

**JANÁČKOVA AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ  
V BRNĚ**

**Divadelní fakulta  
Ateliér taneční pedagogiky**

**Hudba a pohyb v prevenci duševního  
a fyzického zdraví**

**Diplomová práce**

**Autor práce: Hana Malíková  
Vedoucí práce: Mgr. Ivana Kloubková  
Oponent práce: Mgr. Jana Lepoldová**

**Brno 2013**

## **Bibliografický záznam**

MALÍKOVÁ, Hana. *Hudba a pohyb v prevenci duševního a fyzického zdraví (Music and movement in the prevention of mental and physical health)*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Divadelní fakulta, Ateliér taneční pedagogiky, rok 2012/2013. 108s. Vedoucí diplomové práce Mgr. Ivana Kloubková

## **Anotace**

Diplomová práce „Hudba a pohyb v prevenci duševního a fyzického zdraví“ je pojednáním o tom, jak můžeme pomocí hudby a pohybu vyrovnávat energetickou disbalanci a tím předcházet civilizačním chorobám. Je to způsob jak léčit sebe samého, své okolí, naši planetu. Obracím se k moudrosti původních národů, jejich technikám léčení právě skrze hudbu a pohyb a jejich vlivu na současného člověka. Pokud budeme naslouchat tepu svého srdce, najdeme svůj vlastní rytmus a osobní příběh, pokud budeme pozorovat své vize, naučíme se vzácnému umění – a to umění žít naplno. Hudba a pohyb mohou být prostředky, jež nám jsou na této cestě nápomocny.

## **Annotation**

The Dissertation work Music and movement in the prevention of mental and physical health discuss how we can cope with the energetical disbalance by music and movement and by that be prevented from the civilazition diseases. It is a way how to cure us ourselves, our surrounding space ,our nature, our planet. I am turning to the ancient wisdom of the primitive nations, their techniques of healing especially through the music and movement and what kind of influence it has to the people at present. If we listen to the beat of our heart we can find our own rhythm and the personal story. If we are going to see our visions we can learn a very special art - the art of living lively. The music and movent can be the instruments that may be helpful on the way to achieve it.

## **Klíčová slova**

cesta, harmonie, duše, tělo, rytmus, hudba, tanec, přírodní národy, šaman, terapie

## **Keywords**

way, harmony, soul, body, rhythm, music, dance, primitive nations, shaman. therapy

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.

V Brně dne 20.května 2013

.....

Hana Malíková

## Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní profesorce Mgr. Ivaně Kloubkové za pedagogické vedení, konzultace a čas spojený s přípravou této diplomové práce. Paní ředitelce Základní umělecké školy v Bystrém Romaně Musilové za lidský přístup, pochopení, podporu a pomoc, kterou mi poskytla během celého studia na Janáčkově akademii múzických umění. Také děkuji své dceři Leontýnce za trpělivost, jíž je dítě jejího věku schopné. Dále děkuji svým rodičům, všem bytostem, lidem i dětem (jež mohu nazvat svými „učiteli“), kteří mne v průběhu mého života ovlivnili natolik, že jsem měla šanci objevit, kým skutečně jsem. Jen díky interakci s druhými lidmi jsme této „cesty sebepoznání“ schopni.

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	<b>1</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>4</b>
<b>1. HUDBA</b> .....	<b>5</b>
1.1 Vliv hudby na tělo a mysl .....	7
1.1.1 Zvuk.....	8
1.1.2 Hlavní funkce pravé a levé mozkové hemisféry a jejich vliv na vnímání hudby .....	9
1.1.3 Mozkové vlny a změněné stavy vědomí.....	10
1.1.4 Lidský hlas.....	12
1.1.5 Ticho.....	19
1.2 HUDBA PŘÍRODNÍCH NÁRODŮ .....	21
1.3 ŠAMANSKÉ BUBNOVÁNÍ – RYTMUS V NÁS .....	23
1.4 CESTA DO AFRIKY .....	26
1.4.1 Splněný sen.....	26
1.4.2 Fakta .....	26
1.4.3 Cesta za hudbou a tancem.....	27
1.4.4 Návštěva muzea .....	28
1.4.5 Rytmus Afriky .....	35
1.5 LÉČEBNÉ POSTUPY ZA POMOCI HUDBY V RŮZNÝCH KULTURÁCH.....	37
1.6 MUZIKOTERAPIE.....	39
1.6.1 Historie muzikoterapie .....	40
1.6.2 Komu může muzikoterapie pomoci? .....	43
1.6.3 „Jiné“ hudební nástroje při terapeutické praxi .....	45
1.6.4 Muzikoterapie v praxi.....	49
<b>2. POHYB</b> .....	<b>50</b>
2.1 HARMONICKÝ, ZDRAVÝ A ŠTASTNÝ ŽIVOT .....	51
2.2 JÓGA – NAUKA O OVLÁDÁNÍ TĚLA A MYSLI .....	53
2.2.1 Původ a disciplíny jógy .....	53
2.2.2 Háthajóga.....	56
2.2.3 Role učitele a terapeuta v jógové praxi.....	58
2.2.4 Komu může jóga pomoci? .....	58
2.2.5 Jóga pro děti.....	59
2.3 TAIČI .....	62
2.3.1 Či Kung .....	65
2.3.2 Taiči a dýchání, rostlinná léčiva a výživa, teorie Jin-Jang, Taiči poezie.....	66
2.4 TANEC .....	69
2.4.1 Řeč těla.....	70
2.4.2 Role tance v dějinách lidstva.....	71
2.5 TERAPIE TANCEM .....	85
2.5.1 Historie taneční terapie.....	85
2.5.2 Vymezení pojmu taneční terapie.....	88
2.5.3 Komu může taneční terapie pomoci?.....	89
2.5.4 Vybrané formy a techniky taneční terapie.....	91
2.6 GABRIELLE ROTH A TANEC PĚTI RYTMŮ.....	92
2.7 PORTRÉT OSOBNOSTI SOUČASNÉHO TANCE: MGR. ART. ZUZANA BACOVÁ-KOZÁNKOVÁ .....	98
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>102</b>
<b>POUŽITÉ INFORMAČNÍ ZDROJE</b> .....	<b>105</b>

## PŘÍLOHY

## Předmluva

Proč vlastně mnozí jedinci naší společnosti mají zdravotní fyzické a psychické problémy? Kde je chyba? Kde hledat příčinu těchto obtíží? Odpověď je: V nás samých. V nás a ve společnosti, ve které žijeme. Přečetla jsem několik knih na toto téma, prošla zajímavou a přínosnou „Cestou srdce“ a naučila se, nebo lépe řečeno, stále se učím, rozpoznávat příčiny svých zdravotních obtíží a pomocí myšlenky a mentální vizualizace se jich zbavovat – uzdravovat se. Řekla bych, že je to jednoduchý (a levný) způsob. Je, o tom nepochybuji, ale jen pro některé z nás. Ráda bych pomohla svým blízkým, kteří mají zdravotní problémy, mohu jim říci „o své cestě“, pokusit se poodhalit příčiny, které jsou zakořeněny někdy i hluboko v podvědomí a jež jsou zdrojem psychických nebo fyzických obtíží. Pokud ovšem má dojít k výraznějšímu zlepšení či vyléčení, očekává se od každého jedince přinejmenším změnit způsob myšlení, pochopit a přiznat si možný zdroj nemoci. Pro mnohé je to však nesnadný krok. Mnozí si „libují“ ve své nemoci, snad by bez ní ani nemohli existovat.

Co je vlastně zdraví? Je to nepřítomnost nemoci? My, v běžném životě a v mnoha případech, nesprávně považujeme za nemoc jen to, když máme fyzické příznaky nějaké choroby. Jenomže, co když každému fyzickému, byť i banálnímu, příznaku choroby předchází příčina na duchovní či duševní úrovni? Myslím, že stojí za úvahu, zda a za jakých okolností jsme schopni správně používat slova ANO a NE. Vždyť tato dvě slova vyjadřují naše postoje hranice a meze. Souhlas či nesouhlas s postoji a názory druhých lidí vlastně vyjadřuje nás samé. Jen ve společnosti druhých lidí, vzájemných vztazích a konfrontaci zjišťujeme, kým skutečně jsme. *„Když říkáme „ano“ a myslíme „ne“, ztrácíme svou osobní sílu a stáváme se oběťmi nebo mučedníky. Když říkáme „ne“ v situaci, která si žádá, abychom řekli „ano“, stáváme se lakomými nebo sobeckými.“*<sup>1</sup> Myslím si, že nejlepší prevencí, by bylo, kdybychom byli sami k sobě vždy a za každých okolností upřímní.

Vlivem psychiky na fyzično, se zabýval i Pythagoras, který tvrdil, že když obnovíme harmonii duše, je zároveň obnoven i řád těla. Poukazuje na to, v jakém pořadí bychom měli postupovat v „lčbě“ svých zdravotních obtíží. Tento myslitel z ostrova Samos, žil v letech 560-480 před Kristem a jeho vědění má přesah až

---

<sup>1</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 27

do dnešních dnů.<sup>2</sup> Proč se právě toto neučí na školách? Vždyť to je moudrost, která je cennější než mnohé vědomosti, jimiž jsou zahlcovány naše děti. My je často učíme, CO si mají myslet, místo abychom je učili, JAK mají myslet. Jistěže bez vědomostí není moudrost. Určité množství vědomostí je potřeba přenést z jedné generace na druhou, ale neprezentujeme fakta jako něco „správného“, ale jen jako pouhá fakta. Předáváním moudrosti jim neříkáme, co mají vědět, ale ukazujeme jim cestu, jak mohou najít svou vlastní pravdu. Nechme tedy děti objevovat a uvědomme si, že vědomosti se zapomínají. Moudrost nikdy.<sup>3</sup> Vím, že moudrost, kterou člověk získá vlastní zkušeností, nelze tak snadno odhodit. Mnohem více si vážíme toho, co jsme poznali sami, než to, co nám někdo řekl. Možná by se mohlo zdát, že tato moje úvaha v tuto chvíli odbíhá od tématu. Proto bych ji ráda vysvětlila. Myslím si, že předáváním životní moudrosti s jistou dávkou volnosti a osobní svobody, mohou z našich dětí vyrůst samostatně myslící a citově vyrovnané bytosti. Pokud nebudeme striktně a nekompromisně vychovávat naše děti s tím, že všechno víme lépe, jen proto, že jsme o něco „starší“ nebo protože právě tak nás to učili naši rodiče, nemusí vznikat psychické a energetické bloky, které mohou vyústit v různé nemoci. Není to pouze moje teorie, ale přečetla jsem na toto téma několik knih, a osobně se setkala s indiány, kteří tímto způsobem žijí, a vím tedy, že existují národy (nebo mnohdy jen kmeny), které vychovávají své potomky v harmonii, lásce, štěstí, svobodě a moudrosti. Snad právě to je důvodem, proč jejich mládež neřeší své deprivace drogovou závislostí, jsou posléze schopni navázat zdravé partnerské vztahy a vést plnohodnotný život, který není naplněn věčnou nespokojeností. Vždyť prevence je snadnější. Té však musí předcházet uvědomění a třeba i přiznání si chyb. Protože jak praví i peruánské přísloví, které jistě všichni dobře známe: „*Prevence je lepší než léčba.*“<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub].

<sup>3</sup> Parafraze méj seminární práce „Filosofie výchovy“, vycházející částečně z: WALSCH, Neale Donald. *Hovory s Bohem: neobvyklý dialog*. Praha: PRAGMA ve spolupráci s Knižním klubem, 1998. ISBN 80-7176-909-6 (Knižní klub.Praha), 80-7205-490-2 (PRAGMA.Praha)

<sup>4</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 65



Podle dr. Steindl-Rasta nám připadá svět absurdní, protože neslyšíme. Latinsky *ab surdus* znamená „absolutně hluchý“. Neslyšíme, co je skutečnou příčinou lidské agresivity, zloby, nenávisti. Nedokážeme se domluvit – v rodině, mezi partnery, politické strany mezi sebou. Potřebujeme pročistit své uši a mysl, vyladit se na přirozené zdroje harmonie a přirozené rytmy, obnovit kontakt a přístupy ke své duchovnosti.<sup>5</sup> Tato diplomová práce je ukázkou několika možných cest, jak této duchovnosti dosáhnout.

---

<sup>5</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub].

## Úvod

V Africe se říká: „*Když můžeš mluvit, můžeš zpívat; když můžeš chodit, můžeš tancovat.*“<sup>6</sup> Toto téma jsem si vybrala z důvodu, že je úzce spjato s profesí, kterou vykonávám. Jsem učitelkou tanečního oboru na Základní umělecké škole, a tudíž je hudba a pohyb nedílnou součástí mého každodenního života. Cílem této diplomové práce je snaha a touha hledat, a snad i najít, odpovědi na otázku, zda a jaký vliv má hudba a pohyb na psychický i fyzický vývoj a život jedince. Seznámíme se s touto problematikou z hlediska historického vývoje, přiblížím vám názor, který zastávali a zastávají obyvatelé různých kultur této planety, a zda jejich učení má přínos i pro dnešního „moderního“ člověka, pro společnost v níž žije, případně pro celou planetu.

První část diplomové práce je zaměřena na hudbu. Budu psát o vlivu hudby na tělo a mysl člověka, jaký odkaz nám dává hudba přírodních národů, seznámím vás s filosofií a významem šamanského bubnování, podělím se o své zážitky z cesty za hudbou a tancem západní Afriky, zmíním se o léčebných postupech za pomoci hudby v různých kulturách a samozřejmě nesmí chybět informace o muzikoterapii.

V druhé části se budu věnovat pohybu a jeho pozitivním účinku na fyzický a psychický život jedince. Dozvíte se něco o józe, Taiči, řeči těla, tanci, terapii tancem a osobnostech, které nějakým způsobem ovlivnili můj pohled na tanec.

V této práci nejde jen o teorii, kdy jsem čerpala pouze z literatury, ale v mnoha případech se jedná o techniky podložené vlastní zkušeností. „*Ztotožni se s tím, co budeš učit, a uč jen to, s čím ses ztotožnil.*“<sup>7</sup> To píše ve své knize „Cesta pokojného bojovníka“ mistr světa v gymnastice Dan Millman. Pro mne má osobní poznání mnohem větší význam, než pouze zprostředkované informace. Píši tedy převážně o tom, s čím se více méně ztotožňuji, ale také občas zmiňuji názory, které stojí v opozici. Jistě by tato diplomová práce mohla mít mnoho dalších kapitol a podkapitol, ale protože pokud tam chybí právě ten osobní vklad a zkušenost, pro mne by to znamenalo být v jistém ohledu „povrchní“ (což se mi nechce). Jde mi o to ukázat „cestu“, kdy může hudba a pohyb působit preventivně, nebo jako léčba v případech, když energetická disharmonie působí negativně na naše duševní a fyzické zdraví.

---

<sup>6</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 80

<sup>7</sup> MILLMAN, Dan. *Cesta pokojného bojovníka*. Praha: Sagittarius, 1995. ISBN 80-901898-0-6., str. 189

# 1. Hudba

*„Hudba je lékem budoucnosti, protože je to právě ucho, které vytváří choreografii tělesného tance, rovnováhy, rytmu a pohybu.“* Don Campbell <sup>8</sup>

Jistě nepřeháním, když řeknu, že hudba je stará jako lidstvo samo. Byla součástí „umění“, které vzniklo, když se člověk snažil pomocí magie ovládnout vlivy, které byly nezbytně nutné k přežití. Byla to forma komunikace. Největší kultury a šamanská společenství považují hudbu za jazyk bohů a právě touto cestou s nimi rozmlouvaly a dodnes rozmlouvají. Hudba byla nedílnou součástí rituálů a obřadů. Již lovci mamutů uměli hrát na flétny z kostí zvířat, což dokládají „nedávné“ archeologické nálezy. Též jeskynní malby byly součástí rituálů a právě jeskyně poskytovaly (a poskytují) dokonalé akustické prostředí. Český lékař, spisovatel a publicista František Koukolík prohlásil: *„Hudba je zřejmě nejstarší, nejsložitější a po všech stránkách nejfantastičtější evoluční dědictví, které máme.“* <sup>9</sup>

Proč naše současná hudba neléčí? Touto a mnoha jinými otázkami, týkajícími se této oblasti „umění“, která nemusí být vždy uměním, se zabývá jeden z našich nejvýznamnějších představitelů alternativní hudební scény - Vlastimil Marek. Jeho knihy „Tajné dějiny hudby“ a „Hudba jinak“ se staly pro tuto část mé diplomové práce zdrojem důležitých a zajímavých informací.

Nabízí se otázka: Proč některá hudba léčí a jiná ne? Je to z několika důvodů: protože je příliš složitá, příliš rychlá, je rytmicky příliš pravidelná, protože je příliš „rozladěná“, frekvenčně „chudá“, příliš „krátká“, příliš emočně negativní. Měření buněk ukázalo, že ke své harmonizaci potřebují určitou dobu působení. Dnešní hudba je však plná měnicích se akordů – buňky se nestačily „vyladit“ na první a už následují další a další. Ukázalo se, že symfonická hudba, stejně jako rock nebo heavy metal, činnost buněk spíše narušuje. Co se týká tempa, začíná hudba pozitivně působit, jen pokud je pod šedesát úderů za minutu (měřeno na metronomu), avšak dnešním mladým lidem vyhovuje hudba v tempu nad 120. Pokud je účelem hudby a tance na současných dance party vybití nastřádanou energii, pak je to v pořádku. Pokud jsme však v důsledku nepřetržitého rozhlasového vysílání takové hudby „vysilování“, je to na pováženu. Rytmická pravidelnost sudých taktů (stereotypní

---

<sup>8</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str. 19

<sup>9</sup> Tamtéž ,str.10

duc duc duc...) je pro náš organismus nepřirozená. Pokud vnímáme rytmus svého dechu, zjistíme, že je spíše ve tříčtvrtečním rytmu (nádech-výdech a pauza), a také mozkové buňky (neurony) si vyměňují informace v nepravidelných rytmech. „Už Konfucius tvrdil, že chce-li člověk vědět, jak v tom kterém království žijí, má si poslechnout hudbu, kterou hrají, a písně, které zpívají. V tomto smyslu i „naše“ běžná hudba jen zrcadlí náš životní styl – tepe a pádí a nese s sebou emoce a agresivitu a egoistické manýry, protože takový je náš život: jsme uhonění jako psi a pravidelné a rychlé ráz-dva ráz dva našeho dechu i naší hudby je toho i vnějším důkazem.“<sup>10</sup> Dalším důvodem, proč naše hudba ztratila svoji léčivou moc, je, že je příliš „rozladěná“. V důsledku temperovaného ladění (jinými slovy šlo o to, aby se piano přizpůsobilo a ladilo s ostatními nástroji v orchestru), které od konce 16. století nahradilo do té doby systém přirozeného ladění, dochází k tomu, že se hudba vyvíjela jiným než léčivým směrem. Dalším faktorem, proč naše hudba neléčí je její frekvenční chudoba (lidské ucho rozeznává téměř 1500 tónů, ale na pianu je jen osmdesátosm kláves, nebo zatímco my máme mezi C a D jen jeden půltón, Indové mají mezi prvními dvěma stupni jejich základní stupnice čtyři další čtvrttóny). Naše hudba je také příliš „krátká“, neboť měřením reakcí buněk lidského těla se zjistilo, že k harmonizaci při muzikoterapii dochází po šesti až osmi minutách a trvalých výsledků bylo dosaženo až po dvaceti minutách působení. K posledním dvěma důvodům proč naše západní hudba neléčí je fakt, že je příliš emočně negativní a že je jí příliš mnoho.

Z energetického hlediska můžeme na hudbu také pohlížet jako na něco, co člověka vybíjí, nebo naopak nabíjí. To, co posloucháme a nazýváme hudbou, je ve většině případů něco, co umí ohromit, pracovat s emocemi, pobavit a ohlušit. Něco, co je předmětem soutěžení a vydělává peníze, „ale z hlediska harmonizace a léčení těla a duše je to jen jakási vývojová „slepá ulička“.“<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak*. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8. Str. 16, parafráze tamtéž

<sup>11</sup> Tamtéž str. 11

## 1.1 Vliv hudby na tělo a mysl <sup>12</sup>

Hudba je důležitá především pro náš vnitřní, citový život a duševní prožívání. Hudba má (stejně jako náš život) své tempo, dynamiku, frázování, stoupání a klesání melodie, harmonické napětí a uvolnění. Jednou, dle mého názoru, z nejdůležitějších složek hudby je rytmus, neboť právě on je součástí našeho života ještě dříve, než jsme se narodili. Tep srdce – rytmus provázející nás celým životem doznívá v okamžiku fyzické smrti. S narozením začíná pravidelný rytmus dechu a neuvědomělé pohyby končetin se časem formují v rytmus chůze, jež nás den za dnem nese prostorem světa.

Vědci zjistili, že lidský plod slyší již od třetího měsíce vývoje. Již dvouměsíční děti rozeznávají výšku a hlasitost tónu a melodii, a ve čtyřech měsících vnímají rytmus. Při poslechu hudby dochází ke značným tělesným změnám, hudba uvolňuje energii, uklidňuje, zlepšuje komunikaci. O její léčivé moci se však vedou spory. Na jednu stranu materialismem ovlivnění odborníci tvrdí, že hudba sama o sobě neléčí. „*Je to jen pomocná metoda, sedativum, činnost jako každá jiná. Kdyby hudba měla být lékem, musela by vracet sílu porušenému organismu a to se ještě nikdy nestalo. Může jen vrátit naději a víru v uzdravení.*“<sup>13</sup> Na druhé straně někteří psychologové a terapeuti dospěli k následujícím závěrům:

- „a) *Hudební zvuk je fyzický jev a vyvolává tedy fyzické změny i v živých organismech.*
- b) *Umělecká hudba tvořená a interpretovaná vysoce kvalifikovanými profesionály působí regulačně na akustickou bioenergii člověka.*
- c) *Terapeutické vlastnosti hudby pomáhají léčit různá onemocnění v psychické a fyzické sféře pomocí akustických elektromagnetických vln.*
- d) *Hudba spojená s pohybem má kladný vliv na celou soustavu psychofyzického rozvoje dětí a mládeže.*
- e) *Hudba jako jeden z neuroleptických<sup>14</sup> činitelů snižuje projevy nervozity u dětí a mládeže o 30%.“<sup>15</sup>*

<sup>12</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str. 19

<sup>13</sup> Tamtéž str. 23

<sup>14</sup> Poznámka: dle slovníku cizích slov neuroleptikum je látka vyvolávající dřímotný stav

Vlastimil Marek, který svým posluchačům nabízí nové podněty a další dimenze hudby, od konce sedmdesátých let přednáší o hudbě jako nejbezpečnějším a nejlepším průvodci na cestě do hlubin vlastního vědomí. Tvrdí, že hudba léčí, „že je to to jediné, co člověk umí lépe než příroda.“<sup>16</sup>

### **1.1.1 Zvuk**

*„...zvukový impuls působí bezprostředně na autonomní nervový systém, tedy na vegetativní nervovou soustavu, která řídí základní biologické funkce, nemusí tedy nezbytně procházet kontrolou intelektu. Zrak můžeme odvrátit, sluch ne.“<sup>17</sup>*

Lidský sluch vnímá zvuk od 15 do 20 tisíc Hertzů (Hz), ale dnes víme, že člověk vnímá i zvuky pod a nad oblastí slyšitelného vibračního spektra. A právě tyto infrazvuky (1-15 tisíc Hz) a ultrazvuky (nad 20 tisíc Hz) mají v šamanských kulturách onu léčivou moc při rituálech. „...už staří Indové a Číňané věděli, že oko je nepřesné, těkavé, hledající, zatímco ucho se umí soustředit a nalézá. Ucho je Cesta, tvrdili a tvrdí.“<sup>18</sup>

Například samohlásky u, o, a, e, i, používají Tibeťané, staří Indové a šamani všech kultur k vyčištění „duchovních“ center – čakr. Zvuk každé samohlásky odpovídá určité části těla, ale také i určitému psychickému stavu.

Všechny zvuky, které vnímáme, procházejí přes sluchový orgán, jenž je jedním z nejmenších a strukturálně nejsložitějších orgánů našeho těla. [Příloha č.1] Zvuky dělíme na hluk a tón. Tón je „základní stavební jednotkou“ hudby. Na rozdíl od hluku vzniká pravidelnými vibracemi a má určité vlastnosti. A to: délku, výšku, sílu a barvu. Délka jednotlivých tónů určuje rytmus skladby, výška její melodii, síla intenzitu a pro každý hudební nástroj je charakteristická barva tónu, tzn. zahrajeme-li stejný tón na různé nástroje vnímáme jej rozdílně (toto je dáno opakujícími se nepravidelnými průběhy, jež vznikají součty a rozdíly vlnových délek signálu základního tónu a takzvaných vyšších harmonických tónů – alikvotů).

---

<sup>15</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str. 23

<sup>16</sup> Tamtéž str. 8

<sup>17</sup> Tamtéž str. 22

<sup>18</sup> Tamtéž, str. 21

Léčivými účinky rytmu se budu podrobněji zabývat v jiné kapitole této diplomové práce. Je prokázáno, že na nás má vliv i výška tónů. „*Nízké tóny ovlivňují dlouhé kosti a větší části těla, velmi vysoké frekvence působí na jednotlivé buňky a neurony.*“<sup>19</sup> Bezesporu nás, vedle rytmu a výšky tónu, ovlivňuje i intenzita, kterou skladbu posloucháme. Nízká hlasitost spíše zklidňuje, vysoká aktivizuje. O léčivé síle ticha se také zmíním níže v této práci. A co se týká vnímání barvy zvuku, to je dle mého názoru individuální. Každý jedinec dává přednost jinému hudebnímu nástroji, nebo skupině nástrojů a odtud se vyvíjí i jistý hudební vkus. Proč hovoříme v souvislosti s hudbou právě o barvě? Líbí se mi následující vysvětlení a přirovnání: „*Tak jako není sluneční světlo světlem bílým, ale vlastně směsí barev duhy, tak i každý tón je výsledkem mnoha harmonických, částkových tónů. Harmonické tóny dodávají zvuku každého hudebního nástroje charakteristickou 'barvu'. Komorní A zahrané na pianu, violoncellu, flétně nebo kytarre je vždy jinak barevné – právě díky jinému poměru ve spektru harmonických tónů.*“<sup>20</sup>

V dnešní době je tak široká nabídka hudebních stylů a žánrů, že si každý může vybrat. Zdá se mi poněkud povrchní (i když k tomuto tvrzení občas také sklouznu), když někdo říká „to je hrozná hudba“, „jak to může někdo poslouchat?“. Měli bychom být tolerantní, neboť každý má právo se svobodně rozhodnout, jakou hudbu bude poslouchat. Na druhé straně bychom měli být ohleduplní a neomezovat „svou hudbou“ ostatní.

### ***1.1.2 Hlavní funkce pravé a levé mozkové hemisféry a jejich vliv na vnímání hudby***

Hlavní funkcí levé hemisféry je lineární zpracování informací, postupný analytický proces a nepřetržité spojení s našimi minulými zkušenostmi uloženými v paměti. Levá hemisféra se specializuje na vědu, matematiku a zpracování řeči. Je deduktivní, racionální a produkuje vědomí. Pravá hemisféra se podílí převážně na zpracování vizuálních a prostorových informací. Umělecké, hudební a tvořivé schopnosti jsou na pravé hemisféře silně závislé. Právě ona je sídlem intuice, představivosti a podvědomí. Každá hemisféra je spojena s opačnou polovinou těla,

---

<sup>19</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str. 37

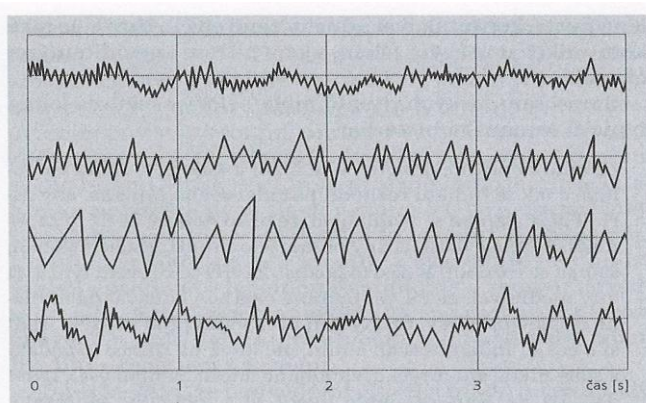
<sup>20</sup> Tamtéž, str. 129

navzájem se však doplňují. Pravá mozková polokoule (levé ucho) se specializuje na vnímání melodie, tónů, barvy zvuku a harmonie, zatímco levé mozkové polokouli (pravému uchu) náleží vnímání rytmu. Nejzajímavější je, že pravá hemisféra má schopnost „zhltnout“ všechny informace najednou, zatímco levá hemisféra informace analyzuje postupně, po malých částech. Šamanské techniky, o nichž se zmiňuji níže v této diplomové práci, se snaží synchronizovat činnost obou hemisfér rytmem skladby (frekvencí úderů).<sup>21</sup>

### 1.1.3 Mozkové vlny a změněné stavy vědomí

„O hudbě se většinou mluví jako o druhu umění, ale ona ovlivňuje komplex lidského jednání, které si zaslouží, aby bylo vědecky zkoumáno.“ R. Zattore – (neurolog z univerzity v Montrealu).<sup>22</sup>

Za pomoci EEG (elektroencefalogramu), přístroje zakreslujícího různé typy mozkových vln, proběhlo několik vědeckých výzkumů, které se zabývaly fyziologickým a neurofyziologickým účinkem bubnování na mysl člověka. Různé typy mozkových vln se měří v cyklech na sekundu nebo v hertzích (Hz) a podle vlnové délky. Vlnová frekvence určuje, kolikrát se jedna vlna objeví během jedné sekundy. Současná medicína rozeznává čtyři hlavní typy mozkových vln: beta, alfa, theta, delta. Charakteristické průběhy jednotlivých mozkových vln jsou vidět na obrázku (shora dolů: beta, alfa, theta a delta).<sup>23</sup>



Vlny beta (nad 13 Hz) jsou spojovány s aktivní pozorností, jde o běžný stav bdělého vědomí. Jsou přítomny během stavů znepokojení, napětí, úzkosti a strachu. Vlny alfa (8 Hz až 13 Hz) jsou spojovány se zklidněným

stavem, který je běžně možné dosáhnout při meditaci nebo těsně před usnutím. Alfa

<sup>21</sup> DRAKE, Michael. *Šamanské bubny*. Praha: Synergie, 1996. ISBN 80-901797-0-3. Parafraze str. 23-24

<sup>22</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str. 38

<sup>23</sup> Tamtéž, str. 38



vlny se obvykle objevují v týlní oblasti mozku (vizuální mozková kůra), když máme zavřené oči. Vědomí je bdělé, obvykle nezaměřené, popřípadě jen na vnitřní svět. Jde o stav, který je spojován s větší produkcí endorfinů (přirozených opiátů), jež ovlivňují mentální stav člověka. Vlny theta (4 Hz až 8 Hz) jsou obvykle spojovány s polovědomými stavy. Jde například o prahové období polospánku těsně před probuzením nebo usnutím. Tento rytmus bývá spojován se stavy snění a snovou obrazností. Pro většinu lidí je nesnadné udržet vědomí během těchto vln, avšak duchovní praktiky jako je meditace a jóga vytvářejí změny v elektrické aktivitě mozku. Studie mozkových vln zenových buddhistů a současných amerických jogínů, prokázaly, že je možné pobývat ve stavu mozkových vln theta a dokonce i delta, aniž by došlo ke ztrátě vědomí. Navíc tyto změněné stavy vědomí provází mystické zážitky. Vlny delta (do 4 Hz) jsou nejdelší a nejpomalejší. Jsou spojovány se spánkem nebo s nevědomím.

Nevill Drury ve své knize Prvky šamanismu píše: „*Jedna věc mě nikdy nepřestane naplňovat úžasem, a sice to, že v průběhu zhruba jedné hodiny bubnování se obyčejní lidé z města dokážou napojit na výjimečné mytické skutečnosti, o kterých nikdy ani nesnili.*“<sup>24</sup> V podstatě jde o „šamanskou cestu“, kdy se dostáváme do zvláštního typu změněného stavu vědomí, který vyžaduje bdělost. Šaman, ale nejenom on, se pohybuje mezi obvyklou a neobvyklou realitou, kdy vstupuje do horního nebo spodního světa s konkrétním záměrem. Vedle bubnování, tance, zpěvu a monotónní recitace, existují i další metody, jak tohoto stavu dosáhnout. Jako příklady bych uvedla to, s čím jsem se přímo, či nepřímo setkala i já, a vím, že jsou to způsoby, přežívající do dnešní doby: půst, hladovění, dechová cvičení, vystavování se extrémním teplotám, užívání halucinogenních látek. Já však budu psát jen o tom, co úzce souvisí s tématem této diplomové práce. O zpěvu, bubnování, pohybu a tanci.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 140

<sup>25</sup> Parafráze MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby* a ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*.

### **1.1.4 Lidský hlas**

*„Jedna z věcí, které malé děti dělají jako první, je to, že si pro sebe zpívají a broukají. Lidé zpívají spontánně sami od sebe – jde o různé využití hlasu. „Píseň“ nemusíme omezovat na myšlenku vyjádřenou v textu a melodii. Měli bychom ji chápat jako hlas hlasu, kterým je sanskrtská bohyně VAK – bohyně řeči, hudby, jazyka a inteligence. Hlas sám o sobě je projevem našeho vnitřního bytí.“ Gary Snyder<sup>26</sup>*

Hlasivky, nástroj naší komunikace, jsou jedním z nejdokonalejších svalů lidského těla. Dokážou kmitat podélně i napříč, chvějí se celé, nebo jen jejich části. Mění svou tloušťku, délku i napětí. Mohou vykonávat 80 až 10 000 kmitů za vteřinu. Jsou dokonalým ukazatelem emocí. Jejich uvolněním můžeme odstranit emoční bloky našeho těla i mysli. Jsou propojením světa hmoty (těla) se světem vibrací a frekvencí (světem duše). Dnes již víme, že mnohé východní kultury používají posvátný zpěv, jako metodu vedoucí k duchovnosti. Já se podrobněji zmíním o mantrách, jež mají původ v Indii, o zpěvu tibetských mnichů, který je založený na samohláskách, a hrdelním zpěvu pocházejícím z Mongolska. O Gregoriánském chorále budu podrobněji psát v kapitole „Historie muzikoterapie“. Zde budu dále psát o současné písni s hlubokým odkazem.

#### **1.1.4.1 Mantry**

Slovo mantra pochází ze sanskrtu (starého spisovného indického jazyka) a skládá se ze dvou slabik: *man* – duch, myšlenka a *tra* – nástroj. Obecně je mantra chápána jako píseň, která má magickou, léčebnou, ochrannou a duši vysvobozující moc. V podstatě se však může jednat i o slabiku nebo slovo. Pravdou však zůstává, že jde o nejhlubší nástroj osobní transformace a nejefektivnější lék na emoční a psychosomatické potíže. Jedná se o sílu myšlenky, jež se skrývá ve zvuku. Pokusy ukazují, že zvuky – vibrace hudby, napsaná, myšlená nebo vyslovená slova a poselství mají své účinky. Jsou zrcadlem jakéhosi vyššího řádu, obsahující harmonii – v tom případě mohou léčit. Za jistých okolností mohou však působit

---

<sup>26</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 73

i ničivě. Všechny kultury světa znají sílu slova a mají své vlastní rituály a metody léčení zvukem. Ve všech jazycích tedy existují modlitby, zpívané prosby o uzdravení, magické formule a kouzelné zpěvy, proklínání nebo pozitivní věty víry - afirmace, pomocí nichž lidé vysílají své myšlenky, touhy a přání a doufají v odezvu.

Zpívání nebo recitování manter, je velmi stará duchovní praktika, kterou k zachování, nejen svého, tělesného i duševního zdraví používali jasnovidci, šamani, jogíni, kněžky, guru, mistrové a mudrci. Dodnes je ve velké míře využívána především v Asii, ale i díky nahrávkám se mohou ze společného zpěvu manter těšit i lidé západního světa. Velkou zásluhu rozšíření této metody dynamické meditace má Američan, žijící v Amsterdamu, Henry Marshall. Nejen, že vydal několik desítek manter pro potřeby „západanů“, ale také pořádá setkání se zpěvem manter, třeba i pro několik set lidí.

Proč však zpívání manter někomu funguje a jinému ne? Pro zajímavost uvádím, jakým způsobem mantry zpívají „obyčejní“ lidé a jakým Tibeťané. *„Problém nás, západanů, s mantrami je v tom, že když se nám nějaká zalíbí, pustíme si ji na CD, jednou si ji zazpíváme – obvykle to vydá na tokových osm minut – a pak hned očekáváme účinek. Když se okamžitě nic neděje, mávneme rukou a na mantry zapomeneme se slovy – nefungují. Když dostane Tibeťan od svého učitele mantru, zpívá ji stoosmkrát třikrát denně po čtyřicet devět dnů za sebou. A když to čtyřicátý třetí den splete, musí začít znovu.“* Takto to popsal Vlastimil Marek ve své knize „Hudba jinak“.<sup>27</sup> Potom je snad všem nadmíru jasná odpověď na výše položenou otázku.

Já jsem se s touto metodou setkala několikrát: když jsem se učila Taiči, bylo součástí vyučovací jednotky i společné zpívání manter, při několika pobytech spojených s přechodem žhavých uhlíků, v průběhu studia muzikoterapie, nebo na letním pobytu s názvem „Hudba snění“, jsme používali zpěv samohlásek k energetickému pročištění čakr a jejich harmonizaci. Podělím se tedy o své zážitky, zkušenosti a poznání. Na několika výše zmiňovaných akcích bylo základem zpívání samohlásek – u, o, a, e, i. Uvedu několik příkladů, jak můžeme toto jednoduché cvičení provádět a seznámím vás s jejich působením na energetická centra (čakry).

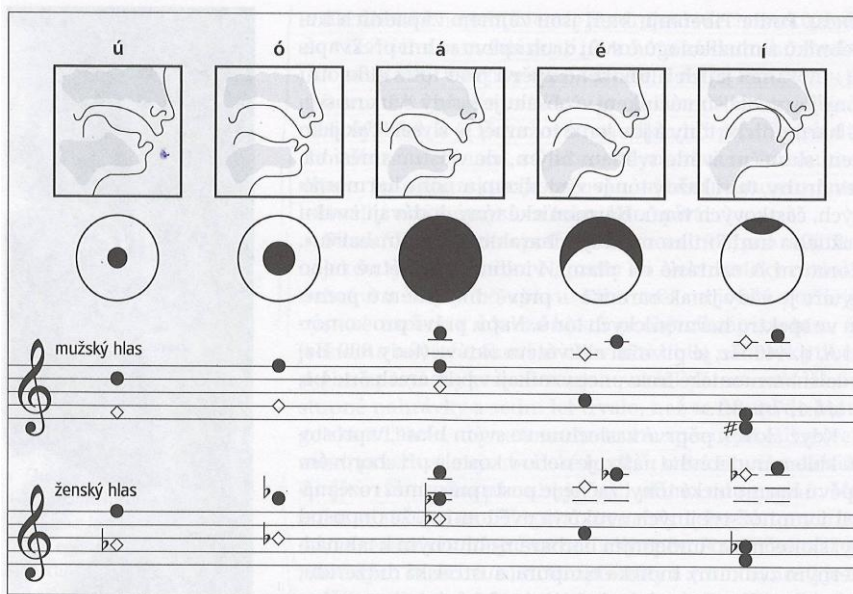
Většinou jsme zpívali v těsném kruhu (bok po boku) čelem do středu. Někdy střídavě muž a žena, popřípadě ženy na jedné straně a muži na straně druhé, někdy

---

<sup>27</sup> MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak*. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8., str. 71

ženy tvořily vnitřní kruh a muži vnější, nebo naopak, kdy vnitřní kruh může stát čelem nebo zády do středu – tím bylo každé zpívání jedinečné a získalo jinou kvalitu. Zažila jsem „zvukovou lázeň“, kdy jeden z účastníků zaujme místo uprostřed kruhu a zpívání se účastní pasivně. Také je možné zpívat ve dvojici, kdy stojíte s partnerem ve velmi těsné blízkosti tváří v tvář, popřípadě i samostatně. V tom případě je příjemné se postavit ke stromu, tak blízko, abyste cítili teplo svého dechu. Dodnes si pamatuji moment, kdy jsem při takovémto zpívání ve svém hlase poprvé uslyšela alikvóty. Máme několik možností, jak můžeme samohlásky zpívat. Co se týká pořadí samohlásek, setkala jsem se s několika možnostmi: u-o-a-e-i (nebo naopak), což odpovídá přiřazení k jednotlivým čakrám vzestupně nebo sestupně, popřípadě pořadí a-e-i-o-u. My jsme například zpívali jednu samohlásku za druhou (každou po dobu zhruba deseti minut), což je vhodné pro skupinová setkání. Tok zvuku stále plyne bez přerušování, neboť každý se svým dechem vydrží jinak dlouho. Jedinec může zpívat každou hlásku na jeden nádech a poté pokračovat další, nebo během jednoho výdechu zazpívat všechny hlásky. Zpívat můžeme v libovolné hlasitosti, tónu a melodii, důležité je nechat se vést svými potřebami a náladou v daný okamžik.

*„Na celém světě se dnes zájemci učí zpívat základní samohlásky v přirozeném pořadí, aby tak někde v prostoru mezi konkrétními zvuky samohlásek uslyšeli alikvótní tón.“<sup>28</sup>*



<sup>28</sup>

MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str.130

„Zpívání samohlásek A-E-I-O-U je velmi starou a účinnou metodou k vlastnímu centrování a nabití silou.“<sup>29</sup> „Samohlásky tělo otvírají a umožňují přístup k uloženým pocitům, vzpomínkám a informacím. Přiřazení:

A = srdce, oblast hrudníku, jednota

E = horní část hrudníku, krk a hrdlo, kontakt, veselost

I = šije, krk, hlava, nervy, mozek, bdělá koncentrace, radost, bojovná rozhodnost

O = střed těla, mysl a srdce, slavnostní pocit

U = pánev, podbřišek, uzemnění, hlubina a teplo, spojení hlubin s nejvyšším“<sup>30</sup>

Pokud bychom tyto samohlásky chtěli přiřadit k čakrám, bylo by to následovně: U – první (kořenová, základní), „zavřené“ O – druhá (sakrační, centrum kříže), „otevřené“ O – třetí (solar-plexus, oblast pupku, čakra sleziny, žaludku nebo jater), A – čtvrtá (srdeční), E – pátá (krční čakra, komunikační centrum), I – šestá (čakra čela, nazývána „třetí oko“, oko moudrosti, vnitřní oko nebo příkazová čakra) M – sedmá (korunní čakra, temeno hlavy).<sup>31</sup>

Ještě než zcela opustím tuto kapitolu, uvedu příklad dvou manter. Jednu, která je v povědomí lidí asi nejrozšířenější a druhou, která se v poslední době stala oblíbenou v naší zemi, neboť její základ pochází z české písničky.

„Óm“ je posvátná slabika, která je považována za pramen všech manter. Z náboženského a kulturního hlediska je nejrozšířenější v hinduismu, buddhismu a tantrismu. Tenzin Wangyal Rinpoče, tibetský láma a autor několika knih píše: „Posvátná slabika ÓM představuje neustávající řeč všech osvícených bytostí. Neustávající znamená nekonečné. Je to věčně povstávající pohyb, energie, uvědomění a jasnost.“ „Zpěvem slabiky ÓM uvolňujeme to, co překází našemu uvědomění, a spojujeme se s čirým světlem své přirozené mysli.“<sup>32</sup> ÓM se skládá ze tří hlásek: A-U-M a má mnoho významů a interpretací. Může zrcadlit tři kosmické stavy: stvoření, zachování a rozpadnutí, v hinduistických božstvech zastoupeno Brahmou (stvořitelem), Višnou (ochráncem) a Šivou (ničitelem). Dále může tato mantra symbolizovat bdělost, sen a bezesný spánek a například „Šrí Chinmoy to vysvětluje jako usilování o Boha, sjednocení s Bohem a zjevení božství v nás a skrze

<sup>29</sup> STECHER, Christine. *Mantry - řeč bohů*. Fontána, 2003. ISBN 80-7336-096-9. Str. 50

<sup>30</sup> Tamtéž str. 34

<sup>31</sup> Parafráze: SHARAMON, Shalila a Bodo J. BAGINSKI. *Základní kniha o čakrách*. Praha: PRAGMA, 1993. ISBN 80-85213-36-2.

<sup>32</sup> RINPOČHE, Tenzin Wangyal. *Tibetské léčení zvukem*. Praha: MAITREA, 2010. ISBN 978-80-87249-12-3, str. 40

*nás*“.<sup>33</sup> Toto slovo se nachází na začátku mnoha manter a dodává jim zvláštní sílu. Tělesně pak jemnými vibracemi působí na buněčné úrovni, kdy může být staré „naprogramování“ zrušeno a nahrazeno vyšší pravdou a řádem.<sup>34</sup>

U nás v Česku se jako mantra začala zpívat první tři slova lidové písničky „*Lásko, Bože, láska*“, tím způsobem, že na melodii celé písně (včetně opakovaného refrénu) tato tři slova přezpíváte šestkrát. Tímto je mantra zazpívána jednou. Opakovat ji můžete, kolikrát chcete. Můžete to zkusit třeba jako výše zmiňovaní Tibetané – stoosmkrát třikrát denně, čtyřicet devět dnů za sebou.<sup>35</sup>

#### **1.1.4.2 Hrdelní zpěv**

V další podkapitole zabývající se lidským hlasem a jeho schopnostmi je hrdelní zpěv, s nímž jsem se několikrát jako divák setkala, a jenž mi učaroval. V roce 2005 jsem navštívila koncert skupiny Huun-Huur-Tu. Právě oni byli prvními reprezentanty působivého tuvalského hrdelního zpěvu, které bylo možné u nás slyšet. Další setkání s tímto neuvěřitelným způsobem zpěvu jsem zažila na festivalu Smetanova Litomyšl (tuším, že v roce 2006) v pořadu „*Chvění*“, kdy na jevišti společně souznilo několik hudebních těles: Hradišťan v čele s Jiřím Pavlicou (který byl mimochodem iniciátorem tohoto hudebního projektu), Filharmonie Brno, Jumping Drums (bubenická skupina) a v neposlední řadě Altai Kai (soubor interpretující tradiční altajskou hudbu). O tomto souboru se zmíním podrobněji, neboť moje zatím poslední setkání s hrdelním zpěvem bylo v loňském roce na festivalu Folkové prázdniny v Náměšti nad Oslavou, kde opět zahráli několik písní s Hradišťanem, ale měli také samostatný koncert, a navíc následující den i besedu, kde jsem se dozvěděla o jejich technice alikvotního zpěvu.

Hudební soubor Altai Kai byl založen v roce 1997 v Republice Altaj (jihozápadní Sibiř) a prezentují tradiční altajskou hudbu, alikvotní zpěv, který je typický pro oblast vnitřní Asie (Altaj, Tuva, Mongolsko i Tibet). Svůj zpěv doprovází na tradiční hudební nástroje a já jsem se dozvěděla, že jejich techniky hrdelního zpěvu lze rozdělit na čtyři typy: kyrgyra, koomei, sybysky a sygyt. V podstatě jsou jen tři základní styly a další názvy neoznačují samostatné techniky

---

<sup>33</sup> STECHER, Christine. *Mantry - řeč bohů*. Fontána, 2003. ISBN 80-7336-096-9. Str. 105

<sup>34</sup> Parafráze tamtéž.

<sup>35</sup> MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak*. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8.

hrdelního zpěvu, ale jedná se o kombinace stylů základních. *Kargyra* začíná řečí a vzniká při něm tři i více tónů zároveň, je založený na dvojité rezonanci (hlasivek a hrtanu) a jde o hluboký, mručivý zvuk. *Koomei* vychází ze zpěvu velmi otevřeného O. Jedná se o nejčastější styl a zpívá se ve střední až nižší poloze, kdy nad „hrubým“ tónem zní jeden nebo dva alikvóty. *Sygyt* je způsob, při němž je hrdlo stažené a alikvót je zde tak vysoký, že připomíná zvuk flétny. Někteří zpěváci dokážou potlačit základní tón a potom jsou slyšet právě jen vysoké alikvóty - tento zpěv Tuvané popisují jako imitaci něžného letního vánku nebo zpěvu ptáků. Všechny druhy hrdelního zpěvu jsou založeny na nápodobě přírodních zvuků, větru a zvuku zvířat (ať se jedná o již zmiňovaný zpěv ptáků, nebo klapot koňských kopyt), a proto zážitek, který jsem si z koncertů i besedy odnášela, je nezapomenutelný.<sup>36</sup>

#### 1.1.4.3 *Současná píseň*

V tuto chvíli se zamyslím nad vlivem současné hudby západního světa na člověka a konkrétně nad významem slov, neboť i dnes existují písně s hlubokým odkazem. Zmíním se též o pojmu „posilující píseň“.

Jill Purceová, průkopnice léčebných hlasových technik, při studiu posvátných zpěvů v různých kláštorech zjistila, že v záplavě slov se mnichům často vytrácí skutečné poselství. Pro nás mohou být slova pastí, protože naše mysl se neustále zabývá jejich významem, což může vést při poslechu hudby k tomu, že o ní spíše přemýšlíme (hodnotíme ji) na úkor toho, abychom ji „prociťovali“. Také se vám někdy stalo to, že vás nějaká píseň zasáhla na hlubší úrovni, než na té vědomé, i přesto, že jste jejímu textu nerozuměli? Mě několikrát ano, a proto souhlasím s Jill Purceovou, která tvrdí „že by bylo chybou katolické církve vzdát se latiny. Mnohé mantrické tradice používají archaické jazyky, aby eliminovaly pokusy racionální mysli neustále se zabývat slovy a jejich významy“.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Alikvotní zpěv. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Alikvotní\\_zpěv](http://cs.wikipedia.org/wiki/Alikvotní_zpěv)

<sup>37</sup> MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak*. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8. Str. 68

Na druhou stranu jsou mezi námi umělci, v jejichž písničkách a textech jsou skryta poselství a moudrost. Já budu hovořit konkrétně o jednom člověku, jehož tvorba mne osobně vždy hluboce „zasáhne“. V průběhu studia na Janáčkově akademii múzických umění jsem napsala dvě seminární práce do předmětu Společenské vědy, jejichž zadání znělo: Napište skicu člověka, kterého obdivujete. Udělejte s touto osobností smyšlený rozhovor. [Tyto práce jsou v Příloze č.2A a 2B.]

V tuto chvíli bych ukázala to, jakým způsobem Jiří Pavlica vede „dialogy“ se svými diváky. V brožůře k CD a již zmiňovanému představení „Chvění“ píše: „*„Poslední list se třese na platanu, neboť on dobře ví, že co je bez chvění, není pevné...“ píše ve své básni Vladimír Holan. Chvění, tento tajemný a neuchopitelný jev, můžeme vnímat jako stav i proces vznikající ve vzájemném dialogu se vším kolem nás a v nás, s vesmírem nad námi i vlastním nitrem. Je to rozhovor, odehrávající se v čase a prostoru, k němuž neodmyslitelně patří umění naslouchat jeden druhému. V předkládané suitě jsou dialogy vedeny napříč staletími i současnými kulturami, napříč různými východisky či hudebními žánry, ale také mezi autory a interprety, kteří jsou pevní ve svých pozicích, v kontaktu s ostatními však napjatí a „rozechvělí“ při hledání nových kontextů hudebních i filozofických. V centru pomyslného kříže těchto silokřivek se ocitá člověk, jehož jedinečnost je nezměřitelná. Jeho touhy a naděje jsou vyjadřovány prostými slovy i hlubokými filozofickými myšlenkami. Mluvíme-li o nich a nasloucháme-li jim, odkrýváme podstatu člověka a jeho lidství, k němuž by neodmyslitelně mělo patřit chvění.*“<sup>38</sup>

Vnímám jisté souvislosti a společné jmenovatele ve výše uvedené citaci a důvodu (smyslu), proč píšu diplomovou práci právě na toto téma.

Nebudu v tomto okamžiku rozebírat či opakovat otázky současné hudby, ke kterým se vyjadřuji v jiných kapitolách. Jen bych to shrnula tím, o čem jsem již psala výše, a to: že z energetického hlediska můžeme hudbu rozdělit na tu, která člověka nabíjí, nebo vybíjí. Záleží na svobodné vůli každého jedince, jaký styl (druh) hudby poslouchá. Mezi původními kulturami se traduje, že naše oblíbené písně jsou našimi „posilujícími písněmi“. „*Jsou spojeny s tvůrčími aspekty toho, kde jste, a odhalují důležité stránky vaší vlastní autentičnosti. Za nejsilnější píseň*

<sup>38</sup> PAVLICA, Jiří . *Chvění*. Hradišťan & Filharmonie Brno, Jumping Drums, Altai Kai, Petr Altrichter, Indies records - MAM411-2, (CD - vydáno 2007)



*je pokládána ta, pro kterou si vytvoříme vlastní slova a melodie. Začněte si vytvářet svůj vlastní repertoár původních posilujících písní. Sledujte, jak témata vašich vlastních písní uvolňují vaši tvořivost a odhalují, co má pro vás význam.*<sup>39</sup>

### **1.1.5 Ticho**

Co je vlastně ticho? Je to absence zvuků? Proč je někdy právě ticho třaskavější než rachot decibelů? Hledáním odpovědí nejen na tyto otázky, se budu zabývat v této kapitole. Snad více než kde jinde budu v této podkapitole citovat či parafrázovat mnohé umělce. Já bych si dovolila pojem ticho vysvětlit ze dvou úhlů pohledu. Vnější ticho, by mohlo být právě definováno absencí zvuků, zatímco vnitřní ticho je spojeno s vnitřním klidem a stavem mysli.

Ve filmu „Rok ďábla“ Karel Plíhal říká, že je těžké mlčet, ale pokud to člověk umí, může slyšet svou vlastní melodii a také melodie lidí kolem sebe, které stoupají jako aroma.<sup>40</sup> Jinými slovy to vyjádřil David Hykes, Anglický filmař, který se zabývá alikvotním zpěvem: „*Abychom lépe slyšeli, musíme sami v sobě nalézt tichý prostor, ve kterém lépe uslyšíme svůj vlastní zvuk. Poslouchání je stav čistoty a vnímání celou osobou, myslí a tělem zároveň. Přání lépe slyšet může vést k šokujícímu zjištění, jak špatně nasloucháme, nebo k příjmu informací, které nás tak otevrou, že už nedokážeme zůstat hluší.*“<sup>41</sup>

My, lidé západního světa, žijeme aktivní život plný pohybu, je však důležité pochopit, že období ticha, samoty a klidu jsou nezbytně nutná k tomu, abychom se otevřeli svému vnitřnímu vedení. Mnohé duchovní tradice toto oceňují a potvrzují, že transpersonální zážitky a již zmiňované vnitřní vedení přichází během dlouhého období samoty, neboť tehdy se můžeme napojit na lidský zdroj moudrosti. I v dnešní době je v některých kulturách iniciačním rituálem dlouhodobý samostatný pobyt v přírodě (australští domorodci to nazývají „cestou“, severoameričtí indiáni hledání vize). Sami na sobě si můžeme uvědomit, jak blahodárny vliv na nás má vycházka

---

<sup>39</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 80

<sup>40</sup> ZELENKA, Petr. Rok ďábla: "Film pro lidi, kteří dokážou slyšet melodie.". In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. 2002. vyd. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Rok\\_ďábla](http://cs.wikipedia.org/wiki/Rok_ďábla)

<sup>41</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str. 133

do přírody, kdy se náš vnitřní rytmus naladí na rytmus vnějšího prostředí. Můžeme pozorovat, jak se mění tempo chůze (a s tím souvisí i další fyziologické změny), nebo právě třeba i vnímání zvuku. Mnohdy si říkám, „to je krásné ticho“, avšak hned v zápětí si uvědomím, že tomu tak není, protože absence hluku není ticho. Když se zastavím a zaposlouchám, zjišťuji, jaké nepřeborné množství zvuků mne obklopuje a nakolik je schopen se můj sluch (jinak poněkud otupělý) „probudit“. To, že zvuky přírody působí blahodárně na lidský organismus, dokazuje i fakt, že vychází CD s nahrávkami zvuků letní louky, deštného pralesa, mořského příboje, „zpěvu“ velryb a delfínů. Kromě toho prý dokáže taková nahrávka pročistit také akustické prostředí, v němž žijeme.

My jsme jako děti trávily více času v přírodě než v uzavřené místnosti, jako dospělí však máme sklon dělat opak. A já mám pocit, že s přibývajícím technologickým vyspělostí, ztrácí čím dál tím mladší děti, přirozenou potřebu být venku nebo třeba i v osobním kontaktu s ostatními dětmi a kamarády.

Meditace a modlitba jsou pojmy, které se hodí v tuto chvíli zmínit, protože právě v okamžicích, kdy jsme sami se sebou a můžeme se procházet, vařit, běhat nebo plavat, hovoříme o „meditaci v pohybu“. V tomto okamžiku, když je naše tělo v pohybu, nachází se v meditativním stavu (změněném stavu vědomí) a právě když je „otevřené“, stává se nástrojem tvůrčího řešení problémů. Rozdíl mezi meditací a modlitbou popsal jeden devítiletý chlapec takto: „*Modlitba je, když mluvíš k Bohu, a meditace je, když posloucháš, co ti Bůh říká.*“<sup>42</sup> Většina náboženských tradic vnímá léčivou moc modlitby, a mnohé původní národy se domnívají, že právě skrze ni, sny a vize se lidé mohou dotýkat srdce a ducha jiných lidí, bez ohledu na fyzickou vzdálenost a čas. Možná by se zdálo, že se tento odstavec do kapitoly o tichu příliš nehodí, ale protože toto je způsob, jakým já prožívám chvíle samoty v tichu přírody, není vhodnější místo, kde bych o tom mohla psát.

Co je ještě beze sporu nutno zmínit v této kapitole? Jedna z nejznámějších skladeb Johna Cage s názvem 4'33'', jistě stojí za to. Již od druhé poloviny čtyřicátých let se výše zmiňovaný skladatel zabýval studiem západního mysticismu a převážně hinduistických a buddhistických textů. A právě z buddhistického hlediska dává skladba smysl v mnoha úrovních. Jde o to, že interpret, ať je to pianista, nebo celý orchestr, 4'33'' v tichosti sedí. Tradiční historka o putujícím filozofovi, který

---

<sup>42</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 83

hledal celá léta odpovědi na své otázky, vypráví, že když se zeptal Buddyho, ten mu odpověděl tím, že složil ruce a v absolutní tichosti seděl. John Cage řekl: „*Když jsem se sám sebe ptal, proč skládám hudbu, doufal jsem, že tím napomůžu uskutečnit sociální revoluci. Teď vím, že hudbou se spouští revoluce duchovní.*“<sup>43</sup> On našel svůj zvuk a prohlásil, že ticho je stavem vědomí.<sup>44</sup>

## 1.2 Hudba přírodních národů

Různé končiny Země, různé národy mají své svérázné rytmické projevy, ať v tancích, v řeči či písních. Například studium kulturních tradic dnešních přírodních národů, nám pomáhá přiblížit a pochopit počátky hudby vůbec. V pravěku, stejně jako dnes u některých kmenů, byla hudba formou komunikace s nadpřirozenými silami. Způsob promlouvání s bohy, předky, démony ve prospěch svého kmene, nebo určitého jedince. Byla to také forma boje s úzkostí a s chorobami. Nutno podotknout, že hudba a tanec byly velmi úzce propojeny, a proto je pro mne v některých kapitolách této diplomové práce nesnadné tyto dvě složky oddělovat.

Za objev českého termínu „přírodní člověk“ a „přírodní národy“ vděčíme Josefu Čapkovi<sup>45</sup> (kniha *Umění přírodních národů*). Vždyť tyto národy s destrukcí přírodního prostředí pozvolna mizí ze světa. V žádném případě je nemůžeme považovat za primitivní, což je pojem, který se při jich označení nejčastěji objevuje, neboť jejich hry, mýty a obřady, v nichž se odráží nejlépe jejich filosofie, to dokazují. Také moudrost „původních národů“ podložená životními zkušenostmi v sobě skrývá univerzální pravdu. Ta je taková, jež se netýká pouze daného národa, ale veškerého lidstva na celé planetě. Jen pro představu, uvedu „krátkou“ citaci z Prohlášení světu, které bylo v květnu 1979 zveřejněno Radou šesti národů Irokézské konfederace:

*„Naši předkové předpovídali, že evropský způsob života přinese světu duchovní nerovnováhu a Země v důsledku této nerovnováhy zestárne. Teď to vidí celý svět: síly, které podporují život, se obracejí opačným směrem a životní potenciál tuto zemi opouští. Jen lidé, jejichž rozum není schopen vnímat pravdu, mohou jednat*

<sup>43</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str. 133

<sup>44</sup> Parafraze v odstavci tamtéž

<sup>45</sup> ČAPEK, Josef. *Knihy o umění: Nejskromnější umění/Málo o mnohém umění přírodních národů*. Praha: Triáda, 2009. ISBN 978-80-87256-09-1.

*způsobem, který ohrožuje budoucnost dalších generací lidstva. Bratři a sestry, obracíme vaši pozornost k duchovní cestě spravedlnosti a rozumu. Připomínáme vám, že správně uvažující lidské bytosti se snaží podporovat především život všech věcí. Upozorňujeme vás, že mír není jenom absence války, ale vytrvalá snaha udržet harmonické soužití mezi lidmi, člověka s člověkem a mezi lidmi a ostatními bytostmi této planety. Zdůrazňujeme vám, že cestou k přežití lidstva je duchovní vědomí. My, kteří chodíme po Matce zemi, zaujímáme toto místo jenom na krátkou dobu. Je naší povinností jako lidských bytostí zachovat život, který tu je, pro blaho generací ještě nenarozených.“ .... „Víme, že to bude dlouhý boj a že nemůžeme doufat, že v něm zvítězíme sami. Abychom vyhráli, abychom zabezpečili budoucnost, musíme spojit ruce s podobně smýšlejícími lidmi a vytvořit sílu skrze jednotu.“<sup>46</sup>*

O pochopení důležitosti zachování tradic původních národů se dozvídáme i z Deklarace zásad, potvrzenou Čtvrtým valným shromážděním Světové rady původních národů v Panamě, 23.-30.září 1984. Opět jen ve zkratce několik zásad: „ 4. *Kultura původních národů je součástí kulturního dědictví lidstva.*

*14. Původní národy znovu získají původní práva na svou materiální kulturu včetně archeologických lokalit, artefaktů, kreseb a dalších uměleckých projevů.*

*17. Původní národy mají právo na základě svých tradic svobodně cestovat přes mezinárodní hranice, aby mohly provádět tradiční aktivity a udržovat rodinná pouta.“<sup>47</sup>*

Nyní se vrátíme k tématu hudby. Ta má dnes, stejně jako výtvarné a slovesné umění, za cíl uspokojovat intelektuální a estetické potřeby člověka. Přírodní národy však své hudbě nepřikládaly nikdy žádné estetické nároky. Píseň je zde vždy funkční. S její pomocí prosí přírodní člověk o zdraví, dobrý lov, štěstí, lásku. Je součástí iniciačních rituálů, ovlivňování přírody. K jejímu pochopení nestačí pouze naše estetické hodnocení, ale je nutné znát mentální podmínky její tvorby a nikoliv je ignorovat, jak se tomu většinou děje. Zatímco my, „civilizovaní lidé“, vnímáme většinou hudbu jen jako zdroj zábavy, relaxace nebo povolání, přírodní národy neoddělují tak striktně prvek zábavy a hry od vážného ponoření do skutečnosti. Avšak pro indiány jsou rituály zdrojem magické síly, jejíž mocí je uzdravit

---

<sup>46</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 136,138

<sup>47</sup> Tamtéž, str. 132-134

jednotlivce či společenství, zároveň i skvělou zábavou.<sup>48</sup>

V Africe je hudba základem existence. Zde se děti učí hudbě a tanci stejně přirozeně, jako my se učíme chodit a mluvit rodným jazykem. Dočetla jsem se, že pokud chce mít žena z jednoho afrického kmene dítě, začne meditovat. Tuto činnost provádí tak dlouho, dokud se jí v mysli neobjeví písnička. Její melodii, která patří budoucímu dítěti, poté zpívá po celou dobu těhotenství. Je to první zvuk, které právě narozené dítě uslyší. Také mu ji zpívají členové rodiny, kdykoliv je třeba (když si chlapec natluče koleno, když jde do školy, v období nemoci, při iniciačním obřadu, když se žení, když umírá).<sup>49</sup>

### 1.3 Šamanské bubnování – rytmus v nás

*„Zemi je důležité uzdravovat právě teď. Blíží se totiž čas „očisty“ a Země se může očistit sama – katastrofami a pohromami, tak, jak to dělala dříve. Nakolik bude její očista destruktivní, záleží na tom, kolik lidí svůj postoj k planetě změní, začne se k ní chovat s láskou a respektem a žít v harmonii se vším, co existuje.“<sup>50</sup>*

V dnešní době již mnoha lidem dochází, že musíme zásadně změnit svůj postoj k přírodě. Existují organizace na ochranu a obnovu životního prostředí, které upozorňují na vzniklé problémy. Avšak nejvíce alarmující jsou nepředvídatelné projevy přírody. Třeba právě dramatické klimatické změny, nečekané záplavy, zemětřesení a podobné události jsou výkřiky Země. Neboť i „Země je živá bytost, které záleží na vlastním přežití“. A my bychom si měli uvědomit, že „příroda může existovat bez lidí, lidé však bez přírody existovat nemohou“.<sup>51</sup>

Šamani usilují o harmonii s přírodou a proto, vzhledem ke stále se stupňující devastaci životního prostředí odhalují svá posvátná učení okolnímu světu. Součástí tohoto učebního procesu je právě posvátné bubnování. S ním může začít kdokoli a kdykoli, neboť nevyžaduje ani víru, ani změnu ve vašem pojetí skutečnosti.

<sup>48</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-264-5.

<sup>49</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str. 133

<sup>50</sup> DRAKE, Michael. *Šamanské bubny*. Praha: Synergie, 1996. ISBN 80-901797-0-3. str. 79

<sup>51</sup> Tamtéž, str. 61

Buben probouzí jen to, co ve vás vždy bylo. Základním rysem posvátného bubnování je rytmus. Právě on je univerzálním jazykem. Není-li přítomen, máme tendenci ho vyhledávat, protože je nám příjemný (důkazem je i dnešní mladá generace poslouchající techno a house music, neboť o další složce hudby – melodii – se zde dá hovořit jen stěží). Rytmus bubnu pomáhá šamanovi podnikat „cesty“ do změněného stavu vědomí, zde získávat moc a poznání, jež používá k dosažení a udržení zdraví svého a celé komunity. Šaman si dokáže pamatovat vše, co se děje na jeho „cestách“, protože, jak jsem se již zmínila, při změněném stavu vědomí s použitím zvuku a rytmu zůstává zachována paměť.

Šamanský buben jednohlavý je plochý bubínek potažený kůží zvířete, svým tvarem připomíná tamburínu. Je hluboký kolem osmi centimetrů a v průměru může měřit od dvaceti centimetrů do jednoho metru. Je snadné udržet jej v jedné ruce a druhou na něj bubnovat. Jeho dřevěný, kulatý rám



symbolizuje vesmír a všechno to, co člověk nemůže ovlivnit, kůže symbolizuje energii, sílu a ducha. Pro šamanskou práci je nejlepší dvouhlavý buben, protože zosobňuje mikrokosmos a makrokosmos. Jedna strana bubnu vydává vyšší tón a je spojena s oblohou, s nebeskou říší, s kladnou elektrickou energií, s mužskou silou, jang. Druhá strana bubnu zní hlubším tónem a je spojena s podzemím. Magnetickou energií, která je ve své podstatě záporná, ženská, jin, vedoucí však k velkému uzdravování a silám tvořivosti a myslí. Na buben můžeme hrát paličkou – ta symbolizuje samotného šamana.<sup>52</sup> I u nás je už dnes možné vyrobit si vlastní jednohlavý či dvouhlavý šamanský buben (viz. fotografie).<sup>53</sup>

Psala jsem sice, že pro šamanskou práci je lepší dvouhlavý buben, ale moje zkušenost ze setkání s několika šamany z různých tradic je jiná. Ať se jednalo o šamanku ze Slovenska, kmenového stařešinu a učitele posvátného aztéckého tance Xolotla z Mexika, nebo při šamanské práci v jihočeských Skřidlech, je používán převážně šamanský buben jednohlavý.

<sup>52</sup> DRAKE, Michael. *Šamanské bubny*. Praha: Synergie, 1996. ISBN 80-901797-0-3.

<sup>53</sup> Fotografie z: <http://skridla.arcs.cz/bubny/> (autor Miroslav Kašpar)

My, Evropané, ve zvuku bubnu slyšíme většinou jen rytmus. Když se však zaposloucháme pozorněji, uslyšíme kromě hlubokých tónů vibrující blány i střední tóny a velmi vysoké alikvotní tóny, jež jsou plné léčivých frekvencí. Nejednou se mi stalo, že jsem slyšela „zpívat“ buben. Nejzajímavější však je, že každá tato „píseň“ je výjimečná, neopakovatelná. Pokud se bubnuje v kruhu, kde se sejde více lidí (dvacet, nebo i čtyřicet) baví mne „pozorovat“ jak spolu souzní bubny sousedící. Někdy rezonují v harmonické souhře, jindy si „nerozumí“, a já si říkám, že je to stejné jako v životě při setkávání s jinými lidmi.

Tep bubnu poskytuje příležitost k vyrovnávání aktivit pravé a levé hemisféry. Jakmile začnou obě polokoule pracovat harmonicky, dochází ke změně fyziologie mozkových vln do fází vyššího vědomí. Šaman, pomocí bubnu, chřestidel a svého zpěvu, vytváří most spojující Nebe se Zemí – duchovní říši nahoře s fyzickou říší dole. Hloubka transu je určována tempem úderů. Například bubnování na frekvenci alfa (7-13 cyklů za sekundu) stimuluje v mozku vlny alfa, které jsou spojovány s meditací. Zajímavé je, že 10 Hz (10 úderů za sekundu) je primární frekvencí všech zvířat a je také společná se Zemí, protože alfa rytmus je frekvence produkovaná jejím elektromagnetickým polem.<sup>54</sup>

Šaman je jakýmsi profesionálním hudebníkem, léčitelem a psychologem, který ovšem velmi dobře ví, co dělá. Ví, že nemůže změnit a ovlivnit jiné lidi, ani svět kolem sebe. Nemění svět – mění způsob, jakým ho můžeme vnímat. Šaman uzdravuje lidi tím, že jim otevře svět, mimo jejich tělo. Uvědomuje si, že uzdravování zahrnuje tělo, mysl i ducha. „ *Buben vždy najde cestu těm, kteří mají správný záměr, jasnou mysl prostou pochyb a čisté srdce.*“<sup>55</sup> Když sladíte tlukot svého srdce s tlukotem srdce Země – s původním rytmem, který pulsuje vším, co existuje, probudí se šaman, který ve vás spí. Moje osobní zkušenost je, že tento způsob může být jednak léčebným postupem, ale také prevencí. Je jednou z cest. Mých cest. Neboť pokud umíme naslouchat svému nitru, rozeznáme svou vlastní vnitřní harmonickou nerovnováhu, která může působit negativně na naši psychiku, a potažmo na fyzické tělo, kde se může projevit jako nemoc. A pro mne není snadnějšího léku, než najít příčinu, pojmenovat ji a odstranit.

---

<sup>54</sup> DRAKE, Michael. *Šamanské bubny*. Praha: Synergie, 1996. ISBN 80-901797-0-3.

<sup>55</sup> Tamtéž, str. 88

Na závěr této kapitoly vkládám překlad Písňe bubnu kmene Čerokí: „*Můj buben má mnoho hlasů. Vypráví mnoho příběhů. Ten buben je plný záhad. Ten buben je plný snů. Naslouchejte rytmu bubnu. Naslouchejte tepu srdce. Slyšíte dusot kopyt. Slyšíte tlukot křídel. Všechny jsou jen Jedním.*“<sup>56</sup>

## **1.4 Cesta do Afriky**

V této kapitole budu psát o své cestě za hudbou a tancem do západní Afriky. Tuto tematiku jsem již částečně zpracovala v průběhu studia na Janáčkově akademii múzických umění jako seminární práci do předmětu Dějiny kultury. Použila bych tedy větší část této seminární práce, která se zabývá hudební kulturou mnou navštívené země. Ráda bych psala o své cestě komplexně a v tomto případě bych neoddělovala, ani pro účely této diplomové práce, hudbu od pohybu (tance).

### **1.4.1 Splněný sen**

V lednu roku 2011 jsem si splnila sen a jela na třítydenní „studijní pobyt“, jak jsem si cestu sama nazvala, do Afriky. Záměrem jedné z organizátorek nebylo zprostředkovat nám jen exotickou dovolenou v luxusním hotelu, ale zažít „skutečnou“ Afriku (konkrétně Gambii). Takovou jakou si ji i ona před několika měsíci zamilovala natolik, že se rozhodla toto své nadšení sdílet i s někým dalším. Toto „gambijské dobrodružství“ spolu s ní podniklo další 16 účastníků (respektive účastnic, neboť mužské pohlaví, zde bylo zastoupeno jediným exemplářem). Přestože jsme byli, dalo by se říci, nesourodá skupina (ať se to týkalo věku, rozmanitosti povolání, životní filosofie a pohledu na svět) – spojoval nás společný sen a touha. Přáli jsme si poznat africkou kulturu nejen s jejími tradicemi, tancem a hudbou, ale i radostmi a strastmi.

### **1.4.2 Fakta**

Gambie je přímořský stát v západní Africe, rozlohou nejmenší na africkém kontinentu. Leží při pobřeží Atlantického oceánu a jeho jediným sousedem je Senegal. Hlavní město je Banjul a státní zřízení je republika, která vznikla v roce 1965, kdy se Gambie stala nezávislou na Velké Británii. Úředním jazykem je

---

<sup>56</sup> DRAKE, Michael. *Šamanské bubny*. Praha: Synergie, 1996. ISBN 80-901797-0-3. Str. 11



angličtina, a dalšími pak mandinka, wulufština, fula a jiné místní dialekty. Především ve vnitrozemí se vlivem obchodu s frankofonním Senegalem prosazuje i francouzština. Náboženské uspořádání je v takovémto poměru: muslimové 90%, křesťané 9% a domorodé náboženství 1%.

### ***1.4.3 Cesta za hudbou a tancem***

Program, který pro nás byl připraven, nabízel 25 lekcí a ty byly rozděleny na tance západní Afriky a Senegalu. Pod vedením 3 profesionálních tanečnicků jsme se naučily pět tanců. Nedílnou součástí každé lekce byl doprovod místní bubenické skupiny čítající zpravidla 7 členů nebo třech hudebníků ze Senegalu. Zde bych zmínila to, že přestože jsou si tyto státy geograficky velmi blízké, jejich hudební tradice je rozdílná. V Gambii jsou jistá pravidla nástrojového složení bubenické skupiny a převažují zde „djembé“, zatímco bubny Senegalců se nazývají „sabar“ a hraje se na ně paličkami. Myslím si, že gambijské rytmy, alespoň tak, jak jsem se s nimi seznámila, jsou pro nás Evropany srozumitelnější (čitelnější). A také „uchopitelnější“, neboť během 17-ti lekcí hry na bubny „djembé“, zvládly zahrát základní rytmy i tzv. breaky k několika písním a tancům i ty dívky, které neměly s hrou na tento hudební nástroj žádné zkušenosti.

Během našeho pobytu jsme měli šanci shlédnout tři profesionální vystoupení „našich“ tanečnicků a bubeníků v luxusním hotelu ve městě. Snad právě díky této zkušenosti, jsme naplno docenili, jaké máme štěstí, že můžeme poznat Afriku jinak, než jen z hotelového pokoje a procházek po turisticky atraktivním letovisku. Jaký je to fajn pocit, nebýt jen pouhý divák, který si zaplatí, ale být součástí toho všeho. V závěru každého představení jsme byli pozváni jako speciální hosté na jeviště ke společnému improvizovanému tanci a bubnování.

Měli jsme tu čest, že součástí našeho poznávání afrického životního stylu bylo i pozvání na rodinný oběd pod mangovníkem, dvě oslavy narozenin, africkou diskotéku (kterou honosně nazývají koncertem), nebo také svatbu.

#### 1.4.4 Návštěva muzea<sup>57</sup>

Dalším zajímavým místem, kde jsme se mohli dozvědět něco více o západoafrické kultuře, bylo muzeum. Na fotografiích, ale také figurínách, či jiných exponátech, jsme si mohli vytvořit jakousi představu o tradiční kultuře a ceremoniích. V první řadě bych zmínila a ukázala několik fotografií masek z různých lokalit Gambie, které se používají při různých rituálech:



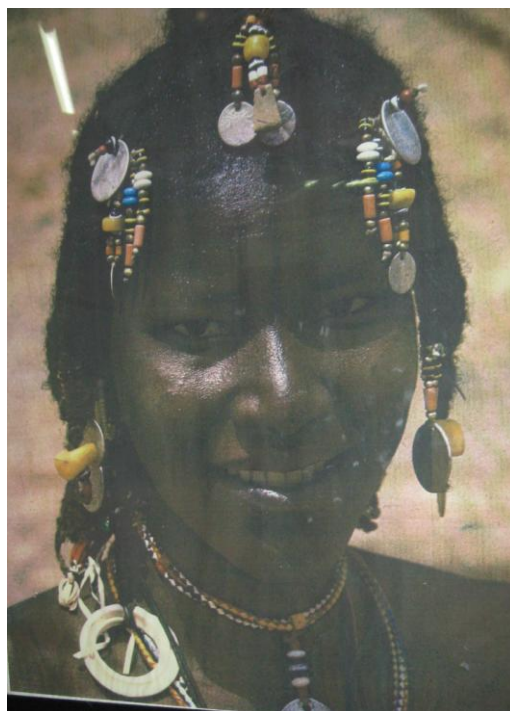
<sup>57</sup>

Všechny fotografie použity ze soukromého archivu

Za podrobnější zmínku jistě stojí *masky Basari* - jsou totiž považovány za jedny z nejkrásnějších masek v Západní Africe. Jsou vyrobeny s palmového vějířovitého vlákna a ozdobené jsou kůrou stromů, barevnými korálky a nitěmi. Každá maska je tkaná složitým vzorem, který jim dává slavnostní vzhled.



Na dalších fotografiích uvidíme *symboly ženské plodnosti a šperky*:





Viděli jsme *lovecký oděv a výzbroj (vlevo dole)* a obrazy znázorňující již zmiňované rituály.



*Tetování rtů (vpravo nahoře)* byl obřad, který za starých časů podstupovaly ženy, a který měl prokázat jejich schopnost snést bolest. Tento obřad byl prováděn v období dospívání. Dívka ležela na zádech s hlavou v klíně tetujicího, který používal černého barviva, malý svazek trnů či jehel. V průběhu obřadu seděla u její pravé strany přítelkyně, která jí poklepávala na hrud', aby jí dodala odvahu. Každý dívčin pohyb, jako je poškrábání se, bylo interpretováno jako prosba o "útěk", tzn. zbabělost. Přítelkyně se tedy shromáždily kolem ní a zpívaly speciální píseň. Bubnovalo se na velké plechové umyvadlo s vodou, i když někdy byl pozván i mužský bubeník. Samotné tetování mohlo trvat i několik hodin. Protože rty naběhnou, dívka nemůže jíst pevnou stravu i několik dní, přijímá pouze tekutiny nebo velmi měkké potraviny, které se snadno polykají. Tetování dásní bylo často prováděno v mladším věku, neboť prý nebylo tak hrozné.

Pro mne však nejzajímavější částí expozice byly hudební nástroje, s nimiž vás seznámím nyní. Na další fotografii je *malba zachycující „jolu“ - pohřební bubnu.*



Zvláštností tohoto bubnu je to, že na něj hrají ženy při pohřbu. Obraz dále líčí způsob mumifikace, kdy mrtvole ležící na rákosovém „stolku“ umožní, aby jí obsah tělesných tekutin vytékal z těla ven.

A tímto se dostáváme k vystaveným hudebním nástrojům. **Simbing** (vlevo) - strunný nástroj v pentatonickém ladění a **Balafong/bala** (vpravo) – neboli „africký xylofon“, je jedním ze základních nástrojů Mandingů. Je široce distribuován po celém kontinentě. V jejich tradici je spojen s pověstí, kdy královo bala mělo kouzelnou moc a po každé bitvě hrálo vítěznou píseň.



*Bellenye* (na předchozí fotografii na stěně nad nástrojem bala) a *fiddle* (vlevo nahoře), patří ke strunným hudebním nástrojům. Posledně zmiňovaný je podobný houslím a nejčastěji se používal při obřadech obřizky nebo svatbách. Tělo rezonátoru tohoto nástroje je pokryto kůží plazů (ještěrek). V Africe jsou využívány i dechové nástroje. Jako příklad uvádím *korn* (vpravo nahoře).



Dalšími exponáty byly různé doprovodné rytmické nástroje *claps* - klapačky (vlevo dole) a *Bombolon* (vpravo dole) – buben, který je vyřezán ze dřeva. Slouží jednak k pobavení, ale používá se též při obřadech obřizky. Hraje se na něj tyčkami vyrobenými z bambusu. Má hluboký, hrdelní zvuk.





Nejrozšířenějším nástrojem v Africe jsou bubny (podotýkám, že mnoha tvarů a velikostí). Na každém hudebním setkání v Gambii je bubnování hlavní složkou. Počet bubnů však závisí na etnické skupině. Některé mají duchovní význam (tabala), jiné slouží k tanci či rituálům.



**Tama/tamo/tamaru** (vlevo dole) je malý buben, který se využívá k tanci nebo do průvodů, v Gambii je používán více etnickými skupinami. K jeho výrobě se používá zpravidla ovčí kůže. Jedná se o buben tzv. dvouhlavý, kdy jsou obě strany svázané. Když ho bubeník drží pod paží a „ždímá“, mění výšku tónu. Z tohoto důvodu se mu také říká „mluvící buben“.



**Tabala/tabulo** (vpravo dole) je tzv. nouzový, ohlašovací buben. Slouží k ohlašování požárů, při pohřbech, nehodách, setkáních či modlitbách (například na konci Ramadánu). Je vyroben z býčí kůže a mahagonového dřeva.

V Gambii snad nejrozšířenějším a též u nás nejnámějším bubnem je *djembé*. Následující fotografie nepochází z muzea, ale jde o bubny speciálně vyrobené pro naši „výpravu“, neboť jak jsem se již zmiňovala, součástí našeho pobytu byla výuka hry právě na tento nástroj.



O zpestření našeho každodenního pobytu se starali mladí senegalští umělci svou hrou na *koru*. Strunný nástroj s nádherným zvukem. Musím se přiznat, že jsem si dala slib, že pokud se do Afriky vrátím, tak se záměrem naučit se hrát na tento nástroj. (Vlevo vidíme nástroj současného profesionálního hudebníka a vpravo exponát z muzea.)





To, že je na tomto kontinentě „rytmus vším“ (podrobněji se o tomto faktu zmiňuji v následující kapitole), dokládají nejen poslední fotografie této části z každodenního života afrických žen, ale též dokument, který doporučuji shlédnout, neboť potvrzuje jen to, čeho jsem byla osobně svědkem.<sup>58</sup>



### 1.4.5 Rytmus Afriky

Africká hudba je polyrytmická, což znamená, že se hraje několik různých rytmů současně. Neexistuje zde notace, proto si hudebníci musí pamatovat tisíce veršů a nespočet rytmů. Dočetla jsem se, že někteří hudebníci používají speciální rostlinné prášky, pro posílení výkonu své paměti, nebo aby potlačili trému. Tito hudebníci jsou velmi důležití pro komunitu, protože ochraňují její společenskou morálku a víru. Rytmická komplexnost hudby koresponduje s komplexností melodickou a harmonickou (používané stupnice jsou většinou pentatonické a melodické fráze se s menšími obměnami opakují). Parafráze Tajné dějiny hudby

Jak jsem se již zmínila výše, tanec a hudba jsou neoddělitelné. Rytmus bubeníků se proplétá s rytmem tanečníků a vždy jde o vzájemný dialog. Pokud budu hovořit o Gambii, tancích a vystoupeních, které jsem měla možnost shlédnout i tančit, řekla bych toto: v choreografiích se střídají části, kdy tančí skupiny

<sup>58</sup>

ROEBERS, Thomas a Floris LEEUWENBERG. "FOLI" there is no movement without rhythm. 2010. Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=IVPLIuBy9CY>

tanečníků, a ty jsou předem nazkoušené (co se týká krokových kombinací a prostorové kresby), s částmi improvizací. Jedná se o sled krátkých sólových výstupů ve velmi rychlém tempu, kde každý tanečník předvádí své interpretační schopnosti.

Za několik let své taneční a pedagogické praxe jsem se nesetkala s takovou koncentrací lidí („profesionálními“ tanečníky počínaje, „obyčejnými“ lidmi jakéhokoliv věku či sociálního postavení pokračuje a dětmi konče), kterým by tanec a pohyb přinášel takovou radost a naplnění, jako právě v Africe. Tolik bezprostředních a radostiplných tváří a energií překypujících roztančených těl, kde nikdo neřeší věk, svoji váhu či estetiku pohybu. Je to kontinent, kde „rytmus je vším“ (citace z výše uvedeného dokumentu) a zvuk bubnů nenechá nikoho v klidu. Kdy energie, kterou při tanci vydáte, vás nevyčerpá a nechybí vám, ale naopak přináší jakousi euforii, vnitřní naplnění a uspokojení. Je to země, kde se téměř nesetkáte s tím, že by vám někdo řekl: „Já neumím tančit.“, tak jak se tomu často děje v tzv. civilizovaném světě. Napadá mě otázka: Kde se stala chyba? Proč je mnoho z nás odříznuto od přirozenosti, která nám lidem byla dána – a tou je radost z tance. Je to snad systém hodnocení, se kterým se od dětství setkáváme, a který v nás vytváří bloky, jenž nám brání být spontánními jedinci?

Při mé návštěvě Afriky jsem dospěla k poznání: Přestože mnozí lidé západního světa si myslí, že zde lidé žijí v chudobě, já jsem přesvědčena o tom, že jsou v mnoha ohledech „bohatší“ než většina z nás. Je toho ještě mnoho, o čem bych mohla psát, ale já se konkrétně vrátím k tématu této diplomové práce. V porovnání s vyspělými, přetechnizovanými zeměmi, kde potřeba obklopovat se přemírou materiálních statků, vyvolává stres, chaos, shon, což bývá častou (ne-li nejčastější) příčinou mnoha zdravotních obtíží, je tato západoafrická kultura živoucím důkazem, že hudba a pohyb (společně s životním stylem) je prevencí mnoha fyzických a psychických obtíží.

Nigerijský bubeník Babatunde Olatundži řekl: „*Tam, odkud pocházím, říkáme, že rytmus je duší života, protože celý vesmír se točí kolem rytmu, a když vypadneme z rytmu, nastávají potíže. Proto je buben, hned vedle lidského hlasu, naším nejdůležitějším nástrojem. Je výjimečný.*“<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 140

## 1.5 Léčebné postupy za pomoci hudby v různých kulturách

V Africe, stejně jako v mnoha jiných kulturách, se vyskytuje stav tranzu, do něhož se lidé dostávají během určitých rituálů a tajných slavností, a během kterého hovoří nesrozumitelnými jazyky. Ty jsou považovány za poselství neviditelných světů. Někteří bubeníci se specializují na rytmickou hudbu, která u tanečníků vyvolá tranz, avšak sami do něj neupadají. Během rituálu hudebníci vycítí duševní rovnováhu nebo narušení vztahu podle toho, jak vesničané tančí. Pokud zjistí u někoho problém, zpočátku o tom nehovoří, jen dotyčného pozorují. Když se potvrdí podezření, že se jedná o vážnější problém, navštíví rodinu postiženého a diskrétně sdělí své zjištění. Teprve pokud jsou požádáni rodinou a pomoc, mohou začít takového člověka léčit. Někdy je terapeutickým prostředkem izolace a únik z prostředí, jež potíže možná způsobilo, někdy jsou to léčivé byliny, ale většinou je aplikována léčba hudbou. Některé léčebné rituály trvají i několik hodin, během nichž hudebník zjistí, jaký rytmus pacientovi vyhovuje a funguje na něj, poté ho nepřestává hrát. „*Nalezení správného rytmu je tím nejsložitějším, co hudebníka čeká a co se musí celá léta učit. Hudebník se musí naladit na pacientovu mysl a jeho niterné potřeby. Jedině tak může být léčba efektivní.*“<sup>60</sup> Někteří bubeníci (v Keni, nebo třeba i na Kubě) se svými bubny spí, protože vědí, že je důležité, aby kůže bubny byla „vyladěna“ na frekvence člověka, který na něj hraje. Nutno ještě podotknout, že nedílnou součástí léčebného procesu je víra.

Další krátké zastavení bude v Amazonii. Při předávání odkazu této kultury budu čerpat z filmového dokumentu a informací, jež mi sdělila kolegyně a kamarádka, které strávila v Peru několik měsíců. Kmeny této oblasti používají psychoaktivní rostliny jako zázračný lék. Z pohledu přírodních národů je léčebné a rituální užívání magických rostlin spolehlivým způsobem, jak vyřešit celou řadu tělesných i duševních potíží. Mohou sloužit také jako prevence a paradoxně i při léčbě drogové závislosti. Amazonský šaman ví, že tělo se uzdraví, uzdraví-li se duše. Pro léčitele je tělo důležité, protože je základnou ducha. Abys viděl ducha, musíš mít tělo čisté. V peruánské přírodní medicíně je respektován psychoaktivní nápoj ayahuasca, který je prověřen tisíciletou tradicí indiánských šamanů. Při tomto

---

<sup>60</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str. 147, parafráze tamtéž 145-147

obřadu dochází k očistě na fyzické, emocionální a spirituální úrovni. Zdá se mi, že se v posledních letech tento způsob „turistiky“ stal velmi populární. Mohla bych zprostředkovaně popsat, jak tento obřad probíhá, ale mne zajímala role hudby při tomto rituálu. Zajímalo mne, zda a jaké hudební nástroje šaman používá, a jediným nástrojem je prý šamanův hlas. Jeho zpěv tvoří pomyslný most mezi pacientem, který se nachází v jiné dimenzi, a běžnou realitou. V této oblasti existuje léčení pomocí muzikoterapie, které nazývají „iqaro/icaro“. Mimo jiné i každý duch rostliny či přírodního jevu má vlastní melodii a léčitel ji zpívá nemocnému. Ayahuasca je nazývána liánou smrti, liánou duše, nebo také učitelkou. Učí kázni, intuici, nebo také najít vlastní cestu, naučí jak se chovat k lidem okolo nás, jak léčit. *„Láska a peníze je rozdíl! Potřebujeme odhazovat a ne nabírat, jako je tomu u alkoholu. S alkoholem nabíráš víc egoismu, víc marnosti, ale s ayahuascou ne!“* Augustin Rivas, šaman a sochař z Peru.<sup>61</sup> O tomto, ale i o mnohých dalších poselstvích se můžete dozvědět v níže zmiňovaném dokumentu.

O tanečních rituálech šamanů různých tradic a kmenů (Sibiř, Austrálie a mnohé další), hudebních nástrojích užívaných v praxi a mnohém dalším se můžete dočíst v knize „Zaklínací tance primitivních národů“.<sup>62</sup> Ovšem pohled na šamanismus a tance v této publikaci je negativní, odsuzující a zesměšňující. Ale myslím si, že i dnes, stejně jako před téměř sto lety autor, mohou někteří lidé tuto tematiku takto vnímat.

I dnes u nás v republice nebo v sousedním Slovensku se se šamanskou praxí můžeme setkat. Já za všechny budu jmenovat alespoň dva lidi, kteří mne svým přístupem, prací a osobností v mnohém ovlivnili, a za to jim patří můj velký DÍK. Je jím Miroslav Kašpar (Praha, Skřídla) a Katarína Hrčková (Slovensko).

---

<sup>61</sup> ALVAREZ, Karolína. *Ayahuasca v Amazonii-dokument: Psychoaktivní rostliny jako zázračný lék. Po stopách tradiční amazonské medicíny. Léčebné a rituální užívání magických rostlin, včetně tabáku, rozhovor se šamany...* 2005. Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=dEIWzx7bFkk>

<sup>62</sup> HAMBLY, W.D. *Zaklínací tance primitivních národů*. Praha, 1934.

## 1.6 Muzikoterapie

*„Jsme duše. A duše by se měly spojit s tím, co člověka přesahuje, s vesmírem, s Bohem. Většina hudby donedávna sloužila právě tomuto účelu! Jenže dnes většina hudby slouží především fyzickému účelu a promlouvá k těm částem našich těl, která jsou spíše animální povahy. Každý člověk by si dnes měl uvědomit svou zodpovědnost a naučit se vybírat si hudbu, která by rezonovala s vibracemi jeho duše... Vidíme dnes postupný konec tradičních náboženství a také hudby, která s nimi byla spojena. Dnes již lidé většinou nevědí, k čemu hudba původně byla. V tom nejlepším případě ji považují za něco psychologického. Chtějí se v hudbě najít a vibrovat s ní. Hudba by ale měla být prostředkem k navázání kontaktu s duší. Donedávna tomu tak bylo a hudebníci byli zaměstnanci chrámu či kostela. Jenže pak byla hudba postupně zesvětštěna a dnes je spíše věcí zábavy. Existuje jen velmi málo lidí, kteří umějí hudbu používat pro terapeutické účely.“<sup>63</sup>*

O tom jaká hudba léčí, a proč některá ne, jsem již psala. V této kapitole budu psát o tom, kdy a jakým způsobem, vstoupila muzikoterapie do mého života, o historii muzikoterapie, o tom komu může pomoci, o hudebních nástrojích a muzikoterapii v praxi.

V letech 2003-2004 jsem se účastnila třísemestrálního kurzu studia Celostní muzikoterapie v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, což bylo velmi přínosné pro můj osobnostní i profesní rozvoj a dodnes na toto studium ráda vzpomínám. O PaedDr. Lubomíru Holzerovi, který byl naším profesorem, budu psát později. Každopádně od těch dob, co jsem prošla tímto kurzem, vím že: *„...hudba dokáže proniknout do duše hlouběji a bezprostředněji než slova, která jsou de facto jenom abstraktními symboly.“<sup>64</sup>*

---

<sup>63</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str. 132-133

<sup>64</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-264-5. Str. 21

### 1.6.1 Historie muzikoterapie <sup>65</sup>

Hudba a rytmus jako léčebné prostředky jsou lidmi používány už od nepaměti. Jak jsem se již zmínila v kapitole o hudbě přírodních národů, tak i pravěku byla hudba chápána především jako forma komunikace s nadpřirozenými silami a způsob boje s úzkostí a chorobami. Z primitivního způsobu magického léčení se postupně vyvinuly určité formy rituálu, jež byly členěny vzhledem k druhu onemocnění. Terapie často spočívala ve vytváření jakési modelové situace, dramatu stylizovaně podávajícího průběh choroby a její postupné léčby vedoucí až k uzdravení nemocného, jenž svou aktivní účastí a hrou v rituálu vyjádřil svoji vůli a touhu po uzdravení.

Terapii hudbou znaly i starověké civilizace. V Řecku byl Apollon bohem hudby a zároveň byl uctíván jako dárce zdraví. Řekové chápali význam hudby jako prevenci mentální hygieny, kdy hudba pomáhá vytvářet rovnováhu mezi psychickou a somatickou složkou člověka. Myslitelé, jako byl Pythagoras, Platon a Aristoteles, můžeme pokládat za přímé předchůdce muzikoterapie. Pythagoras prohlásil: „*V bzučení strun je geometrie. Mezi sférami světů zní hudba. Studuj zákony monochordu.*“<sup>66</sup> Právě on byl jedním z nejvlivnějších řeckých myslitelů. Všeobecně se do povědomí lidí dostal jen jako původce slavné Pythagorovy věty, ale on mimo jiné vedl duchovní komunitu, ve které vyučoval meditaci, přísnou sebedisciplínu, vegetariánství, teorii reinkarnace a právě také hudební terapii. Studoval zákony akustiky a harmonie. Pomocí svého monochordu vypočítal hudební intervaly a položil základy západní hudební teorie. Co mne zaujalo v knize Vlastimila Marka *Tajné dějiny hudby*, byla právě Pythagorova filozofie a pojem „hudba sfér“. „*Věřil v přírodní energii, v univerzální zákony harmonie, založené na matematickém základě nebeských těles, zákonů hudby a vnitřního světa člověka – fyzického i mentálního.*“ Byl tak citlivý, že slyšel harmonické tóny a uměl je používat, prý jako jediný byl schopen slyšet hudbu sfér (tedy i zvuk planet). „*Nejvyšší tón nejvíce napnuté struny byl přisuzován božským vibracím, nejhlubší struna symbolizovala hmotu. Melodie a rytmus jsou tedy podle Pythagora schopny obnovit porušený řád*

<sup>65</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-264-5. Parafraze je v celé kapitole z této publikace, pokud není uvedeno jinak.

<sup>66</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Str. 51

duše. *Když je obnovena harmonie duše, je obnoven i řád těla.*<sup>67</sup> Díky Platonovi a jeho spisům Pythagorovy myšlenky „přežily“ a římský filosof Boethius mohl o několik století později napsat knihu o třech typech hudby: vesmírné, lidské a nástrojové.<sup>68</sup> Zmiňovaný Platon ve svém díle poukazuje na morální význam hudby ve výchově a vzdělání. Básník Homér ve svých eposech popisuje, jak například Achilles zpěvem a hrou na lyru utišoval svou zuřivost a jak Odysseova rána přestala při hudbě a zpěvu krváčet. Aristoteles připisoval dorské stupnici duchovní sílu a stupnici lydické mimořádný vliv na děti. Hudebními nástroji, jež se v tomto období používaly, byla lyra (optimální k doprovodu zpěvu), píšťala a kythára (obecně se věřilo, že její tóny napomáhají procesu trávení) Římský lékař Galenos doporučoval hudbu jako protijed při uštknutí hadem. Jak je známo v Apulii, byla hudba a tanec jediným lékem proti kousnutí pavoukem tarantulí: *„Jakmile se u postiženého začaly projevovat křeče a psychické poruchy, hráli mu léčitelé ve zrychlujícím se tempu na tamburíny a on začal poskakovat a tančit. Tančil až do vyčerpání, protože jenom tak mohl, spolu s potem, dostat ze svého těla smrtelný jed. Z této hudby, která měla rychlé tempo a opakované melodie, vznikl tanec nazvaný tarantela.*<sup>69</sup> V období starověku byla používána celá řada technik muzikoterapie, které ovšem nepřežily nástup křesťanství.

Hudba ve středověku sehrávala obecně uklidňující funkci v rámci různých církevních obřadů. Za zmínku jistě stojí gregoriánský chorál. Když v katedrále začali zpívat tři mniši neškolenými (rovnými) hlasy tři tóny, po chvíli se v akusticky dokonalém prostoru začal ozývat hlas čtvrtý. Alikvót. Pro věřící to byl neuvěřitelný zážitek – viděli tři zpěváky, ale slyšeli čtyři hlasy. Měli za to, že k nim promlouvá Bůh. Zpěváci a hudebníci začali soutěžit a duchovní hudba byla rázem záležitostí estetiky a zdrojem zábavy. Gregoriánský chorál nazpívaný profesionálními zpěváky (s vibratem) však „nefunguje“. *„Člověk tak ztratil kontakt se svou duchovností.*<sup>70</sup> Zmínky o terapii hudbou jsou ve středověku ojedinělé, jako příklad bych však uvedla tanec svatého Víta (chorea minor). Více o tomto tanci budu psát v kapitole Role tance v dějinách lidstva.

---

<sup>67</sup> MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub]. Obě citace str. 53

<sup>68</sup> Parafráze tamtéž str. 51-55 (Pythagorův monochord)

<sup>69</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-264-5. Str. 19

<sup>70</sup> Tamtéž jako odkaz 65, Str. 132, parafráze v celém odstavci

S nástupem renesance se, stejně jako další vědy o člověku, muzikoterapie dostává opět do centra pozornosti. V 17. a 18. století vycházejí první publikace o systému muzikoterapie. Prezentuje se názor, že existuje dvojí hudba: přirozená a umělá. Hudba obklopující vesmír je považována za přirozenou a umělá je ta, která představuje harmonické složení těla a jeho vnitřní pochody. Probíhal výzkum somatických reakcí (změna tepu a rytmus dechu) na poslech hudby a dospělo se k názoru, že hudba může uvolňovat afekty, a tak působit terapeuticky. Potvrzuje to i známý případ španělského krále Filipa V., který trpěl melancholií a depresi a byl úspěšně léčen zpěvem operního zpěváka Farinelliho, přizvaného za tímto účelem ke dvoru. Léčbě hudbou se říkalo „iatromusia“, a objevuje se též profese – iatrohudebníci. „*Psychické změny chápali jako následek fyziologických pochodů v těle a léčili živou hudbou prostřednictvím speciálních léčivých skladeb.*“ (J. Schánilcová-Vodňanská)<sup>71</sup> Byli to přímí předchůdci muzikoterapeutů.

V 19. století bylo „aktivní zaměstnání za pomoci hudby“ forma léčebného postupu v některých psychiatrických léčebnách. V druhé polovině tohoto století byla muzikoterapie odsuzována pro svoji „nevědeckost“ a upadla téměř v zapomenutí. Situace se změnila až po druhé světové válce.

Od roku 1948 se postupně po celém světě zakládají různé školy muzikoterapie, a tento obor získává prostor a respekt. Konají se pravidelné semináře, kongresy a symposia, vydávají se odborné časopisy. Psát podrobněji o vývoji muzikoterapie od tohoto období po současnost nebudu, neboť je to kapitola velmi rozsáhlá. Avšak v následující kapitole se zmíním o zajímavých výzkumech a jejich uplatnění v praxi.

---

<sup>71</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-264-5. Str. 20



## ***1.6.2 Komu může muzikoterapie pomoci?***

V současné době se hudby užívá 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. Hudba zklidňuje a používá se pro zmírnění pooperačních bolestí, usnadňuje aplikaci narkózy, používá se v gynekologii a v porodnictví a v poslední době ji stále častěji používají i stomatologové. Hudbu lze použít i k navrácení duševní rovnováhy u lidí zdravých, ale momentálně přetížených, citově deprivovaných nebo frustrovaných. Pomáhá jako první pomoc pro lidi náchylné k sebevraždě a dalším nepředloženým činům. Osvědčila se při léčbě alkoholiků a drogově závislých.

Na neurologické klinice v Lipsku vyvinuli speciální metodu muzikoterapie spojenou s terapií spánkem, jež je aplikována při neurotických poruchách. Na neurologické klinice v Moskvě již ve dvacátých letech minulého století vytvořili systém vycházející z principů muzikoterapie. Jedná se o logopedickou rytmiku pro děti trpící balbutismem (koktavostí) a systém pro děti neslyšící, nebo s poruchami sluchu. V Maďarsku se tento obor spojil s Kodályho hudebně výchovným systémem. Také se muzikoterapie uplatňuje v rámci speciální pedagogiky, na psychiatrických a neurologických odděleních u dětí po mozkové obrně, u dětí s LMD. U nás se využívá muzikoterapie podle P. Pokorné ve spojení s metodou psychodramatu. Dlouhodobě a systematicky u nás v této oblasti působí Jitka Schánilcová – Vodňanská. Pracovala v protialkoholní léčebně a později ve Středisku péče o mládež a rodinu. Zde pro psychology, pedagogy, sociální pracovníce a další zájemce pořádá i výcvikové kurzy. Jak jsem již podotkla úroveň a obecné povědomí o muzikoterapii roste u nás i ve světě. Rozšiřují se její možnosti a hojně se využívá v praxi, neboť i dobří učitelé hudební výchovy využívají, často i bezděčně, mnohých principů vycházejících právě z muzikoterapie.

Jak jsem se již zmínila, já jsem studovala muzikoterapii na Univerzitě Palackého v Olomouci u PaedDr.Lubomíra Holzera. Dovolte mi tedy několik slov z jeho životopisu:



Lubomír Holzer je špičkový muzikoterapeut, speciální pedagog, profesionální umělec (hudebník, zpěvák, herec, skladatel, textař, libretista), odborný garant, lektor a supervizor muzikoterapie, učitel a organizátor. Muzikoterapií se zabývá od roku 1983 a pracuje s dětmi a mládeží s postižením mentálním, smyslovým, tělesným a kombinovanými vadami, se zdravotním postižením, s etopedickými klienty a s klienty z ostatních zdravotních a sociálních skupin. Je autorem vlastní celostní muzikoterapeutické metody, kterou vytváří od roku 1991 a jejíž počátky leží již v roce 1983. Jeho profesní (umělecký i pedagogický)

životopis je velmi bohatý. Za zmínku stojí alespoň koncertní spolupráce s kapelami Shamanic orchestra (etno a world music), Kvinterna (hudba gotiky a renesance) a Znamení dechu (intuitivní jazz). Muzikoterapii a vlastní muzikoterapeutickou metodu přednášel od roku 2003 na Univerzitě Palackého v Olomouci. Od roku 2009 vyučuje celostní muzikoterapii na ICV FF Univerzity Palackého v Olomouci. Pořádá přednášky, semináře a kurzy z muzikoterapie a o šamanství. Vyučuje hru na etnické a staré hudební nástroje a vibrační, rezonanční, alikvotní a šamanský zpěv. Ovládá hru na mnoho nástrojů: trombón, eufonium, kytaru, didžeridu, fujaru, koncovku, džembé, šamanský buben, brumli, ústní harfu, tibetské mísy, perkuse a historické strunné hudební nástroje: cistru, buzuki, brač, mandoloncello, renesanční pozoun, bicí nástroje.<sup>72</sup>



<sup>72</sup> HOLZER, Lubomír. *Životopis* [online]. 22.5.2012 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.net/index.php/lubomir-holzer>

### 1.6.3 „Jiné“ hudební nástroje<sup>73</sup> při terapeutické praxi

V této kapitole představím vybrané hudební nástroje, se kterými jsem se při studiu muzikoterapie a šamanské praxi seznámila:

**Tibetská mísa** je tradiční ozvučný lidový nástroj ze slitiny kovů<sup>74</sup>, který vypadá



jako mísa a pochází pravděpodobně z Nepálu. Byl používán již v polovině 3. tisíciletí př. n. l. „Tradiční tibetské zvučící misky jsou známé svým silným a dlouhotrvajícím tónem. Jsou vyrobeny z bronzu.

Při výrobě zvučících misek je plochý kruhový polotovar rozžhaven, následně vykovan do formy a nakonec leštěn. Čím je miska větší, tím hlubší tóny vydává při úderu nebo tření. Magický a léčivý zvuk tibetských misek je vlastně směsí několika různě vysokých alikvotních tónů. Použitím tvrdších paliček na hraní získáte zesílení horních tónů, naopak použitím měkčích paliček (např. s koženým potahem) rozeznáte tóny spodní. Tibetské zvučící misky se velmi osvědčují při zvukových terapiích a masážích a mohou nám být nápomocné i při meditacích, překonávání stresu a dosahování hlubokého uvolnění.“<sup>75</sup> Dalšími zvukově podobnými nástroji jsou **tibetské zvonky a činelky**<sup>76</sup>.



<sup>73</sup> Pojem z: MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak*. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8.

<sup>74</sup> „Jsou vyrobeny ze slitiny sedmi kovů, z nichž každý symbolizuje kov jedné hvězdy či planety: zlato - Slunce, stříbro - Měsíc, rtuť - Merkur, měď - Venuše, železo - Mars, cín - Jupiter a olovo - Saturn. Každý kov vytváří určitý zvuk a dohromady vytvářejí výjimečný, alikvotně bohatý zvuk zpívajících mis“.  
Životní-energie: alikvotní zpěv, tibetské mísy [online]. 3.9.2008 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://zivotni-energie.cz/alikvotni-zpev-tibetske-misy.html>

<sup>75</sup> *Tibetská zvučící miska* [online]. 2012 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.astronakupy.cz/obchod-detail/5330-tibetska-zvucici-miska/>  
foto: <http://eldhwen.files.wordpress.com/2010/06/tibetska-zpiv-misa-rucne-tepana-400g-600-10287.jpg>

<sup>76</sup> *TIBETSKÉ MÍSY A ZVONKY* [online]. 2013 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.srdcovky.cz/www-srdcovky-cz/eshop/2-1-TIBETSKE-MISY-A-ZVONKY/0/5/9-Zvon-Dilbu-Ghanta>  
<http://www.srdcovky.cz/www-srdcovky-cz/5-O-TIBETSKYCH-MISACH/7-CINELKY-TING-SA>

**Didžeridu** je zpravidla od jednoho do dvou metrů dlouhý dutý kmen, zbavený termitů, s oloupanou kůrou a ústím potřeným včelím voskem (aby rty správně přilehly a neunikal vzduch). Nejčastěji se k výrobě používá dřevo eukalyptu, ale dobře se dá hrát i na nástroj z bambusu (začátečnickům poslouží k nácvičení techniky hry i obyčejná plastová instalatérská trubka o průměru čtyř centimetrů).

Za kolébku asi čtyřicet tisíc let starého nástroje je považována Austrálie. Vznik nástroje je opředen mnoha legendami původních obyvatel (snad každý kmen má svoji verzi). Jedna z nejznámějších hovoří o lovcích, který chtěl vyfouknout termity z dutého kmene a samovolně tak vyloudil hluboký hlasitý tón. Po chvíli začali ostatní členové kmene tančit a tleskat a hudební nástroj spatřil světlo světa. Kmeny zdobí nástroj svými ornamenty a symboly zvířat, kdy nejčastější barvou je okrová (barva australské půdy).

Zvládnout techniku hry na tento nástroj vyžaduje dlouhé úsilí. V příručkách a učebnicích se hovoří o podobnosti nátisku s hrou na trubku, co je však složité je naučit se nepřetržitě tzv. cirkulární dýchání. „*Původní aboridžinská didžeridu doprovází specifické cykly písní, které musí hráč na didžeridu velmi dobře znát.*

*Každá píseň vyžaduje zvláštní dechový vzor, který vytváří přesný rytmus. Tyto dechové a rytmické vzorce dělají ze hry na didžeridu více než pouhý doprovodný zvuk.*“<sup>77</sup> Opravdoví hráči jsou schopni obsáhnout velkou škálu zvuků (od žabího kvákání po supění koně), navíc mohou pokleparovat na stěnu didžeridu a tím udávají rytmus pro ostatní muzikanty „*kteří při tradičním slavnostním tanci 'corroborees' tleskají a tloučou boomerangy*“. Domorodci hrají jednak pro radost nebo při slavnostních událostech, „*ale věří i v léčivé účinky, kdy pozitivní vibrace pronikají do mysli a vytvářejí duševní pohodu a jednotu naslouchajících.*“<sup>78</sup>



---

<sup>77</sup> MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak*. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8. Str. 97

<sup>78</sup> SCHROT, Jan. *Kouzelný zvuk didžeridu*. [online]. 09.09.2003 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://magazin.ceskenoviny.cz/cestovani/cestopisy/2strana/zpravy/kouzelný-zvuk-didžeridu/9019>



O **šamanských bubnech** a **džembé** jsem již psala v jiných kapitolách, proto se jimi v tuto chvíli zabývat nebudu.



„Pro mnoho původních kultur je posilující dovedností práce na znovunalezení duše, které se věnují ti, kdo touží dát znovu dohromady ztracené části sebe samých.“ Jeden z nejstarších nástrojů používaných

domorodými národy, které lidstvo vytvořilo jako imitaci deště je **chřestidlo**. Jde o očistný a pročišťující nástroj, který se v šamanské praxi používá k léčení „ztráty duše“ (dnes používáme pojmy jako deprese, sklíčenost, zádumčivost). V praxi většina šamanů používá chřestidlo při práci na znovunalezení duše, při očištění a pročištění, při vizionářské práci (žádost k chřestidlu, aby svým zvukem poskytlo potřebné vizionářské vedení), a poté k přivolání jednotlivé části duše, která se v minulosti ztratila v určitém místě nebo vztahu. „I dnes zůstává chřestidlo předmětem, který rodina a přátelé dávají nově narozeným dětem. Snad lidé podprahově vnímají chřestění jako prvotní zdroj utišení, znovuoživení a síly, který je stále přítomný i v současné době, aby nám připomínal, že máme stále znovu hledat a připomínat si všechny součásti bytosti, již jsme.“<sup>79</sup> Chřestidla v různých kulturách jsou rozličných tvarů a barev, a vyrobeny mohou být z různých dostupných materiálů.<sup>80</sup>



Šamanské chřestidlo



Jednohlavé z mušlí



Dvouhlavé malované



Dešťová hůl

<sup>79</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 34-35 (parafráze i obě citace v odstavci)

<sup>80</sup> Fotografie dítěte: Autorka Sandra Satrapová, studijní pobyt v Peru leden-duben 2013, chřestidla vpravo nahoře: <http://skridla.arcs.cz/bubny/> (autor Miroslav Kašpar) ostatní fotografie chřestidel: *CHŘESTIDLA* [online]. 2013 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.czechdidgeridoo.com>



**Koncovky, fujary, píšťaly** jsou nástroji, s nimiž jsem se setkala jednak na muzikoterapeutickém kurzu, ale především na pobytu s názvem „Hudba snění“, kterou vedl Marek Gonda (Slovensko), což je jeden z výrobců těchto nástrojů. Koncovka je bezdírová štěrbinová píšťala z bezového dřeva, kde

se tóny vytvářejí zakrýváním a odkrýváním konce nástroje (odtud koncovka) a také změnou intenzity dechu. Je to nástroj přirozeného ladění a poskytuje širokou škálu slyšitelných i neslyšitelných frekvencí. Staroslovanské koncovky jsou původem ze Slovenska a Valašska, a jde o jednodušší variantu fujary. *„Při hře se používá brániční dech. Koncovka je cenná obzvláště u poruch intelektu a učení, je vynikajícím nástrojem u dýchacích obtíží, astmatu a chorob pohybového aparátu. Je vynikajícím prostředkem k eliminaci tolik škodlivého civilizačního stresu a jeho dopadů na náš organizmus. Hra je velmi jednoduchá, bez hudebních znalostí. Koncovky jsou velmi oblíbené nejen u dětí, ale i dospělých. Je radost sledovat s jakou chutí, tvořivostí uvolněností a radostí je tento nástroj používán.“*<sup>81</sup>



*koncovky*



*salašnické fujary*



*pentatonické píšťaly*

<sup>81</sup>

Parafráze, citace a fotografie: GALÁŠ, Jaroslav. *Koncovky, fujary, píšťaly* [online]. 2010 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.vrytmu.cz/Muzikoterapie-VrytmuHrani-Rytmy-V-Nas-V-Rytmu-Stromu-Zivota-Koncovky-Fujary-Dvojacky/>

#### **1.6.4 Muzikoterapie v praxi**

Významnou roli hraje prostředí a osobnost terapeuta. Protože se mnoho her s hudbou a metod muzikoterapie neobejde bez běhání, skákání a hluku, měla by mít místnost rozměr školní třídy bez větších kusů nábytku a ideálně být umístěna v okrajové části budovy, aby nerušila ostatní a nebránila pacientům bez obav vyjádřit své emoce. Barva stěn, kobereců a závěsů by měla být decentní, neutrální (béžová, bílá, šedá). Rekvizitu používáme nejlépe imaginární, neboť ty jsou přesně takové, jaké potřebujeme a nepřekáží. Vhodnými hudebními nástroji jsou kytara, keyboard nebo klavír, flétny, buben, Orffův instrumentář a další elementární nástroje – škrabky (valcha, struhadla), chřestidla (umělohmotné láhve a lahvičky s rýží, hrachem), zvonky, eventuálně tibetské mísy atd.

Léčení závisí na vzájemné spolupráci terapeuta s postiženým. Pacienti s tělesným postižením, kteří potřebují zlepšit ovládání pohybů a dýchání, si často raději zahrají na úplně jednoduchý hudební nástroj nebo si zazpívají, než aby stále opakovali stále stejné cviky. S pacientem, jemuž dělá potíže mluvit a řeči rozumět, je vhodné navazovat vztah „muzicírováním“, například hraním na společný nástroj nebo vytvářením „zpráv“ na buben. Terapeut by měl pečlivě sledovat reakce pacienta a měl by ho dovést k poznání, že s ním komunikuje pomocí hudby. Pacient nemusí mít za sebou žádnou hudební praxi. Spíše naopak. Nejdůležitější složkou tohoto způsobu léčby je improvizace. Improvizovaná hudba je jedinečná – vyjadřuje náš současný stav, naše emoce právě v tento okamžik. Snahou tedy je vést pacienta k uvolnění a vyjádření pocitů, které jsou často úplně zasunuté v našem podvědomí.<sup>82</sup>

Častou příčinou duševních a dokonce i tělesných poruch bývají trvale potlačované emoce. Lidé mají potřebu sebevyjádření, již někdy nelze slovy uspokojit. V takovém případě je zde hudba, kdy rytmus, harmonie, střídání zvuku a ticha působí na naše smysly někdy tak mocně, že to nelze vyjádřit slovy. Proto věřím, že hudba bude mít stále své místo v životě každého z nás.

---

<sup>82</sup> ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-264-5.

## 2. Pohyb

Vzpomeňme si na to, když jsme byli dětmi. Měli jsme nekonečnou energii a tělo, které jsme považovali za samozřejmost. Nikdy bychom neuvěřili, že jednoho dne by naše tělo mohlo ztuhnout, nebo že by nás mohla opustit vitalita. Mnozí si myslí, že je to normální, jako by to byla nevyhnutelná daň za to, že dospěli. Dnešní člověk je vystaven mnoha jednostranným civilizačním vlivům, trpí bolestmi zad, depresemi, bolestmi hlavy, únavou, ztuhlostí, a proto je důležitý správně volený tělesný pohyb, jenž může být zdravou prevencí těchto obtíží.

Fyzický pohyb je pro způsob života většiny z nás stále tím nejdůležitějším, je nám přirozený. Jak je tedy možné, že tolik z nás ztratilo ten nenucený půvab a energii, jimiž jsme oplývali v dětství? Náš „moderní“ životní styl vede k tomu, že potlačujeme přirozenou škálu pohybů – jízda automobilem způsobuje, že chodíme pěšky méně než naši prarodiče a mnohé vynálezy usnadňující práci omezují naši tělesnou aktivitu. Neměli bychom zapomínat, že naše těla, přestože mají obrovskou schopnost ohebnosti, mohou vypovědět službu (stejně jako stroje), jsou-li zanedbávána.

V první části této diplomové práce jsem se zabývala hudbou a jejím příznivým vlivu na člověka. Již v raném věku potřebují děti k hudebnímu prožitku též prožitek pohybový, neboť pohyb umocňuje prožitek z poslechu hudby. Toto věděl i Emile Jaques Dalcroze, profesor hudby na ženevské konzervatoři, již počátkem dvacátého století. Probouzel u svých žáků smysl pro rytmus pohybem. Důležitou roli zde hrála hudební a pohybová improvizace a gymnastika. Dnes je oblíbená Orffova metoda hudební výchovy. Pomocí Orffova instrumentáře, souboru rytmických i melodických nástrojů, se u dětí prohlubuje vztah k hudbě a její citlivější vnímání uplatněním tvořivé fantazie v improvizaci hudební i pohybové.

V následujících kapitolách budu psát o harmonickém, zdravém a šťastném životě, józe, Taiči, řeči těla, tanci, taneční terapii a o dvou osobnostech (Gabrielle Roth a Zuzaně Bacové-Kozánkové).



## 2.1 Harmonický, zdravý a šťastný život

*„Lze „harmonii“ vidět? Jak jí dosáhnout? Proč nejsme schopni zvládnout své emoce? Jsme emočně již naprogramováni (porodem, geny, výchovou), nebo se s tím dá něco dělat? Asi se všichni shodneme, že současný svět má do „harmonie“ pořádně daleko. Odkud začít? Co takhle přestat měnit, co změnit nelze, a vrátit se k tomu, co je přírodní, přirozené, vrozené, dané? Vodní hladina na paličkou právě udeřené tibetské míse zviditelňuje harmonii zvuku. Jak by asi vypadala hladina naší, obvyklým chaosem všedního dne rozbouřené mysli?“<sup>83</sup>*

Lidské tělo je jako dokonalý orchestr, ovšem jen v případě, je-li správně vyladěno. Moudří lidé všech kultur a věků toto věděli, a věděli také to, že každá myšlenka nás ovládá víc, než jsme si často vědomi. Říká se, že ve zdravém těle je zdravý duch, ale toto platí i opačně. Když se zharmonizuje „duch“, tedy mysl, tělo se následně uzdraví. Bylo by ideální, kdyby tělo a mysl fungovaly v harmonii, ale bohužel obvykle se „hádá duše s tělem“ nebo naopak. K tomu všemu je doba a společnost, v níž žijeme „naprogramována“ na jiné priority. Ne všude tomu tak však je. Například slovo jóga původně znamená „sjednocení“ - sjednocení těla a duše. Nemoc je informace o tom, že člověk dělá ve svém životě nějakou chybu. Znamená to, že ztratil rovnováhu. Nemoc je vlastně utrpení, ze kterého často neví, jak vystoupit, protože vlastně neposlouchá sám sebe, neposlouchá své tělo. Postupně lidstvo zjišťuje, proč funguje tak, jak funguje, jaké jsou příčiny individuálních (tělesných a psychických) problémů, které jsou poté odrazem sociálních problémů ve společnosti, v níž žijeme. Nevidím smysl v tom, že si budeme donekonečna stěžovat (na dobu, v níž žijeme, partnera, děti, politickou situaci...), myslím, že pokud chceme „měnit svět“, měl by každý začít sám u sebe. Je mnoho cest, jak se naučit harmonizovat své tělo i mysl, protože pokud se naučíme objevovat a zvládnout sami sebe, je to jeden ze způsobů jak žít (nejen přežívat) a být šťastní. *„Být šťastný znamená také téměř automaticky být zdravý. Být šťastný mimo jiné tělesně znamená, že všechny složky imunitního systému fungují, že nejsou právě onou adrenalinovou nebo jinou emoční reakcí zablokovány.“<sup>84</sup>*

---

<sup>83</sup> MAREK, Vlastimil. *Návod na použití člověka: Cesta ke štěstí a zdraví*. Brno: Alman, 2004. ISBN 80-86766-12-8. Str. 14

<sup>84</sup> Tamtéž, str. 48

Co je vlastně štěstí? Na jednoduchou otázku je často nesnadné najít prostou odpověď. Co člověk, to názor. Pro každého z nás štěstí znamená něco jiného, ale v podstatě všichni lidé na této planetě mají jednu společnou touhu – být šťastní. Já osobně se ztotožňuji s názorem Jaroslava Duška, který se vyjádřil k otázce štěstí takto: „*Štěstí je vnitřní stav. Štěstí je způsob, jakým prožíváš svět a sebe sama. Štěstí je milovat sebe sama. Štěstí je být se sebou. Štěstí je dokázat být sám se sebou a nepřekážet si. To je ohromné štěstí, protože když se člověk naučí sám se sebou vyjít a milovat sebe sama, tak pak je pro něj přirozené milovat ostatní, protože na tom není potom nic složitého. Když člověk sám sebe nemiluje, nebo nějakým způsobem se nenávidí, nebo je na sebe přísný, nebo je k sobě příliš kritický, nebo si nevěří, nebo se podceňuje, tak to promítá do ostatních lidí a většinou se děje to, že příčiny svých problémů potom hledáme v ostatních. Hledáme toho, kdo nám ubližuje, kdo nám klade překážky, kdo nás podvádí a tak dále, a tak dále. A vždycky tam někoho najdeme.*“<sup>85</sup>

Šťastní i nešťastní lidé mají podobné životní osudy, ale výzkumy potvrdily, že ti nešťastní se s nepříjemnými událostmi zabývají dvakrát déle, než ti šťastní. Pokud chceme být odolnější vůči stále se zrychlujícímu přívalu informací a tomuto způsobu života, je jednou z možných cest meditace. Je mnoho druhů a verzí meditace. Zjednodušeně napsáno, jde o znehybnění těla a následně i mysli. Pro nás je obtížné zastavit tok myšlenek, kdy jedna stíhá druhou. Neumíme „zmlknout“. Existuje dynamická meditace, meditace pohybem (tak je nazýváno umění Taiči), ale meditací se nám může stát i každodenní činnost (mytí nádobí, úklid, rytí zahrádky) pokud ji děláme tak soustředěně, že na všechno kolem zapomeneme. Meditací spojenou s dechem se budu podrobněji zabývat v kapitole o józe. Dalším protipólem nehybné meditace v dokonalém sedu je Kinhin – meditace v chůzi. Toto jsou jen některé z možných cest, jak být sám se sebou (šťastný), ale... Sogyal Rinpoče řekl: „*Tak jako moudrost nelze vyčíst, tak ani osvícení a moudrosti nelze dosáhnout „pouze“ meditací. Říkám to s největším důrazem: nejde jen o meditaci, ale také o stav mysli po meditaci. Jde o to, aby vám vydržel co nejdéle.*“<sup>86</sup>

---

<sup>85</sup> ŠTĚSTÍ A ŠAMANISMUS: Jaroslav Dušek a další v pořadu Kosmopolis, ČT2. 2011.  
Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=h0U5sCREdII>

<sup>86</sup> MAREK, Vlastimil. *Návod na použití člověka: Cesta ke štěstí a zdraví*. Brno: Alman, 2004.  
ISBN 80-86766-12-8. Str. 66

## 2.2 Jóga – nauka o ovládnání těla a mysli <sup>87</sup>

„Tak jako má dobře vybroušený diamant mnoho plošek, z nichž každá odráží jinou barvu světla, má i jóga mnoho škol, z nichž každá má jiný významový odstín a je schopna zjevit jiný rys celé škály lidského chování pro dosažení pokoje a vnitřního štěstí.“ Pooja Šrí Maharši Gítánanda<sup>88</sup>

Etymologicky <sup>89</sup> slovo jóga vychází z *yui*, což znamená „spojit dohromady“, „držet zkrátka“, z toho pochází i latinské výrazy *ingere*, *iogum*, nebo anglické *yoke*. V klasickém indickém jazyce sanskrtu znamená slovo jóga váhy, spojení nebo sjednocení. Slovo *jóga* obecně označuje všechny asketické <sup>90</sup> techniky a meditační metody. Hlavní jogínské učení má vést k dosažení ideálu plného zdraví a vyrovnanosti v jednotě tělesných, duševních i duchovních aspektů. Jako forma spirituálního osvícení prý byla původně zjevena moudrým mužům (mudrcům) při meditacích.

### 2.2.1 Původ a disciplíny jógy

Jóga je původně jednou ze šesti tradičních hinduistických filozofických škol. Znamená to tedy, že není pouhým systémem cvičení pro udržení zdravého a ohebného těla, ale po dobu nejméně pět tisíc let je filozofií a způsobem života mnoha lidí na Východě. Nikdo už dnes nedokáže přesně říci, jak dlouho se jóga praktikuje, ale kamenné pečetě nalezené archeology v údolí řeky Indu v Pákistánu ukazují lidské postavy v jogínských polohách. Doba vzniku těchto nálezů se odhaduje asi na rok tři tisíce před naším letopočtem. Mezi lety 2000 a 1000 př. n. l. se ve zmiňovaném údolí Indu usadily kočovné národy z Turecka a Střední Asie a smísily se s místními obyvateli – tím vznikl mytický národ, který se označil za Árije (v sanskrtu, starém indickém jazyce, to znamená „vznešený“). Během prvního tisíciletí vznikala řada děl, *Véd*, kde byl popsán pohled tohoto národa na svět a vesmír. Do té doby se jakékoliv poznatky předávaly výhradně ústně. *Védy* jsou duchovní díla, srovnatelná s naším Starým zákonem, jež byla diktována bráhmany,

---

<sup>87</sup> Pokud není uvedeno jinak parafráze v celé kapitole jsou z knihy: BINI, Vanessa. *Harmonie s jógou: Jak v sobě najít klid a pokoj*. Levné knihy, 2009. ISBN 978-80-7309-621-2.

<sup>88</sup> Tamtéž str. 13

<sup>89</sup> Dle slovníku cizích slov je **etymologie** nauka o původu slov, KLIMEŠ, Lumír, Doc.dr., CSc., *Slovník cizích slov*. 4.vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.Str. 151

což byli kněží, kteří tvořili vedle válečníků (kšatrijů) a zemědělců-chovatelů (varavů), jednu ze tří kast Árijů. V tomto období nacházíme první zmínky o józe v dílech jako je *Bhagavadgíta* a Pataňdžaliho *Jógasútra*, v nichž se jóga dělí na jednotlivé cesty/disciplíny:

**Mantrajóga** (jóga vydávání svatých zvuků) využívá opakování slov nebo frází (manter) pro ovládnutí mysli. Zvuk (nebo také jméno) je ve všech kulturách světa spojováno s duchem, s duší a s psýché. Ale o tomto jsem již psala v jiné kapitole této diplomové práce. Nyní bych jen dodala, že se zpočátku mantry opakují nahlas, potom šeptem a nakonec opakování probíhá jen v mysli, avšak s vědomím, že mantra a její energie vniká do našeho bytí. Výhodou je, že je můžeme recitovat při jakékoliv činnosti a kdykoliv.

**Bhaktijóga** neboli jóga lásky. Jedná se o cestu oddanosti, nesobecké lásky a služby. Ten kdo následuje tuto filozofii, má hlubokou víru, která nepotřebuje důkazy. Pociťuje lásku ke všem tvorům, lidem a věcem. Jde o cestu srdce.

**Džňánajóga** neboli jóga poznání je zaměřená na intelekt a rozumové poznání. Je filozofií, která dokáže dát odpovědi na otázky, jež si člověk klade ohledně smyslu své existence. Lidská bytost má tendenci se ztotožňovat se svým fyzickým tělem. Dle džňánajógy vlastníme ještě tělo „nehmotné“, které odpovídá skutečné povaze člověka a je tvořené na nesmrtelném principu.

**Karmajóga** neboli jóga skutků, je jóga činů v souladu s mravním řádem a odpoutání od jejich následků. Dílem vysoké duchovní hodnoty je *Bhagavad-gíta*, kde se v sedmi stech verších dočteme o základních konceptech této cesty. Albert Einstein o tomto díle řekl: „*Když čtu Bhagavad-gītu, jedinou nezodpovězenou otázkou zůstává, jak Bůh stvořil vesmír. Vše ostatní se zdá nadbytečné.*“<sup>91</sup> Karmajóga učí, že každý z nás by měl nějakým způsobem do světa přispět, ale zároveň by měl mít odstup od myšlenky na výsledek a úspěch. Píše o seberealizaci a tajemství svobody, které spočívají ve správném postoji ducha k činům (*karman*). Dovolím si citovat několik myšlenek z tohoto díla:

---

<sup>90</sup> Dle slovníku cizích slov je **askeze** odříkavý, přísný, zdrženlivý způsob života; *náb.* Trvalé úsilí dosáhnout soustavným cvičením ve ctnostech dokonalosti, Tamtéž str. 37

<sup>91</sup> ŚRÍ ŚRĪMAD, A.C.Bhaktivedanta Swami Prabhupāda. *BHAGAVAD-GĪTĀ: Taková, jaká je.* The Bhaktivedanta Book Trust International, 1998. ISBN 91-7149-405-7. Zadní strana knihy

„Jsou dány zásady pro usměrňování připoutanosti a odporu smyslů ke smyslovým objektům. Nikdo by neměl takové připoutanosti a odporu podlehnout, protože jsou překážkami na cestě seberealizace.“ (Sloka 34)<sup>92</sup>

„Avšak pro toho, kdo nachází potěšení ve vlastním já, jehož lidský život je životem seberealizace a jenž je vnitřně spokojený a naplněný – pro toho neexistuje žádná povinnost.“ (Sloka 17)<sup>93</sup>

„Je mnohem lepší konat své předepsané povinnosti, byť i nedokonale, než povinnosti druhého dokonale. Lépe je dočkat se záhuby při plnění vlastní povinnosti než se zaměstnat plněním povinností někoho jiného, neboť kráčet cestou jiných je nebezpečné.“ (Sloka 35)<sup>94</sup>

„Člověk, který poznal vlastní já, nemá důvod ke konání předepsaných povinností a nemá ani důvod, proč by takovou práci neměl konat. Nemá také potřebu záviset na jakékoliv jiné živé bytosti.“ (Sloka 18)<sup>95</sup>

„Klidu a míru může dosáhnout jen ten, koho neznepokojuje neustálý tok tužeb – jež přicházejí stejně, jako se řeky vlévají do oceánu, který je tak věčně plněn, ale přesto zůstává vždy klidný – a nikoliv ten, kdo chce tyto touhy ukojit.“ (Sloka 70)<sup>96</sup>

**Rádžajóga** neboli královská jóga, se zaměřuje na přeměnu fyzické a duševní energie na energii spirituální (duchovní). V přírodě existují některé jevy hmotnější a některé jemnější – ty jsou příčinou, zatímco ty prvně zmiňované důsledkem. Naše smysly jsou většinou uzpůsobené k tomu, aby vnímaly spíše ty jevy hmotnější. Cílem rádžajógy je potlačit běžnou činnost mysli, docílit stavu (*samandhi*), kdy přestane existovat dualita subjektu a objektu. Pracuje se zde jen s pozicemi zaměřenými na dýchání, které umožní otevřít se vyššímu stavu vědomí.

Na Západě nejčastěji provozovanou jógou je **hathajóga** (doslova jóga námahy). Podobněji o ní budu psát v následující kapitole.

---

<sup>92</sup> ŚRÍ ŚRĪMAD, A.C.Bhaktivedanta Swami Prabhupāda. *BHAGAVAD-GĪTĀ: Taková, jaká je.* The Bhaktivedanta Book Trust International, 1998. ISBN 91-7149-405-7. Str. 179

<sup>93</sup> Tamtéž str. 163

<sup>94</sup> Tamtéž str. 180

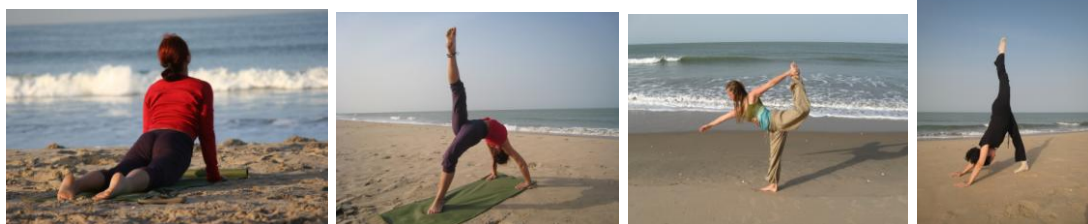
<sup>95</sup> Tamtéž str. 164

<sup>96</sup> Tamtéž str. 141

## 2.2.2 Háthajóga

Háthajóga je systém tělesných cvičení a pozic, které mohou provádět všichni bez ohledu na víru či vyznání, věk či pohlaví. Skládá se ze tří hlavních částí: řady fyzických poloh zvaných ásány, speciálních dechových cviků zvaných pranajámy a meditace. Já jsem se s jógou seznámila ve větší míře během svého pobytu v Africe, kde byla ranním rituálem při východu slunce. Právě zde jsem pocítila její blahodárné účinky a v rámci samostudia se jí věnuji dodnes. „*Během staletí lidstvo objevilo a zdokonalilo tělesné praktiky do té míry, že dokázalo zpevnit organismus, jak svalovou část, tak duševní část, a umožnit mu podle chuti zpomalovat nebo zrychlovat srdeční rytmus, ovlivňovat tělesnou teplotu, bolest, dostávat se do stavů katalepsie<sup>97</sup> na dlouhé dny, což se do té doby považovalo za nemožné.*“<sup>98</sup>

Hathajóga se skládá ze sedmi stupňů, z nichž pouze jeden je věnován tělesným pozicím (ásánám). Ásány jsou tělesné polohy, jež slouží k udržování pohyblivosti kloubů a posilování svalů tím, že se kontrahují a pomalu natáčejí, to vše je prováděno řízeně a vědomě. Dále pak způsobují masáž vnitřních orgánů a žláz. Některé ásány se provádějí ve stoje, jiné v sedu, při některých je tělo převrácené, takže se stojí na hlavě nebo ramenou. V každé pozici se má vydržet po dobu nejméně čtyřiceti sekund – ačkoliv dokonalí jogíni dokážou zůstat nehybní v jedné pozici několik hodin. Já uvádím několik fotografií (ásánů) z našeho ranního cvičení u Atlantického oceánu.

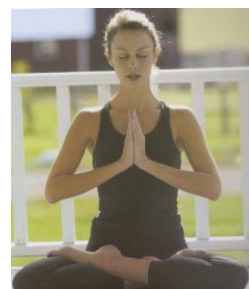


<sup>97</sup> Dle slovníku cizích slov je **katalepsie** strnulé, nehnuté držení.

KLIMEŠ, Lumír, Doc.dr., CSc., *Slovník cizích slov*. 4.vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. Str. 337

<sup>98</sup> BINI, Vanessa. *Harmonie s jógou: Jak v sobě najít klid a pokoj*. Levné knihy, 2009. ISBN 978-80-7309-621-2. Str. 13-14

Avšak jednou z nejznámějších ásán je lotosový květ (viz. fotografie)<sup>99</sup>, kde se sedí se zkříženýma nohama tak, aby chodidlo jedné nohy spočívalo na stehně nohy druhé. Tato poloha bývá také nejoblíbenější polohou pro meditace a cvičení pranajámy. Pranajáma je popisována jako „umění řízeného dechu“. Dech podle jógové filozofie představuje životní sílu



člověka – *pránu*. Ačkoliv dýchání samo o sobě je nevědomá činnost, lze na něj vědomě působit, což má blahodárné účinky. Cílem je využívat celou kapacitu plic a ne jenom malou část, jak to děláme běžně každý den, když dýcháme spontánně. K fyziologii dýchání je třeba ještě dodat jedno. Plíce, které si mnozí představí, pokud myslíme na dýchání, jsou při tomto procesu pasivní. Dýchání probíhá pomocí svalových procesů, na nichž se podílí: hlavní dýchací sval bránice (velký membránovitý sval, který odděluje hrudník od břicha), mezižeberní svaly, hrudní svaly a břišní svaly. Znalost a poté aplikace „nauky o dýchání“ vede ke zvýšení životní energie, ovládnutí našich emocí, ke stavu duševního soustředění.

*„Když zadržujeme dech a máme plné plíce vzduchem, energie se šíří do celého našeho organismu, zatím co když zadržujeme dech s prázdnými plícemi, dokážeme pocítit „nic“.“*<sup>100</sup> Proto jóga v těchto technikách příkládá důležitost zadržování dechu. Jógové cviky slouží k osvojení základních typů dechů: dolního (bráničního), středního (hrudního) a horního (podklíčkového). Příklad jednoho snadného dechového cvičení můžete najít v závěru této diplomové práce. [Příloha č.3]

Jak jsem již psala výše, háthajóga se snaží o údržbu a dobré fungování lidského těla pomocí cvičení (ásán) a správného dýchání (pranajáma). Pokud máme dokonalou kontrolu nad naším tělem a jeho zdravím, přecházíme k dalšímu stupínku. A tím je již zmiňovaná rádžajóga, která se zabývá koncentrací, meditací – poznáním ne těla, ale sebe sama. Cílem meditace je zklidnit mysl, jak nejvíce je to jen možné, tím, že se soustředíme na jeden bod, abychom zastavili proud myšlenek a dosáhli stavu vnitřního klidu. Zpočátku je to obtížné, neboť mysl přechází z jedné věci na druhou tak, jak nás přepadají každodenní myšlenky. Ale postupně je stále snadnější tyto myšlenky vytlačovat a vracet se do stavu soustředění. Někteří lidé meditují při pohledu na konkrétní předmět, jakým může být například plamen hořící

<sup>99</sup> Fotografie: BINI, Vanessa. *Harmonie s jógou: Jak v sobě najít klid a pokoj*. Levné knihy, 2009. ISBN 978-80-7309-621-2, str. 25

<sup>100</sup> Tamtéž, str. 29

svíčky. <sup>101</sup> Rajneesh Osho prohlásil: „*Kdybys hodinu denně pozoroval plamen a dělal to tak několik měsíců, začalo by tvé třetí oko hledět k dokonalosti. Začal bys být pozornější, tvá mysl by byla jasnější...*“<sup>102</sup>

### **2.2.3 Role učitele a terapeuta v jógové praxi**

Ačkoliv některé cviky můžeme bez nebezpečí provádět sami, je z mnoha důvodů lépe začínat pod dohledem zkušeného cvičitele, neboť nesprávným způsobem cvičení se dají vyvolat poruchy, které by jinak vůbec nevznikly, a zhoršit poruchy, které se zatím naplno neprojevily. Cvičit se dá při všech nemocech, ale zdaleka ne všechno. Původně, ve staré Indii, cvičil jeden učitel (guru) s jedním žákem. Dnes se skoro všude cvičí ve skupinách. Základním předpokladem dobrého trenéra je především to, kolik pozornosti věnuje jednotlivcům. Pokud dává všem cvičícím jednotné instrukce a nestará se o jejich odezvu, je jasné, že s žáky na dlouho nepočítá. Navíc může tímto povrchním přístupem některého klienta poškodit. Jestliže však každého prohlédne, pohovoří s ním, zapamatuje si o něm základní fakta a později během cvičení upravuje sestavy podle jeho potřeby, je dobrým učitelem.

### **2.2.4 Komu může jóga pomoci?**

Učitelé jógy věří, že každému, kdo je trpělivý a vytrvalý, může jóga prospět. Jak je již jednou výše uvedeno, jógu mohou provádět všichni bez ohledu na víru či vyznání. Vedle tělesných cvičení zahrnuje i zásady životosprávy (vegetariánství, minimální tepelná úprava potravy, půsty, pročišťování zažívacího traktu, omezování sexu), dechová cvičení koncentrační a meditační techniky.

V posledních letech se jóga stává stále běžnějším nástrojem při léčbě specifických onemocnění, zejména potíží, jejichž původcem je stres. Léčebné účinky jógy se využívají zejména při léčbě takových potíží, jako jsou bolesti hlavy, zad, vysoký krevní tlak, srdeční choroby, astma, zánět průdušek, hysterie, překyselení žaludku a premenstruační tenze. Kladný vliv má jóga i na některá chronická onemocnění včetně revmatoidní artritidy, roztroušené sklerózy, cukrovky, mozkové obrny, potíží při učení, osteoporózy, v těhotenství při přípravě na porod.

---

<sup>101</sup> Osobitý výklad snění nad plamenem svíce přinesl francouzský filosof Gaston Bachelard ve knize *La flamme d'une chandelle*, Paris 1961 (česky *Plamen svíce*, Praha, Dauphin 1997).



Odborné informace o józe, která může přinést užitek zdravotníkům, klinickým psychologům, rehabilitačním pracovníkům, ale také třeba tanečním pedagogům, lze najít v publikaci *Jóga očima lékařů*.<sup>103</sup> Autor knihy píše: „*Příčinou nedůvěry může být i neobratnost či příliš horlivá zaujatost, s jakou někteří zastánci jógu propagují, bez ohledu na to, že vedle příznivých účinků jógy nutno vždy uvádět také její možná rizika, která jsou obvykle menší než u běžně prováděných sportů, ale jistě nezanedbatelná.*“<sup>104</sup>

### 2.2.5 Jóga pro děti

V jeskynní knihovně džinistických mnichů v indickém státě Rádžasthán byl v roce 1980 náhodně objeven rukopis jógové příručky s názvem *Bálajógapradípika*, což znamená Kahan jógy. Na osmnácti úzkých palmových listech byl popsán cyklus cviků, způsobem, jenž je přístupný dětem. Příručka obsahuje šestnáct cviků nazvaných podle různých živočichů, kdy je možné cvičit celý cyklus, nebo střídat dva redukované. Většina prvků je obdobou cviků pro dospělé, ale jsou zde i takové, které jsou koncipovány právě s ohledem na dětskou tělesnou konstituci. Pro zdárný vývoj dětského těla je důležité střídat cviky statické s těmi dynamickými, motorickými, což zde není opomenuto. Jednotlivé cviky je vhodné doplnit cyklem známým jako *Súrjanamaskára – Pozdrav Slunci*. (Příloha č. 4)

*„Cvičení jógovými technikami je zaměřeno na svalstvo, především na svaly, které drží páteř. Proto má své místo a význam zvláště u dětí, kde se držení těla vytváří. Při cvičení se provádí střídavě předklony a záklony, úklony nebo otáčení na jednu i na druhou stranu, aby se protáhlo, co je zkrácené, posílilo, co je ochablé, aby se dosáhlo harmonie, stavu vyváženosti, jenž pomáhá zvládnout různé výkyvy a nároky, které jedince potkávají. Aby nevzniklo bezduché cvičení, k tomu pomáhá dýchání, neboť řídí rychlost, plynulost i rozsah prováděných pohybů. Vědomé řízení dechu prospěje v každém cviku, zvláště když víme, že nádechem zvýšíme svalové napětí, výdechem je naopak uvolníme. Sledování dechu pomáhá dětem k soustředění,*

---

<sup>102</sup> BINI, Vanessa. *Harmonie s jógou: Jak v sobě najít klid a pokoj*. Levné knihy, 2009. ISBN 978-80-7309-621-2. Str. 34

<sup>103</sup> VOTAVA, Jiří MUDr., CSc. a kolektiv, *Jóga očima lékařů*. Vydání 1. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1988.

<sup>104</sup> Tamtéž str. 6

což velmi potřebují.“ Tolik několik slov dětského neurologa.<sup>105</sup>

Cvičení jógy je vhodné pro všechny děti. Zdravým pomůže upevnit dobré pohybové návyky, oslabeným zlepši a popřípadě odstraní drobné nevyváženosti tělesné, ale i psychické (jako je například neklid a nesoustředěnost). Cvičit s dětmi individuální může rehabilitační pracovníce nebo lékař, kteří tento typ cvičení ovládají, což je vhodné pro děti, které mají vyhraněnou poruchu. Účinnou formou mohou být i různé kolektivní kroužky. Zde je nutné, aby učitelka/cvičitelka byla školená a přihlížela k věku i individuálním možnostem dětí.

Na otázku zda a v čem by mohla jóga (a nejen pro děti) obohatit taneční výuku, odpovídám: „Nejen, že by mohla, ale ona tak činí, aniž bychom, my taneční pedagogové, mnohdy tušili. V posledních dvou letech stále častěji zjišťuji, nakolik byla a je jóga součástí taneční přípravy (ať se jedná o prvky obratnosti, nebo jednotlivé polohy či pozice) a jiných tanečních technik. Jako potvrzení mých slov uvádím několik obrázků.“<sup>106</sup>



pozice svičky



pozice čápa



pozice „hlava-koleno“



pozice pána ryb



pozice diamantu



pozice ryby

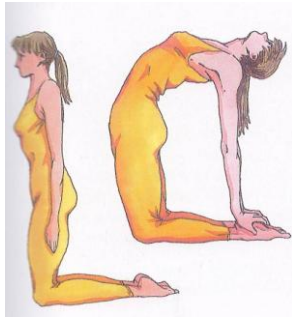


pozice kobry

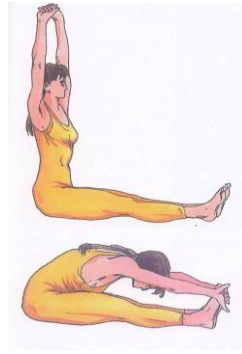
<sup>105</sup> *Jóga pro děti: aneb hrajeme si na zvířata*. Liberec: Liberecké tiskárny, 1990. ISBN 80-85269-00-7.

<sup>106</sup> BINI, Vanessa. *Harmonie s jógou: Jak v sobě najít klid a pokoj*. Levné knihy, 2009. ISBN 978-80-7309-621-2.

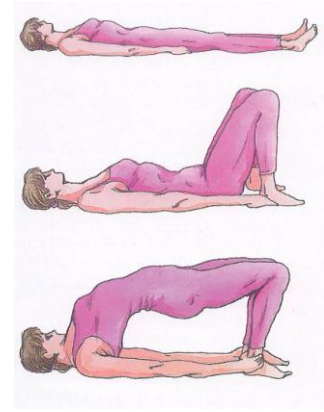
*Jóga pro děti: aneb hrajeme si na zvířata*. Liberec: Liberecké tiskárny, 1990. ISBN 80-85269-00-7.



pozice velblouda



pozice zadního protažení



pozice mostu

### Zajíc

V kleku na paty si sedni.  
Pevně rukama je uchop,  
pomalu se k zemi skláněj,  
až se čelem dotkneš země.  
Tak jsi jako spící zajíc,  
jenž má uši podél těla.  
Pak se pomaloučku zdvihej,  
oči opět otevřeny,  
paty však si stále držíš.  
Klidně, vzpřímeně si sedni,  
ruce polož na kolena.  
Zavři oči, odpočiň si.



### Motýl

Ze spojeného stoje zvolna  
sedni pohodlně na zem,  
nohy rovně, záda přímá,  
ruce polož na kolena.  
Pokrč obě nohy do stran,  
až tvá chodidla se spojí,  
kolena však nepozdvihuj.  
Nohy rukama si přidrž.  
Kolena pak vzhůru, dolů  
mávej jako motýl křídly.  
Opět natáhni si nohy.  
Zavři oči, odpočiň si.



### Kolouch

Za se pěkně posaď na zem,  
levou pod pravou skřň nohu.  
Pravé koleno pak zvedni,  
že se téměř dotkne brady.  
V mírném předklonu pak zapaž  
koleno též objímaje,  
až se ruce vzadu spojí.  
Hlavu otoč vlevo vzhůru.  
Do šesti když napočítáš,  
opět posaď se jak předtím.  
Pak to proved' z druhé strany,  
zavři oči, odpočiň si.



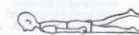
### Brejlovec

Jako had se na zem polož,  
ruce leží pod rameny,  
lokyt k tělu, nohy snožmo.  
Nyní zvolna zdvihej hlavu  
prohybaje páteř nazad,  
o ruce se opíraje.  
Oči buďtež rozevřeny,  
pohled upírá se vzhůru.  
Prohni se, jak jen je možno.  
Do šesti-li napočítáš,  
stačí to a zas si ležni.  
Zavři oči, odpočiň si.



### Saranče

Na břicho si ležni na zem,  
ruce volně připeřeny.  
Nadechni se, zasní pěšit,  
zdvihni vzhůru levou nohu.  
Vrať ji zpět a uvolni se,  
máček proved' totéž s pravou.  
Potom zdvihej obě nohy.  
Vydříš-li, stačí do čtyř.  
Při zdvihání mocně vdechuj,  
vyšlechnout snaž se zvolna.  
Pak si polož hlavu na tvář,  
zavři oči, odpočiň si.



## 2.3 Taiči<sup>107</sup>

*„Pomalů se pohybuješ pod korunami stromů, dýcháš, připadá ti, že spolu s lehoučkým vánkem splýváš s přírodou v jejím léčivém rytmu. Hlava, ramena, paže, trup, nohy a chodidla se pohybují společně, plynule, hladce a uvolněně, jako když vplouváš do nové, neprostupující přírodní síly. Ocitáš se v jiném světě, v jiné době...“<sup>108</sup>*

S Taiči jsem se poprvé setkala před třinácti lety. Mou učitelkou, a později i kamarádkou, se stala Eva Janečková, která v roce 1997 udělala zkoušky na cvičitele III. třídy ve WU-ŠU Taijiquan „24“. Neustále se v tomto umění zdokonaluje u svých učitelů Jana Pletánka z Pardubic a Francoise Hainryho z Francie. Učila se styl yang (sestavu 88 forem Yang Cheng-fu), sun, wudangský systém beze zbraní i se zbraněmi (sestavy s mečem, krátkou i dlouhou tyčí), Či Kung. Své zkušenosti předává dál v kurzech, které vede od roku 1998 v několika městech našeho okresu. Já jsem se u Evy učila sestavu „24“ a byla jsem též na několika lekcích „88“. To, v čem bylo pro mne toto umění přínosem je vnímání energie během pohybu.

Budu psát o historii tohoto umění, ve stručnosti se zmíním o základních figurách a pohybech, dnes používaných doplňkových pozicích (se kterými jsem se seznámila v praxi i já), o pojmu souboj a jeho významu při výuce, o Taiči zbraních. V dalších kapitolách vás seznámím s učením a terapií Či Kung, dýcháním, rostlinnými léčivými a výživou, teorií Jin-Jang a taiči poezií.

Taiči (Tchaj-t'i, Tchaj-t'i-čchuan) je umění založené na sérii kruhových pohybů, které jsou podobné tanci. Kořeny tohoto umění pozvolných a klidných cviků jsou v Číně. Číňané v průběhu času opouštěli svou zem a usadili se snad všude na světě, což znamenalo rozšíření jejich kultury, do které patří právě i umění Taiči. Dnes jsou uznávány tři hlavní školy: Čchen, Wu a Jang, ale přesto se můžeme setkat se spoustou odnoží a vedlejších škol. Způsob a styl cvičení je u každé školy rozdílné, proto je neskutečně těžké popsat jednotlivé cviky, které mají desítky různých variant, tohoto umění v jediné knize. Stejně tak historie Taiči by mohla být kapitolou sama o sobě, neboť je velmi dlouhá a sahá hluboko do minulosti. Zmínky o tomto umění se

<sup>107</sup> Veškeré informace a citace v této kapitole, pokud není uvedeno jinak, vychází z knihy: CROMPTON, Paul. *Taiči*. VOTOBIA, 1996. ISBN 80-7198-061-7.

<sup>108</sup> Tamtéž str. 7

objevují v mnoha obdobích několika vládnoucích dynastií, a vznik každého jednotlivého stylu je opředen různými legendami. Avšak všechny historické prameny se zmiňují o výstředním, přes dva metry vysokém impozantním bojovníkovi, legendárním Čang San-Fengovi, kterému taoistická tradice přiřkla jméno „Nesmrtelný“, neboť prý mohl žít v kterékoliv době, o čemž svědčí různé záznamy z jeho života a mnohá svědectví to potvrzují. Legenda z 11. století praví, že taoistického mnicha Čang San-Fenga znepokojovala agresivní povaha bojových umění a usiloval proto o jemnější formu, jež by prospívala duchovnímu rozvoji. Když jednou pozoroval hada napadeného ptákem, udělalo na něj velký dojem, jak se had snažil plynule a pomalu útočnickovi uniknout. Ladné, krouživé a poddajné pohyby se později staly základem cvičení směřujícího k sebezdokonalení.

Umění Taiči vychází z taoistického učení a někdy je označováno pojmem „meditace pohybem“. Základní snahou je dosažení rovnováhy mezi *jin* a *jang*, dvěma vzájemně se doplňujícími životními silami. *Jin* je princip ženský – jemný, poddajný a klidný. *Jang* je princip mužský – pevný, aktivní a tvůrčí. Čínská filozofie se vyjadřuje pomocí krátkých aforismů, které mají vést k hloubání a rozjímání. Snad nejznámější knihou taoistických moudrostí je *Tao-te-t'ing*. Západní svět se však dožaduje přesných pokynů a to i při popisu tohoto učení. Avšak mnohé pokusy vedou pouze ke změti slov, protože není možné popsat toto umění pohybů pomocí slov, podobně jako je nemožné přesně pomocí slov popsat hudbu.

V Evropě a Spojených státech se Taiči provozuje od dvacátého století. Znalci tvrdí, že této metodě se nikdo nemůže naučit sám a je třeba vyhledat zkušeného cvičitele. Nebylo by správné považovat Taiči jen za pouhé tělesné cvičení, neboť vychází z přesvědčení, že nemoc nastává po emocionálních nebo mentálních poruchách jako následek nevyváženosti energie, známé jako *čchi*. A právě tuto nerovnováhu lze napravit soustředěním se při různých pohybech prováděných v rámci tohoto cvičení. Pro zvýšení účinku je nejlépe Taiči provádět pod širým nebem.

Původní a originální pozice se údajně cvičily odděleně, časem se spojily dohromady a tím vznikly plynulé sestavy pohybů, které se nazývají „formy“. V každé formě se nachází pozice a pohyby charakteristické pro dané umění, a procvičováním figur si je student znovu připomíná a tím proniká hlouběji do stylu samotného. Stoupenci Taiči věří, že původně existovalo pouze třináct figur neboli pohybů. K těm později různí učitelé přidávali další přechodové pozice, obměňovali

a zapojovali nové pohyby nohou, rukou, trupu a hlavy – to přispělo ke vzniku různých stylů. Nicméně pro začátečníka je správné pochopení figur nejdůležitější stránkou celého učení. „*Můžete hovořit o životní energii, či I-t'ingu, mikrokosmické dráze vnitřní energie a dalších tajemných tématech, ale pokud člověk není schopen zvládnout figuru poctivě a přitom uvolněně a s patřičnou pozorností, pak vše jsou jenom plané teorie.*“<sup>109</sup> Správný učitel klade důraz na dodržování přesných detailů, protože: „*Nezúčastněnému pozorovateli se zdá přesné postavení rukou a nohou triviální, ale čím hlouběji do tohoto umění proniknete, tím snadněji si uvědomíte, jak velké rozdíly vyplývají z mírného přenesení váhy nebo z pootočení chodidla o pár stupňů. Zasvěcený student i takovouto drobnou změnu silně pocítí. Drobné detaily hrají opravdu důležitou roli v plynulém předvedení sestavy. Chybnými pozicemi si můžete poškodit klouby nebo natáhnout svaly, hlavně na kolenou. Student, kterému se dostane správné výuky, tyto detaily velmi citlivě vnímá a pod vedením zdatného učitele se snadno naučí nové formy nebo styly.*“<sup>110</sup> Nejznámější a nejrozšířenější je styl Jang, v němž se kromě základních pozic a kroků (postupů) objevují takzvané doplňkové pozice. Názvy alespoň některých z nich, uvádím pro zajímavost: prásknutí bičem, brnknutí na loutnu, bílý jeřáb rozpíná křídla, ustup dozadu a zažen opici, plující oblaka, prohrábní hřivu divokého koně. Dodávám, že původ vzniku některých názvů je opředen nejasnostmi.

Souboj a přetlačování rukama by mělo být nedílnou součástí výuky tohoto umění. Některé kurzy se tomuto „přetlačování“ vůbec nevěnují, ale bez něj není možné se v Taiči zlepšovat. „*Pokud student cvičí pouze sólové formy, může se mu zdát, že rovnováha je v pořádku, uvolnění je důkladné a figury jsou správné. Všechno je tedy tak, jak má být. Ale všechny tyto předpoklady si ověříte, až když na vás položí ruce další student a strčí do vás. V tu chvíli se do vašich snů vetře realita.*“<sup>111</sup> Bojová umění můžeme rozdělit na vnější a niterná. Vnější bojová umění využívají agrese, síly svalů a tvrdosti. Niterná bojová umění vyžadují rovněž jistou sílu, ale na druhou stranu hledají vnitřní klid, ochotu být citlivý k druhým, touhu poznávat a učit se. Často se v jejich souvislosti hovoří o „měkkosti“. Omylem by bylo vysvětlovat si tento pojem jako poddajnost či slabost. „*Měkký znamená něco, co vychází z vyrovnanosti a harmonie mezi vnitřním a vnějším. Je to určitý druh*

---

<sup>109</sup> CROMPTON, Paul. *Taiči*. VOTOBIA, 1996. ISBN 80-7198-061-7. Str. 34

<sup>110</sup> Tamtéž jako odkaz 109

<sup>111</sup> Tamtéž str. 84

pružnosti, asi jako u měkké gumy, ještě se poddává a už se vrací do původního tvaru. Své dovednosti v Taiči mnohem důkladněji vyzkoušíme při cvičení Přetlačování než při nácviku sólové formy právě proto, že takovéto chování je přesným opakem našeho dosavadního života. Na rozšiřování vnějších kvalit Taiči je třeba pracovat celý život.<sup>112</sup> Taiči nemůže být nikdy dobré, pokud není vnitřní a vnější stránka ve vzájemné shodě.

Dovednost zacházení se zbraní má v tradicích čínských bojových umění vždy vyšší postavení než obratnost v boji s prázdnými rukama. Zbraň vyžaduje více zkušeností, ale pro začátečníka je nutné procvičit mnoho pozic rukou, postojů a pohybů z forem beze zbraní. Když je tělo vycvičené, mysl nemusí přemýšlet o úplných základech a může se soustředit na složitou techniku práce s meči, kopími nebo holemi. Na fotografii je možné vidět práci s mečem.<sup>113</sup>



### 2.3.1 Či Kung

Za předchůdce Taiči můžeme považovat učení Či Kung, což v překladu může znamenat rozvíjení a kultivaci niterné energie. Číňané věří, že v lidském těle existuje, kromě energií, které odhalila západní věda, ještě jedna energie, kterou nazývají čí (neboli niterná energie). „Můžeme se na čí dívat jako na jemnou energii, která podporuje všechny vědecky dokázané pochody těla i mysli: trávení, vidění, homeopatické procesy, myšlení, cítění, pohyb, smyslové vnímání a další, a spolupracuje s nimi. Čí na určité úrovni přispívá ke všemu, co se v lidské bytosti odehrává.“<sup>114</sup> Čí je zastoupena v mnoha oborech čínské kultury, jako je lékařství, veřejná vystoupení, umělecký svět, okultní vědy nebo náboženské směry. S ohledem na téma této diplomové práce bych se ve zkratce zmínila jen o lékařství.

V dnešní čínské medicíně stojí bok po boku západní metody s těmi tradičními. Tuto dvojitou praxi zde lékaři zcela bez problémů přijímají a respektují zjištění, že určité skupiny nemocí reagují spíše na západní než na čínskou léčbu

<sup>112</sup> Tamtéž str. 85

<sup>113</sup> TAIČI se zbraní [online]. 2009 [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: <http://taicihanice.webnode.cz/album/fotogalerie/#martin-mec-jpg>

<sup>114</sup> Tamtéž jako odkaz 107, str. 136

a jiné zase lépe reagují na čínské léčebné postupy, které vycházejí z čí. Tento otevřený způsob uvažování mi připadá s ohledem na pacienta nejlepší. Líbí se mi přirovnání: „*Je to jako kdybychom se dívali na svět a mozek by vjemy obou očí nespojoval dohromady, ale předkládal by nám dva simultánní, ale přesto různé obrazy stejného objektu.*“<sup>115</sup> Podle tradiční čínské medicíny je jednou z hlavních příčin nemocí stagnace neboli zastavení čí. Na mentální úrovni je tato stagnace stav, ve kterém se neustále trápíme jedním problémem. Terapie Či Kung léčí řadu potíží (žaludeční a dvanácterníkové vředy, bolesti hlavy, slabozrakost, bolesti břicha, střevní křeče a neuróza) tím, že vyrovnává nebo stimuluje proud čí a tělo se pak samo dokáže vrátit do normálního stavu. Terapie je rozdělena na dvě části: statickou, která obnáší osvojení celé řady různých pozic, a dynamickou, kdy se jednotlivé pozice provádí jedna po druhé. Dnešní zastánci umění Či Kung považují Taiči za jednu z jeho mnoha forem. „*Obdobu můžeme nalézt v evropském tanci. Když se kdysi dávno řeklo tanec, šlo především o lidový tanec, ale v průběhu několika století vzniklo tolik různých tanců, že pro klasický balet už toto označení asi nepoužijeme.*“<sup>116</sup> Z terapie Či Kungu se na kurzech Taiči používá automasáž. Může se přímo vyučovat, nebo je součástí rozehrátí nebo zklidnění. Víra v léčivou sílu rukou a používané techniky rukou, podobné západní léčebné masáži, jsou velmi rozšířené a oblíbené. Také pomocí akupresury, kam patří i hladivé a ťukavé pohyby podél kanálků čí na celém těle, můžeme pracovat sami na sobě, uvolnit tělo, vyčistit si hlavu a zbavit se napětí. Lékařské uznání získala i akupunktura. Jedná se o zapichování tenkých jehliček do akupunkturních bodů, kdy se stimuluje a uklidňuje proudění čí v neviditelných kanálech, které se táhnou po povrchu i uvnitř těla.

### ***2.3.2 Taiči a dýchání, rostlinná léčiva a výživa, teorie Jin-Jang, Taiči poezie***

Problematika dýchání při cvičení Taiči se objevuje v knihách o tomto umění. V té, kterou jsem četla já, a která je největším zdrojem informací pro tuto kapitolu mé diplomové práce a jde ruku v ruce s mou osobní zkušeností, je psán tento názor: pokud při učení forem cvičíme naprosto uvolněně a ve volném tempu, dýchání se

---

<sup>115</sup> Tamtéž str. 138

<sup>116</sup> Tamtéž str. 143



samo přizpůsobí. Jde o maximálně přirozený způsob. „*V království zvířat jsou zastoupeny všechny pohyby zvířat, ptáků, plazů, ryb a hmyzu, které všeobecně převyšují pohyby člověka. Zvířata mají to, co jsme my sami z větší části ztratili. Je to schopnost „nepřekážet“ pohybům vlastního těla.*“<sup>117</sup> Myslíte, že zvíře (například gepard) přemýšlí, jak má dýchat, v okamžiku naprostého soustředění těsně před útokem, nebo ve chvíli útoku? Proč jen lidé, chtějí přesně vědět, jak mají dýchat? Je to snad mysl, která vyžaduje mít neustálou kontrolu, její snaha hodnotit a touha dělat vše „správně“? Návik forem je sám o sobě dost složitý, a pokud by chtěl student ještě synchronizovat svůj dech (hlídat břišní svaly a prodlužovat nebo zkracovat délku nádechu nebo výdechu), bylo by to pro něj ještě náročnější. Jedna rada říká: „*uvolni se, uvolni se a pak se ještě jednou uvolni a vše ostatní přijde samo.*“<sup>118</sup> Většina zmínek o dýchání se týká *Tan Ťienu*, bodu těsně pod pupkem, který leží blízko solaru plexu, části nervové soustavy, jejíž napětí se podílí na mnoha nežádoucích emocionálních stavech. Hlavním smyslem dechové terapie je snaha zaměřit svoji pozornost na *Tan Ťien*, a tak se odpoutat od myšlenek v hlavě. Tadaši Nakamura, profesor klinické psychologie Orientálního ústavu pro výzkum dýchání, je jedním z nemnoha badatelů v oblasti dechové terapie. Ve své práci shrnul vliv hlubokého dýchání na trávicí trakt, krevní oběh a nervovou soustavu. Potvrdil to, na čem pracovali učitelé Taiči: „*Dlouhotrvající hluboké dýchání stimuluje žaludek, játra, ledviny a střevní činnost. Je to i jednoduchý, ale zato velmi účinný způsob, jak uvolnit zácpu. Příznivě působí na kapiláry, drobné žilky, a tak napomáhá trávicímu traktu při vstřebávání výživných látek a podporuje ledviny při vyměšování. Hluboké dýchání podporuje i krevní oběh, protože zabraňuje hromadění cholesterolu a stimuluje činnost červených a bílých krvinek. Okysličování krve a vylučování oxidu uhličitého probíhá mnohem efektivněji.*“<sup>119</sup> Z vlastní zkušenosti snad každý ví, že pokud se potřebuje uklidnit, je účinné soustředit se na svůj dech a snažit se jej prohloubit.

V čínských bojových umění je tradicí, že instruktor, který se věnuje výuce, zpravidla studuje i léčení, alespoň do určité míry. Někteří učitelé Taiči mají léčitelství jako své druhé povolání. Dnes je v Číně více lékařů, kteří používají při léčení pacientů jenom bylinky, než těch, kteří používají pouze akupunkturu.

---

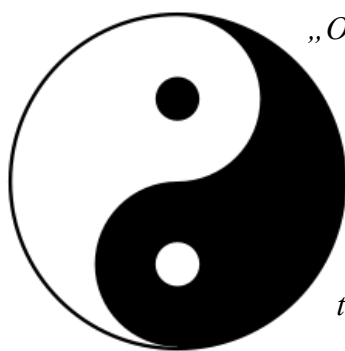
<sup>117</sup> Tamtéž str. 195

<sup>118</sup> Tamtéž str. 196

<sup>119</sup> Tamtéž str. 200

Již v desátém století se bylinkářství stalo hlavním léčebným přístupem a dnes seznam léčiv obsahuje 5767 různých bylin, minerálů a živočišných výtažků. Nejznámější východní bylinou je ženšen (*Panax schin-seng* z čeledi aralkovitých), který stojí na samém vrcholu čínského žebříčku léčivých bylin a přitahuje mnoho pozornosti také vědců ze západu.

V nejznámějším čínském lékařském spisu *Nej Ťing Su Wen* můžeme získat představu o způsobu jak myšlenky teorie jin-jang prostupují do diagnóz, léčení a prevence chorob a současně si můžeme uvědomit, jak harmonická je cesta, kterou vše probíhá. V koncepci jin-jang, kterou rozpracovali první čínští kosmologové, se slovo *jin* připisovalo tmavé straně kopce nebo hory, na kterou slunce nedosáhne, a slovo *jang* straně světlé, osvětlené sluncem. Význam slov se postupně rozšířil, až označoval takové věci jako: (*jin*) „*chlad, nečinnost, vnímavost, pasivitu, tmu, niternost, sestup, subjektivitu a pokles*“ a (*jang*) „*teplo, povzbuzení, pohyb, aktivitu, vzrušení, vitalitu, světlo, vnějškovost, výstup, objektivitu a nárůst*“<sup>120</sup> Níže je vyobrazen symbol, který Číňané používají právě pro vyjádření jin-jang – podstaty Nejzazšího pólu.



„*Obrazec znázorňuje „dvě ryby“, jednu černou a druhou bílou s „očima“ opačné barvy. Černá znamená jin a bílá jang. Oči vyjadřují, že ve skutečném světě nic neexistuje ve své ryzí formě, vše vždy obsahuje něco ze svého protikladu.... Nejzazší pól pohybem vytváří jang. Když tento pohyb dosáhne své krajní meze, následuje nečinnost a tato nečinnost vytváří jin.*“<sup>121</sup>

Již v úvodu jsem se zmínila, že základní snahou Taiči je dosažení rovnováhy mezi *jin* a *jang*. V knize Paula Cromptona *Taiči* je popsán způsob rozložení těchto protikladných sil v těle během výkladu jednotlivých pozic a pohybů.

Netušila jsem, že existuje mnoho klasických básní, které toto umění vychvalují a připomínají studentům jeho základní směr. V závěru této kapitoly bych si dovolila napsat tři ukázky *Taiči* poezie:<sup>122</sup>

<sup>120</sup> Tamtéž str. 165-166

<sup>121</sup> JIN A JANG. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Jin\\_a\\_jang](http://cs.wikipedia.org/wiki/Jin_a_jang)

<sup>122</sup> Tamtéž jako odkaz 107, str. 183-184

*„V nehybnosti neviditelný ukryvá se pohyb;  
A v pohybu nehybnost se tají.  
Proto hledej tento klid uvnitř pohybu.  
Dokážeš-li to, tvé budou objevy, až s protivníkem se setkáš.“*

*„Ať celé tělo je vláčné a měkké,  
Jak by od hlavy viselo za jediný vlas.  
Zbývá jen procitnout a hledat samotný smysl Taiči.  
Ohýbá se tvé tělo, či protahuje, otevírá, či zavírá,  
Ať přirozená cesta je i tvou cestou.  
Studenti zpočátku naslouchají slovům svého učitele,  
Ale se zájmem a úsilím se sami učí zapojit  
A jejich dovednost se rozvíjí v souladu s nimi.  
Kdo mi poví, co je hlavní zásadou Taiči?“*

*„Využíváš-li pohyby Odražení, Obratu, Útoků a Úderů,  
Vždy je naplň smyslem.  
Pohybujes-li se, pamatuj, že každé části tvého těla pomáhá jeho jiná část.  
Při takovém pohybu nedojde k otevření,  
do kterého by vstoupil tvůj protivník.  
I kdyby tvůj protivník používal sílu  
Jednoho tisíce liber,  
Silou čtyř unci jej odrazíš.  
Veď jej proti svému tělu; jen ať rovnováhu ztratí.  
Ústup a útok spoj v jednom pohybu.“*

## **2.4 Tanec**

*„Moje cesta je cestou tance. Mou biblí je tělo, protože tělo neumí lhát. Mým učitelem je rytmus. V tanci neexistuje žádné dogma. Když necháte své tělo tančit, okamžitě začne odkládat lži a dogmata, až vám nakonec nezůstane nic než samotný duch života. Pohyb je lék a já věřím, že když uvedeme svou duši do pohybu, sama se*

vyléčí.<sup>123</sup> Toto napsala Gabrielle Roth, v jedné ze svých knih a já v tomto vnímám jistou paralelu mezi jejím a mým pohledem na tanec.

V této kapitole zabrousím do vod mně blízkým a známým, a budu psát o tanci přirozeném. Právě on je přístupný komukoliv z široké veřejnosti, bez ohledu na věk, pohlaví či povolání, kdy jedinec nemusí mít žádné taneční vzdělání a přesto může zažít očistnou a léčivou sílu právě prostřednictvím tance. Budu psát o řeči těla, roli tance v dějinách lidstva, o osobnosti, která mne v průběhu mého „tanečního života“ velmi ovlivnila, o terapii tancem, Gabrielle Roth a tanci pěti rytů.

### 2.4.1 Řeč těla

*„Řeč těla je upřímnější než to, co pronášíme ústy. Opravdu – co je skutečně důležité, to 'slyšíme' očima.“<sup>124</sup>*

Ne vždy slova vycházející z našich úst odpovídají našim myšlenkám, názorům a pocitům. Slova jsou jen slova – pouhé zvuky, které mají cosi symbolizovat. „Obrazem duše“ je právě nonverbální komunikace: polotóny, mimika, rozpoložení, skutečné pocity. Řeč těla má svou vlastní gramatiku a interpunkce, a proto jsou naše ruce, paže a nohy přinejmenším stejně výmluvné jako náš jazyk. Často vycítíme lež instinktivně. Někdy však nechceme vidět, že slova a gesta si neodpovídají. Nejsme ochotni věřit svému „šestému smyslu“.

*Jen 7% všech informací, které během rozhovoru získáváme, si odnese ze slov. ...38% získáváme z tónu hlasu a 55% z komunikace tělem.“<sup>125</sup>*

Zajímavé je, že ať se jedná o původní obyvatel v Austrálii, Eskymáky v polární oblasti, indiány v Jižní Americe, domorodce v Africe nebo v Indii – všude najdeme podobná základní gesta, stejnou mimiku. Řeč těla vyjadřující pocity radosti, zlosti, smutek, zaujetí a překvapení, strach a hněv, odpor, opovržení a stud je přes hranice moří a kontinentů všude stejná. Tyto znaky jsou společným dědictvím lidstva. Ostatní a jiné znaky se učíme odpozorováním a nápodobou vzorů.

---

<sup>123</sup> ROTH, Gabrielle. *Vypořte své modlitby: Pohyb jako duchovní praxe*. Praha: MAITREA, 2012. ISBN 978-80-87249-29-1. Str. 42

<sup>124</sup> THIEL, Erhard. *Mluvíme tělem: Řeč těla prozradí víc než tisíc slov*. Praha: Knižní klub, 1997. ISBN 80-7176-511-2. Str. 8

<sup>125</sup> Tamtéž str. 8

## 2.4.2 Role tance v dějinách lidstva<sup>126</sup>

Martha Grahamová řekla: „*Tanec je skrytý jazyk duše.*“<sup>127</sup> Pokud plynule navážu na předchozí kapitulu, tanec patří k těm nonverbálním uměním, které překračují kultury a je součástí dějin lidstva od jejich prvopočátku. Pohyb prozradí i to, co se člověk snaží skrýt, nelze v něm tolik předstírat a je těžší jej kontrolovat, protože ve svém motorickém vyjadřování nejsme tolik trénovaní a zběhlí, jako například v řeči, kde lze snadněji pomocí slov druhé „ošálit“. A právě v tom je moc tance jedinečná, protože když se lidé báli nebo radovali, vyjádřili to pohybem. V této kapitole chci psát o významu tance v dějinách lidstva (nikoliv o dějinách tance).

Od nejstarších dob byl tanec spojován s magií. Něco se můžeme o tanci dozvědět díky spojení s výtvarnými projevy pravěkého člověka, což dokládají mnohé nástěnné malby v jeskyních a archeologické nálezy. Leccos také můžeme odvodit pozorováním přírodních národů. Otázkou přežití v pravěku (paleolitu a mezolitu) byl lov, hlavní zaměstnání mužů, a sběr, což zajišťovaly ženy a děti. Důležitou součástí lovu jsou tance magického charakteru, které můžeme rozlišovat na tance napodobující zvíře, tance napodobující smrt zvířete a tance se zbraněmi. Vedle tohoto způsobu obživy si člověk postupně domestikoval různá zvířata (psa, kozy, ovce), což se odrazilo na způsobu života. V období mezolitu se rozvíjí pastevectví. Lidé proto často kočují za pastvou, což potažmo vede ke střetávání s jinými kmeny a k boji o teritorium, dobytek i zásoby potravin. Tance tohoto období napodobují samotný boj nebo tance se zbraněmi. Divoké poskoky, rytmus a pokřik uvádí bojovníky do stavu, kdy touží po zápase a na vlastní smrt nemyslí. Pokud se tančí po boji, je to proto, aby se vyhnuli pomstě mrtvých. I dnes se u mnohých národů světa můžeme setkat s pasteveckým způsobem života (Mongolští nomádi v Asii, Masajové v Africe, některé indiánské kmeny v Americe) a například z období osídlování Severní Ameriky se dozvídáme o „totemových tancích“, o „tanci Velkého ducha“ nebo „slunečním tanci“, který byl nejvíce propracovaný u Arapahů a Čejenů. Věřili, že postupně spotřebovávaná energie vesmíru se musí každoročně doplňovat tancem. Byl to očistný rituál pro svět i každého jednotlivého tanečníka. Důležitou

<sup>126</sup> Název kapitoly, parafráze a citace v celé kapitole (pokud není uvedeno jinak) jsou z knihy: DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné terapii*. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

<sup>127</sup> Tamtéž str. 75

roli měl šaman, kdy jeho úloha při zajišťování dostatku lovné zvěře byla často důležitější než uzdravování lidí. Vedle zmiňovaného šamana v rituálu uzdravování hraje neméně důležitou roli publikum a samotný pacient. V mladší době kamenné (neolitu), co se obživy týká, lidé již nespolehali jen na zdroje, které jim příroda sama nabízela, ale začali si ji sami vytvářet. Zemědělství a s ním spojený pravidelný rytmus, přinesl jakési zklidnění. Člověk začal vnímat čas, cyklické opakování přírodního koloběhu a také jeho tance se vážou k pravidelným činnostem. Právě zde nacházím jistou paralelu i s „dnešními“ lidovými tanci u nás, nebo v jiných kulturách. Můžeme je rozdělit do tří skupin:

- 1) tance vztahující se k polním pracím (příprava terénu, setí, rašení rostlin, sklizeň).
- 2) tance spojené s počasím (tance deště, tance na počest Slunce – rituály vztahující se k zimnímu nebo letnímu slunovratu, zatmění Slunce bylo vnímáno jako něco strašného, proto šaman s celým kmenem okamžitě svým tancem, zpěvem a křikem usilovali o jeho znovuprobuzení).
- 3) tance provázající významné události lidského života (narození, iniciace, svatba, smrt).

Tanci příslušely od pravěku dva hlavní úkoly. Provázet náboženský život v jeho proměnách, být jeho nástrojem a připomínat události, které úzce souvisely se životem skupiny (později hlavně vládců). K těmto funkcím se ve starověku přiřadila ještě další - uspokojení rostoucí potřeby přepychu a usilování o prestiž vládnoucí třídy. První kultury se vyvinuly v úrodných oblastech, které svou zemědělskou prosperitou urychlily společenský vývoj. O podobě egyptského tance si můžeme udělat představu díky nástěnným malbám a plastikám v hrobkách. Velmi významnou roli zde hrála představa posmrtného života. Egypťané pro zajištění nesmrtelnosti dodržovali mnoho ceremonií, jejichž součástí byly i pohřební tance. Dále zde nacházíme tance náboženské, ty však byly jen pro zasvěcené (jednak to byli kněží, a není vyloučeno, že v chrámech působili i profesionální tanečníci). „*Pro slunečního boha Re tančil dokonce sám faraó v chrámu kolem stěn, aby ukázal Slunci, jak má po obloze jít.*“<sup>128</sup> Tance zajišťující úrodnost půdy byly starostí kněží, ti předříkáváním dlouhých litanií provázených kývavým pohybem trupu, dosáhli extáze, a tím přímého kontaktu s božstvím. Neexistovaly zde tance deště, protože voda byla přiváděna k polím pomocí zavlažovacích kanálů, ale tance byly směřovány ke slunci

<sup>128</sup>

Tamtéž jako odkaz 126, str. 35

v jeho personifikacích (bůh Ré, Amon, Aton). Před bojem v Egyptě tančili rychlý tanec plný skoků s lukem a šípy, avšak časem tento tanec postrádal hlubší význam a stal se jen tradičním povinným rituálem. Tance pro zábavu měli později větší význam než tance náboženské. Můžeme sem zařadit tance kolektivních oslav, břišní tance a akrobatické tance, které předváděly pro zábavu faraona ženy a muži přivezení z Núbie (dnešní Etiopie). Dalším důležitým prvkem, který měl při různých obřadech téměř choreografický charakter, byla gesta. Ten, kdo přednášel posvátné formule, musel také ovládat správná gesta, která hlas doprovázela a umocňovala. Tak vznikaly tance válečné a milostné.

V Mezopotámii se v umělecké tvorbě odrážel, odlišný pohled na život. Oproti optimistickému postoji Egypta, je zde cítit zasmušilost a přísnost: král nebyl bohem, jen jeho zástupcem, kterého si zvolil, a také posmrtný život, měl být jen jakýmsi předpekším plným temnot a prachu. Ze starověkých zemí je nejméně taneční. Jsou zde známy tance válečné a astrální, jež napodobují pohyb hvězd. Umění v Palestině kombinuje prvky egyptské, mezopotamské a krétské, ale náboženství je zde, na rozdíl od výše zmiňovaných zemí, přísně monoteistické (existuje jen jeden všemohoucí a všudypřítomný Bůh). Zmínky o tanci můžeme tedy hledat v textech Starého zákona, avšak například Bible kralická tyto zmínky většinou vynechává, což patrně souvisí s přísností protestantské církve ve středověku, která proti tanci ostře vystupovala. Podle dochovaných zmínek však můžeme usuzovat, že Hebrejci považovali tanec za výraz radosti nebo formu prosby.

Kréta byla spojována s náboženstvím, v jehož popředí stála žena, bohyně Matka a bohyně Země, a s tímto úzce souvisí kultovní tance žen (kněžek) pod širým nebem. K oblíbeným zábavám této kultury patřily býčí zápasy (tauromachie) a tanec s býky. Jednalo se v podstatě o rituální krvavou lidskou oběť, kdy skupiny chlapců a dívek, dovážené ze závislých zemí, se na své vystoupení v aréně připravovali tři měsíce každodenním mnohahodinovým cvičením. Z původního předvedení člověka do arény, kde ho býk nabral na rohy, se tak vyvinula podívaná plná akrobatických prvků (přeskakování býka různými salty a přemety dopředu i dozadu).

*„Krásně vychovaný člověk dovede krásně zpívat a tančit krásné věci.“*<sup>129</sup>  
Toto píše ve svých Zákonech Platon, který mimo jiné kladl velký důraz na mravní hodnotu uměleckých děl. Ta mají jeden společný cíl, a to poskytovat potěšení oku

---

<sup>129</sup>

Tamtéž str. 44

i duchu. Umění již překonalo čistě funkční období, etapu, kdy bylo přepychem ve službách boha a krále, a nyní se objevuje jen z jednoho důvodu – působit radost, což vede ke vzniku estetiky. V Řecku patří tanec k respektovanému umění a stává se i složkou výchovy. Řekové také vytvořili taneční techniku a znali všechny kroky našeho klasického tance. Jejich taneční umění („orchestika“), bylo rozděleno do tří typů: „gymnopaide“ (rytmické cvičné chlapecké tance), „pyrrhiché“ (stylizovaná úprava dórských válečných tanců) a „hyporchéma“ (pantomimický tanec s hudbou a zpěvem znázorňující různé výjevy ze života bohů). Pro větší přehlednost můžeme řecké tance rozdělit na válečné, náboženské, soukromé a tance doprovázející divadelní hry. Válečné tance byly brány jako forma vojenské přípravy. Pro všechny chlapce povinný byl bojový tanec krétského původu „pyrrhiché“. Ve Spartě pěstovali „gymnopaide“ a pochodový tanec „embaterie“, s nímž táhli do boje. Zajímavostí je, že válečné tance nacvičovaly i spartské dívky. Významnou součástí kultu jednotlivých bohů byly tance náboženské, spojené se zpěvy a poezií. „Paián“ se tančil na počest Apollona, boha zdraví a umění, jako prosba za uzdravení, později se stal modlitbou před jídlem nebo oslavou vítězství. Athéna, byla bohyně moudrosti, válečné taktiky a vítězství, dárkyně řemesel. Jednou za čtyři roky se v Athénách konaly „Velké Panathénaje“, během nichž postupoval průvod pomalu a důstojně se pohybujícími tanečníky. Také na její počest mladé dívky tančily poslední den každého měsíce. Dalšími uctívanými je devět Múz (z nichž jedna, Terpsichoré, je patronkou tance), bohyně Artemis (vládkyně přírody, bohyně lovu), Afrodité (bohyně smyslné lásky a krásy) a bůh plodnosti, extáze a vína, Dionýsos. Z každoročních oslav na počest Dionýsa a dramatických prvků provázející tyto svátky vznikla řecká tragédie a komedie. V kultu řeckých bohů se též setkáváme s tzv. plášťovými tanci, kdy se tanečníci zahalovali do plášťů a schovávali své ruce před bohy, neboť na nich uplívá nečistota. S největší pravděpodobností tento zvyk přešel do Řecka z Orientu. Další oblastí jsou tance soukromé, rituály a zábavy. Patří sem svatební obřad, tanec boha sňatku Hymena přežil díky ortodoxnímu náboženství až do současnosti. Smrt byla chápána jako odchod duše z těla. Způsob pohřbívání se sice několikrát změnil, ale rituály, které jej provázely, mají jistou podobnost (pozůstalí naříkali, natrhli si svůj šat, bili se do hrudi, vytrhávali si vlasy a drásali si tváře). Vedle oficiálních a veřejných svátků se pořádaly domácí „bankety“. Dodnes je známý a oblíbený kolektivní kruhový tanec s krokovými variacemi, kdy se tanečníci drží za cípy bílých šátků, který pochází ze 6. století př.n.l.. Tanec jako



součástí divadla je poslední oblast, o které se ve spojení s Řeckem, zmíním. Již jsem psala o kultu boha Dionýsa. Nedílnou součástí tragédií byl právě tanec, který obstarával „chór“, čítající sedm až padesát členů. „Emmeleia“ byl tanec vážný a důstojný, s výrazným zastoupením mimiky, a znázorňoval děj. Postupně se funkce sboru přesunula na herce a sbor vystupoval jen mezi jednotlivými jednáními. Choreografy a tanečníky byli často samotní básníci. Velmi živý a rychlý tanec, plný obtížných skoků a otáček byl „sikinnis“. Byl typický pro satyrské drama, které se stylem blížilo tragédii, ale humorné předvedení mu propůjčovalo komický ráz. Velkou úlohu měl sbor v tancích, které byly součástí komedií. Tanec „kordax“ byl plný necudností, a naproti tomu „parabasi“ bylo místo, kdy herci odkládali masky a jménem autora promlouvali k publiku s vážně míněnými projevy.

Římané si v průběhu svých dějin podmanili celou Itálii, ovládli Řecko a získali Malou Asii. Jejich umění však není původní. Navazuje na umění etruské a řecké a také podoba tance a vztah k němu se během historie mění. V období starověkých králů sídlila v Římě dvě dvanáctičlenná kolegia tzv. Saliů (jedno bylo zasvěceno bohu války a druhé ochrannému božstvu). Válečné období vymezeno 19. březnem a 19. říjnem a také slavnosti čištění polnic (23. března a 23. května) byly ve městě doprovázeny válečným tancem Saliů, kteří byli oblečeni do starobylého vojenského úboru s dlouhým kopím a se štítem v ruce. Jejich napodobováním měli ostatní bojovníci získat sílu pro boj. Další oblastí, k níž se vážou taneční a jiné rituály, bylo zemědělství, které bylo považováno za zaměstnání důstojné svobodného občana. Slavilo se období setí (v prosinci), v únoru byl vzýván bůh Faunus, který zajišťoval plodnost. Kněží zvaní luperkové, kteří měli na starost jeho kult, tančili v kozích kůžích. Na jaře se konaly bujné šestidenní slavnosti zasvěcené bohyni kvetoucí přírody Flóře, při nichž se rozdávaly dárky a předváděla se pantomima. Consualia (římské dožínky) byly zahájeny 21. srpna a jejich součástí byly zvláštní tance na kůžích volů napuštěných olejem. V době republiky vládly přísné mravy, strohost a logika. Říman mohl být jen milovníkem umění, neboť umělecká zaměstnání byla považována za nedůstojná, proto byla přenechávána cizincům nebo otrokům. V době císařství byly nákladné divadelní hry často bez tanců a tanečnice z povolání neměly občanská práva. Oblíbená byla z Řecka přejatá pantomima a pro pobavení aristokracie se pořádaly velkolepé balety, ale také dráždivé erotické tance se striptérkami. Na tyto obscénnosti v tancích reagovalo křesťanství, zrovnoprávněné roku 313 n. l. Konstantinem Velikým, které jako první náboženství tanec odmítalo.

Byzantská říše, která vznikla po rozdělení římského impéria z jeho východní části, byla mnohonárodnostní (Řekové, Makedonci, Arméni, Syřané, Slované, maloasijské kmeny aj.). Obyvatelé byli velmi civilizovaní, rádi si užívali pohodlí a neměli rádi námahu. Snad proto opustili náročnou techniku řeckého tance. Také se nosila roucha a dlouhé šaty, které nedaly vyniknout práci nohou při tanci. Oblíbenou zábavou se staly závody koní (hipodrom), kdy o přestávkách byla předváděna cvičená či neznámá zvířata, nebo byly vyplňovány živými obrazy, krátkými tanci a pantomimou založenou hlavně na improvizaci. V důsledku náboženského zákazu tanec opustil i rituály doprovázející mezníky lidského života.

Ze starověkých kultur bych ještě zmínila taneční umění Indie. Umění pro umění je zde neznámé a dílo musí plnit náboženskou funkci, pro kterou bylo určeno. Podle mytologie hinduismu bůh Šiva svět vytančil v kosmickém tanci. Jeho mužskou energií nabitý tanec „tandava“ je doplňován lyrickým a jemným tancem „lasya“ jeho božské partnerky. Na počest tohoto boha každý den tančily krásně upravené chrámové tanečnice (devadasi). Jejich tanec se skládal ze šesti částí, kde byla sjednocena práce nohou, paží a očí a jednotlivá gesta měla symbolický význam. Poté co byly tyto tanečnice zvány na aristokratická sídla, kde tančily hostům za peníze, stalo se jméno devadasi synonymem kurtizány, a proto byl jejich tanec zakázán a vypovězen z chrámu. Dodnes se vyučuje druh klasického tance pro dívky „bharata natyam“, který byl zrekonstruován podle reliéfu zachycujícího sto osm poz tančícího Šivy. Ve středověké Indii se ustálily tři taneční školy: „Katchak“ pocházející ze severní Indie tančí muži i ženy, a jedná se o rychlý rytmicky komplikovaný tanec, kdy jedno tempo střídá nenadále druhé. Milostná píseň v závěru je provázena výraznými gesty a mimikou. „Katchakali“ bylo muži předváděné pantomimické taneční drama s mytologickým námětem. Představení předcházela mnohahodinová příprava: masáž, komplikované líčení, modlitby, pronášení posvátných slabik a oblékání nákladných kostýmů a masek v symbolických barvách. Vše bylo nepřetržitě dokreslováno hrou na bicí nástroje, která uváděla herce do změněného stavu vědomí. Další z klasických tanečních forem byla „manipuri“. V údolí Manipuru byl tanec součástí života všech. Březen byl celý zasvěcen tanci a oslavám na počest bohů a příchodu jara.

Nejcharakterističtější tancem této školy byla „raslila“, která vyjadřovala milostné hry boha Krišny s mladými pastýřkami. Tanec vyjadřoval setkání dvou milých, jejich rozluku spojenou s trápením, šťastné shledání a v závěru extatické vzývání božstev.<sup>130</sup>



Ke starobylým tancům patří také „kačči ghorí“, taneční bojové zápolení mezi muži s loutkami koní, které byly bohatě vystrojeny. Každá etnická skupina v Indii má své tance. Taneční umění je v Indii vysoce ceněno, oblíbeno a tvoří součást všeobecného vzdělání.

Ve středověku tanec zaznamenal jistou regresí. V raném středověku (do desátého století) byl lid připoután k půdě, na níž pracoval, a proto necestoval a neseznamoval se s tím, co se dělo jinde. Šlechta se bavila válkami a přípravami na ně - na tanec tedy nezbýval čas. Významnou roli v pohledu na tanec sehrálo křesťanské náboženství. Jestliže se dříve tančilo na počest bohů, od počátku křesťanství je tanec považován za aktivitu směřující proti bohu. Církev, přestože zpočátku tolerovala tanec v průvodu za zpěvu náboženských hymnů, kdy šli v řadách odděleně muži a ženy, jej později nepřijímala ze dvou důvodů. Prvním byl nepřijatelný sexuální náboj a násilí doprovázející dionýské svátky v době úpadku Říma, a dále pak transovní tanec, jako prostředek přímého kontaktu věřícího člověka s bohem, nezapadal do dogmat a přísné hierarchie církve. Pro nejstarší středověké tance je charakteristický kruhový půdorys a drobné úkroky vpravo a vlevo. V Čechách se sice nedochovaly, ale dodnes se tančí jihoslovenské kolo, velkoruský *chorovod* nebo běloruský *korvod*.<sup>131</sup> Přestože církev vyhlásila tanec za hřích, pokřesťený lid nejen, že se nevzdával starodávných tanců, nýbrž se snažil beze všeho zlého úmyslu jimi oslavovat křesťanské svátky. Ve 13. století se světské tance staly součástí žakovských divadelních her, tzv. mistérií. Pro tyto hry se stavěly u kostelů,

<sup>130</sup> Fotografie: Manipuri dance. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: [http://en.wikipedia.org/wiki/Manipuri\\_dance](http://en.wikipedia.org/wiki/Manipuri_dance)

<sup>131</sup> Parafraze doposud: DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné terapii*. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978-80- 247-3711-9.

zpravidla na hřbitově, plátěné stany zvané tančírny (choraria, ballatoria), doklady o tomto způsobu tančení máme i ze století šestnáctého. Církev dlouho brojila proti tanci o Vánocích. Čeněk Zíbrt ve své knize „Jak se kdy v Čechách tancovalo“ předkládá několik verzí pověsti „o neposlušných zakletých tanečnicích“. Další zákazy se týkaly veselí v postní době (na Moravě lid věřil, že kdo v Adventě tančil, že mu za trest opadá ovoce), v době letního slunovratu kolem tzv. svatojánských ohňů (ty byly oblíbeny zvláště mezi prostým lidem, ale ani panovníci se neostýchali tyto tance provozovat). Tanec provázený zpěvem a hostinou při pohřbu a v době, kdy se slavila památka mrtvých, patří mezi nejstarší druhy tance. Slované se radovali a veselili při spalování mrtvol proto, že se božstvo smilovalo nad nebožtíkem. Koncil však nařizoval, aby mrtvola byla pohřbena vážně, s úctou a bázní na společném hřbitově u kostela. Čechové se však dlouho nechtěli vzdát zděděných pohřebních obřadů a své zemřelé pohřbívali v hájích, v lesích, na neposvěcených polích. Kosmas se zmiňuje o pohřebních hrách a rejích se škraboškami na obličejích a také, že tento způsob pohřbívání byl pokutován.<sup>132</sup> Jak jsem se již zmínila, lid tančil pro zábavu, kdykoliv mohl (o masopustu, letnicích, při májových slavnostech, na sv. Jana Křtitele, při obžínkách, poutích a posvíceních, o nedělích a svátcích) a ani příchod křesťanství nemohl ze dne na den vypudit z lidového podání všechny starodávné obyčeje, bájeslovné výklady a oblíbené zábavy, jež byly součástí života. Tančilo se na náměstí nebo na návsi, nebo kolem stromu. Také vznikala zvláštní místa určená pro tanec, tzv. ohrada k tancování, nebo od 14. se století ve městech a bohatších vesnicích stavěly zvláštní budovy určené k tanci. Parket se kropil vodou, aby se neprášilo. V průběhu 13. -14. století vznikají též cechovní tance, které se vyznačovaly stanovenými figurami a rekvizitami charakteristickými pro různá řemesla. V šestnáctém století byly tance zapovídaný ještě více než v dobách předchozích, a to nejen na kázáních, ale dokonce vznikaly i samostatné knížky. Se zálibou užívali staročeští mravokárci výrok: „*Kolikrát v tanci kdo skočí, tolikrát do pekla kročí.*“<sup>133</sup> Takzvaný, selský tanec, charakterizuje Šimon Lomnický z Budče ve svém spisu, vydaném roku 1597, který nese název: „*Tanec, anebo: Traktát skrovný o tanci, bujného těla pachtování, jak jest škodlivý, pohoršlivý i těm, kdož tancují, i kdo se dívají a k němu povolují, škodu na těle i na duši přinášejíce,*

<sup>132</sup> Parafráze: ZÍBRT, Čeněk. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*. 2. vydání. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1960.

<sup>133</sup> Tamtéž str. 96

*z učitelů křesťanských vybraný, důvody Písma svatého stvrzený a pokuty hrozné jeho mnohými starodávnými historiemi ukázaný a nyní k výstraze všech tanečníků zvláště tohoto nepokojného, bouřlivého a všech neřestí plného času potřebně vůbec vydáný.....*<sup>134</sup>

Ve 12.-14. století, v době nástupu rytířského romantismu, kdy žena měla důležité postavení, se rozvíjí dvorský tanec. Na rozdíl od selského tance, který se často lišil od vesnice k vesnici, se tento dvorský tanec ustálil v jedné formě a stálém rytmu. Šlechta se často navštěvovala a tanec byl nedílnou součástí právě těchto setkání a hostin. Tance této doby jsou: *moriska, pavana, gaillarda, rychlá volta, passepied* a další tance, které dvořané převzali z lidového prostředí a upravili je dle svých potřeb a vkusu.

Mnoho pověstí si naši předkové vykládali o tanci sv. Víta. V polovině 14. století byla Evropa zachváčena hrozným morem. Lid si nevěděl rady jak se uchránit přirozenými prostředky před „černou smrtí“. Již ve starověku a později i ve středověku věřili, že kouzlem hudby se hojí nemoc, např. uštknutí jedovatým hadem, zběsilost a jiné choroby. Zprávy líčí průvod ztřeštěných tanečníků takto: *„Napřed šlo několik hudců, za nimi zástup zvědavých diváků, pak poloobnažení tančící mužové a ženy. Tancovali po náměstích, po ulicích podivně, vášnivě sebou zmítající, skákali s divou rozpustilostí, tancovali s napětím všech sil tělesných, až smyslu pozbývali za doprovodu omamující hudby a jásavých písní. Nakonec po námaze s pěnou na rtech a utrmácení na smrt, vysílení klesali, bědujíce.*<sup>135</sup> Tehdejší lékaři vykládali, že tanečníci jsou posedlí ďáblem. Proč právě název „tanec sv. Víta“? Ve Štrasburku prý městský úřad pečoval o uzdravení posedlých taneční chorobou. Byli nošeni do kaple sv. Víta a tam modlitbami ošetřováni a léčeni. Morová nákaza přestala řídit, název tohoto „tance“ však nevyumizel. Takto byla pojmenována choroba, při níž se postižený křečovitě kroutil a svíjel bezděčnými pohyby. S dalším výkladem, se kterým nás Zíbrt seznamuje, je to, že pod názvem sv. Víta se tají název slovanského boha Svantovíta, jemuž staří Slované v době letního slunovratu pálili ohně a kolem nich zpívali a tancovali. Tyto svatojánské čili Svantovítovy tance se podobají mj. tancům druidů a původně se jednalo o tance kolové na počest božstva slunce, znázorňující oběh souhvězdí kolem slunce. Staré zprávy o tanci sv. Víta v Čechách nejsou známy. Za zmínku však stojí to, že v jižní

---

<sup>134</sup> Tamtéž str. 118

<sup>135</sup> Tamtéž str. 64

Itálii řádila v téže době (14. a 15. století) nervová choroba podobná tanci sv. Víta a nazvaná – tarantismus. Dodnes známe svižný neapolský tanec v 6/8taktu – tarantelu.

Na začátku středověku nebyla smrt pokládána za hrozný, krutý jev, nýbrž přechod pravého křesťana do šťastnějšího, blaženého života posmrtného. Teprve „černá smrt“ změnila představu o smrti. Knižní ilustrace a dřevoryty znázorňují smrt (kostlivce), jak s příšerným, potutelným výrazem pobízí k tanci boháče i chudáky, duchovní i světské, vzdělané i prosté a nikoho na světě neušetří. Jsou to tzv. „tance smrti“. Nejvíce prosluly dřevorytiny Holbeinovy, vydávané v 16. století s vysvětlivkami a mravokárnými veršiky. My zde můžeme najít vyobrazeny české upravené dřevorezby. Za zmínku též stojí pověst o tom, kdo si první vymyslel „tanec smrti“. „*Roku 1424 přišel do Paříže s Angličany vyzábělý dobrodruh zvaný Maccaber a meškal v starobylé věži z dob římských nedaleko kaple na hřbitově. Jeho podivný zevnějšek budil v lidu pověsti o čarovné moci. Jeho jméno se daleko rozneslo, když uspořádal na hřbitově hru, pantomimu zvláštního rázu, která byla podle něho pojmenována „tanec Maccaberův“ (la danse macabre).*“<sup>136</sup>

V 15. a 16. století se setkáváme s vlašským tancem. Taneční módu určuje renesanční Itálie a vysoce hodnocená je profese tanečního mistra, jenž se pohybuje v nejvyšší společnosti. Právě díky nim se tanec rozšířil do celé Evropy a byl součástí oblíbených maškarních bálů a průvodů. Nejznámější tanec té doby byla *gagliarda*. Byly zavedeny složité úklony, komplikované obraty a pro pány technicky náročné skoky. Při slavnostních příležitostech byla uváděna tzv. „divertissementa“, komponována ze zpěvů, tanců, pantomimy, akrobacie a recitace. V roce 1581 vzniklo pětihodinové představení, kde poprvé tančily také ženy (královna, princezny a vysoká šlechta) - *Le Ballet comique de la Reine*.

Následující dvě století bývají nazývána stoletími tance. Do popředí kulturního rozvoje se dostává Francie, kde není tanec chápán jen jako kratochvíle, ale je součástí vzdělání. Vystoupení před celým dvorem bylo pro následníka trůnu zvláštní iniciační zkouškou. Byla to „*zkouška odvahy a prezentace fyzického i psychického zdraví, schopnosti zapamatovat si složité sekvence figur, citlivého*

<sup>136</sup>

Citace a dosavadní parafráze: ZÍBRT, Čeněk. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*. 2. vydání. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1960. Tamtéž str.70

*vnímání prostoru i ladného provedení v souladu s rytmem.*<sup>137</sup> Francouzský král Ludvík XIV., nazývaný Králem Slunce, hned v prvním roce své vlády založil Královskou taneční akademii (1661) a v roce 1666 byla založena Královská akademie věd – první oficiální instituce profesionální taneční výuky a tvorby choreografií baletů. Při jejím otevření řekl: „*Tanec je jedním z nejdůležitějších a nejvíce oceňovaných způsobů cvičení těla a nejpřirozenější přípravou pro jakýkoliv další výcvik – mimo jiné i pro výcvik ve zbraní. Je tím nejužitečnějším nástrojem pro naši šlechtu i pro všechny ostatní, kteří mají tu čest nás následovat, a to nejen ve válečných časech, ale i v míru v našich divertissementech a baletech.*“<sup>138</sup> Jeviště tedy začalo patřit profesionálům, což mělo v dobách novověku vliv na rozvoj klasické taneční techniky, ale o tom později.

V odstavci, v němž se věnuji českému lidovému tanci v 17. a 18. století, opět čerpám ze své seminární práce a díla „Jak se kdy v Čechách tancovalo“ Čenka Zírta: Z ciziny přicházeli mistři, „tanců mistrové“, nebo také „tanzmeister“, kteří učili tancům děti již od malička. U nás nazýváni také „skočootačníci“, byli pokládáni za stav rovný cechům, organizacím řemeslnickým. Vyučovali nejen tancům, ale způsobům vůbec, jak se má elegantně chodit, šatit se, šňupat, okuláry dvorně přidržovat apod. Z roku 1788 máme zachovány zprávy o cechu tanečních mistrů. V Praze jich bylo deset, z toho sedm ševců, jeden rukavičkář, jeden mlynář a jeden jehlář. K tomuto mistrovství se požaduje: 1. aby, kdo chce být tanečním mistrem, byl pražský měšťanský synek; 2. aby při veřejné zkoušce dovedl oněch devadesát tanců tancovat; 3. aby kopu do pokladnice vložil; 4. aby při zkoušce celou hudbu na své útraty vydržel a ctihodnému kolegiu veškerých mistrů velkou tabuli dal. Dále bylo zavedeno, že si taneční mistr vyvolil jednoho ze svých žáků, vyučoval ho soukromě a on poté řídil společenské tance. Říkalo se mu předtanečník. O tom, že český lid měl svoje rázovité tance, není pochyb. O slavnostních obřadech na prvního května, kdy byly stavěny máje, nám zachoval obšírnou zprávu Jan Janík rytíř z Bratřic ve svých „Pamětech“. Lidové tance provozovali také o masopustě řezníci. Z názvů lidového tance, zapsaného v této době, jsou doloženy dva, a to „tanec řetězový“ a „tanec ovčácký“. Také najdeme zmínky o tom, že jak vysoko tanečníci a tanečnice o masopustě skáčou, tak vysoký bude len. Při tancích vládly zvláštní zvyklosti,

---

<sup>137</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné terapii*. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9. Str. 61

přesně stanovené pořádky, proti nimž se nesměl nikdo prohřešit, zvláště pak při tancích svatebních. Vyobrazení tanců najdeme v Senickém kancionálu z roku 1692.

Z lidových českých tanců se rozšířily v cizině v 17. a 18. století tance „hanácké“. Při šlechtických masopustních zábavách i na císařském dvoře ve Vídni se pořádaly tzv. „selské svatby“. Páni se též bavili „hanáckými“ operami komického rázu, v nichž byl líčen idylický život venkovského lidu. Například Němci napodobují po Slovanech tance kozácké, polské a hanácké („hanakisch“). Pod pojmem „hanácký“ tanec bylo nejspíš zahrnováno pojmenování tanců českého lidu na Moravě vůbec. Také podle starodávného obyčeje se korunovace panovníků oslavovaly tancem panským i lidovým.<sup>139</sup>

Vývoj tance v novověku je možné rozdělit na čtyři oblasti: klasický tanec, moderní výrazový tanec, postmoderní taneční formy a tanec, který má socializační a osvobozující roli. Taneční terapii se budu věnovat samostatně v další kapitole této diplomové práce. Již jsem se zmínila, o tom, že profesionalizace baletu v době vlády Ludvíka XIV. vedla k rozvoji taneční techniky. Taneční mistrové se snažili spojit jevištní tanec s dějem, osvobodit balet od opery a jiných jevištních forem a učinit jej nezávislým. Velkou zásluhu na reformě baletu měl Jean Georges Noverre. Kostýmní reformu dokončil romantismus. Námětem baletů bylo spojování pozemského světa s tajuplným světem víl a elfů, a často se také autoři inspirovali exotickým Orientem. Poprvé tanečnice vystupovaly v kostýmu, který se stal vzorem, rychle se rozšířil a téměř v nezměněné podobě jej známe i dnes – splývavá, polodlouhá, zvonová sukně z bílého mušelínu, přiléhavý živůtek a holá ramena. Druhý pověstný typ baletní sukýnky (krátká a vyztužená do horizontální roviny) zavedla Itálie. Tanec na špičkách v saténových střevíčkách s vyztuženou špičkou byl dalším obohacením baletní techniky. V klasickém tanci se postupně vytvořily tři pověstné školy: francouzská, italská a ruská. Díla té doby se vyznačovala vizuální poutavostí a brilantní technikou, bohužel se však balet přestal vyvíjet a byl jen pouhou „pastvou pro oči“, plnou neměnných pravidel, což vedlo k protichůdné reakci. Isadora Duncanová se ke klasickému tanci vyjadřuje takto: „*Mnoho jsem studovala výtvarné dokumenty všech věků a všech velkých mistrů, nikdy jsem neviděla vyobrazené bytosti, které by kráčely po špičkách prstů a zvedaly při tom nohu nad hlavu; tyto*

---

<sup>138</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné terapii*. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978-80- 247-3711-9. Str. 61



*ošklivé a falešné postoje nikdy nevyjádří onen stav dionýského opojení, jenž je pro tanečníka nezbytný. Ostatně pohyby se nevynalézají, nýbrž se objevují, tak jako se v hudbě harmonie objevily a nevynalezly.*"<sup>140</sup>

Na počátku samotné obrody tance stáli, již zmiňovaná Isadora Duncanová, Ruth St. Denisová a Ted Shawn. V Evropě pak Francois Delsarte, Émile Jaques-Dalcroze, Rudolf von Laban a Marie Wigmanová (v souvislosti s těmito jmény často hovoříme o expresionistickém tanci). Jejich teorie a techniky se díky mnoha jejich studentům a umělcům rozšířily i za hranice Evropy. Ještě před nimi však v 19. století (r. 1891) využila přirozený pohyb s technikou improvizace, ve spojení s revolučním osvětlovacím zařízením a průsvitnými hedvábnými kostýmy Loie Fullerová. Ve Spojených státech vyvinuli vlastní styly a učení, a tím položily základy moderního tance, i Doris Humphreyová a Charles Widman, Martha Grahamová a také José Limon.<sup>141</sup> U nás působily jako pedagožky a tanečnice nových směrů Jarmila Króschlová, Milča Mayerová a Jarmila Jeřábková.

Vedle klasického a moderního tance, žije na soudobých jevištích ještě jedna forma uměleckého tance – tanec postmoderní, který stále hledá nové pohybové možnosti. Podobně jako umění výtvarné touží po minimalistickém způsobu vyjádření, i v tanci se pohyb minimalizuje. Tanečník pohybem nevypráví souvislý příběh, avšak v abstraktním pohybu si každý divák může nalézt svůj vlastní význam. Cílem mnohých choreografií je narušovat běžné normy a konvenční estetiku, někdy chybí návaznost na hudbu a pevná choreografie. Pracuje se formou improvizací a kontaktních improvizací. Ze současných světoznámých choreografů bych jmenovala alespoň Merce Cunninghama či Pinu Bausch. Aktuální taneční tvorba je inspirací pro taneční terapii v tom, že se věnuje pozornost tělu a jeho slovníku, který může být vypovídající i bez jakékoliv taneční techniky. Tančit nemusí pouze mladý, krásný a zdravý jedinec, ale také člověk nemocný, handicapovaný, stárnoucí. Také se využívá improvizace a kontaktní improvizace, avšak pro taneční terapii neplatí to, že by vytvářela díla, v nichž se objevuje ironie nebo provokace, naopak zde jde především o prostou akceptaci a lidské pochopení.<sup>142</sup>

---

<sup>139</sup> Parafráze: ZÍBRT, Čeněk. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*. 2. vydání. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1960.

<sup>140</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné terapii*. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9. Str. 66

<sup>141</sup> Vycházím ze své seminární práce do předmětu Současné taneční umění. Úvaha: Když se řekne „Současný tanec“.

<sup>142</sup> Tamtéž jako odkaz 140

Tanec má také roli socializační. „*Jít tančit (na ples, na diskotéku, na zábavu, na technoparty), učit se tančit (v tanečních, v kurzu, v taneční škole), rád tančit (doma v pokoji, na představení) nebo muset tančit (zahajovat tanec na svatbě), to všechno jsou způsoby, kterými se tanec promítá do našeho společenského života.*“<sup>143</sup> Tance společenské jsou ty, které se tančí při různých příležitostech a jsou určeny pro zábavu široké veřejnosti. Dříve tak byly označovány tance patřící k nějakému cechu, ale postupem času s rozšířením plesů a jiné společenské zábavy do měšťanských vrstev, nabyl tento pojem význam takový, jaký jej známe dnes. Pro náš národ sehrály důležitou roli tzv. české bály, které byly jednou z cest obrozeneckých snah o udržení a šíření českého jazyka a kultury. Součástí národní identity, která se uchovává dodnes, jsou lidové (folklorní) tance. Na některých místech živa tradice, na mnoha pak jen v rámci práce folklorních souborů. V posledních desetiletích se na ulicích měst objevily různé tance (rap, hip-hop apod.), které jsou spojeny s určitou sociální vrstvou, jejím životním stylem a často jsou ve znamení sociální revolty.

Tanec může mít také roli osvobozující. V historii lidstva a v mnohých kulturách i dnes měli a mají své místo tzv. transovní tance. V naší kultuře však byly potlačeny. Někdy se mluví o valčíku, jako o evropském transovním tanci, neboť může navodit stav změněného vědomí rychlou rotací tanečních párů kolem své osy i kolem sálu. „*Tento jev je zcela fyziologický a je způsoben destabilizací tekutiny ve vnitřním uchu. Navíc se jeho třídobé tempo může velice zrychlovat. Aby tanečníci nevypadli z rytmu, musí své kroky dokončit vlastně na dvě doby: velmi rychlé raz, dva, tři, raz dva, tři se paradoxně mění na binární rytmus raz... dva... raz... dva... a cesta k transu je otevřena. Páry se otáčejí čím dál rychleji, nohama skoro jako by se ani země nedotýkaly, svět kolem nich je rozmazaný a ony uzavřené samy v sobě mají pocit, že nějaká zvláštní síla je unáší a nedovoluje jim se zastavit.*“<sup>144</sup> V roce 1986 se objevil ve Spojených státech nový styl elektronické hudby – techno. Součástí celé kultury spojené s tímto stylem jsou i extatické taneční noci zvané *rave*. Binární rytmus, který je dvakrát až třikrát rychlejší než u rocku, rezonující basy v těle a konzumace halucinogenních a povzbuzujících substancí vedou k tomu, že je každý

---

<sup>143</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné terapii*. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9. Str. 69

<sup>144</sup> Tamtéž str. 72

uzavřený ve svém vlastním světě, nezajímá ho, co se děje kolem, necítí únavu, nesnaží se někomu zalíbit, v transu skáče, zmítá sebou a vyjadřuje se pohybem, jak se mu zlíbí. Otázkou je, zda a jaký autoterapeutický efekt tyto extatické tance moderní západní společnosti mají. Každopádně tyto zážitky jsou vzdáleny transcendenci a nejsou navázány na sociálně tradovaný mýtus, tak jak tomu je u dervišských, brazilských nebo afrických transovních tanců.

Určitých změněných stavů vědomí využívá i soudobá taneční terapie. Jde však ve většině případů o mírný trans, který má odbourat tanečnickovu racionální cenzuru, a který dokáže snížit únavu. Práce s racionálně neřízeným pohybem počítá s odvíjením nevědomého pohybového materiálu (autentický pohyb, aktivní imaginace). Zařazuje se též taneční meditace. Důležité je, aby se tyto prvky změněného stavu vědomí užívaly s jasným terapeutickým cílem a pod dohledem kvalifikované osoby.

## 2.5 Terapie tancem<sup>145</sup>

*"Tanec je univerzální jazyk, obohacující každou duši. Díky pohybu jsme schopni vyjádřit a uvolnit naše emoce. Tanec patří k základním lidským potřebám, jen při tanci můžeme stát nohama na zemi a přitom létat."* Virginia Delgado (světová ikona současného flamenca).<sup>146</sup>

V jednotlivých odstavcích této kapitoly se zmíním o vzniku a vývoji taneční terapie, jejím vymezení, o indikaci, kontraindikaci a účinnosti, vyjmenuji některé vybrané formy a techniky.

### 2.5.1 Historie taneční terapie

Taneční terapie nebo také tanečně-pohybová terapie (dále jen TT) se objevila ve čtyřicátých letech 20. století v USA a byla součástí hnutí terapií zaměřených na tělo. Cílem tohoto proudu bylo „osvobození těla“ nebo „svobodné sebevyjádření“ a vycházel z psychoanalýzy, nebo se na ni více či méně odvolával. Prvními

---

<sup>145</sup> Informace v kapitole (pokud není uvedeno jinak): DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné terapii*. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

<sup>146</sup> DELGADO, Virginia. *Citace z pozvánky na akci* [online]. 2013 [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: <http://www.dancelifeexpo.cz/home/>

tanečními terapeuty byli často profesionální tanečníci moderního výrazového tance, kteří ocenili vliv taneční exprese na vlastní osobnostní zrání a chtěli tuto zkušenost předat dál. Franziska Boasová intuitivně vycítila léčebný efekt tance a od roku 1941 se starala o psychotické děti v nemocnici v New Yorku. O rok později ve Washingtonu pracovala s duševně nemocnými dětmi Marian Chaceová, která je považována za zakladatelku tanečně terapeutického směru. V roce 1966 byla první prezidentkou Asociace americké taneční terapie (ADTA), která taneční terapii definuje jako „*terapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince*“.<sup>147</sup> Se zakladatelem bioenergetiky Alexandrem Lowenem úzce spolupracovala Lilian Espenaková a pro TT převzala tzv. body-reading (čtení těla). Podrobné posuzování postojů těla, pohybů a jejich dynamiky, může odhalit zablokované zóny organismu jedince. Americká TT užívá pro analýzu pohybů systém Labanovy notace. Ve svém tanečním výrazu ovlivněná Mary Wigmanovou a Labanem a v psychologickém vzdělání pak Jungem, emigrovala ve čtyřicátých letech minulého století do jižní Kalifornie Trudi Schoopová. Pracovala se schizofrenními pacienty s důrazem na rozvoj jejich tělesného sebepojetí. Další významnou postavou začátků TT byla tanečnice Mary Whitehouseová, která působila od šedesátých let v severní Kalifornii. Byla také inspirována teorií C.G.Junga a předpokladem, že pohyb může být formou výrazu nevědomých procesů, a tudíž i jednou z metod, jak se jim přiblížit. V současné době ADTA podporuje šíření TT v praxi, její výuku i výzkum. Každoročně organizuje kongres tanečních terapeutů v USA, vydává časopis a odborný tříletý tanečně terapeutický výcvik zde má již více než třicetiletou tradici.

V Evropě našla americká vlna TT odezvu ve Velké Británii, kde se ve spolupráci s americkými odborníky rozvíjela především pohybová diagnostika, a to v Labanově centru pro pohyb a tanec (Laban Centre for Movement and Dance) v Londýně. V současné době jsou vzdělávací kurzy zajišťovány právě zde a ještě na dvou univerzitách (v Roehamptonu a na hertfordshirské fakultě umění a designu v St.Albans). Taneční terapeuty sdružuje Association for Dance Movement Therapy, která byla založena v roce 1982 v Londýně.

Proud TT ve Francii se odvíjí ze zcela jiných kořenů. Zakladatelkou je Rose Gaetnerová, která od padesátých let až do roku 1990 učila a rozvíjela terapeutickou techniku vycházející z klasického baletu, a která působila v denním stacionáři

---

<sup>147</sup>

Citace str. 77

Santos-Dumont v Paříži. Následovali další francouzští taneční terapeuti, z nichž značná část získala své vzdělání ve Spojených státech. Dnes nejsilnějším proudem TT ve Francii je „primitivní exprese“, jejíž zakladatelkou byla v roce 1977 France Schott-Billmannová. Symbolickou taneční terapii, která se inspirovala hlubinnou psychologií Jungovou, rozvíjí Laura Shellenová. V rámci tanečního vzdělávání byl v letech 1981-1993 na pařížské Sorbonně otevřen kurz na téma Tanec a psychoterapie, kdy se účast mnoha odborníků stala podnětem k založení Francouzské společnosti pro psychoterapii tancem (1984). Potřeba mezinárodní výměny informací a zkušeností vedly v roce 1993 k založení Evropské asociace taneční terapie (AEDT), jež sdružuje šest asociací ze čtyř zemí – Francie, Itálie, Řecko a Belgie. Nezávisle na aktivitě této skupiny je od devadesátých let 20. století v Evropě patrná snaha celkově integrovat odborníky zabývající se využitím tance a pohybu v terapii. V Mnichově byla v říjnu 2010 založena Evropská asociace taneční a pohybové terapie (EADMT), jejímž cílem je garantovat profesionální standardy praxe terapeutů, podporovat spolupráci mezi zeměmi na poli vzdělávání, výzkumu i praxe. Za plně profesionální členy (full professional) jsou v roce jejího vzniku považovány tyto země: Německo, Řecko, Itálie, Maďarsko, Nizozemí, Rusko, Polsko, Španělsko a Velká Británie. Na základní úrovni (full basic) jsou to Česká republika, Dánsko a Litva. TT se rozvíjí i v jiných zemích Evropy (Skandinávie), ale i mimo ní (Austrálie, Jihoafrická republika, Indie či Japonsko). Většina terapeutů pracuje v duchu americké školy, přesto si některé země uchovávají vlastní individualitu a nechávají se inspirovat vlastními tradičními kulturními vlivy.

U nás v České republice se uskutečnil tříletý výcvik, pod vedením terapeutů Americké asociace tanečně-pohybové terapie, v pražském Duncan Centru (první v letech 1997-1999, další pak v letech 2005-2007). A v létě roku 2002 byla založena Česká asociace taneční a pohybové terapie TANter, která se stala členem výše zmiňované Evropské asociace taneční pohybové terapie. O zkušenost, z jednoho ze vzdělávacích seminářů pořádaných touto neziskovou organizací, se podělím později.

### 2.5.2 Vymezení pojmu taneční terapie

Ve světě v současné době existuje několik označení pro psychoterapeutický směr využívající pohybu a tance jako prostředků pro dosažení žádoucí osobnostní změny: taneční terapie, tanečně-pohybová terapie, choreoterapie, psychotanec, psychobalet apod. Taneční terapie je Evropskou asociací taneční terapie definována jako psychoterapeutická aktivita, která má pomoci pacientům znovu nalézt:

1. *Radost z funkční činnosti.* Nedostatečný pohybový trénink v mládí a poté přibývajících léta našim tělům na pružnosti nepřidají. Pokud si člověk začne uvědomovat své tělo, může postupným cvičením zažít pocit radosti z toho, že své tělo ovládá a může se na ně spolehnout. Pohyb se stává koordinovanějším, pružnějším, jistějším, rychlejším, člověk se cítí „ve své kůži“ a to pomáhá rozvíjet a upevňovat tělesné sebepojetí a potažmo i zdraví.

2. *Jednotu tělesna a duševna.* Taneční pohyb probouzí emoce nebo je vyjadřuje, je spojovacím článkem vnitřního a vnějšího světa, neboť začneme-li improvizovaně tancovat, uvolní se něco z našeho psychického stavu. Tanec je aktivita, na které se synchronizovaně podílí tělo i psychika.

3. *Obnovu pozitivního sebepřijetí.* Člověk si vytvořil na základě zkušeností s okolím subjektivní pojetí sebe sama, které se někdy liší od toho objektivního. Cílem TT je snaha „změnit úhel pohledu“ ve smyslu pozitivnějšího přijímání sebe sama.

4. *Autonomii.* V mnoha cvičeních pacient přichází do kontaktu s ostatními a v tanečním rozhovoru objevuje vlastní gesta, pohyby a postoje. Právě díky tomuto procesu si uvědomuje a potvrzuje vlastní existenci, což může vést k osamostatnění.

5. *Tělesnou symboliku.* Tanec je řeč těla, pomocí něhož můžeme symbolicky přenášet na scénu svá přání, touhy, myšlenky a obavy, můžeme vybit nashromážděnou (třeba i agresivní) energii. To se děje v symbolické, a tudíž přijatelné, podobě a člověku může přinést pocit uvolnění a očisty.

6. *Sublimaci.* TT je také arteterapií, která se nespokojí jen se samotným gestem, ale snaží se najít krásné symbolické gesto. Nepředpokládá se, že budeme léta studovat taneční techniku, která by tělu dala ideální formu, ale krásno v TT vyplývá z autenticity (opravdovosti) pohybů, jež se odvíjí ze stavu jisté vnitřní svobody a klidu. TT je částečně prací uměleckou (umění najít krásu svých pohybů) a částečně terapeutickou (objevení svého pravého já).

Česká asociace TANTER definuje TT takto: „*Taneční a pohybová terapie je psychoterapeutické použití pohybu jako procesu posilujícího emocionální, kognitivní, sociální a fyzickou integraci jedince. Je formou psychoterapie, ve které je přednostním prostředkem změny pohyb. Tanečně-pohybová terapie je založena na interakci těla a mysli, přičemž taneční pohyb je komunikačním kanálem, který reflektuje osobnost, a změny v pohybové úrovni způsobují změnu v mysli.*“<sup>148</sup>

Nutno ještě podotknout, že taneční a pohybové terapie mají svoje specifika a musí splňovat kritéria kladená na psychoterapii obecně. V současné době tedy rozlišujeme taneční terapie a terapeutický tanec. Příkladem terapeutického tance mohou být afrotance, břišní tance nebo nacvičování choreografií s handicapovanými lidmi. Může se jimi zabývat jednotlivec či skupina. Pohyb zde je cílem a změny v myšlení, prožívání a chování mohou být jen přidruženým efektem. Není zde nezbytně nutná reflexe ze strany vedoucího skupiny. Stejně jako terapie poskytuje terapeutický tanec porozumění, příjemnou atmosféru, aktivizaci a důvěru ve vlastní síly.

### **2.5.3 Komu může taneční terapie pomoci?**

TT má schopnost přizpůsobit se potřebám široké škále klientů. Může být koncipována individuálně nebo skupinově, pohyby mohou být improvizované nebo vedené terapeutem s doprovodem hudby nebo bez ní. Je určena pro ty, kteří se mohou hýbat, ale pro ty, jež jsou připoutáni na lůžko. V tom případě pohybují pouze těmi částmi těla, kterými mohou, nebo si pohyb pouze vizualizují. V rehabilitační praxi, v důsledku různých úrazů a poškození, jež jsou specifická a individuální, vede TT k obnově pozitivního tělesného sebepojetí a sebeúcty. Při amputacích se terapeut zaměřuje na problémy, které vyplývají ze změny tělesného schématu. Skrze pohyb se zpracovávají negativní emoce (úzkost, bezmocnost, vztek) a má také pozitivní vliv na přijetí protetických náhrad. TT se využívá při poraněních mozku, srdečních chorobách, chronických bolestech a jako stimulace pacientů se senzorickými poruchami. Dále se s ní setkáme při práci s dětmi a dospívající mládeží: u mentálně narušených a autistických dětí, které mají problém navázat kontakt se svým okolím,

---

<sup>148</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné terapii*. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978- 80- 247-3711-9. Str. 83

u emočně narušených dětí a těch, kteří mají problémy zvládat školní učivo nebo u dospívajících, pro které je nesnadné se vyrovnat s fyziologickými a psychologickými změnami. Neverbální komunikace, kterou jim TT nabízí, je přirozenější a přijatelnější než komunikace verbální. Svou optimistickou atmosférou a zaměřením na prožívání „tady a teď“, vzbuzuje chuť do života, dodává energii, zlepšuje motoriku a nabízí nové sociální kontakty u stárnoucí populace i nemocných Alzheimerovou chorobou. Mnoho terapeutů je zaměstnáno na psychiatrických odděleních nemocnic nebo jiných zdravotnických centrech a pracují s těmi, kteří mají problém s adaptací na své prostředí. Jedná se o pacienty s depresemi, schizofrenií, s poruchami příjmu potravy a při léčbě zneužívání toxických látek.

Bylo provedeno mnoho výzkumů a studií, které se otázkou účinnosti taneční terapie zabývalo. Přestože závěry některých z nich nebylo možné přijmout pro různé metodologické nedostatky, ukazuje se, že tanečně-pohybová terapie je užitečná lidem různého věku, kterým pomáhá snižovat hladinu stresu, strachu, úzkosti, napětí i chronické bolesti, upevňuje zdraví a posiluje sebeúctu.

V létě 2012 jsem se zúčastnila workshopu „Taneční pohybová terapie s dětmi“, pořádaném Českou asociací tanečně pohybové terapie TANTER. Lektorkou byla Dr. Suzi Tortora BC-DMT, C.M.A., LCAT, LMHC.

*„Suzi Tortora je tanečně pohybová psychoterapeutka, certifikovaná pohybová analytička a specialista v oblasti duševního zdraví dětí, autorka knih týkajících se její specializace a mezinárodní lektorka. Je zakladatelkou a ředitelkou centra pro pohyb, hudbu a tanec „Dancing Dialogue Healing & Expressive Arts PLCC“, které nabízí jak léčebné, tak sebezvojevové aktivity k podpoře zdravého životního stylu.“<sup>149</sup>*



Nyní jen něco málo z mých poznámek, které jsem si v průběhu tohoto semináře udělala: Rozdíl mezi učitelem (i tanečním pedagogem) a terapeutem je v tom, že prvně jmenovaný hodinu (vyučovací jednotku) ve většině případů direktivně vede, zatímco terapeut nechává situaci plynout a jen usměrňuje.

<sup>149</sup> Citace z pozvánky na tuto akci. Fotografie použity z: TORTORA, Suzi. *Dr.Suzi Tortora* [online]. 2013 [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: <http://www.suzitortora.org/drsuzitortora.html>



Suzi hodinou provází, nevede ji. V praxi to znamená, že aktuálně reaguje na děti a jejich podněty. Terapeut sice má jistou strukturu, ke které se může vrátit, opřít se o ni, ale není na ní závislý. Takže jak jsem se již zmínila, skupina je ten, kdo určuje tempo a směr činností. Dalším důležitým momentem pro terapeuta je uvědomění si svého emocionálního rozpoložení, pohybové schopnosti a připravenosti v danou chvíli, protože když přichází klient se svým rozpoložáním, musíme umět rozlišit, co je náš a co klientův osobní přínos a vklad. Co se týká práce s dětmi (ale já myslím, že to platí i obecně), důležité je nikoho do aktivity nenutit, protože i když je dotyčný v místnosti a nezapojí se „aktivně“ do činnosti, je nedílnou součástí energie dané skupiny. Jedna ze zásad je: Nesmíš říct „neumím to (to nejde), ale pokusím se“. Mluvení beze slov, to je pro Suzi Tortoru a „její“ děti tanec.

#### ***2.5.4 Vybrané formy a techniky taneční terapie***

V této chvíli bych pouze vyjmenovala vybrané proudy TT, jež jsou řazeny podle historické posloupnosti a také dle blízkosti svých teoretických východisek: bazální tanec Marian Chaceové, autentický pohyb Mary Starks Whitehouseové, body-ego technika Trudi Schoopové, symbolická taneční terapie Laury Sheleenové, taneční terapie s využitím Labanovy analýzy pohybu, taneční terapie jako primitivní exprese, psychobalet. Tímto však výčet nekončí. V knize „Terapie tancem“, která je zdrojem informací pro tuto kapitolu méj diplomové práce, se dále setkáváme s obsáhlými kapitolami: taneční terapie jako somatická terapie a TT jako arteterapie.

Americký psychoterapeut Dr. Alexander Lowen řekl: „*Život člověka je životem jeho těla. Protože žijící tělo zahrnuje ducha, životní energii a duši, sloužíme duchu, životní síle a duši tím, že plně prožíváme život těla.*“<sup>150</sup> Směry somatických psychoterapií vychází z předpokladu, že traumatické události z minulosti mají vliv na vývoj člověka a současné podmínky jeho života. To, v čem spočívá psychoterapie při práci s tělem, je vědomá a cílevědomá snaha propojování neverbálních zkušeností s verbálním pojmenováním a nalézáním souvislostí v životě jedince.

---

<sup>150</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné terapii*. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978- 80- 247-3711-9. Str. 119

Tyto terapie se snaží, aby klient:

„ - porozuměl vlastnímu podílu na opakujících se problémech;

- dosáhl náhledu a emoční korektivní zkušenosti;

- nacvičil nové chování na základě opravených postojů;

- zvýšil svou schopnost uspokojovat potřeby způsobem přijatelným pro něj i pro okolí.<sup>151</sup>

Opět alespoň vypíšu jednotlivé směry, nebudu však v tuto chvíli rozepisovat jejich podstatu, přestože si myslím, že by si to zasloužily. Mezi směry somatických psychoterapií patří: Reichova charakterově analytická vegetoterapie, Lowenova bioenergetická analýza, Pesso Boyden terapie (psychomotorická terapie vytvořená Albertem a Diane Pessovými), Koncentrativní pohybová terapie (představitel Helmut Stolze), Psychogymnastika (metoda, která využívá jako hlavní vyjadřovací prostředek pohyb a pantomimu), Body-mind catering (BMC).

## 2.6 Gabrielle Roth a tanec pěti rytů

Proč by měl být tanec pouze strnulým napodobováním předepsaných forem? Proč tančit podle cizích představ? Vždyť pokud se rozhodneme tančit skutečně naplno (a to může kdokoli i bez tanečního vzdělání) může se tanec stát cestou k naší duši. Já osobně si myslím, že tančit skutečně naplno není až tak snadný úkol, a pokud se zamýšlím nad tím, zda je to snazší pro tanečníka nebo člověka tanečně „nevzdělaného“, nedokážu najít jednoznačnou odpověď.

Můžeme žít v různém prostředí (ve městě nebo na venkově), ale uvědomovat si a řídit se svými vrozenými instinkty, rytmy a inteligencí může každý, neboť tyto aspekty lidské přirozenosti jsou k dispozici komukoli. O šamanismu a extázi píše mnoho knih, ale díky práci Gabrielle Roth je může člověk prožít i v současné době a pocítit tak odvěkou moudrost. Je autorkou tří knih, z nichž dvě *Mapy extáze*, učení městské šamanky a *Vypočte své modlitby*, pohyb jako duchovní praxe, jsou zdrojem informací pro tuto kapitolu.<sup>152</sup> Životní osudy, které vedly k formování osobnosti

---

<sup>151</sup> Tamtéž str. 133

<sup>152</sup> ROTH, Gabrielle a John LOUDON. *Mapy extáze: Učení městské šamanky*. Radost. ISBN 80-85189-18-6  
ROTH, Gabrielle. *Vypočte své modlitby: Pohyb jako duchovní praxe*. Praha: MAITREA, 2012. ISBN 978-80-87249-29-1.

a profesní orientaci, vztah k tanci, pocity méněcennosti a rozpolcenosti, které díky tanečním hodinám zažívala, jsou součástí autobiografického prologu, druhé jmenované knihy. „*Milovala jsem objevování svého těla, ale nesnášela jsem zrcadla a nutnost pohybovat se jako někdo jiný. Jedna z mých učitelek byla malá a měla drobné nožky, jimiž byla schopna zatančit náročné krokové variace desetkrát rychleji, než jsem to dokázala já. Ze snahy napodobit její styl jsem byla velice frustrovaná. Měla jsem pocit, že je mi znovu deset let, stojím v baletním sále u tyče před zrcadlem a cítím se jako růžový slon: ošklivá, nemotorná a beznadějná. Přes tuto nemotornost a beznaděj jsem pokračovala dál až do doby, než se ozvalo staré zranění kolene a bylo mi řečeno, že si pravděpodobně už nikdy nezatančím. Cítila jsem se ztracená, jako kdybych byla vymazána ze svého vlastního snu. Vždycky jsem vnímala sebe sama jako tanečnici. Nemohu-li tančit, kdo jsem? Propadla jsem hluboké úzkosti.*“<sup>153</sup> Shodou okolností jela do Esalenu, kde bylo pověstné centrum hnutí za rozvoj lidského potenciálu, a přestože tam původně jela jako „klient“, byla později vyzvána, aby vyučovala pohyb v rámci terapeutických skupin. A právě zde víceméně začala její cesta: všimla si, že většina jejich studentů měla problém s dýcháním, takže se snažila uvolnit dech a všechny zadržované energie v těle, které každého oddělovaly od pohybu a inspirace. „*Byla jsem překvapená, když jsem viděla, že nikdo z mých studentů, ověřených doktoráty a oděných v módní hávy, neumí dýchat. Nenadechovali se níže než do krku, jako kdyby jediná část jich samých, kterou jim stálo za to udržovat naživu, byla jejich hlava. Ačkoliv jsem jim mohla předvádět řadu jógových cviků se zvláštními jmény a pozice zaměřené na kontrolu dechu, můj instinkt mi napověděl udělat opak.*“ „*Zdálo se mi, že zavedený řád – politický, náboženský, společenský, dokonce i rodičovský a milenecký – nám brání v dosažení svých vlastních hlubin. Protože kdybychom byly plně naživu a spontánní, bylo by nemožné nás kontrolovat. Moje úloha začala být jasná: vracet lidi zpátky do jejich těla, k jejich božské síle. Začala jsem tu práci chápat jako posvátnou.*“<sup>154</sup> Rytmus je našim mateřským jazykem (o tom jsem se již zmiňovala v kapitole o hudbě) a Gabrielle se prostřednictvím rytmu těla odevzdala divokému extatickému tanci a objevila jazyk vzorců, o nichž věří, že nás mohou dovést k univerzálním pravdám.

---

<sup>153</sup> ROTH, Gabrielle. *Vypočíte své modlitby: Pohyb jako duchovní praxe*. Praha: MAITREA, 2012. ISBN 978-80-87249-29-1. Str. 22

<sup>154</sup> Tamtéž str. 24

V knize *Mapy extáze* (pozdější vydání *Mapy k extázi*) jsem se dozvěděla o pěti přirozených, životadárných silách – síle bytí, síle lásky, síle poznání, síle vidět a síle léčit (o nich budu psát v následujících odstavcích). Jde o inspirující knihu, která může lidem dodat odvahu, aby se vydali za svými sny a stali se „umělcem“ a režisérem svého životního příběhu. Popisuje cestu jak v sobě probudit latentní šamanské schopnosti, jak překonat hranice ega a objevit hloubku své celistvé bytosti.

S výše zmiňovanou silou bytí je spojen úkol, na kterém by měl šaman (a myslí se tím, i ten který je součástí osobnosti každého z nás) pracovat, a tím úkolem je osvobodit tělo, neboť „*tělo je zemitá metafora života, jeden z projevů naší existence, naše encyklopedie, náš životní příběh. Uchovává a zaznamenává vše, co se nám přihodí.*“ „*Cesta tancem ke zdraví a k celistvosti proto začíná právě v těle a můžeme na ni vykročit jedině v případě, že jsme jeho skutečnými obyvateli. Mnozí z nás své tělo nechápou jako domov, necítí jeho vibrace, nejsou ve styku ani s těmi základními rytmy, které tvoří fyzický život. Žijí vně sebe samých – v myšlenkách, vzpomínkách, přáních – jako nepřítomní správci vlastních statků. Ale když tělo obnosíte, kde pak chcete žít?*“<sup>155</sup> Výsledkem dlouholetého pozorování vlastního těla i tisíců jiných těl bylo nalezení a pojmenování pěti posvátných rytmů: plynutí, staccato, chaos, lyrický rytmus, klid. Poznání, uvědomění si a prožití rytmu, v němž se nacházíme my, umění přecházet z jednoho rytmu do druhého a také vycítit rytmus, v němž se pohybují jiní, to a mnohé další nás učí „tanec pěti rytmů“. Já myslím, že toto empatické vnímání sebe i druhých může vést k toleranci a k pochopení fungujících či nefungujících vztahů, které jsou častou příčinou „bloků“ na duševní a fyzické úrovni. Gabrielle hovoří také o pěti cyklech vývoje sexuality (které jsou nedílnou součástí osvobození těla), mne se velmi líbí následující názor na tuto oblast lidského života: „*Sexuální energie, která neprochází srdcem, je vždy nezdravá; je to pokřivená láska, sebeláska s pocitem viny, v níž jsou milenci jen předmětem rozkoše. Sex pramenící pouze v těle se stává drogou, sex pramenící v mysli je planou fantazií. Přichází-li ze srdce, je spojením a prolnutím s druhým člověkem na posvátné úrovni. Sex bez srdce je bezvýznamný.*“<sup>156</sup>

Druhým úkolem (šamana v nás) je vyjádřit srdce, jen tehdy můžeme poznat sílu lásky. Osvobozením těla se uvolňují i emoce, které potřebují, stejně jako krev

---

<sup>155</sup> ROTH, Gabrielle a John LOUDON. *Mapy extáze: Učení městské šamanky*. Radost. ISBN 80-85189-18-6. Str. 33-34

<sup>156</sup> Tamtéž str. 52

v těle, plynout. Lidem, kteří jsou vychováni a vedeni ke spontaneitě, je dynamický emocionální život přirozený. Není ostudné bát se toho, co nás skutečně ohrožuje, cítit hněv proti tomu, co narušuje naši integritu<sup>157</sup>, plakat, když skutečně trpíme, nebo se naopak smát, když je nám opravdu dobře, a pečovat o druhé, když to opravdu potřebují. Právě díky správně projeveným emocím (strachu, hněvu, smutku, radosti a soucitu) se začneme dozvídat něco i o tom, jaká je láska. „Protože láska je správně plynoucí emocionální energie.“<sup>158</sup>

Třetím úkolem, o kterém se Gabrielle zmiňuje je vyprázdnění mysli. Jen tehdy prožijeme sílu poznání. Poznání sama sebe, neboť to je rozhodně ten, který stojí za poznání. „„Poznej sám sebe,“ radil věštec Sókratovi. Vyprázdni mysl ode všeho žvanění a pohled, co je uvnitř. To je podstatou sebepoznání: odkrýt své pravé já.“<sup>159</sup> Pokud chceme získat zpět své přirozené instinkty, musí se naše mysl osvobodit od minulosti i budoucnosti, aby byla přítomná, spontánní, intuitivní a magická. (O tomto stavu „bytí“ pojednává mnoho knih.) „Mysl je mostem mezi naší vyšší a nižší dimenzí. Vede buď k nevědomosti, nebo k osvícení, k životu v temnotě, nebo ve světle. Dá se použít k diagnostice a k léčení našich psychických ran, nebo ji můžeme přepojit na provoz s automatickým pilotem a nechat se vozit po povrchu reality. O tom musí rozhodnout každý sám za sebe.“<sup>160</sup> „To, co mnozí považují za boj a námahu, je pro vás tancem a hrou. Máte-li dar instinktivního myšlení, všechny úvahy, pochybnosti a váhání vám připadají zbytečné a nepatřičné. Kolik ale znáte lidí, kteří se životem baví?“<sup>161</sup>

Čtvrtým (šamanským) úkolem je probuzení duše. Tento úkol je spojen se čtvrtou přirozenou a životadárnou silou, silou vidět. Jde o umění rozlišovat mezi skutečným a neskutečným – žít spíše z duše než z ega. „Probuzením duše objevíme i svou pravou roli: roli svého lidství a své poslání tanečníka, zpěváka, básníka, herce a léčitele.“<sup>162</sup> Duše je tou nejzáhadnější dimenzí naší existence. Právě ona je tím, co neustále hledáme a co nemůžeme najít nikde mimo sebe, ale jen v sobě, tady a teď. K probuzení a osvobození duše potřebujeme sílu, která nám umožní vidět. Je však rozdíl mezi „dívat se“ a „vidět“. „Dívání se“ znamená pozorování povrchu (odehrává

<sup>157</sup> Poznámka: dle slovníku cizích slov je integrita celistvost, neporušenost, nedotknutelnost, str. 297

<sup>158</sup> ROTH, Gabrielle a John LOUDON. *Mapy extáze: Učení městské šamanky*. Radost. ISBN 80-85189-18-6. Str. 58

<sup>159</sup> Tamtéž str. 77

<sup>160</sup> Tamtéž str. 80

<sup>161</sup> Tamtéž str. 81

se na úrovni očí), zatímco „vidět“ probíhá na úrovni celé bytosti, směřuje do hloubky a znamená rozlišit podstatu. To, co brání naší duši v seberealizaci je ego. „*Všichni máme ego a všichni máme duši. Jejich vzájemným bojem o nadvládu nad naším životem vzniká náš osobní, jedinečný příběh.*“<sup>163</sup> Řešit tento boj je prací na celý život. Carl Gustav Jung se k této otázce vyjádřil následovně: „*Konfrontovat člověka se stínem znamená ukázat mu jeho vlastní světlo.*“<sup>164</sup>

Pátým a posledním úkolem je zosobnění ducha. Jedná se o nalezení naší vnitřní léčivé síly. Uzdravit sebe sama znamená sjednotit všechny součásti naší bytosti - tělo, srdce, mysl, duši i ducha. A právě o tomto je moje diplomová práce.

Ještě cítím potřebu vysvětlit pojem extáze. Opět slovy Gabrielly Roth: „*Naším úkolem je samozřejmě objevit, v čem pravá extáze spočívá a jak ji následovat. Protože extáze není pobláznění, příjemné vzrušení nebo dočasné opojení vlivem drogy, přechodného úspěchu a podobně – to jsou pouhé její náznaky, ne-li imitace. Extáze znamená naplno žít.*“<sup>165</sup>

V knize „*Vypočíte své modlitby*“ se čtenář může seznámit s jednotlivými rytmy, s jejich uplatněním v každodenním životě, a mimo jiné i s výmluvami, které mnozí používají k ospravedlnění, proč vlastně nemohou tančit. Pro zajímavost uvádím deset z nich: „*1. Nenávidím své tělo. 2. Já netančím. 3. Je pozdě, jsem příliš starý/á. 4. Nemám čas. 5. Nemám žádný smysl pro rytmus. 6. Jsem příliš depresivní na to, abych se mohl/a hýbat. 7. Nemám moc energie. 8. Mám důležitější věci na práci. 9. Nemám prostor pro tanec. 10. Jsem nesmělý a stydím se. Nikdy bych netančil před lidmi.*“<sup>166</sup>

Pět rytmů (plynutí, staccato, chaos, lyrika, klid) má v životě člověka nezastupitelné místo, ať jsme si toho vědomi nebo ne. Například samotné zrození, okamžik, kdy člověk přichází na svět: jemný a vlnivý pohyb v lůně přerůstá v crescendo stahů, tělo zaplavuje bolest, když tlak povolí, dítě přichází na svět, všemi buňkami těla se rozlévá radost a vše končí v tichém objetí.

---

<sup>162</sup> Tamtéž str. 117

<sup>163</sup> Tamtéž str. 123

<sup>164</sup> Tamtéž str. 138

<sup>165</sup> ROTH, Gabrielle a John LOUDON. *Mapy extáze: Učení městské šamanky*. Radost. ISBN 80-85189-18-6. Str. 142

<sup>166</sup> ROTH, Gabrielle. *Vypočíte své modlitby: Pohyb jako duchovní praxe*. Praha: MAITREA, 2012. ISBN 978-80-87249-29-1. Str. 53-61

Nebo životní cyklus člověka. „*Ideální cesta míří do centra ticha. Od plynoucí energie útlého věku přes staccato dětství, chaos dospívání a lyrický rytmus dospělosti přecházíme do naplněného klidu života v duchu.*“<sup>167</sup>



Tolik k odkazu, životní filozofii a moudrosti této jedinečné ženy, která v říjnu loňského roku, ve věku 71let, opustila tento svět. Byla mezinárodně uznávanou divadelní režisérkou, učitelkou a experimentátorkou tance, hudební umělkyní. Díky školám v New Yorku a Kalifornii, získalo osvědčení více než 300 učitelů na celém světě. I u nás se můžeme setkat s akreditovanou lektorkou tance 5 rytů (Raduca Vojáčková) i lidmi, kteří měli tu čest být žáky této šamanky (Miroslav Kašpar).

Vedle taneční, pedagogické, terapeutické, knižní a publikační práce, založila hudebně-taneční skupinu „The Mirrors“, se kterou hrála ve velkých halách, v kostelech i v malých sálech (zkrátka kdekoli) hry o Egu, kdy hercem byl kdokoli, nejdůležitější však byla přítomnost. Hudební nahrávky (20 titulů) původně sloužily jako originální hudební doprovod pro extatický tanec 5 rytů, dnes jsou však oblíbeny a vyhledávány jako inspirativní doprovod pro různé taneční techniky.<sup>168</sup>



<sup>167</sup> Tamtéž jako odkaz č. 165, str. 110

<sup>168</sup> Informace a fotografie použity z internetových zdrojů:  
Gabrielle Roth. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: [http://en.wikipedia.org/wiki/Gabrielle\\_Roth](http://en.wikipedia.org/wiki/Gabrielle_Roth)

*Gabrielle Roth: Tanec 5 rytů* [online]. 2012 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.5rytmu.cz/cs/stranky/gabrielle-roth.html>

*Gabrielle Roth: Šamanka vyučující extázi* [online]. 2009 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.dreamlife.cz/svet-uspesnych/umeni/gabrielle-roth-samanka-vyucujici-extazi/article.html?id=1726>

## 2.7 Portrét osobnosti současného tance: Mgr. Art. Zuzana Bacová-Kozánková

Pokud se řekne současný tanec, je pro mě právě ona na jednu stranu výraznou, na druhou stranu nenápadnou osobností (v tom smyslu slova, že tak na mne působí svou skromností a pokorou). Zhruba před dvanácti lety jsem se s touto ženou poprvé setkala na letní taneční škole v Ústí nad Orlicí a již tehdy jsem byla uchválena jejím pohybovým slovníkem, znalostmi a pedagogickým vedením. Po týdnu jejího pedagogického působení se zcela změnilo mé nahlížení na pohyb a tanec. Snad právě proto jsem se rozhodla touto podkapitolou mé diplomové práce přiblížit **Zuzanu Bacovou-Kozánkovou** (zde vycházím ze své seminární práce do předmětu Dějiny tance a baletu, kterou jsem psala ve třetím ročníku studia Taneční pedagogiky na Janáčkově akademii múzických umění).

Během studií na Taneční konzervatoři a Katedře taneční tvorby na VŠMU v Bratislavě spolupracovala s choreografkou Zuzanou Hájkovou ve Skupině současného tance v Bratislavě a ve Státní opeře v Banské Bystrici. Je spoluzakladatelkou taneční společnosti Artyci. Vlastní choreografické tvorbě se věnuje a od roku 1995 a ve spolupráci s Milanem Kozánkem, který se později stal i jejím životním partnerem, vytvořila několik kratších i celovečerních děl za účasti domácích i zahraničních umělců.

Jako novinářka externě spolupracuje s divadelními a tanečními periodiky. Jak jsem se již výše zmínila, vedle vlastní tvorby se Zuzana věnuje také pedagogické činnosti, zejména v zahraničí – v České republice, Polsku, Rakousku, Moldavsku, Thajsku. Zajímá se o tance různých kultur a o odkrývání širších souvislostí působení tance na člověka. V poslední době se intenzivně věnuje Shiatsu, tradiční japonské pohybové terapii a objevuje možnosti jejího propojování s tancem. Jako taneční pedagožka a shiatsu terapeutka působila na taneční škole SEAD (Salzburg).<sup>169</sup>

---

<sup>169</sup> *Zuzana Veselá Kozánková: životopis* [online]. 2013 [cit. 2013-05-23]. Dostupné z: <http://www.artyci.com/?lnk=329&lng=sk>  
*Tanec Praha uvede v divadle Ponoc 28. února a 1. března reprízy choreografií Milana a Zuzany Kozánkových* [online]. 2006 [cit. 2013-05-23]. Dostupné z: <http://econnect.ecn.cz/index.stm?apc=ztx581--&x=1542319>



V nedávné době proběhla v Ústí nad Orlicí série seminářů s názvem „Tanec v zdravém těle“. Účastníci si zatančili a navíc se dozvěděli, jak se starat o své tělo v symbióze se zákony přeměn energie v lidském těle v průběhu roku. A to z pohledu tradiční čínské medicíny. V následujícím odstavci budu citovat Zuzaninu filozofii těchto setkání (jako zdroj informací mi posloužila pozvánka právě na tuto akci): *„Už dlhší čas sa zaoberám pozorovaním prirodzených zmien v prírode, ktoré sa dejú počas jedného základného cyklu Zeme - jedného roka. Počas roka sa mení energia Zeme a všetkého živého i neživého na nej. Počas môjho štúdia Tradičnej čínskej medicíny som sa dostala k hlbšiemu pochopeniu vesmírnych zákonov tak, ako ich po tisícročia pozoroval taoizmus. Keďže ľudské telo je súčasťou tohto celku, a v tanci ho používame v plnom rozsahu, nemôžeme ho z tohto konceptu vynechať. Tak ako sa napríklad mení energia počasia, či vývoja plodov, ktorými sa živíme, tak sa počas roka mení aj energia v ľudskom tele. A tento fakt treba rešpektovať, ak si chceme vlastné telá uchovávať v zdraví aj počas aktívneho tancovania.*

*Pripravila som 5 víkendov, počas ktorých sa budeme v teórii aj praxi venovať piatim premenám energie (päť prvkov - oheň, zem, kov, voda, drevo). Študenti dostanú predstavu o tom, ako to funguje v prírode vzhľadom na teóriu jin a jang a piatich premien energie. Dozvedia sa ako využívať preventívne zásady, ktorými budú schopní ušetriť svoje telá pred chorobami, ktoré sú typické pre tie ktoré ročné obdobia a ako si budú môcť svoje telá uchovávať v plnej sile tým, že sa naučia ako pracovať s orgánmi, ktoré ovplyvňujú kvalitu ich svalov, kostí, kĺbov, šliach, dychu.....*

Náplní seminářů byly ranní čchi-kungové rozcvičky, trénink New dance s variacemi, improvizace zaměřené na práci s pěti prvky, kontaktní improvizace, účastníci se seznámili s teoriemi o principech jin a jang, pěti přeměnách energie a preventivních zásadách. Mě osobně je velmi líto, že jsem se tohoto cyklu seminářů nemohla zúčastnit. V následujícím odstavci cituji, jakým způsobem Zuzka popisuje, z pohledu tradiční čínské medicíny, vliv pěti prvků a jejich zákonitosti přeměn energie v lidském těle v průběhu roku: *„Energia kovu, dominujúca na jeseň, ovplyvňuje naše pľúca. Pľúca sú zodpovedné za náš voľný dych, za jeho dostatok pre fyzickú aktivitu pri tanci a za distribúciu energie do tela. Energia vody, dominujúca v zime, ovplyvňuje naše obličky (ledviny). Obličky zodpovedajú za kvalitu našich kostí a kĺbov, základnej štruktúry stability, zdravej a kvalitnej artikulácie tancujúceho*

*tela. Energia dreva, dominujúca na jar, ovplyvňuje našu pečeň (játra). Pečeň zodpovedá za kvalitu šliach, ich pružnosť. Energia ohňa, dominujúca v lete, ovplyvňuje naše srdce. Srdce zodpovedá za rozvoz životadárnej výživy - vo forme krvi - pre všetky štruktúry tela (orgány, tkanivá, kosti, šľachy, svaly, zmyslové orgány...). Srdce zároveň ovplyvňuje nášho ducha - určitý druh vitality, či vitálneho prejavu tancujúceho tela a samozrejme je odrazom duše, ktorú do tanca dávame. Energia zeme, dominujúca v období babieho leta, ovplyvňuje našu slezinu. Slezina zodpovedá za kvalitu svalov. Zároveň (v prvom rade) zodpovedá za trávenie - zdroj našej postnatálnej energie.“*

Další řádky v mé tehdejší seminární práci vycházely z článků Taneční zóny<sup>170</sup>, jejichž autorkou je právě Zuzka. První zastavení (zamyšlení) je věnováno otázce znalosti anatomie, speciálně anatomie pohybu, neboť „*žít ve vědomé symbióze s vlastním tělem je povinností tanečnicka*“. Proč se této problematice na tanečních školách věnuje jen okrajová pozornost? „*Lidské tělo je primárním nástrojem každého tanečnicka, proto je nesmírně důležité, aby byl každý student do tohoto studia zasvěcen detailně. Pokud to tak ve školách neprobíhá, studenti nedostávají plnohodnotné vzdělání a na povrchně probíhajících hodinách víceméně ztrácejí čas.*“<sup>171</sup> Pokud dokážeme své tělo vědomě, inteligentně a efektivně používat, když chápeme vnitřní souvislosti (ať se to týká svalů i kostí a kloubů) jsme schopni vyhnout se mnoha zbytečným úrazům a zároveň šetřit vlastní fyzickou energii. Díky těmto znalostem víme, jaké svaly se při tom či onom pohybu nevyhnutelně a přirozeně zapojují, dokážeme ostatní svaly uvolnit a odstranit přebytečné napětí, které často pohybu paradoxně brání. Ze své zkušenosti se Zuzkou vím, že nejen teorie, ale především znalosti aplikované v praxi „přímo v pohybu tančícího těla“ mají trvalé hodnoty. S anatomickými znalostmi je možné pracovat při běžném tanečním tréninku, improvizaci nebo nám k tomu mohou pomoci systémy a techniky jako release technika, Body-Mind Centering a další.

Jen okrajově bych se ráda dotkla ještě jedné oblasti, která úzce souvisí s výkonem tanečnicka (a já v tuto chvíli podotýkám, že toto téma se netýká jen tanečnicků, ale platí to pro každého jedince) – a tím je jeho životospráva a především strava. Následující odstavec vychází z článku „Jídlo, to není jen plné břicho“. „*Život*

---

<sup>170</sup> *Taneční zóna: Tanec a zdraví*. Praha: Sdružení pro podporu vydávání revue současného tance, 2006, roč. 10. ISSN 1213-3450.

<sup>171</sup> Obě citace a parafráze v odstavci vychází z článku: Známe své „součástky“?

*tanečníka je většinou uspěchaný a plný napětí. Letí ze zkoušky na zkoušku, anebo do školy, kde vyučuje. Bud' konzumuje potravu ve spěchu, anebo si na konci dne vzpomene, že vlastně neměl celý den čas se najíst. Tak se tedy nají alespoň večer, před tím než jde spát, a tak zabrání tomu, aby jeho tělo mohlo po celém bláznivém dnu relaxovat. Nastartuje zažívací trakt a ten pracuje celou noc, místo toho, aby odpočíval. Nemusíme ale naplňovat tento chaotický a nezdravý model. Záleží jen na tom, jaké si stanovíme priority. Zda budeme fungovat tímto způsobem na plný plyn až do té doby, než nám dojdou baterky, což se může stát velmi brzy, anebo si budeme vlastní energie více vážit a budeme s ní inteligentně a ekonomicky zacházet.“*

V uvedeném článku se můžeme setkat s názorem na makrobiotiku pro tanečníky. Zuzka se zde zmiňuje o makrobiotice jako filozofii, která nabízí systém, z něhož si může každý sám vytvořit vlastní stravovací plán, jedná se o hledání rovnováhy. *„Podle čínské medicíny souvisejí naše střeva s mozkem – čistota a dobrá kondice střev přímo souvisejí s čistotou a dobrou kondicí našeho mozku. Kam mířím? Mířím k lidské mysli, tvořivosti, invenci, která je tak potřebná pro každého tvůrčího umělce, stejně jako pro interpreta. Zjednodušeně řečeno – jídlo se netýká jen břicha a fyzického těla. Nedá se omezit jen na výpočty proteinů, kalorií, vitamínů a minerálů. Zdravá strava se odráží i na jiné úrovni mentálního duchovního rozsahu naší bytosti.“<sup>172</sup>*



Mgr. Art. Zuzana Bacová-Kozánková (1973) je tanečnice a pedagožka, která vás přesvědčí, že nic není nemožné, že i ty nejsložitější pohyby jsou v podstatě úplně jednoduché, stačí jen naslouchat svému tělu.

---

<sup>172</sup>

Obě citace z článku: Jídlo, to není jen plné břicho. Tamtéž jako 170.

## Závěr

O tom, že pomocí svých myšlenek, postojů a idejí vytváříme naši realitu a ovlivňujeme tak svět, se dozvídáme z mnoha knih. Mě osobně velmi zajímá vznik nemoci na psychosomatickém základě. Touto otázkou se zabývám již několik let. Avšak ve svém „výzkumu“ jsem, dalo by se říci, na začátku, neboť dokážu bezpečně rozeznat duševní, nebo mentální příčinu nemoci zatím u jediného člověka, a tím jsem já sama. Každopádně vím, že když odhalím a pojmenuji příčinu obtíží, které se projeví na fyzické úrovni, dokážu ji „zpracovat“ natolik, že nepotřebuji žádné chemické prostředky k uzdravení. Netroufám si udílet rady a moudra, druhým, ale jediné co mohu udělat je, že se podělím o svou vlastní zkušenost. Jsem vděčná za zjištění, že obdobnou zkušenost jako já, v otázce, která je předmětem této diplomové práce, sdílí i mnoho dalších lidí a odborníků. Je tedy nadmíru zřejmé, že hudba a pohyb (tanec) mohou blahodárně a preventivně působit na naše duševní a potažmo fyzické zdraví.

Tanec a hudba jsou umění. Ne vždy tomu tak bylo a ne všude tomu tak je. Na světě existuje asi deset tisíc odlišných hudebních kultur. Já osobně si myslím, že moudrost šamanů, přírodních lidí a tzv. mistrů je skutečnou moudrostí, jíž bychom měli my, civilizovaní lidé, nejen naslouchat, ale snažit se ji přijmout, neboť my jsme svým stylem života ztratili to úzké spojení s přírodou. A tak i přestože slýcháme o ekologických problémech a přírodních katastrofách, jen málokdy jsme rozhodnutí a připraveni s tím něco dělat. Je velice snadné a pohodlné argumentovat tím, že jedinec nic nezmůže. Já jsem přesvědčena o tom, že lidské vědomí zmůže víc, než si sami dovedeme představit. Začít však musí každý sám od sebe a v jistém smyslu se neohlížet na druhé, a především ty, kteří ho zrazují, neboť: *„Je jednodušší z planety odstranit toxické látky, než z lidských myslí odstranit toxické myšlenky, které fyzické znečištění způsobily.“*<sup>173</sup> Jak jsem se již zmínila je důležité Zemi „uzdravovat“ právě teď. Proč se v této diplomové práci obracím k odkazu šamanské tradice a jiných, v čase i prostoru, vzdálených kultur? Jednak proto, že mají můj obdiv za to, že se k naší planetě umí chovat s láskou a respektem a žijí v harmonii s přírodou. A na druhou stranu protože: *„Co uvádí svět do pohybu, je vzájemná hra rozdílů,*

---

<sup>173</sup> DRAKE, Michael. *Šamanské bubny*. Praha: Synergie, 1996. ISBN 80-901797-0-3. Parafraze str. 83

*to, v čem se přitahují a odpuzují. Život je pluralita, uniformita je smrt. Když potlačíme rozdíly a zvláštnosti, když zlikvidujeme různé civilizace a kultury, budeme oslabovat život a posilovat smrt. Ideál jediné civilizace pro všechny, obsažený v kultu pokroku a techniky, nás zbídačuje a mrzačí. Každý názor na svět, který zmizí, každá kultura, která zanikne, zmenšuje možnosti života!*“<sup>174</sup>

Měli bychom naslouchat tepu svého srdce, najít si svůj vlastní rytmus, svůj příběh, pozorovat své vize. Naučme se vzácnému umění – a to umění žít naplno. Hudba a pohyb mohou být prostředky, jež nám mohou být na této cestě nápomocny. Neboť jak Gabrielle Roth napsala: „*Hudba proniká za hranice politiky, náboženství, hospodářství, kultury, sociologie, jazyka, zvyků i ideologie. Hovoří ke svobodné duši. Je voláním moderních šamanů zpět k rytmu, k tepu srdce, zpět k podstatě.*“<sup>175</sup> V Hippokratově přísaze můžeme najít slova „*At' vejdu do kteréhokoli domu, přicházím léčit.*“<sup>176</sup> a mne hned vzápětí zní v hlavě písnička Mys Dobré naděje,<sup>177</sup> kdy je až s podivem, že autorkou textu je čtrnáctiletá dívka. „*Zavírám oči a hluboko se nořím do světa srdcí, která bijí v tuto chvíli spolu s mou hudbou a s mým hlasem. Zázračný okamžik zastavení se a spojení.*“ „*Kéž dovedu naslouchat rytmu tvého srdce, kéž dovedu vstoupit do tvého domu, kéž dovedu navštívit posvátná místa, kéž dovedu naslouchat tvým modlitbám. Modlitbám, jimž rozumí všechna srdce, modlitbám, jimž rozumí všechny bytosti, rozumí jim i stromy, které obklopují nás. Je to modlitba vůně Země, je to modlitba žáru srdce, v němž se spálí všechno pohrdání, všechna pýcha.*“<sup>178</sup> Na slovo „dům“, který se v textu objevuje lze pohlížet ze dvou úhlů pohledu. Jednak může jít o domov (příbytek), ale také se může jednat o lidské tělo, o němž hovoříme jako o domu/chrámu duše.

Taneční terapie, o níž jsem ve své práci také psala, je částečně prací uměleckou, kdy hledáme krásu svých pohybů, a částečně prací terapeutickou, kdy hledáme své pravé já. V tomto ohledu je tanec, který vstoupil do mého života, poměrně pozdě (v mých 17 letech), pro mne tancem terapeutickým, neboť díky němu mohu žít svůj sen, naplňovat a vyjadřovat sebe sama a co víc: díky naší společné

<sup>174</sup> Octavio Paz, *Labyrint samoty*, citace z: ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 132

<sup>175</sup> ROTH, Gabrielle a John LOUDON. *Mapy extáze: Učení městské šamanky*. Radost. ISBN 80-85189-18-6. Str. 29

<sup>176</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 49

<sup>177</sup> PAVLICA, Jiří a Dizu PLAATJES. *Mys Dobré naděje*. In: [cd]. LOTOS, 2008

<sup>178</sup> Text písně tamtéž.

„práci“ činit šťastnými i děti, které se mnou tráví svůj volný čas. Já pro sebe v pedagogické, umělecké a především v tvůrčí práci (a nejenom v tanečním oboru na Základní umělecké škole), spatřuji výjimečnost v tom, že postrádá jednotvárnost a strnulost, ale naopak je stále proměnlivá a tím pádem „živá“. Mít zaměstnání, které vás baví a naplňuje, v tom vidím jeden ze smyslů života a také způsob jak jej prožít harmonicky, zdravě a šťastně.

Ještě se podělím o jedno své životní motto: dělej vše pro to, abys život (čas, který ti byl dán) prožil a nejen přežil. Nezapomínejme také na to, že: „*Ovládat druhé je síla; ovládat sebe sama je skutečná moc.*“ a také že: „*Moudrost přichází tehdy, když jsme otevřeni všem možnostem.*“<sup>179</sup>

„*Svou mysl neoklameš. Jestliže nejsi upřímný, tvoje mysl to ví...*“

„*Spokojenost je stav mysli.*“

„*Všechno, co děláš, dělej upřímně, jinak z toho nebudeš mít žádný užitek.*“<sup>180</sup>

Z výše uvedené první věty vyplývá, že neupřímnost může být zdrojem energetické nerovnováhy a příčinou možných obtíží na psychické a potažmo fyzické úrovni. Co se týká třetí věty, chtěla bych říci, že jsem tuto diplomovou práci psala s tím, aby přinesla užitek mně (a třeba i někomu dalšímu, kterému bude stát za to, aby si ji přečetl). V mnoha ohledech (kapitolách) jsem si musela říci „dost“, přestože bych dokázala o některých tématech psát ještě více do hloubky. A protože je spokojenost stavem mysli, snažím se být se svou prací spokojená, protože vím, že za daných podmínek a v době, kdy jsem ji psala je to to nejlepší, čeho jsem schopna.

---

<sup>179</sup> ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1, Str. 31 a 101.

<sup>180</sup> WALSCH, Neale Donald. *Hovory s Bohem III.: neobvyklý dialog*. Praha: PRAGMA, 1999. ISBN 80-7205-699-9. Str. 26-27

## Použité informační zdroje

Alikvotní zpěv. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Alikvotní zpěv](http://cs.wikipedia.org/wiki/Alikvotní_zpěv)

ALVAREZ, Karolína. *Ayahuasca v Amazonii-dokument: Psychoaktivní rostliny jako zázračný lék. Po stopách tradiční amazonské medicíny. Léčebné a rituální užívání magických rostlin, včetně tabáku, rozhovor se šamany...* 2005. Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=dEIWzx7bFkk>

ARRIENOVÁ, Angeles. *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1

BINI, Vanessa. *Harmonie s jógou: Jak v sobě najít klid a pokoj*. Levné knihy, 2009. ISBN 978-80-7309-621-2.

CROMPTON, Paul. *Taiči*. VOTOBIA, 1996. ISBN 80-7198-061-7.

ČAPEK, Josef. *Knihy o umění: Nejskromnější umění/Málo o mnohém umění přírodních národů*. Praha: Triáda, 2009. ISBN 978-80-87256-09-1.

DELGADO, Virginia. *Citace z pozvánky na akci* [online]. 2013 [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: <http://www.dancelifeexpo.cz/home/>

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné terapii*. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

DRAKE, Michael. *Šamanské bubny*. Praha: Synergie, 1996. ISBN 80-901797-0-3.

Gabrielle Roth. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: [http://en.wikipedia.org/wiki/Gabrielle\\_Roth](http://en.wikipedia.org/wiki/Gabrielle_Roth)

*Gabrielle Roth: Tanec 5 rytů* [online]. 2012 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.5rytmu.cz/cs/stranky/gabrielle-roth.html>

*Gabrielle Roth: Šamanka vyučující extázi* [online]. 2009 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.dreamlife.cz/svet-uspesnych/umeni/gabrielle-roth-samanka-vyucujici-extazi/article.html?id=1726>

GALÁŠ, Jaroslav. *Koncovky, fujary, pišťaly* [online]. 2010 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.vrytmu.cz/Muzikoterapie-VrytmuHrani-Rytmy-V-Nas-V-Rytmu-Stromu-Zivota-Koncovky-Fujary-Dvojacky/>

HAMBLY, W.D. *Zaklínací tance primitivních národů*. Praha, 1934.

HOLZER, Lubomír. *Životopis* [online]. 22.5.2012 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.net/index.php/lubomir-holzer>

CHŘESTIDLA [online]. 2013 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.czechdidgeridoo.com>

JIN A JANG. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Jin\\_a\\_jang](http://cs.wikipedia.org/wiki/Jin_a_jang)

*Jóga pro děti: aneb hraje si na zvířata*. Liberec: Liberecké tiskárny, 1990. ISBN 80-85269-00-7. Ze staroindického originálu Bálajógapradípiká přeložil Vladimír Miltner, Pozdrav slunci napsala Marie Zemánková. Ilustrovala Ivana Lomová, graficky upravil Jan Žbánek.

KLIMEŠ, Lumír, Doc.dr., CSc., *Slovník cizích slov*. 4.vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

Manipuri dance. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: [http://en.wikipedia.org/wiki/Manipuri\\_dance](http://en.wikipedia.org/wiki/Manipuri_dance)

MAREK, Vlastimil. *Návod na použití člověka: Cesta ke štěstí a zdraví*. Brno: Alman, 2004. ISBN 80-86766-12-8.

MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: Zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: EMINENT, 2000. ISBN 80-7281-037-5 [Eminent], 80-242-0442-8 [Knižní klub].

MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak*. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8.

MILLMAN, Dan. *Cesta pokojného bojovníka*. Praha: Sagittarius, 1995. ISBN 80-901898-0-6.

PAVLICA, Jiří . *Chvění*. Hradišťan & Filharmonie Brno, Jumping Drums, Altai Kai, Petr Altrichter, Indies records - MAM411-2, (CD - vydáno 2007)

PAVLICA, Jiří a Dizu PLAATJIES. Mys dobré naděje. In: [cd]. LOTOS, 2008

RINPOČHE, Tenzin Wangyal. *Tibetské léčení zvukem*. Praha: MAITREA, 2010. ISBN 978-80-87249-12-3.

ROEBERS, Thomas a Floris LEEUWENBERG. *"FOLI" there is no movement without rhythm*. 2010. Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=IVPLIuBy9CY>

ROTH, Gabrielle a John LOUDON. *Mapy extáze: Učení městské šamanky*. Radost. ISBN 80-85189-18-6.

ROTH, Gabrielle. *Vypořte své modlitby: Pohyb jako duchovní praxe*. Praha: MAITREA, 2012. ISBN 978-80-87249-29-1.



SHARAMON, Shalila a Bodo J. BAGINSKI. *Základní kniha o čakrách*. Praha: PRAGMA, 1993. ISBN 80-85213-36-2.

SCHROT, Jan. Kouzelný zvuk didžeridu. *Kouzelný zvuk didžeridu* [online]. 09.09.2003[cit.2013-05-19].Dostupné z: <http://magazin.ceskenoviny.cz/cestovani/cestopisy/2strana/zpravy/kouzelný-zvuk-didžeridu/9019>

STECHER, Christine. *Mantry - řeč bohů*. Fontána, 2003. ISBN 80-7336-096-9.

ŠRÍ ŠRĪMAD, A.C.Bhaktivedanta Swami Prabhupāda. *BHAGAVAD-GĪTĀ: Taková, jaká je*. The Bhaktivedanta Book Trust International, 1998. ISBN 91-7149-405-7.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-264-5.

ŠTĚSTÍ A ŠAMANISMUS: Jaroslav Dušek a další v pořadu Kosmopolis, ČT2. 2011. Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=h0U5sCREdII>

TAIČI se zbrání [online]. 2009 [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: <http://taicihranice.webnode.cz/album/fotogalerie/#martin-mec-jpg>

*Taneční zóna: Tanec a zdraví*. Praha: Sdružení pro podporu vydávání revue současného tance, 2006, roč. 10. ISSN 1213-3450.

THIEL, Erhard. *Mluvíme tělem: Řeč těla prozradí víc než tisíc slov*. Praha: Knižní klub, 1997. ISBN 80-7176-511-2.

TIBETSKÉ MÍSY A ZVONKY [online]. 2013 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.srdcovky.cz/www-srdcovky-cz/eshop/2-1-TIBETSKE-MISY-A-ZVONKY/0/5/9-Zvon-Dilbu-Ghanta>

TIBETSKÁ ZVUČÍCÍ MISKA [online]. 2012 [cit. 2013-05-19]. Dostupné z: <http://www.astronakupy.cz/obchod-detail/5330-tibetska-zvucici-miska/>

TORTORA, Suzi. *Dr.Suzi Tortora* [online]. 2013 [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: <http://www.suzitortora.org/drsuzitortora.html>

VOTAVA, Jiří MUDr., CSc. a kolektiv, *Jóga očima lékařů*. Vydání 1. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1988.

WALSCH, Neale Donald. *Hovory s Bohem: neobvyklý dialog*. Praha: PRAGMA ve spolupráci s Knižním klubem, 1998. ISBN 80-7176-909-6 (Knižní klub.Praha), 80-7205-490-2 (PRAGMA.Praha)

WALSCH, Neale Donald. *Hovory s Bohem III.: neobvyklý dialog*. Praha: PRAGMA, 1999. ISBN 80-7205-699-9.

ZELENKA, Petr. Rok ďábla: "Film pro lidi, kteří dokážou slyšet melodie.". In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. 2002. vyd. San Francisco (CA):

Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-05-19]. Dostupné z:  
[http://cs.wikipedia.org/wiki/Rok\\_d'ábla](http://cs.wikipedia.org/wiki/Rok_d'ábla)

ZÍBRT, Čeněk. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*. 2. vydání. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1960.

*Zuna Vesna Kozánková: životopis* [online]. 2013 [cit. 2013-05-23]. Dostupné z:  
<http://www.artyci.com/?lnk=329&lng=sk>  
*Tanec Praha uvede v divadle Ponoc 28. února a 1. března reprízy choreografií Milana a Zuzany Kozánkových* [online]. 2006 [cit. 2013-05-23]. Dostupné z:  
<http://econnect.ecn.cz/index.stm?apc=zvtx581--&x=1542319>

Pozvánka na akci „Tanec v zdravém těle“

Fotografie dítěte (kapitola „Jiné“ hudební nástroje), autorka Sandra Satrapová (Bystré), soukromý archiv, studijní pobyt v Peru, leden-duben 2013.

Fotografie z muzea v Africe (kapitola „Cesta do Afriky“), autorka Hana Malíková (Bystré), soukromý archiv, studijní pobyt v Gambii, leden 2011.

Seminární práce:

„Filosofie výchovy“. SPgŠ a VOŠP Litomyšl

Když se řekne „Současný tanec“. JAMU Brno (předmět STU)

Skica člověka, kterého obdivuji + Smyšlený rozhovor. JAMU Brno (předmět SPV)

Osobnost současného tance: Mgr. Art. Zuzana Bacová – Kozánková. JAMU Brno (předmět DTB)