

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Diplomová práce

2014

Bc. Svatava Drlíčková

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálně pedagogických studií

Diplomová práce

Bc. Svatava Drlíčková

Specifika a přínos tuvinské hudby a zpěvu pro českou muzikoterapii

2014

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Kantor Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 20. 4. 2014

.....
Podpis autora práce

Poděkování:

Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Jiřímu Kantorovi Ph.D. za pomoc a odborné vedení diplomové práce. Děkuji také všem dalším, kteří mně byli nápomocni odbornými konzultacemi. Za všechny uvádím doc. PaedDr. Jana Slavíka CS. a Mgr. Tomáše Procházku.

Dále děkuji Gennady Chamzyrynovi – Gendosovi za poskytnutí bohatých zkušeností, neobyčejnou spolupráci a ochotu podělit se o tuvinskou hudební kulturu. Děkuji za předání modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky, který obohacuje mě, moji práci i českou muzikoterapii. Lidé v Tuvě mně poskytli dostatek informací a prožitků, abych mohla více poznat sama sebe i sílu tuvinské hudby a zpěvu. Jsem ráda, že část tohoto bohatství můžeme využívat.

Děkuji všem, kteří se podíleli na realizaci mezinárodních muzikoterapeutických projektů. Velké díky patří blízké rodině za podporu a pomoc po celou dobu studia, především v náročných fázích realizace projektů.

Svatava Drlíčková

OBSAH

Úvod	7
1 Zdroje informací.....	10
2 Tuva.....	15
2.1 Tradiční zpěv a hudba v Tuvě.....	16
2.1.1 Hudební nástroje Tuvy.....	19
2.1.2 Hlavní tradiční a současné nástroje Tuvy	20
2.2 Možnosti využití hudby a zpěvu	22
2.3 Gennady Chamzyryn – Gendos	24
3 Hrdelní zpěv	26
3.1 Typy hrdelního zpěvu	27
3.2 Vliv hrdelního zpěvu a tuvinské hudby na člověka	30
4 Muzikoterapie v České republice.....	34
4.1 Hlavní muzikoterapeutické proudy	36
4.1.1 Muzikofiletika.....	40
4.1.2 Historie používání a definování termínu muzikofiletika	41
4.1.3 Pojem muzikofiletika	42
4.2 Formy muzikoterapie	43
4.3 Metody práce v muzikoterapii	45
4.4 Cíle muzikoterapie	46
4.5 Klientela využívající muzikoterapii	47
5 Přínos tradiční tuvinské hudby v české muzikoterapii.....	50
5.1 Specifikace při využívání hudebních nástrojů	51
5.2 Ladění strunných nástrojů.....	56
5.3 Rytmy při hře na rámové bubny	57
5.4 Specifické nehudební prostředky	58
6 Tělová, dechová a hlasová příprava	60
6.1 Systém Gendosovy tuvinské rozcvičky	62
6.2 Využívání Gendosovy tuvinské rozcvičky v muzikofiletice	68
6.3 Specifika a úpravy Gendosovy tuvinské rozcvičky z pohledu různé klientely v muzikoterapii	70
6.4 Průzkumné šetření vlivu modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky na tělo, dech a hlas.....	71
7 Hudební a muzikoterapeutické projekty	83

7.1	Slunce a Luna - Chyn bile Aji 2010.....	84
7.2	Oheň a Voda – Ot bile Sug 2011	87
7.3	Dávná tajemství hudby 2012 – 2013	91
8	Vyhodnocení a diskuse	96
	Závěr.....	100
	Seznam literatury a použitých zdrojů	101
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	106
	SEZNAM ZKRATEK	107
	SEZNAM PŘÍLOH	108

Úvod

„Hudba je řečí pro tento svět, právě ona je jazykem srozumitelným tam, kde už srozumitelnost neočekáváme. Právě ona je objevitelkou schopností, které jsme už zapomněli.“ Jiří Pilka

Náš svět je uspěchaný. Jsou ale místa, kde čas plyne v jiném tempu i melodii. Místa, která učarují nejenom krásou přírody, ale především neuvěřitelně silnou hudbou a zpěvem. Ráda bych vám nabídla bližší poznání těchto míst a možnost si odnést část těchto zvláštních harmonií s sebou do našeho světa, aby nás mohly provázet, podporovat a léčit.

Začátek mé cesty za tuvinskou hudbou a zpěvem je spojen s krátkou příhodou. Na jednom z workshopů muzikoterapie jsme měli možnost se účastnit tří denního semináře tuvinského mistra hrdelního zpěvu Gendose. Znělo to velmi netradičně, lákavě a zajímavě. Kdo už někdy toto neobvyklé zpívání zažil, bude vědět, o čem mluvíme. Hlasivky se stahují úplně jinak, vše je víc silou, alespoň z počátku. Člověk vydává neidentifikovatelné zvuky, které ostatním signalizují, že jsou to možná vaše zvuky poslední. Po krátké době se k těmto projevům přidá ještě kašláním. Neúčastnění vůbec nechápou, co nebohou skupinku takto projevujících se lidí postihlo. Mezi chrčením a kašláním notně popíjí vodu, která jim evidentně nepomáhá, ale vytrvale to zkouší znovu a znovu. Pan kuchař z hotelu, kde seminář probíhal, ani v nejmenším netušil co se děje, když si vyšel na terasu hotelu a uviděl nás. Byl natolik zděšen tím, co jsme provozovali, že zařval: *„Jestli se vám chce blít, tak běžte někam jinam!“*

První náročné a opravdu netradiční setkání s tuvinskou hudbou a především hrdelním zpěvem ve mně ještě dlouhou dobu doznávalo. Nemohla jsme uvěřit, že by z našeho kašláním, chrčení a divných zvuků, které jsme vydávali, mohlo někdy vzniknout něco tak neuvěřitelného, jako je hrdelní zpěv. V průběhu několika let jsem absolvovala takových seminářů více a pokaždé jsem byla překvapena a oslovena něčím novým. Původní chrčení a kašláním se pomalu přeměňovalo v něco, co vzdáleně připomínalo hrdelní zpěv – cherekteer. Začala jsem se zajímat o tuvinskou hudbu a zpěv a snažila jsem se prvky této odlišné kultury začlenit do české muzikoterapie a muzikofiletiky. Jako velmi přínosný a téměř okamžitě použitelný se mně jevil model Gendosovy tuvinské rozcvičky, který předcházela každou výuku hrdelního zpěvu. Od roku 2010 dosud intenzivně spolupracuji s kolegou Gennady Chamzyrynem – Gendosem z Tuvy prostřednictvím muzikoterapeutických projektů. Snažíme se o přiblížení velmi odlišných hudebních kultur, tuvinské a české, tak, aby naše společná hudba pomáhala.

Jedním z dílčích výsledků naší spolupráce je tato diplomová práce, jejímž cílem je blíže popsat nejenom Tuvu, ale především základní tradiční hudební nástroje Tuvy a hrdelní zpěv, označovaný jako cherekteer. Budeme na tuvinskou hudební tradici nahlížet z pohledu využívání hudby a zpěvu k léčení. Významnou osobou při aplikaci prvků tuvinské hudby a zpěvu v České republice je Gennady Chamzyryn – Gendos, se kterým se budete moci blíže v práci seznámit. Krátce bude popsáno i působení tohoto umělce a terapeuta v Tuvě.

Pro pochopení celého tématu je nezbytné se krátce zmínit o české muzikoterapii, základních směrech a proudech. Také o metodách, formách, cílech, účincích a klientele této kreativní terapie. Budeme se také věnovat disciplíně na pomezí hudební výchovy a muzikoterapie, označované jako muzikofiletika, kde lze výrazně uplatňovat prvky tuvinské hudby a zpěvu.

Bližší popíšeme přínos tuvinské hudby a cherekteeru pro českou muzikoterapii. Zahrnuje nejenom možnost využívat specifické hudební prvky, ale také nehudební prvky v terapii. V České republice není dostatek materiálů a odborné literatury zabývající se tuvinskou hudební tradicí a jejím využíváním v muzikoterapii, jedná se tak v této práci o prvotní informace z této oblasti.

Velká část práce je věnována muzikoterapeutickému modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky, který vychází z tradiční tuvinské masáže a byl upraven pro využití v české muzikoterapii. Přestože je model nebo jeho části v České republice používán již delší dobu, není zatím nikde blíže popsán. Součástí je také průzkumné šetření účinků tohoto modelu, který vychází z pozorování změn na úrovni těla, dýchání a hlasu, se kterými model aktivně pracuje. Budeme hledat nové a další možnosti využití tohoto modelu v terapiích.

V diplomové práci bude také věnována jedna kapitola mezinárodním projektům, které vznikly ze vzájemné spolupráce s Gennady Chamzyrynem – Gendosem – a umožnily tak prakticky začlenit prvky tuvinské hudby a zpěvu do české muzikoterapie a muzikofiletiky. Projekty se uskutečnily nejenom v České republice, ale také v Tuvě, Itálii a Švýcarsku. Představíme a vyhodnotíme doposud zrealizované muzikoterapeutické projekty Slunce a Luna – Chyn bile Aji 2010, Oheň a voda – Ot bile Sug 2011 a Dávná tajemství hudby 2012 – 2013.

Lze říct, že cílem této práce je na základně analýzy jiných systémů, které využívají hudební a nehudební elementy při terapii pomoci hudby, konfrontovat naše systémy muzikoterapie a hledat další možnosti využívání a přínos nových systémů pro českou muzikoterapii. Nechat se obohatit novými a netradičními muzikoterapeutickými modely a zároveň popsat jejich možnosti využívání a účinky.

Na základě závěrů výzkumných šetření, které prezentoval Jiří Kantor na přednášce dne 28. února 2014, lze muzikoterapeutickou intervenci klasifikovat do čtyř hlavních oblastí. Tyto oblasti byly zatím pracovníě označeny jako korekce, trénink funkcí a aktivit, provázení a propojování. Ve speciálně pedagogické praxi je rozšířen zejména hudební trénink funkcí, aktivit a provázení klientů (hudební pečování o klienty, podpora interakce na základě hudebního procesu atd.). Aktuální vývoj expresivních terapií klade stále větší důraz také na hudební propojování; (odstraňování překážek v interakci klienta a jeho prostředí s využitím hudebních aktivit), o kterém bude blíže pojednáno v části věnované komunitní muzikoterapii. Poslední oblast, kterou lze označit jako hudební korekci, je nejvíce propracovaná v psychoterapeuticky orientovaných modelech muzikoterapie. V rámci speciálně pedagogické intervence se však využívá zcela okrajově.

I. TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části se zaměříme na popis zdrojů informací, které zahrnují nejenom literaturu, ale i další zdroje, které bylo nutné využít z důvodu chybějící odborné literatury k danému tématu. Další kapitola seznamuje s Tuvou, autonomní republikou Ruské federace, z důvodů přímých souvislostí a pochopení zákonitostí souvisejících s tradičním zpěvem a hudbou v Tuvě, využíváním tradičních hudebních nástrojů a možností využití hudby a zpěvu. Hlavní osobností, o které se zmiňujeme v práci, je Gennady Chamzyryn, uměleckým jménem Gendos. Součástí teoretické části je také kapitola o hrdelním zpěvu, jeho formách a vlivu na člověka. Teoretickou část zakončuje kapitola o vymezení muzikoterapie a muzikofiletiky v České republice.

1 Zdroje informací

Tak jak již bylo v úvodu krátce zmíněno, nastíněné téma se velmi výrazně potýká s nedostatkem literatury zabývající se tuvinskou hudbou a zpěvem a také praktickými zkušenostmi při aplikaci prvků tuvinské hudby a zpěvu v české muzikoterapii. Na základě rešerše bylo zjištěno, že jediná kniha vydaná v Tuvě, která se zabývá tuvinskou hudební kulturou a dostupná v České republice, je kniha Zoji Kyrgys: Tajemství hrdelního zpěvu z roku 2002. Zabývá se nejenom zpěvem, ale také obecně hudbou a popisem hudebních nástrojů. Zmínky o hrdelním zpěvu nacházíme také v knize Vojtěcha Mišuna: Tajemství lidského hlasu z roku 2010, kde se o hrdelním zpěvu zmiňuje na dvou stranách z pohledu tvorby tónů.

Můžeme také najít články o hrdelním zpěvu, a to v různých časopisech. Např. Jiří Brabec publikoval informace na toto téma v článku Alikvotní zpěv v časopise Folk & Country, Wanda Dobrovská článek Hrdelní zpěv z pastvin v Harmonii, Petr Dorůžka Sainkho Namchylak: Z tajgy do vídeňského Birdlandu v časopise Rock & pop, David Hykes článek Alikvotní zpěv a umění naslouchat v časopise Regena.

Článků na téma alikvotní zpěv nacházíme více, ale je v nich popisován především západní systém zpěvu, který se od východního alikvotního zpěvu označovaného jako hrdelní zpěv liší technicky i zvukově.

Tato diplomová práce vychází především z literatury, která byla vydaná v posledních letech přímo v Tuvě. Na vydání většiny těchto odborných knih se podílela Zoja Kyrgys – doktorka umění a muzikoložka, členka Svazu skladatelů Ruské federace. Celoživotně

se věnuje mapování hrdelního zpěvu v Tuvě a zaznamenávání tradiční tuvinské hudby. Od roku 1992 je ředitelkou Mezinárodního centra Chomei v Kyzylu. Je autorkou sto třiceti pěti naučných knih a z toho sedmi monografií. Iniciuje a organizuje Mezinárodní sympózia Hrdelní zpěv (chomei) – fenomén kultury národů Centrální Asie. Autorka měla možnost se osobně potkat se Zojou Kyrgys (2013) a komunikovat na téma tuvinské tradice, hudební nástroje, hrdelní zpěv a jeho účinky. Zároveň Zoju Kyrgys také velmi zajímalo využívání prvků tuvinské hudby a hrdelního zpěvu v české muzikoterapii a využívání modelu Gendosovy Tuvinské rozcevičky v České republice. Vycházeli jsme také z rozhovorů s jedním z nejvýznamnějších tuvinských chomeistů Kongar-olem Ondarou. Naše setkávání a rozhovory byly předčasně ukončeny náhlým úmrtím tohoto umělce v létě 2013. Je považován za významnou osobu v šíření osvěty o hrdelním zpěvu. Velmi známý je americký pořad uveřejněný na youtube, ve kterém vystoupil s malým chlapcem s ukázkou hrdelního zpěvu, který se nyní nepodařilo dohledat. Jeho životopis sepsala tuvinská muzikoložka Valentina Suzukej, která autorce knihu o Kangar-olu Ondarovi darovala v roce 2011. Přínosné byly také rozhovory se Sayanem Barou, členem hudební skupiny Huun Huur Tu.

Díky zájmu a poptávce o toto téma ze světa je nyní nabídka literatury v Tuvě mnohem bohatší, než tomu bylo např. před třemi roky. V literatuře, která je psaná často v ruském jazyce, jsou zachované názvy pro hudební nástroje a označování hrdelního zpěvu v tuvinstině. Je velmi nesnadné a ve většině případů i nemožné tyto výrazy přeložit do ruského nebo jiného jazyka, např. hudební nástroj byzanče bychom mohli přeložit jako telátko. Proto i tato práce bude respektovat termíny, které nejsou překládány, a bude je uvádět v takové podobě, v jaké jsou používány jak v odborné tuvinské literatuře, tak i v rusky psaných knihách na toto téma. Velkým problémem je, že poslední vydání rusko-tuvinského slovníku vyšlo v Kyzylu, v hlavním městě Tuvy, v roce 1956. Nyní není možné tento slovník získat. Bylo tedy nezbytné velmi úzce spolupracovat s Gennady Chamzyrynem-Gendosem při překladech a objasňování některých informací v literatuře.

Část informací pro tuto práci jsme také čerpali z návštěvy národního tuvinského muzea v Kyzylu a národního chakázského muzea v Abakanu. Další podklady byly získány v Národním tuvinském divadle, Filharmonii, Mezinárodním centru chomei a redakci novin Centrum Asie.

Velkým přínosem byly rozhovory a praxe s Gennady Chamzyrynem – Gendosem a dalšími hudebníky, mezi něž patří členové hudebních skupin Huun Huur Tu, Alash, Dvě kyzy a GENDOS. Členové těchto skupin se dlouhodobě věnují tradiční tuvinské hudbě

a mají hluboké znalosti o tomto tématu. Část informací také poskytla Sainkho Namchylak – tuvinská zpěvačka žijící v Rakousku, se kterou jsme se potkali při její návštěvě Tuvy. Významně přispěl znalostmi z oblasti tuvinských tradic a hudby také výrobce hudebních nástrojů, hudebník a zvukař Šolban Salčak. Bylo velmi zajímavé vidět tradiční výrobu hudebních nástrojů a blíže poznat výrobce nástrojů. Také nás po oba pobyty v Tuvě doprovázel na cestách.

Pro ucelený pohled na tuvinskou hudbu a zpěv byly důležité také rozhovory a reflexe osob, se kterými jsme se setkali v rámci pobytu v Tuvě. Velmi nás obohatily informace mužů propuštěných z výkonu trestu odnětí svobody, se kterými jsme se setkali v malé vesnici Shuj, kde se sdružují. Úplně jiný pohled nám také poskytly děti na letním dětském táboře. Jednalo se o děti a mládež ve věku tři až sedmnáct let, kteří ve většině případů procházeli výukou hrdelního zpěvu a hry na tradiční hudební nástroje. Zajímavé informace jsme také získali od dětských lékařek a pedagogů, kde se jednalo o výměnu informací se zaměřením na možnosti využívání hudby k léčení. Měli jsme možnost mluvit s mladými lidmi na hudebních festivalech i přímo v místech, kde bydlí a zdržují se. Velmi přínosná byla osobní zkušenost s aplikováním hudby u mladých mužů, studentů v Kyzylu. Jednalo se o studenty posledního ročníku oboru automechanik, kteří si přivydělávali na letní brigádě. Z našeho pohledu by se jednalo o skupinu chlapců ohrožených sociálním vyloučením a s rizikovým chováním.

Pro pochopení rozdílů mezi šamanismem a využíváním hudby k léčení byly velmi přínosné jako zdroje informací rozhovory se šamany. Především s Keninem Lonsanem Monguš Bopachovičem, který je nejstarším žijícím šamanem v Tuvě. Sídlí v Mezinárodním centru chomei v Kyzylu a také se šamankou Niolou Amirtovnou Tuluš, která využívá velmi specifickou práci s dechem při léčení pomocí hudby. Účastnili jsme se také šamanských obřadů pro turisty, kde hlavní aktéři nijak neskrývali, že se jedná o program s cílem zaujmout cizince a vytvořit příjemnou a zajímavou atmosféru.

Veškeré získané informace bylo možné porovnávat s realitou a běžným životem v Tuvě. Žili jsme přímo v rodinách, v místech, kde byly realizovány muzikoterapeutické projekty, a mohli jsme tak velmi detailně poznat současný život a kulturu v Tuvě. V některých vesnicích jsem byla jednou z prvních osob ze zahraničí, která do této oblasti přijela. Bezpečnost mně zajišťoval Gennady Chamzyryn – Gendos. Bez jeho pomoci by nebylo možné uskutečnit cestu do Tuvy ani realizaci projektů.

Mezi největší překážky a rizika patřila již samotná cesta, která je z České republiky velmi náročná. Trvá průměrně 3 dny, pokud se nevyskytnou komplikace. Je nutné se letecky

přepravit do Moskvy a odtud z jiného letiště do Chakázie, do hlavního města Abakanu. Odtud vede jediná cesta do Tuvy, do hlavního města Kyzylu, která trvá přibližně dvanáct až patnáct hodin. Přpravovali jsme velké množství objemných zavazadel s hudebními nástroji, což přinášelo další problémy. Další nesnází bylo zcela chybějící nebo minimální hygienické zázemí. Většina hygieny se tak uskutečňovala u řek nebo léčivých pramenů vysoko v horách. Velmi zřídka potom ve vesnicích v tradičních saunách s horkou vodou. Běžná tuvinská strava je složena především z beraního masa, brambor, rýže, cibule, mrkve, zelí, chleba a výrobků z mléka. Podle tradic není možné odmítnout jídlo, což způsobovalo nemalé obtíže. Tradiční slaný čaj je pro Evropany těžké pozřít ve větším množství. Byla to ale jediná tekutina, která připadala v úvahu. Voda se pije přímo z řek, což by bylo velmi nebezpečné. Z toho důvodu se autorka minimálně tři měsíce před cestou již prakticky připravovala na pití slaného čaje. Náročné cesty, často prašné, vyžadovaly od řidiče velmi dobrou znalost místních podmínek při výběru z několika variant cest a také znalosti při opravách auta, které byly nutné téměř na každé trase. Nástroje jsme většinou přpravovali na střeše automobilu, ale i přes pečlivé zajištění se několikrát stalo, že se při jízdě uvolnily a spadly. Mírné poškození se vždy podařilo opravit. Bylo velkým štěstím, že nebylo potřebné žádné lékařské ošetření při pobytech v Tuvě. V odlehlých oblastech, kde jsme se pohybovali, by to znamenalo několikahodinovou cestu s nejistým výsledkem za lékařem. Na mnohých místech je praktikováno tradiční lékařství, které např. zahrnuje vložení ustřížené srsti psa do rány, místa, kde pes kousl. Obecně se jednalo o velké nebezpečí vzhledem k tomu, že psi nejsou očkováni a ve vesnicích žijí částečně ve smečkách. Mezi velké obtíže patřilo zajišťování záznamů, fotografií a podkladů z našich projektů, které bychom mohli později zpracovat. Pokud s námi nebyl někdo z přátel Gendose, nebylo možné někomu svěřit fotoaparát. Bylo zcela jisté, že bychom se s ním již neshledali.

Velmi stresující byly policejní kontroly. První jsme absolvovali ještě na cestě do Kyzylu, kdy jsme museli na příkaz policie dopravit cizí ženu do hlavního města. Při dalších kontrolách se jednalo především o kontroly dokladů, zavazadel a prověření, zda nepřevážíme drogy a zbraně. Policie také ukončila jeden z našich koncertů přímým zásahem na pódiu, kdy organizátor festivalu nedodržel časový harmonogram. Koncert musel být okamžitě ukončen a publikum čítající asi dva tisíce lidí muselo co nejrychleji opustit hlavní scénu.

Jako nejnáročnější autorka vnímala všude přítomnou bezmoc cokoli změnit ve svém životě. Díky vysoké nezaměstnanosti se většina obyvatel Tuvy, se kterými jsme se potkali, potýká s nedostatkem financí na zajištění základních prostředků a lékařské péče. Peníze jsou

pak získávány v krajním případě násilnou trestnou činností a prodejem drog – marihuany a hašiše. Rostliny pro výrobu drog rostou volně v přírodě, a tudíž jsou snadno dostupné.

Vedle všech těchto a dalších nebezpečí a nesnází se ale nestalo, že bychom se dostali do vážných obtíží. Byli jsme na všech místech přijati velmi přátelsky a mile, což nám výrazně pomáhalo překonávat těžké chvíle. Předpokladem kladného přijetí byla znalost a respektování tuvinských tradic. Díky těmto náročným podmínkám bylo velmi zřetelně vidět, jak hudba a hrdelní zpěv zaujímají velmi důležitou roli v životě každého člověka a jak díky léčivé síle hudby zvládají Tuvinci těžké podmínky života v Tuvě s úsměvem.

Osobní zkušenost je nepřenositelná a v tomto případě také velmi důležitá pro přiblížení a specifikaci tradiční tuvinské hudby a zpěvu při aplikaci do české muzikoterapie. Tato zkušenost byla doplněna pozorováním, rozhovory a literaturou na dané téma, aby bylo možné hledat možnosti, jak využít některé z prvků této kultury i v našem prostředí v české muzikoterapii.

Důležitými zdroji informací byly také rozhovory a konzultace se zahraničními i našimi odborníky. Velmi přínosná byla osobní schůzka a workshop s Wolfgangem Mastnakem v červnu 2013. Za důležité téma setkání z pohledu zaměření této práce lze považovat informace z oblasti vlivu kultury na člověka v souvislosti s muzikoterapií. Telefonická a emailová komunikace s Janou Weber byla zaměřena především na konzultace týkající se muzikofiletiky. V této oblasti velmi významně přispěl svými poznatky také Jan Slavík, který podpořil myšlenku vzniku nového oboru muzikofiletiky a označil ji jako přínosnou pro školní i sociální prostředí.

Informace týkající se České muzikoterapeutické asociace (CZMTA) a směrů v muzikoterapii byly konzultovány s předsedou asociace Tomášem Procházkou. Na písemné a osobní komunikaci zaměřené na hlavní proudy a směry v muzikoterapii se podílel především Matěj Lipský, Markéta Gerlichová, Anna Neuwirthová, Zdeněk Šimanovský, Jana Procházková a Ivo Sedláček. Bližší informace k projektu Podpora zavádění expresivních terapií do výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v MSK (CZ.1.07/1.2.25/01.0029) poskytla garantka tohoto projektu Martina Friedlová.

Obor muzikoterapie je velmi dynamickým a rychle rozvíjejícím se oborem. Většina muzikoterapeutů neustále pracovává a doplňuje systém terapie, který aplikuje. Z toho důvodu bylo zajímavé sledovat posun v jednotlivých směrech a proudech muzikoterapie a doplnit tak informace uvedené v odborné literatuře.

2 Tuva

Název, který v sobě skrývá něco dalekého, tajemného a pro většinu Evropanů neznámého. Jedná se o označení autonomní republiky Ruské federace, která se nachází na jižní Sibiři na hranicích s Mongolskem. Sousedí s Altají, Burátií, Krasnojarským krajem a Chakázií. Jedná se o nejmladší republiku Ruské federace, která se nachází v centru Asie. Prošla obdobím nadvlády sousedních zemí, krátkým obdobím samostatného státu a od roku 1944 je součástí Ruska. Rozkládá se na rozloze 170 500 km². Země je členěna na 14 krajů. Vzhledem k rozloze je počet obyvatel velmi nízký. Pohybuje se okolo 300 000 obyvatel. Většina žije v hlavním městě Kyzylu, asi 200 000 obyvatel. Zbylá část žije ve vesnicích nebo kočovným způsobem života. Více jak 80 % obyvatelstva tvoří Tuvinci, necelých 20 % jsou Rusové, kteří žijí převážně v hlavním městě (Glibkich, 2007).

Část republiky se nachází na náhorní plošině o průměrné nadmořské výšce 600 m. Velkou část ale zabírají hory. Ohraničena je vysokým pohořími Sajan a Tannu-Ola s nejvyšší horou Mongun Tajga 3 976 m. Tuva bývá nazývána stranou modrých řek. Většina jich má horský charakter a náleží do povodí Jeniseje. Na území je mnoho léčivých minerálních pramenů a více jak čtyři sta třicet jezer, z nichž sto jsou velká jezera. Můžeme najít jezera termální, slaná, rašelinová, radonová a siřičitá. Průměrné teploty dosahují v létě 20 °C a v zimě -32 °C. Není ale neobvyklé, že se teploty vyšplhají na 40 °C v létě a -60 °C v zimě. V čistém prostředí Tuvy žije velké množství živočichů, např. tarbagan a červený vlk, velbloudi, jeleni, jaci, pstruzi, sovy, orli a další. Tradičně se lidé věnují lovu, chovu skotu, ovcí a koz, koní a jaků.

Tuvincům se podařilo uchránit svoji bohatou kulturu. Uchovali si svůj jazyk – tuvínštinu. Hudbu a hrdelní zpěv – cherekteer, také označovaný jako chomei, tradiční umění řezby do kamene agalmatolitu, tradiční oblečení a obuv. Také původní obydlí – jurtu, která se konstrukčně nijak nezměnila po tisíce let. Od mužů vyžadoval kočovný způsob života sílu, kterou měřili v tradičním zápase chureeš, který představuje souboj dvou mužů v systému každý s každým. Zápasník nejdřív tančí tradiční Tanec orla, který je také součástí zachovaného kulturního bohatství Tuvy. Šablja (2009) popisuje živou tradici šamanismus, stejně jako tuvinský buddhismus – laišismus.

Život v Tuvě ve srovnání s evropským standardem je náročný. Tuto situaci blíže popsal Gennady Chamzyryn – Gendos v rozhovoru ze dne 20. července 2013. Je velmi důležité zmínit, že podmínky v hlavním městě ve srovnání s jinými místy se značně liší. Kyzyl se pomalu začíná přibližovat evropským městům. Na vesnicích a v hraničních oblastech

je částečně zachovaný původní způsob života vycházející z tradičního kočování. Většina rodin žijících ve vesnicích se potýká s velkou nezaměstnaností, a tak jeden pracující člen často zajišťuje obživu pro celou širokou rodinu. Mladí lidé se stěhují z vesnic do Kyzylu a odtud potom dál do Krasnojarského kraje, Chakázie anebo do evropské části Ruské federace, kde se snaží najít zaměstnání a usadit se. Velkým problémem Tuvy je vysoká kriminalita. Často se jedná o násilné trestné činy a také užívání a prodej drog. Resocializace a návrat z vězení jsou potom velmi obtížné a mnohdy dochází k recidivě. Při návštěvě Tuvy nás okouzlí neuvěřitelně krásná a různorodá příroda a také dochované tradice Tuvinců, především hudba a hrdelní zpěv. Možná právě proto je člověk schopen překonat výrazné odlišnosti a náročnost ve srovnání s Evropou ve stravě, hygieně a společenských pravidlech. Možná právě díky drsným podmínkám života v Tuvě se daří udržovat a rozvíjet tradice, ze kterých lidé čerpají sílu, aby mohli překonávat obtíže každodenního života. Kultura národa je stmelujícím prvkem, který je pořád živý a můžeme se z něho inspirovat i u nás. Můžeme hledat možnosti, jak využívat tuvinskou hudbu a hrdelní zpěv v našem evropském prostředí. V dnešní době má tuvinská hudba a zpěv v České republice mnoho příznivců, kteří jsou mnohdy fascinováni zvukem, který slyší, technikou hry a zvláštností hudebních nástrojů, jako je např. igil, došpuluur a byzanče.

2.1 Tradiční zpěv a hudba v Tuvě

Kultura Tuvinců je významným prvkem formujícím osobnost místních lidí. Předává se z generace na generaci prostřednictvím socializace. Pomáhá člověku adaptovat se ve vnějším prostředí. V nejobecnějším pojetí chápeme kulturu jako opak přírody. Ta je, jak v živé tak i v neživé podobě, velkou inspirací pro udržování a vytváření kulturních tradic.

Za kulturu považujeme všechno to, co nevyrůstá samo sebou z přírody, ale co vzniká činností člověka a společnosti. Do kultury patří předměty vyrobené člověkem, zahrnuje také normativní regulativy, ideje, organizace a prostředky, které se předávají pomocí kultury. V užším smyslu chápeme kulturu jako integrovaný celek zahrnující chování, činnosti a výtvořiny určitého seskupení osob. Prostupuje poezií, obrazy, hudbou a dalším uměním. Patrná je také v řeči a v každodenních činnostech. Je neustále přítomná, vnímaná a živá (Petrušek, 2009). S ohledem na zaměření této práce se budeme dále věnovat pouze úzké oblasti celého kulturního bohatství – hudbě a hrdelnímu zpěvu.

Podle jedné ze starých legend, kterou vyprávěl Šolban Salčak dne 13. července 2011, se říká, že malý sirotek, chodil po mnoho let k úpatí vysoké hory a rozmlouval s ní, svěřoval se

jí se svým trápením i s radostmi, které mu život přinesl. Neměl nikoho jiného, kdo by ho vyslechl. Vysoká hora po nějakém čase začala chlapci odpovídat a rozmlouvat s ním. Zvuk – rozhovor skály a chlapce – byl velmi silný, a tak doletěl až k uším nedaleko žijících lidí. Ti ho nazvali cherekteer – hrdelní zpěv. Je v něm zahrnutý celý život člověka v souladu s životem světa a přírody.

Jedná se o unikátní umění typické pro národy jižní Sibíře zahrnující Tuvu, Altaj, Burátii a také Mongolsko. Objevuje se u Kalmyků, Šorů, Jakutů a Chakazů. Unikátnost tohoto druhu zpěvu spočívá v tom, že jeden zpěvák dokáže současně zpívat více tónů, zesiluje alikvoty – vyšší harmonické tóny. Mluvíme o dvojhlasém zpěvu, který je docílen pomocí speciální techniky zpěvu. Setkáváme se s několika různými základními styly, jako je kargyraa, chomei, sygyt, ezengyleer a borbanadyr. Méně známý a používaný je kymzataar.

Hrdelní zpěv je v Tuvě označován jako cherekteer. Jakutský hrdelní zpěv chabarga, mongolský chomiem, chakazský chaem, kalmycký chajgachom, altajský a šorský kaem (Kyrgys, 2013). V Evropě se nejčastěji setkáme s volným překladem jako chomei nebo khöömei. Můžeme se také setkat s označením harmonický nebo bifonní zpěv. Na východě, v místech tradičního hrdelního zpěvu, se nevyskytují obtíže v používání termínů a označování druhů hrdelního zpěvu. V literatuře ani v praxi nejsou názvy překládány a tím je zajištěna jejich neměnnost. V americké a evropské literatuře nacházíme velké množství různorodého označení pro hrdelní zpěv.

Tabulka č. 1: Označování hrdelního zpěvu podle národností

Státní příslušnost	Označení hrdelního zpěvu
Evropa, USA	Alikvotní, harmonický, bifonní, hrdelní zpěv, Chomei, khöömei
Tuvinci	Cherekteer
Altajci	Kaem
Šorové	Kaem
Mongolové	Chomiem
Jakuti	Chabarga
Kalmyci	Chajgachom

Hrdelní zpěv je jednou z variant alikvotního zpěvu. Technika zpěvu je založena na vědomém zesilování některých vyšších harmonických tónů pomocí velmi jemné práce s rezonančním prostorem v celém vokálním traktu. Dochází ke změnám prostoru úst, hrtanu a hltanu. Často se používá i zaokrouhlování rtů a jejich vytažení dopředu za účelem prodloužení celého vokálního traktu a tím i prodloužení vzduchového sloupce. Stejného efektu se dosahuje snižováním hrdla, takže celkovým prodloužením vokálního traktu lze dosahovat poměrně velmi nízkých rezonančních frekvencí – formantů. Západní varianta alikvotního zpěvu je měkčí, pro Evropany z estetického pohledu bližší (Mišun, 2010).

„Základem tohoto typu zpěvu je většinou udržování konstantního základního hlubokého tónu hlasu okolo 80 Hz během celé produkce a postupné obměňování tvaru vokálního traktu za účelem ladění některého z formantů na volené harmonické. Tento typ ladění lze snadněji realizovat u mužských hlasů. Zpěvák chce, aby k jeho základnímu tónu byl současně vygenerován ještě tón o frekvenci 1000 Hz.“ (Mišun, 2010, str. 208)

Již od dětství se tento specifický způsob zpěvu učí děti v rodinách i ve školách. Častěji cherekteerem zpívají muži. Ženský hrdelní zpěv není tak častý. Z toho důvodu je velmi ceněna především ženská kargyraa. Západní alikvotní zpěv je vytvářen odlišným způsobem ve srovnání s východním alikvotním zpěvem. Neumožňuje kompletní artikulaci slov, která je možná a charakteristická u východního alikvotního zpěvu označovaného jako hrdelní zpěv – cherekteer. Díky odlišné metodice tvorby alikvotních tónů umožňuje artikulaci slov v tuvínštině bez sebemenších obtíží. Jedná se o specifický starý turecký jazyk. Ve slovanských jazycích, anglickém, německém, francouzském a dalších jazycích se můžeme setkat s obtížemi v některých slovech nebo slovních spojeních, kdy vokální trakt není v ideálním postavení, a nevytváří tak prostor, aby mohly být zesíleny alikvoty. Umění cherekteeru je zvýrazněno na dlouhých vokálech, které jsou součástí každého hrdelního zpěvu.

Z rozhovoru s členem hudební skupiny Huun Huur Tu Sayanem Barou dne 28. července 2011 vyplynulo, že tuvinské písně často nepopisují děj, jak jsme zvyklí z našich písní, ale popisují situaci, jako by si posluchač prohlížel obraz, jehož je autorem, nebo přírodu, ve které se nachází. Vysvětluje, co zachytil, velmi důležité jsou detaily. Veškeré popisování se děje pomocí hrdelního zpěvu, napodobování zvuků živé i neživé přírody dotvářené hrou na hudební nástroje. Písně popisují a zvýrazňují zvukovou stránku těchto obrazů, např. dívka sedí na koni, zvoní postroje koně i zvonky, které má dívka ve vlasech. Všechno toto se dá zcela jasně a zřetelně vyjádřit cherekteerem.

Ve většině písní je prostor pro vokální improvizaci, ve které zpěvák předvádí své hlasové možnosti a dovednosti. Je velmi ceněna hluboká kargyraa a vysoký sygyt, dlouhý nádech nepřerušovaný zpěv, střídání jednotlivých stylů cherekteeru a velká variabilita zakomponovaných hlasových prvků připomínajících zvuky přírody, jako je šumění, déšť, zvuky zvířat – trubení jelena, ržání koně, zpěv ptáků a další. Cherekteer většinou doprovází některý z tradičních tuvinských hudebních nástrojů, který drží rytmus nebo základní tón. Je velmi těžké najít hudební nástroje, které by mohly konkurovat hrdelnímu zpěvu.

2.1.1 Hudební nástroje Tuvy

Významné místo v tuvinské hudbě zauímají brumle – chomusy. Zvuk je výrazně ovlivněn fyzickými možnostmi hráče. Brumle je položena nejčastěji přímo na předních zubech a skrz tělo brumle prochází různě intenzivní dech ve výdechu i nádechu společně s hlasem. Rytmus je vytvářen údery prstu do jazýčku nástroje, který kmitá v těle nástroje a zároveň mezi horními a dolními zuby. Původně byla brumle vyráběna z větvičky ve tvaru písmena **v**, označovaná jako chomus daja. Další variantou je dřevěný chomus šeler s pevným provázkem místo jazýčku. Později se začaly vyrábět brumle z kovu ve tvaru úzkého obdélníku s jazýčkem uprostřed, kterým se nejčastěji říká chomus demir. Jinou variantou jsou potom chomusy čarty, které se liší od chomusu demir tvarem těla nástroje a zpracováním (Tarunov, 2006).

Magická síla byla přisuzována nástroji s názvem chomus ča. Jednalo se o nástroj podobný luku, který se vkládal jedním koncem do koutku úst. Hra na tento nástroj společně s cherekteerem měla přinést úspěšný lov.

Kyrgys (2013) uvádí, že nezastupitelné místo v tuvinské hudební historii mají dechové nástroje, které hrají pouze jeden tón. Hráč proto míval několik těchto nástrojů a střídal je. Kangan byl asi 30 cm dlouhý dechový nástroj vyráběný z mědi. Náustek byl ze stříbra. Rozšířený rezonátor je zdoben dračí hlavou. Nástroj připomíná flétnu bez otvorů. Variantou tohoto nástroje je buree, tenká flétna s úzkým rezonátorem. Velmi specifickým nástrojem je tun, mořská ulita, která vydává velmi silný zvuk. Jedná se o signální nástroj, na který se podle tradice hraje pouze 15. den prvního měsíce jara (15. března). Nalézt takovou mořskou ulitu, aby ji bylo možné upravit na hudební nástroj, je těžké, proto se jednalo o nástroj s velmi vysokou pořizovací cenou. Hrál se na něj především při šamanských rituálech

a při buddhistických obřadech. Skupinu nástrojů vydávajících jeden tón doplňuje buškuur. Dřevěný dechový nástroj 60 - 80cm dlouhý. Při hře se cení neslyšitelné krátké nádechy.

Mezi typické dechové nástroje s více tóny patří limbi a šoor. Rovný konec nástroje se vkládá z boku přímo do úst a opírá se o stoličky z vnější strany. Je nutné postavit nástroj do velmi specifické polohy, která je u každého hráče jiná, tak, aby bylo možné pomocí dechu vyloudit z nástrojů zvuk. Odkrývání otvorů, které jsou na těle nástroje, potom vytváří melodii (Kyrgys, 2008).

Tabulka č. 2: Přehled nejstarších hudebních nástrojů Tuvy

Nejstarší hudební nástroje Chomusy	Jednotónové dechové hudební nástroje	Vícetónové dechové hudební nástroje
Chomus daja	Kangan	Limbi
Chomus šeler	Buree	Šoor
Chomus demir	Tun	
Chomus čarty	Buškuur	
Chomus ča		

Z těchto výše popsaných nástrojů se v současné době stále výrazně používají různé varianty brumlí – chomusů, limbi a šoor. Nejvíce živý, rozvíjející a dynamický je zcela jednoznačně cherekteer. V Tuvě působí mnoho souborů, které se věnují tradiční hudbě, ale také uskupení mladých hudebníků, kteří vycházejí z tradiční hudby při komponování nových skladeb. Hrdelní zpěv má místo také v moderní hudbě různých žánrů, jako je rock, jazz a další. Nezbytnou součástí hudby jsou tradiční strunné nástroje, perkuse a bubny.

2.1.2 Hlavní tradiční a současné nástroje Tuvy

Tuvinská hudba disponuje velmi širokým spektrem hudebních nástrojů. Již jsme se věnovali některým nejstarším dechovým nástrojům a chomusům. Hlavní skupinu nástrojů ale tvoří především trojice strunných hudebních nástrojů igil, došpuluur a byzanče. Kvalitní nástroje si i v dnešní době udržují zcela ruční výrobu a použití tradičních materiálů, jako je modřínové dřevo, koňské žíně a také koňská a kozí kůže. Igil je nástroj připomínající

violoncello, má úzké oválné tělo zužující se v dolní části, které je ukončené špičkou. V přední části je potažené kůží, nejčastěji z hlavy koně. Na tělo je napojen dlouhý úzký krk bez pražců, který je opatřen dvěma ladicími kolíky. Přes dřevěnou kobylku umístěnou v dolní části těla jsou natažené dvě struny z koňských žíní. Ty se ladí pomocí ladicích kolíků a pomocných dřevěných korálků umístěných v horní části krku. Součástí nástroje je smyčec ze silného, často vrbového, prutu a koňských žíní. Hráč svírá nástroj mezi koleny. Struny jsou nejčastěji naladěny v tónech D, A, jak uvedl v rozhovoru Šolban Salčak dne 13. července 2011.

Došpuluur je nástroj podobný naší kytaře. Malé obdélníkové tělo je potažené jemnou kozí kůží. Na tělo je napojen úzký krk bez pražců, zakončený třemi ladicími kolíky. Nástroj má tři struny z koňských žíní. Při hře se využívá specifická drnkací metoda. Ladění strun je v tónech D, A, D. Byzanče je označováno jako nástroj králů. Válcové tělo je potažené kůží, úzký krk slouží k držení nástroje a jako držák čtyř strun laděných v tónech D, D, E, E, které jsou upevněny na dřevěném těle a prochází přes válcový rezonátor k ladicím kolíkům. Do strun je vpletený smyčec. Tóny se tvoří v horních částech strun obráceným způsobem, než je běžné. Nestlačují se ke krku, ale odtlačují se pomocí zvedání prstů směrem od krku. Struny se dotýká nehet. Pohyb smyčce je směrován vodorovně, ale také tlačěn směrem k nástroji a od nástroje, což v konečném efektu vytváří další tóny. Jedná se o pohyb zleva, doprava, směrem k nástroji a od nástroje. Jediným významným sólovým hráčem v Tuvě na tento nástroj je Gennady Chamzyryn – Gendos. Vzhledem k obtížnosti hry je využíván v tradičních kvartetech igil, došpuluur, byzanče a kyngyrge.

Gennady Chamzyryn – Gendos v rozhovoru ze dne 17. května 2011 popisuje kyngyrge jako velký rámový buben. Šířka rámu je minimálně 20 cm, bývá vyřezávaný z modřínu. Kůže je natažena oboustranně. Hráč při hře sedí, buben má mezi koleny, postavený bokem na zemi. V horní části bubnu je připevněn svazek zvonků a rolničků. Hráč hraje pomocí dvou různých paliček rytmus. Jedna palička bývá měkká, druhá je dřevěná, potažená kůží. Údery paliček jsou vedeny na obě blány bubnu i do svazku rolničků a zvonků v horní části bubnu.

V souvislosti s bubny je důležité zmínit nejvýznamnější hudební nástroj, a to dungur. Jedná se o tradiční tuvinský rámový šamanský buben. Relativně vysoký kruhový rám je opatřen různým množstvím výstupků ve tvaru tří výčnělků v řadě. Rám je potažen kůží, která je prošíta rámem nebo pouze stažena proužkem kůže. V zadní části je rám vyztužen svislým a vodorovným dřevem, na které se zavěšují zvonky, rolničky, peníze, další zvuk vydávající malé předměty a také spletené stuhy. V tuvinské tradici označují osobní nástroj, na který hraje pouze konkrétní člověk. Na nástroje bez těchto spletených stuh – erenů – je možné hrát i bez dovolení se. K bubnu patří speciální palička – orba, vyrobená ze dřeva, potažená kůží se srstí

a ozdobená rolničkami. Ke kompletnímu výčtu hlavních tuvinských nástrojů je nutné také přiřadit čadagan, který je podobný našemu cimbálu. Přes různorodý, často obdélníkový tvar nástroje jsou natažené struny ve svazku tří strun. Běžný počet strun je 38, laděny jsou v pentatonice. Na nástroj se drnká prsty.

Tabulka č. 3: Přehled nepoužívanějších tradičních a současných hudebních nástrojů Tuvy

Nejpoužívanější tradiční a současné hudební nástroje Tuvy

IGIL, DOŠPULUUR, BYZANČE, KYNGYRGE, ČADAGAN

2.2 Možnosti využití hudby a zpěvu

Tradiční tuvinská hudba a zpěv přináší silné kulturní zážitky. Je součástí všech významných svátků v roce, svátků měst a vesnic. Nezbytná je také v rodinném kruhu při významných rodinných událostech, ale také jako součást každodenního života. Je spjata s narozením i smrtí člověka. Své nezastupitelné místo má v oblasti vzdělávání. Již děti v mateřských a základních školách se učí zpěv i hru na hudební nástroje. Velká část obtížných situací je mnohdy zpočátku řešena především pomocí hudby, kdy dochází k určitému zklidnění a uvolnění atmosféry a připravení lepšího prostoru pro vyjednávání a řešení konfliktu. Především cherekteer je využíván neustále. Stačí zaslechnout zvuk auta, letadla či jakýkoli jiný zvuk a vzápětí nato se někde ozvou první tóny hrdelního zpěvu v souladu se zvukem, který je slyšet. Jedná se o jednu z mnoha metod používaných při výuce hrdelního zpěvu přirozenou cestou (Kyrgys, 2008).

Hudba a zpěv se také využívá při překonávání bolesti. Jedná se o situace, které nastávají v odlehlých vesnicích, kdy zraněný nebo nemocný člověk musí urazit velkou vzdálenost za lékařem většinou po prašných a kamenitých cestách plných překážek. Své místo má také přímo v nemocnicích, kde v rámci slavnostních dnů zajišťuje personál nemocnice živou hudbu. Z našeho pohledu by se mohlo jednat o malé koncerty a hudební programy pro

pacienty. Hrdelní zpěv také usnadňuje pobyt osob ve výkonu trestu, kdy se svépomocně učí základy hrdelního zpěvu a v některých věznicích i hru na nástroje. V tomto prostředí je hudba a zpěv využívána současně s dalšími aktivitami, jako je např. tradiční vyřezávání do kamene.

Významné místo zaujímají šamani, kteří při svém působení využívají hudbu a zpěv, jak uvedl Kangar-ool Ondar v rozhovoru ze dne 18. července 2013. Často jsou mistry v tradiční hře na hudební nástroje i v cherekteeru. Šamanismus je vnímán jako jedno z nejstarších náboženství světa, které je hluboce zakořeněné a živé v Tuvě. Hudba a zpěv je součástí rituálů, kdy vytvářejí celek s dalšími prvky obřadů.

V dnešní době, v evropském prostředí, je osoba šamana mnohdy spojována s ezoterickými praktikami a podvody s cílem lehkého nabytí finančních prostředků. Ve velkém množství případů se opravdu jedná o specifické divadelní představení vytvořené a upravené pro přijíždějící turisty. To, co je představováno, nemá potom nic společného s metodami, které používají lidé zabývající se léčivými možnostmi hudby. K těmto lidem se téměř žádný turista, který navštíví Tuvu, nedostane bez doporučení a doprovodu místního člověka. Můžeme se proto často setkat s výsměchem Evropanů nad tím, co jim bylo předvedeno při návštěvě Tuvy nebo jiných podobných zemí.

Šolban Salčak a Gennady Chamzyryn v rozhovoru ze dne 19. července 2013 přibližují rozdíly v používání hudby k léčení, v šamanismu a před turisty. Lidé používající hudbu k léčení nemají kromě hudby a zpěvu nic společného se zvláštními divadelními představeními pro turisty. Pracují zpravidla ve svém bydlišti. Ve většině případů individuálně. Aplikují hudbu a zpěv naživo, často v kombinaci s vůní a pitím čaje. Vedle hudebních nástrojů a zpěvu využívají také dech v různých délkách a intenzitě slyšitelného zvuku dechu. Výjimečně využívají tlak a dotek na určité části těla. K rodinné terapii se přistupuje nejčastěji v situacích úmrtí v rodině, kdy hudba a zpěv slouží k snazšímu vyrovnání se se ztrátou blízké osoby. Součástí kontraktu je objasnění problému, se kterým klient přichází. Téměř vždy se jedná o několik setkání. V případě vyrovnávání se se smrtí se často pracuje s rodinou 49 dnů. Doba setkávání v tomto případě vychází z tradice, kdy je sedmý a čtyřicátý devátý den od úmrtí pro rodinu velmi důležitý a těžký. Život Tuvinců je velmi těsně spjat s vírou, šamanismem a tuvinským buddhismem, což se výrazně promítá do aplikování hudby za účelem léčení. Je proto velmi těžké zcela jasně vymezit situace, kdy se jedná o šamanský rituál v rámci víry člověka, kdy o specificky připravený program pro turisty a kdy se jedná o člověka, který se primárně věnuje terapii s využitím hudby. Hranice mezi jednotlivými praktikami jsou velmi subtilní a mnohdy těžko rozpoznatelné pro Tuvince, natož potom pro Evropany.

Člověk, který aplikuje hudbu a hudební elementy s cílem dosažení pozitivní změny u klienta, je u nás označován jako muzikoterapeut. V Tuvě je toto označení prázdným slovem. Při objasňování jeho významu jsme vždy došli ke stejnému závěru a pochopení, kdy Tuvinci takového člověka vnímají jako šamana, v tuvinstině chama. Je velmi obtížné odlišit, zda se jedná o člověka, který léčí pomocí hudby anebo má připravený program pro turisty. Tato informace je často sdělována neverbálně. Může být však snadno přehlédnuta anebo nerozpoznána. V případě člověka léčícího hudbou při vyslovování jeho jména nebo při setkání se s ním dochází k malému úklonu trupu a hlavy jako výraz úcty. Člověku, který si hraje na šamana, takto úcta prokazovaná není. Jedná se pro nás o těžko čitelné gesto, vzhledem k tomu, že patří ke gestům při setkání s člověkem jako součást pozdravu. V tomto případě se jedná o větší úklon trupu a hlavy. Mnohdy sami Tuvinci nemají potřebu zřetelně oddělovat a vymezovat. Podstatný je úmysl. Velkou roli hraje také důvěra a víra v účinnost aplikovaných postupů.

2.3 Gennady Chamzyryn – Gendos

Velmi výraznou osobností Tuvy v souvislosti s využíváním hudby k léčení je Gennady Chamzyryn. V Tuvě i v zahraničí používá umělecké jméno Gendos. Narodil se 19. prosince 1965 v malé vesnici Shuj v kraji Baj Tajga na hranicích s Mongolskem. Díky kruté zimě nebylo možné dítě přihlásit na úřadech v den narození, proto má v dokladech uvedeno datum narození 1. 1. 1966. Nejedná se o výjimečnou situaci, ale spíš běžnou. Datum narození se často neshoduje s uvedeným datem narození v dokladech. Narodil se jako nejstarší syn ve velké rodině. Ve 13. letech mu zemřel otec a od té doby se podílí na zabezpečování celé rodiny. Po základní škole, kterou absolvoval na několika místech kvůli stěhování, se vyučil na odborném stavebním učilišti, kde následně pracoval jako vychovatel a trenér boxu. Od deseti let se intenzivně věnoval hudbě, naučil se hrdelní zpěv i hru na všechny tradiční tuvinské hudební nástroje a postupně na desítku klasických hudebních nástrojů, jako je kytara, klavír, akordeon a další. Po absolvování povinné vojenské služby se oženil s Naděždou Michailovnou a založil rodinu. Společně mají dceru Julii a syny Mengeho a Artyše. Nyní má tři vnuky a jednu vnučku. Brzy po svatbě získal angažmá v cirkuse, v cirkusovém orchestru a později v Národním tuvinském divadle a Filharmonii. S těmito institucemi spolupracuje dosud, jak vyplynulo z rozhovoru s Gendosem ze dne 25. června 2011.

První zahraniční hudební turné v rámci působení v divadle se uskutečnilo v roce 1996 do Německa. V té době působil v hudební skupině BiosynteZ. Poté spolupracoval s německým, později ruským a nakonec polským manažerem a začal realizovat koncerty, přednášky a workshopy po celé Evropě, navštívil např. Francii, Itálii, Holandsko, Německo, Polsko, Norsko, Českou republiku, Španělsko a další země. Nyní čtvrtým rokem spolupracujeme v rámci mezinárodních projektů zaměřených na muzikoterapii a muzikofiletiku. Stal se výraznou a významnou osobností nejen Tuvy, ale je také uznávaným evropským umělcem a odborníkem v oblasti hudby a hrdelního zpěvu. Je členem mezinárodní hudební skupiny K- Space, jejímiž členy jsou Tim Hodgkinson (Velká Británie) a Ken Hyder (Skotsko). Vystupoval s mnoha umělci v Rusku i v Evropě. Dlouhodobě působí jako hráč a zpěvák hudební skupiny GENDOS. Jedná se o skupinu hudebníků z Tuvy a Chakázie, která má dlouholetou tradici. V roce 2013 získali státní ocenění GENDOS – Legenda etnického roku.

Gennady Chamzyryn je všestranným umělcem, hudebníkem, tanečníkem. Zabývá se řezbářstvím do kamene, je obuvnickým mistrem, šije tradiční tuvinské boty a vyrábí rámové bubny – tuvinské dungury – podle původního způsobu výroby. Získal na tři desítky ocenění za své působení v oblasti hrdelního zpěvu a hry na hudební nástroje. Můžeme říct, že se jedná o člověka, který velmi intenzivně žije, respektuje a rozvíjí tradice Tuvy. Zároveň je to člověk, který ze svých cest po Evropě přiváží velké množství nových informací, o kterých potom vede debaty v Tuvě.

Přes všechny vyjmenované dovednosti je ale Gendos vnímán především jako člověk, který umí léčit pomocí hudby. V Tuvě je uznáván jako šaman. Jeho dovednosti vychází z tradičního pojetí léčení hudbou v Tuvě, ale také je značně ovlivněn zkušenostmi z cest do Evropy, kde získal mnoho dovedností z oblasti muzikoterapie. V Tuvě se věnuje práci s bývalými vězni, jejich podpoře po návratu z výkonu trestu odnětí svobody a sociálně ohroženým dětem a mládeži. V roce 2013 proběhla výraznější osvěta muzikoterapie v rámci mezinárodního projektu Dávná tajemství hudby, který je třetím v řadě našich společných projektů.

3 Hrdelní zpěv

V horách a stepích Tuvy příroda vytváří velmi dobrý akustický aspekt. Každé i velmi tiché slovo i zvuk se vrací v bohaté ozvěně. Na základě těchto zvuků začali Tuvinci pracovat s melodií, rytmem a možnostmi svého hlasu v hrdelním zpěvu – cherekteeru. V dobách kočovného způsobu života se ani jeden den neobešel bez tohoto specifického zpěvu. V přírodě i v jurtách se tak rodil zpěv, který vychází ze srdce a duše člověka a provází každého v dobách radostných, smutných i při trápení. Cherekteer je fenomén blízký duchu tuvinského národa, symbol duchovnosti národa a klíč k jeho duši. V hrdelním zpěvu nacházeli lidé útěchu v nejtěžších dobách a chvílích a také sílu znovu se postavit na nohy. Tuvinci dokázali hrdelním zpěvem svolávat stáda jaků až tři km vzdálená. Nezbytnou součástí hrdelního zpěvu bylo a je využívání tradičních nástrojů, jako je igil, došpuluur, byzanče, chomus, dungur, kyngyрге a další nástroje (Badyrgy, 2008).

První písemné zprávy a zmínky o hrdelním zpěvu pochází ze zápisků cestovatele a etnografa P. Ostrovského z roku 1865. Blíže popsal styly hrdelního zpěvu, ale také kulturu Tuvinců a hudební nástroje. Dalším, kdo se zabýval tuvinskou kulturou a zpěvem, byl E. V. Gippis (Suzukej, 2011). V současné době v hlavním městě Tuvy, v Kyzylu, se na hrdelní zpěv a tuvinskou kulturu zaměřuje Centrum Chomei, které zastupuje Zoja Kyrgys. Celoživotně se věnuje studiu cherekteeru.

Výukou hrdelního zpěvu se zabývají běžné školy, dětské hudební školy a školy umění, jak uvedla Zoja Kyrgys v rozhovoru ze dne 19. července 2013. Na základě směrnic vydaných Ministerstvem školství a vědy Republiky Tuva se řídí celá výuka hrdelního zpěvu. Mělo by být dosaženo zvládnutí hry na hudební nástroje a hrdelní zpěv ve stylu chomei i v dalších základních stylech. Výuka probíhá individuálně a také ve sborech podle daných plánů. Podmínkou je dobrý zdravotní stav dýchacích a hlasových orgánů. Při zpěvu velmi aktivně pracují plíce, hrtan, hltan, jazyk a rty. Je vytvářen silný břišní tlak, jsou zapojeny prsní a mezižeberní svaly a svaly zad především v bederní oblasti. Nezbytným předpokladem je hudební sluch a brániční dýchání, při kterém ramena směřují dolů a dozadu a hrudník vpřed. Výuka probíhá současně v několika různých stylech cherekteeru, aby se předcházelo únavě a přetěžování konkrétních svalových skupin zapojených při jednotlivých stylech. Technika cherekteeru spočívá v zaměření se na respektování a dodržování tří základních zásad pro hrdelní zpěv.

- **Kompresa hrudních svalů a bránice** – vytvoření tlaku a zadržování dýchání, pomalý a plynulý výdech, který rozeznává hlasivky, připodobnění ke hře na dechové nástroje
- **Funkce dutiny ústní** – změny objemu dutiny ústní ovlivňující intonaci, výška tónu je určena změnou tlaku vzduchu, který prochází nosohltanem, kde při zpěvu melodie jsou přítomny různé fonémy
- **Funkce nosohltanu a hrtanu** – propůjčuje jasnou barvu tónům, objevuje se pouze při silné vibraci nosohltanu, moduluje tóny (Kyrgys, 2013)

Hrdelní zpěv patří do alikvotního zpěvu, vznikají při něm alikvotní tóny, které lze vědomě umocnit vytvářet a zesilovat. Je tím docíleno, že člověk vnímá a slyší současně více tónů. Mluvíme tak o dvojhlasém zpěvu. Při hrdelním zpěvu vzniká tón v hlasivkách a je dotvářen v nosohltanu na základě změn tlaku vzduchu a modulace dutiny ústní a dotvářených pozicí jazyka, rtů, horního a měkkého patra a také polohou hlavy a pozicí těla. Veškeré hlavové dutiny a rezonanční prostory hrají důležitou roli a podílí se na vzniku hrdelního zpěvu. Tuvinci tak během cherekteeru mění své tělo v dokonalý dechový nástroj. Koordinace a soulad veškerých aktivit tělesných prostor, vzduchu a hlasu je náročná a vyžaduje soustředění a čas pro zvládnutí. V doslovném překladu bychom cherekteer mohli přeložit jako „používej nos“ ve smyslu cítit hlas, vnímat, rozpoznávat. Při zpěvu je velmi důležitá vědomá kontrola dýchání. Dechová kapacita a schopnost využívat zadržení dechu s pomalým uvolňováním vzduchu vyžaduje trénink. V cherekteeru je možné zpívat bez textu, pouze melodii, zpívat text, zpívat a současně hrát na hudební nástroj. Můžeme zpívat sólově nebo v duu, případně ve skupině. Velmi důležitou roli hraje koncentrace, vnitřní klid, potěšení a zájem o hrdelní zpěv. Systematická výuka začíná kolem šestého až osmého roku věku dítěte a trvá celý život. I významní hudebníci se pořád mají co učit. Za největšího pěvce a zároveň učitele hrdelního zpěvu je považována sama příroda. Každý člověk, který zpívá cherekteer, pouze rozmlouvá s přírodou a nechává se jí inspirovat. Než začne zpívat, krátce zavře oči, aby mohl vzdát hold a dík přírodě, jejím duchům a mohl se kontaktovat se svým tělem tak, aby ho rozezněl v cherekteeru.

3.1 Typy hrdelního zpěvu

Tak jako v tradičních zápasech chureeš má každý chvat svůj název a lze jej popsat z pohledu průběhu, použité síly, lehkosti a výdrže, tak můžeme také hrdelní zpěv

v jednotlivých stylech popisovat a vnímat jako jeho rozdílnost a specifičnost. Každý ze stylů hrdelního zpěvu má svůj původ a je spojován se zvuky přírody. Obecně můžeme říct, že cherekteer vychází ze zvuků, které vydává příroda a především zvířata, kterými byli a jsou Tuvinci obklopeni. Nelze přesně vymezit, který ze stylů je tím hlavním. Významné místo ale zaujímá chomei. Bývá jím označován nejenom jeden ze stylů, ale také celý hrdelní zpěv. Podle starých tradic ženy brzy ráno vstávaly, aby podojily krávy a vypustily je na pastvu. Večer je opět zaháněly do ohrad a dojily. V té době se muži věnovali dětem. Při ukládání ke spánku nebo při časném ranním probuzení otec dětem zpíval ukolébavky hrdelním zpěvem chomei. Doslovně můžeme přeložit jako ukolébávající chomei. Vychází z přirozené barvy hlasu člověka, do kterého se promítá vše, co prožívá. Působí klidně a měkce. Samotný zpěvák má uvolněné břišní svaly a krk. Tón modulují rty a volně položený jazyk v dutině ústní.

Hluboká kargyraa je spojována se zvukem, který vydává velbloud. Podle starých legend se vypráví, že když matka ztratí syna, pláče pro něj sedm let, když velbloudice ztratí mládě, tak sedm dní. Její pláč je velmi hluboký, jako by vycházel ze středu srdce stejný jako zvuk kargyryy. Silně rozechvívá jak toho, kdo zpívá, tak všechny, kdo kargyruu slyší. Dochází k tak silnému uvolnění hrtanu, že se rozechvějí hlasivky. Tento styl je typický a nejvíce propracovaný ve střední a jižní části Tuvy, kde se chovají velbloudi ve velkých stádech. Kargyraa je stylem, který je velmi ceněný. Čím nižší tón, tím krásnější.

Poměrně ostrou a výraznou barvu má styl sygyt. Předurčuje ho k využívání v sólovém zpěvu za doprovodu hudebních nástrojů nebo bez nich. Při zpěvu se objevují velmi vysoké tóny připomínající zvuk flétny nebo pikoly. Připomíná a napodobuje také pískání přes zuby, kterým se svolávala stáda dobytka z pastvy. Neslušné a nepřípustné bylo hvízdát v jurtě. Otevíral se tím prostor pro zlé duchy, kteří mohli vejít do jurty a ublížit. Podle jiných legend vznikl sygyt napodobením zvuku tětiny luku. Při zpěvu je velmi důležitý tlak bránice, která tlačí vzduch přes napnuté hrdlo do středu dutiny ústní.

Další dva styly ezengyleer a borbanadyr jsou velmi úzce spojeny s koněm, jízdou na koni, jeho sedláním, ržáním koně a dalšími zvuky. Na hřbetě koně také někdy probíhá výuka zpěvu. Pohyb, kterého je dosaženo, podporuje správné zpevnění a zapojení svalů pro dobrý cherekteer. Styl ezengyleer vznikl doslovně ze slova třmeny. Značí kontakt člověka s koněm, třmeny a postrojem, které různě zvoní a cinkají při jízdě na koni do vrchu. Tyto zvuky se pak objevují při zpěvu. Někdy připomínají zpěv ptáků. Styl borbanadyr je spojen se cvalem koně. Ve zpěvu se objevuje monotónní hučení, dusot koně, zvuky připomínající odfrknutí. Styl ezengyleer a borbanadyr jsou velmi staré styly hrdelního zpěvu, používají se na doplnění předchozích stylů. Jedním z velmi specifických stylů, který je někdy uváděn samostatně

a někdy jako varianta chomei, je kymzataar. Jeho tóny a použité zvuky napodobují především vytí vlků, ale také zvuky dalších zvířat jako jsou ovce, kozy, krávy a další.

Hrdelní zpěv má velmi širokou škálu různých stylů. Zmínili jsme se zde o šesti nejvíce využívaných v tradiční tuvinské hudbě. Každý z těchto stylů ale má ještě mnoho dalších variant, např. chomei se může objevovat ve variantách ergy chomei, buga chomei, opei chomei, despen chomei, kymzataar a čylandyk, ujangylaar, damyraktaar, sirlenedir, byrlanadyr.

Ve stylu sygyt je známa ještě varianta kyšteer. Ezengyler a borbanadyr jsou někdy uváděny samostatně. Styl kargyraa je potom znám ve variantě chovu kargyraazy (stepní), dag kargyraazy (horská), kašpal kargyraazy (kaňonová), kožagar kargyraazy (kopcová), dumčuk kargyraazy (nosová), oidupan kargyraazy (podle pěvce Oidupana), buga kargyraazy (Kyrgys, 2013).

Tabulka č. 4: Přehled stylů a podstylů cherekteeru

SYGYT	EZENGYLEER	BORBANADYR	CHOMEI	KARGYRAA
Kyšteer		Borban	Ergy	Chovu
Kymzataar¹			Buga	Dag
			Opej	Dumčuk
			Despen	Oidupan
			Kymzataar	Buga
			Čylandyk	Kašpal
			Ujangylaar	Kožagar
			Damyraktaar	
			Sirlenedir	
			Byrlanadyr	

Jednotlivé styly hrdelního zpěvu se od sebe více či méně výrazně odlišují. Rozdílnost je zcela patrná ve zvuku, který se ozývá při zpěvu, ve výšce tónů, zabarvení a použitých zvukových efektech, charakteru dýchání, místa rezonování a fonémech. Způsob tvorby hrdelního zpěvu je velmi specifický a je předáván z učitele na žáka nápodobou

¹ někdy je styl Kymzataar uváděn jako samostatný styl

s přihlédnutím k individuálnímu základnímu tónu každého pěvce. Tradiční tuvinské písně obsahují několik slok, mezi nimiž je volná improvizace založená na používání různých stylů hrdelního zpěvu. Tím se vytváří neuvěřitelné kompozice, které se neustále mění. Jedna píseň tak má bezpočet variací. Mezi hlavní kritéria rozdílnosti jednotlivých stylů zpěvu patří melodicko-rytmická skladba, osobité rytmické uspořádání, způsob tvorby zvuku, mikrodynamika a barevnost tónů v jednotlivých stylech.

Tabulka č. 5: Styly cherekteeru – hrdelního zpěvu

Styl hrdelního zpěvu	Inspirace	Fonémy
Chomei	Lidský hlas, ozvěna	E, U
Kargyraa	Pláč velblouda	A, O, U, E
Sygyt	Píšťalka, tětiva luku	JA, JO, J
Ezengyleer	Postroj koně a třmeny	A, O, I, U, JU,
Borbanadyr	Cválání koně, odfrknutí	O, U
Kymzataar	Vytí vlka, zvuky vydávané ovcemi, kozami, býky	U, JU, E, JE

3.2 Vliv hrdelního zpěvu a tuvinské hudby na člověka

Cherekteer je v Tuvě využíván v rámci hudebních vystoupení, kde je prezentován jako tradiční hudební umění. Je předáván z generace na generaci prostřednictvím kultury, která velmi silně formuje osobnost člověka. Ve zvýšené míře je potom cherekteer vyhledávaný v obtížných životních situacích, kdy dochází ke zklidnění, nebo jako doplněk léčby a překonávání bolesti. Hrdelní zpěv je součástí běžného každodenního života, ale také významných událostí. Upřednostňován je vlastní zpěv, následuje zpěv naživo v podobě koncertu a v poslední řadě potom poslech ze záznamu na cd. Další vliv na člověka blíže zaznamenal lékař Pifagor, který popisuje, jak melodie hrdelního zpěvu synchronizují činnosti orgánů. Vychází z přítomnosti elektromagnetických vln jednotlivých orgánů a elektromagnetických vln hrdelního zpěvu, které mohou ovlivňovat a měnit tak nastavení organismu. Dochází tak k uzdravování a zvyšování imunity. Blahodárně působí na psychiku člověka, intelekt a upravuje nervový systém. Výzkumy zabývající se hrdelním zpěvem proběhly v roce 1995 v New Yorku (Kyrgys, 2013).

Monguš (2010) popisuje, že každý člověk má určité preference v hrdelním zpěvu a dokáže popsat, co se s ním děje, kde cítí změny ve svém těle, jaké má emoce. Často je popisováno uvolnění, vnímatelné vibrace a stav podobný chvíli těsně před usnutím. Cherekteer je také intenzivním cvičením zaměřeným na dýchání, zvyšování kapacity plic, na dobré hospodaření s dechem, posilování svalů zad, břišních svalů, bránice, mezižeberních svalů, jak uvedl v rozhovoru ze dne 28. července 2013 Sayan Bara, člen skupiny Huun Huur Tu. Díky intenzivní koncentraci, práci s tělem, dechem i hlasem dochází k harmonizování celého těla. Lékaři stojí teprve na počátku objasňování účinků hrdelního zpěvu na člověka. Můžeme ale zaznamenávat a pozorovat subjektivní dopad hrdelního zpěvu na konkrétního člověka. Hrdelní zpěv je prostředníkem mezi člověkem a přírodou. Seznamuje a přibližuje přírodu lidem tak intenzivně, že by se jí dalo dotknout. Maluje neuvěřitelné hudební obrazy přírody, které podněcují fantazii.

Na základě informací tuvinských hudebníků a pěvců hrdelního zpěvu může a má právo každý člověk používat a zpívat hrdelním zpěvem podle svých možností. Je zbytečné se snažit zcela identicky zpívat tuvinský cherekteer nebo mongolský chumiem, altajským kaiem nebo chakazský chai. Nikdy nemůžeme dosáhnout totožného zpěvu. Můžeme ale najít styl, který bude našemu srdci velmi blízký. Nezbytnou součástí objevení vlastního hrdelního zpěvu je úcta k tradicím a kulturnímu bohatství etnik jižní Sibíře.

V našich podmínkách, v české muzikoterapii, je hrdelní zpěv a prvky tuvinské hudby součástí celostní muzikoterapie především v Metodě Lubomíra Holzera, která je vyučována na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Doplňuje, obohacuje a rozšiřuje tak používaný alikvotní, přirozený, vibrační a rezonanční zpěv, který se v tomto systému používá jak v aktivní, tak i v receptivní muzikoterapii. Výrazným způsobem obohacuje schopnosti terapeuta o nový nástroj, který lze terapeuticky používat. Jedná se o formu hudební komunikace, kterou můžeme považovat za nejvyšší formu zvukové komunikace. V podstatě vždy se jedná o oboustrannou komunikaci.

Přijímaný zvukový podnět můžeme na různé úrovni reflektovat minimálně výškově a rytmicky. Abstraktní obsah je zcela podřízen vnější formě, která je představována a organizována systémem tónových výšek a délek jako základ hudební kultury. To, jak budeme na zvuk reagovat, je závislé na fyziologickém stavu našeho sluchového aparátu, psychologickém stavu, zvukových zkušenostech, asociačních a imaginačních schopnostech a poslechových podmínkách (Syrový, 2009).

Hudba ovlivňuje naše emoce, což se projevuje různými fyziologickými změnami, které se objevují automaticky. Pozorovat můžeme např. změny kožního odporu, který se projevuje

vlhnutím pokožky, a dochází tak ke snížení kožního odporu. Také změnami svalového tonu, změnami rychlosti dechu, které mohou i krátce přetrvávat po skončení muzikoterapie, změny výšky krevního tlaku a další. Nové informace v oblasti zabývající se reakcemi na hudbu přináší neurochemie, která zkoumá procesy spojené s vylučováním látek působících na nervovou soustavu (Franěk, 2005). Mnoho klientů udává, že pociťují velmi silné emoce při poslechu stejných nebo velmi podobných hudebních produkcí. Přestože hrdelní zpěv je velmi variabilní, má své zákonitosti. Při využívání cherekteeru v muzikoterapii se často jedná o využívání velmi podobných melodií a zvukových elementů ve zpěvu. Můžeme tento styl zpěvu využívat v receptivní muzikoterapii, např. v Metodě LH, kdy je klientovi dlouhodobě a systematicky předkládána volně improvizovaná hudba na přesně sestavené a používané hudební nástroje v určitém ladění, které umožňují využívat pouze dané kombinace tónů. Silné emoce jsou potom fyziologickými reakcemi, které jsou projevem autonomního nervového systému. Nemusíme se je učit, jsou nám dané. Opakovaný poslech umožňuje klientovi pronikat do jemných strukturních vztahů předkládané hudby (Franěk, 2005). Tato skutečnost dokládá, že je vhodné, aby klientům v rámci muzikoterapie nebyla předkládána pokaždé jiná hudba, ale aby měli dostatek času a prostoru se seznámit i s neobvyklým hrdelním zpěvem.

Cherekteer a tuvinská hudba je něčím tak specifickým, že není divu, že může vyvolat mimořádně silný hudební prožitek, který výrazně překročí běžné vnímání a prožívání hudby. O takto silném prožitku ve spojení s hudbou se zmiňoval již Maslow. Jedná se o stav „plynutí“ výjimečně intenzivního zapojení do určité činnosti, která je vykonávána s velkou lehkostí a stává se zdrojem hluboké radosti a uspokojení (Franěk, 2005). Silný hudební prožitek je možné zaznamenat v několika kategoriích:

- **Tělesná reakce** – mrazení okolo zad, husí kůže, slzení, kvazifyzikální reakce jako pocit beztlíže nebo vznášení, změny v dýchání a tepu
- **Vnímání** – intenzivní sluchové vnímání, vizuální představy, taktilní a kinestetické vjemy, mimořádná pozornost na vnímanou hudbu
- **Poznávání** – pocit otevřené hlavy, opouštění analytického myšlení, intenzivní koncentrace, vybavení vzpomínek, změněné prožívání času, prostoru i vlastního těla, plné obklopení hudbou
- **Emoce** – přítomnost pozitivních emocí, radost, štěstí, euforie, harmonie, klid
- **Existenciální nebo transcendentální aspekty** – úvahy týkající se výrazných změn v životě člověka, změna smýšlení

- **Osobnostní rozvoj** – prožitek katarze, získání nového pohledu na sebe, posilnění, sounáležitosti (Franěk, 2005)

Člověk žil po řadu tisíciletí převážně v přírodním prostředí, které má své specifické akustické charakteristiky. Zvuky přírody byly velmi důležitou složkou zvukového prostředí člověka. Objevují se v rozmanitých frekvenčních polohách a většinou v mnohem menší intenzitě, vzájemně se tak nepřekrývají. Současně tak můžeme slyšet hučení řeky, zpěv ptáků i vítr. Tato skutečnost je velmi důležitá pro akustickou orientaci v prostředí. Lidský hlas i činnost byla v souladu s přírodou. Prostřednictvím hrdelního zpěvu a některých hudebních nástrojů můžeme klientům zprostředkovat podobný pocit a prožitek, který měli lidé před tisíciletími. Tím, že upřednostníme akustickou muzikoterapii, můžeme pomocí nástrojů a zpěvu zvyšovat citlivost vnímání klienta. Při pohybování se terapeuta v prostoru dochází k velmi proměnlivému vnímání intenzity a směru zvuku. Hrdelní zpěv a prvky tuvinské hudby mohou výrazně obohatit muzikoterapii i samotného terapeuta. Přináší intenzivní emocionální a hudební prožitky i viditelné fyziologické reakce. Své místo má také v muzikofiletice a v hudbě obecně.

4 Muzikoterapie v České republice

Člověk je velmi úzce spojen s uměním ve všech jeho podobách. Výrazně obohacuje život jedince a také mu pomáhá v obtížných chvílích. Přináší člověku celý svět, aby se ho mohl dotýkat a ochutnávat ho. Ve stejném okamžiku skrze umění proniká vnitřní svět člověka na povrch, kde je přetvářen do rozmanitých zpráv. Ukazuje samotnému člověku, co je uvnitř něho, a také ostatním umožňuje porozumět světu, který není na první pohled vidět. Pomocí umění se stáváme čitelnými pro ostatní. Umění nás může provázet také ve formě expresivních terapeutických přístupů.

Muzikoterapie pracuje s výrazovými uměleckými prostředky především hudební, ale také literární, dramatické a pohybové povahy. Prostřednictvím hudby a hudebních elementů aplikovaných kvalifikovaným muzikoterapeutem působí na jednotlivce nebo skupinu. Snaží se podporovat, rozvíjet, aktivizovat a usnadňovat komunikaci, vztahy, učení, sebevyjádření a další terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních, duchovních a kognitivních potřeb. (Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009).

„Muzikoterapie je použití hudby anebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb“ (WFMT in Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, str. 27).

Je velmi obtížné jednoduše definovat muzikoterapii vzhledem k tomu, že je ve světě i v České republice využíváno velké množství modelů, směrů a proudů muzikoterapie, které se navzájem různě intenzivně odlišují. Zásadní a výrazné rozdíly lze pozorovat především ve využívání velmi rozličných hudebních i zvukových prostředků, které jsou aplikovány v rámci terapie. Vzhledem k tomu, že se jedná o kreativní terapii s využitím hudebního umění, je na místě vysoká variabilita použité hudby i hudebních elementů. Tato skutečnost je vnímána spíše jako pozitivum, které nabízí klientům možnost výběru a volby z nabízených modelů muzikoterapie.

Definice muzikoterapie dokazují, že se jedná o obor, který se velmi rychle vyvíjí v oblasti teorie, výzkumu i praxe. Dokladem toho je současná definice muzikoterapie, kterou uvádí Světová federace muzikoterapie. *„Muzikoterapie je profesionální využití hudby a jejích elementů jako prostředku intervence ve zdravotnických a vzdělávacích zařízeních i v běžném prostředí pro jednotlivce, skupiny, rodiny nebo komunity, kteří hledají optimalizaci kvality*

života a zlepšení fyzické, sociální, komunikační, emocionální, intelektuální, spirituální složky zdraví a blahobytu. Výzkum, praxe, vzdělávání, klinický trénink v muzikoterapii jsou založeny na profesních standardech dle příslušného kulturního, sociálního a politického kontextu“ (WFMT in Mastnak, Kantor in Müller, 2014, str. 269).

Za zásadní a neměnný je považován cíl muzikoterapie. Obecně lze říci, že muzikoterapeut může využívat různé prostředky, které směřují k naplňování muzikoterapeutických cílů. Tak jako mluvíme o shodě v terapeutickém cíli, panuje shoda i v názoru na používané formy muzikoterapie v různých modelech a směrech.

Nezbytnou součástí a také významným terapeutickým prostředkem muzikoterapeutického procesu je vztah mezi terapeutem a klientem. Z důvodu úspěšnosti je nutné, aby byl relativně stálý, přiměřeně důvěrný a intenzivní. Ten bývá nejčastěji upravován etickými kodexy, standardy kvality služeb a dobrou praxí. Míra a způsob zapojení jsou založeny na svobodné volbě. Nabízí setkání a společný prožitek.

Zodpovědnost terapeuta je zaměřena na proces, ne na rozhodnutí klienta. Úspěch je závislý na terapeutově schopnosti empatie a umění motivovat klienta. Muzikoterapie je prožitkovou terapií, která je výrazně ovlivněna prostředím, kde probíhá. Může probíhat formou individuální, skupinové nebo hromadné terapie (Procházka in Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009). Ochranu klientů a také muzikoterapeutů zajišťují supervize, metodická podpora a také členství v profesních odborných organizacích.

Nacházíme velké množství různých muzikoterapeutických koncepcí různě zaměřených a využívaných. Pro ucelený a komplexní vývoj muzikoterapie je zapotřebí vzájemná otevřenost, komunikace a spolupráce na celorepublikové i mezinárodní úrovni. Podílí se na ní především vznik světových federací a asociací. Nejvýznamnější místo pro rozvoj české muzikoterapie představuje Světová federace muzikoterapie, Evropská muzikoterapeutická konfederace a Evropská asociace studentů muzikoterapie (Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009).

V České republice v současné době působí nezisková organizace Česká muzikoterapeutická asociace (CZMTA), která představuje odbornou majoritní a profesní organizaci, na základě aktuální verze stanov ze dne 24. 4. 2012. Sdružuje zástupce akademické obce i odborníky z praxe, muzikoterapeuty, hudebníky a občany se zájmem o obor muzikoterapie. Mezi hlavní cíle patří vytváření a revidování profesních a etických standardů muzikoterapeutické profese a prezentování české muzikoterapie. Spolupracuje s našimi i zahraničními právními subjekty zaměřenými na tuto oblast. Důležitou činností je také informování široké veřejnosti o oboru muzikoterapie jeho podpora a prezentace. Odborně

garantuje supervize pro oblast muzikoterapie. Usiluje o profilování muzikoterapie jako oboru a vymezení legislativních podmínek pro rozvoj této profese. Spolupracuje s různými příbuznými institucemi expresivních terapií, jako je Česká arteterapeutická asociace ČAA, Asociace dramaterapeutů České republiky ADCR a Česká asociace tanečně pohybové terapie TANTER (Kantor, Weber, 2011). Vzhledem k chybějící legislativě v oblasti muzikoterapie se asociace výrazně podílí na garantování a zajišťování odborné úrovně muzikoterapie v České republice, která je nezbytná pro vytvoření a udržení kvalitní terapie a také ochrany klientů v terapeutickém procesu.

Současně na našem území také působí menší organizace jako Akademie alternativa a Mezinárodní asociace uměleckých terapií, které ale nevystupují jako partneři České muzikoterapeutické asociace.

Muzikoterapie je nejčastěji aplikována v sektoru sociálním, školním a zdravotním. To vytváří různou míru požadavků na odbornost muzikoterapeuta. V některých situacích dochází k aplikaci terapeutických postupů a léčbě, v jiných případech se spíše jedná o rozvoj osobnosti, aktivizaci a vhodné trávení volného času.

4.1 Hlavní muzikoterapeutické proudy

Již prvopočátky vzniku lidstva jsou spojovány s používáním hudby k léčení. Hudba používaná k léčení má historicky významnou a smysluplnou tradici, která se různě měnila a utvářela na základě kulturních odlišností. Nelze tedy mluvit o muzikoterapii jako o novém oboru, ale spíše o rozvoji, systematizaci a propracování systému léčení prostřednictvím hudby. Česká muzikoterapie vychází z vědeckých prací Engelsmanna a Študlara. Prvními zařízeními, kde se muzikoterapie praktikovala, byly Psychiatrická léčebna v Praze-Bohnicích, Foniatická klinika Miloše Seemanna a foniatické oddělení Logopedického ústavu v Praze (Šimanovský in Zeleiová, 2007).

Do počátků muzikoterapie spadá i působení Jitky Vodňanské, jak uvádí Kantor a Weber (2011), které je ovlivněné psychoterapií. Praktikuje psychodynamický model muzikoterapie. Můžeme také zmínit Irenu Štrossovou, která používala psychomelodrama jako variantu psychodramatu s hudbou. Dramatické vyjadřování klienta je podporováno a doprovázeno improvizovanou klavírní hudbou. Dlouhodobě se muzikoterapii vycházející z psychodynamického přístupu věnuje Jana Procházková. Využívá tuto expresivní terapii při integrativně pojaté psychoterapii jako jednu z možných technik při rozvíjení komunikace,

práce s dětmi a při rodinných sezeních. Z psychodynamického modelu muzikoterapie vychází také Zdeněk Šimanovský ve vlastním modelu nazvaném HUKOD – hudební konstelační divadlo. Důležité místo zaujímá Jitka Pejřimovská-Kavanová a její koncepce porovnávání kvality a struktury hudebně instrumentálních improvizací s klinickým obrazem klientů v metodě nazvané Geneapé. Pejřimovská a Zeleiová (2011) popisují tento přístup jako svébytný a specifický způsob muzikoterapeutické intervence, díky níž jsou vyvolávány změny v terapeutickém prostředí, ve kterém se utváří prostřednictvím zvuků a tónů terapeutický vztah. Hudební prostředky nesou informaci s terapeutickým a také diagnostickým významem. Vytvářená hudba je nejenom relaxačním médiem, ale také prostředkem neverbální komunikace.

V rámci neuro-rehabilitační muzikoterapie dlouhou dobu působí Noemi Komrsková, která pracovala s dětmi s tělesným postižením a omezením. Nyní jsou primární klientelou senioři. Často se zaměřuje na využívání zpěvu církevních a jiných písní k aktivizaci této klientely. V samotném terapeutickém přístupu vychází ze základů rehabilitace, vývojové psychologie, teorie hudby, psychiatrie, pedagogiky, kognitivní a behaviorální psychoterapie. Snaží se u klientů o rozvoj hudebních a řečových schopností, uvolnění, muzicírování, zvýšení kooperace a sociální integrace. Z hudebních nástrojů využívá Orffovo instrumentarium, kytaru, klavír, flétny a další hudební nástroje. Pro receptivní formy pak poslech klasické, moderní, spirituální hudby a ukolébavky. Noemi Komrsková vnímá muzikoterapii jako činnostní psychoterapeutickou techniku (Kantor, Janáková, 2011).

Dalším samostatným a nezávislým směrem je antroposoficky orientovaná muzikoterapie Josefa Krčka, která vychází z teorie Rudolfa Steinera. Krček (2008) popisuje tento muzikoterapeutický přístup jako souvztažnost mezi uměním, duševní hygienou, pedagogikou a terapií, kdy sdílením vnitřního obsahu působí jako lék.

Nezastupitelné místo má rehabilitační muzikoterapie zastoupená Markétou Gerlichovou, která se zaměřuje na osoby s traumatickým poraněním mozku, ale také na problematiku psychosomatiky, rodinnou terapii a další oblasti. Tento model je autorkou označován jako metoda IKAPUS, kdy jsou zdůrazňovány jednotlivé fenomény důležité v přístupu při aplikaci muzikoterapie (Gerlichová, 2014). Zahrnují nápad, hravou tvořivost, čínorodost, pohyb, relaxaci a sebeuvědomování. Psychiatrickým pacientům nabízí možnosti muzikoterapie Jana Weber, která nyní působí ve Švýcarsku. Spolupracuje a podílí se na rozvoji muzikoterapie v České republice. Výše popsané modely bychom mohli volně přiřadit do oblasti zdravotnictví.

Velmi výrazně se muzikoterapie využívá ve speciální pedagogice a v oblasti sociální péče. Můžeme se setkat s aplikací edukačního muzikoterapeutického modelu podpůrné vývojové muzikoterapie především Matěje Lipského, Jiřího Kantora a Anny Neuwirthové. Snahou je podpořit psychomotorický vývoj klienta za pomoci muzikoterapeutických metod a technik. Jmenovaní využívají širokou škálu hudebních nástrojů, Orffovo instrumentarium, klavír, housle, kytaru, bicí nástroje, perkuse, melodické bicí nástroje a další hudební nástroje. Nezbytnou součástí je také zpěv. Začleněny jsou i prvky dalších terapií, jako arteterapie, tanečně pohybová terapie a bazální stimulace. Snaží se o komplexnost přístupu ke klientovi.

Vlastimil Marek se jako první u nás začal zabývat etnickou hudbou ve spojení s celostním přístupem. Samostatným muzikoterapeutickým směrem je celostní muzikoterapie, která zahrnuje několik různých možností pojetí. Jednou z metod je Metoda Lubomíra Holzera – Metoda LH, která vychází z celostního pohledu a přístupu ke klientovi. Základními východisky aplikace celostní muzikoterapie je akustické využívání hudebních nástrojů v přirozeném netemperovaném ladění. S tím úzce souvisí terapeutická aplikace modulovaného, rezonančního, vibračního a alikvotního zpěvu. Při svém využití zasahuje oblast smyslového, mimosmyslového a nadsmyslového vnímání. Muzikoterapeut se permanentně nachází v procesu volné improvizace, která probíhá na základě předem dané hudební struktury. Postupem času přechází do volného intuitivního vyjádření (Holzer, Drlíčková, 2012). V rámci této metody působí mnoho dalších muzikoterapeutů, kteří vychází z celostní muzikoterapie Metody LH, do které vkládají svoji vlastní kreativitu. Mohli bychom jmenovat spolek Muzikohraní – Michaela a Daniel Plecháčkovi, muzikoterapie v Základní škole a Praktické škole Svítání v Pardubicích, kterou vede Zdeněk Melichar a František Pavlík a další.

V systému celostní muzikoterapie působí také Tomáš Procházka, který vytvořil metodicky otevřený koncept muzikoterapie, který vychází z celostního pojetí. Je ovlivněn systemickým a neexpertním přístupem a usiluje o narativní a kontextuální přístup k člověku. Využívá širokou škálu muzikoterapeutických prostředků v kombinaci s různými metodami a formami terapeutické práce z oblastí expresivních terapií z konceptu Bazální stimulace, relační metody a dalších metod. V rámci terapie se pracuje s tzv. prožitkovou vlnou, díky níž je umožněno strukturovaně pracovat s přirozenými potřebami klientů, ale také s konflikty vyplývajícími z negativních dopadů a rizik spojených především s hospitalizmem. Systém byl zaveden v Centru sociálních služeb v Tloskově. Odtud se rozšířil do dalších podobných zařízení.

Další přístup, jak uvádí Kantor a Weber (2011), je celostní muzikoterapie ve spojení s jógou, které se věnuje Ivo Sedláček. Hlavním prostředkem muzikoterapie je hudba, která

vzniká a plyne z hlubokého a přirozeného propojení toho, kdo hraje a kdo poslouchá. Dalším prvkem tohoto přístupu je využívání rezonanční terapie, kdy jsou využívány nástroje jako tibetské mísy, gongy, monochordy, ale především velká speciální rezonanční terapeutická lůžka. Důležitou součástí je expresivní muzikoterapie umožňující klientům sdělovat své vnitřní prožívání pomocí aktivního hudebního projevu.

Za specifický přístup v České republice lze označit muzikoterapii Kataríny Grochalové, která vystudovala a využívá švédskou metodu muzikoterapie FMT metodu. Jedná se o léčebnou metodu zaměřenou na nervový a svalový systém organismu. Terapie je vždy individuální a neverbální. Pracuje s dvaceti jednoduchými melodiemi, které terapeut hraje na akustický klavír. Klient na tyto kódy reaguje hrou na bicí nástroje. Ty jsou uspořádány do třiceti různých sestav hudebních nástrojů podle obtížnosti.

Je velmi obtížné přesně a kompletně vyčíslit počet muzikoterapeutů v České republice vzhledem k tomu, že nejsou legislativně vytvořené podmínky a tím ani kritéria posuzování. Často se profesně jedná o psychology, psychoterapeuty, speciální pedagogy a pedagogy, kteří při svém působení využívají muzikoterapii nebo prvky muzikoterapie. Setkáváme se s velmi různými přístupy v aplikaci muzikoterapie. Každý terapeut si po čase vytváří specifický muzikoterapeutický model, který vychází z určitého směru nebo proudu a je dále rozpracován a upravován. Vytváří si tak určitou strukturu muzikoterapie, která je výrazně ovlivněna také klientelou, formami muzikoterapie, metodami a technikami, které využívá. Významnou roli při vytváření modelů muzikoterapie mají odborné a osobnostní kompetence konkrétního terapeuta.

Za důležité považujeme i dílčí kroky v muzikoterapii. V rámci současného projektu Podpora zavádění expresivních terapií do výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v MSK (CZ.1.07/1.2.25/01.0029), který realizuje Slezská univerzita v Opavě, vzniká metodika muzikoterapie pro osoby s těžkým kombinovaným postižením. Zaměřuje se na trénink funkčních aktivit, popis vývoje interakčního procesu a práci se sociálním prostředím u žáků. Velmi významný je i dokončený výzkum Matěje Lipského, který se zabývá hudebním obsahem u pětiletých dětí s postižením. Vychází z metody improvizace a techniky vystupování, které popisuje Bruscia. Hudba dítěte je nejméně zatížena vstupem muzikoterapeuta. Náběry hudby se realizovaly po jednom měsíci muzikoterapie, tj. po pěti sezeních, a byl pořízen videozáznam, který slyšelo sto osmdesát účastníků kurzů s otázkou: „Jaká to je hudba?“ Výroky byly následně podrobeny kvalitativní analýze. Z ní vychází, že se v hudbě dětí dají identifikovat patologické rysy vztahující se k symptomům dané diagnózy. Zároveň je možné nalézt vodítka pro muzikoterapeutickou intervenci. Kromě těchto výsledků

byla nalezena možnost, jak podložit hypotézu, že má dítě v terapii hudební talent. V metaanalýze vychází, že korovou kategorií je komunikace, kdy nám dítě svojí hudbou o sobě zprostředkovává explicitně i implicitně informace. Proces komunikace je dán vzájemnou interakcí dvou charakteristik: hudební (interpretační a kompoziční) a psychologické (emoce a chování).

Nelze tedy zcela přesně popsat všechny používané modely muzikoterapie v České republice. Mnohé již mají dlouholetou tradici a další se začínají rozvíjet. Velmi důležité, především v privátní praxi muzikoterapeutů, je odpověď na otázku: „Čím se řídí při svém terapeutickém působení?“ Je důležité vnímat klienta jako osobnost, často zranitelného člověka s obtížemi, který vyhledává pomoc. Od terapeuta se vyžaduje, aby zachovával jeho lidskou důstojnost a využíval metody, které budou podporovat dosažení terapeutického cíle a nebudou klienta poškozovat. Určitou ochranu a záruku klientům poskytuje dodržování etického kodexu, který má povinnost naplňovat a dodržovat muzikoterapeut zaregistrovaný v České muzikoterapeutické asociaci (CZMTA). Nezbytné jsou osobnostní a odborné předpoklady, sebezkušenostní, případně psychoterapeutický výcvik a supervize.

V souvislosti s muzikoterapií se také setkáváme s muzikofiletikou. Zaujímá významné místo jako mezičlánek, obor mezi pedagogickým pojetím hudební výchovy a muzikoterapií. V praxi je hojně využívána především v běžných školách. V oblasti sociální nachází své uplatnění primárně ve službách sociální péče a prevence.

4.1.1 Muzikofiletika

V rámci pedagogického a výchovného procesu nemůžeme často z provozních, odborných i legislativních důvodů hovořit o muzikoterapii. Ani nám mnohdy o vyložené terapeutický proces nejde, jestliže hlavním cílem je poznávání důležitých lidských témat anebo sociální a psychický rozvoj osobnosti. Pro tyto cíle však nevyhovují běžné postupy hudební výchovy, takže potřebujeme využívat některé muzikoterapeutické postupy, ale s jinými než terapeutickými cíli. Naše činnost v takovém případě musí být také jistým způsobem pojmenována a prezentována.

Nabízí se nám výhodné označení a tím je pojem „muzikofiletika“. V arteterapii přijatý a používaný termín artefiletika můžeme důvodně aplikovat i v muzikoterapii. Artefiletika je obor na pomezí arteterapie, umělecky zaměřených předmětů – výtvarné, hudební a dramatické výchovy – a pedagogiky. Myšlenka artefiletiky se objevila na počátku devadesátých let

20. století. Byla vyvolána snahou podněcovat žáky ve výtvarné výchově k hlubšímu porozumění výtvarné tvorbě prostřednictvím spojení ego-angažovaného zážitku z expresivní tvorby s její reflexí. Právě spojení osobně angažované tvorby a reflexe nejzřetelněji sblíží artefiletiku s arteterapií. Cílem artefiletiky je osobnostní a sociální rozvoj prostřednictvím umělecké tvorby (Holzer, Drlíčková, 2012).

Artefiletika přichází z pomezí mezi výtvarnou výchovou a arteterapií. Její koncepce byla navržena v České republice J. Slavíkem v návaznosti na myšlenku tzv. filetického přístupu k výchově (Broudy 1972, 1976, Beitel 1974)² s oporou v konstruktivistické pedagogice. Poprvé byl termín artefiletika použit autorem a byl publikován v Slavíkově textu z r. 1994 (in Literatura, Slavík 1994/1995).

V případě muzikofiletiky jde o odborné použití některých muzikoterapeutických technik v rámci výchovně vzdělávacího procesu u dětí i dospělých. Účelem není terapie a diagnostika, ale právě muzikofiletické působení, které nepoužívá přímé výchovné a pedagogické metody, ale působení, které přináší do výchovy nové, konstruktivisticky zaměřené metody inspirované muzikoterapií.

Muzikofiletiku tedy můžeme chápat jako tvořivou a zážitkovou aplikaci základních muzikoterapeutických technik. Muzikofiletiku používáme především v oblasti vzdělávání a výchovy. Realizujeme ji bez terapeutického a diagnostického záměru a její pojetí je následně reflektivní, zpětnovazební, vždy však s výraznou tendencí optimistického ladění a pozitivního vyznění. Cílem muzikofiletiky je rozvíjení psycho-emočního, intelektuálního, uměleckého a všeobecně kulturního potenciálu žáků, potencování jejich sociálních dovedností a kompetencí a prevence psychosociálních selhávání prostřednictvím muzikofiletických aktivit (Holzer, Drlíčková, 2012).

4.1.2 Historie používání a definování termínu muzikofiletika

Přenesení a aplikace termínu artefiletika do muzikoterapie bylo zcela logické, smysluplné i potřebné. Po několikaletém zabývání se možnostmi, využitím a hranicemi muzikoterapie autorka termín poprvé použila v roce 2007, kdy nahradil dříve používaný výraz „prvky muzikoterapie“. Od roku 2008 se začal používat především v mateřských a základních školách. Začali ho používat i další muzikoterapeuti a pedagogové při své práci. V roce 2008

² Broudy, H. S. (1972). „Didactics, Heuristic and Philetic“. Educational Theory, Vol. 22, No. 3, pp. 251 – 261. Broudy, H. (1976) Three Modes of Teaching and their Evaluation. In Evaluation in Teaching (Gephart, W. J. ed.). Bloomington: Phi Delta Kappa (1976), s. 5 – 11. Beitel, K. R. (1974) Formative Hermeneutics in the Artting Processes of an Other: The Philetic of Art Education. Art Education, 27 (9), 2 – 7, Dec 74

byly poprvé akreditovány muzikofiletické semináře u Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy a Ministerstva práce a sociálních věcí. V roce 2010 vyšlo CD s muzikofiletickým příběhem „Jak se přivolává Slunce“. V roce 2012 byl pojem muzikofiletika publikován a definován ve studijních skriptech: Holzer Lubomír, Drlíčková Svatava: Celostní muzikoterapie v institucionální výchově. Nyní je aplikována muzikofiletika nejenom v oblasti školství, ale také v sociálním a zdravotním rezortu.

Paralelně a nezávisle na sobě začala termín muzikofiletika používat i Jana Weber. Muzikofiletikou se zabývala v letech 2007 až 2010, a to v rámci své dizertační práce: Muzikoterapie, hudební výchova a dospívání, 2009. Praha. Podala obecný nástin možností využití tohoto termínu v souvislosti s využitím na základních školách v hodinách hudební výchovy. Dále se však termínem muzikofiletika intenzivně nezabývá.

4.1.3 Pojem muzikofiletika

Slovo muzikofiletika lze rozdělit na dva základy: muziko a filetika. Muziko: músikos z řečtiny znamená hudební, řecky moisika, latinsky musica znamená hudba. Filetika: termín je odvozen z řeckého „filein“ – milovat, mít v oblibě.

Při vytváření pojmu muzikofiletika můžeme jít stejnou cestou jako artefiletika, inspirací v díle H. Broudyho, kde popisuje filetický přístup ve výchově. Slavík (1994) popisuje, že za názvem filetika stojí mimo jiné antický mudrc, učitel krále Ptolemaia II., Philétas z Kósu, který byl nejenom citlivým učitelem, ale také moudrým filozofem. Filetický tak vyjadřuje tvůrčí, výrazový, emocionální, smyslový i duchovní přístup.

Na běžných školách neprobíhají terapie, ale pro práci s dětmi můžeme využívat prvky muzikoterapie, pracujeme muzikofileticky. S terapií musí klient nebo jeho zákonný zástupce souhlasit a chtít se jí účastnit. U muzikofiletiky, která se děje během výchovného a vzdělávacího procesu, není třeba souhlas vzhledem k tomu, že pracujeme na obecné úrovni a nepoužíváme techniky terapeuticky ani k diagnostice jednotlivce. Hranice mezi muzikoterapií a muzikofiletikou je velmi individuální a subtilní. Záleží na terapeutovi, na jeho zkušenostech, znalostech, vedení a schopnosti udržet vzájemné hranice těchto expresivních metod. Muzikofiletiku můžeme definovat jako umělecko-pedagogickou disciplínu mající blízko k muzikoterapii. Muzikofiletika ovšem nepoužívá obvyklé výchovné a pedagogické postupy, ale vytváří nové, vlastní, mající základy v muzikoterapii, což při její realizaci vyžaduje značně odlišný přístup.

Spojení exprese s reflexí nám umožňuje vymezit hranice mezi běžnou hudební výchovou a muzikofiletikou a zároveň přibližuje muzikofiletiku k muzikoterapii. Nesnaží se ale klienty, žáky, diagnostikovat a následně léčit, případně objevovat skryté problémy a řešit je. Zmíněný charakter ji zase přibližuje k hudební výchově. Muzikofiletika stojí mezi hudební výchovou a muzikoterapii. Zabývá se uplatněním hudebních činností při rozvoji poznávání světa a sebe mezi lidmi. Jinak řečeno, jde o zdůraznění personálního, sociálního anebo obecně humánního rozměru výchovy prostřednictvím konkrétního média – hudby a její reflexe. Snaží se o rozvíjení pozitivního v člověku a působí v oblasti prevence sociálně nežádoucího a rizikového chování. Snaží se o to, aby osobní prožitek přivedl žáka, klienta, k hlubšímu poznávání obsahu tvorby a současně s tím, respektive skrze to, též k hlubšímu poznávání sebe sama nebo ostatních lidí. Muzikofiletiku můžeme definovat jako hraniční disciplínu mezi muzikoterapií a pedagogikou. Používá muzikoterapeutické techniky k podpoře a rozvoji výchovně vzdělávacího procesu (Holzer, Drlíčková, 2012). V muzikofiletických programech často dochází k začlenění prvků dalších expresivních terapií.

Tento obor otevírá širokou škálu možností, jak začlenit a využít i neobvyklé a netradiční hudební postupy a hudební elementy. Jednou z mnoha možností je přiblížení, využívání a začlenění prvků hudby a zpěvu různých národů do terapeutického procesu. V případě, že tyto prvky budeme nejdříve aplikovat v rámci muzikofiletiky, máme možnost získat zkušenosti, větší jistotu a možnosti použití při jejich využívání v rámci muzikoterapie. Vždy musíme brát v úvahu rozdílnost kulturního prostředí, které se promítá i do oblasti hudby jednotlivých národů.

4.2 Formy muzikoterapie

V rámci určité terapie je terapeutem aplikován terapeutický přístup. Vychází z nejrůznějších zdrojů. Využívá různé metody, prostředky, techniky a formy práce (Müller, 2007). Hlavním kritériem volby forem muzikoterapie je především počet klientů a zvolený cíl muzikoterapie. Na základě těchto skutečností potom můžeme volit z několika možných forem. Individuální terapie je založena na interakčním vztahu terapeut – klient. Nejčastěji probíhá prostřednictvím samostatných sezení s klientem. Jsou využívány jak receptivní, tak aktivní metody muzikoterapie. Ekonomicky a personálně je takto forma muzikoterapie velmi náročná. Využívá se proto především v případech, kdy potíže klientů nelze řešit

ve skupině nebo jako příprava klienta před vlastním zařazením do skupiny. Dochází tak ke snazšímu navázání terapeutického vztahu, než kdyby byl klient zařazen do skupiny přímo.

Dynamiku skupiny lze využít ve skupinové formě muzikoterapie, která může být otevřená nebo uzavřená a podle počtu klientů malá 3 – 8 klientů, nebo velká 8 – 10 klientů. Stimuluje, vede ke zvyšování výkonů a nabízí příležitosti pro sociální učení. Skupiny mohou pracovat krátkodobě, kdy se doporučuje homogenní složení. Problémy klientů mají podobné zaměření. Yalom in Kantor, Lipský, Weber (2007) uvádí, že u skupin pracujících dlouhodobě je vhodnější volbou heterogenní složení skupiny.

Komunitní terapie pracuje s již přirozeně vytvořenými skupinami. Týká se např. komunit v různých institucích, na pracovištích i jiných místech, kde se lidé přirozeně setkávají a prožívají své životy. Do komunitní terapie bývá také přiřazena rodinná muzikoterapie (Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009). Toto inovativní pojetí, se kterým se setkáme také v ostatních směrech expresivních terapií, zpochybňuje mnohé stereotypy a dogmata tradičních muzikoterapeutických škol. Tím vyvolává příznivé ohlasy i negativní reakce v muzikoterapeutické obci. Komunitní muzikoterapie překonává některá formální omezení v muzikoterapii a nabízí alternativní pohledy na role terapeuta i klienta, možnosti terapeutického procesu, odpovědnosti jednotlivých stran atd. Využívá realizaci muzikoterapie mimo terapeutickou místnost v prostředí klienta s využitím spontánního muzicírování bez stanovení terapeutického plánu. Důležitým cílem je také vytváření a upevňování pozitivního sociálního klimatu, ve kterém klient žije.

K úplnému výčtu forem muzikoterapie lze zařadit také párovou muzikoterapii, která se využívá spíše zřídka jako podpůrná terapie při řešení partnerských nebo manželských krizí a problémů. Mnohem častěji je využívána hromadná muzikoterapie, jejímž specifíkem je nevyužívání skupinové dynamiky při terapeutickém působení. Může se jednat o velkou skupinu. S ohledem na naše téma se nejčastěji jedná o posluchače muzikoterapeutického koncertu, kteří přicházejí s určitým individuálním cílem, který vyplývá z nabízené formy muzikoterapie. Také se může jednat o samotné účinkující, vystupující. Tato forma muzikoterapie je využívána často v celostní muzikoterapii v Metodě LH. Za hromadnou muzikoterapii lze také označit situaci, kdy terapeut pracuje se skupinou klientů, ale není možné při terapeutickém působení využívat skupinovou dynamiku. Jedná se často o skupinu klientů s těžkým zdravotním postižením při aplikaci receptivní muzikoterapie. Terapeut v této situaci aplikuje receptivní muzikoterapii ve skupině klientů, přičemž se v rámci skupiny individuálně věnuje každému klientovi. Jedná se především o kontakt klienta s terapeutem,

s hudebními nástroji, práci s intenzitou zvuku a směru zvuku, aktivního zapojování se klientů formou hlasových a vokálních projevů nebo motorických pohybů.

V některých muzikoterapeutických směrech, např. Metodě LH, je uváděna také jako jedna z forem terapie automuzikoterapie, kdy hudba terapeuticky působí na samotného terapeuta v situaci, kdy probíhá receptivní muzikoterapie pro klienty. Terapeut volně improvizuje na základě vnímání klienta a jeho reakcí (Holzer, Drlíčková, 2012). Zcela jistě bude terapeut ovlivněn hudbou, kterou vytváří pro klienta nebo klienty, ale je otázka, zda a jak bude tato hudba terapeuticky působit na samotného muzikoterapeuta. V průběhu terapie je nutné se soustředit na několik proměnných současně. Je nepravděpodobné, že by při této intenzitě věnování se klientovi, reagování na něj, pozorování reakcí klienta, udržování terapeutického vztahu a dalších proměnných mohl muzikoterapeut naplno vnímat hudbu, kterou vytváří, sledovat a reflektovat její účinky na sobě samém. Touto formou terapie se zabývá také Linka (1997). Poukazuje na větší intimitu procesu a svobodnou volbu klienta ve výběru hudby v případě, že klient hraje sám pro sebe bez přítomnosti terapeuta. Pokud se ale na muzikoterapii díváme z pohledu zásad terapie, chybí v automuzikoterapii terapeutický vztah mezi terapeutem a klientem. Je otázkou, zda tento typ aplikace hudby lze považovat za jednu z forem terapie.

4.3 Metody práce v muzikoterapii

V rámci muzikoterapie jsou využívány rozličné metody práce, které mají spoustu možných variací. Jedná se o „*zvláštní typ hudební zkušenosti používaný pro diagnostiku, intervenci nebo evaluaci*“ (Bruscia, 1998, s. 114). V rámci jedné terapie může být a často také bývá kombinováno i několik různých metod práce. Můžeme tak mluvit o sérii různých technik, které lze vnímat jako proceduru. Vyvinutím systematického přístupu, který je závislý na určitých technikách, vzniká model. Získáváme tak návod, jak používat jednotlivé metody v muzikoterapeutickém modelu. Dochází také k doplnění a kombinaci s postupy a metodami jiných terapeutických přístupů. Nejčastěji se jedná o oblast expresivních terapií, jako je např. arteterapie, dramaterapie, tanečně-pohybová terapie, poetoterapie a další. Kantor, Lipský, Weber (2009) popisují jako základní metody v práci muzikoterapeuta hudební improvizaci, hudební interpretaci, kompozici a poslech hudby.

Hudební improvizaci rozumíme spontánní vytváření hudby. Zahrnuje jak hru na hudební nástroje, tak také zpěv a hru na tělo. Některé muzikoterapeutické modely jsou postaveny

výhradně na této metodě, která postupně přechází ve volné vytváření improvizované hudby. Můžeme pozorovat stav tělesných i psychických funkcí klienta. V hudebních improvizacích se zračí osobní růst jedince (Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009). Hudební improvizace v podání muzikoterapeuta při receptivní muzikoterapii umožňuje velmi pružně reagovat na vnímatelné reakce klienta. Muzikoterapeut se obvykle pohybuje ve skupině klientů a volně improvizuje na hudební nástroje. Pokud to technické možnosti nástroje dovolují, dotváří hru zpěvem. Terapeut může pomocí hudební improvizace komunikovat s klientem pomocí různých technik jako je imitování, reflektování, synchronizování, rytmické kotvení a tonální centrování, opakování, vytváření prostoru, zesilování, zklidňování, reagování, propojování, experimentování, volné asociace a další.

Hudební interpretace, jak uvádí Kantor, Lipský, Weber (2009), naopak pracuje s již s vytvořenou, předkomponovanou vokální nebo instrumentální hudbou v různých žánrech. Reprodukovat lze jakýkoliv druh hudební formy sloužící jako model. Hudební interpretace zahrnují i vokální a instrumentální interpretace, hudební produkci, koncerty před publikem, dirigování a hudební aktivity. Při této metodě je nutné, aby klient respektoval a dodržoval daná pravidla.

Kompozice hudby předpokládá aktivní zapojení a podílení se klienta. Zahrnuje kreativní vytváření písní, textů, vokálních a instrumentálních skladeb. Poslech hudby je zaměřen na tělesné, emocionální, intelektuální, estetické nebo spirituální aspekty hudby. Klient hudbě naslouchá a může reagovat verbálně nebo neverbálně. Díky poslechu hudby je usnadněno např. navázání kontaktu s klientem. Při poslechu hudby můžeme využívat i vzniklé vibrace (Drlíčková, 2012, Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009).

V některých modelech zaměřených na tělo, jako je rehabilitace, neuro-rehabilitace, psychoterapie zaměřená na tělo a biosyntéza hraje důležitou roli tělo klienta. Různé metody jsou pak aplikovány s ohledem na možnosti využívat např. tělové vzpomínky konkrétního člověka. Často se využívá hudební improvizace a současně se systematicky pracuje s tělem klienta.

4.4 Cíle muzikoterapie

Terapeutické cíle stanovujeme individuálně pro každého klienta s přihlédnutím k jeho specifickým potřebám. Zahrnují oblast vnímání a pozornosti, motoriky, senzomotoriky, emocí, sociálních interakcí, chování, komunikace, vědomostí a školních dovedností, relaxace.

Ve vztahu k vnímání a pozornosti se zaměřují na získávání zkušeností se smysly, rozvoj narušeného senzomotorického vnímání a integrace, zlepšení koncentrace a podpory rozvoje záměrné pozornosti. V oblasti motoriky rozvíjí hrubou i jemnou motoriku, výkon i kvalitativní aspekty především koordinaci, rovnováhu, přesnost, sílu, rychlost a vytrvalost. Cílem může být také rozvoj vizuomotorické koordinace. Kontrola impulzivního jednání, práce s agresí, emoční prožívání, zvýšení sebevědomí, vyrovnávání se se stresem, vyjadřování pocitů zahrnuje oblast emocí (Drlíčková, 2012).

V sociálních interakcích je velké množství rozličných muzikoterapeutických cílů. Obsahují zlepšování interpersonálních dovedností a sociálních interakcí s druhými, osvojení si různých sociálních rolí, snížení izolace a rozvoj sociálních vztahů. Nezávislost, posilování vlastní identity, sdílení doteků, rozvoj schopnosti učit druhé a další. Se sociální interakcí úzce souvisí i chování, kdy se můžeme zaměřit na redukci rušivých projevů chování, zaměření se na dosažení osobních cílů nebo uvědomění si nefunkčních způsobů chování.

Komunikační cíle zlepšují expresivní a receptivní složky komunikace, rozšiřují slovní zásobu, rozvíjejí motoriku mluvidel a pracují s efektivním používáním neverbální komunikace. Ve školních dovednostech se muzikoterapeutické cíle zaměřují na pomoc při učení a posilování paměťových schopností. Především receptivní muzikoterapie se zaměřuje na relaxaci. Snaží se o psychosomatické uvolnění, zvládnání stresu, zmírnění psychické zátěže a odpočinek. V rámci volnočasových aktivit se jedná o vhodné využívání volného času, zvyšování kvality života a zábavu. Někdy nelze přesně zařadit zvolený muzikoterapeutický cíl. Týká se to např. diagnostiky, rozvoje kreativity, osobnostního růstu, nácviku dovedností pro snížení bolesti (Drlíčková, 2012, Kantor in Müller, 2007, MTABC, 2004).

4.5 Klientela využívající muzikoterapii

Potenciálně úspěšně reagovat na hudbu a především na muzikoterapii mohou lidé s velmi různorodými obtížemi. Obecně lze říci, že jen ve výjimečných případech se uvažuje o kontraindikaci muzikoterapie. Je důležité mít ale neustále na mysli, že muzikoterapie je podpůrnou terapií a že nelze řešit a vyřešit všechny problémy aplikací jenom této terapie. Téměř nikdy se nesetkáváme s klientem, který by řešil své problémy pouze pomocí jedné terapie nebo jednoho přístupu. Z pohledu komplexní péče se jedná o prolínání postupů, které mohou zahrnovat léčebné, pedagogické, pracovní a sociální metody. Předpokladem dosažení úspěchu je schopnost vzájemné komunikace odborníků a efektivní koordinace celé péče.

Muzikoterapie může výrazně pomoci, ale při nevhodném stanovení terapeutického cíle a použitím nesprávných metod nemusí být nijak přínosná nebo může dokonce poškodit klienta. Sack (2009) popisuje muzikoterapii u osob s četnými korovými problémy vzniklými v důsledku mozkové příhody, u osob s Alzheimerovou chorobou a dalšími non-alzheimerovskými demencemi, se ztrátou řeči, poruchou hybnosti, amnézií, u klientů s mentálním postižením, u lidí s autismem a podobnými vývojovými poruchami.

Muzikoterapie se účastní také osoby se sluchovým a zrakovým postižením. Muzikoterapie je součástí komplexní péče o osoby se speciálními potřebami. Z pohledu věku zahrnuje ještě nenarozené děti až k člověku v seniorském věku. Existují specifické muzikoterapeutické programy, které jsou zaměřeny na jednotlivé věkové skupiny (Kantor in Müller, 2007).

Často vyhledávají muzikoterapii i lidé bez diagnózy v rámci vlastní psychohygieny, prevence syndromu vyhoření, netradičního trávení volného času s cílem dosažení pozitivní změny ve svém životě. Ve školním prostředí je vnímána jako specializovaný prostředek nonverbální terapeutické komunikace. Podporuje komunikativní kompetence žáků se speciálními vzdělávacími potřebami různého zdravotního postižení. Je určena také psychiatrickým a neurologickým klientům.

Kontraindikací mohou být floridní stavy, jako je akutní psychóza a některé druhy epilepsie. V zahraničí je běžnou praxí doporučení muzikoterapie lékařem v rámci zdravotní péče. Z pohledu komplexního přístupu je vhodné, když se k využívání muzikoterapie i u nás vyjádří ošetřující lékař. Tento postup bývá nejčastěji praktikován v rámci sociálních služeb a také u klientů se závažným onemocněním. Nezbytným předpokladem je dobrovolná účast klienta.

Samostatnou kapitolou by mohlo být technické zabezpečení prostorů pro muzikoterapii, které výrazným způsobem může ovlivnit celou muzikoterapii. Obecně lze říci, že by měla terapie probíhat v bezbariérovém prostoru, v klidné části budovy, s možností zatemnit okna, ale také s různými variantami osvětlení. Místnost by měla být vhodně označena, aby se předešlo vyrušování při náhlém vstupu osob do místnosti. V dosahu by měla být také toaleta. Podle využívaných modelů muzikoterapie se liší vybavení místností, které může zahrnovat hudební nástroje, audio techniku, pomůcky pro aromaterapii, různé varianty sedacího nábytku, relaxační vaky, lehátka, polohovací pomůcky, specializované rezonanční stoly a křesla, příkrývky a polštáře. Dobré podmínky a prostory pro muzikoterapii má např. Základní škola a Praktická škola Svítání Pardubice nebo Dětský domov se školou, Středisko výchovné péče a Základní škola Chrudim a další organizace. Ve většině zařízení se ale jedná o místnost, která je určena pro realizaci více druhů terapie, anebo jsou využívány prostory,

jako jsou společenské místnosti, které se před muzikoterapií upravují, aby splňovaly nároky, jež klade realizace muzikoterapie. K zamyšlení nás vede otázka, do jaké míry je samotná muzikoterapie ovlivněna technickým vybavením potřebným pro terapii. Mnohdy je tato nezbytná část terapie přehlížena nebo podceňována. Může potom odborně i osobnostně velmi dobře vybavený muzikoterapeut odvádět kvalitní terapeutickou práci v nevyhovujících podmínkách a bez potřebných prostředků? Jedná se o skutečnost, kterou by měl muzikoterapeut vyhodnocovat se stejnou důležitostí jako je klientela, terapeutický cíl, zvolené formy a metody práce.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

První kapitola praktické části seznamuje, popisuje a specifikuje jednotlivé prvky tuvinské hudby a zpěvu, které lze využívat v české muzikoterapii. Věnuje se také možnosti pracovat s nehudebními prvky, které by mohly ovlivňovat muzikoterapeutický proces. Při popisu vycházíme jak z praktických zkušeností, tak z odborné literatury. Velká část praktické části popisuje model Gendosovy tuvinské rozcvičky, průzkumné šetření tohoto modelu a vyvození závěrů. V jedné z kapitol představíme zrealizované muzikoterapeutické projekty s využitím tuvinské hudby a zpěvu v českém a evropském prostředí. Závěrečnou kapitolou této části je vyhodnocení a diskuse.

5 Přínos tradiční tuvinské hudby v české muzikoterapii

Realizace muzikoterapie předpokládá celou řadu podmínek, které pro kvalitní terapii musí být naplněny. Zmiňovala jsem se o osobnostních a odborných kompetencích muzikoterapeuta, terapeutickém vztahu mezi muzikoterapeutem a klientem, o osobě klienta z pohledu cílů a kontraindikací v muzikoterapii. Také o technickém zázemí pro terapii a různých modelech, směrech a proudech muzikoterapie a muzikofiletiky. Při používání expresivních terapií se předpokládá velká kreativita, tvůrčí schopnosti a různorodost použitých terapeutických prostředků. Běžně dostupnou evropskou hudbu, nástroje i zpěv tak můžeme rozšířit o začlenění některých hudebních prvků a elementů z jiných kultur. Vždy je důležité mít na paměti odlišnosti a specifika, která jsou typická pro jednotlivé národy. Ne všechny přenesené prvky z jiné kultury budou účinné v naší kultuře. (Mastnak, Kantor, in Müller 2014). Touto otázkou se také zabýval Buchner (1969). Říká, že kultura, hudební nástroje a hudba nikdy nerespektovaly přesné zeměpisné, etnické nebo jiné hranice. Mezi národy od nepaměti docházelo k ustavičné výměně a ke vzájemnému ovlivňování kulturních tradic. Dělo se to jak po dobrém, při obchodních stycích, ale také po zlém, při stěhování národů a při válečných výbojích. V průběhu dějin si jednotlivé národy tak často směňovaly nástroje, že dnes mnohdy nelze přesně zařadit některé hudební nástroje a hudbu ke konkrétnímu etniku. Nesmírná pestrost hudební kultury, nástrojů, písní odjakživa nutila vědce a odborníky, aby vytvářeli určité přehledy a kategorizace, které umožňují snazší orientaci. Národy Ruské federace na rozsáhlém území Evropy a Asie si v průběhu staletí vytvářely svou vlastní hudební kulturu

V dnešní době se informace velmi rychle šíří díky vyspělému technickému pokroku a novým komunikačním technologiím. Můžeme se proto nechat inspirovat kulturou národů, která je od nás vzdálená několik tisíc kilometrů. I přes nejnovější technologie se předávané informace k nám dostávají ne zcela kompatibilní. Po cestě přenosu dochází k určité změně obsahu sdělovaného nebo nesprávnému pochopení z různých příčin. Jednou z významných je kulturní odlišnost. Z tohoto důvodu je dobré získávat informace a dovednosti přímo v místech, kde je kultura živá, přímo v zemích, kde se určitá hudba, hudební nástroje a zpěv používají. Ani to ale nemůže zajistit dokonalé a bezchybné pochopení kulturního bohatství tak vzdáleného národa, jako jsou Tuvinci. Můžeme se proto nechat inspirovat jejich hudbou a zpěvem a s citem přenést některé prvky z jejich kultury do našeho prostředí. Ty lze potom různě variovat podle našich tradic a zvyklostí tak, aby byly pro nás přínosné.

Určitá kvalita takto upravených prvků tuvinské hudební kultury je zaručena Gendosovým dlouholetým poznáváním evropských podmínek, spoluprací s hudebníky a terapeuty nejenom u nás, ale v celé Evropě. Můžeme mluvit o velké zkušenosti, na které je postaven výběr prvků tuvinské hudby tak, aby byla pro evropské a především české klienty v rámci muzikoterapie bezpečná a přínosná. Mnohokrát jsme měli možnost slyšet na festivalech vystupovat hudební skupiny z Tuvy, jako např. Huun Huur Tu, Alash, Yat-Kha nebo mongolské, jakutské, altajské a další skupiny využívající hrdelní zpěv a tradiční hudební nástroje a písně jižní Sibíře. Některé z těchto skladeb lze v rámci receptivní muzikoterapie používat jako reprodukovanou hudbu. My se ale více zaměříme na metody a možnosti, jak aktivně pracovat a využívat prvky tuvinské hudby a zpěvu v rámci muzikoterapie a muzikofiletiky.

5.1 Specifikace při využívání hudebních nástrojů

Tuvinská hudba disponuje velkým množstvím hudebních nástrojů, které můžeme využívat v muzikoterapii přímo anebo je upravujeme pro použití v našich podmínkách. U některých nástrojů hledáme dostupnější variantu. Obecně ale můžeme říct, že se jedná o nástroje, kde na prvním místě vždy stojí kvalita zvuku, která je ovlivněna použitým materiálem a technologií zpracování. Převládá přírodní materiál, ruční výroba a tradiční zpracování.

- **Tuvinská zvonková chřestidla**

V historii lidstva mají chřestidla významné a nezastupitelné místo jak popisuje Oling a Walich (2004). Neobešly se bez nich nejrůznější obřady a události po celém světě. Nejjednodušší chřestidla mají často podobu suchých plodů, do jejichž vnitřku byl doplněn materiál, který vytváří zvuk, jako např. semínka a kamínky. Chřestidla také mohou být zhotovena z jiných surovin, než pouze ze suchých plodů. Použit lze keramiku, kov, zvířecí rohy a kůži a mnoho dalších materiálů.

Tuvinská chřestidla a některé nástroje bývají doplněny o rolničky a zvonečky. Výběru jednoduchých zvonících předmětů je věnována až neuvěřitelná pozornost. Hledají se takové, aby k sobě zvukově ladily. Výběr je nejčastěji založen na posuzování zvuku podle sluchu, kdy se zpočátku zkouší zvuk a ladění každého zvonečku nebo rolničky. Po vytvoření sady se vloží do rukou a zkouší se, jak zní společně, zda některý zvonek nemá příliš výrazný zvuk v celku nebo naopak, zda některý nezaniká. Aby každý zvonek a rolnička mohly znít bez omezení, je důležité zvolit vhodné spojení. Důležitým materiálem jsou proužky kůže, beraní kosti a korálky. Na silnější proužek kůže se střídavě navlékají zvonečky nebo rolničky, kosti a korálky. Pro snadné držení je část tvořena pouze dřevěnými korálky. Konce koženého proužku se sváží. Vznikne tak specifické chřestidlo se zvonečky a rolničkami, které při třesení naráží do kostí a korálků, a vytváří tak další zvuk.

Při porovnávání chřestidel na našem i evropském zahraničním trhu se nesetkáme s podobným typem chřestidla. V rámci muzikoterapie s takto zhotoveným nástrojem může pracovat terapeut při receptivní muzikoterapii, kdy může být součástí sestavy nástrojů, které klient nebo klienti vnímají samostatně nebo při hře na další nástroj, např. dešťovou hůl, rámový buben, oceánový buben a další nástroje. Při aktivní muzikoterapii mohou klienti na takto zhotovený nástroj sami hrát jako na jakékoli jiné používané chřestidlo. Podle tuvinských tradic a způsobu používání by si ale takový nástroj měl vyrobit každý sám. Můžeme se této činnosti věnovat v muzikoterapii relativně dlouhý čas, který zahrnuje pečlivý výběr zvonečků a rolniček, kdy můžeme intenzivně pracovat se sluchovou percepcí při rozlišování zvuku jednotlivých zvonků. Zpočátku hledáme tři zvonečky, které se nám zvukově líbí. Můžeme je vložit do dlaní a hledat podobně znějící „dlaně“ nebo naopak úplně jinak znějící zvonky s vysokým nebo hlubokým tónem. Je nutné mít k dispozici velké množství a různé druhy a velikosti zvonků. Vždy by se ale mělo jednat spíše o rolničky a zvonky s jemným zvukem. Pracovat s kostmi v našich podmínkách je vnímáno jako nehygienické a nemuselo by to být všem klientům příjemné. Také by bylo velmi obtížné jich

zajistit dostatečné množství. Můžeme je nahradit většími dřevěnými korálky. Dojde tak k určité změně zvuku, která je ale akceptovatelná.

Počet zvonků může klient rozšiřovat a měnit v závislosti na náladě a situaci. Můžeme pozorovat jeho zvukové preference a změny těchto preferencí v souvislosti s jeho aktuálním fyzickým a psychickým stavem, se kterým do terapie přichází. Svazky takto nebo podobně vytvořených zvonkových chřestidel jsou připevňovány na některé nástroje. Nejčastěji se jedná o rámové bubny a buben kyngyrge.

- **Limbi a šoor versus okarína**

Okarína, z italského ocarina, doslovně malá husa. Nástroj vyrobený z keramické pálené hlíny, někdy také z tykve, bambusu nebo dřeva, hruškovitého, vejčitého tvaru nebo ve tvaru ptáků, s různým množstvím otvorů z přední i zadní části nástroje. Pro hru je spíše podstatná velikost těla nástroje než množství otvorů. Zvuk připomíná zpěv ptáků, ale také vítr a šumění lesa (Oling, Walisch, 2004). Okaríny bývají různě velké. Pro muzikoterapii jsou vhodnější větší keramické okaríny s možností zavěšení na krk. Vzhledem k tomu, že při pádu nástroje na zem většinou dojde k rozbití. Pro předškolní děti jsou naopak vhodnější malé okaríny ve tvaru zvířat, barevně výrazné, které se dětem dobře budou držet v rukou a upoutají vzhledem.

V tuvinské tradiční hudbě se nesetkáváme přímo s okarínou. Jedná se spíše o variantu nástrojů fléten limbi a šoora. Vzhledem k nedostupnosti a velké technické náročnosti při hře na tyto nástroje jsme hledali podobný nástroj, aby se zvukově přibližoval těmto nástrojům a bylo možné s ním pracovat. Hlavním rysem fléten limbi a šoora je možnost napodobovat zvuky přírody pomocí dechu, který je zesílený díky hudebnímu nástroji. Tyto podmínky splňovala okarína.

Z hudebního pohledu se jedná spíše o náročnější nástroj, na který lze vytvářet melodie díky danému prstokladu. V muzikoterapii lze nástroj využívat k improvizacím se zaměřením na zvuky přírody. Především se jedná o snadné napodobení různě intenzivního větru, zpěvu ptáků, šustění a šumění. Hra spočívá v pomalém a různorodém odkrývání otvorů se zapojením a použitím různě intenzivního dechu. Můžeme se tak zaměřit jak na práci s dechem, podporu hlubokého nádechu a pomalého výdechu, podporu bráničního dýchání, práci s dechovou gradací a dynamikou, tak i na rozvoj jemné motoriky. U klientů, kteří nezvládnou delší intenzivnější práci s dechem, může terapeut dýchat do nástroje a klient odkrývat otvory. V tomto případě se předpokládá použití velké okaríny a upravení pozice těla

podle možností klienta tak, aby byla rozvíjena jemná motorika klienta. Okarína může být používána při receptivní muzikoterapii i při aktivní.

- **Chomus – brumle**

Relativně malý, ale velmi účinný hudební nástroj, který lze označit za rytmicko-melodický. Nejčastěji jsou brumle vyrobeny z kovu, ale setkat se můžeme také s nástroji z větviček, bambusu a dřeva. Na rám těla různého tvaru je připevněn jazýček, který je na konci zahnutý. Brumle se pokládá přímo na přední zuby nebo na rty podle typu brumle (Oling, Walisch, 2004). Rozeznívá se pomocí drkání prstem do jazýčku směrem do dutiny ústní nebo směrem od dutiny ústní. Ta slouží jako rezonátor, modulátor a zesilovač základního tónu, a umožňuje tak velkou rozmanitost zvuku.

Brumle jsou u nás mezi hudebníky i v rámci muzikoterapie relativně rozšířené. Jsou využívány muzikoterapeuty při receptivních muzikoterapiích, kdy terapeut vytváří hudbu na živo. V Tuvě se jedná o velmi důležitý hudební nástroj, který má téměř každý neustále u sebe. Přestože se u nás brumle využívají, nevěnuje se téměř nikdo propracování techniky hry. Většina hráčů jsou samouci, kteří čerpali informace prostřednictvím internetu. Setkáváme se tak často s nepřesnou technikou hry a nevyužívání veškerého potenciálu, který nám nástroj nabízí. Intuitivní hledání možností nástroje přináší svá pozitiva, radost z objevování nových možností, zvukovou variabilitu a překonávání hranic. Můžeme ale přehlédnout a neobjevit některé z možností nástroje nebo hrát na nástroj zbytečně složitým způsobem.

Velkým přínosem jsou znalosti a zkušenosti, týkající se tohoto nástroje, z tuvinské hudby. Na samém počátku stojí výběr vhodného typu brumle, což je dáno především fyzickými možnostmi, jako je postavení horní a dolní čelisti, kvalita a rovnost zubů, schopnost mít položený kovový nástroj přímo na zubech. Platí, že čím vyšší hmotnost brumle, tím vyšší vibrace a vyšší technická náročnost. Prvním kritériem tedy bývá velikost a materiál, ze kterého je brumle vyrobena. Na tuzemském i zahraničním trhu je velký výběr jak podle těchto uvedených kritérií, tak také podle ceny. V současnosti není ani tak problém ve výběru brumlí, které se pokládají přímo na zuby, ale v těch, které se pokládají při hře na rty. Mluvíme tak o retních brumlích. Po správné volbě typu, tvaru a velikosti je důležité vybírat ladění brumle. Zde se již můžeme setkat s první větší chybou. Proto, abychom zvolili brumli, při které využijeme všechny možnosti nástroje i své, je důležité, aby ladila s naším hlasem. Podle tuvinských tradic je každý člověk, stejně jako každý nástroj, nějak naladěný. S ohledem na toto tvrzení je důležité vyzkoušet své hlasové možnosti současně s hrou na brumli. Ta nám

při hře dovolí pouze omezenou škálu tónů, která by nám měla být v našem rozsahu a měla by být příjemná. Tento výběr umožňuje použít hlas současně s hrou. Tuvinská hudba podporuje a preferuje při hře úder prstem do jazýčku pouze ve směru do dutiny ústní s vysvětlením, že při opačném pohybu dochází k neustálému narušování polohy brumle, její odrazení od zubů nebo rtů, což vede k nepřesnosti ve hře a hlavně zvýšení náročnosti hry. Zkušení hráči při rychlých pasážích používají oba směry pohybu, které vyžadují již perfektní ovládnutí nástroje a zkušenosti s hrou na brumli. Při výuce hry na brumli by měl hráč pohodlně sedět s rovnými zády. Všechny svaly jsou uvolněné, především svaly na ruku, krku. Rty jsou mírně napjaté. Čelisti by neměly být zatnuté. Začínáme pouze rozezníváním nástroje pomocí jazýčku, následuje modulování dutiny ústní, kdy bez hlasu stavíme mluvidla do jednotlivých hlásek a, e, o, i, u a posloucháme, jak se mění tóny. Hru můžeme výrazně ovlivnit dýcháním jak nádechem, tak výdechem, přes který hrajeme. Brumle umožňuje dynamickou hru.

V tuvinské hře na brumli je velmi zásadní využívání hlasu současně s hrou. Položení nástroje na horních a dolních zubech neumožňuje artikulaci všech hlásek. Využívají se proto hlasové improvizace a také hrdelní zpěv. Při spojení hlasu, dechu a rytmických úderů vzniká velmi bohatá melodie. Jednotné ladění brumlí umožňuje hru více osob současně. V těchto případech je možné pracovat i s předkomponovanou melodií. Takové ovládnutí hudebního nástroje je spíše v možnostech terapeuta nebo dospělého klienta. U dětí je vhodné používat spíše dřevěné brumle nebo bambusové, kdy předejdeme možnému nepříjemnému nárazu kovového jazýčku do zubů. Hru na brumle můžeme využívat v rámci muzikoterapie, ale také logopedie jako specifickou metodu orofaciální stimulace.

- **Hudební luk chomus ča**

Nástroj, který tvarem připomíná luk. Nacházíme ho v různých podobách a provedeních na světě. Přes velkou různorodost je zachován způsob hry, kdy se užší konec nástroje vkládá do koutku úst a pomocí úzké rovné paličky se úder rozeznívá struna nebo kovový drát natažený na luku. Modulací dutiny ústní dochází ke změnám tónů (Holzer, Drlíčková, 2010). Mohli bychom říct, že se jedná o variantu brumle, která má mnohem širší uplatnění díky velikosti a ovládnutí nástroje. I u osob se zdravotním postižením je možné takový nástroj použít při aktivní muzikoterapii. V těchto případech není nutné vkládat nástroj do koutku úst, stačí konec opřít o rameno a vytvářet hudbu pouze pomocí úderů do struny nebo těla nástroje.

Lze tak pracovat více s rytmem než s melodií. U nás je nejčastěji hudební luk označován jako ústní harfa.

Jedním z prvních výrobců tohoto nástroje u nás byl František Pavlík, muzikoterapeut Základní školy a Praktické školy Svítání v Pardubicích, který nástroj vyrobil na základě obrázků a informací z internetu. Měl různé podoby i velikosti. V současné době neustále pracuje na jeho technickém i zvukovém zdokonalení. Do české muzikoterapie se nástroj dostal shodou náhod, kdy výrobce přivezl nástroj na jeden z muzikoterapeutických seminářů. Bez znalostí jeho použití, ale na základě fascinace tímto nástrojem, se autorce podařilo ho rozeznít a současně použít hlas při hře. Výrobce měl možnost se několikrát osobně setkat s Gendosem a diskutovat nad možnostmi výroby tohoto nástroje. Tři kusy ústní harfy od našeho výrobce jsou používány přímo v Tuvě při léčení pomocí hudby a také při koncertních vystoupeních. Další potom v Polsku, na Slovensku, v Litvě, Lotyšsku, Itálii a Maďarsku. Nejvíce se jich ale používá v České republice, kde čítají několik stovek kusů. Jedná se především o muzikoterapeuty, kteří je využívají v rámci terapie.

Je velmi těžké jednoznačně říct, zda je využívání ústní harfy ovlivněno tuvinskou hudbou a především osobností Gendose, když můžeme najít na různých místech světa u kočovných národů podobné nástroje. Ústní harfa je začleněna do kapitoly Specifikace při využívání hudebních nástrojů vzhledem ke známým konzultacím při výrobě tohoto nástroje s Gendosem. Výroba a technika hry je konzultována i s dalšími muzikoterapeuty, kteří se podílí na rozvoji tohoto nástroje. U klientů je ústní harfa velmi oblíbeným nástrojem.

5.2 Ladění strunných nástrojů

Strunné nástroje patří ke složitějším nástrojům jak z pohledu výroby, tak techniky hry. Tradiční tuvinské nástroje jako je igil, došpuluur a byzanče je velmi těžké dopravit do České republiky v takovém množství, aby je bylo možné ve větší míře využívat v muzikoterapii. Technické zvládnutí hry je časově náročné. Nebyli také nalezeni žádní výrobci hudebních nástrojů, kteří by projevíli zájem o výrobu takto specifických nástrojů.

Přesto ale můžeme v muzikoterapii využít některé z možností, které jsou typické pro tuvinské nástroje, jako je igil, došpuluur a byzanče. Můžeme se zaměřit na systém ladění a ten převést do naší hudby. V tradiční tuvinské hudbě je základem pentatonika. Znamená to, že je využíváno pouze pět tónů z oktávy, bez půltónů. Základní pentatonika je tvořena tóny: c, d, e, g, a. Takové uspořádání tónů vybízí ke zvukově malebným improvizacím. Neobjevuje

se disharmonie. Vlivem pentatoniky a jejím využíváním v muzikoterapii a alternativní pedagogice se blíže zabýval Rudolf Steiner.

Využívání pentatoniky v muzikoterapii rozšiřuje možnosti pro klienty, kteří by rádi aktivně vytvářeli hudbu, ale nemají potřebné předchozí hudební zkušenosti a dovednosti. Pentatonika nabízí mnoho možností. Lze využívat nejenom strunné nástroje, jako jsou liry, kantely, ale také zvonkohry, xylofony, koncovky a další nástroje, které jsou již od výrobce naladěny v pentatonice, anebo můžeme ladění upravit.

5.3 Rytmy při hře na rámové bubny

Používání rámového bubnu má v Tuvě dlouholetou tradici. Od nepaměti ho používali šamani k rituálům a léčení. Ve srovnání s dostupnými rámovými bubny u nás vykazují tuvinské bubny – dungury – určitá specifika, tak jak vyplynulo z rozhovoru s Gennady Chamzyrynem dne 10. července 2013. Rám bubnu je nejčastěji vyřezáván z kmene modřínu. Na vnější část bubnu jsou připevněny vyřezané dřevěné kvádry s trojitým přerušováním, které jsou typické pro tuvinské bubny. Předávají informaci, symbolizují pravdivost člověka a jeho hru a také upozorňují na nutnost přímosti a jednoznačnosti záměru hry. Ze stejného dřeva je připraven i dřevěný kříž, který slouží jako výztuha rámu. Další funkcí je potom možnost držení bubnu za tento kříž při hře na nástroj. V tuvinské tradici symbolizuje svislé dřevo spojení člověka se zemí a nebem. Vodorovný díl představuje střelu, která symbolizuje hru ze srdce hráče do srdce posluchače. Na dřevěný kříž se připevňují zvonky a rolničky, které jsou nezbytnou součástí tohoto nástroje. Někdy jsou umístěny i po obvodu dřevěného rámu.

Natažení a vypnutí kůže předchází dlouhý proces přípravy kůže, který je výhradně přírodní. O tomto tématu se podrobně zmiňoval Šolban Salčak v rozhovoru ze dne 14. července 2013. Čerstvě stažená kůže nebo zaschlá kůže, nejčastěji kozí, se namočí do louže, která se udržuje po dobu 14 – 21 dní mokrá. V případě velkého sucha se musí doplňovat vodou. Průběžně se zkouší, zda je již možné odstranit srst. Pokud ano, tak se kůže vyjme a důkladně, pomocí různě velkých nožů, se očistí. Odstraní se zbytky tuku, masa, srsti tak, aby kůže byla čistá. Ještě mokrá se natáhne přes rám bubnu. Prošije se s rámem nebo se prošije pouze obvodová část kůže, která se mírně stáhne při konečném vyschnutí, a drží tak na rámu. Buben několik týdnů vysychá. Před prvním použitím se nad otevřeným ohněm odstraní zbytky srsti a dojde ke konečnému vypnutí kůže.

Dungur je velmi živým hudebním nástrojem. Díky přírodnímu zpracování kůže velmi intenzivně reaguje na vlhkost vzduchu a při vysoké vlhkosti je nutné kůži opětovně zahřát, aby se vypnula. Lze ji vysušit pomocí fénu, zahřívací podložky nebo postavením poblíž topného tělesa. V Tuvě není tak vysoká vzdušná vlhkost, proto není nutné tak často buben ani jiné nástroje, kde je použita kůže, nahřívát. Nástroji poskytuje ochranu před vlhkostí také kvalitní obal.

Součástí nástroje je palička – orba. Je vyrobena ze dřeva, které je potažené kůží se srstí. Držadlo paličky je minimálně tři cm široké. Část, kterou se hraje, je ještě více rozšířena, často až na šest cm. Z vnější části je ozdobena zvonky, rolničkami nebo kovovými kroužky, které se pak využívají při hře. Ta probíhá nejčastěji vsedě, kdy je rám bubnu opřen o nohu, a druhou rukou pomocí paličky můžeme hrát rytmus. Každé místo na bláně bubnu hraje jinak výrazný a barevný zvuk, proto je dobré, aby hráč svůj nástroj dobře znal. Zvuk můžeme vytvářet pouhým přejížděním paličky po bláně bubnu. Využívají se klasické údery paličkou, ale také v kombinaci s údery druhého konce paličky. Technika je podobná klasické hře na irské bubny bodhrány. Další možností hry je utlumení zvonků, kroužků a rolniček na vnitřní části paličky pomocí prstů ruky, která paličku drží. Na paličce také často bývají stuhy – ereny, které hru doplňují o šustivé zvuky. Součástí hry na dungur bývá zpěv. Může se jednat o volnou vokální improvizaci nebo také hrdelní zpěv. V tradičním podání je spojen se specifickým tancem s bubnem. Díky hmotnosti a velikosti bubnu se spíše jedná o plynulý pohyb v prostoru a pohyb s bubnem různými směry (Kyrgys, 2013).

V našich podmínkách je možné pracovat s tradičními tuvinskými bubny vyrobenými u nás, které se liší pouze zpracováním dřeva na rámu a použitím našich materiálů. Z pohledu muzikoterapie je využíván nejenom zvuk nástroje, ale také velmi silné vibrace. Obecně jsou rámové i jiné bubny zvukově velmi intenzivním a vyhledávaným nástrojem klienty v muzikoterapii. Pomáhají aktivizovat, ale také zklidňovat v závislosti na tempu hraného rytmu. Vibrace intenzivně uvolňují spasmus. Při pohybu v prostoru dochází také k různému vnímání zvukové intenzity. Nejčastěji je při hře využíván třídobý rytmus.

5.4 Specifické nehudební prostředky

Z tuvinské hudby a kultury kromě využívání hudebních nástrojů můžeme v rámci muzikoterapie uplatnit i některé nehudební prvky. Jedním z velmi specifických prvků je forma ukončování setkání, koncertů a také léčení prostřednictvím hudby. V našich kulturních podmínkách bývá spokojenost vyjadřována především potleskem, který může mít různou

intenzitu a dobu, která může dojít až k aplaudování ve stoje. V současné době je i v Tuvě běžnou součástí života potlesk. Dříve, ale i dnes, hlavně na vesnicích, je místo potlesku preferována tradiční forma pozitivního vyjádření a libosti zvukem, který bychom mohli označit jako mlaskání. Jedná se o rychlé pohyby dolní čelisti v dutině ústní, kdy se jazyk opakovaně dotýká horního patra. Rty jsou v postavení, jako bychom chtěli vyslovit hlásky č, š, ž. K tomuto mlaskání se přidává pokyvování hlavy směrem do stran. Je velmi zvláštní pozorovat atmosféru a naladění ve skupině, kde je touto formou projevoována pozitivní zpětná vazba. Podle tuvinských tradic potlesk okamžitě ukončí společné setkání i prožívání člověka. Je ostrým řezem za tím, co probíhalo. Místo toho mlaskání symbolizuje vstřebávání toho, čeho jsme byli přítomni. Z pohledu muzikoterapie je žádoucí, aby hudba, kterou klient slyší anebo sám produkuje, v něm ještě nějakou dobu doznívala a účinkovala. Velké uplatnění má u klientů, kteří nemohou z důvodů zdravotního omezení předat zpětnou vazbu. Velká část těchto klientů, ale zvládne mlaskat, nebo vydat podobný zvuk. Nesetkáváme se s tím, že by někdo při nabídce tímto zvláštním způsobem ukončit terapii měl nějaké zábrany. Naopak je velmi pozitivně přijímáno sdělit svoje prožitky touto formou, především v případech, kdy není možné komunikovat. Je velmi těžké přesně popsat tuto atmosféru. Možná bychom mohli říct, že klient odchází z muzikoterapie, a ta ještě nějakou dobu velmi aktivně působí, přestože již neprobíhá v reálném čase. Pro klienty tato forma ukončení muzikoterapie představuje silný zážitek, který bez připomenutí rádi opakují.

Tak jako je důležité ukončení celého procesu, je stejně důležitý každý začátek, který je v Tuvě jasný a čitelný. Nejenom k rituálům, obřadům, k léčení hudbou, ale také k přípravě na cestu nebo k jiné činnosti, která začíná, se úzce váže prožitek vůně. V Tuvě se k těmto účelům používá větvička artyše, byliny, keře, který roste vysoko v horách. Větvička se zapálí, nechá se mírně rozhořet. Prudším pohybem ruky se potom uhasí plamen. Ještě dlouhou dobu se z větvičky uvolňuje mírně ostrá, příjemná vůně. Při opakovaném používání navozuje pocit klidu a uvolnění, aniž by člověk vědomě pracoval na uvolnění svalů nebo zklidnění.

V muzikoterapii jsou využívány rozmanité vůně, které navozují podobné účinky. Pokud ale budeme pracovat pouze s jedním druhem vůně, dostaví se pocit uvolnění a klidu rychleji. Zároveň můžeme mluvit o určitém komunikačním prostředku, kterým sdělujeme informaci, že začíná muzikoterapie. Největší uplatnění tohoto sdělení lze využívat u klientů s těžkým mentálním a tělesným postižením a u klientů s kombinovaným postižením. Vůně by vždy měla být spíš méně intenzivní (Drlíčková, 2012).

6 Tělová, dechová a hlasová příprava

Využívání nehudebních prvků a specifík tuvinské hudby při hře na hudební nástroje, jejich začlenění a používání v české i evropské muzikoterapii je zcela jistě přínosné a prospěšné. Mnohem větší dopad a využití má ale ucelená metodika práce s tělem, dechem a hlasem. Jedná se o systém, který vychází z tuvinských hudebních tradic a tradičního hrdelního zpěvu, který klade vysoké požadavky na tělo, dech i hlas. Zaměřuje se na podporu fyzických a psychických schopností člověka tak, aby následný zpěv, ale také hra na hudební nástroje probíhala snadno, a předešlo se tak nevhodné zátěži nepřipraveného těla, dechu a hlasu při vlastním zpěvu. Jednotlivé části modelu je možné využívat jako aktivní relaxační cvičení podporující koncentraci, uvolnění a uvědomování si vlastního těla, zvyšování koordinace těla, dechové kapacity a uvolnění hrtanu, navození měkkého hlasového začátku, korekce správného pěveckého postoje a sedu, respektování tělových hranic, zvědomění bránice, vnímání impulzů a potřeb vlastního těla, práce s tělovou pamětí, koordinací těla, dechu a hlasu, uvědomování si možností vlastního těla, příjemných a nepříjemných pocitů, odstraňování strachu z použití vlastního hlasu při zpěvu a mluvení.

Na základě dlouholetých zkušeností při výuce hry na hudební nástroje a výuce hrdelního zpěvu Gendos tento systém upravil tak, aby ho bylo možné aplikovat a používat v Evropě. Některé části bylo nutné zcela vynechat. Jednalo se nejčastěji o techniky, kdy se druhý člověk dotýká některých částí těla, jako je např. přední část hrudníku. V našich podmínkách se jedná o velmi osobní dotek, a tak je vhodnější ho nahradit jinou metodou s podobným účinkem. Také některé techniky práce s páteří jsou u nás vnímané jako nevhodné nebo nebezpečné, aby je prováděl laik, a patří do kompetencí fyzioterapeutů nebo rehabilitačních pracovníků. Snahou bylo upravit systém přípravy těla, hlasu a dechu tak, aby ho mohli využívat proškolení muzikoterapeuti v terapeutickém procesu a také pedagogové v rámci muzikofiletiky. Celý systém respektuje širokou klientelu muzikoterapie a její specifika. V průběhu času tak došlo k variování celého modelu pro konkrétní klientelu, která zahrnuje především změnu a úpravu polohy těla, vynechání některých částí nebo asistenci koterapeuta, případně osobního asistenta. Nejčastěji je model upravován na míru pro konkrétního klienta vzhledem k tomu, že jednotlivé skupiny osob se zdravotním postižením mají svá individuální specifika a lze tedy model upravit pouze obecně na základě společných znaků.

Některé prvky musely být do modelu naopak dodány vzhledem k určitým odlišnostem asijského a evropského člověka. Nejedná se ani tak o to, že bychom fyzicky byli tak výrazně jiní, spíš se jedná o některé fyzické schopnosti, které u nás nejsou přirozeně přítomné anebo

jsou změněné vlivem evropského nezdravého životního stylu. Jedná se především o vyšší ztuhlost svalů, nejčastěji šíjových svalů a trapézového svalu, špatný postoj, povolené svaly břicha, povrchní dýchání, ztuhlost krční páteře, nesprávný postoj a posed, malá dechová kapacita, nadechování se ústy a další.

Výrazným krokem v celém systému přípravy těla, hlasu a dechu bylo zvolení vhodného názvu. V Tuvě Gendos používá označení tohoto modelu Tuvinská masáž. V případech, kdy i u nás bylo použito označení Tuvinská masáž, probíhala celá práce velmi odlišně od přesného zadání. Bylo těžké docílit žádaných technik využívajících intenzivní poplácávání z toho důvodu, že masáž je u většiny naší populace vnímaná jako příjemné přejíždění rukou po těle, spíš jemné, méně intenzivní masírování a není většinou spojována s razantnějšími technikami poplácávání nebo tření. Samotný název modelu tak výrazně ovlivňoval jeho provedení. Po společných úvahách byl zvolen název Gendosova tuvinská rozcvička. Je tak respektováno autorské právo a zároveň je zřejmé, že se nejedná o zcela totožný systém, se kterým pracuje Gendos v Tuvě. Rozcvička, více než masáž, vystihuje přípravu těla, hlasu a dechu, po níž následuje vlastní zpěv nebo jiná aktivita.

Celý model Gendosovy tuvinské rozcvičky se vyvíjel a upravoval víc jak dvacet roků. Spolupracoval a konzultoval jednotlivé části s tuvinskými, evropskými i našimi lékaři, zpěváky, učiteli, speciálními pedagogy a muzikoterapeuty. Velmi výrazně Gendos rozlišuje mezi vyučováním této metodě a vlastním prováděním a používáním. Od roku 2010 autorka pod vedením Gendose mnohokrát tento model vyučovala s následnými konzultacemi a metodickou podporou. Výuky probíhaly v rámci workshopů, seminářů a vzdělávacích programů v České republice a Polsku. V Tuvě se jednalo spíš o vlastní práci s dospělými a dětmi. Při zatím posledním pobytu v Tuvě v červenci 2013 autorka v Centru Chomei převzala osvědčení model Gendosovy tuvinské rozcvičky vyučovat.

Dnešní podoba modelu je vytvořena tak, aby frekventant kurzu mohl po skončení začít s modelem hned pracovat a využívat ho jako celý systém nebo pracovat s jeho částmi v rámci přípravy těla, dechu a hlasu. Proto, aby mohl někdo vyučovat tento model, jsou potřebné hlubší znalosti a zkušenosti, které člověk nezíská absolvováním jednoho nebo několika kurzů. Kompletní model Gendosovy tuvinské rozcvičky zatím nebyl nikde vizuálně zaznamenán ani podrobně popsán. Jedná se tak o první detailní a kompletní popsání tohoto modelu v základní podobě.

Gennady Chamzyryn – Gendos je v Tuvě uznávaným učitelem hrdelního zpěvu. Získal několik státních ocenění, jedním z významných je Mistr hrdelního zpěvu kargyaa. Přestože tomuto typu zpěvu se věnuje velká část Tuvinců a patří do jedné ze základních hudebních

dovedností, je velmi obtížné najít učitele, který by dokázal vysvětlit jednotlivé kroky a metodiku hrdelního zpěvu. Gendos působí také jako konzultant většiny hudebních skupin v Tuvě. Spolupracuje s tuvinskými, chakazskými, altajskými a ruskými skupinami i sólovými hudebníky. Často bývá členem hudebních komisí v rámci hudebních festivalů a soutěží v Tuvě. Úzce spolupracuje s Centrem Chomei v Kyzylu.

6.1 Systém Gendosovy tuvinské rozcvičky

Tradiční model Tuvinská masáž probíhá často v přírodě, ve velké jurtě nebo v dřevěném domku. Účastní se ho skupina osob v lichém počtu a učitel, který je v Tuvě označován jako mistr. Některé části modelu jsou realizovány ve stoje, některé vsedě na zemi nebo v podřepu. Část aktivit probíhá individuálně, některé ve dvojici. Je vyčleněn také prostor pro individuální práci s mistrem. Na začátku setkání nesmí chybět zapálení byliny – artyše. Prvních patnáct minut je vyhrazeno pro mistra, kdy musí předvést své schopnosti a dovednosti týkající se hry na hudební nástroje a hrdelního zpěvu minimálně ve třech stylech cherekteeru. Pokud jsou jeho dovednosti na vyšší úrovni než dovednosti nejzdatnějšího člena skupiny, zůstává v roli mistra. Pokud by někdo z účastníků měl pocit, že jeho dovednosti převyšují, má prostor tuto skutečnost dokázat.

Dalším krokem je příprava čaje, která spadá do povinností mistra. Připravuje pro celou skupinu první čaj, další už potom připravují nejmladší členové skupiny. Tradiční tuvinský čaj se vaří na otevřeném ohni ve velkém hrnci. Do studené vody se vloží větší množství lístků černého čaje. Jakmile začne voda vařit, přidá se tučné mléko, asi ¼ množství celého čaje a několik lžic soli a másla. Opět se přivede k varu a promíchává se. Teprve potom se odstaví z ohně. Pije se horký z rozšířených misek. Čaj musí být kdykoli v průběhu setkání dostupný a horký. Lístky čaje se nechávají v hrnci na ještě jednu dávku. Důležitým prvkem celého setkání je poklidná atmosféra a klid bez spěchu a rušení. Setkání bývá celodenní. Nejčastěji zahrnuje Tuvinskou masáž, výuku cherekteeru a hru na hudební nástroje. Nezbytnou součástí je respektování a začlenění tradic, jako je pití čaje, očištění prostoru pomocí artyše a dalších.

Nebudeme se nyní věnovat samotnému popisu celé tradiční Tuvinské masáže, ale zaměříme se na popsání již upraveného modelu v základní podobě určené pro klienty bez fyzického omezení. V našich podmínkách je důležité vytvoření vhodného prostoru, ideálně v prostorné místnosti, vyvětrané, s různými variantami sedacího nábytku. V případě vhodného počasí můžeme pracovat také venku. Důležité je zajištění dostatečného množství teplých

nápojů, ideálně čaje nebo vody pokojové teploty, bez bublinek. Při zvýšené aktivitě těla, dechových a hlasových cvičeníh je důležité doplňovat tekutiny, které by neměly být studené nebo dokonce vychlazené. Vhodné je pohodlné oblečení. Model můžeme realizovat individuálně s jedním klientem nebo ve skupině. Pokud je to možné, tak ve skupině s lichým počtem účastníků z důvodu práce ve dvojicích. Terapeut vytváří dvojici s jedním klientem. Pokud máme sudý počet, terapeut nevytváří dvojici, pouze na jedné dvojici demonstruje jednotlivé kroky modelu a jejich správné provedení. Část modelu bude probíhat ve stoje, část vsedě na židli nebo přímo na zemi. Záleží na možnostech klienta. Při rozdělování do dvojic můžeme zvolit metodu náhodné volby nebo nechat na preferenci a výběru jednotlivých členů skupiny. Vytváření dvojic vždy uzpůsobíme klientele. Jinak bude probíhat u dětí, dospělých a jinak u osob se zdravotním omezením.

Gendosova tuvinská rozcvička připravuje tělo, dech a hlas na aktivní práci se všemi vyjmenovanými komoditami. Vzhledem k tomu, že se jedná o přípravu, je dobré celý model využívat v úvodních částech setkání. Z pohledu systému muzikoterapie je vhodnější tento model použít až po navázání prvních kontaktů se skupinou a seznámení se klientů mezi sebou z důvodu velmi intenzivní osobní spolupráce ve dvojicích. Nedoporučuje se proto jako aktivita na první muzikoterapii. Jednotlivé prvky modelu lze využívat jak v úvodních, tak v hlavních i závěrečných fázích muzikoterapie. Proto, aby se dostavily pozitivní výsledky, je nutné jednotlivé části modelu opakovat a vracet se k již osvojeným krokům. Celý model můžeme členit na několik hlavních částí.

První část Gendosovy tuvinské rozcvičky – KYZY

Každá dvojice si nejdřív určí, kdo bude první pracovat a kdo bude odpočívat a vnímat své tělo. Klienti, kteří odpočívají, jsou otočení směrem k terapeutovi nebo bokem k terapeutovi. Klienti, kteří pracují, stojí za zády odpočívajícího klienta, aby dobře viděli na ruce terapeuta. Jako ideální se ukazuje stát ve volném kruhu, kdy má každá dvojice dostatek místa tak, aby se navzájem nerušily.

Terapeut se věnuje nyní klientům, kteří pracují receptivně. Je důležitý dobrý postoj, nohy na šíři ramen, nepropínat kolena, uvolnění boků jemným pohybem do strany a stejně tak také ramen a hlavy. Klienti mohou mít zavřené oči. Velmi důležité je sdělení informace týkající se situace, kdy by odpočívajícímu klientovi některá z aktivit byla nepříjemná nebo potřeboval jiný typ doteku ve smyslu intenzity a místa doteků. Vše je směřováno tak, aby průběh této části korigoval odpočívající klient. Velmi rychle dochází

ke koncentraci, uvolnění svalů a navození relaxovaného stavu. Není dobré tuto část uspěchat. Po přípravě receptivně pracujícího klienta je věnována pozornost druhému členovi dvojice, který je aktivní.

- Prvním pokynem je položení rukou na ramena odpočívajícího klienta, navázání kontaktu s ním. Kontakt by měl být udržovaný po celou dobu. Tlak na ramena se několikrát v pomalém tempu zvýší, zatlačí na ramena směrem dolů a mírně uvolní, ale tak, aby ruce byly pořád položené na ramenou klienta.
- Začíná mírné, pomalé a slabé poplácávání, které se přesouvá z horních částí ramen do boku a na celou horní část zad. Intenzita poplácávání se pomalu zvyšuje.
- Po dosažení intenzivnější aktivity se pohyb ustálí na ramenou a postupně, tak aby se ruce střídaly v pravidelném pohybu levá a pravá ruka, se přesouváme a poplácáváme boční část rukou, přes zápěstí a prsty a přecházíme na boční část stehů až dolů ke kotníkům. Pohyb nepřerušujeme a vracíme se zpět směrem nahoru na ramena. Veškeré poplácávání probíhá z boku těla klienta, nikam jinam nezasahuje. Jeho intenzitu koriguje odpočívající klient. Vítaná je spíše vyšší intenzita. Tento postup několikrát zopakujeme. Při posledním opakování jdou ruce současně. Pohyb zastavíme na ramenou. Vedle vnímaného doteku je také vnímán zvuk, který je vytvářen poplácáváním. Většinou připomíná déšť.
- Následuje promasírování ramen a šíjových svalů.
- Levá ruka zůstává položená na rameni klienta. Pravou sbalíme do pěsti a malým krouživým pohybem se posouváme po páteři směrem dolů do bederní části, kde zastavíme a mírně navýšíme tlak. Vracíme se stejným pohybem zpět k šíji. Několikrát zopakujeme a ukončíme v místech, kde začínají vlasy.
- Oběma rukama uchopíme ramena z boku a částečně z přední strany a mírně stlačíme lopatky k sobě. Dochází tak k rozšíření a uvolnění hrudníku. Několikrát zopakujeme.
- V posledním kroku této části, v mírném tlaku rukama směrem k sobě, přejedeme místa, která jsme poplácávali od ramen až ke kotníkům. V této části se již nevracíme zpět. Opět položíme ruce na ramena a ještě dvakrát zopakujeme tento krok.
- Celá první část končí až ve chvíli, kdy se klient otočí a poděkuje. Je důležité, aby klient, který zažívá specifickou masáž, měl dost času na doznění. Vždy také ten, kdo aktivně pracoval, zůstává stát za klientem. Velmi dobré je sdělování prožitků jak odpočívajících, tak pracujících klientů ve vytvořených dvojicích.

- V dalším kroku dochází k výměně rolí. Postup zůstává stejný.
- Po ukončení této části je vhodná společná reflexe zaměřená na prožitky v obou rolích, vnímání změn napětí svalů, příjemné a nepříjemné doteky, různorodost intenzity doteků a další.

Druhá část Gendosovy tuvinské rozcvičky – TEMYŠ

V další části převažují individuální aktivity, které jsou zaměřené na prohrátí těla, zvědomění bránice, uvolnění hlavy a orofaciální oblasti, uvědomění si dýchacího procesu. V širokém stoji rozkročném, kdy záda jsou rovná, otočíme dlaň jedné ruky směrem nahoru a druhou dlaň směrem dolů. Obě ruce oddalujeme, jako bychom se chtěli dotknout země a nebe současně. S výdechem a tímto pohybem ve stejné chvíli jdeme do podřepu. Záda zůstávají rovná, pohyb zastavíme v nejkrajnější pozici, chvíli vydržíme a pomalu se vracíme s výdechem do výchozí pozice. Několikrát zopakujeme s výměnou rukou. Při správně provedeném cviku dochází k rychlému prohrátí celého těla.

- Uvolníme protřepáním nohy i ruce, několikrát se zhluboka nadechneme a vydechneme.
- Uvolněně pomalu pohybujeme hlavou spodním obloučkem ze strany na stranu. Můžeme doplnit individuálně zvoleným pohybem, který by měl být příjemný.
- Ve stoji rozkročmo, pánev je podsazena, kolena nepropínáme, ruce podél těla, váha je na patách. Pohybujeme se ze strany na stranu přenášením váhy. Tělo je uvolněné, stejně jako čelist. S přenášením váhy intenzivně oddechneme, můžeme si pomáhat slabikou fu. Ukončíme tak, že ve stoji rozkročném volně spustíme trup do předklonu a pohybujeme rukama doprava a doleva. Přidáme hlas na slabiku hou.
- Pomocí roztažených prstů si pomalým pohybem směrem od obličejové části hlavy do vlasové vjedeme do vlasů a pomalu, jako bychom sundávali masku přes obličejovou část, vrátíme celý pohyb směrem dopředu. Můžeme naznačit i odhození. Důležitý je dotek na obličejí a uvolnění obličejových svalů.
- Několikrát zíváme, a pokud nemáme potřebu zívnout, alespoň naznačíme tento pohyb. Dostatečně otevřeme ústa a uvolníme dolní čelist. Při správném provedení se pročistí i slzné kanálky. Je vhodné mít připravené papírové kapesníky.
- Pomocí vyrážení slabik ree, rooo, ruuu, raaa v libovolném pořadí dochází k aktivizaci bránice, což je možné pozorovat jako pohyb horní části břicha. Slabiky s hláskou

r mohou být také nahrazeny hláskami s, š, f. Vždy je nutné hlasové vyřazení, při běžném opakování těchto hlásek nebude práce s bránicí dostatečně intenzivní.

- Následuje aktivita, která je řízena odpovědí klienta na otázku: „Co tvé tělo potřebuje, aby se cítilo dobře?“ Každý může udělat jeden i více pohybů, může se také jednat o doplnění tekutin nebo výkon fyziologické potřeby, lehnutí si a stočení do klubička, poskakování a další.
- V tureckém sedu si představíme, že držíme velký míč. Konečky prstů by se měly dotýkat a zaměříme se na dýchání. S nádechem se ruce mírně rozevrou, s výdechem se mírně spustí. Nádech i výdech by měl být velmi pomalý.

Obecně můžeme říct, že se první dvě části Gendosovy tuvinské rozcvičky Kyzy a Temyš primárně zaměřují na práci s tělem a dechem. Také označení částí bychom mohli volně přeložit Kyzy – tělo, Temyš – dech. Důležité je vědomé vnímání těla. Snaží se o podporu a uvědomění si dýchání, volného výdechu a nádechu. Při následných opakováních dochází ke vnímání změn dechu v souvislosti s polohou a pohybem těla. V těchto částech nepracujeme ještě s hlasem. Po ukončení celé první a druhé části Gendosovy tuvinské rozcvičky by měla následovat přestávka a doplnění tekutin.

Třetí část Gendosovy tuvinské rozcvičky – IN

Další část je prováděna individuálně. Jako výchozí pozice může být stoj mírně rozkročmo, nepropínáme kolena, hlava je vzpřímená. Můžeme také pracovat vsedě na židli. Sedíme na kraji židle, chodidla se dotýkají podlahy, kolena jsou na šíři ramen, ruce volně v klíně. Můžeme sedět také na zemi, ideálně v tureckém sedu. Další variantou je práce ve dvojici, kdy pár stojí nebo sedí tak, aby se dotýkal se zády. Dochází tak k intenzivnějšímu vnímání vlastního hlasu i hlasu druhého.

- Prsty pravé ruky se dotknou hrudní kosti a pomalu, plynule se ruka otevírá. Dlaň směřuje nahoru, ruka se maximálně protahuje do místa, kde je dlaň a rameno v přímce. V té chvíli se dlaň otáčí směrem dolů a pomalu směřuje ke stehnu, až se ho dotkne. Několikrát po sobě pohyb zopakujeme. Zaměřujeme se na hluboký nádech. S výdechem provádíme pohyb – rozevírání ruky. Oči sledují dlaň a doprovází ji. Dochází tak k současnému pohybu ruky i hlavy. Stejný pohyb zopakujeme i s druhou rukou.

- Následuje pohyb oběma rukama současně spojený s uvědomělým dechem. Hlava je vzpřímená, nepohybuje se. Několikrát zopakujeme. Po malé přestávce pokračujeme ve stejném pohybu s přidáním hlasu.
- Pohyby začínáme pravou rukou. S výdechem přidáme hlasem vokál e. Opakujeme minimálně třikrát.
- Levá ruka, hláska o. Zopakujeme minimálně třikrát.
- Obě ruce současně s hláskou a. Zopakujeme minimálně třikrát. Vzhledem k tomu, že nyní současně a velmi intenzivně pracujeme s tělem, dechem a hlasem, je dobré dělat krátké přestávky. Lze je využít k reflexi klientů.
- V další části opakujeme pohyb a přiřazené hlásky e, o, a pouze jednou. Vytvoříme tak sadu pohybů: Pravá ruka e, levá ruka o, obě ruce a. V tomto uspořádání několikrát zopakujeme.
- Pokud pracujeme ve skupině, můžeme ji rozdělit na dvě nebo tři skupiny. Každá začne s terapeutem v jinou dobu. Dojde tak k prolínání hlásek. Toto rozdělení slouží pouze na začátek této aktivity, jakmile jsou zapojeny všechny skupiny, každý se přizpůsobí svým dechovým možnostem. V této části mohou být zavřené oči. Automaticky po nějakém čase dochází ke sladění hlasů celé skupiny. Ukončení je také individuální. Jakmile klient cítí únavu, dokončí sadu pohybů a může se posadit, případně položit. Hlasově může být aktivní, i když již nevykonává pohyb rukama. Může ale ukončit a zastavit jak pohyb rukou, tak i hlasový projev. Nemluvíme zde ještě o zpěvu, i když v závěrečné fázi tohoto cvičení většinou zní velmi příjemná vokální melodie.

Gendosova tuvinská rozcvička připravuje tělo, dech a hlas pro další hudební a především hlasové aktivity. Označení třetí části IN bychom mohli volně přeložit jako hlas. V Tuvě by následovala výuka cherekteeru, která probíhá na základě pomocných hlásek.

V našich podmínkách se můžeme věnovat také hrdelnímu zpěvu anebo zařadit libovolný muzikoterapeutický vokální model. Gendosovu tuvinskou rozcvičku je možné využívat v rámci zvyšování odborných kompetencí muzikoterapeutů, ovládnutí hrdelního zpěvu a jeho zkvalitnění a také v rámci psychohygieny. Primárně je ale určena pro použití v muzikoterapii a také v muzikofiletice. Důležité je stanovení terapeutického cíle a zacílení na oblasti, které chceme u klienta podporovat a rozvíjet. V případě využívání v muzikofiletice se jedná o netradiční práci s tělem, dechem a hlasem, která podporuje poznávání sebe sama, přináší nové prožitky a informace

GENDOSOVA TUVINSKÁ ROZCVIČKA

Tabulka č. 6: Přehled aktivit v modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky

KYZY	TEMYŠ	IN
1. Ruce na ramena, tlak	9. Prohřátí těla v podřepu	17. Otevírání pravé ruky s dechem
2. Poplácávání na ramenou	10. Uvolnění těla	18. Otevírání levé ruky s dechem
3. Poplácávání od ramen ke kotníkům	11. Spodní oblouček hlavou	19. Otevírání pravé a levé ruky současně s dechem
4. Promasírování ramen a šije	12. Spuštění trupu do předklonu	20. Otevírání pravé ruky s vokálem E
5. Masáž páteře, kroužky	13. Uvolnění obličejových svalů	21. Otevírání levé ruky s vokálem O
6. Stlačení lopatek	14. Zívnutí	22. Otevírání levé a pravé ruky současně s vokálem A
7. Tlak na místa poplácávání	15. Aktivace bránice pomocí hlasu	23. Střídání rukou a vokálů v pořadí E, O, A
8. Poděkování	16. Volný pohyb	24. Uzpůsobení vlastního rytmu dechu

6.2 Využívání Gendosovy tuvinské rozcvičky v muzikofiletice

V rámci muzikofiletiky byl model Gendosovy tuvinské rozcvičky realizován v muzikofiletických projektech po dobu pěti let v Základní škole Ostrov nad Oslavou a v Základní škole Ruda. Děti měly možnost se také dvakrát osobně setkat s Gendosem v rámci projektů, které probíhaly v České republice. Hlavním cílem bylo lépe poznat své tělo a jeho možnosti, naučit se vědomě pracovat s dechem, aktivně relaxovat, poznávat nové možnosti hudby a zpěvu, respektovat individualitu spolužáků, podporovat vzájemnou spolupráci, rozvíjet hlasové dovednosti, provádět netradiční dechová a hlasová cvičení, zlepšovat koordinaci těla, dechu a hlasu. Na běžných školách nebylo nutné dělat v základním

modelu výrazné zásahy a úpravy. S ohledem na časovou dotaci se úpravy nejčastěji týkaly zkrácení modelu nebo jeho rozložení do několika částí. Nejoblíbenější částí modelu byla první část Kyzy. Děti si velmi brzy začaly uvědomovat, jak každý pracuje odlišně. Ve většině tříd se tak děti těšily, že vytvoří dvojici s někým, s kým ještě nepracovaly. Bylo velmi zajímavé, jak byli žáci schopni detailně a přesně popisovat rozdíly, které vnímali.

Model Gendosovy tuvinské rozcvičky je také dlouhodobě realizován v rámci muzikofiletických programů v Mateřské škole Sedmikráska v Jihlavě a v Mateřské škole U Čtyř barviček v Jihlavě. Jeho realizace probíhá také v dalších mateřských a základních školách, kde je zatím dlouhodobá spolupráce v začátku. Model byl podobně jako na základních školách upravován spíše z časového hlediska. V mateřských školách byl členěn na krátké bloky vzhledem k tomu, že se ho účastní děti od tří let, kde je brán ohled na fyziologicky danou krátkodobou pozornost. V případě dlouhodobé spolupráce bylo vždy zajištěno, aby se děti několikrát setkaly a pracovaly přímo s Gendosem.

Ve většině mateřských a základních škol jsou často ve třídách integrované děti se speciálními vzdělávacími potřebami. V těchto případech pak docházelo k individuálním úpravám modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky na základě konzultace s pedagogem případně asistentem pedagoga nebo osobním asistentem. Snahou ale bylo, aby i přes omezení nepracovalo dítě pouze s asistentem, ale mělo možnost pracovat ve dvojici s jiným dítětem nebo žákem. V některých případech se jednalo o dílčí spolupráci, někde se dařilo vytvořit spolupracující dvojici na celé párové části modelu.

V případě žáků na druhém stupni základní školy je důležité věnovat zvýšenou pozornost pravidlům v první části modelu Kyzy. Je nutné předejít zneužití doteků na jiných částech těla. Z toho důvodu se doporučuje, aby byly vytvářeny homogenní dvojice chlapec – chlapec, dívka – dívka. Na základě zkušeností je celý model dynamický, rychleji probíhající. Největší obtíže se objevují v poslední části In. Pro některé žáky je velmi těžké překonat ostych a vydat ze sebe hlásku, mají také obavy ze ztrapnění. Většinou se jedná o žáky, kteří nezpívají v hodinách hudební výchovy anebo o chlapce, u kterých dochází k přeměně chlapeckého hlasu v mužský, což se projevuje přeskokováním hlasu – mutováním.

6.3 Specifika a úpravy Gendosovy tuvinské rozcvičky z pohledu různých klientely v muzikoterapii

V rámci muzikoterapie lze tento model aplikovat u dětí a mládeže s psychosociálním narušením. Nezbytné je přihlídnout k projevům poruch chování, problémovému chování, riziku vzniku poruchy chování a specifickým poruchám chování. S ohledem na tyto skutečnosti je důležité zdůraznění, respektování a dodržování pravidel především v první části modelu Kyzy. Vhodné je rozkrokování modelu na kratší úseky, vytvoření homogenních dvojic, upozorňování na možnost říct stop u odpočívajícího. Velmi vhodné je pracovat formou individuální terapie. V tomto případě se doporučuje rodiče, zákonné zástupce a personál seznámit s celým modelem, aby se předešlo nedorozuměním souvisejícím s otázkou doteků. Zvýšená opatrnost je nezbytná u agresivních dětí. Nikdy by neměl být model využíván v afektové situaci a v záchvatu vzteku. Jeho použití je nutné zvážit a výrazně upravit u dětí týraných, zneužívaných a zanedbávaných.

U dětí, mládeže a dospělých s narušenou komunikační schopností a se smyslovým postižením není nutné model výrazně upravovat. Obtíže jsou spíše spojeny se samotnou komunikací a objasněním jednotlivých kroků modelu, které zasahují také do práce s bránicí při používání hlásek R, S, Š, F. Lze pracovat místo toho pouze s krátkými prudkými výdechy. V případě neslyšících nebude možné u každého klienta využít část, kdy se přidává hlas. Můžeme se ale více zaměřit na práci s tělem a dechem.

Mentální postižení nepředstavuje vážné komplikace v realizaci vzhledem k tomu, že terapeut sám jednotlivé úkony předvádí a může také chybné provedení korigovat. Doporučuje se pracovat spíše v menší skupině, s jasnou a srozumitelnou komunikací s využitím napodobování terapeuta. V souvislosti s mentálním postižením se setkáme s poruchou autistického spektra PAS. Upravení modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky je v těchto případech velmi individuální a nelze ho obecně vymezit. Obtíže se mohou objevit v jakékoli části modelu a mohou být velmi specifické. Jako příklad uvádím některé z možných překážek: problémy vytvořit dvojici, přijmout dotek, nesoustředěnost a další.

V případě tělesného postižení a postižení více vadami je nutné celý model výrazněji upravovat. Často se jedná pouze o využití některých prvků z první části Kyzy. Dvojici často vytváří terapeut nebo asistent s klientem, uzpůsobuje doteky a jejich intenzitu. Při práci s tělem a hlasem může pracovat terapeut a udržovat kontakt s dítětem, vede mu ruce, zdůrazňuje dýchání, přidává svůj hlas. Více se zaměřuje na reakce dítěte, komunikuje.

Uzpůsobena je také pozice těla, vše může probíhat vsedě nebo vleže s využitím pomůcek na polohování.

Specifikou skupinou jsou senioři, kde je nutné přihlížet ke zdravotnímu stavu. Ve zvýšené míře se vyskytují degenerativní onemocnění, současný výskyt několika onemocnění a také specifický průběh onemocnění. Je proto nezbytné, aby veškerá péče o seniora respektovala zásady ucelené rehabilitace. Pohyb rukou v poslední části modelu In může u citlivých jedinců snižovat krevní tlak. Je nutné počítat s vyšší unavitelností, problémy s klouby, vazy a dalšími omezeními. Také ve druhé části Temyš nebude možné u většiny seniorů provést rychlou techniku prohřívající tělo.

Určitá opatrnost a zvážení, zda použít kompletně model Gendosovy tuvinské rozcvičky, je u osob s nízkým krevním tlakem, při vysokém očním tlaku, krátce po chirurgickém zákroku a laparoskopii. Všechny tyto kontraindikace souvisí s pohybem, který je v modelu prováděn. Obecně lze říct, že model Gendosovy tuvinské rozcvičky je aplikovatelný na širokou klientelu muzikoterapie s ohledem na speciální potřeby konkrétního klienta a zmiňované kontraindikace. Předpokládá se, že zkušený muzikoterapeut dokáže model upravit a přizpůsobit klientovi nejenom s ohledem na jeho možnosti, ale také s ohledem na stanovený terapeutický cíl. Do modelu mohou být také přidány další techniky na podporu práce s tělem, dechem a hlasem v souladu s celým modelem.

6.4 Průzkumné šetření vlivu modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky na tělo, dech a hlas

Na základě dlouhodobé spolupráce s Gendosem a zabýváním se spoluvytvářením muzikoterapeutického modelu bylo možné muzikoterapeutům, speciálním pedagogům a pedagogům přiblížit systém Gendosovy tuvinské rozcvičky. Seznámení bylo realizováno prostřednictvím společných muzikoterapeutických projektů, ale také ve spolupráci s různými vzdělávacími institucemi jako je NIDV – Národní institut dalšího vzdělávání, Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, Slezská univerzita v Opavě a další.

V období od 28. srpna do 28. září 2013 se podařilo zrealizovat průzkum zabývající se vlivem Gendosovy tuvinské rozcvičky na člověka. Průzkumu se účastnila záměrně vytvořená studijní skupina patnácti speciálních pedagogů z Moravskoslezského kraje, kteří se účastní současného projektu Podpora zavádění expresivních terapií do výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v MSK (CZ.1.07/1.2.25/01.0029), který realizuje Slezská univerzita

v Opavě. Ve skupině pedagogů v době realizace průzkumného šetření byli dva muži a třináct žen. Všichni zúčastnění mají minimálně pětiletou praxi ve školství nebo v sociálních službách a dvanáct pedagogů se přímo podílí na vzdělávání, výchově, aktivizaci, péči a podpoře dětí, žáků, studentů a dospělých klientů nejčastěji s kombinovaným postižením. Další zastoupenou oblastí byla praxe u dětí sociálně znevýhodněných, kterou uvedly tři pedagožky. Během jednoho měsíce tato skupina speciálních pedagogů třikrát aktivně prožila model Gendosovy tuvinské rozcvičky. Po realizaci modelu následovala reflexe, v podobě strukturovaného rozhovoru (viz příloha), která byla zaznamenávána a dále vyhodnocena. Při rozhovoru byly pomocí daných otázek sledovány tyto oblasti:

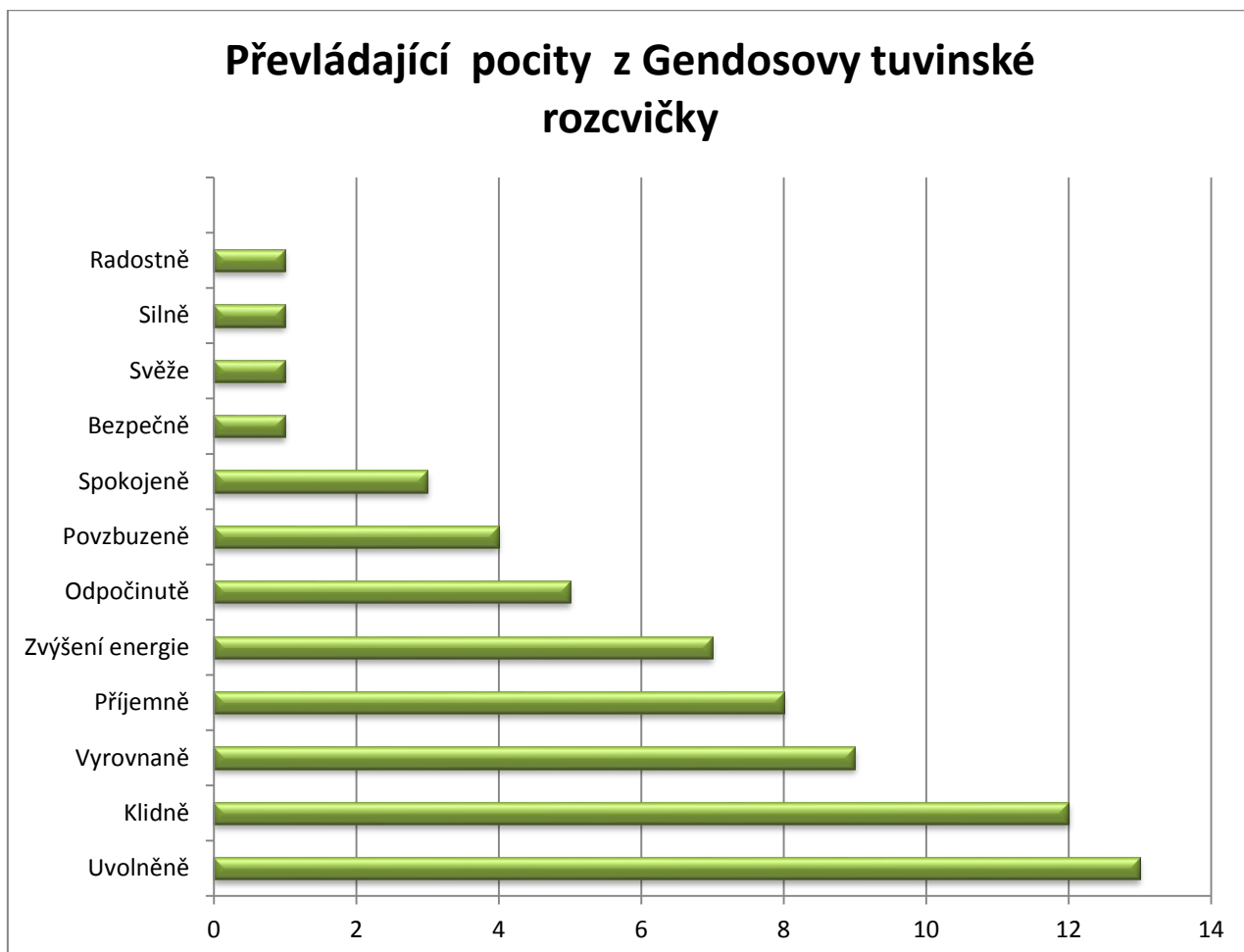
- Převládající pocity během po realizaci modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky
- Nejpříjemnější část – model byl členěn na tři hlavní části Kyzy, Temyš, In
- Pozorování změn týkajících se těla
- Pozorování změn v oblasti dýchání
- Pozorování změn v oblasti související s hlasem
- Celkový dojem z modelu

Model Gendosovy tuvinské rozcvičky probíhal vždy na začátku dvoudenního bloku výuky muzikoterapie ve stejném prostoru. Jednalo se o běžnou místnost pro výuku s kobercem a různými variantami sedacího nábytku. Ten byl využíván některými zúčastněnými ve druhé a třetí části modelu. Prvního bloku výuky se účastnilo všech patnáct speciálních pedagogů, druhého bloku dvanáct osob a třetího čtrnáct osob. Minimálně tedy bylo získáno čtyřicet jedna zpětných reakcí na každou sledovanou oblast. V některých případech uváděli dotazovaní více odpovědí, které byly do hodnocení také zahrnuty.

Samotná realizace modelu byla zcela totožná s modelem, tak jak byl představen v této práci 6.1 Systém Gendosovy tuvinské rozcvičky. Při průzkumném šetření jsme si stanovili několik otázek. Výsledky dílčích otázek, které jsme během průzkumného šetření získali, uvádíme v následujících schematických grafech.

Vyhodnocení otázky průzkumného šetření č. 1: Jaké pocity u Vás převládaly během a po realizaci modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky?

Graf č. 1: Převládající pocity z Gendosovy tuvinské rozcvičky



Z grafu vyplývá, že převládajícími pocity při realizaci a po realizaci Gendosovy tuvinské rozcvičky jsou pocity vnímané především jako uvolnění, což bylo zaznamenáno ve třinácti případech. Klid ve dvanácti a vyrovnanost v devíti. Mezi další uvedené pocity patří osmkrát zmiňovaný příjemný pocit, který dotazovaní nebyli schopni verbálně více popsat a přiblížit. V sedmi případech potom příliv energie, odpočínutí si v pěti případech. Povzbuzení ve čtyřech a spokojenost ve třech případech. Jednou se jako převládající pocit objevilo vnímání bezpečí, svěžest, síla a radost. Celkem bylo zaznamenáno šedesát čtyři zpětných reakcí.

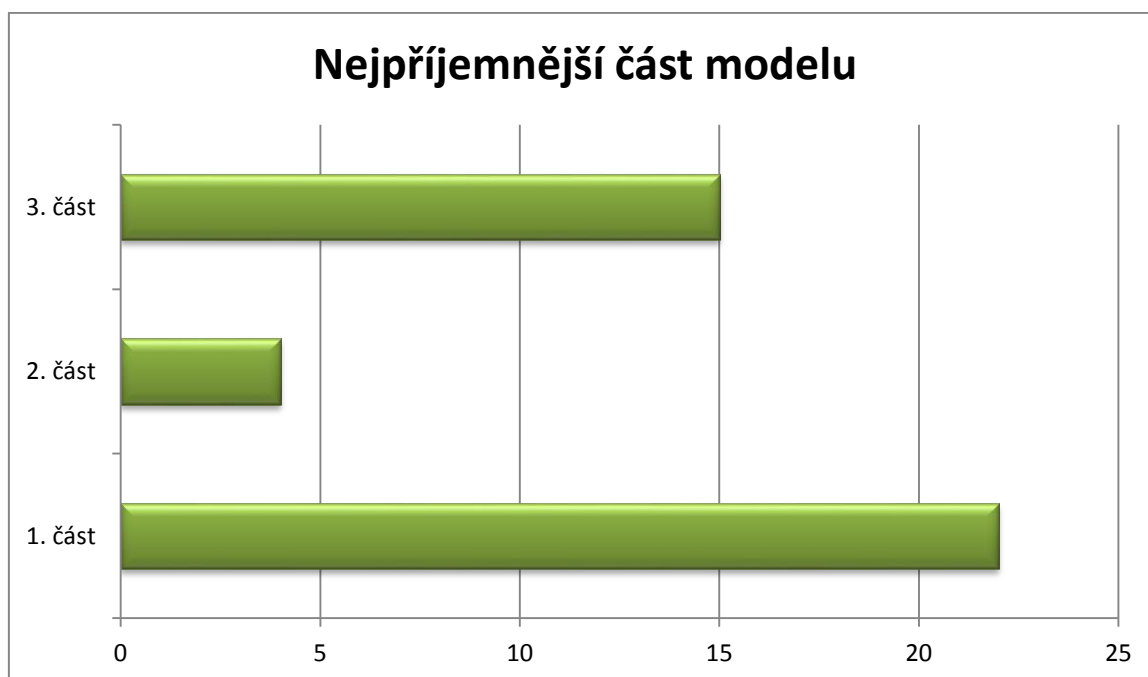
Účastníci průzkumu měli obtíže po skončení realizace modelu přejít na verbální část a popisovat vnímané změny projevující se na těle, dechu a hlasu. Často dlouho přemýšleli, než našli výraz, který odpovídal tomu, co vnímají. Otázka byla formulována neutrálně tak,

aby nenabízela dotazovaným různé možné varianty změn, které by mohli účastníci po realizaci modelu vnímat. Verbální část byla podporována autorem vytvořením dostatečné časové rezervy, aktivním nasloucháním, případně sumarizováním. Při zavádění do praxe je důležité uvědomění si obtíží s verbálním vyjadřováním po skončení modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky a hledat možnosti jiné formy sdělení pocitů. Nabízí se využití metod dalších expresivních terapií, např. arteterapie, tanečně pohybové terapie nebo dramaterapie.

Obecně můžeme vyvodit, že během realizace modelu výrazně převládají a jsou vnímány příjemné pocity související s uvolněním a klidem účastníků. Vytvoření takové situace, kterou bychom mohli nazvat i jako bezpečné prostředí, ve kterém se klient cítí uvolněně, nám otevírá i další možnosti využití modelu, např. pro korekci traumatických situací, kde je vytvoření bezpečného prostředí základní podmínkou pro navázání a udržení kvalitního terapeutického vztahu.

Vyhodnocení otázky průzkumného šetření č. 2: Jaká část modelu pro Vás byla nejpříjemnější?

Graf č. 2: Nejpříjemnější část modelu



Největší oblibě se těšila první část modelu Kyzy, která byla uvedena ve dvaceti dvou případech. Druhá část modelu Temyš byla nejméně oblíbenou částí, byla uvedena pouze čtyřikrát. Třetí část In byla uvedena v patnácti případech.

Jednotlivé části modelu se zaměřují na odlišné oblasti. V první části Kyzy se jedná o zvýšení citlivosti vlastního těla a vědomé vnímání těla. Podobně pracuje také systém biosyntézy, který učí klienta vnímat a rozumět signálům vlastního těla, aby pomocí tělových zkušeností mohl pracovat s problémy, se kterými klient přichází. Zcela jistě by se v této fázi modelu objevovaly odlišné prožitky u klientů s traumatickou zkušeností související s dotekem a bezpečím. Tyto reakce v průzkumném šetření nebyly zaznamenány.

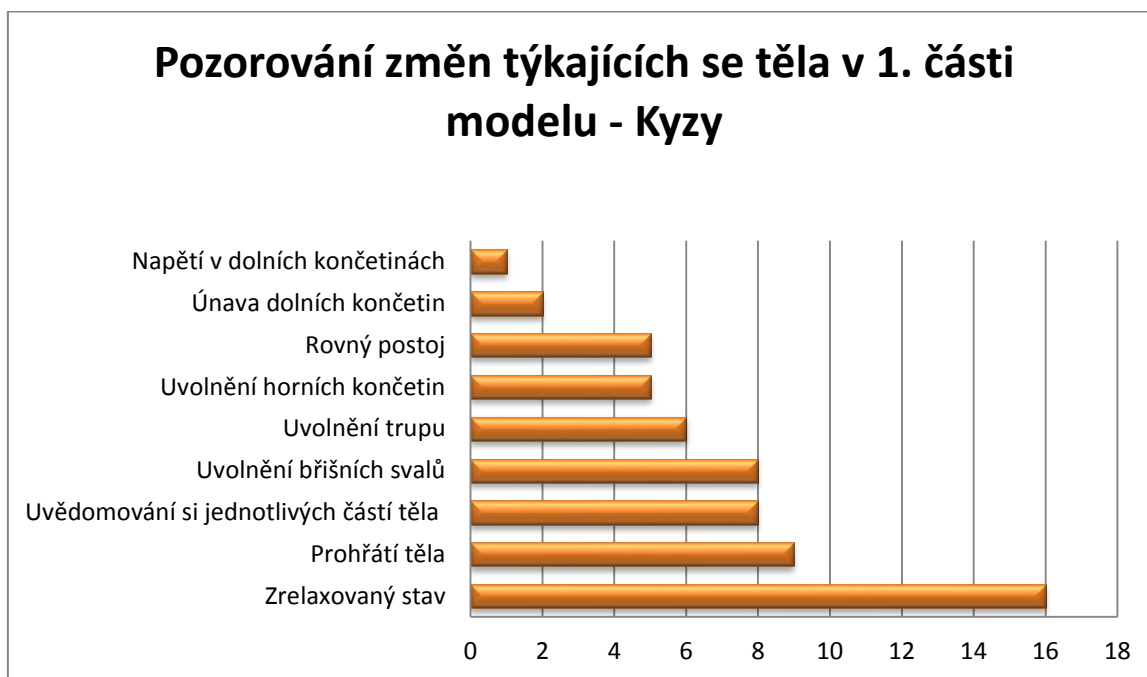
Druhá část modelu Temyš je zaměřena na překonávání fyzického pohodlí, zvyšování tělesné zátěže a uvědomování si fyzických možností vlastního těla. Aktivní dotýkání se svých fyzických hranic těla je úzce spojeno nejen s tělem, ale můžeme vnímat přesah také do oblasti struktury osobnosti člověka. Nabízí se tak možnost model využít nejenom při práci s tělem, dechem a hlasem, ale také při práci zaměřené na schopnosti člověka, které představují soubor psychických vlastností a umožňují člověku učit se různé činnosti a vykonávat je. Při realizaci modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky se mohou také lépe zrcadlit rysy osobnosti, v projevech klientů, v určitém způsobu chování klienta. Díky jejich snazší viditelnosti mohou pomáhat lépe porozumět sama sobě.

Třetí část modelu In je zaměřena na hlas. Pokud pomineme příjemné pocity při skupinově vytvářené improvizované vokální skladbě, která vzniká jakoby náhodou, může tato část poskytnout dostatek prostoru pro práci s hlasem a obecně s komunikací. U speciálních pedagogů předpokládáme časté využívání hudebních prostředků při své práci a také hlasu. Neobjevovaly se obtíže s použitím hlasu. S těmito problémy se ale potýká mnoho klientů, kteří přichází do terapie. Z pohledů psychoterapie zaměřené na tělo problémy nemusí zahrnovat pouze oblast zpěvu, ale také samotnou komunikaci, sdělení svých pocitů, přání a potřeb. Mohli bychom také najít souvislosti s bolestmi čelistních kloubů, hlavy a bruxismem v souvislosti s nemožností efektivní komunikace a také se zadržovanými projevy agrese.

Vyhodnocení otázky průzkumného šetření č. 3: Pozorujete nějaké změny týkající se těla?

Z důvodu větší přehlednosti jsou grafy členěny a vyhodnoceny zvlášť pro každou část modelu.

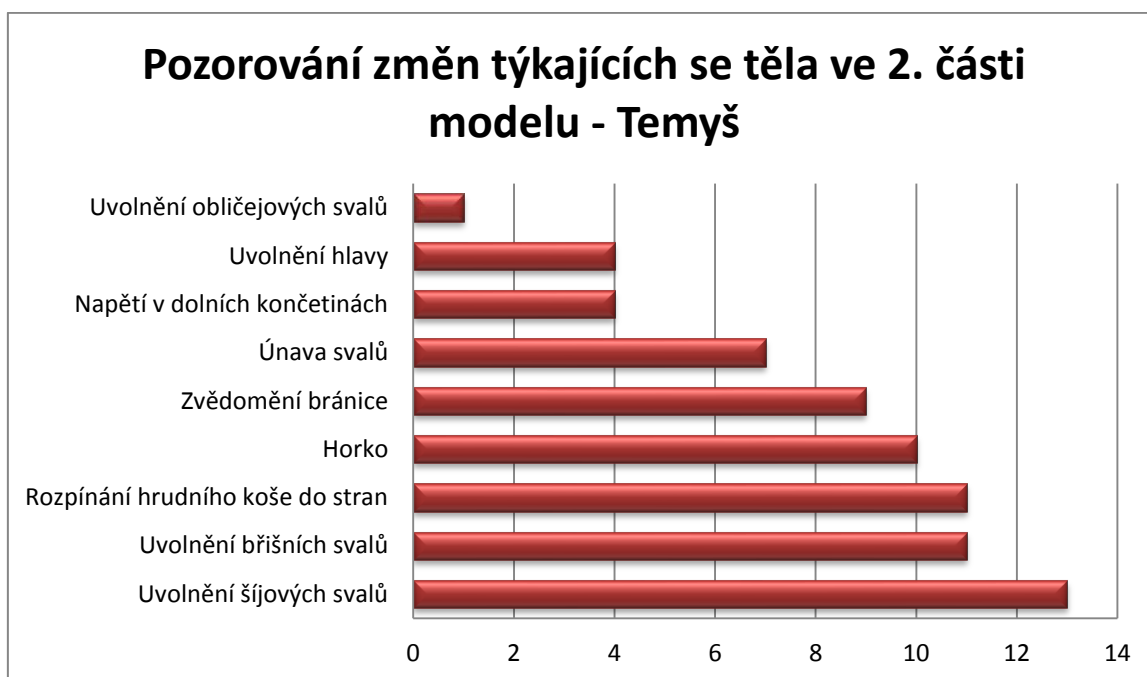
Graf č. 3: Pozorování změn týkajících se těla v 1. části modelu Kyzy



Z grafu vyplývá, že nejvíce dotazovaných, šestnáct, popisuje změny týkající se těla vnímané jako relaxovaný stav. Prohřátí těla se objevilo devětkrát, uvědomování si jednotlivých částí těla často v souvislosti s dotekem v osmi případech, uvolnění břišních svalů také v osmi případech. Uvolnění břišních svalů bylo nejvíce vnímáno hned v úvodu při položení rukou a tlaku rukou na ramena. Pětkrát se objevilo uvolnění horních končetin a také rovný postoj. Dvakrát byla vnímána únava dolních končetin a jedenkrát napětí v dolních končetinách. Celkem bylo zaznamenáno šedesát vnímaných změn v souvislosti s tělem.

Popisované tělesné změny předpokládají, že stav před realizací modelu byl opačný, než jak je popisován po realizaci modelu. Můžeme říct, že druhá část modelu pracuje s určitým napětím a uvolněním svalů, které je tak intenzivní, že je možné ho hned vnímat v některých částech těla. Napětí, uvolnění, únava svalů i prohřátí může být záležitost ryze fyzická, ale můžeme na ni také nahlížet z pohledu biosyntézy jako sdělování vnitřních informací projevených na těle člověka. Při další práci, tak můžeme dojít k novým zjištěním, např. napětí v dolních končetinách může souviset se situací, kdy klient stojí na místě, přešlapuje, nemůže se rozhodnout, bojí se udělat krok.

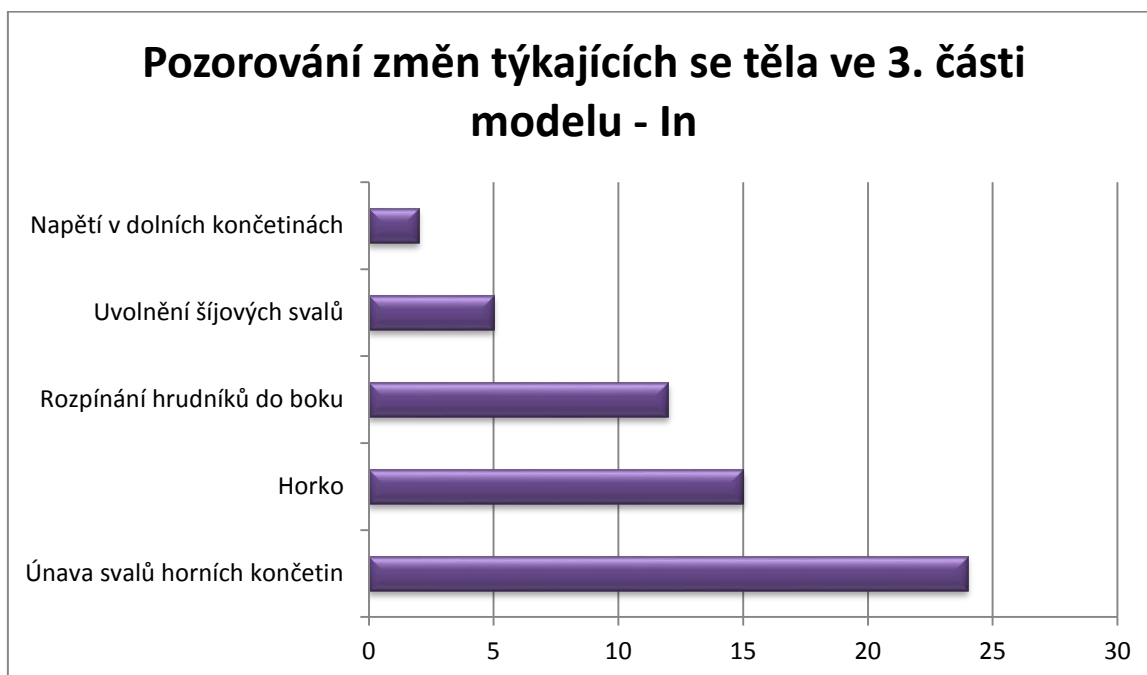
Graf č. 4: Pozorování změn týkajících se těla ve 2. části modelu



V návaznosti na předchozí graf je druhá část muzikoterapeutického modelu Temyš charakteristická uvolněním šijových svalů, které bylo uváděno ve třinácti případech, uvolněním břišních svalů v jedenácti, rozpínáním hrudního koše do stran v jedenácti, pocitem horka v deseti, zvědoměním bránice v devíti, únavou svalů v sedmi, napětím v dolních končetinách ve čtyřech případech. Ve čtyřech případech bylo také uvedeno uvolnění hlavy. Uvolnění obličejových svalů je udáváno pouze jedenkrát. Celkem bylo zaznamenáno sedmdesát vnímaných změn souvisejících s tělem ve druhé části muzikoterapeutického modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky.

Za důležitou informaci, která by mohla být přehlédnuta, je zjištění, že se některé vnímané tělesné prožitky ještě více prohloubily. Pocit tepla a zahřátí přechází v horko, uvolnění je vnímáno i na místech, kde nebylo popisováno v první části. Vnímání rozpínání hrudníku do stran nabízí možnost další práce související s tématy hranic, růstu člověka, autonomie. Také uvědomění si bránice, která představuje velmi důležitý sval v těle ovlivňujícím dech, hlas, posturologii a další, může úzce souviset s možností prosazení se a komunikace.

Graf č. 5: Pozorování změn týkajících se těla ve 3. části modelu



Z grafu je patrné, že ve třetí části modelu převládala u dvaceti čtyř dotazovaných únava horních končetin. Celá třetí část je založena na pohybu rukou. Horko bylo uvedeno v patnácti případech, rozpínání hrudníku do boku nebo do stran ve dvanácti, uvolnění šíjových svalů v pěti a napětí v dolních končetinách u dvou zpětných reakcí. Celkem bylo zaznamenáno padesát osm vnímaných změn.

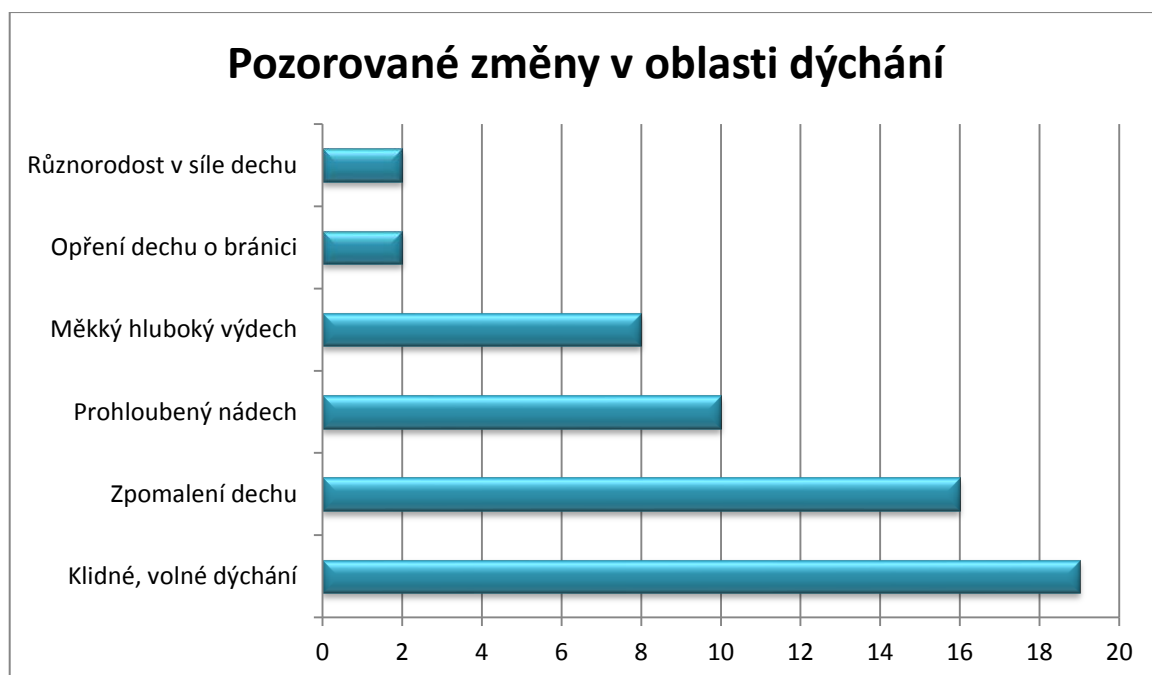
Obecně lze shrnout, že mezi nejvýrazněji vnímané změny v muzikoterapeutickém modelu Gendsovy tuvinské rozcvičky v souvislosti s tělem patří:

- zrelaxovaný stav, prohřátí těla, uvědomování si jednotlivých částí těla
- uvolnění břišních svalů, rozpínání hrudníku do stran
- únava svalů horních končetin
- vnímání horka

Ve třetí části modelu In byly pozorovány obdobné změny jako v předchozích fázích modelu. Výrazný podíl únavy svalů horních končetin bude nejspíš souviset s trvalým a namáhavým fyzickým pohybem horních končetin v této fázi. Z pohledu biosyntézy se můžeme na únavu a bolest horních končetin dívat také jako na stav životní energie a zkoumat model Gendsovy tuvinské rozcvičky i z tohoto pohledu.

Vyhodnocení otázky průzkumného šetření č. 4: Pozorujete nějaké změny v oblasti dýchání?

Graf č. 6: Pozorované změny v oblasti dýchání



Ze zpracovaného grafu je zřejmé, že účastníci muzikoterapeutického modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky si nejvíce uvědomovali klidné a volné dýchání, a to v devatenácti případech. Také zpomalení dechu bylo zastoupeno šestnácti reflexemi. Dále také prohloubení nádechu u deseti osob, měkký hluboký výdech u osmi osob. Ve dvou případech bylo zastoupeno opření dechu o bránici a různorodost v síle dechu, které bylo vnímáno jako postupné zeslabování v závěru dechového cvičení. Celkem bylo popsáno padesát sedm vnímaných změn v oblasti dechu.

Dech je řízen respiračním centrem. Jedná se o velmi citlivé čidlo reagující na podněty, které přichází od člověka i z jeho okolí a projevují se v rytmu dýchání, síle dechu, délce nádechu a výdechu. Stabilizace dechu napomáhá v napjatých situacích, při trémě, strachu a také v situacích, kdy člověk cítí nerovnováhu a vybočení z vlastního středu.

Vyhodnocení otázky průzkumného šetření č. 5: Pozorujete nějaké změny související s hlasem?

Graf č. 7: Pozorované změny související s hlasem



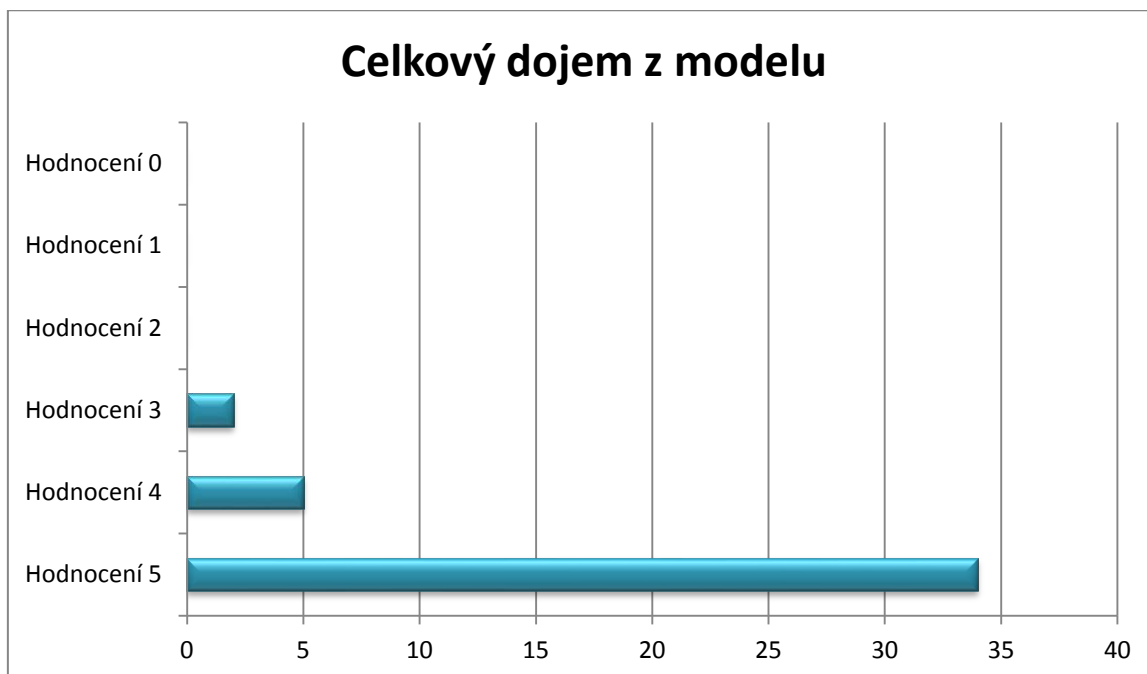
Volné tvoření hlasu, jak vyplývá z grafu, bylo převládajícím pocitem v souvislosti s hlasem v patnácti získaných reflexích. Dále potom sladění hlasů ve skupině uvedlo čtrnáct osob, snížení obav ze zpěvu jedenáct, měkký hlas pět, rezonování hlasu tři a jasný čistý hlas uvedly dvě osoby. Celkově bylo získáno padesát čtyři vnímaných změn.

Uvedené změny se děly s lehkostí bez námahy nebo přílišného vědomého snažení. To by mohlo napomoci citlivé práci s hlasem, překonávání předsudků souvisejících s vlastním používáním hlasu, objevováním jeho síly a barvy. Také dochází k uvědomování si hlasu pomocí vnímaných vibrací a rezonancí. Hlas je tak vnímán jako něco skutečného, co můžeme fyzicky cítit a následně využívat.

Vyhodnocení otázky průzkumného šetření č. 6: Jaký je Váš celkový dojem z modelu?

Účastníci celý model hodnotili číselně. 0 nejméně příjemný – 5 velmi příjemný

Graf č. 8: Celkový dojem z modelu



Z grafu je zřejmé, že model Gendosovy tuvinské rozcvičky byl třiceti čtyřmi osobami hodnocen jako velmi příjemný. Označení číslem čtyři udalo pět oslovených a dva respondenti hodnotili číselným údajem tři. V žádném hodnocení modelu se neobjevily hodnoty dva, jedna a nula.

Z průzkumného šetření vyplývá, že model Gendosovy tuvinské rozcvičky přináší velké množství vnímatelných změn jak v oblasti těla, tak také v dechu a hlase. Na celý model bychom mohli nahlížet pouze z pohledu těchto změn na tělesné úrovni vnímání a tělesných změn. Průzkumné šetření ale ukazuje přesah tohoto modelu z muzikoterapie také do terapií, kde je hudba, tělo a hlas důležitou a nezbytnou součástí práce terapeuta. Naše tělo, z pohledu psychoterapie orientované na tělo, jako je např. biosyntéza, je možné vnímat také jako tělovou mapu naší psychiky, a využívat tyto informace i při korekci traumat a obtíží, se kterými klient přichází do terapie. Velké využití vnímáme v situacích, kdy klient z různých důvodů nemůže verbálně popsat své psychické obtíže. Může ale vnímat své tělo a pomocí dalších metod a postupů měnit a prožívat novou tělesnou mapu svých prožitků, tak aby docházelo i ke změnám psychickým, které jsou těsně propojeny a souvisí s tělem, dechem a hlasem.

Do realizace průzkumného šetření byl model Gendosovy tuvinské rozcvičky v praxi využíván především se zaměřením na změny těla, dechu a hlasu při obtížích se zpěvem a hlasovým projevem a také jako práce s dechem při jeho prohlubování, které je potřebné pro zpěv. Model byl využíván vždy ve skupinové muzikoterapii. Poznatky z průzkumného šetření nás přivádí k myšlence pracovat s tímto modelem také v individuální muzikoterapii a více se zaměřit na využití přesahu tohoto modelu při korekci traumat. Jako přínosné vnímáme možnost propojení modelu s poznatky z biosyntézy nebo jiných psychoterapeutických směrů zaměřených na tělo.

7 Hudební a muzikoterapeutické projekty

V roce 2007 měla autorka možnost se poprvé účastnit třídního workshopu Gennady Chamzyryna – Gendose se zaměřením na hrdelní zpěv a tuvinskou hudbu v České republice. Seminář proběhl v rámci studia muzikoterapie na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Jednalo se o mé prvotní setkání s tradiční tuvinskou hudební kulturou. V té době měl Gendos polského manažera a díky jazykovým bariérám došlo k předání neúplných a v některých případech i nepravdivých informací. Nicméně jsem již zpočátku vnímala velký potenciál tuvinské hudby a hrdelního zpěvu, který by byl přínosem v muzikoterapii. Následovaly další workshopy a koncerty v Polsku a v České republice, kterých jsem se účastnila. Po třech letech studia u Gendose dostala autorka nabídku spolupráce, která trvá dosud. Podařilo se vytvořit tři muzikoterapeutické projekty, které se zrealizovaly v České republice, Tuvě, Itálii a ve Švýcarsku. Hudební CD, které vznikly v rámci projektu, se prodávají a jsou dostupné nejenom v zemích, kde se projekty realizovaly, ale také v dalších. V nabídce je má americká hudební společnost CD Baby, je možné je zakoupit v Ruské federaci, Chakázii a na Altaji, také v Rakousku a na Slovensku.

První kroky nebyly nijak jednoduché. Komunikace byla náročná vzhledem k mé neznalosti ruského jazyka, který byl jediným možným jazykem pro dorozumívání. Bylo proto nutné využívat služeb tlumočnicků. Také zařízení technických záležitostí, jako je pozvání, vízum, zajištění letenek a přeprava nástrojů a další, vyžadovaly dostatek času. Můžeme ale říct, že toto byly jediné těžkosti, které jsme řešili. Vzájemná spolupráce je ve velmi pozitivním duchu a ve shodě. Zaměřili jsme se na propojení tuvinské a moravské hudby. Hlavními nástroji naší spolupráce se staly igil a fujarka. Své místo měly také lidové tuvinské a moravské písně. Brzy jsme zjistili, že můžeme využívat i další nástroje z různých koutů světa. Aby projekty dostaly určitou podobu, bylo nutné, abychom se navzájem dobře seznámili s tradicemi, s hudbou a představami, se kterými jsme do spolupráce vstupovali. Velkým obohacením pro mě byly pobyty v Tuvě, které mně pomohly lépe poznat tradice a kulturu tuvinského národa a seznámit se s podmínkami i životem v této zemi.

Z počátku jsme vstupovali do spolupráce s myšlenkou hudebních projektů, ale již během realizace prvního projektu se ukázalo, že některé části přesahují do muzikoterapie, které se věnuji. Gendos v Tuvě dlouhodobě využívá hudbu k terapii a má bohaté zkušenosti. Stačilo upravit a objasnit některé zásady terapie, sjednotit postupy a mohli jsme původně hudební projekt rozšířit na muzikoterapeutický. V dalších projektech jsme již tuto dimenzi

zcela upřednostnili nad hudební. Velkým přínosem byla možnost projekty realizovat i v dalších zemích. Pobyt v Tuvě byl pro mě velkým přínosem. Osobní setkání, která proběhla, prezentování muzikoterapie, rozhovory pro televizi a rádio, účast na festivalech, setkání s výrobcí hudebních nástrojů, významnými hudebníky, ale také s obyčejnými lidmi, lidmi propuštěnými z výkonu trestu odnětí svobody, dětmi a celými rodinami a pastevcí. Přímý kontakt s životem v Tuvě, přírodou a tradicemi velmi obohatil můj osobní i pracovní život a mohu říct, že i změnil mnohé mé postoje a hodnoty. Mnohokrát jsem musela překonávat své domnělé hranice a možnosti, vyrovnávat se s nepříjemnými situacemi anebo pouze přijmout událost jako neměnnou, bez možnosti ji nějak ovlivnit. Nepoznávala jsem jenom Tuvu, ale také sama sebe. Nic z toho by se nemohlo uskutečnit bez velmi dobrého rodinného zázemí, podpory rodiny a přátel. Věřím, že další spolupráce s Gendosem přinese nové poznatky a možnosti, jak pracovat s prvky tuvinské hudby a zpěvu v muzikoterapii a muzikofiletice.

Realizace projektů byla důležitým krokem k ověření, které prvky tuvinské hudby je možné využívat v našem prostředí a také jakým způsobem. Z odborné literatury víme, že ne všechno z odlišné kultury lze plně využít a přenést do kulturně jiného prostředí, tak aby tyto hudební prvky působily terapeuticky (Mastnak, Kantor in Müller, 2014).

7.1 Slunce a Luna - Chyn bile Aji 2010

„Kdo zná svoji minulost, vychází ze svých kořenů a ctí je, může přijmout pozvání a s úctou se dotýkat kořenů jiné bytosti, aby nakonec našel sám sebe, mohl zvednout hlavu a vidět svoji budoucnost, nebe nad hlavou, Slunce a Lunu.“ Svatava Drlíčková

Úvodní citát byl hlavní myšlenkou prvního společného projektu Slunce a Luna, který byl realizován v České republice a v Itálii v době od 1. dubna 2010 do 11. května 2010. Po příletu Gendose do České republiky jsme dokončili a dotvořili plán projektu. Bylo také nutné upravit ladění nástrojů. Hned jsme začali pracovat na vydání cd Gendos solo 2010. Nahrávka a mastering byly udělány v Moskvě v nahrávacím studiu Alexeje Vasileja. Další práce na cd již proběhly zde. První koncert se konal v Ostravě za podpory a spolupráce Ondřeje Bahníka. Po koncertě následovala beseda v Dobré čajovně zaměřená na tradice, hudbu a život v Tuvě. Hlavní koncert se konal v Jihlavě. Další hudební koncerty proběhly v Základní škole Hany Benešové v Borech, v Galerii Mlok v Olomouci, Střední umělecko-průmyslové škole Helenín-Jihlava a v synagoze v Třebíči. Také jsme se připravovali na nahrávání společného

CD, které se uskutečnilo v brněnském nahrávacím studiu George Lukase. Během krátké doby bylo CD vydáno.

Na základě dlouhodobé spolupráce s Mateřským centrem Zvoneček, kde probíhají muzikoterapeutické relaxace pro širokou veřejnost v rámci psychohygieny, jsme připravili pro větší skupinu osob netradiční relaxaci v atomovém krytu Ponorka, který je upraven pro konání různých volnočasových aktivit a slouží jako klubovna. Specifická akustika a zvláštní prostor ještě více umocnily účinky muzikoterapie. Další muzikoterapie byla pro klienty domova se zdravotním postižením Ústav sociální péče Křižanov, kde dlouhodobě spolupracuji jako muzikoterapeut. Muzikoterapeutický koncert byl primárně určen klientům ze skupinových muzikoterapií. Byly přítomni také další klienti i personál. Následoval muzikoterapeutický koncert ve Znojmě ve sklepních prostorách Kafe Oáza, který se zrealizoval za spolupráce s Mateřským centrem Maceška ve Znojmě. Muzikoterapeutická relaxace pro veřejnost se uskutečnila také v Jihlavě v Ateliéru Mateřské školy Sedmikráska. Muzikoterapeutickou část projektu ukončila muzikoterapie pro klienty Domova pro seniory ve Velkém Meziříčí a děti Základní školy a Praktické školy Svítání v Pardubicích.

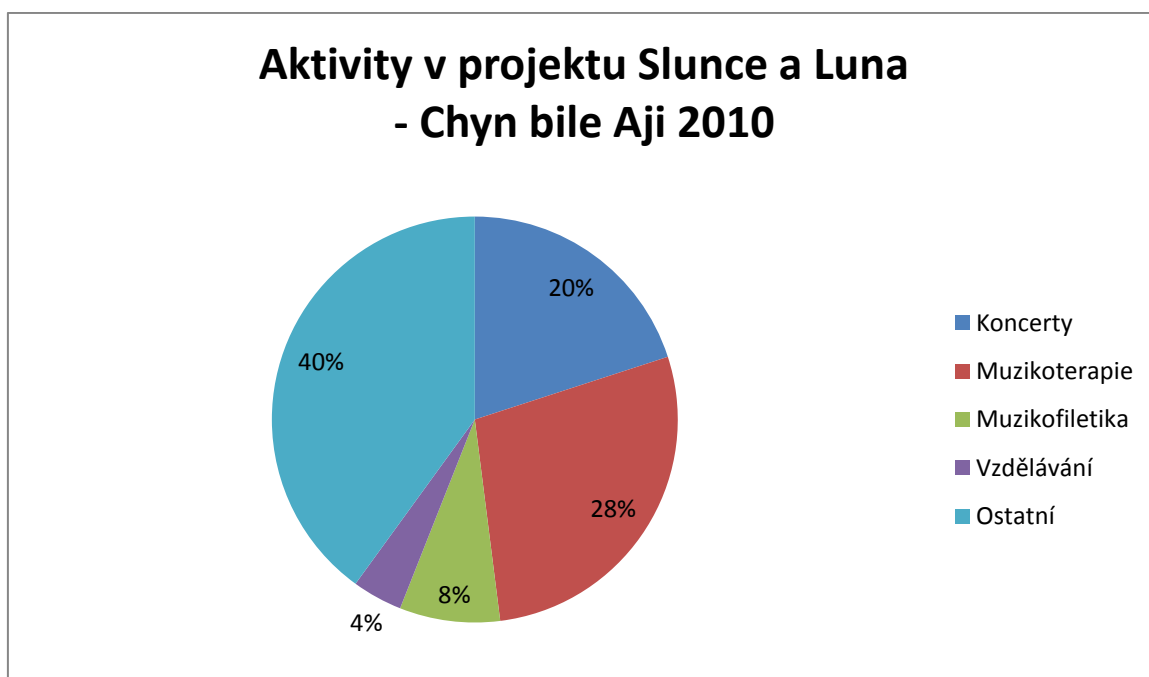
V rámci muzikofiletiky se uskutečnily dva programy pro děti v Mateřské škole Sedmikráska v Jihlavě a pro děti ze Základní školy Ostrov nad Oslavou. Součástí byla také aktivní forma muzikofiletiky, kterou vedl Gendos.

V projektu Slunce a Luna – Chyn bile Aji se kromě koncertů, muzikoterapeutických koncertů, relaxací a muzikofiletických programů podařilo vydat dvě CD Gendos solo 2010 a Slunce a Luna – Chyn bile Aji. Také se konaly dva avantgardní koncerty v Itálii ve spolupráci s hudebním uskupením K-Space. Podařilo se zrealizovat třídní workshop na Vysočině se zaměřením na práci s tělem, dechem, dechová cvičení a výukou hrdelního zpěvu. Součástí byla muzikoterapeutická relaxace, hudba přírodních východních národů a Gendosova tuvinská rozcvička. Na seminář přijeli zájemci z České republiky a Slovenska. Také se ho účastnila Altajka dlouhodobě žijící v Ostravě. Během celého pobytu v České republice Gendos vyráběl rámové bubny dungury, které bylo možné odkoupit.

Tabulka č. 7: Přehled aktivit v projektu Slunce a Luna – Chyn bile Aji 2010

Koncerty	Muzikoterapie	Muzikofiletika	Vzdělávání	Ostatní
Ostrava	Rc Zvoneček Havlíčkův Brod	Mš Sedmikráska Jihlava	Workshop 24 hodin Vysočina	Beseda Ostrava, Znojmo, Olomouc, Jihlava
Jihlava	Ateliér Jihlava	ZŠ Ostrov nad Oslavou		Beseda Bory Havlíčkův Brod
Bory	Mc Maceška Znojmo			CD Slunce a Luna - Chyn bile Aji
Olomouc	ZŠ a Pš Svítání Pardubice			CD Gendos solo 2010
Helenín-Jihlava	ÚSP Křižanov			Avantgardní koncerty K – Space, Itálie
	Domov pro seniory Velké Meziříčí			Výroba rámových bubnů, kamenných sošek, Gendos

**Graf č. 9: Schematické znázornění aktivit v projektu Slunce a Luna
– Chyn bile Aji 2010**



Z daného grafu vyplývá, že největší podíl aktivit v projektu představují ostatní aktivity, a to 40 %. Další nejvíce zastoupenou oblastí byla činnost koncertní 20 %. Muzikoterapie představovala 28 %, muzikofiletika 8 % a vzdělávání 4 %.

7.2 Oheň a Voda – Ot bile Sug 2011

„ Kdo v pravý čas ucítí sílu spojení ohně a vody a pohlédne za bránu lidské duše, ukáže se mu cesta, po které lze jít k neznámému, tajemnému a věčnému. V očích je minulost s budoucností, radost se starostí, láska s bolestí, oheň s vodou – celý život.“ Svatava Drličková

Po úspěšném ukončení prvního projektu jsme začali s přípravami na dalším společném projektu. Jeho realizace se uskutečnila v době od 12. dubna 2011 do 1. srpna 2011 v České republice a Tuvě. Gendos je velmi zkušeným umělcem, terapeutem a profesionálem v každé situaci. Přes jeho velké zdravotní problémy a komplikace, které provázely tento projekt, se podařilo uskutečnit všechny jeho části bez výrazných změn nebo zásahů. Začínali jsme skupinovou muzikoterapií v Borech. Tradiční slavnostní zahájení se opět konalo koncertem

v Ostravě a také účastní na Dnech ukrajinské kultury v Olomouci. Vedle češtiny a ukrajinštiny zněly i další slovanské jazyky a hlavně hudba. K příjemnému zážitku návštěvníků tohoto setkání napomohlo také kuchařské umění profesorů a studentů Univerzity Palackého, konkrétně Sekce ukrajinistiky na Katedře slavistiky. Mezi významnými hosty byl Jan Graubner, primátor města Olomouce, Martin Novotný, vedoucí konzulárního oddělení v Brně, ukrajinský konzul Volodymyr Horbarenko a vícekonzulantka Tetiana Gorupovych. V Olomouci náš program pokračoval přednáškou a představením Gendosovy tuvinské rozvečky studentům Celostní muzikoterapie I. Studium probíhá na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci od roku 2003. Vede ho Lubomír Holzer.

Po několika setkáních s klienty domova pro osoby se zdravotním postižením v Ústavu sociální péče v Křižanově se uskutečnilo společné muzikoterapeutické vystoupení s klienty na oslavách Dne matek. Pro klienty bylo velmi příjemné blízké osobní setkání s Gendosem a společné hraní v rámci aktivní muzikoterapie. Následoval muzikofiletický program pro Mateřskou školu Sedmikráska v Jihlavě a také pro Základní školu Ostrov nad Oslavou. Navázali jsme na program, který se uskutečnil v předchozím projektu. Terapeuticky a filetický zaměřené aktivity doplňovaly koncerty, které se uskutečnily v Jihlavě, další dva koncerty v Brně, ve Střední umělecko-průmyslové škole Helenín-Jihlava, v evangelickém kostele v Novém Městě na Moravě a v Kafe Oáza ve Znojmě. Společné vystoupení s Lubomírem Holzerem a Pavlem Fajtem se uskutečnilo v Mikulově v Dietrichsteinské hrobce v rámci programu Mikulování 2011. Koncertovali jsme také v Divadle hudby v Olomouci. Další aktivity bychom mohli nazvat besedou, proběhla v Borech. Nabídla kromě hudby a tradic také ochutnávku tuvinského čaje.

Muzikoterapeutické relaxace se uskutečnily již tradičně ve Znojmě, Havlíčkově Brodě, Žďáře nad Sázavou a také ve Třech Studních. Byly určeny pro dospělé. Nově jsme navázali spolupráci s organizací Mandlové oči. Podíleli jsme se na víkendovém relaxačním pobytu. Přispěli jsme artefiletickými aktivitami pro děti muzikofiletickým příběhem Jak se přivolává Slunce a muzikoterapeutickou relaxací pro rodiče a děti. Muzikofiletické programy se rozšířily na další místa, a to do Mateřské školy U Čtyř barviček Jihlava a Mateřské a Základní školy Radostín nad Oslavou. Tradičně se uskutečnil muzikoterapeutický koncert v Základní škole a Praktické škole Svítání v Pardubicích a v domově pro osoby se zdravotním postižením v Ústavu sociální péče Křižanov.

Pro studenty a zájemce o hrdelní zpěv byl připraven třídní workshop na Vysočině. Účastnili se ho zájemci z České republiky a Slovenska. Aktivity v České republice zakončila účast na hudebním festivalu v Krásné Lípě, kde jsme zahajovali festival večerním akustickým

koncertem Oheň a Voda – Ot bile Sug. Další den potom následoval muzikofiletický příběh pro děti Jak se přivolává Slunce.

Během celého pobytu v České republice Gendos vyráběl rámové bubny označované jako tuvinské dungury, které bylo možné odkoupit. Stejně jak kostěné hlavolamy, vyřezávané přívěsky a sošky z agalmatolitu.

Přípravy na cestu do Tuvy zabraly několik dnů. První aktivitou rámci projektu v Tuvě bylo podílení se na přípravě hudebního festivalu Ustuhure v Čadanu. Jednalo se o několik setkání, zahrnujících detailní rozpracování průběhu festivalu a přijetí účasti stát se členy hudební komise Ustuhure. Gendos byl zvolen předsedou devítičlenného mezinárodního týmu odborníků s různým hudebním zaměřením, já jsem se účastnila jako člen hudební komise. Proběhlo také několik schůzek s hudebníky a umělci, např. členy skupiny Huun Huur Tu, Alash, Dvě Kyzy, Sainkho Namchylak, Kongar-ol Ondar a dalších. Také proběhla návštěva Filharmonie a Národního divadla v Kyzylu.

První koncert se uskutečnil v Arychbaž, další dva potom v Balgazyn, kde byla i beseda o hudbě, kterou jsme přivezli, a možnostech muzikoterapie v České republice. Před odjezdem na festival jsme poskytli rozhovory pro média. Tuvinské rádio, ruskou televizi – tuvinský kanál a noviny. Na festivalu jsme zahráli dva koncerty. Z toho byl jeden galakonzert. Díky účasti v hudební komisi jsme měli možnost osobně poznat všechny účinkující i celý organizační tým. Po skončení festivalu následovala cesta do Bajtajginského kraje, kde se uskutečnil další koncert v Teele a dva v Shuji. Prostřednictvím hudby jsem se blíže seznámila s velkou skupinou mužů propuštěných z výkonu trestu odnětí svobody, se kterými Gendos dlouhodobě pracuje. Nacházeli jsme se na jednom z velmi odlehlých míst Tuvy, kde se sdružují skupiny bývalých vězňů. Žijí často ve velmi nevyhovujících podmínkách. Několik dnů jsme strávili s pasteveci dobytka a ovcí vysoko v horách v jurtách.

Jako svatební host jsem mohla malým sólovým koncertem zpříjemnit svatební veselí v Kyzylu. Celý pobyt v Tuvě nám po stránce dopravní zajišťoval a zpříjemňoval Šolban Salčak. Vynikající hudebník, výrobce hudebních nástrojů a technik nahrávacího studia filharmonie. Naše kroky také sledoval a zaznamenával tuvinský režisér Vladimír Kopus s kameramanem. Vzniklo mnoho záběrů do filmu o české muzikoterapii a naší spolupráci. V současné době je film částečně zpracovaný, není ale dokončený. O snímky byl také doplněn dokumentární film o Gendosovi s plánem některé snímky dotočit v České republice. Na tomto filmu se již pracuje delší dobu.

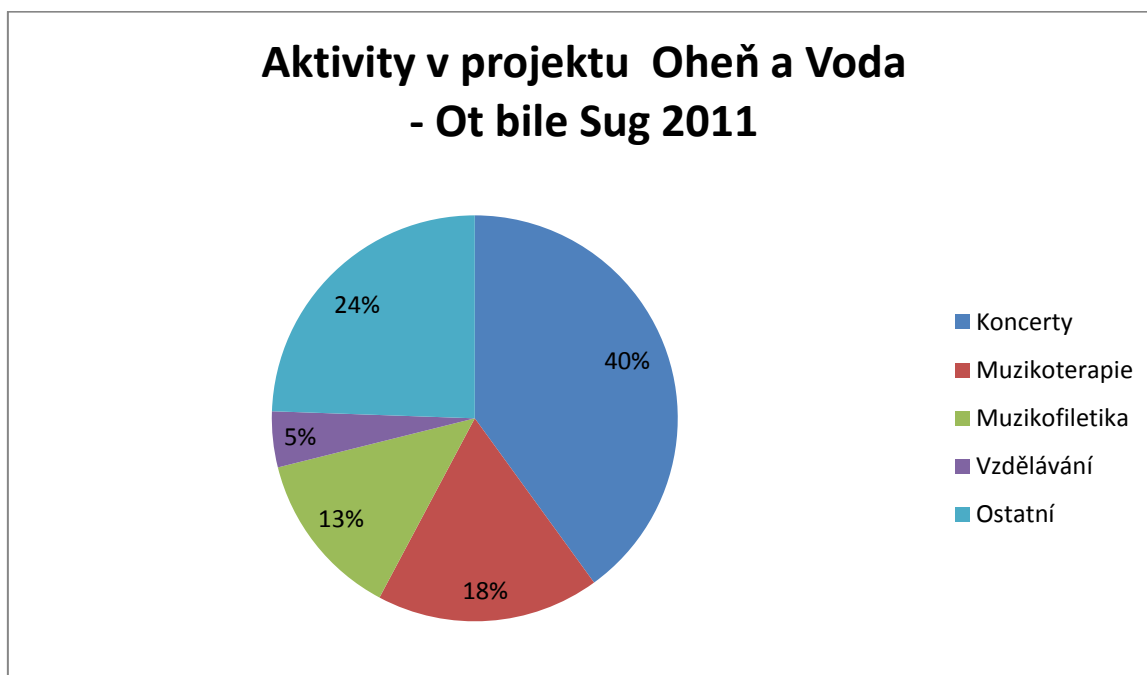
V rámci tohoto projektu nebylo natočeno CD. Při zpětném hodnocení vyplynulo, že by bylo velmi přínosné, kdyby v projektu nechybělo. Ve srovnání s prvním projektem

se jednalo o celkově náročnější projekt, jak z časového hlediska, tak i z pohledu aktivit, které se podařilo zrealizovat.

Tabulka č. 8: Přehled aktivit v projektu Oheň a Voda – Ot bile Sug 2011

Koncerty	Muzikoterapie	Muzikofiletika	Vzdělávání	Ostatní
Ostrava	Bory	MŠ Sedmikráska Jihlava	Přednáška 3 hodiny FF UP Olomouc	Beseda Bory
Jihlava	ÚSP Křižanov	ZŠ Ostrov nad Oslavou	Workshop 24 hodin Vysočina	Artefiletický program Mandlové oči
Brno 2 koncerty	ÚSP Křižanov koncert s klienty	MŠ U Čtyř barviček Jihlava		Festival Krásná Lípa
Helenín - Jihlava	Mandlové oči relaxace	MŠ Radostín nad Oslavou		Festival Ustuhure hudební komise
Mikulov	Tři Studně	ZŠ Radostín nad Oslavou		Setkání s hudebníky
Olomouc	ZŠ a PŠ Svítání Pardubice	Krásná Lípa		Interview pro tuvinskou televizi, rádio a noviny
Krásná Lípa	Žďár nad Sázavou			Film o muzikoterapii
ÚSP Křižanov	Shuj – bývalí vězni			Dokumentární film Gendos
Arychbaž				Výroba rámových bubnů – Gendos
Bajerlych 2 koncerty				Výroba sošek a přívěsků z agalmatolitu
Teele				Výroba kostěných hlavolamů
Shuj 2 koncerty				
Kyzyl				
Čadan koncert galakonzert				

Graf č. 10: Schematické znázornění aktivit v projektu Oheň a Voda – Ot bile Sug 2011



Z daného grafu je zřejmé, že největší podíl aktivit v projektu zaujímaly ve 40 % koncerty. 24 % představují ostatní aktivity. Muzikoterapie byla realizována v 18 %, Vzdělávání v 5 %, Ostatní v 24 %.

7.3 Dávná tajemství hudby 2012 – 2013

„Jedním z nejstarších a společných jazyků lidstva je hudba, kterou nám příroda a bohové dali jako ten nejzácnější dar. Hudba pramení ze skrytých míst naší duše a osudem každého z nás je, abychom ji znovu našli a vdechli jí život.“ Svatava Drlíčková

Třetí v řadě a zatím poslední zrealizovaný projekt Dávná tajemství hudby se uskutečnil v době od 16. září 2012 do 25. října 2013. Místy realizace byla nejenom Česká republika a Tuva, ale také Itálie a Švýcarsko. Výraznou změnou oproti předchozím projektům představovalo přizvání k účasti v projektu hudebníka Lucjana Wesolowského. Původem Polák, žijící dlouhou dobu v Itálii. Multiinstrumentalista hrající na velké množství strunných nástrojů, perkusí, bubnů a fléten. Za zmínku stojí zmínit sitár, arabskou loutnu, flétny bansury, bubny djembe a různé varianty kytar. Čestný člen Italské muzikoterapeutické asociace. Vydal na dvě desítky hudebních CD, některé z nich i sám nahrál. Hraje v několika hudebních uskupeních, sólově i s dalšími hudebníky z celého světa.

Celý projekt Dávná tajemství hudby začal společným týdenním pobytem a nahrávkou nového CD, na kterém jsme se všichni podíleli. Dokončovací práce na CD byly zadány ve dvou nahrávacích studiích v Polsku. Tam také byl vytvořen první grafický návrh obalu, který byl dokončen v České republice.

Projekt se více zaměřil na muzikoterapeutické relaxace a muzikofiletiku. Koncertní činnost byla upozaděna. V počáteční části projektu jsem spolupracovala s Gendosem. První program byl určen dětem v Mateřské škole Sedmikráska Jihlava, kde večer následovala relaxace pro rodiče dětí z mateřské školy a širokou veřejnost. Tradičně se uskutečnila také relaxace pro dospělé ve Znojmě. Přednáška na téma Muzikoterapie na Střední škole sociální Jihlava byla velkým obohacením pro studentky maturitních ročníků. V rámci vzdělávacích programů jsme přednášeli dva dny na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Následovala přednáška pro Střední školu sociální ve Světlé nad Sázavou a Gymnázium. Zrealizoval se také muzikofiletický program pro Základní školu ve Světlé nad Sázavou. Ve stejném městě, v zámeckých prostorách, se konal koncert. V jiném termínu potom relaxace pro dospělé. Muzikofiletický program se uskutečnil také v Základní škole a Střední škole Březejc.

Další workshop o muzikoterapii, hrdelním zpěvu a tuvinské hudbě se uskutečnil v Brně v organizaci NIDV. Jednalo se o osmihodinový seminář určený pedagogům a muzikoterapeutům. Navazovala dvouhodinová výuka Gendosovy tuvinské rozcvičky na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci pro studenty Celostní muzikoterapie I. Také jsme se sami účastnili workshopu Matěje Lipského a Ivo Sedláčka zaměřeného na muzikoterapii.

Muzikofiletický program pro Mateřskou školu Okrouhlice a Základní školu Křižanov, kde jsme byli poprvé, byl pro děti velmi zajímavý. Ve stejném týdnu si dospělí mohli odpočinout při relaxaci ve Žďáře nad Sázavou a vyslechnout koncert ve Znojmě. Tradičně byla připravena muzikoterapie pro Základní školu a Praktickou školu Svítání v Pardubicích, nově potom pro Domov pro seniory v Havlíčkově Brodě. Pro velký ohlas byla ještě jednou zopakována muzikoterapeutická relaxace ve Znojmě. V tomto projektu se konaly ve Znojmě celkem dvě relaxace a koncert. O nový program projevila také zájem Střední škola plecko průmyslová Helenín-Jihlava, kde proběhly i předchozí projekty. Velký koncert v novém a velmi příjemném prostředí v Ostravě se podařilo zrealizovat za podpory a spolupráce Michaely a Daniela Plecháčkových z Muzikohraní.

Třídenní workshop o muzikoterapii, tuvinské hudbě a hrdelním zpěvu provázely menší technické nepříjemnosti. Probíhal na stejném místě na Vysočině, jako v předchozích

projektech. Vzhledem k nepřízní počasí a chladnu se naplnila úvodní věta semináře, kdy jsme vyzvali účastníky ke společné cestě na Sibiř. Chlad v rekreačním objektu, kde seminář probíhal, byl nepříjemností, kterou jsme museli všichni překonávat především první den, v dalších dnech se situace zlepšila. Po semináři nás čekaly muzikofiletické programy pro děti ze Základní školy Ruda a pro děti z Mateřské školy U Čtyř barviček v Jihlavě. Před cestou do Itálie, kde se konaly tři koncerty se skupinou K-Space, jsme stihli ještě přednášku pro Vlastivědnou a genealogickou společnost ve Velkém Meziříčí.

Další workshop byl určen akademickým pracovníkům Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. V Majetíně, poblíž Olomouce, se konal muzikofiletický program pro děti ze Základní školy Majetín a večer relaxace pro dospělé. V Havlíčkově Brodě se uskutečnila nejenom muzikoterapeutická relaxace, ale také skupinové bubnování na bubny djembe. Tento program byl ještě jednou zopakován. Během celého pobytu v České republice Gendos vyráběl rámové tuvinské bubny – dungury, které bylo možné odkoupit. Také kostěné hlavolamy a přívěsky a sošky z agalmatolitu. První část projektu končila v prosinci 2012.

Plynule navazovala další část, na které jsem se podílela s Lucjanem Wesolowskim, uměleckým jménem Lucyan. Během deseti dnů se uskutečnily muzikoterapeutické relaxace pro dospělé ve Žďáře nad Sázavou, následovala v Havlíčkově Brodě, v Brně a v Letohradě, také pro klienty v domově pro osoby se zdravotním postižením ÚSP Křižanov. Tato část byla úzce zaměřena pouze na muzikoterapii. Třetí část projektu probíhala v Tuvě. Během jednoho měsíce jsme se zúčastnili mezinárodního festivalu Mir Siberii v Šušenskoe v Chakázii a setkali jsme se s chakazskými, jakutskými a altajskými výrobci hudebních nástrojů. V Tuvě v Kyzylu jsme navštívili Centrum Chomei – kulturní centrum zaměřené na hrdelní zpěv cherekteer, tuvinskou hudbu a tradice. Také redakci tuvinských novin, hudebníky a umělce. Strávili jsme týden s dětmi na letním táboře, kde proběhlo několik koncertů a muzikofiletických programů pro děti, také relaxace pro dospělé. Většinu skupin tvořili pedagogické a část skupiny nepedagogičtí pracovníci a lékařky z tábora. Osvěta muzikoterapie a její prezentace probíhala formou několika přednášek. V Centru Chomei jsem převzala oprávnění vyučovat a předávat Gendosovu tuvinskou rozcvičku. Naší hlavní činností v Tuvě byla osvěta muzikoterapie, přednášková činnost a podpora v zavádění muzikoterapie a muzikofiletiky. Velmi důležité bylo pro mě získání informací z různých zdrojů týkajících se tuvinské hudby a hrdelního zpěvu. V rámci předchozího i tohoto projektu se podařilo dopravit do Tuvy dostatek různorodých hudebních nástrojů, aby i po skončení projektu mohl Gendos dále pokračovat v aplikaci muzikoterapie. Velmi pozitivní reflexe byla na dovezené nástroje vydávající zvuk přírody, mezi něž patřila dešťová hůl, oceánový buben a okarina.

Na základě Gendosových doložených podkladů práce v oblasti muzikoterapie byl Gendos přijat jako čestný člen České muzikoterapeutické asociace (CZMTA).

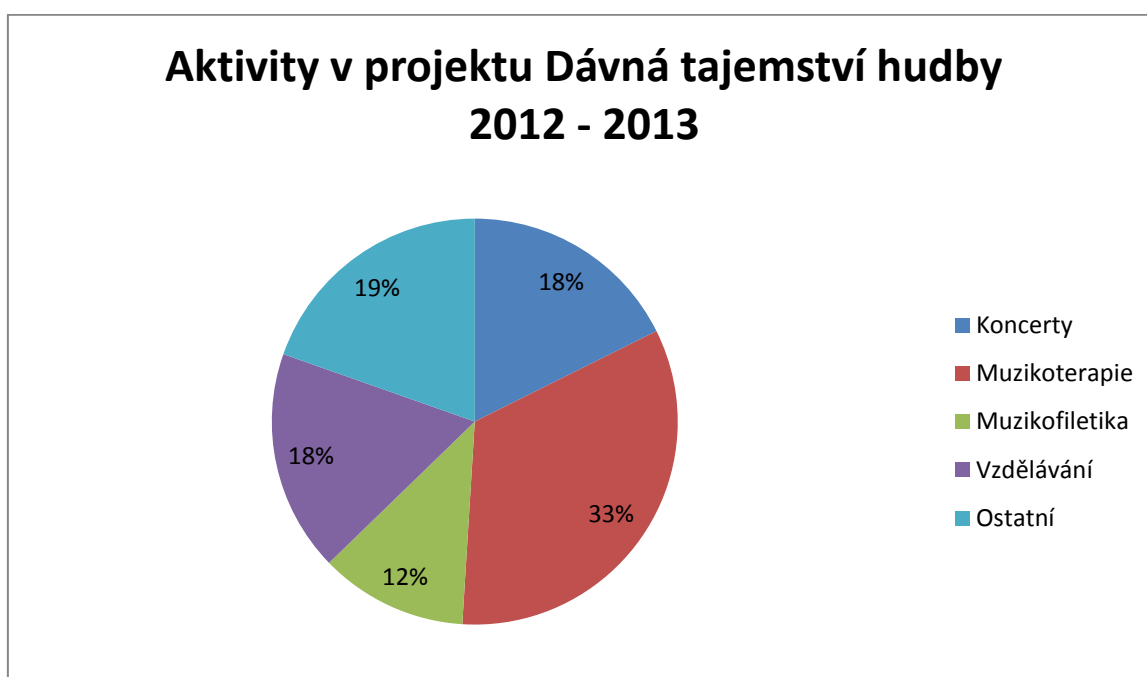
Poslední, čtvrtá část projektu Dávná tajemství hudby se konala ve spolupráci s Lucjanem. Realizovala se v Itálii a ve Švýcarsku. V této části jsme se zaměřili pouze na koncerty a přednášky. Uskutečnily se koncerty a přednášky ve Veroně a potom ve švýcarských městech Contone, Banco a Lugano. Koncerty ve Švýcarsku byl ukončen projekt Dávná tajemství hudby. V současné době projevilo několik vydavatelství zájem vydat vzniklé cd. Je prodáváno v České republice, Polsku, Slovensku, Itálii, Švýcarsku, Tuvě, Chakázii, Altaji, Ruské federaci a Rakousku.

Tabulka č. 9: Přehled aktivit v projektu Dávná tajemství hudby 2012 – 2013

Koncerty	Muzikoterapie	Muzikofiletika	Vzdělávání	Ostatní
Světlá nad Sázavou	Znojmo 2 relaxace	MŠ Sedmikráska Jihlava	SŠ sociální Jihlava	Přednáška pro Vlastivědnou a genealogickou společnost Velké Meziříčí
Znojmo	Jihlava	ZŠ Světlá nad Sázavou	UP FF Olomouc 16 hodin	K-Space 3 koncerty Itálie
Ostrava	Světlá nad Sázavou	ZŠ Křižanov	SŠ Světlá nad Sázavou	Festival Mir Siberii
Pardubice	Březejc	Kyzyl muzikofiletika pro děti 2 programy	Gymnázium Světlá nad Sázavou	Přednášky v Tuvě
Kyzyl	Křižanov	ZŠ Ruda	NIDV Brno 8 hodin	Osvědčení pro Výuku Gendosovy Tuvinské rozcvičky
Šušensko	Žďár nad Sázavou 3 relaxace	MŠ U čtyř barviček Jihlava	UP FF Olomouc 3 hodiny	Výroba rámových bubnů -Gendos

Contone	Pardubice	ZŠ Majetín	Workshop 24 hodin Vysočina	Čestné členství Gendose v CZMTA
Banco	Havlíčkův Brod		UP FF Olomouc 8 hodin	
Lugano	Helenín - Jihlava		Kyzyl	
	Majetín			
	Letohrad			
	Brno			
	Kyzyl			

**Graf č. 11: Schematické znázornění aktivit v projektu
Dávná tajemství hudby 2012 – 2013**



Graf ukazuje, že v projektu Dávná tajemství hudby byla nejvíce zastoupena muzikoterapie, ve 33 %. Výrazný podíl představují také ostatní aktivity 19 % a koncerty 18 %. Oproti minulým projektům byla výrazně navýšena oblast vzdělávání, která představovala stejný poměr s koncerty 18 %. Muzikofiletické programy tvořily 12 % z aktivit.

8 Vyhodnocení a diskuse

Počáteční hlavní myšlenka naší spolupráce vytvořit netradiční hudební projekt brzy ustoupila do pozadí. Během realizace prvního projektu Slunce a Luna – Chyn bile Aji 2010 – se ukázalo, že některé části přesahují do muzikoterapie a mají blíž také k muzikofiletice. Naše aktivity se tak začaly více směřovat do těchto oblastí. Zpětně lze také říct, že se projekty více rozšiřovaly, časově prodlužovaly a oslovovaly širší klientelu. Umožnily rozvinout aktivity v takové míře, o které jsme v počátku naší spolupráce ani neuvažovali.

Novým rozměrem byla podpora a první kroky k zavedení muzikofiletiky a muzikoterapie v Tuvě. Otevřením se této země okolnímu světu se to Tuvy dostává mnoho dobrých věcí, které usnadňují běžný život, ale zároveň se otevřel prostor i věcem, které nejsou zcela prospěšné nebo dokonce škodlivé. Díky tomu se ukazuje, že je potřeba tradiční tuvinskou hudbu a zpěv obohatit novými prvky. Nejedná se o nahrazení tradic, spíš o jejich oživení a ozvláštňení tak, aby byly zajímavé, lákavé a udržovaly stálý zájem o tuvinskou hudbu a zpěv. Nezbytnou součástí byl respekt jak k tuvinským, tak i k našim tradicím. Bylo nutné velmi pečlivě vybírat hudební nástroje, jejich uspořádání, melodie, texty, způsob zpěvu, každý detail tak, aby oslovoval širokou veřejnost a zároveň citlivě odkrýval nové neobvyklé možnosti v hudbě, terapii a filetice.

V oblasti muzikoterapie byla v projektech nejvíce využívána receptivní forma muzikoterapie, která probíhala v různě velkých skupinách. Byla založena na živě hrané hudbě. V menší míře pak probíhaly aktivní muzikoterapie u klientů se zdravotním postižením. Muzikofiletické programy byly hodnoceny jako velmi zajímavé a přínosné a naplňovaly hlavní myšlenku muzikofiletiky, zdůraznění personálního, sociálního a humánního rozměru výchovy prostřednictvím hudby a její reflexe. Díky osobnímu prožitku přiváděly k hlubšímu poznávání obsahu tvorby a také poznávání sebe sama a ostatních.

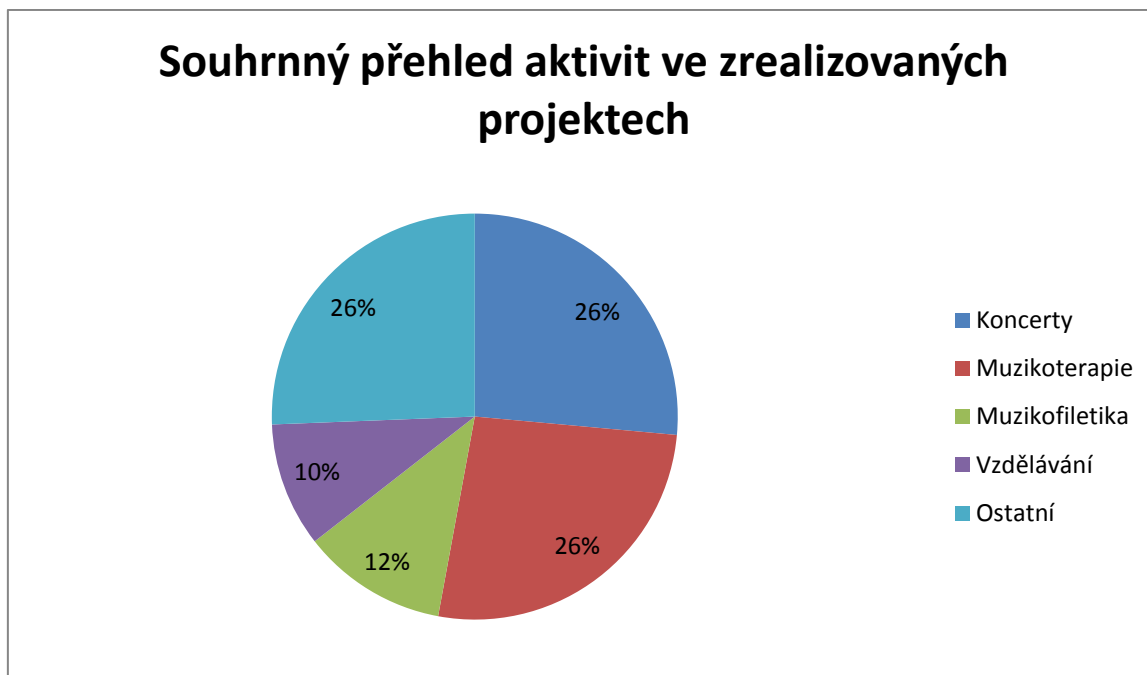
Netradiční koncerty byly oživením projektů a také získáním praktických hudebních dovedností, které bylo nezbytné získat pro naši spolupráci. Bylo nutné, abychom velmi detailně znali své hráčské možnosti, přednosti i nedostatky. Tyto znalosti byly využívány potom v muzikoterapii, kde není místo na zkoušení, ale terapeut musí přesně vědět, co a proč dělá.

Své místo v projektech měly i ostatní aktivity, které z velké části zahrnovaly besedy, koncerty, které nebyly v rámci projektu a měly jinou strukturu. Také výrobu hudebních nástrojů, rozhovory, prezentace muzikoterapie a další činnosti můžeme zahrnout do této oblasti.

Byly bychom velmi rádi, kdyby se podařilo v naší spolupráci nadále pokračovat a rozvíjet ji. Rádi bychom na již ukončené projekty Slunce a Luna – Chyn bile Aji 2010, Oheň a Voda – Ot bile Sug 2011 a Dávná tajemství hudby 2012 – 2013 navázali dalším projektem. Uvažujeme o jeho realizaci začátkem roku 2015. Jeho podoba je teprve ve fázi příprav a návrhů. Již nyní lze ale říct, že bychom rádi pokračovali v podobném duchu jako v předchozích projektech se zaměřením především na muzikoterapii a muzikofiletiku v České republice i v Tuvě. Největšími překážkami je velká vzdálenost a vízová povinnost s Ruskou federací. Také náročné životní podmínky v Tuvě představují mnohdy velmi vysokou zátěž.

Realizace těchto projektů dokládá, že je možné aplikovat prvky tuvinské hudby a zpěvu i v tak odlišném kulturním prostředí jako je Česká republika. Nepředpokládali jsme, že by bylo možné i naši hudbu a zpěv využívat s úspěchem v Tuvě. Věříme, že zavádění muzikoterapie a aktivní podílení se na tomto procesu v Tuvě přinese i nové pohledy na českou muzikoterapii a přiměje hledat skrytý potenciál naší hudby v terapii. Přesahem těchto projektů je navázání spolupráce s Lucjanem Wesolowskim a díky němu propojení arabské a indické hudby s tuvinskou a českou. Poslední projekt Dávná tajemství hudby 2012 – 2013 tak získal další dimenzi, o které jsme zpočátku neuvažovali. Toto propojení je v samém počátku a je zachyceno na CD Dávná tajemství hudby především ve skladbě Tři světy.

Graf č. 12: Souhrnný přehled aktivit ve zrealizovaných projektech



Z grafu vyplývá, že muzikoterapie, koncerty a ostatní aktivity byly zastoupeny ve stejném poměru 26 %. Muzikofiletika představovala 12 % a vzdělávání 10 % z celkových aktivit ve zrealizovaných projektech.

Důležitou částí této práce byl bližší popis modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky a průzkumného šetření tohoto modelu. Přinesl nové informace a pohled na využívání tohoto modelu v muzikoterapii. Na základě analýzy jiných systémů docházelo ke konfrontaci s našimi systémy. Hledali jsme další možnosti využití nejenom modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky, ale také prvků tuvinské hudby a zpěvu v muzikoterapii.

Mnoho muzikoterapeutů, kteří prochází studiem Celostní muzikoterapie I. a II., na Filozofické fakultě Univerzity Palackého se seznamuje s hrdelním zpěvem a prakticky se ho učí, aby ho mohli využívat v terapii. Kompletní příprava těla, dechu a hlasu, jak ji zpracoval Gendos v modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky, se ale nevyužívá. Občas jsou začleněny do výuky části tohoto modelu. Věřím, že by bylo přínosné s tímto modelem pracovat nejenom v samotné praxi při aplikaci muzikoterapie, ale také při výuce studentů a začínajících terapeutů. Nový rozměr modelu se otevřel díky průzkumnému šetření, které nás přivedlo k úvahám zaměřit se na využívání tohoto modelu v individuální muzikoterapii s přesahem a využitím poznatků z biosyntézy při korekce psychických obtíží a traumat.

První setkání s Gendosem na semináři hrdelního zpěvu velmi výrazně a nerasmazatelně ovlivnilo celý můj život. Především výrazně zasáhlo do mé profesní a pracovní dráhy, kterou nesmírně obohatilo o nové prostředky a metody práce s klienty. Během studia u Gendose i následné spolupráci s ním jsem měla možnost velmi blízce poznat Tuvu, tuvinskou hudbu, zpěv i samotného Gendose, od kterého jsem se hodně naučila. Troufám si říct, že procházím jednou z nejdůležitějších škol ve svém životě. Přínos vnímám nejenom v oblasti hudební a muzikoterapeutické, ale také např. v rozšíření jazykových dovedností, zdravotnických znalostí, organizačních a manažerských dovedností a rozvoji dalších schopností. Velkou školou pro mě jsou pobyty v Tuvě, které byly jak fyzicky, tak i psychicky velmi náročné. Umožnily mně lépe poznat sebe sama, své možnosti a hranice. Vedly mě k zamyšlení a uvědomění si toho, jak silně a intenzivně ovlivňuje hudba člověka a jak může pomáhat překonávat obtíže a spojovat národy vzdálené tisíce kilometrů od sebe.

Úvodní citát diplomové práce Jiřího Pilky označuje hudbu jako srozumitelnou řeč tohoto světa. Dokud jsem se neocitla v Tuvě, tak jsem nedokázala plně pochopit, jak nesrozumitelná a nečitelná nám může jiná země a její tradice být a jak důležitou roli hraje hudba.

Znalost našich tradic a hudby, respekt a úcta k jiné kultuře otevírají schopnosti, na které jsme zapomněli anebo jim už nevěříme, abychom mohli porozumět na první pohled

nesrozumitelnému a neznámému. Hudba nás provází a léčí od nepaměti, jen je potřeba najít tu pravou, ve které je taková síla, že může hory přenášet, vodu rozproudit i uzdravovat člověka v jeho částech i celku. Spojení tuvinské a české hudby a zpěvu v muzikoterapii i muzikofiletice přináší intenzivní, nezapomenutelné a neobyčejné zážitky. Rozšiřuje pohled na muzikoterapeutické systémy a přivádí k myšlenkám na kreativní, neobvyklé a na dosud nepoužívané metody v muzikoterapii.

Tuvinská hudba, zpěv a související muzikoterapeutické modely, které je možné využívat v muzikoterapii, nejsou zatím detailně prozkoumány a nabízí tak možnost nového bádání.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo přiblížení životních a kulturních podmínek v Tuvě, abychom snáze pochopili a následně se mohli seznámit se základními hudebními nástroji a zpěvem používanými v této zemi. Důležitou kapitolou také byl hrdelní zpěv, kde byly popsány základy tohoto typu alikvotního zpěvu a jednotlivé styly. Na tato témata jsme nahlíželi jako na možnost využívat některé z prvků tuvinské hudby a zpěvu v české muzikoterapii. Významnou osobností Tuvy je Gennady Chamzyryn – Gendos, který přispěl svými znalostmi a zkušenostmi k objasnění mnohých otázek a souvisejících témat. Velkým přínosem je popsání celého modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky, který zatím nebyl nikde uveřejněn. Model je představen v již upravené podobě, kterou lze využívat v našich podmínkách. Účinky této metody byly prakticky ověřeny průzkumem, do kterého se zapojili speciální pedagogové z praxe v rámci záměrně vytvořené skupiny při studiu muzikoterapie. Průzkumné šetření ukázalo zatím nevyužívané možnosti tohoto modelu a jeho přesah do psychoterapie orientované na tělo, jako je např. biosyntéza.

V práci jsme se zmínili krátce o české muzikoterapii, základních směrech a proudech. Také o metodách, formách, cílech, účincích a klientele této expresivní terapie. Věnovali jsme se relativně nové disciplíně muzikofiletice, kde lze velmi úspěšně využívat prvky tuvinské hudby a zpěvu.

V české muzikoterapii a muzikofiletice je možné pracovat nejenom se specifickými hudebními prvky, ale také využívat nehudební prvky, které muzikoterapii obohacují. Prakticky to dokládá realizace muzikoterapeutických projektů Slunce a Luna – Chyn bile Aji 2010, Oheň a voda – Ot bile Sug 2011 a Dávná tajemství hudby 2012 – 2013.

Diplomová práce přináší prvotní a základní informace o tuvinské hudbě a hrdelním zpěvu – cherekteeru a o možnostech, jak využívat některé prvky této hudby a zpěvu v muzikoterapii a muzikofiletice. Nabízí nové pohledy a možnosti využití modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky nejenom při skupinové muzikoterapii, ale také v individuální terapii s přesahem do terapií zaměřených na tělo.

Seznam literatury a použitých zdrojů

DRLÍČKOVÁ, S., *Reflexe muzikoterapeutického modelu a jeho aplikace u klientů s kombinovaným postižením*. Olomouc, 2012. bakalářská práce (Bc.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Pedagogická fakulta

DRLÍČKOVÁ, S., *Muzikofiletika in Arteterapie*, 2014, č. 34 v tisku

HOLZER, L., DRLÍČKOVÁ, S., *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. 235 s. ISBN 978-80-244-3323-3

БАДЫРГЫ, М., *Творческие портреты хоомейистов Республики Тыва*. КЫЗЫЛ: Международный научный центр хоомей республики тыва, 2008. 63 с.

BUCHNER, A., *Hudební nástroje národů*. Praha: Artia, 1969. 310 s. ISBN 37- 016-69

BRABEC, J., *Alikvotní zpěv in Folk & Country*, roč. 17, č. 6 (200706), s. 15, ISSN 0862-9900.

BROUDY, H.: *Three Modes of Teaching and their Evaluation*. In: W. J. Gephart (Ed.): *Evaluation in Teaching*. 1976

BRUSCIA, K. E., *Definig Music Therapy*. Barcelova: Pathway Book Service, 1998

DOBROVSKÁ, W., *Hrdelní zpěv z pastvin in Harmonie*, roč. 18, s. 37., ISSN 1210-8081.

DORŮŽKA, P., NAMCHYLAK, S., *Z tajgy do vídeňského Birdlandu in Rock & pop: Průvodce moderní hudbou*, roč. 20, č. 2 (2009), s. 42-43., ISSN 0862-7533.

FELBER, R., REINHOLD, S., STÜCKER, A., *Muzikoterapie: Terapie zpěvem*. Hranice: Fabula, 2005. 242 s. ISBN 80-86600-24-6.

FRANĚK, M., *Hudební psychologie*. Praha: Karolinum, 2005. 238 s. ISBN 978- 80-246-0965-2.

GERLICOVÁ, M., *Muzikoterapie v praxi*. Praha: Grada. 2014. 136 s. ISBN 978-80-247-4581-7.

ГЛАБКИХ, Н., ВАГНЕР, В., КУПЦОБ, А., *Тува*. КЫЗЫЛ: Платина, 2007. 150 с. ISBN 5-8417-0016-2.

HALPERN, S., LINGERMAN, H., *Muzikoterapie Léčivá síla hudby*. Bratislava: Eko-konzult, 2005. 186 s. ISBN 80-8079-044-2.

HYKES, D., *Alikvotní zpěv a umění naslouchat* in Regena, roč. 10, č. 12 (2000), s. 5-6, ISSN 1212-2289.

JURKOVÁ, Z., *Kapitoly o mimoevropské hudbě*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1996. 73 s. ISBN 80-7067-598-5.

KANTOR, J., CHRASTINA, J., *Muzikoterapie u osob s těžkým zdravotním postižením* in Arteterapie, 2014, č. 34 v tisku.

KANTOR, J., JANÁKOVÁ, L., *Představení původní české muzikoterapie – tentokrát z oblasti neuro-rehabilitační: Noemi Komrsková* in Arteterapie, 2011, č. 27, s. 3-84. ISSN 1214-4460 MK ČR E 149118.

KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol., *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. 283 s. ISBN 978-80-247-2846-9.

KANTOR, J., WEBER, J., *Musiktherapie in der Tschechischen Republik* in Musiktherapeutische umschau Forschung und Praxis der Musiktherapie, 2012, č. 4, s. 386-392. ISSN 0172-5505.

KRČEK, J., *Musica humana, Úvod do muzikoterapie, která vychází z antroposofie Rudolfa Steinera*. Hranice: Fabula, 2008. 190 s. ISBN 978-80-86600-50-5.

КУРБАТСКИЙ, Г., *Тувинци в своем фольклоре*. КЫЗЫЛ: Тувинское книжное издательство, 2001. 462 с. ISBN 5-7655-0092-7.

КЫРГЫС, З., *Дунгур хеену*. КЫЗЫЛ: Международный научный центр хоомей республики тыва, 2013. 68 с.

КЫРГЫС, З., *Тайна тувинского горлового пения*. КЫЗЫЛ: Международный научный центр хоомей республики тыва, 2013. 127с. ISBN 978-5-9267-0163-7.

КЫРГЫС, З., *Тува игорлового пения*. Кызыл: Международный научный центр хоомей республики тыва, 2008. 160с.

КЫРГЫС, З., *Тувинское горловое пение и исполнительства на традиционных духовых инструментах*. Кызыл: Международный научный центр хоомей республики тыва, 2013. 120 с.

LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997. 155 s. ISBN 80-901834-4-1.

LOSEV, A., *Hudba jako předmět logiky*. Olomouc: Refugium, 2006. 228 s. ISBN 80-86715-63-9.

MAREK, V., *Tajné dějiny hudby*. Praha: Eminent, 2003. 214 s. ISBN 80-7281-125-8.

MICHEL, U., *Encyklopedický atlas hudby*. Praha: Nakladatelství lidové noviny, 2000. 611 s. ISBN 80-7106-238-3.

MIŠUN, V., *Tajemství lidského hlasu*. Sezemice: Východočeská tiskárna, 2010. 391 s. ISBN 978-80-214-3499-8.

МОНГУШ, У., *Хуреуун ховалыг виле Хун Хурту*. Кызыл: Тываполиграф, 2010. 185 с. ISBN 978-5-9267-0132-3.

MODR, A., *Hudební nástroje*. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění v Praze, 1954. 244 s.

MÜLLER, O. *Terapie ve speciální pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 295 s. ISBN 80-244-1075-3.

MÜLLER, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice 2., přepracované vydání*. Praha: Grada, 2014. 512 s. ISBN 978-80-247-4172-7.

OLING, B., WALLISCH, H., *Encyklopedie hudebních nástrojů*. Dobřejovice: Rebo production, 2004. 255 s. ISBN 80-7234-289-4.

PEJŘIMOVSKÁ, J., ZELEIOVÁ, J., *Dimenzie muzikoterapie*. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity, 2011. 221 s. ISBN 978-80-8082-331-3.

PETRUŠEK, M., *Základy sociologie*. Praha: Akademie veřejné správy, 2009. 189 s. ISBN 978-80-87207-02-4.

SACKS, O., *Musicophilia*. Praha: Dabuj, 2009. 373 s. ISBN 978-80-86862-92-7.

SLAVÍK, J.: *Mezi výtvarnou výchovou a arteterapií. Výtvarná výchova*, 35, č. 2, s. 19 – 20. 1994/1995. ISSN 1210 – 3691.

SYROVÝ, V., *Hudební zvuk*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2009. 303 s. ISBN 978-80-7331-161-2.

СУЗУКЕЙ, В., *Искусством хоомя своего раскрою душу свою*. Кызыл: Тываполиграф, 2011. 255 с. ISBN 978-5-9267-0134-7.

ШАБЛЯ, Н., *Тува республика в центре Азии*. Кызыл: Платина, 2009. 63 с. ISBN 975-5-98624-086-2.

ТАРУНОВ, А., *Сокровища культуры тувы*. Кызыл: Тываполиграф, 2006. 320 с. ISBN 5-902156-07-6.

ZELEIOVÁ, J., *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praktické aplikace*. Praha: Portál, 2007. 239 s. ISBN 978-80-7367-237-9.

Internetové odkazy

Muzikoterapeutická asociace ČR. [online]. [cit. 2014-03-16]. Dostupné z www.musictherapy.cz

HOLZER, L., *Muzikoterapie Popis metody* [online]. Vystaveno 2010 [cit. 2014-02-25]. Dostupné na World Wide Web: <http://www.muzikoterapie.net/index.php/muzikoterapie/popis-metody>.

Rozhovory

GENNADY CHAMZYRYN

17. 5. 2011 Hudební nástroje – kyngyrga

25. 6. 2011 Životopis

10. 7. 2013 Historie a používání tuvinských dungurů

19. 7. 2013 Rozdíly v používání hudby k léčení, v šamanismu a před turisty

20. 7. 2013 Současná životní úroveň v Tuvě

ŠOLBAN SALČAK

13. 7. 2011 Legenda o vzniku hrdelního zpěvu v Tuvě a Ladění strunných nástrojů

14. 7. 2013 Příprava kůže při výrobě rámových bubnů dungurů

19. 7. 2013 Rozdíly v používání hudby k léčení, v šamanismu a před turisty

SAYAN BARA

28. 7. 2011 Obsah tuvinských písní a Účinky hrdelního zpěvu

KANGAR-OOL ONDAR

18. 7. 2013 Šamanismus v Tuvě

ZOJA KYRGYS

19. 7. 2013 Výuka hrdelního zpěvu v Tuvě

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka č. 1: Označování hrdelního zpěvu podle národností	17
Tabulka č. 2: Přehled nejstarších hudebních nástrojů Tuvy	20
Tabulka č. 3: Přehled nejpoužívanějších tradičních a současných hudebních nástrojů Tuvy ..	22
Tabulka č. 4: Přehled stylů a podstylů cherekteeru	29
Tabulka č. 5: Styly cherekteeru – hrdelního zpěvu	30
Tabulka č. 6: Přehled aktivit v modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky	68
Tabulka č. 7: Přehled aktivit v projektu Slunce a Luna – Chyn bile Aji 2010.....	86
Tabulka č. 8: Přehled aktivit v projektu Oheň a Voda – Ot bile Sug 2011	90
Tabulka č. 9: Přehled aktivit v projektu Dávná tajemství hudby 2012 – 2013	94
Graf č. 1: Převládající pocity z Gendosovy tuvinské rozcvičky.....	73
Graf č. 2: Nejpříjemnější část modelu	74
Graf č. 3: Pozorování změn týkajících se těla v 1. části modelu Kyzy	76
Graf č. 4: Pozorování změn týkajících se těla ve 2. části modelu	77
Graf č. 5: Pozorování změn týkajících se těla ve 3. části modelu	78
Graf č. 6: Pozorované změny v oblasti dýchání	79
Graf č. 7: Pozorované změny související s hlasem	80
Graf č. 8: Celkový dojem z modelu.....	81
Graf č. 9: Schematické znázornění aktivit v projektu Slunce a Luna – Chyn bile Aji 2010..	87
Graf č. 10: Schematické znázornění aktivit v projektu Oheň a Voda – Ot bile Sug 2011	91
Graf č. 11: Schematické znázornění aktivit v projektu Dávná tajemství hudby 2012 – 2013	95
Graf č. 12: Souhrnný přehled aktivit ve zrealizovaných projektech	97

SEZNAM ZKRATEK

CZMTA - Česká muzikoterapeutická asociace

WFMT – Světová federace muzikoterapie

ČAA – Česká arteterapeutická asociace

ADCR – Asociace dramaterapeutů České republiky

TANTER – Česká asociace tanečně pohybové terapie

NIDV – Národní institut dalšího vzdělávání

Metoda LH – Metoda Lubomíra Holzera

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Mapa Tuvy

Fotografie č. 1 – Mapa Tuvy

Příloha č. 2 – Hudební nástroje v Tuvě

Fotografie č. 2 – Chomus daja

Fotografie č. 3 – Chomus šeler

Fotografie č. 4 – Chomus demir

Fotografie č. 5 – Chomus čarty

Fotografie č. 6 – Chomus ča

Fotografie č. 7 – Současné chomusy - brumle

Fotografie č. 8 – Kangan

Fotografie č. 9 – Buree

Fotografie č. 10 – Tun

Fotografie č. 11 – Buškuur

Fotografie č. 12 – Limbi

Fotografie č. 13 – Šoor

Fotografie č. 14 – Igil

Fotografie č. 15 – Došpuluur

Fotografie č. 16 – Byzanče

Fotografie č. 17 – Kyngyrge

Fotografie č. 18 – Čadagan

Fotografie č. 19 – Dungur

Příloha č. 3 – Strukturovaný rozhovor průzkumného šetření

ПРІЛОГА 1

Мапа Тувы

Фотографіе ч. 1 – Мапа Тувы



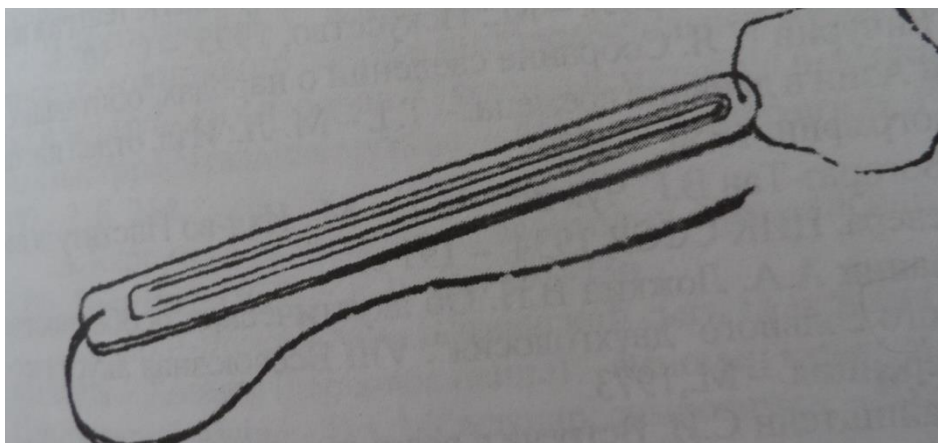
PŘÍLOHA 2

Hudební nástroje v Tuvě

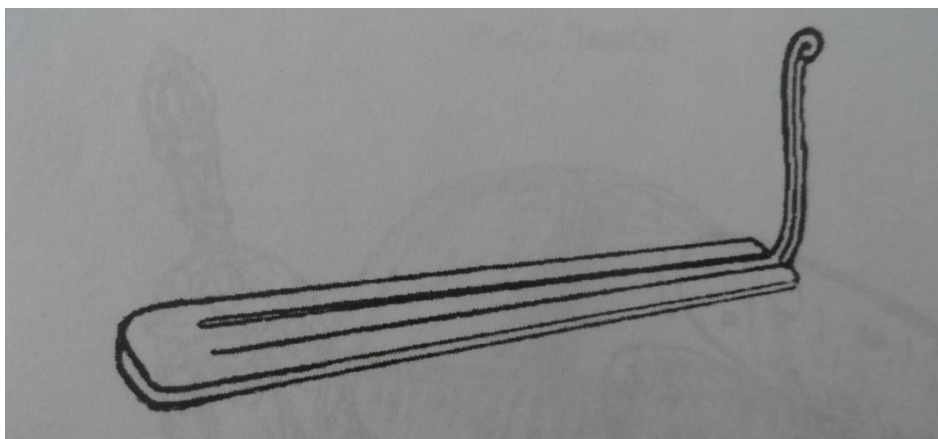
Fotografie č. 2 – Chomus daja



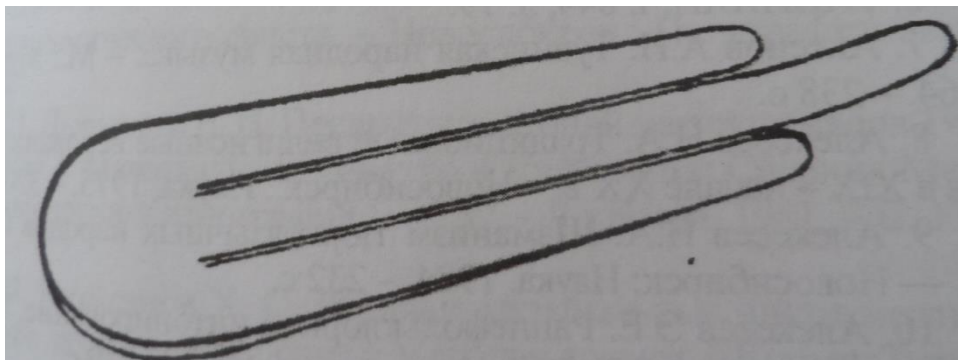
Fotografie č. 3 – Chomus šeler



Fotografie č. 4 – Chomus demi



Fotografie č. 5 – Chomus čarty



Fotografie č. 6 – Chomus ča



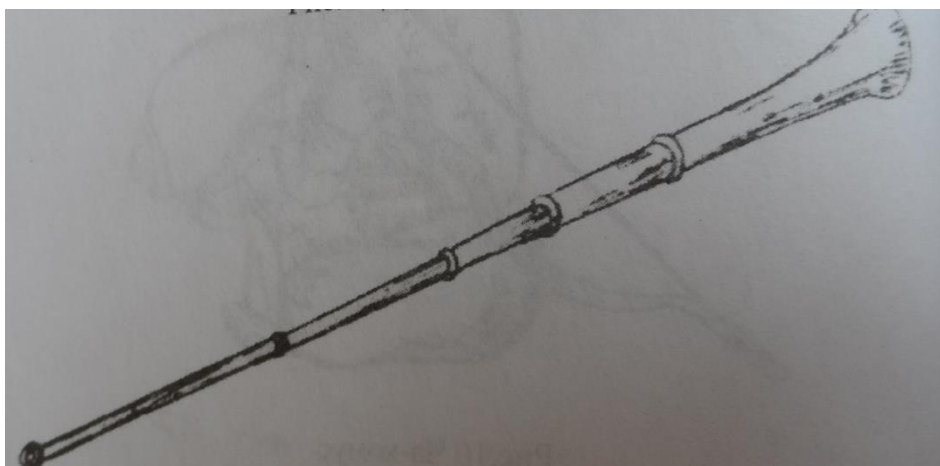
Fotografie č. 7 – Současné chomusy - brumle



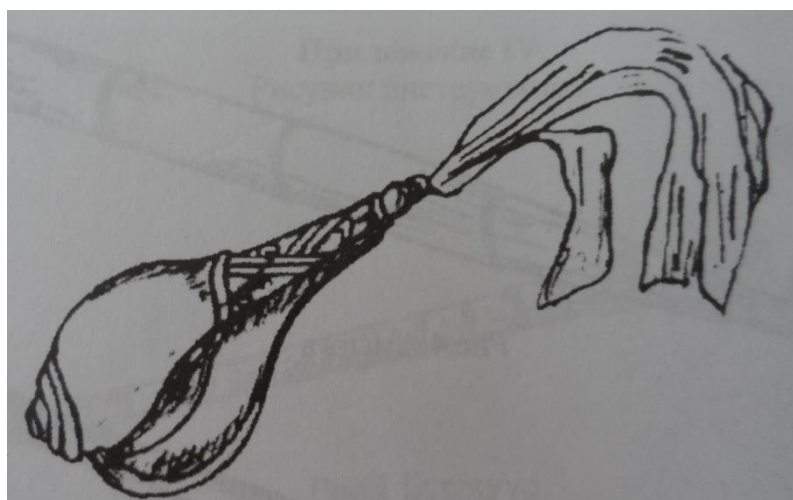
Fotografie č. 8 – Kangan



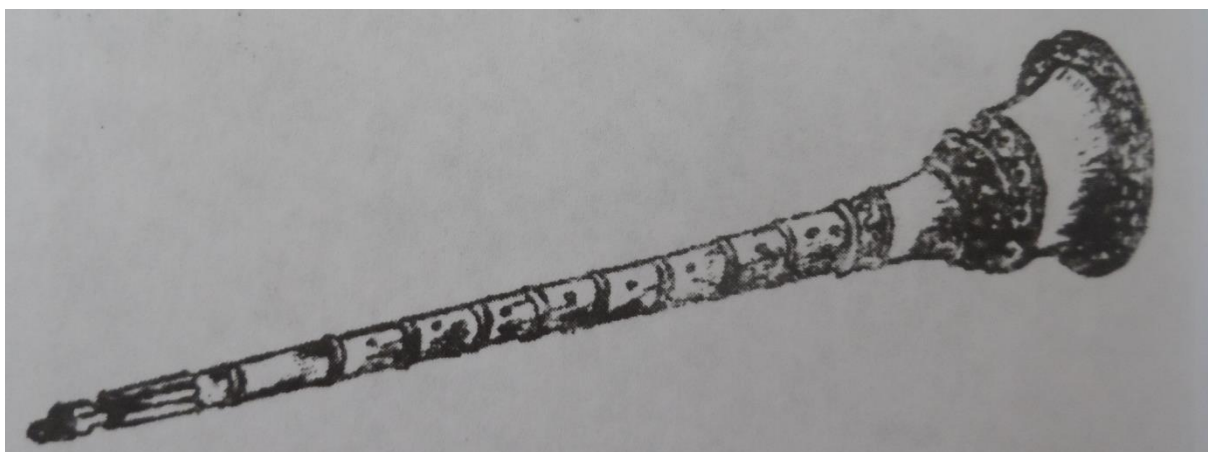
Fotografie č. 9 – Buree



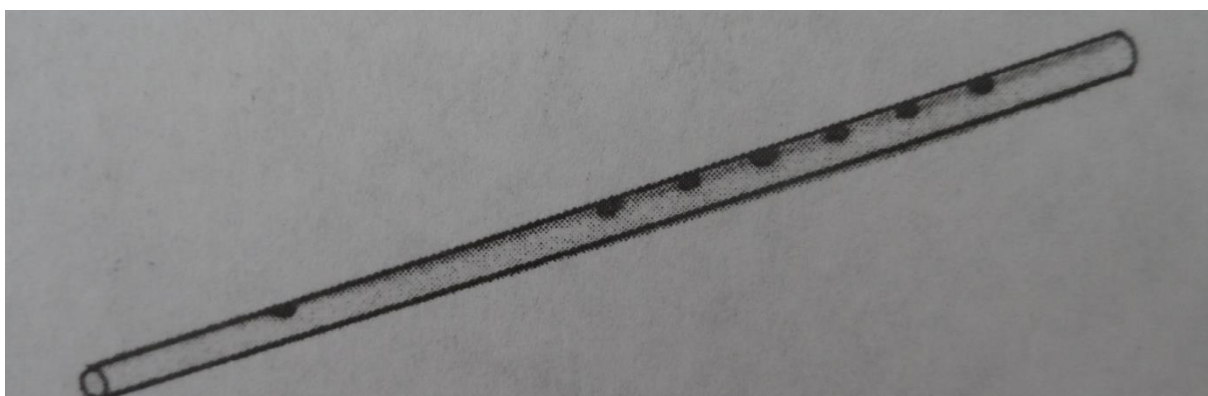
Fotografie č. 10 – Tun



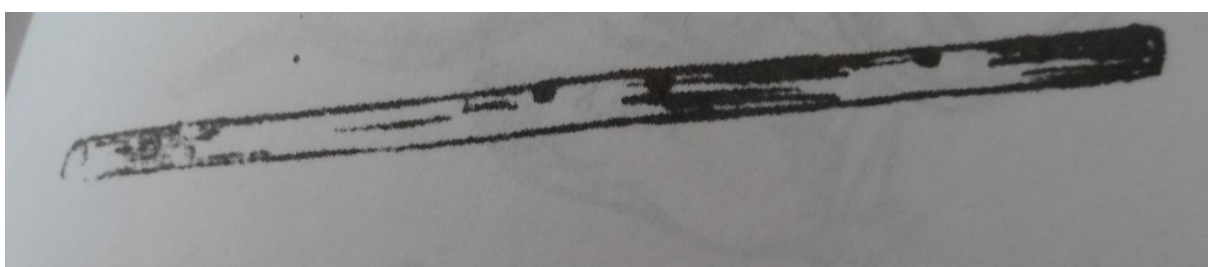
Fotografie č. 11 – Buškuur



Fotografie č. 12 – Limbi



Fotografie č. 13 – Šoor



Fotografie č. 14 – Igil



Fotografie č. 15 – Došpuluur



Fotografie č. 16 – Byzanče



Fotografie č. 17 – Kyngyrge



Fotografie č. 18 – Čadagan



Fotografie č. 19 – Dungur



PŘÍLOHA 3

Strukturovaný rozhovor průzkumného šetření

- Jaké pocity u Vás převládaly během a po realizaci modelu Gendosovy tuvinské rozcvičky?
- Jaká část modelu pro Vás byla nejpříjemnější?
- Pozorujete nějaké změny týkající se těla?
- Pozorujete nějaké změny v oblasti dýchání?
- Pozorujete nějaké změny související s hlasem?
- Jaký je Váš celkový dojem z modelu?

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Svatava Drlíčková
Katedra:	Ústav speciálně pedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Jiří Kantor Ph.D.
Rok obhajoby:	2014

Název práce:	Specifika a přínos tuvinské hudby a zpěvu pro českou muzikoterapii
Název v angličtině:	Specifics and contributions of Tyva music and singing for the Czech music therapy
Anotace práce:	Diplomová práce se zaměřuje na bližší popsání tuvinské hudby a hrdelního zpěvu cherekteeru v souvislosti s využíváním prvků této hudby a zpěvu v české muzikoterapii. Teoreticky vymezuje muzikoterapii v České republice a nabízí možnosti využití a přínosu tuvinské hudby a zpěvu v této terapii. Představuje zrealizované mezinárodní muzikoterapeutické projekty Slunce a Luna – Chyn bile Aji 2010, Oheň a Voda – Ot bile Sug 2011 a Dávná tajemství hudby 2012 – 2013.
Klíčová slova:	Tuvinská hudba, hrdelní zpěv – cherekteer, Gennady Chamzyryn – Gendos, model Gendosovy tuvinské rozcvičky, muzikoterapeutické projekty
Anotace v angličtině:	This thesis aims to describe Tyva music and throat singing cherekteer in connection with the use of elements of music and singing in Czech music therapy. It defines music therapy in the Czech Republic and offers contribution of Tyva music and singing in this therapy. It represents the international music therapy projects Slunce a Luna – Chyn bile Aji 2010, Oheň a Voda – Ot bile Sug 2011 and Dávná tajemství hudby 2012 – 2013
Klíčová slova v angličtině:	Tyva music, throat singing – cherekteer, Gennady Chamzyryn – Gendos, warming up according to Gendos, music therapy projects
Přílohy vázané v práci:	Mapa Tuvy Hudební nástroje v Tuvě Strukturovaný rozhovor průzkumného šetření
Rozsah práce:	117 stran, 188 890 znaků
Jazyk práce:	Český