HUDBA JAKO CESTA

Vlastimil Marek, Česká republika

O tom, že „hudba je mocná čarodějka“, slyšel a ví prakticky každý. Nikdo to ale už dnes nebere, ke škodě své i společnosti, doslova. „Naše“ hudba totiž 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. Výzkumy prokázaly, že každý člověk je, nebo by měl být, daleko duchovnější, než tušíme. A že nejefektivnější cestou k poznání sebe sama, k duchovnosti, je zvuk a hudba. John Cage prohlásil: „Když jsem začal skládat hudbu, domníval jsem se, že tak napomůžu sociální revoluci. Dnes vím, že tak pomáhám revoluci duchovní.“

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 činnosti, propojujících mozkové hemisféry, a tedy zefektivňujících práci mozku a mysli, potřebují hudbu ke svému životu jako sůl, a možná ještě víc.

Dobíjení elektrickou energií

Při studiu toho, jak slyšíme, se ukázalo, že uši jsou (evolučně) za prvé 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 za čtvrté, dobíjí mozek elektrickou energií. Vláskové 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. Evolučně jsme ovšem naprogramovaní spíše na dobíjení ze zvuků přírody – šumění listí, šplouchání deště, vln potoka, řeky nebo moře, ze zvuků větru atd., než na zvuky toho, čemu dnes říkáme hudba.

Navíc je naše hudba, která by nás mohla i v tomto smyslu „dobíjet“ elektřinou, 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 navíc 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, jako na přísné dietě. Naše hudba nás

spíše vybíjí, unavuje. Zvláště pak jen na zisk zaměřená vysílání soukromých stanic, která jsou přímo zdraví škodlivá.

Která hudba funguje?

Poslouchámeli hudbu Beethovena nebo Wagnera, Smetany nebo Mahlera či Janáčka, nebo obvyklé písničky v rozhlase, jsme přesvědčeni (bylo nám vnuceno), 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 měřit reakce samotných buněk na tu kterou hudbu, ukázalo se, že tak jako děti v děloze a novorozenci i 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 nabité a složité a hlasité symfonie.

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

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 a pracuje téměř výhradně jen s emocemi, ve světě stále existují, a dnes již nově vznikají takové typy hudebních nahrávek a skladeb, které naopak

spolehlivě nabízejí to, co člověku pomáhá. Tedy etnické nahrávky, world music, zvuky přírody a rozmanité styly hudby new age.

Šaman v hlase

Existuje jeden druh hudby, který by mohl a měl spolehlivě zklidnit každého člověka: jeho vlastní zpěv. Jedním z největších objevů současnosti je zjištění, že když uvolníme hlasivky (mručením, zpěvem nejlépe táhlých písní, 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 klášterech) se dožívali sedmdesátky.

Hlas každého člověka na světě je neopakovatelný, unikátní a nabitý informacemi (např. o nedávných emočních příhodách nebo dokonce nemocech). Navíc je hlas každého člověk tím nejdokonalejším dobíječem energie pro něho samého. Vzpomínáte na překvapení, s jakým jste se poprvé slyšeli natočeni 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 vibrací 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 se člověk každodenně setkává, stále roste, nikdo z nás prostě nemůže vyhnout.

Ukázalo se, že na rozdíl od u nás adorovaného operního či operetního zpěvu je onen hluboký mručivý hlas tibetského mnicha jedním z nejvíce terapeutických zvuků na světě (viz příloha). Uvolňuje emoční bloky, dobíjí mozek elektrickou energií, vylaďuje tělesné disharmonie. 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. Jsou-li přirozené frekvence v těle a mysli nějak narušeny (emocemi, vnějšími vlivy), tělo reaguje nerovnováhou a manifestuje to symptomy, které, pokud nezměníme styl života, stravování nebo zaměstnání, později interpretujeme jako konkrétní nemoci.

Moderní výzkumy stejně jako dávná zjištění naznačují, že existuje možnost zjistit ony poškozené nebo chybějící frekvence. Jedna větev terapie zvukem, bioakustika, používá jako nástroj identifikace a interpretace stálých složitých frekvenčních interakcí v těle spektrální analýzy lidského hlasu.

Stavaři dobře vědí, že poklepem na jeden nosník lze určit stabilitu celé konstrukce. 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 chybějící či poškozené frekvence nahradit.

Idea využití zvuku jako katalyzátoru tělesných změn přitom 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 a např. magnetická rezonance umožnily rozeznat pochody a procesy, které panují v těle a především v mozku, když člověk například poslouchá hudbu nebo zpívá. Chybějící vzorec frekvencí lze tělu dodat a navrátit mu rovnováhu. Ukázalo se, že takto se dá nemocem dokonce předcházet, protože jejich symptomy jsou daleko dříve, než se projeví ve fyzické podobě, „slyšet".

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 ladí“ a že „každý zvuk je hudba“), že buňky vydávají zvuk, který zní buď jako uklidňující šum, nebo jako nervy drásající křik. Vlivem alkoholu například 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 Gimzewskiho se totiž začal zabývat otázkou, jaký zvuk vydávají buňky a jak ho „zesílit“. Vytvořil jakousi supermalou gramofonovou přenosku, jejíž jehla odhalila, že buňky vydávají zvuk o frekvenci kolem 1 kHz. 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 podle „zvuku“ buněk poznat začínající rakovinné bujení v nejranějších stadiích.

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

Ukazuje se stále zřejměji, že právě v lidových písničkách a v autentických etnických nahrávkách byl a stále ještě je ukryt nedocenitelný poklad.

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. Protože církev tenkrát uznávala čtyřicet dalších svátků, byl každý člověk dvaadevadesátkrát do roka v dokonalém akustickém prostoru kostela „na 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.

Dnes podle poslední statistiky 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 a prosadit.

K absenci vlastního zpěvu se navíc „podvědomě“ programujeme, nebo jsme 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!

Přestali jsme znít. Přestali jsme umět se vyjádřit, tvořit, ale i dobíjet 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.

Rýma a astma

Jednoduché etnické hudební nástroje, které západní muzikologie donedávna považovala za „primitivní“, se dnes ukazují jako ty nejvíce funkční, chcete-li, léčivé.

Tibetská mísa dokáže, právě protože poskytuje neuvěřitelně široké spektrum frekvencí a především alikvotů, dětského neurotika nebo hyperaktivního hocha 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!

Zásadní rozpor „západního" terapeutického přístupu k hudbě ale bohužel stále přetrvává: je-li člověk nemocen, pomocí hudby se často dokáže navrátit ke stavu zdraví. Namítám ale již řadu let: pojďme hudbu, a především zpěv, používat denně, preventivně, a nebudeme vůbec 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 konečně pronikly i k nám do Evropy a jsou předmětem studia západních výzkumníků, 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.“

Hudba jako Cesta

Shrňme to: hudba, dnes tedy spíše jen ta etnická, relaxační, speciální new age, 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 dolaďuje, 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, kupodivu nepotřebujeme hudební školy, symfonické orchestry, léta studia a drezúry. Stačí jen plastiková roura, tibetská mísa, buben, vlastní hlas. Tedy to, co měli k dispozici i naši prapředci. 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.

Hudba (tedy ta správná, správně složená, správně natočená a správně použitá) kdysi byla a opět může být nad zlato. Byla kdysi a může zase být Cestou k duchovnosti. A duchovní člověk je daleko zdravější, soucitnější, kooperativnější a ekologičtější než člověk „konzumní“ V blízké budoucnosti budeme muset být všichni daleko duchovnější, nebo nebudeme vůbec.

Ne náhodou Tibeťané a Indové odjakživa věděli, že „kdo pozná tajemství zvuku, pozná tajemství vesmíru“.

„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.

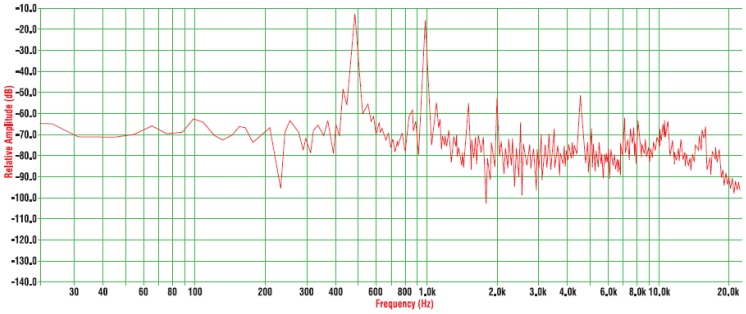
Vybraná literatura:

Marek, V.: Hudba je lék budoucnosti. Paprsek, 1996.
Marek, V.: Tajné dějiny hudby. Praha: Eminent, 1999.
Marek, V.: Nová doba porodní. Praha: Eminent, 2002.
Marek, V.: Hudba jinak Praha: Eminent, 2003.
Marek, V.: Návod na použití člověka. Brno: Alman, 2004.

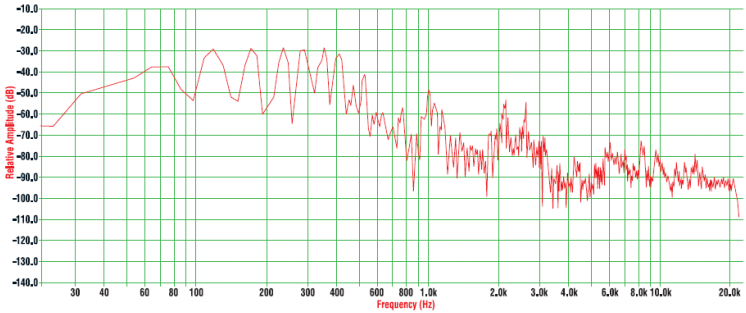
Pozn. ed.:
Další literatura a rozsáhlá diskografie je ve výše uvedených knihách.

Více o autorovi na http://marek.blog.respect.cz

Příloha

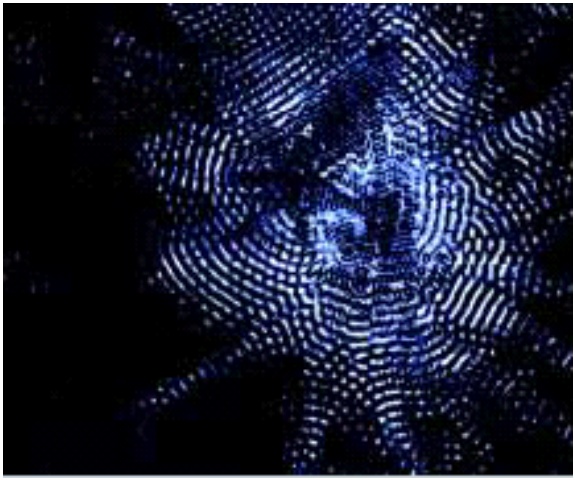


Záznam zpěvu samohlásky á školenou zpěvačkou. V oblasti slyšitelnosti (nad – 50dB) je vidět základní frekvenci a pouze jeden alikvot. Její hlas je frekvenčně (aby se dalo zpívat ve sboru) uměle zúžen: přestal léčit.



Záznam zpěvu mručícího tibetského mnicha. V oblasti nad –50dB je vidět celou řadu frekvencí (alikvotů) – jeho hlas je velmi „výživný.

Znějící (tibetská) mísa produkuje velmi koherentní zvuk se širokým spektrem frekvencí.



Příliš složitá hudba: Mozart – Don Giovanni