdíl daný větší chutí do života a potřebou pro sebe dělat něco prospěšného u respondentů z Klubu seniorů České Budějovice? Další otázka zní, zda a do jaké míry je příchod a pobyt v domově pro seniory demotivující v další snaze zkvalitnit svůj život a zda by mohlo častějším poslechem této meditační hudby docházet ke větší motivaci a smíření.

Diskuze ke grafu č. 25 a č. 26

Graf č. 25 vznikl z vyhodnocení otázky č. 9 v řízeném rozhovoru s personálem přítomným koncertu meditační hudby a pečujícím o přítomné seniory. Podle personálu má až 81 % seniorů zájem o tuto meditační hudbu v budoucnu. Na tu samou otázku odpovědělo kladně 75 % seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních. (graf č. 22) Tento výsledek nám může potvrdit poměrně dobrou znalost personálu v chování

a potřebách seniorů. Graf č. 26 nám říká, jaký zájem má o tuto hudbu v budoucnu personál. Až 91 % respondentů z řad personálu by mělo v budoucnu zájem častěji poslouchat meditační hudbu hranou na nástroje tibetskou zpívající mísu a didgeridoo. Ve srovnání s výzkumným souborem seniorů je to o 10 % méně, ve výzkumném souboru č. 1 odpovědělo na tuto otázku kladně 81 % respondentů.

Osobně jsem se setkal s vlivem hudby a muzikoterapií jako takovou v Arpidě - centru pro rehabilitaci osob se zdravotním postižením v Českých Budějovicích. Zde je péče věnována hlavně dětem. Srovnávat děti a seniory možná není dobrá demonstrace výsledků. Při mých návštěvách v domech pro seniory a z různých reakcí seniorů mi přišlo, že se někteří chovají jako děti. Tuto domněnku mi v zápětí potvrdil i personál o tyto seniory pečující. V centru Arpida jsem viděl, jak se s chutí do písni zapojují i spíše samotářské děti. Pomocí rytmu se pomalu snaží rozhýbávat postižené končetiny. Přijali mne mezi sebe, nechali se mnou vést. Podle vedoucí muzikoterapie Mgr. Dany Pšeničkové to byl velký úspěch. Předala mi také hodně svých zkušeností. Jednou z nich bylo i to, jak pomocí hudby celkově zklidnila chování jednoho věčně neposedného dareby.

6. ZÁVĚR

Vždycky se mi velice líbil životní styl dávných, dnes již neexistujících kultur, které žily s přírodou v dokonalé harmonii. Dokázaly ji maximálně využít, aniž by jí ublížily, naopak se jí často snažily pomáhat. Chovaly k ní úctu, jako děti ke své matce, která jim dává život. Lidé se cítili být součástí přírody. Lidé dnešního světa již toto necítí. Dnes je posloupnost cítění asi taková - nejdřív jsem já, potom ostatní lidé a nakonec někde je i příroda. Věřím, že člověk není jen fyzické tělo z masa a kostí, ale má duši, určitou energii, která dává fyzickému tělu život. Tuto „Duši“ má však i všechno ostatní, živé i neživé na tomto světě, a vše je propojené, navzájem se ovlivňuje. Myslím, že mnoho nemocí a poruch vzniká právě z neúcty k okolí, lidem i přírodě. Vše se točí kolem mě, já jsem nejdůležitější. Na ostatní nemyslím. Nežij, abys bral, žij, abys dával. Vše dobré rozdej a to špatné vezmi na sebe. Tato moudra jistě připadají mnohým lidem zcestná, dle mého názoru jsou však klíčem ke šťastnějšímu životu. Koncept veřejného zdravotnictví a ochrany veřejného zdraví klade veliký důraz na prevenci. Myslím si, že to, co zde výše popisuj, i je určitý druh prevence, jenž může předcházet vzniku mnoha onemocnění, fyzických i duševních poruch. Změna postoje zase může určitá onemocnění zmírňovat nebo léčit. Toto vše se odráží i v hudbě. Hudba propojuje světy. Již zmiňované dávné kultury měly také svou hudbu, která se podobala jejich způsobu života. Hudba pro ně byla posvátná, často láskyplná, měla svou úlohu ve společnosti, léčila. Jaká je hudba dnes? Často hlasitá, agresivní, vulgární, komerční. Je odrazem naší společnosti. Hudba je odrazem společnosti, ale také může společnost ovlivňovat. Správná hudba nám může pomoci najít novou cestu, změnit postoje, najít nové životní cíle, stát se klidnějšími a vyrovnanějšími, zdravějšími. I toto můžeme brát jako prevenci, která je však velice často opomíjena. Osobně znám několik lidí, kteří ve svém životě chovají úctu k léčivé hudbě nebo se jí zabývají, jiným stylem života a myšlení než většina „normálních“ lidí. Mám tyto lidi upřímně rád, protože z nich vyzařuje dobro, ochota, klid, vyrovnanost a potřeba pomoci druhým. Myslím, že jejich život je naplněn a oni jsou šťastnější než mnoho lidí kolem nich.

Mohu-li se tak nazvat, nazývám se muzikantem. Hraji na několik hudebních nástrojů, často netradičních a hudba je úzce spjata s mým životem. Hudba a mé nástroje,

tibetskou zpívající mísu a didgeridoo nevyjímaje, mi přináší nejen radost, mentální či duševní očistu, přátele, ale i nové pohledy na svět a jeho vnímání. Má hudba úzce souvisí s duchovností. Jak jsem v průběhu svého krátkého života objevoval tyto netradiční nástroje, přicházely s nimi vždy nové informace, které byly často zahaleny rouškou tajemna. Má zvědavost a touha, ovládat nejen hru na tyto nástroje, ale i sílu, kterou v sobě skrývají, mne dovedla až sem. Často jako samouk jsem objevoval způsoby hry na nástroj, ale i další tajemství zvuku. Pomalu jsem poznával, a ještě dlouho poznávat budu, sílu zvuku, hudby, vibrací. A jak již bylo řečeno, je moje hudba spjata s duchovností, nepoznával jsem díky ní jen sílu zvuku, ale také sám sebe. Termín „má hudba“ používám schválně. To proto, že tato hudba se velice liší od hudby, která je běžně známá z rádií, diskoték, od hudby populární, komerční a v jistém smyslu i konzumní. Má hudba není rychlá, hlasitá, reprodukováná, je živá, plná harmonických, alikvótních tónů, a může být i léčivá.

Mám velmi starou babičku, která často zapomíná. Její nejčastější otázkou je „Jaký že je dnes den?“ Dokáže však přesně citovat Homéra v latině či řečtině, kterého se učila ve škole. Píši o ní proto, že u ní vidím, jak moc důležité je i ve vysokém věku udržovat jakoukoliv aktivitu. Její aktivitou je starost o kostel, kde plní funkci jakési kostelnice. Sama by to už nezvládla, ale cítí se stále schopná a cítí zodpovědnost. Velkou část dne také tráví procházením se po dvoře nebo na chodníku před domem, skoro za každého počasí. Tato aktivita ji udržuje stále vitální. Dokud jí něco nedonutí s těmito aktivitami přestat, vím, že je vše v pořádku.

Důležitou součástí života seniorů ve zdravotně sociálních zařízeních jsou volnočasové aktivity, konané z vlastní iniciativy nebo nabízené. Kvalitní náplň volného času hraje významnou roli v kvalitě života nejen seniorů, ale i nás všech. V této práci jsem se snažil propojit svou meditační hudbu s volnočasovými aktivitami seniorů, žijících ve zdravotně sociálních zařízeních a přinést jim tak pozitiva, která v sobě tato hudba skrývá. Z výsledků kvantitativního výzkumného šetření mohu soudit, že se obě předem stanovené hypotézy potvrdily.

H 1: Přírodní zvuky a meditativní hudba mohou velmi pozitivně ovlivnit duševní pohodu seniorů.

H 2: Přírodních zvuků a meditativní hudby lze účinně využít i v rámci volnočasových aktivit seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních a přispět tak k prohloubení kvality jejich života.

Cílem mé práce bylo prokázat, že poslechu přírodních zvuků a meditativní hudby lze významně využít v rámci volnočasových aktivit seniorů, žijících ve zdravotně sociálních zařízeních. Současně šlo o prověření, jaké konkrétní zábavně terapeutické účinky může mít tato specifická forma muzikoterapie v podmínkách sledovaných zařízení. Myslím, že cíl práce byl splněn.

Dalším mým osobním cílem a cílem této práce je poukázat na skutečnost, že takováto hudba vůbec existuje, působí a je hodnotnější a kvalitnější než hudba komerční. Že tato hudba může být spjata s odpočinkem, relaxací, úctou, spiritualitou, jenž je tak důležitá a často opomíjená. Dle mého názoru, bez rozvíjení a vyšší míry duchovnosti v životě, člověk v budoucnu neobstojí, nebude moci žít šťastný, spokojený a vyrovnaný život.

7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. ARRIENOVÁ, A. *Archetypy šamanské tradice*. 1. Vydání. Praha: Potrál, 2000. 167s. ISBN 80-7178-476-1
2. BRADT, J. DILEO, C. *Music therapy in end-of-life care*. [online]. [cit. 2010-4-20]. Dostupné z:
<Templehttp://apps.isiknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=1&SID=Z16@JkiilnJhkfcKoDF&page=4&doc=31 Univ, Dept Music Therapy, Boyer Coll Mus & Dance, Philadelphia, PA 19122 USA>
3. DÁVIDEKOVÁ, Mária. Aktivne starnutie a staroba. In *Sborník V. Mezinárodní konference Problematika- generace 50 plus, 27. a 28. května 2008, objekt ZSF JU „VLTAVA“ České Budějovice. 91- 96s.* ISBN 978-80-7394-100-0
4. DÁVIDEKOVÁ, Mária. Kvalita života a volnočasové aktivity seniorov. In *Sborník III. Mezinárodní konference Problematika- generace 50 plus, 5. a 6. října 2006, objekt ZSF JU „VLTAVA“ České Budějovice. 41-46s.* ISBN 80-7040-903-7
5. DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. 1. Vydání. Praha: Radix, 2009. 185s. ISBN 978-80-86013-88-0
6. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0139-7
7. FELBER, R. REINHOLD, S. STUCKERT, A. *Muzikoterapie, Terapie zpěvem*. 1. Vydání. Hranice: Fabula, 2005. 242 s. ISBN 80-86600-24-6
8. GARFIELD, Leah Maggie. *Léčení zvukem*. 1. Vydání. Praha: Talpres, 1997. 213s. ISBN 80-7197-091-3

9. *GLOBAL SECURITY* [online]. [cit. 2010-4-5] Dostupné z
< <http://www.globalsecurity.org/military/systems/munitions/accoustic>>
10. GRUBER, Jan. *Duševní hygiena*. 1. Vydání. Praha: CREDIT Praha, 2002. 120s. ISBN 80-213-0944-X
11. HALPERN, S. LINGERMAN, Hal A. *Muzikoterapie*. 1. Vydání. Bratislava: Arimes, 2005. 194s. ISBN 80-8079-044-2
12. HAVLÍK, Josef. Faktory podmiňující pozitivní image institucí pečující o seniory. In *Sborník III. Mezinárodní konference- Problematika-generace 50 plus, 5. a 6. října 2006, objekt ZSF JU „VLTAVA“ České Budějovice*. 176-181s. ISBN 80-7040-903-7
13. JACKSON, Nancy A. *Anger and Music Therapy*. [online]. [cit. 2010-4-19] Dostupné z <http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6V9J-4XBR4FR&_user=3508089&_coverDate=02%2F28%2F2010&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_acct=C000060758&_version=1&_urlVersion=0&_userid=3508089&md5=32d1cafb8dbed31c973e23c9d8afe72a>
14. JANSEN, Eva Rudy. *Tibetské zpívající mísy- Škola hry i života*. 1. Vydání. Praha: Pragma, 1999. 103s. ISBN 80-7205-108-3
15. KANTOR, J. LIPSKÝ, M. WEBER, J. *Základy muzikoterapie*. 1. Vydání. Praha: Grada Publishing, 2009. 296s. ISBN 978-80-247-2846-9
16. KOTOUN, Miroslav. Pobytová zařízení pro seniory a bydlení seniorů v přirozeném prostředí jejich domova. In *Sborník VI. Mezinárodní konference Problematika generace*

50 plus, 21. a 22. dubna 2009, objekt ZSF JU „VLTAVA“ Domov Libnič a Centrum sociálních služeb Empatie, České Budějovice. 98- 106s. ISBN 978-80-7394-187-1

17. KRČEK, Josef. *Musica Humana*. 1. vydání. Hranice: Fabula, 2008. 191s. ISBN 978-80-86600-50-5

18. KŘIVÁNKOVÁ, Alena. *Encyklopedie historie světa*. 1. vydání. Praha: Cesty, 1999. 496s. ISBN 80-7181-567-5

19. LAVIČKA, F. et al. Kvalita života seniorů- rodinné vztahy, zdraví, zdravotnictví. In *Sborník III. Mezinárodní konference Problematika- generace 50 plus, 5. a 6. října 2006, objekt ZSF JU „VLTAVA“ České Budějovice. 84- 92s. ISBN 80-7040-903-7*

20. MAITLAND, Arnould. *Žít bez lítosti*. 1. Vydání. Praha: Euromedia Group, 2006. 280s. ISBN 80-242-1662-0

21. MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak*. 1. Vydání. Praha: Eminent, 2003. 178s. ISBN 80-7281-125-8

22. MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby- zvuk a ticho jako stav vědomí*. 1. Vydání. Praha: Eminent, 2000. 214s. ISBN 80-7281-037-5

23. MATOUŠEK, Vlastislav. *Rytmus a čas v etnické hudbě*. 1. Vydání. Praha: Togga, 2003. 158s. ISBN 80-902912-2-8

24. MINISTRY OF LABOUR AND SOCIAL AFFAIRS OF THE CZECH REPUBLIC. *Quality of live in Old Age- National Programme of Preparation for Ageing for 2008- 2012*. 1. Edition. Praha: MLSA, 2008. 60 pages. ISBN 978-80-86878-66-9

25. MORENO, Joseph J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005.128s. ISBN 80-7178-980-1
26. MPSV. CZ [online]. [cit. 2010-4-12] Dostupné z <<http://www.mpsv.cz/cs/9>>
27. MPSV. CZ [online]. [cit. 2010-4-19] Dostupné z <<http://www.mpsv.cz/cs/4979>>
28. PACOVSKÝ, Vladimír. *Geriatricie*. 1. Vydání. Praha: Scientia Medica, 1994.152s. ISBN 80-85526-32-8
29. RUEGER, Christoph. *Domácí hudební lékárnička*. 1. Vydání. Praha: Euromedia Group, k.s. – Ikar, 2003. 328s. ISBN 80-249-0200-1
30. SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří- kapitoly z gerontosociologie*. 1. Vydání. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 284s. ISBN 978-80-86429-62-5
31. SÝKOROVÁ, D. CHYTIL, O. LITTLECHILD, B. *Strategies for the Maintance of Autonomy in Old Age*. 1. Vydání. Eichstätt: ISIS, 2004. ISBN 80-7326-064-6
32. ŠKOPKOVÁ, Markéta. Volnočasové aktivity seniorů. In *Sborník III. Mezinárodní konference Problematika- generace 50 plus, 5. a 6. října2006, objekt ZSF JU „VLTAVA“* České Budějovice. 57-62s. ISBN 80-7040-903-7
33. ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. Vydání. Praha: Portál, 2004. 136Ss. ISBN 80-7178-920-8
34. VELIKOVSKÝ, Z. *Vybraná témata z hygieny životního prostředí*. 1. Vydání. České Budějovice ZSF JU, 2007. 186s. ISBN 978-80-7040-945-9

35. VÍTOVÁ, Marcela. Význam aktivizačních programů a terapií v zařízeních sociálních služeb. In *Sborník VI. Mezinárodní konference Problematika generace 50 plus, 21. a 22. dubna 2009, objekt ZSF JU „VLTAVA“, Domov Libnič a Centrum sociálních služeb Empatie, České Budějovice*. 106- 107s. ISBN 978-80-7394-187-1
36. VOSTROVSKÁ, Helena. *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby*. 2. Vydání. Státní zdravotní ústav Praha, 1998. 21s. ISBN 80-7071-093-4
37. WALSH, Danny. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. 1. Vydání. Praha: Portál, 2005. 204s. ISBN 80-7178-970-4
38. ZIMMELOVÁ, Petra. MENDLÍKOVÁ, Eva. Duševní hygiena a relaxace pracovníků v přímé péči o seniory. In *Sborník III. Mezinárodní konference-Problematika-generace 50 plus, 5. a 6. Října 2006, objekt ZSF JU „VLTAVA“ České Budějovice*. 149-158s. ISBN 80-7040-903-7

8. KLÍČOVÁ SLOVA

Senioři

Volnočasové aktivity

Meditační hudba

Didgeridoo

Tibetská zpívající mísa

9. PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Řízený rozhovor pro seniory.

Příloha č. 2 Řízený rozhovor pro personál pečující o seniory

Příloha č. 3 Použité meditační nástroje

Příloha č. 4 Poslechové cvičení, dýchání

Příloha č. 1

Řízený rozhovor pro seniory žijící ve zdravotně sociálních zařízeních - domovech pro seniory a seniory z Klubu seniorů České Budějovice.

Identifikační část dotazníku.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) Muž
- b) Žena

2. Jaký je Váš věk?

- a) Méně než 50 let
- b) 51 – 70 let
- c) Více než 71 let.

3. Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

- a) Základní škola
- b) Střední škola
- c) Vysoká škola

4. Máte hudební vzdělání?

- a) Ano- ve hře na jaký nástroj?
- b) Ne
- c) Aktivně jsem zpíval/a

Výzkumná část dotazníku.

1. Máte rád/a hudbu?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

2. Jaký druh hudby máte rád/a?

- a) Vážnou hudbu
- b) Dechovky
- c) Country
- d) Rock
- e) Chránmovou hudbu
- f) Jiný druh

3. Posloucháte někdy meditační hudbu v rámci volnočasových aktivit?

- a) Pravidelně
- b) Občas
- c) Nepravidelně
- d) Ne

4. Už jste někdy slyšel/a tento styl hudby?

- a) Ano
- b) Ne

5. Líbil se Vám dnešní poslech meditační hudby
- a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Ne
6. Jaký dojem ve Vás zanechalo didgeridoo?
- a) Dojem vnitřního klidu
 - b) Dojem rozpolcení
7. Jaký dojem ve Vás zanechala Tibetská zpívající mísa?
- a) Dojem vnitřního klidu
 - b) Dojem rozpolcení
8. Jaké u Vás hudba vyvolala vzpomínky?
- a) Kladné
 - b) Záporné
 - c) Žádné
9. Jaké u Vás hudba vyvolala představy?
- a) Příjemné
 - b) Neutrální
 - c) Nepříjemné
 - d) Žádné

10. Můžete uvést konkrétní představu?

.....

.....

11. Který z nástrojů Vás více oslovil?

- a) Didgeridoo (trubka)
- b) Tibetská zpívající mísa

12. Jaký ve Vás vyvolalo Didgeridoo pociť?

- a) Příjemný
- b) Neutrální
- c) Nepříjemný
- d) Žádný

13. Jaký pocit ve Vás vyvolala Tibetská zpívající mísa?

- a) Příjemný
- b) Neutrální
- c) Nepříjemný
- d) Žádný

14. Chtěl/a byste častěji poslouchat tuto hudbu jako zpestření volnočasových aktivit?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

15. Jaký má podle Vás tato meditační hudba na člověka vliv?

- a) Pozitivní
- b) Negativní
- c) Neutrální

Příloha č. 2

Řízený rozhovor pro personál pečující o seniory ve zdravotně sociálních zařízeních–
domovech pro seniory.

Identifikační část dotazníku.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) Muž
- b) Žena

2. Jaký je Váš věk?

- a) Méně než 30 let
- d) 31 – 50 let
- e) Více než 51 let.

3. Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

- a) Základní škola
- d) Střední škola
- e) Vysoká škola

4. Máte rád/a hudbu?

- a) Ano - jaký druh hudby?
- b) Ne

5. Máte hudební vzdělání?

- a) Ano- ve hře na jaký nástroj?.....
- b) Ne
- c) Aktivně jsem zpíval/a

6. Kolik let pracujete se seniory?.....

Výzkumná část dotazníku.

1. Myslíte si, že Vaši klienti mají rádi hudbu?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

2. Jaký druh hudby mají podle Vás rádi?

- a) Vážnou hudbu
- b) Dechovky
- c) Country
- b) Rock
- c) Chráněnou hudbu
- d) Jiný druh

3. Posloucháte někdy s klienty hudbu v rámci volnočasových aktivit?

- a) Ano, jaký druh hudby?.....
- b) Ne

4. Pozoroval/a jste dnes u seniorů zájem o poslech meditační hudby?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

5. Myslíte si, že hudba na seniory působila:
- a) Pozitivně
 - b) Negativně
 - c) Nepůsobila
6. Myslíte si, že meditační hudba vyvolala u seniorů pocity:
- a) Příjemné
 - b) Neutrální
 - c) Nepříjemné
 - d) Žádné
7. Který z nástrojů seniory více oslovil?
- a) Didgeridoo (trubka)
 - b) Tibetská zpívající mísa
8. Jaký v nich vyvolal tento nástroj pocit?
- a) Dobrý
 - b) Špatný
 - c) Neutrální
9. Myslíte si, že by senioři chtěli častěji poslouchat tuto hudbu?
- a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Ne

Otázky zaměřené na prožitky personálu.

10. Líbil se Vám dnešní poslech relaxační a meditační hudby?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

11. Chtěl/a byste častěji poslouchat tuto hudbu ?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

12. Jaký má podle Vás tato meditační hudba na člověka vliv?

- a) Pozitivní
- b) Negativní
- c) Neutrální

Příloha č. 3 Použité meditační nástroje

Tibetská zpívající mísa



Didgeridoo



Příloha č. 4 Poslechové cvičení, dýchání

Poslechové cvičení

Protáhneme celé tělo dle možností, včetně mimických svalů obličeje, lehne si na záda, nohy mohou být pokrčené v kolenou, chodidla tedy na podložce a ruce jsou podél těla, dlaněmi nahoru. Nyní si představíme, že jsme jedno velké ucho, snažíme se poslouchat celým tělem, hudba nás nese, vnímáme jí kostrou i svalstvem.

Učme se hudbu poslouchat srdcem a tělem, ne pouze rozumem.

Obdobně obohacující je i poslech hudby společně s pohybem. Různé pohyby do rytmu, pohupování, houpání nebo jen pohyby rukou. Vnímáme jednotlivé barvy tónů, cítíme jejich teplo, energii, dotýkáme se jich. Můžeme soustředěně poslouchat, jak se doznívací zvuk rozptyluje, mizí, jakou barvu má ticho.

Dýchání

Správné dýchání je předpokladem vyvážené činnosti celého organismu a je úzce spojeno s psychikou. Je předpokladem pro život, kladně ovlivňuje všechny funkce organismu, mozkovou činnost, činnost kardiovaskulárního systému, trávení a svalovou činnost. Nesprávné dýchání pak negativně ovlivňuje celý organismus a souvisí i obtížemi psychickými. Správným dýcháním můžeme tedy pozitivně ovlivňovat celý organismus. Většina lidí má však ohledně dýchání špatné návyky.(32) Základem je nadechovat se nosem, kde se vzduch přirozeně čistí, ohřívá a vlhčí a k nádechu a výdechu používat aktivně bránici. Existuje mnoho dechových cvičení, která mohou s přehledem vykonávat i starší lidé.

Podle poznatků z fyzioterapeutické praxe vyplývá, že i to nejjednodušší dechové cvičení dokáže pozitivně ovlivnit a aktivizovat např. ležícího klienta, který není schopen samostatného pohybu. Dýchání je velice nutné a potřebné i při správné meditaci a relaxaci. Dýchání nás propojuje s vnějším světem, propojuje ale také fyzické tělo s psychikou. Správné dýchání nebo hra na dechový hudební nástroj jsou prevencí vzniku astmatu.