

Léto patří dětem

a naší radosti a štěstí z jejich tvořivého a radostného bytí

Máme tu prázdniny, které patří zejména našim nejmenším ratolestem. V posledních několika letech nám do našeho diagnostického centra v Hradci Králové přivádějí rodiče čím dále více dětí, které jsou v zoufalém zdravotním stavu jak po fyzické, tak i psychické stránce. Jak je to možné? Máme se přece lépe, než před tzv. revolucí!?

text: František Kouba
foto: Shutterstock.com

Všude na nás číhají reklamy na vitamíny, máme zeleninu a ovoce z celého světa! Léčárny jsou přeplněné úžasnými chemickými preparáty tak, že už se tam nic nevejde. Děti si nosí mimo učebnic a svačiny do školy prášky a různá „foukátka“ s kortikoidy, aby vůbec zvládly ty „hrozné“ útoky všech těch „strašlivých“ bakterií a virů, které se snad domluvili, že tato populace je tu k sežrání, a tak hups na ni.

Když si vzpomenu na svoje dětství, že jsme téměř všechny zdravotní problémy řešili Acylpyrinem, heřmánkovým čajem, medem a pocením, mám pocit, že se naše civilizace zbláznila. Nejenže pijeme chlorovanou vodu, která má od doby jejího zavedení na svědomí více lidských životů, než všechny světové války dohromady, že jsme prospěkovaní 24 hodin denně elektrosmogem, že jsme uhoňeni, jen abychom zvládli uživit rodinu atd. Musíme si přiznat, že žijeme v nezdravém životním prostředí a ve stresu, který, i když nechtěně, přenášíme na naše nejmenší.

Setkáváme se tak často u dětí s depresemi, psychózou, neurózou a psychosociálním stresem. Hyperaktivitu už můžeme pojímat jako celkem normální jev, protože jen výjimečně nám rodiče přivedou dítě, které je „klidné“, a to jen proto, že má v sobě nějaké ty parazity, kteří tak vysílí tělíčko, že je

úplně bez energie, jako lidé na sklonku života, kteří už jen přežívají. Příčinou únavy často bývají očkovací látky, které obsahují těžké kovy, jako jsou rtuť či hliník. Ty se ukládají do nervové soustavy, pohlavních orgánů a na nich potom parazitují hlavně Borrelie a plísňe, jejichž toxiny mají destruktivní vliv hlavně na psychiku dítěte. V neposlední řadě je to o tom, že rodiče nemají na své děti čas. Děti potom prosedí půl dne ve škole a zbytek doma u počítače a televize, při konzumaci brambůrků, arašídů, sladkostí a sladkých nápojů...

Kde jsou ty časy, kdy si děti hrály nejraději venku. Můžu říci, že závidím našim předkům, kteří si při kolektivní práci zpívali lidové písně, a dětem, které v tomto prostředí vyrůstaly, se tyto slovanské tradice dostávaly pod kůži a mohly je potom přenášet zase na svoje potomky. S nástupem technické revoluce se téměř vše vytratilo a místo tvorby a kolektivní spolupráce na tom, aby bylo lépe, vládne všude konzum.

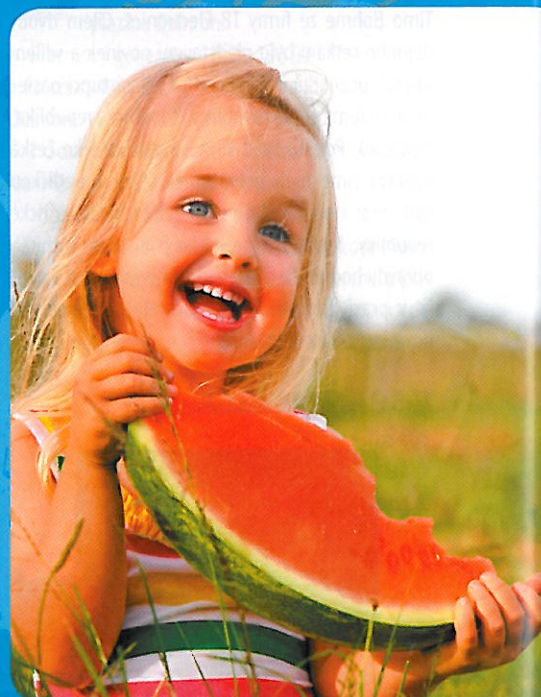
Je pravdou, že malé procento lidí se snaží udržet, či obnovit tradice a odvádět děti od počítače a televize. Vymýšlejí různé sportovní aktivity, hry či hraní na různé nástroje.

Učí děti vyrábět cokoli z čehokoli. Jsou to sluníčkoví lidé, kterým je v dětském kolektivu dobře a to, co sami umí, předávají s nejvyšší radostí dětem.

Jsem rád, že mezi tyto lidičky patří i můj kamarád Michal Štursa, který s programem pro nejmenší, na pozvání jezdí do škol a školek. Je úžasně sledovat děti zapojené do hry. Ta mění! Dítě běžně shrbené u počítače či TV, téměř bez pohybu, sledující potoky krve při hrách a filmech, najednou žije něco reálného, živého, tvořivého, co v něm může zanechat stopu na celý život. Ale o tom, ať nám povypráví Michal.

Michale, jak to vše vlastně začalo? Co tě přivedlo k práci s dětmi?

Já myslím, že pod kůži se mi práce s dětmi dostala už v dětství, kdy jsem se staral o své mladší sourozence a zastupoval tak otce, který na ně neměl moc času. Potom to byl lyžařský výcvik, kde jsem šest let učil lyžovat děti od 3 až po 8 roků, vedl jsem turistický a sportovní oddíl atd. Když jsem studoval na katedře TV v Hradci Králové, zabýval jsem se ve své diplomové práci historickými kořeny východoasijských bojových umění ve spojení s jejich filosofickými a náboženskými aspekty v praxi. To mě začátkem



devadesátých let, kdy jsem začínal jako kantor na ZŠ, přivedlo i k tzv. alternativní hudbě. Začal jsem tak hudbu více zařazovat do výuky a byl jsem velmi mile překvapen, co se s dětmi děje. Vzpomínám například na čtvrtky, které jsem nechal lehnout na koberec, krátce je slovně vedl a potom nechal 20 minut poslouchat přírodní zvuky jako zpěv ptáků, zurčení potůčku, šumění větru, deště či vodopádu. To celé podbarvené komponovanou hudbou. Potom následovalo psaní slohové práce. Bylo naprosto úžasné, co děti dokázaly vytvořit, z jaké hloubky jim do dětských duší přicházela inspirace k napsání jejich příběhů, oproti slohům psaným při klasické přípravě. Zvláště evidentní to bylo u dětí, které měly jinak v češtině problémy, ať už s pravopisem, čtením či slohem.

Založení vlastní rodiny mne na dlouhý čas od této nádherné inspirativní práce odvedlo. Starost o rodinu, hypotéka, honění se za výdělkem, abych to vše dokázal utáhnout, mne postupně semlelo tak, že se to podepsalo i na mém zdraví. A jak to už bývá, když vás zastaví nemoc, máte čas přemýšlet. No a mně se začaly vybavovat vzpomínky na Vlastu Marka, kterého jsem viděl poprvé začátkem devadesátých let hrát na tibetské mísy. Jeho vystoupení mi tak

učarovalo, že jsem někdy před sedmi lety zakoupil první tibetskou mísu, šamanský buben a také první, ještě velmi jednoduché djembe. Potom jsem absolvoval několik víkendových kurzů muzikoterapie Dr. Lubomíra Holzera. Později jsem absolvoval i základní třísemestrální kurz celostní muzikoterapie, kterou Luboš na olomoucké univerzitě vyučuje.

Ovlivněn tím vším, jsem před dvěma roky vytvořil hudební program využívající některé prvky muzikoterapie netradičními hudebními nástroji, jako jsou tibetské mísy, tibetské zvonky a činelky, šamanský buben, djembe, hudební luk a brumle (ústní harfa), koncovku (pišťálu), didgeridoo, dešťové hole, kalimba...

Tento program není jen prostým seznámením s jakýmsi exotickými hudebními nástroji, ale především program prožitkový a interaktivní. Aby toto bylo možné maximálně naplnit, pracuji s každou třídou či skupinou zvlášť. Pro školkové děti a žáky prvního stupně je program zpestřen pohádkou o kouzelných hudebních nástrojích, o sluníčku, černém mraku a větru, které se děti aktivně účastní. Děti jsou nenásilnou formou hry vtázeny do příběhu, v němž se postupně seznamují s jednotlivými nástroji, které mají v pohádce svou roli.

Děti jsou vedeny jak k soustředěnému naslouchání, ztišení, vnímání, představivosti, tak ke spontánnímu vyjádření pocitů při hře na tyto nástroje, vnímání různých rytmů a nakonec i k prožitkům hudby a rytmů formou tance.

Základní program se vejde do 45minutové vyučovací hodiny. Ke hře používáme různá ozvučná dřívka, rolničky, tamburiny, rumbakoule, šejkry apod. Mám vždy radost ze spontánní reakce dětí při hře na primitivní nástroj, zvaný hudební luk, kdy jejich nevěřícně vykulené oči a nadšené jóůů a „to je hustý“ jasně vypovídá o radosti a touze po nových objevch. Nebo když se roztleskají při zvuku šamanského bubnu či afrických djembe. Vidět děti spontánně se v rytmu pohupovat je jeden z nejkrásnějších zážitků. Nebo jak žasnou nad zvukem kalimby a brumle, jak jsou ušeseni zvukem koncovky a lámou si hlavu, jak to, že ta pišťála tak krásně píská, když nemá žádné dírký jako flétna. Děti si maximálně užijí společné bubnování a na závěr jim předvedu „kouzlo“ s vodou, která nalitá do tibetské mísy se při hraní „vaří“ tak, až stříká ven, díky vibracím vytvářeného zvuku.

Prodloužené programy jsou pestřejší a prožitek tak intenzivnější, což je možné zpravidla aplikovat ve školkách, ale i na některých školách. Pro děti je vnímání vibrací těchto netradičních nástrojů velkou novým rozměrem prožitků, při kterých dochází k uvolnění psychického i fyzického napětí. Dnes jsou děti vedeny ve školském systému k neustálé aktivitě, výkonu, plnění úkolů podle předem stanovených plánů a zároveň se od nich vyžaduje neustálá soutěživost a rivalita. Spontánnost je převážně nežádoucí. Uvolněním by se děti mohly dostat mimo vyhrazené mantinely a to se v této společnosti moc nenesí. Hudba a rytmické bubnování pomáhá otevírat čakry,



dochází k lepšímu propojení levé a pravé mozkové hemisféry, což pozitivně ovlivní další vývoj dítěte, ať už pohybově, mentálně či po duchovní stránce. O koordinaci rukou a nohou ani nemluví. Dalším skvělým prvkem při společném hraní na nástroje a bubnování je, učení se radostně, tvořivě spolupracovat.

Práce s nejmenšími je tak naplňující, že si říkám, že mne vlastně potkalo obrovské štěstí. Vždyť vlastně starost o mé mladší sourozence mi dala do vinku vztah k dětem a že neznám nic lepšího než tvořit a radovat se s dětmi. Zdá se, že i školky a školy, které mne opakovaně zvou s tímto programem, jsou nadšené z radostného projevu dětí. Děti mi také chodí do hudebního kroužku při jedné hradecké ZŠ. Je zajímavé, jak nakažlivý je rytmus a samotné hraní pro učitele a rodiče, kteří se těchto akcí účastní. Pořádám také akce pro dospělé, kdy programem jsou muzikoterapeutické meditace, relaxace, masáže či výroba dešťových holí...

Michale, díky, že jsi a že tě osud přivedl k takové radostné, tvořivé práci. Doufám, že pro mnohé ze čtenářů bude tvoje cesta inspirativní, nebo že se ozvou školky či školy, které by měly o tvůj program zájem. Kontakt na Michala najdete na mých stránkách.

Při vyprávění Michala jsem si uvědomil, jak moc mi chybí vlastní hudební tvoření, které mne provázelo po větší část života. Od 7 let hra na housle, od 13 let B klarinet, od 14 let S klarinet, od 18 let kytara, mandolína a foukací harmoniky. Před pár lety jsem zakoupil Bonga a Monga, bubny, na které jsem chtěl začít hrát, ale bydlet v podnájmu by mohlo znamenat bydlet velmi rychle na ulici, tak pořád čekám, až přijde nějaký Aladin a splní mi můj sen a daruje mi roubenku, ve které bych mohl rádit jako za mlada a pořádně si naplno užít divokých rytmů z vlastní tvorby.

Vím, že rytmické bubnování otevírá čakry a pohyby v rytmu mohou vést až k transu a hlubokému napojení na kosmické vědomí, při němž dochází ke styku se Stvořitelem.



Také klasická hudba, jakou vytvořili Bach, Beethoven, Vivaldi, Mozart, Dvořák a další, povznášá posluchače k vyšším sférám a otevírá čakry, hlavně tu srdeční. Jen rozdíl mezi klasickou hudbou a domorodým rytmickým bubnováním je takový, že při poslechu klasiky se člověk moc nevytopí, zatímco v rytmu bubnu s potem odcházejí toxiny a zážitek z fyzického vyžití s hlubokým duchovním prožitkem jsou velmi aktivními prožitky.

Hudba může ukoľebat naše smysly, přivést nás až na okraj šílenství. Může nás léčit, povzbudit, dodat nám odvahu prožívat svůj život naplno, vyvolávat v nás radost či smutek, je balzámem na naše duševní rány a inspirací pro další život. Je životem samým, a proto žijme tak, jako bychom zpívali píseň o lásce, radosti a šťastném bytí za doprovodu šamanských bubnů.

Krásné letní dny a hodně radosti s dětmi,
vám přeje váš František Kouba

František
Kouba
frantisekkouba@seznam.cz a www.detox-medicina.cz

