



At' bubny zní... *Lubomír Holzer*

Už zdálky rytmicky duní bubny, paličky víří vzduch, prostor je nabitý energií. Skupina asi deseti lidí sedí v půlkruhu, v ruce svírají šamanský buben a snaží se s ním sladit, porozumět jeho řeči. Někteří jsou do zvuku ponořeni, jiní jedním okem sledují vlasatého muže, který energicky udává rytmus. Právě probíhá lekce kurzu *Staň se bubnem* a tím mužem je Lubomír Holzer.

Kdy jste se začal zajímat o hudbu, potažmo muzikoterapii?

Muzikoterapie vstoupila do mého života plynule. Nikdy jsem se nemusel rozhodovat, co mám dělat, kudy a kam jít. Všechno přicházelo zcela přirozeně, včetně mého zájmu o hudbu, tóny, zpěv, energie a jejich propojení. Vystudoval jsem speciální pedagogiku na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, pracoval jako vychovatel v Ústavu sociální péče ve Šternberku a pak se dal na dráhu hudebníka. Hrál jsem v různých jazzových skupinách se špičkovými muzikanty a, řekněme, „Vesmír“ mě postupně směřoval k tomu, abych, až budu připraven, mohl začít s muzikoterapií. Muzikoterapie si mě prostě našla a přitáhla k sobě. Je pro mě duchovní cestou, vytváří koridor mého života, jímž proplouvám stále dál. Léčivou sílu muzikoterapie se snažím předávat ostatním a pomáhat jim na cestě životem. At' už dětem a mladistvým s poruchami autistického spektra, ADHD, s mentálním postižením, kombinovanými vadami, či

psychickým onemocněním, nebo třeba dospělým v případě psychiatrických, neurologických nebo onkologických onemocnění. Čím dál víc se také rozvíjí spolupráce se seniory například s Alzheimerovou chorobou, demencí či Parkinsonovou chorobou, při rekonvalescenci po mozkové mrtvici.

V čem muzikoterapie spočívá a jak se liší od běžného poslechu hudby? Vynikající hudebník se pravděpodobně nerovná vynikající muzikoterapeut.

Muzikoterapie je léčebný proces, probíhající za pomoci hudby a organizovaných zvuků. Jako taková představuje samostatnou terapeutickou disciplínu, která má nekonečné pole možností. Zvuk, hudba, hraní na hudební nástroje, bubnování, zpívání a tanec skutečně dokážou léčit. Muzikoterapii jako terapeuti aktivně prožíváme, zvnitřňujeme, čímž se nám dostává určité míry vhledu a poznání. Postupné poznávání odpovídá také míře našeho snažení, tedy naší práci, kterou do celého procesu vkládáme, a vnitřních schopností či umu



být druhému terapeutem. Muzikoterapii po určitém čase můžeme začít chápat a prožívat jako životní cestu, jako pohled na svět, kde vše přechází do osobnostního transformačního procesu. Proměňuje člověka od základů, ve všech jeho částech a současně i v celku. Zde se začíná rýsovat právě ona nadstavba nad běžnou, byť krásnou hudbou či zpěvem.

Lidé si zpravidla myslí, že muzikoterapie spočívá v tom, že sednou ke kytarě a zahrají pro ostatní. Když jdou na koncert vážné hudby a vyvolá to v nich povznášející náladu. Ale kdybychom si kladli za cíl muzikoterapií pouze zlepšit náladu, nemusíme ji studovat. Zamyslel jsem se nad otázkou, jaká hudba je vlastně pro člověka muzikoterapeuticky ideální.

Jaká to tedy je?

Celostní. Taková, co pojímá člověka jako celek a působí na všechny jeho složky. Celostní, jinak také holistický proud, duchovně energetický a také nadmyslově metafyzický v sobě zahrnuje celý směr smyslově fyzikální a rozšiřuje oblast svého působení na vnímání mimosmyslové i nadmyslové a na metafyzický prostor. Muzikoterapeutická metoda *Celostní muzikoterapie* vychází z mé dlouholeté praxe, teoretických studií, empirických a praktických

PaedDr. Lubomír Holzer je hudebník, speciální pedagog, muzikoterapeut, lektor a supervizor. Kromě kurzů pro veřejnost, během nichž se mohou zájemci naučit hrát na djembe, šamanské bubny, didgeridoo a další nástroje, pořádá půldenní až několikadenní setkání s muzikoterapií. Na základě dlouholetých, zkušeností právě v této oblasti vytvořil vlastní ucelený systém muzikoterapie, tzv. *Celostní muzikoterapie*, kterou mimo jiné vyučuje na Univerzitě Palackého v Olomouci. Říká, že rytmus je člověku vrozený tepem srdce, stačí ho jen objevit...

kých poznatků a odborných dovedností speciálního pedagoga, muzikoterapeuta, profesionálního hudebníka, učitele a umělce. Předpokládá celostní přístup ke světu, muzikoterapii, k osobnosti klienta i muzikoterapeuta. Svě zdroje nachází rovněž v odkazech přírodních národů a tradičních kultur.

Každý potřebuje odlišnou muzikoterapii, nebo se všichni ladíme stejně?

Vytvořil jsem univerzální metodu. *Celostní muzikoterapie* je záměrná a cílevědomá terapeutická činnost a léčebná metoda, kterou provádí odborně a prakticky vybavený celostní muzikoterapeut pracující v oblasti smyslového, mimosmyslového a nadmyslového působení, vnímání a prožívání, za použití specifických muzikoterapeutických hudebních nástrojů,

formy, techniky a postupů. Tak nějak by zněla definice. K vytvoření popisované terapie používají muzikoterapeuti a klienti muzikoterapeutické hudební prostředky, jako je lidský hlas – tedy zpěv a určité zpěvové techniky –, hudební nástroje s přirozeným laděním, kam patří i hudební nástroje mimoevropských kultur, přírodních národů a nástroje lidové, středověké, starověké i pravěké.

Faktem je, že když mám záměr a cíl skutečně hudbou dosáhnout nějaké změny, léčit, nebo dokonce i uzdravit, musím jít do přírody, do přírodních a vesmírných zákonů. A tyto zákony nám už před tisíci lety poskytly hudbu, která je organizovaná prostřednictvím tónů v určitých intervalech a přesných souvislostech. Tomu se říká přírodní nebo přirozené ladění. A vlivem renesance a to-



ho, že lidé pochopili, že se můžou povýšit nad přírodu a ovládat ji, došlo ke změně a my dnes už používáme temperované ladění, upravené. Ale ono je permanentně rozladěné, falešné...

Proč je temperované ladění „rozladěné“?

Rozdíl je v tom, co člověk slyší a jak je tvořen samotný tón a vztahy mezi tóny. Slyší ho pouze cvičené ucho a ví o něm jen celostní muzikoterapeut nebo vzdělaný hudebník. Problém je rovněž v myšlení lidí. V okamžiku, kdy se začnete povyšovat a vyčleňovat z přírody, začnete věci kolem sebe a v sobě konstruovat intelektuálně. To je průšvih lidstva. Dnes je vědecky přijatelné pouze to, co se dá změřit, zvážit, zachytit a zopakovat experimentem. Všechno, co má trochu jinou povahu, jako by neexistovalo. A tímto směrem jsme se ubírali, až jsme došli ke vzniku temperovaného ladění, v němž spočívá základ světové hudby.

Jaké nástroje máte rád a které mají podle vás nejsilnější terapeutický účinek?

Láká vás muzikoterapie? Akreditované studium Celostní muzikoterapie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci má tři navazující stupně, každý se skládá ze tří semestrů. „Předpokladem ke studiu je maturita s tím, že člověk by měl být muzikální. Lidé už zpravidla vědí, v čem celostní muzikoterapie spočívá, na webových stránkách najdou i přehled studia. Do prvního ročníku bereme asi pětadvacet lidí, ne všichni však nakonec zůstanou. První ročník je takovým sítem, v jeho průběhu studenti zpravidla zjistí, zda jde o směr muzikoterapie, kterým se chtějí zabývat. Do ročníku druhého už zájemci postupují na základě přijímacího pohovoru. Během úvodních tří semestrů prvního ročníku mám možnost poznat, jestli daný člověk osobnostně odpovídá tomu, aby se vůbec mohl stát muzikoterapeutem. Ne každý totiž má předpoklady,“ vysvětluje Lubomír Holzer.

Za asi pětadvacet let, co se zabývám muzikoterapií, se mi „vyloupla“ řada silných nástrojů. Používám etnické lidové nástroje z celého světa. Můžu vyzdvihnout australské didgeridoo, tibetské mísy nebo valašskou fujaru, dále nejrůznější bubny z celého světa, perkuse, brumle, což je prastarý nástroj, na který můžete vydávat fúru různých zvuků, a gongy. Společným jmenovatelem je přirozené ladění, které ideálně odpovídá člověku, jak je tvořen. Od buněčné úrovně přes orgány až po celou bytost.

Teoreticky vzato by se každý člověk měl po muzikoterapii cítit lépe než před ní. Nebo může nastat i opačná situace?

V naprosté většině případů je lidem mnohem lépe, jsou harmonizovaní, cítí se uvolněně, mají vyčištěnou hlavu, více energie. Důležitou podmínkou úspěchu však je terapii přijímat, odevzdat se tónům, hlasu... A pak ty zvuky a jejich energie si samy v těle najdou oblast, kde mají působit. Nemusím znát diagnózy. Hudební nástroje tak, jak jsou, v souladu s přírodními a vesmírnými zákony, si samy v každém člověku najdou místo, orgány

nebo funkce, kde mají působit. Tím je forma celostní muzikoterapie skutečně univerzální. Jsem vycvičený, abych takový stav a podmínky uměl vytvořit, ale na lidech je, do jaké míry tuto možnost, potenciál dokážou přijmout.

V létě 2017 vznikla Evropská asociace celostní muzikoterapie, z. s. (EACM), sdružující zájemce z řad muzikoterapeutů i sympatizující veřejnosti, jejímž předsedou byl zvolen právě Lubomír Holzer. Účelem je vytvořit odborné zázemí a profesní i lidskou podporu svým členům, propagovat celostní muzikoterapii mezi odbornou a laickou veřejností, rozvíjet spolupráci s dalšími odborníky v oblasti zdravotnictví, školství a sociálních služeb, systematicky pracovat na rozvoji muzikoterapie jako svébytného oboru a prosazovat s tím spojené legislativní změny.

Pro širokou veřejnost pořádáte v Praze, Brně a Olomouci kurzy Staň se bubnem. Co se při nich člověk naučí, ale také nenaučí?

Rozhodně se z něho nestane šaman (smích). Mnoho lidí po tom romanticky touží, ale takhle to nefunguje, toto je jen začátek. Především zájemce seznámím s tím, jak se používá šamanský buben, k čemu slouží, jak se na něj hraje. Zdůrazňuji, že je třeba si uvědomit a přijmout velkou zodpovědnost! Když šamanský buben mám a používám ho, dá se jím hodně pomoci, ale i ublížit. Není hračka. Naštěstí se čím dál víc lidí zajímá o tyto věci do hloubky. Letos budu organizovat větší akci zaměřenou

právě na používání šamanského bubnu ve spojení s energií našeho regionu, našeho kraje, naší země. Mám za to, že jestli se někdo chce opravdu něco naučit o šamanství, pracovat s bubnem, musí se spojit s přírodními silami právě zde. Místo, země, kde se narodil, dává obrovskou sílu. Cítím hluboce a bytostně, že jedině tak se nám podaří tyto zapomenuté věci opět otvírat a nacházet.

Buben musí znít, říkáte. Ale jak navázat přátelství s bubnem, aby opravdu zněl?

Velkou roli bezesporu hraje technika bubnování, umožní hrát svobodně, volně. Většina lidí ale s technikou zápolí. Pak je vše upachtěné, upracované, a navíc žáci mnohdy ani nevědí, co a proč vlastně dělají. Africký model bubnování, který zde šíří někteří učitelé, pro nás není ideální, a pro muzikoterapii je dokonce naprosto nevhodný. Jde o zcela jiné rytmy, jiné emoce, jiný účel. Lidé si neuvědomují fakt, že velká část afrického bubnování je černomagická!

A jak si vybrat správný buben? Víím, za jakým účelem ho budu používat, zkusím na něj zahrát, cítím, jak zní... Vyberu si ho podle zvuku, podle energie, která z něho jde, a třeba si ho ještě posleze přetvořím. Zkombinuji kupříkladu dřevěný africký korpus s kůží z české kozy. Když totiž na akcích potřebuji přebubnovat padesát a více lidí, africké bubny jsou hlasitější. Ale na muzikoterapii jsou vhodnější bubny vyrobené u nás. Už víc než pětadvacet let spolupracuju s předními českými experty na výrobu šamanských bubnů, kteří vždy přesně vyrobí, co potřebuju. Důležitý je i obřad oživení bubnu, takzvané zasvěcení. Roli sehrává i to, jakým způsobem a k čemu nástroj používám, a tím, jak na něj hraju, ho de facto dotvářím, zušlechťuju. Takže s bubnem tvoříme jeden celek.

Kdy si člověk má pořídit vlastní buben? Až když něco umí, nebo hned na začátku?

Lidem, kteří navštěvují moje kurzy, ze začátku bubny půjčím. Ať si je „osahají“, aby neinvestovali hned do něčeho, co je za chvilku omrzí. Pokud zjistí, že opravdu chtějí bubnovat a pořídit si vlastní nástroj, doporučím jim své výrobce, u kterých mám jistotu kvality. I když člověk bubnovat ještě moc neumí, je lépe si pořídit vlastní buben, používat ho a tím se s ním sžít.

Co znamená pojem intuitivní bubnování?

Jedná se o situaci, kdy vypnete hlavu. A okolnosti, vaše vnitřní i vnější nastavení vás pak vedou. Nepřemýšlíte o tom, jak začnete, co budete hrát, rytmus prostě vykvetete a pak se k němu přidá zpěv, vše pod taktovkou intuice. Už ale nepoužívám výraz intuitivní, spíš termín přímá hudba. V té chvíli jsem totiž napojený na vesmírnou energii, na přírodní síly, ty mě vedou. Nacházím se, můžeme-li to tak nazvat, v mimořádném – nebo změněném – stavu vědomí a v tomto napojení vím přesně, co mám dělat, jak hrát. Intuice už nehraje roli. Když má člověk přímé napojení, intuice není třeba.

Čemu v životě věříte? Co je pro vás důležité?

Moje aktuální krédo, které se snažím předávat lidem, je, že lidstvo se nyní nachází na rozcestí. Intelektuální cesta nás dovedla až k technologizaci našeho života, k IT systémům, které nás ale taky mohou snadno zahubit. Šancí pro nás všechny je druhá cesta pomocí osobnostního, celostního, transpersonálního rozvoje, kdy pochopíme, že poznání života a světa jenom prostřednictvím intelektu není možné. Pokud se tedy chceme skutečně dozvědět něco podstatného o sobě a o světě, tak technologie použijeme, jsou dnes téměř nepostradatelné, ale většinu času bychom měli věnovat na rozvoj věcí, které jsem jmenoval. To znamená na rozvoj intuice, nadsmyslového vnímání, mimořádných stavů vědomí, na prozkoumávání duchovního světa, tedy toho neprojeveného, nemateriálního. To je cesta transformačního, osobnostního duchovního rozvoje. Nemá mezí. Kdežto intelektuální cesta už svých mezí dosáhla...

Lekce končí. Zvuky utichly v jednom z posledních společných úderů dlaně na povrch djembe, které následovaly po výuce šamanských bubnů. Soustředění povoluje, ozývá se smích. Energie doslova vystřelí všechny ze židlí. Pravdou je, že ten, koho si buben (ať šamanský, djembe, či jiný) přitáhne do svého světa, toho už málokdy pustí. A člověk rád sladí srdce do rytmu a ponoří se do neviditelného světa energií, kde mizí jasně vytyčené hranice a nastupuje poznání.

Text a foto Helena MÍKOVÁ



mandala
adventures

Poznávejte BALI i sebe na unikátních cestách:

Jinak s jógou

19. 4. - 3. 5. 2018

MasterMind

26. 4. - 10. 5. 2018

Love Yourself

30. 4. - 14. 5. 2018

Sám sobě terapeutem

4. 5. - 18. 5. 2018

Objevujte s námi svět
i sami sebe.

www.ckmandala.cz