

## Hudba nad zlato

Vlastimil Marek

Hudba je skutečně lék. Tedy, hudba kdysi bývala, a opět může být lék.

O tom, že „hudba je mocná čarodějka“ slyšel a ví prakticky každý. Nikdo to ale už dnes nebere, ke škodě své i společnosti, doslova. Nikdo tomu nevěří, protože „naše“ hudba již delší dobu nefunguje. A ne každý ví, že současná zjištění jak myslíme, vnímáme a fungujeme, rehabilitovala šamany a dávné moudré duchovní osobnosti, jejichž tvrzením o působnosti hudby na člověka jsme přestali věřit. Výzkumy naznačují, že hudba je daleko víc, než nám kdy řekli, a dokonce daleko víc, než zatím tušíme. Hudba je, či měla by být, hrou, a pak by stále byla nad zlato. Už Orfeus, král David, šamani v Číně před 8 000 lety, ale i Pýthagoras, anebo Jan Amos, o tom věděli své...



## Metajazyk

Výzkumy odlišných specializací mozkových hemisfér nejprve naznačily, že ač dnes téměř 90% informací vnímáme vizuálně, očima, tedy spíše levohemisférově (oko hledá - a právě proto jsme asi roztěkaní, nesoustředění, a neustále jen hledáme), ti, kteří více zaměstnávají právě onu méně stimulovanou pravou mozkovou hemisféru (třeba právě hudbou), dosahují překvapivě lepších výsledků i v typicky levohemisférových činnostech (ucho nalézá). Další výzkumy odhalily rozdíly mezi uspořádáním a funkcemi mužského a ženského mozku. Ukázalo se totiž, že když muž mluví, zvýší se aktivita převážně jen v levé mozkové hemisféře. Když mluví žena, rozzáří se jí oblasti v obou mozkových hemisférách. Ženy mají navíc mezi jednotlivými hemisférami až o 30% více propojení. Když ovšem muž aktivně provozuje hudbu – funguje také v obou mozkových hemisférách!

Pro muže je tedy hudba jakýsi metajazyk. „Hudba je lepší než slova, protože je přesnější než slova.“ Proto byli šamani a hudebníci (a dirigenti a skladatelé) odedávna převážně muži. Ti totiž, na rozdíl od žen, které mají dost jiných činností, propojujících mozkové hemisféry, a tedy zefektivňujících práci mozku a myslí, potřebují hudbu ke svému životu jako sůl, a možná ještě víc.

## Dobíjení elektrickou energií

Při studiu toho, jak slyšíme, a smyslu sluchu, se ukázalo, že uši jsou (evolučně) zaprvé ústrojím rovnováhy, teprve za druhé orgánem slyšení, za třetí orgánem časoprostoru (právě pomocí umění naslouchat člověk nejpozději kolem jednadvacátého roku svého věku hledá, a pokud má ta která komunita určité rituály, nebo pokud o tom alespoň ví, také nalézá své místo v čase a prostoru), a začtvrté, dobíjí mozek elektrickou energií. Vláškové buňky, kterých máme každý v každém uchu kolem 30 000, totiž mění energii akustickou na energii elektrickou. Reagují na akustický podnět, ale do mozku pak posílají elektrický vzruch.

Mozek potřebuje ke své činnosti neustále asi 20W. Vypadá to, že až 70% veškeré elektrické energie získává mozek právě z uší, tedy ze zvuků prostředí, ve kterém se nachází. Proto nemáme na uších víčka. Dobíjíme se i v noci. Tedy, evolučně jsme ovšem naprogramováni na dobíjení ze zvuků přírody – šumění listů, šplouchání deště, vln potoka, řeky nebo moře, ze zvuků větru atd., takže vědomě neregistrované zvuky zářivek, elektrického střídavého proudu v drátech ve zdech našich bytů a domů, hluku motorů aut ve městech, zvuku strojů v továrnách atd. jsou spíše destruktivní než dobíjecí.

Navíc je naše hudba, která by nás mohla i v tomto smyslu „dobíjet“ elektrinou, frekvenčně velmi ochuzená. Teoreticky bychom mohli rozeznat desítky tisíc tónů, ale hudební nástroje, které od narození posloucháme, produkují jen několik desítek různých tónů. Mezi C a D je v naší hudbě jen Cis, zatímco např. v indické klasické hudbě leží mezi jejich Sa a Re další čtyři šrutis, tedy mikrotóny. Žijeme již pár století, co se týče frekvenční výživy, velmi uboze. Naše hudba nás spíše vybíjí, unavuje. Zvláště pak jen na zisk zaměřená vysílání soukromých stanic, které jsou přímo zdraví škodlivé.

## Která hudba funguje?

Posloucháme-li hudbu Beethovena nebo Wagnera, Smetany nebo Mahlera či Janáčka, jsme přesvědčeni (bylo nám vnuceno), ač se nám často niterně přímo nelíbí, že právě tohle je hudba s velkým H a nad ni není. Jenže na světě existuje několik tisíc rozdílných hudebních kultur, a právě tak jako evropská „klasická“ existuje např. „klasická“ čínská, japonská, balijská, indická, korejská hudba (právě tak bohaté na styly a emoce, ale narozdíl od té „naší“ navíc i fungující).

Když totiž v poslední době začalo být možné (pomocí mikroelektrod) měřit reakce samotných buněk na tu kterou hudbu, ukázalo se, že tak jako děti v děloze a novorozenci, naše buňky (a tedy i těla) nemají rády nejen heavy metal nebo punk, ale vadí jim jakákoliv příliš složitá hlasitá a rychlá hudba, například tedy i většina popu, rocku, příliš intelektuální jazz a příliš emočně nabitá a složitá a hlasitá symfonie.

Ukázalo se také, že naše hudba (ta v médiích) je příliš krátká! Dávné technologické omezení (na tzv. singl vešla jen písnička o délce maximálně tři a půl minuty) omezuje dodnes naše buňky, těla a mysl: aby hudba skutečně fungovala, aby se tedy regenerovala membránová výměna iontů a zharmonizovaly nitrobuněčné a tkáňové procesy, měla by trvat alespoň šest až osm minut!

Když vám tedy nějaké to rádio pustí Gotta, v pŕlce ladění vašeho těla a myslí slyšenou hudbu vám „zlatého slavíka“ seberou a vnutí vám Vondráčkovou. Tu vám ale v polovině procesu ladění buněk a tkání vašeho těla na Vondráčkovou seberou, a vnutí vám zase jiného zpěváka. Atd.

Ukázalo se také, že ta „naše“ běžná hudba je příliš rychlá (aby se srdce zpomalilo a s ním o další tělesné procesy a potažmo i mozek, musela by být hudba v tempu pod 60 úderů za minutu), je příliš hlasitá, je jí příliš mnoho a je často příliš negativní (zpívá a hraje se v ní o neštěstích, tragédiích, je natáčena v prostředí plném nervozity atd.).

Zatímco tedy ta naše běžná hudba nefunguje, tedy neregeneruje, neharmonizuje, nepovznáší, neuvolňuje psychické napětí, ve světě stále existují, a dnes již vznikají, takové typy hudebních nahrávek a skladeb, které tohle všechno spolehlivě nabízí. Tedy etnické nahrávky, world music, zvuky přírody, ale především rozmanité styly hudby new age.

## Šaman v hlase

Existuje ale jeden druh hudby, který by mohl a měl spolehlivě zklidnit každého člověka: jeho vlastní zpěv.

Jedním z největších objevů současnosti je úkaz, který každý známe, když se při zatloukání hřebíku do zdi prašíme kladívkem do palce. Použijeme hlasívek, abychom se zklidnili a abychom urychlili proces hojení: zařveme aúúú!

Uvolníme-li totiž hlasivky (mručením, zpěvem nejlépe táhlých písni, manter, nebo zpěvem samohlásky ááá či zpěvem indické mantry óm), uvolníme i emoční bloky.

Tohle velmi dobře fungovalo ve středověku. Tehdy byla průměrná délka života asi třicet pět let. Ale ti, kteří hodinku a víc denně zpívali (např. mniši v benediktinských nebo jezuitských kláštorech) se dožívali sedmdesátky. Dnes by to mohlo a mělo velmi dobře fungovat např. vždy, když máme trému. Stačilo by takto uvolněním hlasívek uvolnit emoce, konkrétně i stažené svaly v oblasti hrtanu, hltanu, a člověk by přestal koktat, červenat se a marně vzpomínat, co že chtěl šéfovi nebo učiteli nebo nějaké autoritě říci.

Hlas každého člověka na světě je neopakovatelný, unikátní a nabitý informacemi (např. o nedávných emočních příhodách nebo dokonce nemocech). Přitom hlas každého člověka je tím nejdokonalejším dobíječem akustické energie pro sebe samého. Vzpomínáte na překvapení, s jakým jste se poprvé slyšeli natočení na magnetofonové kazetě? Takto, jaksi ploše a nevýrazně, zníte pro vnější svět. Vy sami ale svůj hlas slyšíte ve zcela jiných „barvách“. Slyšíte nejen obvyklou cestou, tedy ušima, ale i zevnitř, pomocí vibrační lebky a ozvěn v lebečních a ústních dutinách atd.

Již dávní mudrci přitom věděli, že člověk by si mohl a měl denně vlastním zpěvem opět ladit drobná rozladění, kterým se ani tehdy, a zvláště dnes, kdy množství problémů, se kterými s člověk každodenně setkává, stále roste, nikdo z nás prostě nemůže vyhnout.

Pýthagoras prý uměl zpívat alikvoty, a uměl také léčit vlastním hlasem např. nachlazení svých žáků atd. Mimochodem, jednou z disciplín jeho žáků (kteří u něho studovali až dvacet let) bylo, v rámci umění naslouchat (protože aby člověk mohl zpívat, musí se dobře slyšet), umění mlčet. Víte jak dlouho museli pýthagorejci mlčet? Pět let.

Pokud si člověk denně zpívá (nejlépe pár minut ráno preventivně a pár minut večer léčebně), měl by být šťastný a zdravý.

## Bioakustika

Terapie zvukem, a nejlépe vlastním hlasem, se zcela jistě hojně užívala a užívá intuitivně, jako odpověď těla na různé vnější škodlivé podněty. Použití počítače však umožnilo vyfiltrovat z různých spontánních zvuků, jakými jsou sténání, zívání, vzdychání, smích, ale i různých citoslovcí (hmmm, áááá) ty frekvence, které jsou potřeba dodat, aby došlo k odstranění zdravotních potíží. Principy zvukové terapie jsou založeny na zjištění, že mozek vysílá a přijímá vzorce impulsů, které měříme jako frekvence mozkových vln, a které vysílá nervovým systémem do celého těla. Teorie předpokládá, že tyto impulsy frekvencí řídí a udržují jak strukturální integritu buněk a těla, tak emoční rovnováhu. Jsou-li tyto impulsy nějak narušeny (emocemi, vnějšími vlivy), tělo reaguje nerovnováhou a manifestuje je to symptomy, které, pokud nezměníme styl života, stravování nebo zaměstnání, později interpretujeme jako stres a nemoci.

Moderní výzkumy stejně jako dávná zjištění naznačují, že existuje možnost zjistit ony chybějící frekvence. Jedna větev terapie zvukem, bioakustika, používá jako nástroj identifikace a interpretace stálých složitých frekvenčních interakcí v těle spektrální analýzy lidského hlasu. Frekvenční vzory v lidském hlase jakoby holograficky reprezentovaly celé lidské tělo. Bioakustika, která klade důraz na spektrální analýzu lidského hlasu, se pokouší navodit zpět tělesnou a emoční rovnováhu. Vznikla v roce 1982 v USA zásluhou Sharry Edwardsové. Dnes jsou bioakustická zařízení v mnoha zemích světa, a zabývá se jí několik tisíc osob (z nichž bylo 40% lékařů), kteří prošli patřičným školením.

Základním principem bioakustiky je myšlenka, že naše tělo vyžaduje neustálý přísun harmonických akustických frekvencí. Je-li je nějaká nota mimo, řekli bychom falešná, výsledkem je disonance, rozladěnost celku. Když si uvědomíme, čím vším a v jaké intenzitě jsme neustále a systematicky rozladováni (vlastní i ne vlastní vinou), pak se přestaneme divit, proč je většinou „falešný“ a „nestabilní“ i náš individuální a společenský život.

Stavaři dobře vědí, že poklepem na jeden nosník lze určit stabilitu celé konstrukce. Keramici jednoduše poklepem zkoumají kvalitu vypálené keramiky – chyba sice není vidět, ale je velmi rozeznatelně „slyšet“. Stejně tak lze použít zvuk k testu integrity lidského těla. Každá struktura a každý proces lidského těla má svou kombinaci frekvencí nutnou pro udržení rovnováhy celého těla. Tělo dokáže samo každou rozladěnost diagnostikovat, nedokáže však nahradit chybějící frekvence.

Idea využití zvuku jako katalyzátoru tělesných změn není nikterak nová. Náladotvorné a s emocemi pracující písně a rytmy byly a jsou součástí většiny všech kultur, mnohdy a mnohde však byly zahaleny nánosem mysticismu a tajemství. Teprve počítače umožnily rozeznat pochody a procesy, které panují v těle. Správnou interpretací údajů pak lze chybějící vzorec frekvencí tělu dodat a navrátit mu rovnováhu. Jak takové bioakustické sezení vypadá? Sestává s úvodního pohovoru, poslechu hlasů a následné produkci hlasových projevů. Proces je standardizován, přesto tu ale existuje nespočet výjimek a individuálních možností. Klient něco namluví do počítače, terapeut pomocí jednoduchého programu rozdělí jeho hlas na jednotlivé frekvence a zvětší si průběh jednotlivých frekvencí na monitoru tak, aby rozeznal v některých určité nepravidelnosti, nehomogenity. Tak určí, které frekvence v klientově těle signalizují ty které příznaky těch kterých nemocí, a ty doporučí aplikovat (zpívat, poslouchat). Ukázalo se, že se takto dá mnohdy nemocem předcházet, protože jejich symptomy jsou daleko dříve, než se projeví ve fyzické podobě, „slyšet“.

Již Pýthagoras věděl, že „nemoc je jen špatná písnička“. Medicína budoucna bude daleko více vibrační povahy.

Dochází vám, jak obrovský preventivní materiál býval ukryt v lidových písničkách, a jakou obrovskou škodu jsme sami sobě nadělali tím, že jsme si přestali zpívat?

## Přestali jsme hrát a zpívat

V dobách „temna“ každý člověk musel povinně každou neděli do kostela. Na živý koncert (hrávala se vždy hudba pro to které období a tu kterou slavnost, ne něco složeného přes stovkami let) a vždy se nakonec půlhodinku zpívalo. Protož církve tenkrát uznávala čtyřicet dalších svátků, byl každý člověk tehdy dvaadvadesátkrát do roka v dokonalém akustickém prostoru kostela „mna koncertu“ a zpíval.

Děti od první do páté třídy základní školy hodinu denně zpívaly. Aby učitel mohl učit, musel umět improvizovat na několik hudebních nástrojů.

Podle poslední statistiky dnes 70% školních dětí neumí intonačně správně zazpívat jednu jedinou písničku. Není se co divit, když „hra“ na hudební nástroje není hrou, ale drezúrou, často i trestem, a hraní i u profesionálů často příčinou značné nervozity a negativních situací, a zpívají a hrají za nás profesionálové.

Zatímco naše babičky ještě měly své písničky (na jaro, léto, podzim, zimu, koledy na Vánoce, písničky o masopustu, jiné pro období sena či žní), my jsme zpívat přestali. Přestali jsme znít. Zjistilo se, že používáme jen spodní třetinu svých vláskových buněk. Přestali jsme se umět vyjádřit.

Z dnešního hlediska není zase až tak důležité, jestli to bylo „díky“ komunistické cenzuře, nebo díky vlivu televize a „playbacku“ (zpěváci na obrazovce jen otevírají ústa, zvuk jde přímo z nahrávky pořízené jindy a jinde ve studiu, a rezonančně tak přestávají fungovat hlasivky celému národu).

Daleko horší je, že jsme k absenci vlastního zpěvu se „podvědomě“ naprogramovali, nebo byli naprogramováni. Zdánlivě běžná poznámka paní učitelky směrem k Honzíkovi (nebo Mařence) „Běž si raději sednout dozadu a nezpívej, jen nám to kazíš...“ v nic netušícím klukovi (nebo holčičce) zablokuje komunikaci na celý další život! Honzík pak nedokáže sbalit holku, neprosadí se v dětském a studentském kolektivu, a aby se „uvolnil“, bude přímo fyzicky potřebovat alkohol, nikotin, drogy, partu, nějakou autoritu atd. Přestali jsme znít. Nejen v dobách socialismu, ale leckde ještě i dnes nás paní učitelky (a maminky a šéfové) neustále okřikují: „Mluv, až budeš tázán!“

Přestali jsme umět se vyjádřit, tvořit, ale i dobýt své mozky elektrickou energií, přestali jsme umět uvolnit své emoce. Začali jsme být (také „díky“ špatnému porodnictví a stravování a chemickému znečištění prostředí) alergičtí, astmatičtí, stále více náchylní na infekce a epidemie atd. A tak se spirála uzavřela a nám není do zpěvu.

## Každá buňka zní

Současná nanotechnologie vědcům potvrdila tvrzení šamanů a umožnila učinit udivující objev, který se, doufejme, stane jednou z hlavních pozitivních změn v tomto století. Zjistili totiž (i když až tisíce let po indických a tibetských duchovních učitelích, kteří odjakživa věděli, že „vesmír zní“ a že „každý zvuk je hudba“), že buňky vydávají zvuk, který zní buď jako uklidňující šum nebo jako nervy drásající křik. Kvasnicové buňky by prý mohly pomýšlet na hvězdnou kariéru, neboť mají neuvěřitelný "hlasový" rozsah. Vlivem alkoholu pak buňky začínají křičet v těch nejvyšších tónech. Rakovinové buňky pouze šumí. Když buňka umírá, je slyšet pouze hluboké bručení. Tým profesora chemie na Kalifornské univerzitě Jamese Gimzewského a jeho aspiranta Andrewa Pellinga se totiž (konečně, chtělo by se dodat) začal zabývat otázkou, jaký zvuk vydávají buňky a jak ho „zesílit“ pro lidský sluch. Gimzewskému pomohly zkušenosti s nanotechnologiemi. Vytvořil jakousi supermoderní gramofonovou přenosku, jejíž jehla odhalila, že buňky vydávají zvuk o frekvenci 1 kHz a amplituda vibrační buněčné stěny dosahuje šest nanometrů. Supersilný mikroskop AFM výzkumníkům umožnil získat výsledky, které jsou po zpracování počítačem slyšitelné lidským ušima a neztratí svoji původní kvalitu. Podle Pellinga jde o okouzující zvuky a dokonce je odvázně nazval hudbou.

Průkopníci sonocytologie, jak obor svého objevu nazvali, doufají, že jednou budou výsledky jejich bádání integrovány do medicíny a poslouží k vytvoření nových diagnostických metod dovolujících poznat začínající rakovinné bujení v nejranějších stadiích.

## Každá maminka je Mozart

Před nějakou dobou se v denním tisku objevily fotografie novorozenců z porodnice v Košicích. Aby byli klidnější, pouštějí jim tamní sestry do oušek přes sluchátka Mozarta. Proč ne, i když lépe by bylo, kdyby každý novorozenec ležel na bříšku své maminky a místo Mozarta naslouchal přirozeným zvukům těla a hlasu své maminky: každá maminka je totiž Mozart.

Když se novináři zeptali průkopníka a propagátora přirozených porodů Michela Odenta, co by v jedné větě doporučil těhotným ženám (aby jejich těhotenství bylo pohodové a porod snadný), řekl jen „Jezte sardinky a zpívejte“. Sardinky proto, protože rybí maso je zdrojem těch pro zdravý vývoj miminka v děloze těch nejlepších surovin (3-omega nenasycené mastné kyseliny). A sardinky protože tyhle malé rybičky nemohou být, na rozdíl od velkých ryb které žijí déle, jakkoli obětmi znečištěných moří. Zpívat by každá těhotná měla protože hlas matky je pro miminko v bříšku tím nejvýživnějším zdrojem jak energie tak informací o psychice matky. Přestože a právě proto, že v Česku sardinek a jiných mořských ryb moc není, stačí českým budoucím maminkám si jen zpívat. Uklidněná psychika a složité procesy jejího těla dokáží živočišné tuky štěpit tak, že z nich ony nenasycené mastné kyseliny získají.

Navíc se ukázalo, že právě pravidelný zpěv, tedy prenatální komunikace s budoucím novorozencem, stimuluje růst dendritů neuronů v mozku, a ty při porodu neumírají (jako se to děje v mozcích miminek, kterým maminky nezpívaly). Takovéto prenatálně stimulované děti jsou zdravější, rodí se s optimální váhou, usměvavé a s otevřenými očima, čímž se prvním očním kontaktem nastartuje složitý hormonální proces i v matčině těle a ta je tak přesycena energií a láskou, že si se svou dcerou nebo synem bude vždy rozumět, nebude mít dnes tak obvyklé poporodní blues či laktační problémy atd.

Například v Indii se těhotné ženy pravidelně scházejí se svými přítelkyněmi a společně pár hodin zpívají písničky, které opěvují pozitivní vlastnosti budoucího syna nebo dcery. V USA a v Evropě dnes těhotné ženy používají metodu Baby plus (jakýsi walkman na bříšku, který vyluzuje stále složitější rytmické struktury, na něž miminko v děloze velmi živě reaguje).

I když i v Evropě se již pozornost lékařů a terapeutů obrátila k hudbě, respektive ke zvukům, které léčí, stále jde jen o terapii. Tedy o něco ex post.

## Tomatisova metoda

O tom, že zvuky, které budoucí děťátko slyší již v děloze, jsou pro náš další vývoj životně důležité, svědčí i úspěch léčebné metody francouzského lékaře Alfreda Tomatis. Ten pomohl více statisícům pacientům odstranit mnohé poruchy sluchu a hlasu (i mnoha slavných operních zpěváků), ale i učení. Jeho práce ustavila nové paradigma s důsledky jak pro lékaře a specialisty, tak pro vzdělání, výchovu, léčení a rehabilitaci.

Mimo jiné objevil, že rozsah slyšitelnosti člověka se liší podle toho, jakou mateřskou řeč v dětství zvládl. Například Francouzi (jejichž řeč se pohybuje v rozsahu 1000 až 2 000 Hz) mají potíže naučit se britskou angličtinu (jejíž větší zvuková složka se pohybuje v rozmezí 2 000 – 12 000 Hz), ale nemají potíže s americkou angličtinou (jejíž rozsah je 750 – 3 000 Hz). Profesor Tomatis po padesáti letech výzkumu tvrdí, že zatímco schopnost slyšet je pasivní činností, umění naslouchat je velmi aktivní a velmi důležitá činnost, vyžadující koordinaci celého těla. Umění naslouchat je uměním zachytávat a vyhodnocovat, filtrovat významné informace. Dobré naslouchání v sobě zahrnuje schopnost objektivně a bez emocí se soustředit na důležité zvuky a nebyť zahlcován spoustou nepodstatných zvuků z okolí. Špatné naslouchání je spíše subjektivním vnímáním reality a manifestuje potíže se smysluplným zorganizováním informací, což vede ke ztrátě soudnosti, sebevědomí a k nízké motivaci.

Dnes pětadesátiletý Francouz Alfred Tomatis si již před lety uvědomil, že právě tak jako se mláďata ptáků nenaučí zpívat, nemají-li možnost slyšet zpěv svých rodičů, právě tak má pro rozvoj plodu obrovskou důležitost hlas matky. Otázka zněla: má zvuk v děloze svou roli, a pokud ano, jak jeho nedostatek nebo nekvalita ovlivňuje pozdější zdravotní problémy, např. poruchy řeči nebo dokonce autismus?

Na rozdíl od tehdejších lékařských tvrzení Tomatis od počátku prohlašoval, že plod v děloze slyší. Přes veškeré opovrhlivé útoky mnoha lékařů vytrval a prokázal, že uši se vyvíjí už v 10. týdnu těhotenství a fungovat začnou ve věku čtyř měsíců. Pro potřebu akustického měření v děloze vyvinul unikátní systém mikrofonů, reproduktorů a zvukových filtrů. Jak zjistil, plod slyší většinou nízké frekvence mnoha zvuků – tep matčina srdce, její trávicí

system, rytmus dechu a kromě ostatních vnějších zvuků také matčin hlas. Jsou-li to zvuky klidné a známé, poskytují plodu podmínky pro všestranně harmonický vývoj.

Tomatis jako příčinu mnohých dětských nemocí určil přerušení tohoto obvyklého řetězu zvukových kontaktů, a začal vyvíjet zařízení, které by pomohlo obnovit zvukové prostředí dělohy. Natočil matčin hlas, vyfiltroval všechny nepotřebné frekvence a napodobil tak zvuk matčina hlasu, jak by asi byl slyšet v děloze. Svůj přístroj a metody neustále vylepšuje, ale metoda zůstává stejná. Dětský posluchač je vystaven filtrovaným zvukům hlasu matky a zažívá tak jakýsi nevědomý primární návrat k tomu nejranějšímu vědomí. Ukázalo se, že tato metoda je zvláště úspěšná při léčbě poruch řeči u dětí, které jsou fyzicky schopny slyšet, ale neodpovídají. Dnes již ve světě existuje několik set jeho center, která úspěšně léčí např. dyslexii a problémy s učením, koktavost a jiné vady řeči, schizofrenii a autismus, problémy s chováním, ale také učí lépe se učit nebo zpívat. Otázka ovšem stále trvá: co kdybychom přestali jen „léčit“ a napravovat, co bylo pokazeno, a prostě používali „zpěv“ a hudbu preventivně (aby k žádným nemocem nedocházelo)?

## Rýma a astma

Jednoduché hudební nástroje, které západní muzikologie donedávna považovala za „primitivní“, se dnes ukazují jako ty nejvíce funkční, chcete-li, léčivé. Tibetská mísa dokáže dětského neurotika nebo hyperaktivního hochu zklidnit za pět minut, zatímco nejmodernější biofeedbackový program v počítači za dvacet minut. Když se například ženy nebo i dospívající děti naučí hrát na didžeridu, v našem případě na pouhou plastovou trubku (nejlépe průměr 4cm a délka 100 nebo ideálně 106 cm), jednak zvládnout umění uvolnit mimické obličejové svaly (a tedy psychiku), prodlouží a zefektivní si dech, a kromě toho, že to je zábavné a příjemné, jejich těla dostanou svou každodenní dávku potřebných frekvencí, které naše hudba ani nezná.

Když se ale navíc naučí tzv. cirkulární dech, tedy nosem se prudce nadechnout zatímco z úst hráč vypuzuje vzduch a dokáže tak hrát nepřerušovaný prakticky nekonečně dlouhý tón, stane se téměř zázrak. Ony prudké nádechy nosem totiž způsobí, že se astmatici, zvláště děti, po nějaké době zcela zbaví svých potíží, a hráči na didžeridu či jeho PVC imitaci už nikdy v životě nedostanou rýmu!

V oficiální muzikoterapii se dnes hudba využívá léčebně především v psychiatrii, pediatrii a dětské psychiatrii při odstraňování neuróz a funkčních poruch, psychicky podmíněných pohybových defektů, koktavosti a dalších vad řeči, vývojové opožděnosti atd.

Hudba napomáhá výchovnému a vzdělávacímu procesu (v protialkoholických či protidrogových zařízeních). Hudební podněty vhodného druhu odvádějí pozornost od bolesti, čehož se využívá v chirurgii a stomatologii (analgetická funkce). Hudba zklidňuje po operačních stavech a v době rekonvalescence (aratactická funkce, rehabilitace). Dokáže také stimulovat duševní a sportovní výkony.

Zásadní rozpor „západního“ přístupu k hudbě ale stále přetrvává: je-li člověk nemocen, retardován, pomocí hudby se dokáže navrátit ke stavu zdraví. Namítám ale již řadu let: pojďme hudbu, a především zpěv, používat denně, preventivně, a nebudeme nemocní.

Dnes navíc začínáme zjišťovat, že (ta správná) hudba je také dokonalým katalyzátorem duchovního poznání a zrození skutečného Člověka. Indy po tisíciletí zpívané léčebné mantry (a modlitby) konečně pronikly i k nám do Evropy a jsou předmětem studia západních vědeckých pracovníků, kteří následně jen potvrdili jejich funkčnost. Když člověk zpívá, funguje.

## Celý vesmír zpívá

Slova jednoho z nejznámějších současných teoretických fyziků, Američana japonského původu Mičia Kaku, přesně ukazují, kam až se současná fyzika dostala (a jak se slovník fyziků začíná shodovat se slovníkem dávných šamanů). Vypadá to totiž, že, přesně tak, jak tvrdili šamani (např. tibetské tradice bön) odedávna, celý vesmír zní, hraje, zpívá se. Od černých děr a galaxií, až po ty nejmenší možné a velmi podobné části hmoty.

„Teorie strun sjednocuje relativitu s kvantovou teorií. Když ony supermalinké struny vibrují, vytvářejí tóny a my věříme, že to jsou částice atomů. Melodie těchto tónů pak vytváří to, čemu říkáme hmota, a když se melodie propojí do symfonie, říkáme tomu vesmír.“

Harmonie těchto strun pak tvoří zákony fyziky.“

Jiný Japonec, Masaru Emoto, fotografuje prudce zmrzlou vodu. Zjistil, že čistá voda vytváří nádherné pravidelné krystaly, voda znečištěná krystaly poškozené. Z vody z vodovodního kohoutku obvykle nevznikne žádný krystal. Ale když se na tuto znečištěnou nebo nefunkční vodu začne působit například zpěvem (manter nebo modliteb), velmi brzy i z téhle vody začnou vznikat stála pravidelnější krystaly.

Nejen vesmír a moře. I říše zvířat funguje podobně a zpívá. Ještě nedávno se školáci učili, že ryby jsou němé a v moři je jen ticho. Omyl, i moře je plné písní a zvuků. I ryby vyluzují zvuky. A zpěvy velryb (i když ty patří do řádu kytovců) uchvacuje svou komplexností právě tak jako zvuky a dorozumívací schopnosti slonů. Zvuky delfínů jsou pro člověka neuvěřitelně léčivé (a já delfíny podezírám z toho, že dokáží slyšet tu „špatnou“ písničku např. v mozku poškozeného dítěte, a dodat ultrazvukově ty správné frekvence, tu správnou písničku. Dokonce i myši vyluzují neuvěřitelně komplexní zvuky, které si nezadají s ptačím zpěvem. Zařadily se tak po bok netopýrů nebo velryb mezi savce, kteří „zpívají“, i když my lidé to neslyšíme. Myši totiž zpívají v ultrazvuku.

Myši „zpěv“ odhalili Tim Holy a Zhongsheng Guo z Washington University School of Medicine v St. Louis. Ti zachytili ultrazvuky vyluzované myšákem poté, co byl vystaven účinku samičího feromonu. Následně pak oba vědci „transponovali“ zvuk o několik oktáv níže, aby si jej mohli poslechnout. Zjistili, že zpěv se skládá ze série tónů, jež jsou dále uspořádány do hudebních frází a motivů. Tím zcela jasně naplňují kritéria, která jsme my lidé vymezili pro činnost zvanou zpěv. I v říši zvířat, chcete-li, savců, je zpěv evoluční nezbytností. My jsme ale zpívat přestali. Hudba nad zlato. Shrňme to: hudba rozvíjí mozek dítěte i dospělých (hudebníci mají více šedé kůry mozkové a některá centra mají abnormálně vyvinutá). Propojuje mozkové hemisféry. Vyživuje nás elektrickou energií a dobíjí pomyslné baterky našeho mozku. Ovlivňuje příznivě většinu procesů lidského těla. Zpomaluje tep, snižuje tlak krve, harmonizuje psychiku, regeneruje tělo. Preventivně doladuje, abychom nikdy neonemocněli. Hudba je skutečně lék. Tedy, hudba kdysi bývala, a opět může být lék. Ale ne ta symfonická, hlasitá, složitá. K tomu, aby opět léčila, nepotřebujeme hudební školy, nepotřebujeme symfonické orchestry, nepotřebujeme léta studia a drezéry. Kupodivu stačí jen roura, tibetská mísa, buben, vlastní hlas. Tedy to, co měli i naši prapředci. Stačí si znovu začít hrát, že, Jane Ámosi... Hudba (tedy ta správná, správně složená, správně natočená, a správně použitá) kdysi byla a opět může být nad zlato. Vypadá to, že v budoucnosti budeme udržovat své těla a mysli v dokonalém zdraví jen zpěvem (nebo použitím speciálních léčebných frekvencí). Pokud vůbec onemocníme, půjdeme si k lékaři pro písničku. Medicína budoucnosti bude spíše vibrační než chemické povahy.

Ne náhodou Tibeťané a Indové odjakživa věděli, že „Kdo pozná tajemství zvuku, pozná tajemství vesmíru“. Ne náhodou si mniši kláštera Clunny ve Francii dali na bránu vytesat nápis Octavus Sanctus Omnes Docet Esse Beatos (Oktáva učí světce blaženosti).

„Hudba je mocná čarodějka,“ věděli naši předkové. Jenže naprostá většina té současné hudby rozhodně není onou babkou bylinkářkou, lidovou léčitelkou a mateřskou konejšitelkou a samaritánkou. Je to spíše ježibaba, zlá čarodějka, která svou mocí pomocí našich rozvířených emocí manipuluje s našimi pocity, podvědomě nás ovlivňuje např. ke konzumu a závislosti. Je nejvyšší čas si uvědomit, že jsme také to, co posloucháme. A že (ta správná v ten správný okamžik a správně aplikovaná) hudba je nad zlato...