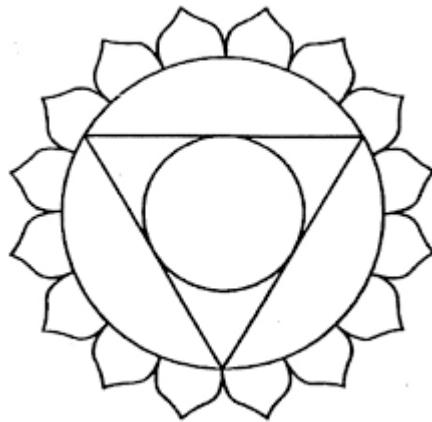


Český Institut Biosyntézy

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

**PRAKTICKÉ VYUŽITÍ BIOSYNTÉZY
V TERAPEUTICKÉ PRÁCI S HLASEM**



Úvod

Když jsem vybírala téma pro svou závěrečnou biosyntetickou práci, uvědomila jsem si, jak ke mně hlas neodmyslitelně patří, a je tedy přirozeně také mým terapeutickým nástrojem. Dlouho jsem si ale nebyla jistá, zda bych vlastně našla dostatečně nosné téma a měla biosyntéze co nabídnout. Po několika inspirativních hovorech s Dádou Vodáčkovou, která mě k sepsání takové práce povzbuzovala, jsem se rozhodla, že se tedy pokusím na biosyntézu nahlížet skrze praktické využití práce s hlasem.

Zrození člověka doprovází vibrace jeho hlasu. Vstupem do světa dáváme najevo, kdo jsme a co prožíváme. Náš hlasový projev může odkrývat tajemství naší nálady, temperamentu nebo našich nemocí. Domnívám se, že je jedním z klíčů k našemu vnitřnímu světu. Každá bytost má svůj jedinečný zvukový projev, který je také dán naší fyziologií.

Vokální projev je pravděpodobně stejně starý jako samotná lidská řeč, asi jako člověk sám. Dá se předpokládat, že se vyvíjel spolu s řečí, která byla doprovázena gestikulací desítky tisíc let. K tomu, aby člověk esteticky rozvinul svůj hlasový projev tak, jak ho známe dnes, potřeboval ujít nesmírně dlouhou cestu. Od posunků, různých grimas, pravýkřiků až po jiné předartikulačních prvky. Hlas byl také inspirován zvuky přírody či napodoboval projev zvířat. Sloužil a slouží od pradávna jako důležitý dorozumívací prostředek. Tato komunikace bývá doprovázena drobnými pohyby v těle, mimikou, gesty a dalšími nonverbálními zvuky (například mlaskáním, podupáváním, tleskáním a hlasitým dýcháním – povzdechy), které dobarvují celkový obraz toho, co se v nás odehrává a co skutečně sdělujeme. Do takového druhu neverbální komunikace neodmyslitelně patří také oční kontakt. Oči druhého nás informují o míře napojení či odpojení, empatie a hloubky sdělení.

Lidský hlas jako orgán řeči a komunikace slouží jako most ke druhému člověku. Vztahová témata a naše ambivalentní pocity k druhým nebo k sobě samým může hlas zrcadlit či reprezentovat různými poruchami. Hlas jako prostředek sebevyjádření nám umožňuje vyjádřit emoce, které jsou důležité pro psychickou rovnováhu. Při narušení této rovnováhy mohou nastat například různé psychogenní poruchy hlasu.

Vyjádření se a vydání hlasu je jen částečně hlasové povahy. Sounding se svým tématem přímo dotýká slova a hlasu, ale není jediným postupem, který se k samotnému hlasu váže. Aby mohl být hlas vydán tak, jak potřebuje, jde o terapeutickou práci, která Sounding daleko přesahuje. Lidské vyjádření je kromě emocionality (endoderm) také spojeno s pohybem (mezoderm) a představivostí (ektoderm). Pro práci s hlasem je proto důležité propojovat všechny zárodečné vrstvy, pro které zvolil David Boadella tři hlavní postupy – Grounding, Centering a Facing. Při fonaci pracujeme s uzemněním, se svalovým tonem a rovnováhou v těle (Grounding). Současně se zaměřujeme na vycentrování dechu (Centering) a zapojujeme vizualizaci, meditaci, včetně představy toho, jak jsme viděni okolím a jak se vyrovnáme se sebou samým (Facing), když hlas uvolníme a pustíme. Domnívám se však, že můžeme jít dál a dívat se na další terapeutické postupy v biosyntéze, které jsou stejně tak s hlasem spojeny, jako tato tři témata.

Stručný nástin kapitol mé práce.

Zakladatel tělově orientované psychoterapie biosyntézy David Boadella mluví o dvou hlavních zúženích v těle. Jedno se nachází v oblasti krku a druhé v oblasti pasu. První zúžení reprezentuje hlasivky, svaly kolem hrtanu a celého krku. Druhé zúžení bránici, se zřetelem na dech. Tuto myšlenku pak více rozvádím v hlavní kapitole této práce.

Ve druhé kapitole pojednávám o fyziologii hlasu, hlasových poruchách a hlasové hygieně. Domnívám se, že pokud pracujeme v terapii s hlasem a přejeme si jít v celém procesu do větší hloubky, je užitečné mít alespoň základní informace o hlase a svalech, které se do fonace zapojují. Pak můžeme hlasu lépe porozumět, slyšet ho v jeho celistvosti a poté nabízet klientovi další terapeutické možnosti.

Stěžejní kapitolou této práce je pohled na model Life fields, v jehož rámci nabízím drobná cvičení s hlasem. Některá cvičení vznikala přímo během sese s klienty, jiná jsou vybraná z různých unitových bloků výcviku. Cvičení doplňuji kazuistikami z vlastní terapeutické praxe. Jde o pohled na biosyntetická cvičení v návaznosti na aplikovanou terapeutickou práci s hlasem. Poslouží mi k tomu biosyntetické názvosloví a hlavní teorie.

1. Vstup do biosyntetického pole – moje vlastní hlasová zkušenost

Můj hlavní vyjadřovací prostředek – můj hlas – je se mnou od dětství bytostně spojen. Uvědomila jsem si, že mi hlas otvírá bránu ke klientovi, protože mi svým zvukem a vibrací naznačuje pole, ve kterém se můžeme v terapii pohybovat.

Také moje osobní zkušenost s hlasem mě přivádí k sepsání této práce. Ve stručném příběhu vykresluji cestu, která vedla od hlasu k biosyntéze a naopak.

Když jsem poprvé vstoupila na pole klasické hudby, byl to pro mě nový svět. Ve svých devatenácti letech jsem byla přijata na Janáčkovu akademii múzických umění v Brně – pro svůj talent bez konzervatoře a předešlé pěvecké průpravy. Před vstupem na JAMU jsem chodila pouze rok na základní uměleckou školu a na přijímací zkoušky jsem nepomýšlela. Až asi pět měsíců před odevzdáním přihlášek mě k tomu přivedla má nadšená kamarádka, která se též na operní zpěv hlásila. Já si tehdy řekla, že to zní dobře a zkusila jsem to. Bohužel začátek nebyl jednoduchý. V důsledku špatného pedagogického vedení jsem hned v prvním roce studia prodělala úplnou ztrátu hlasu. Můj foniatr diagnostikoval nedomykavost hlasivek v celém rozsahu hlasu. Byla způsobená funkční poruchou hlasu, která vznikla následkem špatné hlasové techniky. Lékař mi doporučoval přestoupit k jinému pedagogovi nebo přerušit studium a hlas vyléčit. Následnými nároky a téměř žádným respektem pedagoga vůči této diagnóze, jsem nakonec studium i přes profesorčinu nevěli přerušila a začala hlas léčit a tím si zachránila hlasivky. Celé toto martýrium ohledně ztráty hlasu pro mě bylo velice náročné, protože jsem neměla ještě žádnou oporu ani v sobě, ani ve svém hlase. Pouze pocit, že tohle musím zvládnout a jít dál. Několik měsíců jsem se tedy učila znovu mluvit a poté asi rok fonovat¹. Díky této velice traumatické zkušenosti, kdy jsem doslova zapomněla, jak zní můj hlas a nedokázala ho ze sebe vydat, se můj vztah k hlasu hluboce proměnil.

Tato zkušenost mě však neodradila a já pro sebe hledala další možnosti, jak se z toho začarovaného kruhu problémů s hlasivkami dostat. Našla jsem si dobrou profesorku zpěvu, která mi svým pečlivým a lidským přístupem znovu dopomohla k nalezení hlasu. Živě si pamatuji, jak mi říkala, že si můj hlas pamatuje v celé jeho kráse a že mi ho pomůže opět

¹ Fonace (z řeckého slova fóné, hlas, zvuk) znamená proces vytváření zvuku pomocí rozkmitání hlasivek. Vzduch z plic prochází hlasivkami a hrtanem a je dále modulován jazykem a rty. Do procesu se zapojuje celé svalstvo (zad, hrudníku a pánevního dna). Klíčová je práce s bránicí a dechem.

najít. Uvědomuji si, že léčení bylo založeno hlavně na vzájemném vztahu a důvěře. Velikou roli zde hrála z obou stran trpělivost a každodenní neúnavné a detailní hledání.

Hlas jsem nakonec dokázala postupem času vyléčit, posílit a stabilizovat. Avšak moje zkušenost ve mě zůstala. Později jsem získala různá ocenění na pěveckých soutěžích a má cesta se vyvíjela směrem ke klasické opeře. Od hostování v divadle jsem se ubírala k barokním operám a komornějším projektům. Zjistila jsem, že mě více naplňuje následovat svou přirozenou barvu hlasu nežli velké volume, vibráto a klišé operního světa.

Během následujících let jsem vedle toho absolvovala různé seberozvojové semináře. Několik let jsem cvičila Iyengar jógu, která mě stabilizovala v těle. Zúčastnila se v Berlíně workshopu severoindického zpěvu Dhrupad spojeného s Feldenkraisovou metodou. V Curychu jsem se pak během své stáže zúčastnila semestrálního kurzu Alexandrovovy techniky pro hudebníky. Na zahraničních stážích (ve Vídni, Linci a Curychu) a mezinárodních pěveckých kurzech jsem měla možnost vyzkoušet mnoho pěveckých škol a zažít práci světových pedagogů. Zurich mě mimo jiné bohatě inspiroval svými nespočetnými kurzy, workshopy a studijními obory, které se od zpěvu nevzdalovaly a šly do větší hloubky. Na hudební fakultě Zürcher Hochschule der Künste (ZhdK) bylo možné studovat vše od oboru Hudba a pohyb až po Hudební psychologii, Muzikoterapii, Alexandrovu techniku a další zajímavé obory. Poprvé jsem si uvědomila, že by mě psychologický rozměr v hudbě, který Curych nabízel ke studiu, mohl naplňovat stejně tak jako zpěv.

Později jsem zažila ještě pár drobných i náročných zkušeností s hlasem, které mě nakonec přivedly až k biosyntéze. Uvědomuji si, že biosyntéza vstoupila do mého života jako dar. Jsem vděčná za to, že v sobě mohu tento dar rozvíjet a následovat. Možná, že bych se bez mých náročných zkušeností s hlasem nikdy s biosyntézou nesešla.

2. Základní informace o hlase

Terapeut, který pracuje s hlasem, by měl mít, podle mého názoru, alespoň základní informace o fyziologii, hygieně a o poruchách hlasu. V celkové anamnéze by proto neměla chybět anamnéza hlasu klienta. To je důvod, proč jsem se rozhodla napsat tuto kapitolu. V následujících odstavcích se snažím udělat pouze extrakt ze základních informací o fyziologii hlasového ústrojí. Uvědomuji si, že by toto téma mohlo obsáhnout samostatnou práci, proto v závěru odkazuji na příslušnou literaturu.

2.1 Fyziologie hlasu

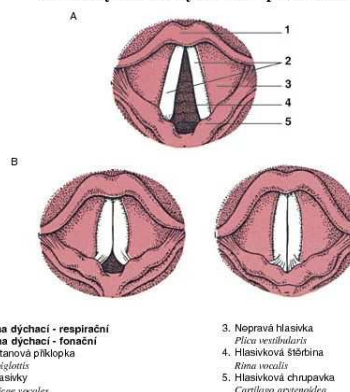
První nádech novorozence je spojen se zvukem. Dítě reaguje na změnu prostředí, ze kterého vzešlo (z dělohy na svět) tzv. reflexním křikem. U všech novorozenců je křik přibližně stejně intenzivní a pohybuje se okolo jednoho až dvou tónů, komorního “a1“ což je přibližně 440 Hz (Ferdinand, O., 1981). Novorozenec dokáže měnit charakter a barvu hlasu podle toho, co prožívá. Většinou rozlišuje libost (měkký hlasový začátek) nebo nelibost (tvrdý hlasový začátek). Jak dítě roste, zvětšuje se přirozeně také jeho hrtan. To má za následek změny rozsahu a frekvence hlasu. U předškoláků má rozsah hlasu přibližně jednu oktávu a obě pohlaví mají v tomto věku hlas velice podobný.

Lidský hlas se tvoří v krku. **Hlasivky** jsou podlouhlé pružné vazy, párový orgán, který leží v hrtanu a umožňuje vznik hlasu. Jsou přichyceny ke štítné chrupavce a vzadu k hlasivkové chrupavce. Hlas se tvoří během výdechu tím, že se hlasová štěrbina uzavře a tlakem vydechaného vzduchu se k sobě přiléhávající hlasivky rozkmitají.



Obr. 1

24. Polohy hlasivkových vazů – plicae vocales



A Poloha dýchací - respirační
B Poloha dýchací - fonační
1. Hrtanová přiklopka
Epiglottis
2. Hlasivky
Plicae vocales

3. Nepravá hlasivka
Plica vestibularis
4. Hlasivková štěrbina
Rima vocalis
5. Hlasivková chrupavka
Cartilago arytenoidea

Obr. 2

Když tvoříme hlas, zapojují se do fonace hlavně hrtanové svaly, které určují polohu a napětí hlasivek, zevní hrtanové a artikulační svaly. Ty zase ovlivňují například barvu hlasu. Pokud hlas tvoříme správně, je svalstvo kolem hrtanu uvolněné a hrtan volně „visí“. Když se však svaly příliš zřetelně napínají, může to časem přinést hlasové potíže a značí to špatnou hlasovou techniku. Celá tvorba hlasu probíhá složitou koordinační činností, kterou podporuje dech. Důležitou roli u toho, jak lidský hlas slyšíme, hrají rezonanční prostory nad hlasivkami. Sem patří dutina hrtanová, hltanová, ústní a nosní, rezonuje i vzduch v plicích.

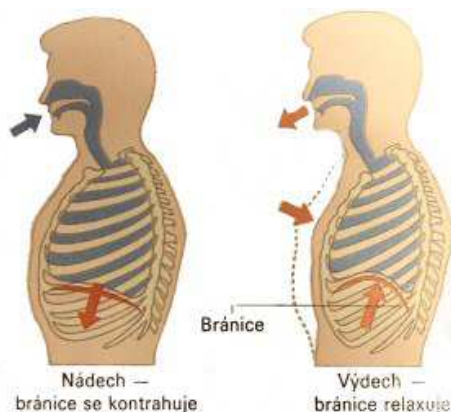
Správné držení těla je nezbytné pro dobré dýchání a produkci hlasu. Důležitý stabilizační prvek tvoří rovnoměrný a vzpřímený postoj, kdy je váha přenesena na obě plošky chodidel. Pokud stojíme správně, zapojují se nám do fonace svaly kolem páteře, mezižeberní svaly hrudní a svaly kolem lopatek. Dýchání se účastní celý trup a každou část páteře (krční, hrudní bederní) ovlivňuje dech. Ten se rozděluje na tyto fáze: nádech (vrchol), pauza, výdech (vrchol), pauza. Dokonce i správná poloha lopatky přispívá k optimalizaci dechu.

Nejdůležitějším svalem je sval **bránice**, hlavní nádechový sval. Jde o příčně pruhovaný sval, ve kterém je asi polovina svalových vláken pomalých, druhá polovina rychlých.² Při nádechu se klenby bránice snižují a zvětšují tím prostor hrudníku pro rozepnutí plic. Při výdechu se klenby opět zaoblí a vyklenou do své původní polohy. Ta se skládá z žeberní a bederní části. Obě tyto části jsou inervovány autonomním nervovým systémem, bloudivým nervem a bráničními nervy. Při nádechu se bránice rozšíří do stran a při výdechu se zapojují svaly pánevního dna a břišní svalstvo. „*Bránice masíruje srdce a bloudivý nerv, zvyšuje a snižuje tlak v dutině hrudní a břišní. Pánevní dno podporuje svými svalovými vrstvami tento reciproční pohyb. Na hlavovém konci působí obaly tvrdé mozkové pleny, falx cerebelli a cerebri a obaly míchy působí jako pružná trubice. Tato trubice načerpává a pohání mozkomíšní mok. Kromě toho se v kraniální dutině mohou pohybovat klínová a čichová kost společně s týlním otvorem směrem nahoru a dolů, a tak zvyšovat či snižovat tlak. Ústní dutina a jazyk také podporují pulzaci. Tímto způsobem vzniká souhra vnitřních a vnějších záklopek a ventilů, které slouží k podpoře nebo útlumu procesu dýchání a doprovodného pocitu živosti.*“³ Podle Stanleyho Kelemanova dýchají novorozeňata převážně vrchní částí těla,

² Pomalá vlákna jsou odolnější vůči únavě, zatímco rychlá, která rychleji regenerují, jsou unavitelnější. Za běžných podmínek se bránice vůbec neunaví (Rolková s.18).

³ Keleman, Stanley: Anatomie emocí. Portál 2005, s 70

a to břichem, hrudníkem a hlavou. S postupujícím vývojem se do dýchání zapojuje více pánev, která koordinuje dýchání s plazením, ležením a stáním.



Obr. 3

S dechem se pojí správný pěvecký postoj, který je fokusován na vzpřímenou páteř. To znamená, že ramena vědomě vedeme dozadu směrem dolů, váha je rovnoměrně přenesena na obě plošky chodidel tak, aby byl člověk dostatečně vycentrovaný. Hlava a brada směřují přímo dopředu. Bradu proto nezatínáme ani nepředsazujeme. Oči drží kanalizující pohled vpřed. Svaly kolem krku a šíje jsou uvolněné, nepřepnuté. Ruce a lokty uvolněně visí podél těla. S každým nádechem, který připodobníme k roztahující se pomyslné pneumatice, která vede kolem celého obvodu bránice a zad, se rovnáme. Důležité je mít na paměti, že se ramena nezvedají. Ráda používám cvičení, které pomáhá představě správného postojе těla - cvičení král/královna (viz. třetí kapitola, kazuistika č. 3).

Lidský hlas se časem a věkem mění a vyvíjí. Ovlivňuje ho však také naše (fyzické a duševní) zdraví a životní styl. „Základní výška hlasu se od narození s postupujícím věkem snižuje, přičemž nejvýraznější skok se odehrává v pubertě.“⁴ U chlapců dochází ke zvětšení hrtanu (asi o dvojnásobek). Chlapecké hlasivky se mohou zvětšit až o deset milimetrů, což má za následek mutaci, kdy hlas klesá až o jednu oktávu. U dívek bývá tato změna menší. Dívčí hlas klesá asi o tercii. Definitivní zabarvení, sytost a rozsah se vyvíjí ještě další měsíce, až do vysokého věku. Hlas v období mutace dívek bývá unavitelnější a zastřený. Svého vrcholu, co se týče krásy a barvy, hlas dosahuje mezi třicátým a čtyřicátým rokem života. Pro zpěváky většinou představuje to nejlepší období v jejich pěvecké kariéře.

⁴ Kollár, Antonín: Hlas a jeho poruchy. Brno 1992, s. 27

Další větší změnou, především u žen, hlas prochází v období klimakteria, vzhledem k doznívání činnosti vaječníků a klesání hladiny pohlavních hormonů. Hlas se v tomto období prohlubuje, rozsah zmenšuje a jeho barva se také proměňuje. U mužů k takovým prudkým změnám nedochází, spíše má hlas tendenci se zvyšovat a zeslabovat.

Tvorbu hlasu chápeme jako děj, na kterém má podíl celá řada faktorů. Tyto faktory se vzájemně ovlivňují. Patří sem celková fyziologie, náš postoj, uvolněný hlas (zdravé hlasivky), dech a vlivy jako je například: celkový zdravotní stav, psychika, CNS, prostředí, ve kterém se nacházíme a v neposlední řadě také hygiena hlasu.

2.2 Hlasová hygiena

K hlasové hygieně se váže soubor zásad a technik, které pomáhají udržet zdravý hlas. Tyto zásady můžeme považovat za jakési *coping mechanismy* hlasu. Slouží jako prevence onemocnění hlasivek. Zahrnují mimo jiné správnou životosprávu, dostatek pohybu a spánku. Únava ovlivňuje hlasivky stejně jako ostatní svalstvo v těle. Dále je podstatné vyvarovat se kašláním, odchrchlávání, křiku, hlasitému mluvení v příliš hlučném prostředí nebo i dlouhým telefonním hovorům. Důležité je udržovat si kondici a stabilní váhu. „*Přehnaně rychlé hubnutí snižuje obsah vody ve tkáních a jejich elasticitu. Může tedy nepříznivě ovlivnit hlas.*“⁵

Na udržení dobré hlasové funkce má vliv také hygiena prostředí, kde se nacházíme. V místě, kde dlouhodobě pobýváme, je dobré dbát na dostatečnou vlhkost vzduchu, které docílíme pravidelným větráním, případně použitím zvlhčovače vzduchu. Pokud mlčíme a nemluvíme, je dobré dýchat pouze nosem. Nos slouží jako filtr a vdechovaný vzduch zvlhčuje.

Vedle hygieny prostředí sem patří také psychická hygiena, práce se stresem a strava. Konzumace většího množství kávy, spojená s nevhodným stravováním nebo špatnou kombinací potravin a nápojů, ovlivňuje kyselost žaludečních šťáv. Žaludek pak vylučuje nadměrné množství žaludeční kyseliny, která stoupá ke sliznicím jícnu a hltanu a poškozuje je. Z toho může vzniknout *gastroezofageální reflux*, který vyvolává změny na hlasivkách. Důležitý je pravidelný pitný režim. Ideální je pít čistou vodu.

⁵ Vydrová, Jitka: Fyziologie a hygiena hlasu. Praha 6: Práh, 2009., str. 149

Před hlasovou zátěží je dobré se rozezpívat, rozdýchat nebo důkladně rozmluvit. Při mluvení pomůže důraz na dobrou artikulaci, která zvyšuje srozumitelnost. V případě onemocnění je důležité dodržovat léčbu a v případě ztráty hlasu přísný hlasový klid.

2.3 Poruchy hlasu

Zdravý hlas zní čistě, zněle a jasně. „*Pokud v hlase slyšíme něco zvláštního jako chrapot, dyšnost, zhrublost, zastřenost nebo něco nějakou nečistotu, jedná se o dysfonii.*“⁶ Poruchy hlasu odrážejí širokou škálu problémů, jak fyzických, tak psychických. Všeobecně mohou být doprovázeny nepříjemnými pocity v krku, bolestí, pálením, suchostí, dráždivým pocitem, nutkáním ke kašli nebo nadměrnou tvorbou hlenu aj.

Poruchy hlasu dělíme na organické a funkční. Poruchy **organické** jsou zapříčiněné změnami na struktuře hrtanu. Patří sem například: záněty hrtanu, úrazy hrtanu, nervové poruchy hrtanu, hormonální poruchy, nádory nebo poruchy štítné žlázy.

Funkční poruchy pak vznikají špatnou funkcí hlasu (nedostatečnou mluvní či hlasovou technikou), například přemáhání hlasu, hysterické poruchy hlasu, psychogenní poruchy hlasu, poruchy hlasu při neurologických onemocněních. Znamená to tedy, že z počátku nejsou zjištěny žádné patologicko – anatomické změny. Příčina většiny funkčních onemocnění je psychogenní, etiologickým faktorem bývá stres. Psychogenní poruchy se dají chápat v širším kontextu jako mozaika, jejíž střípky nelze dělit na biologické, psychologické a sociální, ale jedná se o celek, který skládá obraz nemoci. U psychogenních příčin jsou hlasivky v pořádku, vznik nemoci (patogeneze) je psychického původu.

⁶ Dysfonie (pochází z řeckého slova) je porucha fonace čili tvorby hlasu v hlasivkách a hrtanu.

3. Propojení hlasu s biosyntézou

Do terapie zaměřené na práci s hlasem přichází různé typy klientů, kteří potřebují zažít nějakou zkušenost s hlasem. Buď tuto zkušenost mají špatnou, nebo žádnou. Takoví klienti mají často potíže kolem hlasu nebo jeho produkce. Stává se, že svůj hlas ztrácí, bývají ochraptělí, hlasově unavení nebo ve svém projevu nedokážou využít sílu, barvu a intenzitu svého hlasu. Většinou si nevěří a rádi by se naučili svým hlasem vyjádřit přesně to, co potřebují.

3.1 Life fields model

V této kapitole popisují biosyntetickou práci s hlasem, na kterou aplikují model Life fields (viz. obrázek příloha č.1). Člověka vnímáme na mnoha úrovních, polích pocitů a zkušeností, které jsou vzájemně propojeny a vzájemně se ovlivňují. David Boadella tyto úrovně velice systematicky rozdělil a popsal v diagramu Life fields, na který můžeme pohlížet z více stran.

Jeden úhel diagramu pracuje s třemi kruhy: vnější, vnitřní a s „centrální“ esencí (střední kruh, do kterého ústí témata obou kružnic). Vnější kruh hovoří o našich blocích (tělesných či duševních), překážkách, charakterových nástrahách nebo zraněních. Vnitřní kruh zase o tom, jak jsme psychicky v kontaktu, ukazuje energickou živost a propojení s kvalitami našeho srdce. K esenci vede cesta od vnějšího kruhu přes vnitřní. Uměním člověka je vstoupit do tohoto kruhu.

Tyto kruhy jsou rozděleny na sedm částí. První segment zahrnuje zvýšené napětí nebo nedostatečné napětí jako svalový pancíř, proti tomu stojí přirozený impulsivní pohyb. Druhý segment hovoří o silně kontrolovaném nebo chaotickém dýchání versus centrovaném rytmu dýchání. Třetí segment popisuje vzorce invaze nebo deprivace ve vztazích a vztah jako setkání a dialog. Čtvrtý segment potlačování emocí a acting out a emocionální jasnost. Pátý segment zahrnuje obrannou nebo konfuzní mluvu oproti koherentní mluvě. Šestý segment je složen z restriktivních vnitřních obrazů a tvořivých vnitřních obrazů. Poslední segment, obsažený v samotném jádru kružnice, je esence.

Druhý úhel pohledu se vztahuje k horizontálnímu dělení: Connection (propojení), Contact (kontakt), Context (kontext). Stejně jako tři hlavní skupiny buněk, které vznikají během embryogeneze: endoderm (pocity a emoce), mezoderm (jednání, naše fyzické tělo) a ektoderm (myšlení a kontext). Do horizontálního dělení patří dolní zóna propojení, kam zařazujeme somaticko-energetické mosty, střední zónu kontaktu (kanály vztahů a emocionálního vyjádření) a horní zónu kontextu (symbolické a imaginární matice zkušeností).

Třetí úhel pohlíží na kružnici vertikálně a rozděluje ji na dvě půlky: interpersonální (vnější) a intrapersonální (vnitřní) segment. Tyto dvě části se ovlivňují navzájem a obklopují esenci.

V praktické části doprovázím jednotlivé segmenty Life fields drobnými cvičeními a prací s hlasem a tělem, které pak doplňuji kazuistikami. Biosyntetická cvičení tak, jak je uvádí David Boadella v jednotlivých výcvikových unitech, jsou pro mě velikou inspirací a často dokáží práci s hlasem dobře ohraničit a podpořit. Někdy se stává, že na základě drobné práce s tělem (například cirkulace, uzemnění nebo vytřepávání atd.) přichází obrat v terapii, kdy se s klientem dostáváme k takovým cvičením, která přirozeně vzniknou během tohoto procesu. Někdy cvičení vyvstanou na základě mého náhlého vnuknutí, jindy si je klient tvoří a určuje sám.

Life fields může sloužit jako jednoduchý nástroj pro rozvoj klientova potenciálu. Cílem je překročit vnější kruh narušeného fungování a rovnováhy, kde ztrácíme zdroje a kontakt, a vstoupit do vnitřního kruhu zdravé pulzace, kde se propojujeme s naší esencí.

3.2 Systém čakr

Do terapie mohou přicházet také klienti, kteří k hlasu přistupují raději skrze čakrový systém. Takového klienta popisují například v kazuistice č. 6 nebo č. 9. Rozhodla jsem se proto, že do své práce zařadím také tento filosoficko-spirituální pohled na hlas. Čakrový systém, který podrobně popsala indická filosofie, spojil polaritu ducha a hmoty, mysli a těla, ženského a mužského, nebe i země. Hlavní čakry⁷, kterých je sedm, jsou energetická centra. Nacházejí

⁷ Čakra je sanskrtské slovo, jež znamená kolo i kotouč a označuje průsečík, v němž se setkává mysl s tělem. Čakry jsou rovněž nazývány lotosy, rozvíjející se okvětní plátky. Lotosy jsou v Indii posvátné květiny.

se poblíž sedmi hlavních nervových uzlin vycházejících z páteře. Můžeme o nich také smýšlet jako o branách do jiné dimenze bytí.

Pátá čakra se vztahuje ke zvuku, rezonanci, zpěvu, sebevyjádření, komunikaci, psaní, telepatii a tvořivosti. Je spojena se štítnou žlázou. Patří k ní zářivě modrá barva. Prazvukem je *HAM*. Krk je místo, které slouží jako most mezi tělem a hlavou. Když zpíváme nebo mluvíme, zvuk rezonuje celým tělem a harmonizuje ho. Zvuk, pokud je harmonizující, má od pradávna léčivý charakter. „*Zvuk, coby chvění a vše prostupující síla, má očištnou povahu. Zvuk dokáže zasáhnout a také zasahuje buněčnou strukturu hmoty.*“⁸ Vnější projev energie je chvění a tato jemná vibrace prostupuje všechna tělesa v celém vesmíru. Vše se chvěje, i ty nejpevnější hmoty. „*Naše vědomí rozechvívá látku, z níž sestává naše tělo, energie působí na pohyb a pohyb působí na hmotu.*“⁹

3.3 Bloky a stažení

Člověk více než na obsah slov reaguje na tón v hlase. Tyto vibrace zvuku prostupují naším hmotným tělem a dotýkají se našich emocí a pocitů. „*Mezi dvěma lidmi existuje personální tok, který proudí kanály vzájemného kontaktu.*“.... *Při mluvení vytvářejí rytmické obměny poloh a tónů hlasu vzorce, jež jsou v rezonanci či interferenci s lidmi, kteří nás obklopují. Podobají se obrazcům, které objevil Hans Jenny¹⁰, když nechal zvuk hlasu působit na citlivou „bránici“ posypanou jemným pískem nebo politou tekutinou.*“¹¹ Frekvenční vibrace hlasu se proto mohou tak hluboce dotknout někdy až prastarých pocitů, za kterými nestojí slovo, ale hlas, zvuk či vibrace.

Jak jsem již v úvodní kapitole zmínila, David Boadella poukazuje na dvě zúženiny v těle, kterými jsou krk (hlasivky) a bránice (dech, solar plexus). Krk jako most mezi hlavou a trupem, bránice jako most mezi trupem a pánví. Napětí a bloky okolo krku se vyskytují velice často. „*Tato napětí slouží k tomu, aby mohla být hlava oddělena od prožitku celistvosti těla.*“¹² Hrtan může zadržovat různé typy emocí, jako je například zlost, křik, řev, vzlykot aj.

Symbolizují vývojovou cestu lidské bytosti od primitivní po vědomou, tím, že vyrůstají z bahna. Čakry se stejně jako květy otvírají a uzavírají, umírají a rodí. Souvisí s vnitřním stavem vědomí.

⁸ Anodea, Judith: Velká kniha o čakrách, Aleria 2012. S. 171

⁹ Anodea, Judith: Velká kniha o čakrách, Aleria 2012. S. 173

¹⁰ Švýcarský vědec, který zkoumal různé materiály, které položil na vibrující kovový talíř.

¹¹ Boadella, David: Zdroje a energie v terapii. Triton 2017. S. 128

¹² Boadella, David: Životní proudy, Triton, 2013. S. 18

V takovém případě je přínosné pracovat v terapii se svalstvem v oblasti krku, šíje, dolní čelisti tak, aby mohly být emoce zprůchodněny a dostaly svůj prostor. Uvolnění napětí v oblasti šíje, ramen a zad umožňuje také povolit další bloky spojené se zadržovanými emocemi tohoto typu.

Na oblast hlavy a krku se můžeme dívat také z pohledu neurofyziologie. Úkolem autonomního nervového systému, který neovlivníme vůlí, je udržovat optimální vnitřní podmínky organismu (zachovat homeostázu). Vegetativní nervový systém sympatiku ovlivňuje stahování svalových vláken cév, zejména tepen a žil (tzv. vazokonstrikci¹³). To má za následek stahování svalů, které se dostanou do napětí, což přirozeně ovlivní hlas. Při zúžení svalů se hlas dostává do vyšší hlasové polohy. Při uvolnění se pak přirozeně zrelaxuje, zní celistvě a plně, je barevnější a nabírá větší škálu alikvótů. Napětí v této oblasti se dobře uvolňuje pohybem čelisti. Práce s mandibulárním kloubem pomáhá povolit tvrdou plenu mozkovou (tzv. duru mater). Tím, že povolíme zaktivizované stresové vlákno vegetativního nervového systému sympatiku, se můžeme nejen zklidnit, ale také lépe projevit. Tento jev je velice dobře vidět u miminek, která dudají, a tím se zklidňují. Jedna část sympatického nervu inervuje vnitřní část úst, kam patří oblast jazyka, slinných žláz, hrtanu a hltanu. Poblíž hrtanu a hltanu se nachází jazyka¹⁴, na kterou je vázáno mnoho úponů v krku. Najdeme zde však i příčně pruhované svalstvo¹⁵, které je ovladatelné vůlí. To je důvod, proč lze dechovými technikami tak hluboce ovlivňovat naši psychiku. V případě, že propojíme dech a hlas, rozvibrujeme zvukem naše tělo. Vibrace zvuku uvolňují napětí těchto svalů. Vibrace mají jinou frekvenci zvuku, než má samotná vibrace napětí.

To, jakým způsobem dýcháme, dokresluje naši vnitřní situaci. Dostáváme se tak ke druhému zúžení těla, jehož hlavním svalem je bránice, invertovaná frenickým nervem. Dech je esencí života a je přirozeně hlavní součástí (hlasové) terapie. Během embryonálního vývoje se bránice tvoří spojením vazivových sept, vazivového závěsu jícnu a svalového materiálu, který pochází z krční oblasti. Bránice je tedy z fylogenetického hlediska krční sval, a i v dospělosti její původ prozrazuje inervace. Brániční nerv totiž vystupuje z nervových větví

¹³ Celý tento proces reaguje na odpor oběhového systému.

¹⁴ Jazyka je kost v krku mezi bradou a hrtanem. Jako jediná kost v těle není připoutána.

¹⁵ Příčně pruhované svaly se vyskytují ve stěně hltanu, části jícnu a v jazyku. Patří sem například jazyk, svaly hlavy a končetin, ale i bránice.

třetího až pátého krčního obratle.¹⁶ Dá se tomu rozumět zjednodušeně tak, že bránice sestoupila z oblasti krku, do oblasti mezi břichem a hrudníkem. Na základě tohoto vývoje je bránice inervována krčním nervem. S uvolněním stresu v oblasti bránice můžeme také pracovat přes reflexní odraz na palcích¹⁷. Palce, na kterých se reflexní bod bráničního nervu nachází, představují hlavu.

Zablokovaná nebo stažená energie pánevního dna, kříže nebo břicha může přinášet potíže spojené se sexualitou, potažmo s kreativitou a tvorbou. Jestliže jsme schopni se odevzdat a uvolnit, může tato energie volně proudit. Pánev je spojena s dolními končetinami, které kontaktují zemi. „*Potlačený impulz v nohou se vztahuje především ke kopání a dupání, a to jak v jejich agresivní, tak i v slast navozující podobě.*“¹⁸

„*Dráha od hlavy k břichu prochází hrdlem.*“¹⁹ Boadella šíji popsal jako „bránici hlavy“ a brániční sval za „šíji břicha“. „*Obě zóny krčního napětí a blok bránice jsem začal považovat za stěžejní momenty celého procesu pancéřování.*“²⁰ Zahrnul do toho také oční bloky (odkaz na W. Reicha), kdy vysvětluje, že „*oči můžeme považovat za horní zakončení páteře.*“²¹ Boadella si pohrává s Lowenovu představu rozštěpu těla na horní a dolní polovinu a znovu ji formuluje do obrazu „*nevyužitého mostu*“. Popisuje to, že se lidé bojí integrace a drží nadměrné zásoby energie v určitých částech těla, přičemž jinde pak tato energie chybí. „*Potřebují pomoc převést energii přes brániční most a cestami krku.*“²²

Před tím, než bychom pracovali s uvolněním bloků (míst stažení), můžeme u klienta identifikovat jeden ze tří typů dle převahy zárodečných listů: „*hlavové lidi s redukováným cítěním a sníženou aktivitou; a tělové lidi s nadměrným důrazem na nutkavou sexualitu nebo nutkavou aktivitu; a emočně vyčerpané lidi, kteří jsou uvěznění ve vlnách vášnivého napojen nebo protestu, což je ale na hlubší úrovni neuspokojuje. To jsou lidé se srdcem zmítaným bouřemi.*“²³ V této kapitole se v jednotlivých segmentech životních polí snažím

¹⁶ Čerpáno z Rolková, Pavlína: Funkce Bránice se zaměřen na hluboký stabilizační systém (bakalářská práce), Praha 2014. S.16.

¹⁷ Nachází se pod pravým palcem ze strany chodidla (pod levým bývá mnohem menší reakce), směrem od druhého prstu. V tomto místě bříškem palce nebo jiným prstem hledáme ztuhlou tkáň, ne větší než špendlíková hlavička. Účinky reflexologického uvolnění bráničního nervu mají dlouhodobý charakter.

¹⁸ Boadella, David: Životní proudy, Triton, 2013. S. 20

¹⁹ Boadella, David: Životní proudy, Triton, 2013. S. 141

²⁰ tamtéž

²¹ tamtéž

²² tamtéž

²³ tamtéž

pomocí drobných cvičení s těmito místy v těle spojit a kontaktovat je. Názorným příkladem může být níže uvedená kazuistika č. 1).

Pokud pracujeme s **přemost'ováním zárodečných vrstev**, je optimální je propojovat. Když spolu vrstvy spolupracují, fungují v harmonii. Pro takové přemost'ování je dobré, jestliže probíhá v dobrém poli bezpečí, kdy klient cítí přijetí a podporu.

Tři základní styly myšlení v hlase:

a) **Ektodermální** styl myšlení v hlase. Obsahuje naslouchání, vidění, myšlení, přesvědčení nebo percepci. Pracujeme na balancování emocionality. Práce s dechem (harmonizace). D. Boadella říká, že dobrý kontakt s afekty/emocemi souvisí se schopností otevírat vnitřní kanály vůči vjemům souvisejícím se spirituální úrovní a intuicí.

b) **Mezodermální** styl jednání v hlase zahrnuje například chování, záměr, pohyb, pozice či akce. Pracujeme celým srdcem, děláme pouze srdeční záležitosti.

c) **Endodermální** styl zahrnuje pocity v hlase. Patří sem cítění, emoce, afekty, prožívání, nabití a dech. V terapii to znamená vybalancování sama sebe, reflexe, povědomí o sobě sama. Na spirituální úrovni sem patří vhled, jasná percepcie. To znamená, že jasně vnímám to, co se kolem mě děje. Souvisí s tím také to, jak v sobě držíme vodu, otoky, zavodnění, případnou vyschlost.

S hlasem můžeme zárodečné listy propojovat následovně:

Jestliže je klient příliš emocionálně zahlcen, tzn. příliš v **endodermu**, nabízíme přemost'ování do dalších zárodečných vrstev jazyka následovně: do ektodermu přemost'ujeme tím, že pracujeme s očima, zapojujeme smysly, obrazy a barvy. Můžeme také pracovat s aspektem porozumění a se smysly v jejich nejširším významu.

Z endodermu zase přemost'ujeme do mezodermu tak, že se doptáváme na důležité faktické informace nebo fakta doplňujeme. Pracujeme na pohybech, gestech, postavení těla, práci se svaly.

S klientem, který je v **mezodermu**, to znamená, že je zaměřený příliš na tělo, mechanické vydávání hlasu a správnou techniku, přemost'ujeme hlas z mezodermu do endodermu tak,

že pracujeme s pohybem a dechem. Gesta propojujeme se zvukem, pocity, prožitkem a emocemi. Tato práce je spojená s aspektem prožívání. Z mezodermu do ektodermu přemosťujeme hlas skrze slova, barvy a obrazy. Tuto teorii dokresluje níže uvedená kazuistika č. 9.

4. Aplikace Life fields modelu

Během své terapeutické praxe jsem se pokusila o propojení biosyntézy a práce s hlasem, která je mi tak blízká. Díky tomu sese získávají kreativní rozměr, a to nejen pro klienta, ale také pro mě jako terapeuta. V této kapitole se snažím prakticky uchopit Life fields model a propojit ho s krátkými kazuistikami.

4.1 Segment přirozeného pohybu a svalového pancíře

První oblastí modelu Life fields je přirozený impulzivní pohyb x zvýšené napětí nebo nedostatečné napětí, jako svalový pancíř. Týká se práce na svalovém tonu a pohybovém projevu. V práci s hlasem je to obvykle jedna z prvních věcí, se kterou pracuji. Pokud chceme, aby byl kvalitní dech a hlas, musí být stabilizován postoj a držení těla. Naše držení těla sděluje příběh. To, jaký má člověk vnější tvar, odráží jeho vnitřní stav a náladu.²⁴ Naše póza může otevírat témata typu: Jak si stojím ve světě? Jak si stojím sama v sobě/před sebou? Nabízí se zde základní foundingové cvičení - **práce s postojem**. S tímto cvičením můžeme volně experimentovat a nabízet klientovi drobné změny a možnosti v postoji a držení těla.

Kazuistika č. 1:

Cvičení na propojování hlavy a těla.

J. přichází na své páté sezení s uvědoměním, že si potřebuje dopřát více se projevit. Přála by si propojit se s tím, co a jak říká. Když mluví, utíká do hlavy a je oddělená od těla. Její hlas zní tvrdě jako náraz bez zaoblených hran. Terapeut (T.): „Jak by takové propojení znělo?“ J. si spontánně vybírá slovo „dovolit si“ a drmolí dokola v různé dynamice. *DOVOLit si, doVÓLIT si, dovoLIT SI, dovolit SI, doooooovoooliiit si...* Není však ještě spokojená s tím, jak slovo zní. Nabízím jí zpomalit a rozebrat každé písmenko do úplného detailu.

²⁴ Boadella, David: Výběr z textů. Triton, 2009. S. 65

Dddddddddd ooo – vvvVVVV – ooOOOOOOO – lllliiiiit si. Společně se díváme na sled písmen, které J. jednotlivě prozpěvuje. Někdy ji zastavím a ptám se, jak byla spokojená s tím, co zaznívalo. Pak jí nabízím další možnosti, jako je například práce s dynamikou, barvou hlasu, měkkými hlasovými začátky, tempem aj. J. si se slovem ještě asi třicet minut pohrává. Písmena ladí na potřebnou rezonanci v těle. Jakmile je spokojená, připojuje radostný tanec. Ptám se, na co přišla a o čem toto téma bylo. J. popisuje setkání s hlasem, kdy všechny buňky zapojila do procesu rezonance a zjistila, že k tomu, aby byla dobře v těle, a ne pouze v hlavě, potřebuje prostě jen zpomalit a zjemnit svůj hlas.

Kazuistika č. 2.:

Cvičení na práci s postojem.

Klientka (K.) do terapie přichází s pocitem, že nedokáže sdělovat to, co by si přála. Když mluví, její hlas je plný obav a úzkostí. Ptám se jí, jaký postoj by k tomu pocitu mohla přiřadit. K. si stoupá a sochá svým tělem svůj vnitřní obraz. Svá ramena a obě ruce balí před sebe do sevření. Kolena krčí směrem k sobě, špičky od sebe. Říká, že se teď stydí. Celý obraz jí zrcadlím. Její postoj opravdu stud připomíná. Ptám se jí, co by teď její tělo potřebovalo. K. vzpřimuje páteř a rovná nohy. Otvírá svoje ruce a dlaně směřují vzhůru. Cítí však, že by to ještě něco chtělo. Ptám se, jak se cítí její krk a hlava (má totiž hlavu mírně v záklonu). K. vzpřimuje hlavu a fokusuje pohled před sebe. Reflektuje, že vnímá jiný pocit v těle, jako by se dostala do svého centra a nabyla pocit jistoty. Nyní se cítí celistvě a má odvalu vyslovit svůj názor třeba na pracovišti.

Kazuistika č. 3.:

Práci s postojem cvičení královny/krále.

A. si přišla pro inspiraci na několik sezení práce s hlasem. Opakovaně několikrát do roka ztrácí hlas. Přála by si alespoň jednou zažít propojení se svým zdravým hlasem a neví, jak na to. Má velkou touhu se jakkoliv hlasem projevit, protože vždy, když to udělá, zaslouží si jen posměch. Na ZŠ jí učitelka při hudební výchově řekla, ať během vystoupení raději nezpívá. V dětství byla týraná svým dědečkem, doma se o tom nikdy nemluvalo. Její matka toužila A. potratit, protože si myslela, že dítě čeká se svým otcem, který ji také zneužíval. V současné době A. vnímá svou matku i babičku odtrhnuté od svých emocí. Nikdy jí nedokázaly dát najevo svou vřelost. Matka skončila v protialkoholické léčebně.

Popis cvičení:

Král nese na hlavě korunu a svým pohledem se nepovyšuje ani neponižuje. Tento obraz odkazuje na vzpřímené držení páteře a hlavy. Brada není ani zvednutá ani přitisknutá k tělu. Král nese na svých ramenou plášť, který přirozeně splývá s jeho postavou. To odkazuje na postavení lopatek, které směřují přirozeně dolů do pomyslných kapes. Plášť je vpředu osázen třemi diamanty, které volně spočívají na jeho hrudi. To je odkaz na udržení a otevření hrudní kosti. Panovník je moudrý vládce, který si je vědom svého postavení. Jeho oči se dívají přímo a upřímně - odkaz na udržení kanalizovaného pohledu. Když se pohybuje nebo stojí, dělá to s vědomím své síly a moudrosti - odkaz na těžiště těla, kdy je váha na obou chodidlech a pohyb či postoj je vycentrovaný. Vyzkoušení si správného a vědomého držení těla může v terapii otvírat zajímavá témata.

Na prvním sezení s A. pracujeme s tímto cvičením. Procházíme se po místnosti tak, jak to dělá pravá královna. Během chůze experimentuje se zvukem hlasu. Nabízím jí drobnou práci s dynamikou, tempem a držením těla. Důležité je hledat ten správný balanc. Po celém cvičení je A. jako vyměněná. Předtím to byla žena akademická, ztuhlá a bez mimiky. Nyní vidím, jak její oči změkly a zalily se slzami. Reflektuje, jak se jí zaktivovala pánev a uvolnila čelist. Dokonce se propojila se svými emocemi, což je pro ni úlevné. Má chuť zkusit cvičení znovu.

4.2 Segment dechu

„Porod končí prvním nádechem, smrt začíná posledním výdechem.“²⁵ Dech přináší nepřebornou studnici témat a inspirací. Pokud se přesuneme ke druhému segmentu Life fields, dostaneme se k centrovanému rytmu dýchání x silně kontrolovanému nebo chaotickému dýchání. Pracujeme-li s dechem, vždy se něco objeví nebo stane. Jen samotné sledování dechu je cestou k esenci. „... dýchací pohyb odráží mocné archetypální vzorce, které mají své kořeny v prapůvodní pulzaci buněk. Tato prazákladní pulzace je odjakživa vlastní veškerým živým tkáním.“²⁶ Dech má mnoho podob a to, jak dýcháme, poukazuje také na to, co prožíváme. Dýcháním se proto zabývá mnoho meditačních a jiných technik, které otevírají brány do dalších dimenzí bytí.

²⁵ Boadella, David: Zdroj a energie v terapii. Triton, 2005. S. 58

²⁶ Keleman, Stanley: Anatomie emocí, Portál, 2005. S. 66

hřbetem vzhůru. Otáčíme ruku a dáváme ji na stranu. Loket suneme vpřed a otvíráme dlaň, jako bychom krmili koně. Během cvičení sledujeme, kam se přesouvá naše váha těla, kde a jak na svých nohách stojíme. Pouštíme přiměřeně svůj dech a hlas tak, jak potřebujeme. S nádechem se vracíme zpět do předklonu.

4.3 Segment vztahů

Třetí segment modelu životních polí odkrývá téma vztahování se ke druhému a k sobě. Hlas a komunikace jsou mostem ke kontaktu s druhým člověkem. Vztah jako setkání a dialog x vzorce invaze nebo deprivace ve vztazích. Pokud zažíváme vztah jako setkání a dialog, můžeme to také v hlase slyšet. Takový hlas pak může znít měkce, zdravě, čistě a klidně. Barva, tempo a dynamika hlasu jsou příjemné. Vztah ke druhým nebo vztah k sobě a nějaké své části zrcadlí náš hlas. Tak to bylo i v případě následující klientky.

Kazuistika č. 5.:

Cvičení na motorická pole v hlase.

Do terapeutické práce s hlasem přichází asi 34letá právnička. Má začít přednášet na VŠ a cítí z toho stres. Má pocit, že musí mluvit rychle a agresivně, ztrácí z toho však hlas. Pokud ho ztratí, zažívá pocit selhání. Vynakládá veliké úsilí, když se má jakkoliv vyjádřit, protože se bojí, aby neřekla něco špatně. Má také strach z hodnocení druhých. Nedává najevo svou slabost, aby toho někdo nezneužil. Pravidelně přichází o hlas několikrát do roka. Když sdílí svůj příběh, její hlas má slyšitelnou funkční poruchu hlasivek. Ptám se jí na její zkušenosti s hlasem, předchozí léčbu a jakou má osobní zkušenost s hlasem. Klientka (k) má velice dominantní rodiče. Vždy, když se toužila projevit, matka jí skočila do řeči a nenechala ji domluvit. Rodiče k ní byli dost kritičtí a nevěřili jí, že to, co dělá, dělá dobře. Snažila se být proto dokonalá. Vedle nejrůznějších technik a terapie vyzkoušela také Oshovu dynamickou meditaci. Tam vykřičela všechny emoce a následně ztratila hlas. Když k. hovoří, všímám si zatváté spodní čelisti, nedomykavosti (funkční porucha hlasu) ve střední poloze hlasu a nápadně rychlého spádu řeči. K. hlas je agresivně kanalizovaný bez ohledu na její tělo a potřeby. Všeobecně platí, že rychlé tempo řeči zhoršuje kvalitu hlasového projevu. Mám dilema kudy vést terapii – edukovat ji v oblasti hlasu a poté jí nabídnout práci na správné funkčnosti hlasivek nebo jít terapeutickým směrem? Vyslovuji nahlas toto dilema. Tím jí přiblížím tomu, co se děje s jejím hlasem. Aktuálně jí však trápí strach, že pokud neřekne přesně a co nejrychleji celou připravenou přednášku, může ji někdo skočit

do řeči a ona zapomene to, co chtěla říct. V těle zažívá pocit, že se nemá kdy nadechnout a polknout. V takové situaci jí chybí kontakt s tělem a nemá svůj hlas pod kontrolou. Pak se cítí vyčerpaně, hlas má unavený a ochraptělý.

Nabízím jí jednoduché **cvičení z motorických polí** (grounding): Kanalizace – rotace/aktivizace – absorpce. Zpočátku zpomalujeme tempo řeči. Současně jí připomínám, aby u toho povolovala a masírovala spodní čelisti. K. cítí příliv energie a reflektuje, že jí to přináší radost a potěšení. Jakmile se uvolní čelist a zpomalí tempo řeči, dokáže rotovat v tématech. Dalším krokem pak je, vzít si prostor a čas a dovolit si spočinout. Rotovat v tématech je pro ni něco nového. Pohráváme si s hlasem, s pocitem, že máme neskutečně mnoho času a prostoru. Tím pádem zpomaluje také pohyb v těle. Na dalším sezení reflektuje, jak si užila samotné přednášení před studenty. Poprvé v životě neztratila po třech hodinách přednášení hlas. Dokázala si pohrát s akustikou a prostorem. Dokonce rotovala v tématech, nehrnula témata před sebou jako buldozer. Stačilo jen zpomalit tempo řeči. Vnímala každý svůj nádech jako prostor, který má pro sebe. Dialog se studenty jí přinášel veliké potěšení a energii. Tato zkušenost pro ni byla nová a radostná.

4.4 Segment emocionality

Čtvrtá výseč Life fields se zabývá prací s emocemi. Patří sem téma emoční jasnosti x potlačování emocí a acting out. Hlas nám umožňuje ideálním způsobem vyjádřit nahromaděné emoce. Pokud emoce umíme projevit, uleví se nám a dostáváme se do rovnováhy. Když je tato rovnováha narušena a neměli jsme možnost své pocity dostatečně vyjádřit nebo jsme je blokovali, pak můžeme hlas ztrácet nebo s ním zažívat opakované potíže (viz. funkční poruchy hlasu psychogenního charakteru). Emoce se zrcadí ve výrazu tváře. Mimické svaly obličeje také poukazují na to, co se v nás odehrává. V hlasové terapii si proto všímáme různých spazmů ve tváři. „Práce s výrazem tváře otevírá dokořán bránu ke klientovu emočnímu životu.“²⁷ Patří sem také práce s očima. Snaha vyhnout se očnímu kontaktu může přinášet například téma vyhnutí se emočnímu zahlcení.

Kazuistika č. 6.:

Cvičení na práci s vlastní mantrou.

²⁷ Boadella, David: Životní proudy, Triton, 2013. S. 96

Studentka VŠ (G.) 25 roků, měla celkem asi deset sezení. Působí jako křehká, drobná a dlouhovlasá éterická víla. Přichází s tématem hlasu a bloků ohledně produkce tónů. Když hlas popisuje, mluví o páté čakře a o tom, že by ráda zpívala nějakou vlastní mantru. Nedokáže se však uvolnit ani v těle ani v hlase. G. říká, že často ztrácí hlas, a tím ztrácí kontakt sama se sebou. Cítí se malá, bojí se mluvit, projevit a vyjádřit. Má pocit, jako by nebyla, neexistovala. Nemá právo zpívat a radovat se. Nemá právo být. Vychovávala ji asi do 15 let babička, matka ji odmítala. G. se pokoušela celé své dětství získat matčinu pozornost. O citech se doma všeobecně nehovořilo. Pokud se nějaké objevily, musela si s nimi poradit sama tak, aby to nikdo neviděl. Matka byla promiskuitní, nebyla často doma a neměla na své děti čas. Když potřetí otěhotněla, odložila své poslední dítě. Ve svých 17 letech musela G. o sestřičku sama pečovat. Vlastní otec rodinu opustil, když byla dítě. Museli ho však s bratrem pravidelně navštěvovat, ačkoliv se ho oba sourozenci báli. Otec byl zlý, pravidelně je bil a občas škrtil. Po celou dobu vypravování se mnou G. neudrhuje téměř žádný oční kontakt. Povídáme si o očním kontaktu s matkou, který pro ni nebyl dostatečně sytící nebo často chyběl. Vždy, když doma chtěla něco říct, nesměla se dívat do očí, bylo to zakázané.

Nabídla jsem jí cvičení na **flexi – extenzi a posléze práci se srdcem**. Začaly jsem cvičení na flexi – extenzi, kterou jsme propojily s vědomou prací s dechem. Poprosila jsem G., aby u tohoto cvičení pomalu a nahlas dýchala přitom povolovala čelisti. Nyní stojí a pozvolna sklání hlavu k hrudi do flexe. Dávám jí podporu jednou rukou na čelo a druhou mezi lopatky. Ona postupně kříží ruce přes hrudník. Ruce na chvíli zavěsí dlaněmi o ramena a dýchá. Poté experimentujeme s maximálně roztaženýma rukama do extenze. V tento okamžik jí dávám dostatečný prostor. Po chvíli ji vyzvu k navázání kontaktu s místem v těle, které by teď potřebovalo léčit zvukem. G. uvolňuje svůj jemný hlas, kterým léčí krk a srdce. Náhle uslyší krásnou melodii, kterou by mi ráda zazpívala. Bohužel to nedokáže, protože je melodie příliš složitá. Požádám ji pouze o krátký úsek, třeba jeden nebo dva tóny z celé písně. G. touží po tom, abych ji během zpěvu nějak podpořila. Víím, že G. dělá dobře zvuk tibetské mísy, proto nástroj pod jejím hlasem rozeznívám. G. se nyní uvolňuje a naplňuje prostor melodií svého srdce. Ze sese odchází se slzami dojetí, protože našla konečně svou mantru. S touto melodií a také očním kontaktem pracujeme ještě na dalších sezeních. G. vnímá v tomto směru veliký posun. Oči jsou pro ni nyní důležitým kanálem kontaktu sama se sebou i s druhými. Navíc jí pomáhají k tomu, aby se lépe koncentrovala během učení.

Kazuistika č. 7.:

Práce s vibrační zvuku.

L. přichází na své 32. sezení s tím, že si uvědomil, že chce v terapii ještě nějaký čas pokračovat, protože mu posouvá jeho limity. Poprvé sdílí, že na sobě pracuje pouze kvůli sobě. Už mu tolik nezáleží na tom, aby se narcisticky předváděl ostatním. Nyní si uvědomil, že se nebojí rozvíjet své talenty, protože mu dávají radost a možnosti. Miluje zvuk fujary, kterou se nyní doma pokouší vyrobit. Fujara ho uklidňuje a uvolňuje, stejně jako když sám zpívá. Nabízím mu práci s vibrační zvuku. Přináším několik nástrojů, z nichž si vybírá zvuk Sansuly²⁸. Poprosím ho, aby se posadil a propojil svůj dech se zvukem nástroje, na který si sám dle své libosti a intenzity asi patnáct minut hraje. Poprvé si všímám, že uvolňuje emoce. Vysvětluje, že jde o velice prastarý smutek, spojený s jeho levou částí obličeje. Ta se váže k autonehodě z dětství, kdy měl zlomenou lícni kost a otřes mozku. L. má nyní velikou „*chuť po zdvojených tónech*“. Když se ho ptám, co je to za chuť, hovoří o „*úplnosti*“. Jakmile slyší jen jeden tón, cítí něco nedokončeného. Ptám se, co se teď děje s jeho hlasem, když o tom mluví? L. si uvědomuje, že touží „*s dvojzvukem souznít, být uprostřed*“. Vybízím ho k souznění se Sansulou. Nejdříve spojuje svůj hlas s nástrojem vokálem „*aaaa*“ a později připojuje brumendem „*hm*“. Uvědomuje si, že dát prostor této emoci přináší postupné uvolnění a transformaci. Musí však postupovat pomalu. Odchází s klidným tělem a slyšitelně vyrovnaným hlasem. Sdílí, že je pro něj moc důležité nacházet se uprostřed dvojzvuku, stejně jako stát uprostřed svého těžiště a zdravě pulzovat.

4.5 Segment jazyka a řeči

Pátý segment modelu se zaměřuje na pročištění a objasnění jazyka od komunikačních obtíží. Je to koherentní mluva x obranná nebo konfušní mluva. Jestliže je oblast krku zdravě pulzující, dokážeme jasně formulovat to, co se v nás odehrává. Náš hlas pak zní volně a přirozeně. V případě nezdravé formy v tomto místě zažíváme pocity viny, studu, vlastní neschopnosti aj. V hlase můžeme vnímat, zda je propojen s obsahem slov, případně jak tato slova zní, jaký mají zvuk.

²⁸ Sansula je vylepšená kalimba a patří do perkusních nástrojů. Kalimba je známá jako palcové piano. Tradičně se používá v Africe jako doprovod při zpívání. Na kalimbu se hraje snadno brnkáním pomocí palců na kovové jazyky. Sansula se od kalimby liší tím, že se pod prstovým piánem nachází kožená blána, která zvuk nástroje obohacuje o krásné alikvóty.

kteřé následují jako zvuková podpora. V následujících asi deseti minutách zpíváme společně, přičemž já držím basso continuo v jedné poloze hlasu, ke kterému S. tvoří různé intervaly. V momentě, kdy se dostatečně hlasově uvolní, pouští se s mou podporou do náročnějších kadencí. Prostor zaplňují naše hlasy. Její hlavu a tělo zalila příjemná rezonance našich hlasů a to jí propojilo obě místa – soláru a krku. S. sdílí, že konečně vypnula hlavu, zbavila se myšlenek a není už na sebe našťvaná. Uvědomila si, že potřebuje podporu, pochopení a něhu. To, že to mohla říct a propojit se se svými emocemi, ji uvolnilo napětí v solar plexu a v jejím krku.

4.6 Segment vnitřních obrazů

Šesté pole modelu poukazuje na tvořivé vnitřní obrazy x restriktivní vnitřní obrazy. Práce na těchto obrazech, představách o budoucnosti, případně představách o sobě samých, přináší spousty energie. Všechny tyto obrazy silně ovlivňují tělo, proto změna restriktivního obrazu může změnit také držení těla.

Kazuistika č. 10.:

Cvičení na řízenou práci s textem.

Do jedné z našich sesí přináší L. téma, že by moc rád četl knihy, ale má dyslexii. Když čte, plete si písmena a nejhorší je, když má číst nahlas před publikem. Všeobecně, když čte, cítí, jak je odpojen od textu a svého těla. Pokud čte potichu, je to horší. Jeho představa u takového čtení je, aby to rychle přečetl a mohl číst další knihu. Nedokáže se plně koncentrovat na jedinou větu. Když čte je ve velkém stresu, že to splete, že bude koktat (v dětství koktal), že nedokáže dýchat. Při čtení se poslouchá a kritizuje svůj hlas, který se mu zdá divný, nepřiléhavý a nepříjemně zabarvený. Po čtení si nikdy nepamatuje obsah knihy, kterou právě četl.

Na úvod se uzemníme a dýcháme. Pak mu nabídnu řízenou práci s textem. Vybírám jednoduchý text z Oshovy knihy: *Transformativní Tarot*. Text v knize je dostatečně krátký, avšak jde do hloubky a vždy tvoří jeden celek. Je rozdělen tak, že vždy první stránku Osho na úvod krátce komentuje. Na druhé straně je příběh ze života nějakého duchovního, mystika, “osvíceného“ člověka nebo proroka. Poprosím L., aby si sedl do pohodlné pozice, uzemnil chodidla, uvolnil čelist (zívnuł si), povolil ruce a záda tak, aby mu bylo příjemně. Zadáni práce s úvodním textem zní: „každou větu přečte nahlas, tak pomalu, aby se dokázal propojit

se svým hlasem, dechem, srdcem a s každým slovem.“ Může také experimentovat s rychlostí a pomalostí čtení. Poté se 2x nadechne a vydechne, a postupně mi každou větu svými slovy převypráví. L. vytahuje jednu kartu, kterou mi pak nahlas následně přečte. Když čte, nabízím mu drobné změny, postavení těla, uvolnění loktů. Ptám se na jeho jazyk, uvolnění čelisti, dech a barvu hlasu.

L. čte detailně, naprosto plynule a pomalu každou větu. V jeho hlase je patrné, že ho text zaujal. S každou nově přečtenou a převyprávěnou větou se uvolňuje jeho tvář. Ve druhé části textu ho požádám, aby si vždy krátký odstavec přečetl (se stejnou intenzitou, plynulostí a prostorem) potichu pro sebe. Pak aby text převyprávěl. Ubezpečím ho, že máme hodně času a prostoru k tomuto cvičení, ať nikam nespěchá. L. je zabraný do textu a volně převypravuje jednotlivé pasáže textu. Všímám si, že ho karty přirozeně vtáhly do hry. Je uvolněný v obličejí i hlase a své občasné chyby jako by nevnímal. Reflektuje, že byl překvapený, jak dobře se mu poprvé v životě četlo před posluchačem. Drobné chyby ho neznervózňovaly a dokonce si pamatuje obsah toho, co četl. Ze života zná jen nepříjemné hodnocení jeho přednesu, proto byl pak k sobě při čtení tolik kritický. Tím, že jsem ho podpořila a během čtení stále uvolňovala, se dokázal propojit se svým tělem i hlasem.

Kazuistika č. 11.:

Cvičení na holding in.

V. je nyní asi v polovině těhotenství, když přichází na své 48. sezení. Má strach, že to s miminkem nezvládne, že nebude dobrou maminkou. Je plná úzkosti a strachů ohledně těhotenství a budoucí mateřské role. Cítí napětí na hrudi a kolem hary, až je jí z toho špatně. Vlastní rodiče jí neustále hodnotí, poučují a srovnávají. Teď se do toho navíc přidali rodiče jejího manžela. Už teď všichni v okolí ví nejlépe, jak má dítě vychovávat. S restriktivními obrazy pracujeme pravidelně. Cvičení samozřejmě volíme s ohledem na její zdravotní stav.

V. volí pozici v sedě, ve které jí nabízím naše oblíbené cvičení na holding in “vytřepávání a mokrého psa.“ Vytřepáváme hlavu, dolní čelist s vědomím maximálně uvolněného jazyka, jako bychom byly ve ždímačce. Pokud není zdravotní omezení, vytřepáváme ve stoji celé tělo, přes hlavu, ruce, záda, trup, břicho, nohy až po pomyslný psí ocásek. Celé cvičení doplňujeme zvukem, který uvolňuje blokace v oblasti krku. Víím, že V. dělá toto cvičení nesmírně dobře, zvláště když se k němu přidávám a blázníme společně. Poté následuje

pracovat přes emoční jasnost, kontejment emočních zdrojů. Také můžeme pracovat s manifestací našich základních kvalit v každodenním životě nebo pracovat s prohloubením kontaktu s vnitřní podstatou vtělené spirituality.

Kazuistika č. 13:

Cvičení s dechem na propojení vnitřní strany pánevní kosti, hlavy a hrudníku/srdce.

Asi 38-letá právnička P. přichází na pět sezení terapeutické práce s hlasem. Do budoucna nestojí o dlouhodobou terapii. Špatně dopadá na nohu, protože v dětství prodělala dětskou mozkovou obrnu. Její pánev je mírně vyosená, občas trpí bolestmi v této oblasti. Ráda by se spojila se svou radostí a našla rovnováhu se svým hlasem. Stačí jí alespoň jednou zažít ten pocit.

Nabízím jí cvičení s dechem na propojení vnitřní strany pánevní kosti, hlavy a hrudníku/srdce (bounding). Vyzvu P., aby se nadechovala nosem a vydechovala ústy, zvědomila si křížovou kost a kostrč, položila na křížovou kost ruku, dýchala do pánve a svůj dech vedla dále před sakrum, srdce až nad hlavu. U dýchání může mít pocit, jako by se jí uvolňovala oblast kolem krku. Vybízím P., aby zapřela při nádechu jazyk o přední horní zuby a při výdechu jazyk povolila. Důležité je špičku jazyka nechat na místě, povolit přitom zadní stranu krku a ramen. Nějakou dobu pracujeme pouze s tímto zadáním v tichosti. Pak následuje instrukce propojit výdech se zvukem: „hm“. Experimentujeme s výškou a intenzitou brumenda. Později P. zakouší povolovat a uvolňovat jazyk během hlasové produkce. Nabízím jí, aby zvuk lokalizovala do různých částí těla, kde cítí, že je potřeba se vibrací zvuku dosytit. P. si uvědomuje, že zvuk intenzivně cítí v pánvi, nad hlavou a v srdci. Vnímá, jak ji srdce radostí tancuje. Vybízím ji tedy, aby se k tanci fyzicky připojila, stačí jen maličký pohyb (například kolem křížové kosti). P. se velice jemně pohupuje do rytmu a zpívá píseň svého srdce. Na závěr sezení reflektuje obrovskou úlevu v oblasti pánve a nádherný pocit u svého srdce, který ji zaplavuje nekonečnou radostí.

Závěr

Hlas vnímám jako strunu, pomyslný most mezi hlavou a tělem, který rozvibrovává náš hudební nástroj, naše tělo. Zvuk, který nás prostupuje, se může dotýkat hlubokých zážitků a pocitů. Tyto pocity nemusí mít přiřazená konkrétní slova, ale mohou niterně „toužit“ po nějakém projevu zvuku.

Pro mnohé klienty není důležité, aby jejich hlas zněl v celé škále potenciální výšky, sytosti nebo barvy, ale aby byl nějakým způsobem projeven nebo uvolněn. Z počátku mé terapeutické praxe (specializované na práci s hlasem) jsem nevěděla, jak s takovými klienty pracovat. Moje první sezení byla hlavně o hledání a experimentování. Postupem času jsem zjistila, že je lepší nechat se vést přímo klientovým hlasem. Když slyším jeho barvu, sílu, výšku hlasu, nebo volbu samotných slov, tak se mohu ptát: „Co váš hlas prozrazuje a co by teď potřeboval?“ Někdy se v seších s klientem dostáváme někam, kam jsem vůbec netušila, že bychom se mohli dostat. Jsou to nádherná místa v člověku, která si říkají o podporu a pozornost. Pracovat s hlasem je pro mnohé klienty velice objevné a uvolňující, jindy niterné a odhalující. Témata kolem hlasu otvírají celé pole preverbálních zážitků, které nás přesahují.

Biosyntéza mě učí dělat s klienty malé krůčky směrem k jejich hlasu. Mnohokrát bohatě stačí práce s jedním tónem, vokálem, písmenem, slovem, dechem či představou zvuku. Uvědomuji si, že vydat zvuk je o důvěře, která vyžaduje čas.

Life fields model mě stále překvapuje svými možnostmi a cestami, jak se můžeme na člověka dívat. Každý klient rezonuje v daný okamžik s něčím jiným. Neexistuje předem daný návod, jak se bude terapie vyvíjet, když použijeme takové či jiné cvičení s hlasem. Pro mě osobně je důležité mít nástroje, jak s hlasem pracovat a současně neztrácet důvěru, že tato práce také něco přinese.

Prozatím mám s klienty takovou zkušenost, že největší úlevu zažívají, když uvolní napětí v oblasti šíje, ramen, zad, čelisti a bránice. Pokud dokáží toto napětí povolit společně se zvukem, mění se jejich držení těla a také výraz v jejich tváři a očích. S velikou zálibou často pozorují, jak se po takovém sezení prohlubuje a uvolňuje jejich hlas, který je pak daleko lépe propojen se srdcem a zbytkem těla.

Vždy, když obrátím terapii k tématům kolem hlasu, ukotvím sesi do přítomného okamžiku, který práce s hlasem nabízí. Také propojení zárodečných vrstev v hlase pomáhá klienta a jeho hlas scelovat a rozšiřovat jeho možnosti.

Seznam použité literatury

Anodea, Judith: *Velká kniha o čakrách*, Aleria 2012

Boadella, David: *Výběr z textů*, Triton 2009

Boadella, David: *Životní proudy*, Triton 2013

Boadella, David: *Zdroje a energie v terapii*, Triton 2017

Keleman, Stanley: *Anatomie emocí*, Portál 2005

Ferdinand, Oldřich : *Vybrané kapitoly z otolaryngologie a foniatrie pro speciální pedagogy*. 1. vyd., Olomouc: rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1981.

Kolektiv autorů: *Studijní texty k výcviku v biosyntéze*. Český institut biosyntézy, z.ú., Eliášova 21, Praha 6, 2017

Kollár, Antonín: *Hlas a jeho poruchy*, Brno 1992

Novák, Alexej: *Foniatrie a pedaudiologie*. 2, Poruchy hlasu - základy fyziologie hlasu, diagnostika, léčba, redukce a rehabilitace. Praha 2000

Rolková, Pavlína: *Funkce Bránice se zaměřením na hluboký stabilizační systém*, bakalářská práce, Praha 2014

Vydrová, Jitka: *Fyziologie a hygiena hlasu*. Praha 6: Práh 2009

Obrázky:

Obr. 1

<https://www.symptomy.cz/anatomie/hlasivky>

Obr.2

[https://is.muni.cz/do/fsp/elearning/zaklady_anatomie/zakl_anatomieIII/pages/dychaci_sousta
va.html](https://is.muni.cz/do/fsp/elearning/zaklady_anatomie/zakl_anatomieIII/pages/dychaci_sousta
va.html)

Obr.3

<http://www.zsseifertova.ji.cz>

