

HLAS A DECH V EXPRESIVNÍCH TERAPIÍCH

Inspiromat pro knihovníky a pedagogy mateřských a základních škol

8.30 – 8.45 / předsálí Malého sálu, 5. NP

Prezence

9.00 – 12.00 / Malý sál, 5. NP

Celostní muzikoterapie – přirozený dech

12.00 – 13.30

Oběd

13.30 – 16.30 / Malý sál, 5. NP

Celostní muzikoterapie – přirozený hlas

CELOSTNÍ MUZIKOTERAPIE

Metoda Celostní muzikoterapie PaedDr. Lubomíra Holzera vychází z holistického přístupu ke světu i k člověku.

Muzikoterapeutické techniky přináší uvolnění, harmonizaci a energizaci člověka jako celku. Jedním ze zásadních principů metody je vnímání zvuku jako jediného terapeutického média. Zvuk proto nemůže být nahodilý, je specifickým způsobem organizován a realizován. Z toho pramení i použití nástrojů muzikoterapeutické kvality, tj. nástrojů z přírodních materiálů, s přirozeným laděním a s bohatým spektrem alikvótních tónů (nástroje lidové, etnické a staré evropské nástroje před zavedením temperovaného ladění, jako např. salašnická fujarka, brumle, ústní harfa, šamanský rámový buben, djembé, didgeridoo, tibetské mísy, citera ad.) Lidský hlas a zpěv přitom patří k těm nejsilnějším muzikoterapeutickým nástrojům.



PaedDr. Lubomír Holzer, přední český muzikoterapeut. Je autorem metody CMLH. Při FF UP v Olomouci vede dlouhodobé výcviky v této metodě. Je zároveň speciálním pedagogem, profesionálním hudebníkem, umělcem, odborným garantem, lektorem a supervizorem celostní muzikoterapie.

Anotace

Uměním používání hlasu a dechu se zabývali již řečtí antičtí mudrcové. Rétorika byla běžnou součástí osobního rozvoje. Technologická konzumní společnost nás čím dál více tlačí do virtuální komunikace bez aktivního používání našeho hlasu. Ovšem dýchat musíme pořád. Lidský organizmus je životně závislý na našem dechu. Různé profese stále člověka nutí hlas aktivně profesionálně používat a používat ho kvalitně. Zpěváci, hudebníci, moderátoři, herci, učitelé, terapeuti, politici a další profese, ti všichni by měli vědomě vládnout hlasem. Ke správnému použití hlasu potřebujeme ovládat svůj dech. V běžném životě je náš dech ovládán automaticky dle aktuální situace a našeho zdravotního, fyzického i emočního stavu. Vše řídí respirační centrum v prodloužené míše. Nicméně v situacích profesního využití hlasu často tuto fyziologickou funkci přebírá naše momentální vědomí (přesněji specializované korové oblasti našeho mozku) a jeho aktuální potřeba vykonat určitou specifickou hlasovou činnost. Děje se to vždy fyziologicky, vždy optimálně? Nás bude zajímat, jak správně dýchat a jak používat synchronně a maximálně účelně dech pro náš hlas. Vše spočívá v přirozenosti, v používání přirozeného neboli bráničního dechu. Přirozený dech je lidskému organizmu skutečně přirozený, lépe řečeno vrozený.

Děti zhruba do pěti let a člověk v klidném spánku tímto způsobem dýchají. Viditelným znakem je plynulý pohyb bránice, břicho se pozvolna nadzvedává a klesá v rytmu dechu. Posléze do našeho života vstoupí psychický, emoční, existenční i společenský a sociální tlak a postupně o přirozený brániční dech přicházíme. Jsou ovšem situace, kdy pod vlivem terapeutického působení vstupujeme do stavu relaxace a změněného stavu vědomí. V těchto fázích sledujeme opět přechod našeho organismu z povrchního podklíčkového hrudního dýchání do fáze prohloubeného bráničního dechu.

Na přednáškovém workshopu se seznámíme se základy nácviku přirozeného bráničního dechu. Dozvíme se, jak přirozený dech cvičit a rozvíjet, jak ho synchronizovat s naším hlasem či zpěvem a jak umět ovládnout emoční zabarvení našeho hlasu. Naučíme se společně alespoň základům umění použití hlasu pro naše zdraví a následně použití hlasu nejen v muzikoterapii. Objasníme si i příčiny různých tělesných neduhů a zdravotních komplikací způsobovaných nesprávným používáním dechu a lidského hlasu.

Autor: Lubomír Holzer