

Katedra: PRIMÁRNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ
Studijní program: M7503 UČITELSTVÍ PRO ZÁKLADNÍ ŠKOLY
Studijní obor: UČITELSTVÍ PRO 1.STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

**VĚDOMÉ A NEVĚDOMÉ PŮSOBENÍ A
VNÍMÁNÍ HUDBY NA ČLOVĚKA**
CONSCIOUS AND UNCONSCIOUS MUSIC PERCEPTION
AND EFFECTS ON HUMANS

Diplomová práce: 11-FP-KPV-0032

Autor:

Lucie Martinková

Podpis:

Adresa:

Nezvalova 663

Liberec 15

46015

Vedoucí práce: MgA. Zuzana Bubeníčková

Konzultant: PhDr. Magda Nišponská, Ph.D.

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
76	0	34	7	13	0

V Liberci dne: 20. 4. 2012

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lucie MARTINKOVÁ, DiS.**
Osobní číslo: **P07001050**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**
Název tématu: **Vědomé a nevědomé působení a vnímání hudby na člověka**
Zadávající katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

Cílem diplomové práce je teoretické zpracování problematiky od prenatálního věku po dospělost, působení a vnímání hudby při různých činnostech. Součástí je i audiovizuální vnímání, to vše ve spojitosti s povahou lidí.

Požadavky:

Prostudovat odbornou literaturu, zpracovat teoretickou část, vypracovat praktickou část v příkladech a také na základě vlastních zkušeností, pravidelně konzultovat s vedoucím práce.

Metody:

ormou rozhovorů přiblížit působení a vnímání hudby

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

SEDLÁK, F. Psychologie hudebních schopností a dovedností. Praha, 1989

SEDLÁK, F. Hudební vývoj dítěte. Praha, 1974

Linka, A.: Kapitoly z muzikoterapie. Brno 1997

Franěk M.: Hudební psychologie. Praha 2005

Beníčková M.: Muzikoterapie a specifické poruchy učení. Praha, 2011

Vedoucí diplomové práce:

MgA. Zuzana Bubeníčková
Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání diplomové práce:

8. dubna 2011

Termín odevzdání diplomové práce:

20. dubna 2012



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2011

Čestné prohlášení

Název práce: Vědomé a nevědomé působení a vnímání hudby na člověka
Jméno a příjmení autora: Lucie Martinková
Osobní číslo: P07001050

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložila elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedla jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 13.3.2012

Lucie Martinková

Poděkování:

Na tomto místě bych chtěla především poděkovat vedoucímu mé diplomové práce MgA. Zuzaně Bubeníčkové za odborné vedení, cenné připomínky a hlavně za veškerý čas, který mě a mé práci věnovala.

Téma: Vědomé a nevědomé působení a vnímání hudby na člověka

Resumé: Diplomová práce se zabývá hudbou, která na nás působí, ať pozitivně, či negativně, nevědomě a působí na naše podvědomí. V teoretické části se jedná o seznámení s tím, co je to vědomí, podvědomí, nevědomí a podprahové vnímání. Mnohdy své chování hudbě podřizujeme, aniž bychom si to uvědomovali. Například při řízení auta, nakupování, učení, živém hudebně dramatickém představení a koncertech, nebo sledování filmu v televizi. Již od prenatálního věku, dále mladšího školního, předškolního věku, přes období puberty, k dospělosti a stáří. Hudba ovlivňuje plod v období těhotenství. Součástí teoretické části je osobní životní zkušenost.

Praktická část je zpracována formou rozhovorů s matkami hudebnicemi i nehudebnicemi a s otci dětí. Dotazy k rozhovorům jsou směřovány k období těhotenství a následně k vývoji dítěte až po dospělost a případně s výhledem k budoucí profesi. V závěru je vše vyhodnoceno.

Klíčová slova: Vědomí, nevědomí, podvědomí, podprahové signály, těhotenství, působení na plod, hudba, pocity, vliv hudby

Thema: Bewusste und unbewusste Wahrnehmung von Musik und Auswirkungen auf den Menschen

Resümee: Die Diplomarbeit befasst sich mit der Musik, welche uns beeinflusst, sei es positiv, negativ, nicht bewusst in unserem Unterbewusstsein. Im theoretischen Teil handelt es sich um Bekanntmachung mit dem, was Wissen ist, Unwissenheit und Unterschwellenwahrnehmung. Veilmals unterordnen wir unser Verhalten zur Musik, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Zum Beispiel beim Autofahren, beim Einkauf, Lernen, bei lebendiger musikalischer dramatischer Vorführung und Konzerten, oder beim Verfolgen von Filmen im Fernsehen. Schon vom Säuglingsalter, weiter jüngeres Schul- u. Vorschulalter, über den Zeitraum der Pubertät, dem Erwachsensein und Alter. Die Musik beeinflusst die Frucht, während der Schwangerschaft. Theoretischer Teil ist die persönliche Lebenserfahrung. Der praktische Teil befasst sich mit Gesprächen mit Müttern Musikantinnen Unmusikantinnen und Vätern der Kinder. Die Fragen zu den Gesprächen sind ausgerichtet zum Zeitraum der Schwangerschaft und anschliessend zur Entwicklung des Kindes bis zum Erwachsensein beziehungsweise im Hinblick auf die zukünftige Profession. Im Abschluss ist alles ausgewertet.

Schlüsselwörter: Das Bewußtsein, Unbewusste, Unterbewusstsein, Einfluss unterschwellige Signale, Schwangerschaft, fetale Effekte, Musik, Gefühle der Musik.

Thema: Conscious and unconscious perception of music and effects on humans

Resume: This thesis deals with music, which acts positively or negatively with us and unconsciously influences our subconscious. The theoretical part introduces what conscious, subconscious, unconscious as well as subliminal perception is. Frequently our behaviour is submitted to music without perceiving it directly. For example when we are driving, shopping, studying, watching the TV or listening to music at concerts. Since the prenatal age, then play age, prepubescence, puberty, adult age and oldness music influences us. Music affects the foetus during pregnancy. The theoretical part also deals with my personal experiences on the matter. Interviews with mother/father musicians as well as non musicians are part of the practical section of this thesis. The questions are focused on pregnancy period and subsequently till adulthood with an outlook to a profession. At the end all is evaluated.

Keywords: Consciousness, unconscious, subconscious, subliminal signals, pregnancy, fetal effects, music, feelings, influence of music

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST.....	11
Hudba.....	12
1. Vědomí.....	13
2. Podvědomí a nevědomí.....	15
3. Podprahové vnímání.....	19
4. Hudba, která na nás působí a ovlivňuje nás	21
4.1. Prenatálním období.....	21
4.2. Životní zážitek – vlastní zkušenost.....	24
4.3. Mladší školní věk a předškolní věk.....	26
4.4. Puberta.....	28
4.5. Dospělost a stáří.....	31
.....	32
4.6. Působení hudby na seniory.....	33
5. Lze podle hudby (stylu), kterou člověk poslouchá, odhadnout povahu člověka? Jeho charakter?.....	34
6. Hudba a emoce.....	35
7. Působení hudby při různých činnostech	37
7.1. Řízení auta.....	38
7.2. Hudba v obchodním prostředí a reklamě.....	39
7.3. Učení a čtení.....	41
7.4. Pro co a jaká hudba je vhodná.....	43
8. Audiovizuální vnímání	45
8.1. Hudba ve filmu.....	45
8.2. Divadlo.....	48
8.3. Divadlo jako přímý přenos na filmovém plátně.....	51
8.4. Živé představení, koncert klasické a populární hudby.....	52
PRAKTICKÁ ČÁST.....	54
9. Matky hudebnice.....	55
9.1. Rozhovor 1.....	55
9.2. Rozhovor 2.....	55
9.3. Rozhovor 3.....	56
9.4. Rozhovor 4.....	57
9.5. Rozhovor 5.....	57
9.6. Rozhovor 6.....	58
9.7. Rozhovor 7.....	59
10. Matky nehudebnice.....	60
10.1. Rozhovor 1.....	60
10.2. Rozhovor 2.....	61
10.3. Rozhovor 3.....	61
10.4. Rozhovor 4.....	62
10.5. Rozhovor 5.....	64
10.6. Rozhovor 6.....	64
10.7. Rozhovor 7.....	65
10.8. Rozhovor 8.....	66

10.9. Rozhovor 9.....	67
10.10. Rozhovor 10.....	67
10.11. Rozhovor 11.....	69
11. Muži hudebníci.....	70
11.1. Rozhovor 1.....	70
11.2. Rozhovor 2.....	70
11.3. Rozhovor 3.....	71
11.4. Rozhovor 4.....	72
11.5. Rozhovor 5.....	72
12. Resumé.....	74
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	76

Úvod

Téma jsem si vybrala, protože mě nevěšdní a atypické věci velmi zajímají. Hudba, zvuky a rytmus patří neoddělitelně k životu člověka a zvířat. Vše plyne v nějakém rytmu a odvíjí se to od našeho srdce. Od srdce, které bije v každém z nás a má svůj rytmus.

Také jsem téma zvolila z toho důvodu, že jsem učila a učím na Základní umělecké škole – hudebně talentované děti a na Základní škole – hudební i nehudební třídy a musím ze své zkušenosti a praxe konstatovat, že hudebně nadané děti jsou inteligentnější, emocionálnější založené a co se týče chování, hodnější a kamarádštější. Je možné, že je to hlavně díky hudbě?

Jsou to věci velice zajímavé a podle mého by se měli více zkoumat a dát více do povědomí lidí. Je velká škoda, že je dnešní svět spíše založen na konzumní společnosti, která někam spěchá a nechá se snadno ovlivňovat, že jde spíše po kvantitě, než po kvalitě a že si nic nedokáže vychutnat. Rodiče nemají čas na své děti a nevedou je již od malička k pravidelnosti a trpělivosti.

Vezmeme-li kupříkladu nakupování v obchodních domech. Slyšíme-li z reproduktorů rychlou a povzbuzující hudbu dosti nahlas, víme, že je to úmysl, marketingový tah, že působí na podvědomí zákazníka a rychlý rytmus ho nutí rychle a hodně nakupovat, že toto prodejci dělají záměrně, abychom za každou cenu utratili co nejvíce peněz. Protože to stěží ovlivníme, budu se zabývat tím, jak je to možné, že vnímáme tento jev pasivně.

TEORETICKÁ ČÁST



Hudba

„Anglické slovo „music“, hudba, je odvozeno z řeckého „muse“. Mytologie vypráví, že králi bohů Diovi a bohyni Mnemosyné se narodilo devatero Múz, nebeských sester. Hudba je tudíž dítětem božské lásky, jejíž půvab, krása a tajemná léčivá moc jsou v důvěrném sepětí s nebeským řádem a vzpomínkou na náš původ a osud. Krissy, Tomasis i Mozart jsou každý svým způsobem zářnými příklady toho, jak Múzy začínají spřádat svá kouzla, která se rodí v nás a pronikají nejen do tohoto světa, ale i za jeho hranice.“ (Don Cambel 2008, s. 38).

Hudba může velmi pozitivně působit na naše tělo. Ovlivňuje naše dýchání, náš tep a krevní tlak, srdeční frekvenci. Zlepšuje soustředěnost, koordinaci našeho těla, zmírňuje svalové napětí a stres, podporuje trávení, uvolňuje bolest, posiluje naši imunitu. Může být afrodisiakem, zvyšuje hladinu endorfinů v těle, fyzickou i psychickou výkonnost, posiluje paměť a schopnost učit se. Hudba uklidňuje, navozuje pohodu, může nám dodat pocit štěstí. Pomocí hudby se můžeme vyjadřovat, tvoří nás kreativními. Podporuje intelekt.

Každý národ má svou charakteristickou hudbu. Národní hudba sdružovala lidi a dávala zejména v dávné době sílu lidem. Podporovala vlastenectví a dávala lidem pocit jistoty. Je spojená s tradicí, tradičními rituály, tanci, tradičním jídlem...

Hudba se stala součástí našeho každodenního života. Doprovází nás na každém kroku od rána do rána. Kamkoli jdeme, **všude nás obklopuje** a působí na nás, vědomě i nevědomě. Bohužel není to vždy jen v kladném slova smyslu. Může na nás působit i negativně. Nelze však před ní nikam utéct. A to jak na nás v daný okamžik působí jen stěží ovlivníme, zvláště když si neuvědomujeme, že na nás má vliv. Ale těžko si už dokážeme představit život bez hudby.

A to nemluvíme jen o hudbě vnější, kterou posloucháme svými ušima, ale i o hudbě vnitřní, která zní v našich hlavách.

1. Vědomí



Slovo „vědomí“ má řadu různých významů. Ve staré filozofii se pojmu vědomí používalo ve smyslu: vím, že vím a nebo vím, že jedním. Vědomí také můžeme chápat jako stav mysli. Tento stav je oduševnělý, bdělý, pociťující, smyslově rozlišující, postřehující, vědoucí, či úmyslný. Je to v podstatě neanalyzovatelný stav mysli. Ve vědomí se uchovávají psychické zážitky a zážitky vztahu jednání k sobě samému („já chci“, „já jsem učinil“, „já činím“ atd).

Obecně vztah k přítomnosti – vnímání, přemýšlení, k minulosti – vzpomínky, představy vůbec, a budoucnosti – plánování.

V současné psychologii se používá termínu – změněné stavy vědomí. Vyloučíme-li patologické případy, patří sem: stav hypnózy, sen, přechod od bdění ke spánku a přechod od spánku k bdění. V encyklopedii obecné psychologie od M. Nakonečného se dozvíme: W. James (1890) napsal, že naše normální bdělé vědomí je jen jeden druh vědomí, kolem něhož leží formy vědomí, které jsou zcela odlišné a od něhož jsou zcela odděleny tenkým závojem. A ještě sem patří zvláštní druhy vědomí, jako meditace, extatické stavy a mystické zážitky“ (Nakonečný 1998, s. 379).

„Vědomím rozumíme jedinečnou kvalitu psychiky člověka, který na rozdíl od zvířat a malých dětí ví o své existenci a ptá se, kdo je. Dále se vědomím rozumí stupeň bdělosti. Zvláštní kvalitu má vědomí ve snu, který může být i lucidní. Změněné stavy vědomí nastávají spontánně, případně pod vlivem hypnózy, nebo drog, zvláště halucinogenních. Změny stavů vědomí dosažené meditací se někdy považují za cenné pro růst a zrání osobnosti, popřípadě pro léčbu duševních poruch“ (Říčan 2005, s. 133).

S vědomím souvisí **pozornost**. Máme dva druhy pozornosti. Zaměřenou a bezděčnou. Zaměřená pozornost je vědomé a aktivní soustředění kognitivního systému člověka na vnímání určitých podnětů, zpracování konkrétních informací či vykonávání určitých úkolů. To znamená, že na zpracování určité informace potřebujeme větší či menší vědomé úsilí. Bezděčná soustředěnost je naproti tomu nepotřebuje naše mentální úsilí.

Proto, když se zaměříme konkrétně na hudbu a položíme si otázku, které prvky v hudbě jsou sami o sobě výrazné a upoutávají tak naši pozornost? Dá se říci, že spíše upoutají pozornost hlasité tóny než slabé, vysoké tóny než nízké, kontrastní tóny, které nevystupují z celkové skupiny, neočekávaný hudební prvek, tóny s rychlým nástupem atd. Ve složitějších hudebních skladbách se nejedná přirozeně jen o jednotlivé prvky, ale i o hudební úseky většího či menšího časového rozsahu. Hudební skladatel si tyto zákonitosti vnímání hudby uvědomují a ve svých skladbách je využívají. Tím brání únavě a nežádoucímu rozptylování posluchačovy pozornosti, která se nutně musí po určité době dostavit (Franěk 2007, s. 83-4). Ve své podstatě jsou skladatelé dobří psychologové, co se týče působení hudby na člověka. Ať už tak činí vědomě a jdou po faktech, nebo nevědomě podle svého citu a instinktu.



„Sladké jsou tóny, které k uším znějí, však sladší ty, jež vnímám jen v duchu.“

John Keats, Óda na řeckou vázu

2. Podvědomí a nevědomí

Slovo „**podvědomí**“ nalezneme velmi zřídka, protože je spíše označováno jako nevědomí. Podvědomí a nevědomí jsou významově skoro totožné, jen výraz nevědomí je o něco přesnější, protože o některých věcech, které se v něm odehrávají, skutečně nevíme a vědomě je nelze moc ovlivnit. Do podvědomí si ukládáme věci, které nám nejsou zrovna k libosti. Jsou nám hodně nepříjemné a máme k nim leckdy odpor. Bohužel, je ale v hlavě uložené máme a ony na nás působí, aniž bychom si to mnohdy mohli sami uvědomit. Někdy se je snažíme ignorovat a pak se stanou nemocemi. Začne nás třeba bolet hlava, jsme unavení, smutní, můžeme dostat deprese, špatně se nám dýchá, chováme se nestandardně a nemůžeme vysvětlit proč.



Pokud je člověk vnímavější, nebo citlivější, působí na něj vše co má uloženo ve svém podvědomí více. Všechny tyto zážitky a informace, které jsou v nevědomí uloženy, se nám mohou promítat ve snech. Nelze to nijak ovlivnit a ani před tím utéct,

zavřít se, nevnímat. **Podvědomí bojuje** tlačí uložené věci napovrch. Dá se říci, že i když si myslíme, že jsme něco vytěsnili, reálně to stále existuje, i když děláme, že ne. V lepším případě se člověk zamyslí a pokusí se pomoci si sám. Vyřešit problém. V jiném případě vyhledá odbornou pomoc. Psychologa, psychoterapeuta, psychiatra. Někoho, kdo nám pomůže. Říká se, že každá fyzická nemoc má původ v psychice. Například: Když malé dítě bolí každé ráno břicho a zvrací, má nervy, podvědomě se něčeho bojí. Většinou je to škola, nebo něco, co se školou souvisí. U dětí není zase tak těžké najít důvod jejich obav, či skrytých podvědomých informací. A také není až tak obtížné pomoci jim. U dospělých to bývá horší tím, že na to jsou většinou sami a nemají se o koho opřít, v kom hledat podporu. Také je to těžší v tom, že máme v hlavě již mnoho vzpomínek, pocitů, asociací, postřehů, i podprahových vjemů a najít v tomto množství příčinu problému nebývá jednoduché.

Podvědomí nevýslovně ovlivňuje naše pocity i nálady. Podvědomě, či-li instinktivně reagujeme na cokoli. Je to takový náš šestý smysl.



První koho zajímala tato tematika a kdo ji velmi dobře rozpracoval, byl S. Freud (1892), který definoval psychoanalýzu jako - vědu o nevědomí.

„**Freud** sdílel názor, že klíč k poznání podstaty vědomého duševního života leží v oblasti nevědomí. Mohou to být potlačené, nebo z vědomí vytěsněné konfliktní duševní

obsahy, které kdyby byly uvědoměny, narušily by psychickou rovnováhu jedince. Člověk má nevědomou potřebu a nevědomě hledá nevědomý cíl. Například: nevědomě se cítí být podřízen – manipulován – a kritizuje soustavně svou ženu, aniž by mu bylo jasné, že se chce cítit nadřazen. Toto chování mu zlepšuje náladu, i když to nemá v úmyslu, jedná však nevědomky“ (Nakonečný 1998, s. 140, 179).

Stejně tak, ale může nevědomky brutalitu a zlost v muži vyvolávat dotyčná žena, a nemusí o tom vědět. Muž jí může bít a ona nemá sílu jej opustit. Ve většině případech to žena neřeší. A když už najde odvalu opustit tohoto hrubého muže, najde si jiného, který ji po nějakém čase začne bít také, neboť opět v něm tento pocit vyvolá nevědomě ona sama.

Naše gesta, naše chování, jednání, pohyby, vše působí na lidi kolem nás. Nevědomě na ně nějakým způsobem působíme a jim jsme buď sympatičtí, nebo ne. Nevědomě ovlivňují to, zda se nám líbí, či nelíbí.

Podle C. G. Junga patří do nevědomí komplexy, jako jsou pocity viny, selhání, méněcennosti atd. Tyto komplexy, jsou v mnoha případech kompenzovány. Například malý muž si pořídí velké luxusní auto.

„Nervová soustava je jako symfonický orchestr s různými rytmy, melodiemi a instrumentací. Existuje celá řada rytmických a melodických systémů, jež mozek udržují synchronizovaný. Je-li nějaká část mozku poškozena, naruší se i přirozené rytmy mozku a těla a neurony se leckdy propojují ve špatný čas, tedy pokud se propojí vůbec. Znovu vyladit „neurologickou hudbu“ často pomáhá hudba, pohyb či obrazy zvenčí. Hudba záhadným způsobem proniká do těch hlubin našeho mozku a těla, jež budí k životu mnoho soustav ležících mimo sféry našeho vědomí“ (Nakonečný 1998, s. 140, 179).

Určitě jsme se všichni alespoň jednou v životě setkali s takzvanou „**nakažlivou**“ **písní, melodií, nebo jen krátkým úryvkem**, který se nám vryl do paměti, do podvědomí na nějaký určitý čas a trápil nás na každém kroku. Ráno zaslechneme část melodie a zní nám v hlavě pořád dokola. Je to někdy až k zbláznění. Tento jev již dávno pojmenovali v americe, jako ušní, nebo mozkový červíci (earworms, brainworms). Tyto krátké hudební úseky nám v mysli krouží stále dokola a otravují nás až k zbláznění. Takto se nám může vryt do podvědomí třeba znělka pořadu, nebo reklama, která je k tomu stvořena, aby přitáhla posluchače, byla zapamatovatelná, chytlavá, prorazila si cestu do mozku a tak hryzala, jako červík.

Někdy je to tak intenzivní, že nemůžeme usnout. Mnoho vědců zkoumalo, zda by se tento nepříjemný mozkový červík nedal „zničit“, ale bohužel žádný z mnoha pokusů nebyl pozitivní. Nedá se z podvědomí vymazat, jsme proti tomu bezmocní, a musíme počkat, až červík sám odejde a naši mysl opustí. (Sacks 2009,s. 51 - 60)

3. Podprahové vnímání

Jedním z druhů nevědomého vnímání je **vnímání podprahové**. To je vnímání, u kterého vnímatel vnímá vnímané, ale v danou chvíli si to neuvědomí - dalším příkladem takového vnímání je například hypnóza nebo hlas ve spánku. Lidé nemají tak velkou kapacitu mozku, aby si zapamatovali veškeré informace. Pokud se ale snažíme přijímat stále více a více informací, takzvaně se nám již do našeho vědomí nevejdou a v tu chvíli se na scénu dostává podvědomí, podprahové vnímání. Skrze podprahové vnímání se dá lidmi manipulovat, pomocí **podprahových signálů**. Třeba v reklamě, ale je to považováno za ilegální. Jsou to signály, které člověk sice zaregistruje, ale v tu chvíli si to bohužel neuvědomí. Bohužel, protože toho často zneužívají konspirační teorie. Konspirační teorie, neboli spiklenecká teorie, či teorie spiknutí.

V dnešní době to jsou, nebo mohou být teorie mocných osob, mocných korporací, mezinárodních organizací, tajných spolků, a to vždy v neprospěch zbytku společnosti. Mohou to být i sekty, jiné náboženské organizace, nebo spolky, které věří na mimozemské civilizace.



„Nejčastěji uváděným příkladem při vysvětlování této problematiky je pásek filmu. Jednu sekundu na něm tvoří 24 políček, které lidský mozek nevnímá jako 24 následujících obrázků (fotografií), ale jako jeden celek. Pokud místo jednoho obrázku do políčka vložíte

nějaký text, divák nejenže nemá šanci jej přečíst, ale ani nezaznamená jeho přítomnost. Vědomí k tomuto vnímání je uzpůsobeno, ale podvědomí jej přečíst dokáže a navíc pochopí i jeho význam. Tato vlastnost našeho povědomí není až zase tak negativní. To, že v podvědomí máme uloženo mnohem více informací, které se pomocí nějaké asociace dostávají do našeho vědomí a my se podle nich můžeme řídit, nám umožňuje i používat tzv. šestý smysl a nabývat zkušeností. Pokud se po několikáté ocitneme v podobné či stejné situaci, naše podvědomí našemu vědomí neustále vysílá nějaké signály a my jsme schopni jednat a rozhodovat se stále rychleji. A pokud máme teplo, sálající z kastroly na plotně, spojené s nebezpečím spálení, pak automaticky ucukneme rukou do bezpečné vzdálenosti, pokud se při práci v kuchyni moc přiblížíme rozpálenému kovu“ (Wikipedie – podprahový signál).

Do podprahových signálů patří i hypnózy (viz.kapitola 4.2. Životní zážitek – vlastní zkušenost) a hlasy spánku. Dále třeba gesta, které lidé používají. Například u pohovorů na nás mohou působit pohyby a polohy rukou, dlaní, nohou, úprava nehtů (čisté, špinavé, okousané...), veškeré tyto znaky podvědomě ovlivňují pocity z člověka, který se o práci uchází a vypovídají na první pohled o jeho charakteru.

Můžeme sem ještě zařadit periferní vidění. Kupříkladu, učíme se, jsme hluboce zamyšlení a soustředění, někdo nám přinese šálek kávy, zaregistrujeme to, ale až teprve po ukončení největšího zabránění do práce, očima uhneme na kávu a třeba i zpětně poděkujeme.

4. Hudba, která na nás působí a ovlivňuje nás

4.1. Prenatálním období

„**Vývoj sluchu:** ačkoli je plod oddělen od vnějšího světa několika bariérami (děložní tekutinou, embryonickými membránami, dělohou a břichem matky), žije ve vlastním stimulujícím světě zvuků, vibrací a pohybů. Stačí si uvědomit, že voda vede zvuk třikrát rychleji než vzduch. Dnes již nesčetné studie prokazují, že přes všechny nesčetné možné hluky, vytvářené matkou a placentou, plod slyší velmi zřetelně matčin hlas. Právě tak je bez významných zkreslení schopný rozeznávat intonační vzory a výšky tónů, rytmus řeči, stres a dokonce i hudbu. Protože se hlas matky do dělohy přenáší přímo, je silnější než všechny ostatní zvuky. Zvuk má překvapivý vliv na srdeční tep plodu. I jen několikavteřinový zvukový podnět vyvolá změny v srdečním tepu a následné pohyby, které trvají i celou hodinu. Některé hudební zvuky vyvolávají a metabolické změny. Při jednom testu se zjistilo, že šestkrát denně přehrávaná **Brahmsova ukolébavka** zapříčinila rychlejší přibírání na váze, než v podobném rytmu a podobné četnosti přehrávaný lidský hlas. Výzkumy v Belfastu prokázaly, že reakce na zvukové podněty začínají již v 16. týdnu těhotenství. Současné studie prokazují, že počínaje 24. týdnem nenarozené dítě v podstatě stále jen poslouchá. A že má čemu. Nejsilnějším zvukem je kručení žaludku“ (Marek 2002, s. 150).



Když je dokázáno, že dítě slyší velmi dobře matčin i otcův hlas, měli by na něj v klidu mluvit co nejvíce. Je také dokázáno, že čím více na plod v bříšku mluvíte, tím více se u něho rozvíjí řeč. Dítě se nejvíce fixuje na tlukot srdce, což je pro něj přirozené. **Pravidelnost tlukotu jej uklidňuje.** Stále stejný rytmus se nám uloží a vryje do podvědomí a proto nás kupříkladu pravidelný tikot hodin nijak neruší, ba naopak uklidňuje. Z toho všeho vyplývá, že hudba a zvuky okolního světa plod – dítě ovlivňuje mnohem víc, než si vůbec myslíme a proto bychom s tím měli zacházet šetrně. Dítě je tím poznamenáno na celý život.

Patřím mezi ty jedince, kteří nemají problém celý den komunikovat. Od své maminky vím, nezávisle na tom, že by věděla něco o působení hudby či zvuků na plod, že si myslí, že to zapříčinila ona, protože si se mnou v těhotenství moc povídala a nejvíce ze všeho v rádiu poslouchala Český rozhlas, kde se stále jen mluvilo a debatovalo. Dnes, když se touto tematikou probírám, zjišťuji, že měla maminka asi nejspíš pravdu, byť se tenkrát ještě zdaleka nic nezkoumalo a o ničem takovém nevědělo.



Česká filharmonie v nedávné době zahájila novou koncepci výchovně vzdělávacích programů, které nazvala: Hudba jako pohlázení pro budoucí maminky, která obsahuje šestnáct komorních koncertů. Chtěla by tím dosáhnout navrácení hudby do rodin. Víme, že hudba mimo jiné také léčí. A to by měla být jejich druhotná myšlenka, neboť se domnívají, že muzikoterapie je v dnešní době zaměřená především na psychicky labilní jedince a ne na celkovou společnost, i když by to potřebovala. V Japonsku například pořádají přímo v porodnicích koncerty pro těhotné maminky. Můžeme také poslouchat

meditativní hudbu, která nás, i miminko uklidňuje a navozuje pocit bezpečí a pohody. Miminka mají raději hlubší tóny.

Až se děťátko narodí, měli bychom mu přehrávat čas od času stejné písničky, stejnou hudbu, kterou jsme mu pouštěli v prenatálním období. Je dokázáno, že to posiluje jeho schopnost naslouchat a upevňuje to rozvoj jeho nervové soustavy.

Novorozené dítě si spojuje melodii s určitou výškovou oblastí, v které ji slyšelo a zapamatovalo si ji. Pokud je melodie zahrána v jiné výškové oblasti, dítě ji nepozná. Dítě tedy zatím ještě nemá vybudován proces abstrahování od konkrétních tónových frekvencí, v kterých melodii slyšelo. Má melodii zapamatovatelnou a vnitřně zakódovanou v konkrétních frekvencích, nebo v konkrétní výškové oblasti. Tato skutečnost koresponduje s hypotézou, podle níž se děti rodí s absolutním sluchem, jemuž se však postupně jako faktické nevýhodě odnaučují. S tím souvisí hudební paměť. Výzkum ukázal, že děti ve věku sedmi měsíců se již naučí a zapamatují strukturně dosti složitou hudbu a uchovají si ji ve své dlouhodobé paměti. Děti ve velmi raném věku mají tedy daleko dokonalejší paměťové schopnosti, než se dříve tušilo. Zatím ovšem neznáme přesně věkovou hranici, ve které se tato schopnost začíná formovat.

4.2. Životní zážitek – vlastní zkušenost

Dále mohu z vlastní zkušenosti říci, jak moc je plod ovlivňován hlukem a zvuky zvenčí. Když jsem po střední pedagogické škole nastoupila studium na konzervatoři, začaly se u mě lehce projevovat deprese. Vždycky na podzim, v listopadu. Strašně špatně jsem, byť mi bylo již 18 let, snášela každotýdenní odloučení od matky – ubytování na internátě. Asi ve čtvrtém ročníku jsem měla deprese už celý listopad. Ale jak začal prosinec, kdy jsem se narodila, bylo mi opět dobře. Jenže tehdy už došla trpělivost mé profesorce, když jsem opakovaně na hodinách zpěvu nemohla zpívat a byla jsem bez energie, objednala mě k psychoterapeutce.

Pro mnohé lidi to bude neuvěřitelné, ale nedlouho poté jsem se náhodně setkala s člověkem, který se představil jako **šaman**. Sedl si v kavárně naproti mně a pár minut



si něco zaznamenával na papír. Pak mi výtvar věnoval se slovy: „dokud nezjistíte, co to znamená, nebude Vám dobře“. Oblékl se a odešel. Celý papír byl pokreslen osmičkami. Ještě teď po těch letech se mi to zdá jako neskutečné, kdybych papír neměla schovaný. Asi za měsíc jsem jela na konzultaci k terapeutce. **Ta mě zhypnotizovala**. Na půl mozku jsem byla přítomna u ní a na půl v 8.

měsíci v břiše mé maminky jako embryo. Zkroutila jsem se na židli do pomyslného embrya, a i když jsem jednou částí mozku chtěla sedět rovně, nešlo to. Bylo mi neskutečně zle. Všude kolem mě byla šířající tma, která ve mě vyvolávala deprese a neskutečnou úzkost. Kolem dokola mě bylo obrovské množství zvuků, nebo spíše hluku. Moc hlasů, jako bych byla mezi tisíci lidmi, kteří neustále mluví a mluví a někteří křičí. Žádný klid. Jen slova, která ve mně vzbuzovala stres a napětí. Křičela jsem ať jsou už všichni ticho a nechají mne vydechnout, cítila jsem z toho velikou únavu.

Terapeutka na mě stále mluvila a já jí musela nedobrovolně popisovat všechny pocity. Brečela jsem a chtěla pryč. Najednou jsem cítila, jak letím nadzvukovou rychlostí dozadu v černém tunelu. Slyšela jsem, jak máma pláče, a já vím, že je zle i jí, ne jen mě. Terapeutka říká: „pojď se narodit, už jsi v 9. měsíci“. Nechci. Cítím, jak dostávám velkou

ránu bílou zdí, která kolem mě jede a někdo na mě tlačí, jako kdyby mě chtěl rozmáčknout. Rodím se. Slyším mojí babičku jak nepříjemným, až zlým hlasem někomu pořád nadává, vidím zlého fousatého doktora a sestry, jak na mě upírají zhnusené pohledy. Má maminka brečí a já vím, jak jí je. Najednou jsem v postýlce mezi spoustou dětí, které strašně bez přestání pláčou (nemám ráda dětský pláč). Je to hrozné, nechci tu být. Paní Terapeutka mě pak vrátila v myslí až do malého vajíčka a rostla se mnou až do příchodu sem k ní, včetně krásného porodu do krásného světa. **Celý můj život kolem mě proletěl** a já si měla jen držet pozitivní energii, příjemnou hudbu a lásku. Pak lusklá prsty a byla jsem zase rovně posazená na židli. Hrozně mě to vyčerpalo. Pochopila jsem spoustu věcí, například, proč jsem se až do této doby strašně bála tmy..... Ted' už se nebojím.

Asi půl roku jsem o tom s nikým nemohla mluvit. Ano. I pro mě to bylo nemyslitelné a strach z toho, že si o mně budou lidi myslet, že nejsem zcela normální. I sama sobě dodnes nedokážu logicky vysvětlit, co se tehdy stalo. Ale nemusí být vše na světě logicky vysvětlitelné a pochopitelné, ne? Přešel nějaký čas, kdy jsem se rozhodla o tom promluvit s mamkou. Možná budete překvapeni z její reakce, ale po celou dobu vyprávění hrozně plakala a říkala, že to nemůže být pravda. Vše mi potvrdila. **Deprese** v listopadu a osmičky nakreslené šamanem bylo to, že jsem se chtěla narodit již v 8. měsíci. Nechtěla jsem už být v břiše, kde tma vyjadřovala stres, který měla mamka z babičky, která na ni byla zlá a neustále na ni křičela nepříjemným hlasem. Let dozadu rychlostí světla – to mi doktoři nedovolili porod v 8. měsíci a zatlačili mě prý násilím zpět, hlouběji do dělohy. Bílá zeď byla injekce na vyvolání porodu, když už se mi potom, prý, nechtělo ven a tlačení na mě, byla hrubá sestra, která mamce tlačila na břicho a snažila se mě za každou cenu násilím vytlačit. Nejvíce v šoku maminka byla, když jsem jí do detailu popsala vzhled a chování pana doktora a sester. To mi už na sto procent uvěřila, že jsem si opravdu prožila svoje vlastní narození (nebo zrození). Ještě dlouho jsme o tom spolu mluvily a mnohé si vyjasnily. Hodně věcí jsem si uvědomila a svůj dosavadní život se mi hodně změnil k lepšímu..... Už nemám deprese.....

Ted' už všem mohu s čistým svědomím říci, že **to co vás ovlivňuje v břiše matky** v těhotenství, to vás také moc ovlivní na celý život. Kdybych mohla radit - dejte si budoucí maminky velký pozor na nervozitu a žádný stres. Poslouchejte klidnou, příjemnou hudbu, povídejte si s miminkem, jako by vás slyšelo, protože ono vás doopravdy slyší. Nebudu mít za zlé, když mi někteří, co budou třeba někdy číst mou diplomovou práci, neuvěří, samotné mi to přijde jako sen. Ale kdo nezažije, neuvěří.

4.3. Mladší školní věk a předškolní věk



Víme, že dítě je nejvíce ovlivňováno **od narození do 3 let života**. To co se za tuto dobu stane, poznamená ho na celý život. Je to nejcitlivější doba. Dáváme mu proto nejvíce své lásky, chráníme ho, máme s ním trpělivost, určujeme hranice a vychováváme ho. Dnes už většina maminek ví, jak a kdy může miminko masírovat a pouštět k tomu příjemnou hudbu. Je ale bohužel smutné, že nemají matky na děti čas, i když jsou na mateřské či rodičovské dovolené a místo aby jim četly pohádky, nebo jim před spaním zpívaly, raději jim pustí televizi nebo DVD. Nedávají dětem už tolik ze sebe a spíše se více upínají na vymoženosti naší moderní doby, která jim to dovoluje, ba dokonce se nabízí.

A bohužel je tomu tak i v mnohých školkách, což je lehce ověřitelné. Ještě před 25 lety, kdy nebyly televize všude ještě tak obvyklé a lidé k době měli nějak blíž, než dnes, paní učitelky ve školkách dětem po obědě před spaním četly pohádky na dobrou noc. A dnes? Už i ve školkách si ulehčují práci tím, že jim pustí pohádku na DVD v televizi. Tím dětem skoro vůbec **nerozvíjí** fantazii a paměť.

Jsou už jen ojedinělé případy školek, kde se před spaním zpívá, nebo čte. A to přitom víme, že hudba uklidňuje, může uspávat a když se jedná o ukolébavky, usínají šťastně, protože hudby ovlivňuje dýchání a srdeční frekvenci a tep. Dítě se zklidní, začne dýchat pravidelně, pomalu a usne velmi brzy.

„Hudební výchova – obvykle výuka hry na nějaký hudební nástroj, spojená se základy hudební teorie, začíná z pravidla až ve školním věku. Jedná se o výuku

motorických dovedností znalostí a učení určitých informací nazpaměť. Známí hudební pedagogové Kodály, Orff, či Suzuki propagovali hudební výchovu v předškolním věku (dokonce již ve věku 2-3 let). Důležitost počátku hudební výchovy v předškolním věku pochopíme, když si uvědomíme, co znamená učení z hlediska neurofyzologie. Všechny funkce primárních senzomotorických oblastí mozkové kůry jsou sice geneticky předurčeny, avšak šíře těchto oblastí a stupeň jejich propojenosti se může rozvíjet podle množství zkušenosti a praxe. Dítě v předškolním věku je plně připraveno pro hudební činnost“ (Franěk 2007, s. 140).



4.4. Puberta

„Intenzita čili hlasitost se měří v **decibelech** (dB): tato jednotka dostala název podle Alexandra Grahama Bella, vynálezce telefonu. Šustění listů má intenzitu 10 dB, šepot 30dB. Normální rozhovor má zhruba 60 dB. Hluk dopravní špičky má v průměru 70 dB. Hlasitý hovor, sbíječka a motocykl se vyšplhá asi na 100 dB, motorová pila na 110 dB a hlasitá rocková hudba přibližně 115 dB“ (Don Cambel 2008, s. 40, 44, 178).

Z velkého množství výzkumů je dokázáno, že poslech hudby ze sluchátek může poškodit sluch natolik, že může dojít i k jeho ztrátě. A bohužel dnešní moderní doba nám umožňuje velký výběr rozmanitých technických vymožeností na sluchátka. Jen málo kdy potkáme mladého člověka, aniž by mu do uší „neřvala“ hudba tak silně, že je to mnohdy slyšet i přes ohlušující motory autobusů.

Také nám k dobrému sluchu moc nepřidávají hlasité rockové koncerty. Hlasitá **hudba na nás může působit i velmi negativně**. Může nás rozbolet hlava, rozladit naši náladu, rozhodit naši auru, vytvořit stres, či depresi. Zvláště pak špatně působí na starší lidi. Operní hvězdu Marii Callasovou jednou zčásti ohlušil vlastní zpěv. Proto rockový, nebo metalový zpěváci používají špunty do uší při svých výkonech, o čemž ale spousta posluchačů neví.



„Jean Piaget a jiní odborníci zabývající se vzděláváním dětí, od jedenácti do třinácti let pozorovali, že se v tuto dobu začíná vyvíjet vědomí vlastního já, poněvadž pravá

mozková hemisféra začíná být hůře přístupná. Mezi třinácti a patnácti lety začnou chlapci mluvit hlubším hlasem a často ztrácejí intuitivní, emocionální vlastnosti, jež měli až dosud k dispozici. V tomto věku je důležitá hudba, umění a tvořivá tělesná výchova, vše, co rozvíjí fungování pravé půlky mozku, aby mohlo dojít k úplné integraci mysli a těla“ (Don Cambel 2008, s. 40, 44, 178).



„Dosti často se uvažuje o tom, zda dlouhodobý poslech určitých typů hudby nevede k agresivnímu, či asociálnímu chování. Nejčastěji se v této souvislosti uvažuje o rockové hudbě, či konkrétně o heavy metalu. Například Ark a Mostardi (2000) soudí, že každodenní mnohahodinový poslech rockové hudby může vést k určitým změnám

chování. Autoři zkoumali vztah mezi poslechem heavy metalu či rapu a tzv. „psychosociálním zmatkem“ adolescentů. Sledované osoby byli chlapci a dívky ve věku 12-18 let, kteří se léčili s různými behaviorálními a psychologickými problémy ve vojenském zdravotnickém centru (jejich rodiče byli zaměstnanci armády). Ukázalo se, že **existují rozdíly**, mezi adolescenty, kteří preferovali heavy metal a rap, a těmi, kteří tyto druhy hudby neměli v oblibě. Příslušníci první skupiny měli ve srovnání s druhou skupinou horší školní prospěch, více problémů s chováním ve škole, předčasnou sexuální aktivitu, užívali drogy, alkohol a byli již i zadrženi policií. Tato tendence byla silnější u chlapců, než u dívek. Další detailní analýza dat v studii Tooka a Weisse (1994) ukázala, že nejproblematičtější skupina adolescentů vykazovala závažné problémy s chováním již na základní škole, tedy ještě dávno předtím, než začala poslouchat heavy metal. Alternativní vysvětlení může být, že **problematičtí adolescenti inklinují k těmto typům hudby**, sami si jejich poslech vybírají, protože tyto typy hudby vyjadřují jejich osobnostní zaměření. Je velmi pravděpodobné, že poslech některých druhů heavy metalu sice přímo sám o sobě nezpůsobuje negativní změny chování, ale může některé způsoby chování, pokud jsou již rozvinuté, dále podporovat a posilovat“ (Franěk 2007, s. 192)

4.5. Dospělost a stáří

„Jednou člověk bude muset svést boj s hluchem, jako kdysi bojoval s morem“

Robert Koch, Objevitel bacilu cholery

Když se doma v klidu posadíme a zaposloucháme se, neuslyšíme ticho, ale naopak velké množství hluku. Spotřebiče okolo nás, které vydávají různé zvuky. Auta z venku, dětský křik, lednice, digitální hodiny, televizory, počítače....všechny tyto a spousta dalších věcí vydávají zvuky, s nimiž se náš mozek musí v jednom kuse potýkat.

„Dnes jsou lidé v absurdní pozici (z latinského slova „surdus“, jež znamená „neschopný slyšet“). Bombarduje nás stokrát víc zvukových informací, než kolik si kdy naši rodiče a prarodiče vůbec dokázali představit. Odhadem šedesát milionů Američanů **trpí ztrátou sluchu**, přičemž třetina těchto postižení je způsobena vlivem hlasitých zvuků. Poněvadž děti narozené v období baby boomu začínají překračovat padesátku, společnost by se měla připravit na to, že hromadně propukne rokenrolová efektivní porucha. Snížení přirozené schopnosti slyšet a nárůst stresu, nervozity a vyčerpání, již patrně vznikly v důsledku života v éře holdování rokenrolu.

Po dobu dospívání se neustále rozvíjí vědomí. Myšlení začíná být abstraktnější a hudební dovednosti se více podřizují matematickým zákonitostem. Ve vystupování dítěte se zračí větší sebevědomí. V době, kdy mladý člověk dostuduje střední školu anebo dosáhne zhruba dvaceti let, hudba, umění a ostatní rytmické činnosti už odvedly většinu své práce. Mozek se bude dále rozvíjet i v období rané dospělosti, avšak potenciál umožňující nejvýznačnější neurologický rozvoj se už vytrácí“ (Don Cambel 2008, s. 43, 179).

Nejen v dospělosti, ale i v době mládí a stáří nám fungují různé mechanismy paměti, které můžeme rozlišovat několika způsoby. Jedno z mnoha kritérií nám může sloužit charakter a struktura informací, které si člověk pamatuje. Podle těchto kritérií rozdělujeme paměť na deklarativní a procedurální. Pojem **deklarativní paměť** se vztahuje ke vzpomínkám, které si můžeme vědomě vybavit a jasně definovat. Jedná se zejména o fakta či rovněž o určité životní události nebo příhody. Informace které odpovídají svojí strukturou deklarativní paměti, se zapamatovávají velmi rychle a nevyžadují přitom mnoho opakování. Oproti tomu **procedurální paměť** zahrnuje skutečnosti, které nemají charakter

příhod či faktů, ale jedná se o kontextově specifické informace, jako třeba různé perceptuální, nebo motorické dovednosti. Například jak řídit automobil, nebo jak zahrát stupnici na hudební nástroj. (Franěk 2007, s. 91-2)

Díky této deklarativní paměti se nám **ukládají do podvědomí silné citové zážitky** spojené s určitou písní, které se nám mohou i za několik let vybavit jako vzpomínky při poslechu té stejné písně jako kdysi. Například, když se v mládí hluboce zamilujeme, zažijeme romantický večer spojený s prvním sexem a hrají u toho nějakou píseň, nebo si určitou píseň k tomuto večeru pustíme záměrně, ne-li dokola, určitě se nám ještě po letech, kdy tuto píseň hrají třeba v rádiu, vybaví přesně tento zážitek, i když je to už třeba několik desítek let. Nebo když máte určitou partu lidí kolem sebe v určitou dobu svého bezstarostného mládí a posloucháte jednu oblíbenou kapelu, pak vyrostete a změní se váš hudební styl, opět hrají někde náhodou píseň té kapely, tak se vám vybaví vzpomínky z té doby, zážitky, místo i čas vaší party. A spoustu dalších příkladů. A právě toto je díky deklarativní paměti. A ještě více to samozřejmě vnímají lidé citově, nebo hudebně založení, kteří v tu určitou situaci dokáží více vnímat a soustředit se i na právě znějící píseň. Jsou to v podstatě emocionální reakce při poslechu hudby na konkrétní životní okamžiky, v zásadě příjemné. Příjemné zážitky na které si člověk vzpomene i o několika letech a s tím se mu vybaví i emoce s tou situací prožité, které byly s poslechem písně, či skladby spojené. Říká se tomu epizodické asociace.



4.6. Působení hudby na seniory

Jedním z dokladů působení hudby na seniory je i výuka tzv. **pasivní muzikoterapie** v rámci Centra dalšího vzdělávání pro studující Univerzity 3 věku na Technické univerzitě v Liberci. Výběr hudebních ukázek od počátků písemného zaznamenávání a těch, které jsou k dosažení s možností přehrání na zvukových záznamech včetně nahrávek, které čerpají z popsaných pramenů a pojednávají o způsobu hudebních projevů v prvopočátcích přes další historické fáze vývoje hudebního myšlení je průnikem do chronologické návaznosti od středověku po současnost. Součástí poslechu jsou i skladby, které neoplývají tradiční melodičností a líbivostí. Jako příklad lze uvést vhodnou ukázkou z raných děl Leoše Janáčka, jehož dílům se řada hudebních konzumentů vyhýbá. **Správně zvolená skladba** tohoto typu i od jiných skladatelů 20. století, doplněná o faktografické poznatky, může působit na posluchače pozitivně. Součástí pasivní muzikoterapie je ovšem dobrovolná analýza a zároveň popis působnosti na jednotlivce nebo i výtvarné vyjádření předchozího sluchového vjemu. Průřez historie hudební tvorby je obohacen kromě umělé hudby i ukázkami nonartificiální hudby, tedy nejde jen o různé styly, nýbrž o rozdílné hudební žánry (rock, jazz...). Účastníky přitahuje i odlišnost typů skladeb z hlediska hudebních forem, protože se střídají vokální, instrumentální a kombinované menší a větší formy. Nedílnou součástí je i hudba, které fandí mladá generace s výkladem odůvodnění, proč tato hudba mladého člověka oslovuje.

Většinou je působnost obsahu seminářů pozitivní. Jen výjimečně se účastníci vyjadřují k poslechu s náznakem nesouhlasu. Důvodem je skutečnost, že si zájemci tuto disciplínu vybrali a jejich vztah k ní je od začátku kladný. V průběhu půlročního setkávání projevují též nečekanou aktivitu a inspirování předchozími lekcemi přichází s vlastními nápady a nahrávkami zajímavých děl známých i neznámých skladatelů.

Je nutné respektovat publikum a účel, protože zcela jiný výběr poslechových ukázek musí být u jiných typů muzikoterapie, zejména v lékařské muzikoterapii, která má léčit jedince ze závislostí, nebo řešit závažný zdravotní problém.

Závěrem lze konstatovat, že základní penzum vědomostí – informací je nutný k tomu, abychom se nezaměřovali pouze na jeden hudební styl, nebo žánr při vnímání hudby a snažili se chápat a správně vnímat slyšené. K tomu nesmíme opomenout klidné prostředí a optimální sílu reprodukováné hudby. Odlišná pravidla platí v případě „živé“ hudby, kdy se jedná o komplexní audiovizuální vjem. (Bubeníčková 2011, metodický list)

5. Lze podle hudby (stylu), kterou člověk poslouchá, odhadnout povahu člověka? Jeho charakter?

„Na každého člověka působí hudba jinak a jinak ho ovlivňuje. Už samotné **vnímání člověka je velmi individuální**. Je mnoho úloh hudby, které hrají v lidském životě roli. Oblast hudby a psychologie je ještě velmi málo prozkoumaná. Nelze zatím zcela jasně charakterizovat, který osobnostní typ člověka vyhledává který typ hudby. Dokonce



se nepodařilo zatím ani sestavit model osobnosti profesionálního hudebníka. Výzkumy, které se snažily určit souvislosti mezi osobnostními rysy a typem hudby, narážejí na velké množství různých faktorů, které výběr hudby ovlivňují. Některé z těchto výzkumů uvádějí souvislost s **extrovertním a**

introvertním zaměřením člověka. Pro introverty je například méně přijatelný poslech hudby jako zvukové pozadí a vnímají jej spíše rušivě. Podařilo se také najít určitou souvislost mezi typem osobnosti a výběrem hudebního nástroje, na který člověk hraje nebo který poslouchá. O výběru hudby se totéž zatím říci nedá.

Zdá se, že klíčovou úlohu ve výběru určitého typu hudby hraje okolí člověka. Zprostředkuje zpravidla jedinci určitý výsek z celého spektra typů hudby a k danému typu hudby je schopno jedince dovést a ovlivnit jeho volbu. Zásadním způsobem takto působí kulturní a sociální zvyklosti společnosti, ve které se jedinec pohybuje. V minulosti se někteří psychologové pokoušeli rozdělit a klasifikovat různé typy posluchačů. Tak například vznikl typ posluchače, který při poslechu hudby rád asociuje, hudba mu začne něco připomínat a spustí jeho fantazii. Jiný typ posluchače volí k hudbě spíš analytický přístup. Hudbě rozumí, racionálně rozebírá hudební formu nebo způsob provedení. Jinému člověku hudba poskytne emocionální zážitek. U většiny lidí se tyto různé přístupy k hudbě prolínají, mohou se střídat a mohou nastat i současně“ (jakub.hucin.cz/hudba.html)

6. Hudba a emoce

Emoce jsou psychologické procesy, které zná každý z nás z vlastního života, z vlastního prožívání. Jsou to subjektivní, spontánní reakce člověka libosti či nelibosti. Dají se těžko ovlivňovat. Každá emoce má svůj protiklad:

smutný – veselý,

napjatý – uvolněný

šťastný – nešťastný

deprimovaný – vyrovnaný

klidný – neklidný

Emoce navozují lidem náladu a ovlivňují ji a mohou se přenášet i na ostatní lidi – například panika, strach, smích...

Emoce mají velmi důležitý význam při vnímání a hodnocení hudby. Při poslechu jakékoli hudby velmi záleží na tom, jak jsme naladěni a jaké vlivy na nás v té dané chvíli působí. Pak na naše emoce může hudba působit odlišně. Pokud prožíváme nějaké trápení, smutnou událost, smutná hudba nám může naše emoce ještě více prohloubit a my se díky ní můžeme cítit ještě smutněji, depresivněji. Avšak může to mít i pozitivní dopad v tom, že nám hudba pomůže naše emoce smutku více a dříve uvolnit a my je dáme najevo a krásně si je prožijeme. Hudba nám pomáhá uvolnit emoce, které nemáme zcela ve vědomí, nebo je nemůžeme sami rozvíjet. V opačném případě, když máme tuto truchlivou náladu a pustíme si píseň veselou, může naše truchlivost přejít do naštvanosti. Záleží tedy na každém jedinci, jakou má povahu a v jakém rozpoložení při poslechu hudby je.

Pokud jsme v klidu a jdeme si poslechnout hudbu třeba na koncert vážné hudby, či operu, můžeme charakterizovat, správně identifikovat emocionální význam hudby. Bohužel není dodnes dokázáno, **zda identifikujeme hudbu podle jejího charakteru, nebo podle vlastního emocionálního prožitku.**

Emoce mohou a většinou jsou doprovázeny fyziologickými změnami, které se nedají ovlivňovat a kontrolovat. Například: zrychlení tepu, dechu, mrazení po zádech, svalové napětí, změna výšky krevního tlaku, či slzení. Všechny tyto emocionální a fyzické projevy více vnímají citlivější lidé a proto na ně hudba více působí, jak vědomě, tak nevědomě.

Někteří lidé, a je jejich kupodivu hodně, při poslechu hudby, vidí barvy, nebo cítí

chutě a pachy, či pociťují různé dojmy. I tak může být hudba čarovná. Hraje si s námi a my se jí rádi poddáváme. Jsou to především lidé hodně emotivně založeni. Lidé hodně rozumově založeni, tzv. citově chladní mohou a jsou k hudbě většinou neteční. Odmítají nechat hudbu vstoupit do svého nitra, v zájmu své obrany, aby nedobrovolně nedali najevo své city. Mají pocit, že musí mít stále svůj rozum a jasné emoce. Čím je hudba jasnější, tím jim připadá více nežádoucí. Mohou si vypěstovat odpor k temné moci hudby.

7. Působení hudby při různých činnostech

Mnoho experimentů potvrdilo, že v případě, kdy by někdo byl při práci **nedobrovolně nucen poslouchat hudbu**, zejména takovou, kterou nemá v oblibě, měla by hudba spíše negativní účinky na jeho výkonnost a spokojenost v zaměstnání. Oproti tomu v případech kdy mohou lidé v práci, při svém zaměstnání poslouchat hudbu kterou si sami vyberou, jsou její účinky na výsledky práce pozitivní. Špatně zvolená hudba, nebo nedobrovolně poslouchaná, může zhoršit náladu, může být vyvolán stres a tím i špatně odvedená a vykonaná práce.

Obecně se dá říci, že introverta zvuková kulisa více vyrušuje a zhoršuje jeho výkon, než je tomu u extrovertů. Několik výzkumů prokázalo zhoršující účinek přítomnosti hudby na mentální výkon introvertů. Podávají celkově horší výkon v práci jak během přítomnosti hudby, tak i při kancelářském hluku. Hluk však snižuje výkon ještě více, než-li hudba. (Franěk 2007, s. 206)

Hudba na nás v dnešní době působí všude, kamkoli jdeme, kdekoli jsme. Ať jedeme hromadnou dopravou, jdeme nakupovat, chodíme po městě, všude hraje. Ovlivňuje naše jednání a chování. Může nás znechutit a vypudit z míst, kam jsme šli s dobrou náladou, může nám zhoršit zdravotní stav – bolest hlavy...Je velmi těžké najít dnes ticho a klid. Je to téměř nemožné. A je smutné, že se jí musíme podřizovat ať chceme, či nechceme. Může nás rušit v zaměstnání při práci a zhoršovat tak naši výkonnost a nelze s tím bojovat. Vezměme si například prodavačku, která přijde do práce s lehkou bolestí hlavy. Musí celý den za kasou poslouchat nejen její neustálé pípání při projetí každého kusu zboží, ale ještě hudbu, která jak víme hraje v každém obchodním domu. V lepším případě si vezme prášek, což jí pomůže k uvolnění bolesti, ale na náladě jí to nepřidá. A jak na nás taková prodavačka, jako na zákazníka působí? Nemusíme si ani odpovídat. To byl jeden příklad z mnoha, kdy prostě hudba je a **my s tím nic nezmůžeme**.

7.1. Řízení auta

„Tep lidského srdce je na zvuk a hudbu vyladěn obzvlášť intenzivně. Srdeční frekvence reaguje na hudební proměnné, jako je frekvence, tempo a hlasitost a zpravidla zrychluje či zpomaluje, aby se srovnala s rytmem zvuku. Čím rychlejší je muzika, tím rychleji bude srdce bít, čím je muzika pomalejší, tím pomaleji tluče i srdce – vše v umírněném rozsahu. A podobně je to i u dechové frekvence. **Hudba je přirozený kardiostimulátor.** Ačkoli se s hudbou nedokážeme dokonale synchronizovat jen tím, že ji posloucháme, pulz hudby ovlivňuje tempo našeho myšlení a chování. Při tanci hudby stimuluje pohyb těla a různé hudební styly působí, že se různě pohybujeme. Nicméně když sedíme za volantem a přitom posloucháme rádio, nebo nějakou nahrávku, tělo se s hudbou nesladí úplně – jen do jisté míry. Přemýšlíme o řízení, takže naše vědomí je rozštěpené“ (Don Cambel 2008, s. 69, 82).

Můžeme to pozorovat i sami na sobě. Pokud v autě za volantem posloucháme rychlou hudbu, noha na plynu jde nevědomky dolů a my zrychlujeme. Když však začne hrát v rádiu písnička pomalého tempa, automaticky zpomalíme. Dokonce si i někdy uvědomíme, že jsme zpomalili a zase zrychlíme. V nejhorším případě se do hudby tak zaposloucháme, že zapomeneme kam jedeme a třeba i neodbočíme tam, kam jsme původně chtěli. Také je velmi nebezpečné poslouchat a autě při řízení hudbu hodně nahlas. Může se nám stát, že neuslyšíme maják ambulance, hasičů, nebo policistů. Nebudeme se soustředit na řízení plně a mohli bychom způsobit i dopravní nehodu. **Hudba by měla být vždy přiměřená.**

7.2. Hudba v obchodním prostředí a reklamě

Působení hudby na zákazníka v obchodě vysvětlují dvě hlavní teoretické koncepce. První koncepce vychází z atmosféry v obchodě, která je dána celkovými rysy designu, hustotou lidí v prostoru, osvětlením, vůní a v neposlední řadě i hudbou. Celková atmosféra v obchodě vyvolává určitou emocionální reakci zákazníka. Záměrem je, aby tato reakce byla pozitivní. Příjemná atmosféra a s ní související pozitivní emocionální stav zákazníka vede k tomu, že je ochoten utracet peníze a obchod opět navštívit. Druhá teoretická koncepce je hypotéza aktivace, která předpokládá, že intenzivní podněty, jako je například hlasitá hudba, či rychlé tempo hudby, vedou k větší aktivaci zákazníka, což se projeví i tím, že bude ochoten více nakupovat.



Hudba se dosti výrazně podílí na tom, zda zákazník vnímá dané prostředí, jako příjemné, nebo nepříjemné. Hudba nemá však jen vliv na okamžitou reakci zákazníka, ale spolupůsobí rovněž při vytváření jeho dlouhodobého vztahu k danému prostředí. Hudba v obchodním domě vystupuje ve funkci zvukové kulisy. Správně zvolená zvuková kulisa

působí tak, že překrývá nepříjemné zvuky, které se v prostředí vyskytují, přitom ji však návštěvníci, pokud se přímo nesoustředí na její poslech, vůbec nezaregistrují. Při výběru zvukové kulisy je nutné přihlídnout k hudebním preferencím možných skupin zákazníků. Je známo, že hudební preference souvisí do určité míry s věkem, vzděláním a socio-ekonomickým postavením. **Nevhodně zvolená zvuková kulisa** může pak dokonce zákazníkovi vysílat signál, že vstoupil někam, kam nepatří.

Hudbu a zvukovou kulisu je možné využít i k tomu, aby ovlivňovala subjektivní odhad času, který má zákazník strávit v určitém obchodě. Jedinec bude ochoten čekat déle, než by čekal za normálních okolností. Stráví v obchodě delší čas, než byl původně ochoten. Pokud se hudba líbí, vzrůstá ochota čekat i v nudném a nestimulujícím prostředí.

Použití hudby v reklamě je založeno na znalostech metody klasického podmiňování. S určitým je zákazník seznámen, za doprovodu hudby, o které se předpokládá, že se zákazníkovi líbí. V prvním stádiu je adresátu reklamy prezentován podmíněný podnět – zboží, současně s nepodmíněným – hudba. Nepodmíněný podnět vyvolá nepodmíněnou reakci – pocit libosti, který se dostaví zcela automaticky. Adresát reklamy se učí, že konkrétní zboží je vždy prezentováno s určitou hudbou a toto spojení má asociováno s vybavovaným pocitem libosti. Ve výsledku se vytvořilo toto: podmíněný podnět – zboží – sám o sobě vyvolá podmíněnou reakci – pocit libosti – aniž by musela být přítomna hudba – v obchodě při pohledu na toto zboží se zákazníkovi vybaví příjemný pocit, vybere si zcela nevědomky zboží, které bylo nabízeno v reklamě“ (Franěk2007, s. 211-216).



7.3. Učení a čtení

„Dozvěděli jsme se, že když cvičíme, hudba může rozšiřovat naši vitalitu. Totéž platí při studiu. Pokud v pozadí hraje lehká hudba v pohodlném tempu (třeba Mozart, nebo Vivaldi), pomáhá to některým lidem déle se soustředit, kdežto jiné to bude rozptylovat.



Poslech barokní hudby při studiu může zlepšit schopnost člověka učit se z paměti pravopis, básně a cizí slovíčka. Velice známá je metoda doktora Georgiho Lozanova, spočívající v používání hudby ke zlepšení paměti. V jedné experimentální škole v Tokiu pouštějí učitelé hudbu ve třídě při výuce jazyků v pozadí.

Klasickou, japonskou a lidovou hudbu, aby díky čistým tónům a rytmu fixovali učivo a umožnili dětem vylepšovat si lingvistické dovednosti. Naproti tomu v texaském Carrolltonu ve škole Brainworks běžně uslyšíte, jak dítě, které má potíže se čtením, předčítá nahlas, zatímco mu na stole tiká metronom v tempu 60 dob za minutu. Po několika minutách začne hlas dítěte plynout hladčeji a rytmičtěji“ (Don Cambel 2008, s. 76, 168).



Carl Orff, živelný, leč pokrokový autor, který vypracoval ve třicátých letech systém, díky němuž se pokusil začlenit do „pohyblivého, expresivního sluchového světa“

přirozené prvky. Jeho přístup, jenž vstoupil ve známost jako metoda **Orff-Schulwerk**, kombinuje rytmickou řeč podobnou rapování s gesty, pohybem, improvizovaným zpěvem a hrou na jednoduché perkusní nástroje.

Takže v klasické orffovské třídě děti recitují říkadla, básničky a příběhy, zatímco se pohybují, tleskají a hrají na bubínky a xylofony. „Tak jako hlína umožňuje v přírodě růst, tak živelná hudba vnuká dítěti schopnost, jež by se jinak nemohly uskutečnit.“, vysvětluje Orff. „Fantazie se musí stimulovat právě v mladším školním věku a dítěti je nutno poskytnout rovněž příležitost pro emocionální vývoj, k nimž náleží prožívání schopnosti cítit a síla ovládat vyjádření tohoto citu.

7.4. Pro co a jaká hudba je vhodná

„Následující charakteristiky a tendence jsou pouze obecné a významně se na nich může podepsat posluchačova kondice, strava, prostředí a pozice těla.

- **Gregoriánský chorál** používá rytmu přirozeného dýchání, aby vytvořil pocit uvolněné prostornosti. Je vynikající pro klidné studium a meditaci a může umenšovat stres.
- **Pomalá barokní hudba (Bach, Haendel, Vivaldi, Corelli)** vnukají posluchači pocit stability, řádu, předvídatelnosti a bezpečí a vytvářejí prostředí, jež ho duševně povzbuzuje ke studiu nebo k práci.
- **Klasická hudba (Haydn a Mozart)** v sobě skrývají jasnost, eleganci a průhlednost. Je schopna zlepšovat koncentraci, paměť a vnímání prostoru.
- **Romantická hudba (Schubert, Schumann, Čajkovskij, Chopin, Liszt)** klade důraz na expresivitu a pocity, často se dotýkají témat jako individualismus, nacionalismus či mystika. Nejlépe se hodí k posílení sympatií, soucitu a lásky.
- **Hudba impresionistů (Debussy, Fauré a Ravel)** je založena na volně plynoucích náladách a impresích a v posluchači vyvolává snové obrazy. Čtvrt hodina hudebního snění za bílého dne, po níž následuje několik minut strečingu, dokáže uvolnit vaše tvořivé nutkání a uvést vás do kontaktu s vlastním podvědomým.
- **Džez, blues, dixieland, soul, calypso, reggae a jiné hudební a taneční formy**, které mají kořeny v expresivním dědictví Afriky, člověka pozvednou a inspirují, uvolňují hlubokou radost i žal, vyjadřují vtip a ironii a stvrzují naše lidství obecně.
- **Salsa, rumba, maranga, macarena a ostatní formy hudby jihoamerické** mají živý rytmus a tempo, které mohou zvyšovat srdeční frekvenci a rychlost dýchání a uvádějí do pohybu celé tělo. Avšak samba má vzácnou schopnost zklidňovat a zároveň probouzet.
- **Hudba big bandů, pop, hity**, které v současné době „frčí“ nejvíc, a country hudba mohou zpomalovat pohyb, zapojit emoce a navodit pocit pohody
- **Rocková hudba v provedení umělců jako Elvis Presley, Rolling Stones či Michael Jackson** dokáže rozvířit vášně, stimulovat k aktivnímu pohybu, uvolňovat napětí, zapomínat na bolest a snížit vliv jiných hlasitých, nepříjemných zvuků z okolí. Jindy zase v těle vyvolávat napětí, nesoulad, stres a bolest – to když

nemáme náladu nechat se energicky bavit.

- **Náladová, osobně zabarvená hudba nebo hudba stylu New Age**, která postrádá dominantní rytmus (kupříkladu hudba od Stevena Helperna či Briana Ena) prodlužuje naše vnímání prostoru a času a dokáže v nás navodit stav uvolněné ostražitosti.
- **Heavy metal, punk, rap, hiphop a grunge** rozjitřují nervovou soustavu, vedou k dynamickému chování a sebevyjádření. Lze je také považovat za signál pro ostatní (především pro dospělé žijící pod jednou střešou se svými hudebně útočnými teenagery), naznačující hloubku a intenzitu vnitřního zmatku a potřeby uvolnění, které prožívá mladší generace.
- **Hudba nábožná a posvátná, včetně šamanského bubnování, kostelních hymnů, gospelů a spirituálů**, nás dokáže ukotvit v současném okamžiku a budí v nás pocity hlubokého míru a duchovního vědomí. Pozoruhodně užitečná je ještě v dalším ohledu: pomáhá nám překonat bolest a zbavit se jí“ (Don Cambel 2008, s. 80, 81).



8. Audiovizuální vnímání

8.1. Hudba ve filmu

Zřejmě si ani neuvědomujeme, když sedíme v kině, nebo se doma díváme na film, jak moc na nás působí hudba. Možná ji ani nevnímáme, ale zkusme si představit, jak by například vypadala romantická scéna bez srdceryvné hudby v pozadí. Nebo ještě lepší: smutná scéna, při které hlavní hrdina umírá a jeho milá mu drží hlavu, štká a volá jeho jméno. Přistihneme se, jak máme stažený žaludek a slzy na krajíčku. A teď si tuto scénu zkusme představit bez hudby. Není to ono, že? Zdaleka to není tak emotivní zážitek a neposouvá nás to tam, kam by mělo. Ano. A tak jsme si teď sami na sobě ověřili, jak moc je pro nás hudba ve filmu, byť v pozadí, velmi důležitá. **Někdy jsou dokonce filmy, na kterých hudba stojí,** anebo je její velkou součástí.



Nedávno jsem byla v kině na filmu Alois Nebel. Film sám o sobě byl velmi zajímavý, ale hudba mu dala dokonalou formu, ponurost a tajemnost. Pokud jsme se zaposlouchali hlouběji, zjistili jsme, že je to vlastně pouze jedna píseň, která se stále opakuje a prolíná celým filmem. Film byl černobílý, smutný a k tomu velmi dobře napsaná píseň. Vůbec nerušila a filmem se prolínala tak nenásilně, že výsledek působil kompaktně. Je vidět, že byla tato píseň tímto způsobem napsána k filmu záměrně, aby hrála velkou roli sama o sobě, aby byla rovnocennou složkou a odnesla v posluchači ještě něco víc, než jen zážitek z pouhého zhlédnutí filmu. Určitě toto není v každém filmu tak markantní jako zde.

Víme, že pokud nás některá hudba z filmu zaujme více než-li jiná, jsme ochotní si koupit (dnes již spíše „stáhnout“) soundtrack. A to je nejspíše největší **důkaz rovnocennosti hudební složky ve filmu** k ostatním složkám, které film obsahuje.

Pokud si přečteme pár knih na téma hudba ve filmu, zjistíme, že je opravdová věda, vybrat tu správnou. Záleží na tom, o jaký druh filmu se jedná. Zda je historický, dokumentární, vědecký, animovaný, detektivní, reportážní, romantický, komedie.....

Pak přichází nejtěžší část. Skladatel, nebo hudební dramaturg, musí bezpodmínečně znát dopodrobna hudební branži a film, či určité záběry, ke kterým je nutno hudbu dodat. Měl by vědět, zda má hudba jen podkreslovat a působit na diváka pouze podvědomě, nebo zda má být rovnocennou složkou vizuálního dojmu, nebo dokonce hlavním prvkem dané části. Poté vybrat správnou melodii a použít ji ve správném okamžiku tak, aby nerušila a splňovala to, k čemu byla pro tento okamžik předurčena. Samozřejmě musí vědět na jaké obecnostvo má hudba a film působit nejvíce.

Toto je jen pouhá zmínka toho, co vše musí hudební dramaturg znát. Po lehkém seznámení se s tímto tématem, můžeme říci, že je to opravdu **velká psychologie** nejen hudby, filmu, ale především diváka. Již teď víme, jaká práce to musí být, aby vznikalo to, co vzniká, třeba již ve zmiňovaném filmu Alois Nebel. Pokud se zaměříme na diváky hudebně i nehudebně založené můžeme říci, že hudebně nadaní jedinci, vnímají hudbu ve filmech mnohem více senzitivně a emotivněji, a že na ně takováto hudba působí mnohem více. Že ji mnohem více vnímají.

„Již S. M. Ejzenštajn napsal roku 1935, že všechny prostředky filmového umění podléhají jednomu řádu, jednomu dramaturgickému principu. Vše je v jednotném proudu. Střih, hudba, záběr, kompozice.....vše musí korespondovat. Tudiž žádný z oněch sjednocujících prvků není již svobodný. Také A. Sychra v roce 1947 upozorňuje, že všechny zvukové prostředky filmu stojí vedle sebe v jedné významové řadě: „...**Hudba, která vstoupila do filmu, stala se součástí jiného znakového systému.** Není izolovaná a samostatná, nýbrž je součástí zvukové řady, která se skládá ze tří vrstev: jazyka, hudby a mimo hudebních zvuků z každodenního života. Jestliže se ztotožníme s pojetím, že hudba, hluk a řeč ve filmu stojí vedle sebe jako rovnocenné výrazové prostředky, ovládané jednotným, svrchovaným principem filmové dramaturgie, pak zvuková dramaturgie filmu je opravdu oblastí, odlišnou od ostatních zvukových dramaturgií auditivně vizuálních uměleckých oborů – především tance, opery, muzikálu, činohry a operety).

Obtížnost řešení spočívá mj. v tom, že jednotlivé odnože auditní složky jsou sice rovnocenné co do důležitosti funkčního užití – zvláště v ideálních případech, kdy se na ně přenáší plná váha dramaturgického smyslu -, ale nikoli pokud jde o sílu vyvolání konkrétních emocí v lidském nitru, předmětného zpodobení objektivní reality a přesného vystižení myšlenkových pojmů a představ“ (Milan Kuna 1969, s. 45 – 48).

auditivní složka	hudba	- původní filmová - archivní, přenesená
	řeč	- reálná – dialog a komentář - imitovaná
	hluk	- reálný - ireálný – abstraktní
	ticho	- s neutrálním šumem



8.2. Divadlo



Je mnoho lidí, kteří divadlo milují. Obdivují tu hru, hrát si na něco jiného. Berou i třeba celý svůj život jako hru na někoho. Pro některé lidi je třeba svět divadlem. Jsme herci, kteří vstupují stále a stále do nějaké nové životní role. Například do role spisovatelky a studentky zároveň. Poté to vystřídáme s vařením a dostáváme se do role kuchařky.



Ovšem divadlo, jako takové, může být velmi působivé. Tam bývají role ještě doprovázené krásnou hudbou a krásnými hlasy. Pohlazení po duši. Samozřejmě si vybíráme představení, o kterých víme, že nás povznesou nad všední problémy a vnesou do jiné reality. V divadle to bývá hra na „honoraci“. Měli bychom se krásně obléci, mluvíme spisovně, o přestávce držíme sklenku šampaňského podle bontonu a debatujeme o tom kterém výkonu. Hudba v divadle může být různá a ne každý je ochoten přistoupit ke složitým melodiím a nechat je ne sebe působit. A proto jen někteří lidé chodí do divadla s láskou, a jsou takzvaně divadlem odkojeni. Například v opeře se vztah musí

buď budovat, nebo může být v genech. Budovat ho můžeme již v těhotenství, kdy si sem tam poslechneme krásnou árii, nebo líbeznou melodii vážné hudby. Pokud od mládí budujeme k této hudbě kladný vztah, dříve, nebo později se k ní v dospělosti vrátíme.

Lidé, kteří jsou „**profesionálně zdeformovaní**“ v oboru hudby, mají problém vnímat ji pasivně a nezkoumat ji z odborného hlediska. To jsou ovšem jedinci, kteří hudební divadlo provozují jako svojí profesi a přitom se v zákulisí zabývají všedními starostmi, ale víceméně přemýšlí o kvalitě svých výkonů. Z hlediska posluchače a diváka na mě osobně a na mnoho dalších konzumentů působí hudebně dramatická produkce povznášejícím a uklidňujícím způsobem. Jde o to, jestli jsme ovlivněni výchovou, nebo předchozím studiem v oboru.



„Ptáme-li se jak dlouho je možné v divadle či na koncertě například vážné hudby udržet pozornost, nedá se přímo odpovědět. Doba, po kterou může člověk pozornost udržet, závisí na mnoha faktorech. Záleží například na okamžitém duševním či fyzickém stavu (únava, rozptýlenost), na zkušenosti posluchače s tím, co vnímá, na zajímavosti podnětu a jeho subjektivní důležitosti pro posluchače. Jsou podněty, které samy svojí výrazností, atraktivností či strukturovaností přitahují bezděčnou pozornost, zatímco podněty, které nemají uvedené vlastnosti, vyžadují vědomě zaměřenou a koncentrovanou pozornost. **Schopnost koncentrace pozornosti ovlivňují i charakterové rysy osobnosti.** Introverti mají v průměru menší fluktuaci pozornosti a větší schopnost volní kontroly fluktuace – houpat, pohybovat se sem a tam, než extraverť. Aby skladatelé bránily nechtěné fluktuaci pozornosti, střídají napětí s uvolněním, volí kontrastní témata, střídají nástrojové barvy, změny tempa, změny dynamiky aj. Všechny tyto prostředky vedou

k udržení pozornosti. Když přirozená pozornost začne upadat, protože podnět začíná být zajímavý, přijde změna, která opět zcela přirozeným způsobem upoutá pozornost. Pro udržení pozornosti je rovněž důležitá i hudební úroveň posluchače, jeho znalosti a zkušenosti. Nezkušený posluchač nemusí být schopen vyposlouchat různé kontrasty, které skladba přináší“ (Franěk 2007, s. 87).



8.3. Divadlo jako přímý přenos na filmovém plátně

Jedním z mnoha fenoménů dnešní doby je, klasické divadlo v kině na filmovém plátně. Je možné, že lidé, kteří navštěvují divadlo, jsou tímto novodobým prvkem zklamaní. Je velmi pravděpodobné, že shlédnou operu, kterou nejspíš v Čechách nastudovanou živě neuvidí, dále ji nejspíše uvidí v podání světoznámých pěvců, ale měli by počítat s velmi detailními záběry na obličej zpěváků a to hlavně v době kdy nezpívají a sólo má někdo jiný. Je na nich vidět, jak vystupují i v kritických okamžicích ze své role a nijak se své roli nevěnují na sto procent, jak by měli, což v klasickém divadle nevidíme, a proto nás to nijak neruší. **Vnímáme details**, které nás opravdu ruší.

A atmosféra je zde také jiná než v klasickém divadle. Spíše si připadáte opravdu jako v kině, než-li v divadle. I hudba, která je hrána z reproduktorů má jinou akustiku a působí spíše filmově, než živý orchestr pod pódiem.

8.4. Živé představení, koncert klasické a populární hudby

Pro mnohé z nás mohou být emoce, vyvolané hudbou neovladatelné. Pokud se hudbě oddáme zcela, mohou nás emoce natolik ovládnout, že se dostaneme do stavu extáze, nebo vytržení. V padesátých až sedmdesátých letech, v podstatě dodnes, bylo a je



velmi běžné, že na koncertech Elvise Presleyho, skupiny The Beatles, Rolling Stones a mnoha dalších slavných, **omdlávaly a omdlévají fanynky**. Jsou tak ovládnány emocionálním a možná i sexuálním vzrušením natolik, že jim to přivodí mdloby. Samozřejmě k živému koncertu neodmyslitelně patří atmosféra. Dnešní doba nám umožňuje velké množství různých barevných reflektorů, halogenů, světelných gejízrů,

videoprejekce za kapelou, či zpěvákem, obrovské ohlušující reproduktory, kostýmy, které během vystoupení střídají. Je mnoho věcí, které nás na koncertech ovlivňují a podkreslují a zkreslují náladu a výkony vystupujících.

Podvědomě na každého zúčastněného takováto atmosféra působí euforicky a lidé tam kvůli ní chodí. Oblékne se podle toho o jakou akci se jedná. Nevědomě si nechceme připadat, že nezapadáme. Chceme si poslechnout svůj idol, ale to můžeme i doma v klidu, kde se dokážeme soustředit pouze na to. Ale atmosféru živého koncertu, kdy nás strhne dav, to nenahradí. Samozřejmě jsou koncerty přezvučené a někdy neslyšíme melodii, ale směs zvuků, které nám známou píseň připomínají. Naše ucho se takovému hluku dokáže přizpůsobit, ale ještě dlouho po skončení hudebního zážitku, nám v uších „hučí“ a nemůžeme třeba ani usnout. Takto silné emotivní zážitky se nám ukládají do podvědomí, a i za dlouhou dobu, když slyšíme v rádiu píseň toho daného koncertu, vybavíme si veškeré okolnosti, které probíhaly.

Pokud mluvíme o klasickém koncertu vážné hudby, jsou její účinky také velmi emotivní, byť nemají tak velký účinek, ze kterého by hrozilo omdlévání. Lidé se slušně, společensky obléknou a většinou sedí na židli, oproti koncertům populární, či rockové

hudby. Periferně vnímají lidi kolem sebe, kteří je nevědomě ovlivňují svým chováním, gesty, nebo mimikou v obličeji. I když nás v tu chvíli vážná hudba velmi dojíká, snažíme se své emoce alespoň trochu ovládat, kvůli společenským konvencím. Na takovémto koncertě **prožíváme emoce** spíše vnitřně a navenek jen lehce. Když si poslechneme koncert vážné hudby doma, vnímáme pouze hudbu, kdežto na živém představení si všímáme nejen hudby, ale pohybů hráčů, jejich ladnost, rušivých elementů, jako je například pokašlávání at' umělců, tak posluchačů, jejich oblečení, dirigenta a spoustu dalšího.

A všechno toto nás podvědomě ovlivňuje a tvoří nám dojem, který si s sebou odnášíme domů, který v nás přetrvává a který nám vyhodnotí míru líbivosti, podle které se příště budeme řídit, zda opět živé představení, či koncert navštívit, nebo ne. Pokud srovnáme dojmy z koncertu vážné hudby a popového koncertu, při odchodu domů, vážnou hudbu můžeme posuzovat rozumově a diskutovat o ní a naše pocity mohou být rozporuplné, kdežto z koncertu popového, nebo rockového půjdeme pravděpodobně omráčení a přesyceni vším, že bude náš úsudek zkreslený, náš rozum zastíněný množstvím hluku a barev. Pokud tedy mluvíme o koncertech ve „velkém stylu“.

Ale stejně tak dobře jako vážnou hudbu, si můžeme užít komorní koncert oblíbené skupiny, či zpěváka v nějakém malém klubu, nebo komorním obsazení diváků. Pak většinou zůstává náš rozum a emoce umírněnější a my se o tom můžeme bavit bez zkreslení. Velmi tedy záleží i na místě, kde se koncert koná, pro koho je určen a jak ho umělci pojmu, jaký mají cíl.

PRAKTICKÁ ČÁST

9. Matky hudebnice

9.1. Rozhovor 1

Paní Zuzana: profese- operní pěvkyně, učitelka zpěvu

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

Z: Operní hudbu, i sama produkovala. Dále symfonickou hudbu, populární a ostatní žánry pasivně, víceméně jako zvukovou kulisu.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

Z: Ano, zejména od poloviny těhotenství, kdy bylo možné prostřednictvím pohybů sledovat změny chování plodu. V případě intenzivního poslechu bez vedlejších činností se dítě aktivně projevovalo v místech největší gradace hudby a při nejsilnějším zvuku. V průběhu výkonu svého povolání a aktivní produkce bylo zjevné, že dítě již v tomto období před narozením reaguje na hluboké dýchání a zpěv matky spíše v časových úsecích, kdy byly v produkcích přestávky

3) Projevila se vaše profesní zaměřenost na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

Z: Moje profesní zaměřenost se projevila pozitivně, protože dítě vyžadovalo již v předškolním věku doslova hodiny zpěvu. Posléze se samo bez dovolení rodičů zapsalo do pěveckého sboru Severáček a na podnět rodičů navštěvovalo hodiny klavíru v ZUŠ. Dle vyjádření učitelky, byla žákyně velmi muzikální. Na budoucí profesi se tento pozitivní vliv neprojevil.

9.2. Rozhovor 2

Paní Romana: Učitelka hry na klavír a korepetitorka

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

R: Vážnou, především varhanní. Po dokončení studia hry klavíru na konzervatoři

jsem pokračovala dálkovým studiem hry na varhany. Během tohoto studia jsem byla dvakrát těhotná, takže obě mé děti byly nuceny vnímat hudbu ještě před narozením.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

R: Nejsem si jista (spíše si to už nepamatuji). Jenom při hře náročnějších pedálových cvičeních, které vyžadují větší fyzické vypětí, se plod "bránil", vyvíjel větší aktivitu (2. polovina těhotenství). Paní profesorkou jsem byla často upozorňována na utlumení zvuku varhan, aby plod nebyl několik hodin při cvičení vystaven přemíře zvuku.

3) Projevila se vaše profesní zaměřenost na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

R: Nevím, jak dalece je výzkum vlivu hudby na plod v matčině těle a jeho další muzikální vývoj, ale u mých dětí to vyšlo, i když se hudbě profesně nevěnují. Dcera 11 let hrála na klavír a pro radost si stále hraje. Syn 10 let hraje na bicí nástroje a co dál? To se ještě ukáže. Oba jsou velice muzikální. Možná, že na to má i vliv manžel, které také studoval na konzervatoři, trubku a dnes také učí hru na trubku a flétnu na základní umělecké škole. Takže mají děti poděděný hudební sluch po obou rodičích.

9.3. Rozhovor 3

Paní Jarmila: Učitelka zpěvu a hudební nauky

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

J: .V těhotenství jsem poslouchala klasickou hudbu, tu jsem i sama zpívala - operu i duchovní hudbu, populární hudbu jsem poslouchala jen pasivně v rádiu.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

J: Dítě reagovalo hlavně na hudbu populární, prudkými pohyby - řekla bych, že se mu to moc nelíbilo. Při mém zpěvu bylo v klidu, jen při citově a dynamicky vypjatých částech se více pohybovalo. Poslouchala jsem spíše klidnější hudbu, takže dítě při poslechu bylo klidné.

3) Projevila se vaše profesní zaměřenost na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

J: Obě děti jsou muzikální, od 4 let hrají na housle, dobře slyší a čistě intonují, řekla bych, že jsem je v tomto ohledu ovlivnila velmi.

9.4. Rozhovor 4

Paní Eva: Učitelka hry na klavír

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

E: Aktivně převážně klasickou hudbu – sama jsem hrála a učila. Pasivně v podstatě všechny žánry podle momentální chuti a nálady.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

E: Změny v reakcích plodu jsem nezaznamenala, ale pravděpodobně proto, že mě tehdy nenapadlo tomu věnovat pozornost.

3) Projevila se vaše profesní zaměřenost na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

E: Moje profesní zaměření se na dítěti projevilo velmi pozitivně a tak, jak jsem si to představovala - je velmi muzikální, zpívá, hraje na dva nástroje a hudbu nemá jako profesi, ale jako nádherného koníčka, kterému věnuje maximum svého volného času.

9.5. Rozhovor 5

Paní Jiřina: Učitelka hry na klavír a korepetitorka

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

J: Sólový klavír, nebo s orchestrem, komorní hudbu, operu. Sama jsem intenzivně hrála na klavír, doprovázela dětský pěvecký sbor.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu?
Reagovalo na ni? A jak?

J: Nejsem si vědoma reakcí plodu na dítě, nicméně já osobně jsem hudbu prožívala velmi intenzivně právě v těhotenství a to pod dojmem, že jsme spojeni s dítětem v jedinečném zážitku.

3) Projevila se vaše profesní zaměřenost na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

J: Mám dvě dospělé děti, dceru a syna. Profesně jsou zaměřeni zcela odlišně, ale hudba k jejich životu patří. Oba absolvovali hru na klavír v ZUŠ, od raného dětství rádi a dobře zpívali, mají rytmické cítění.

9.6. Rozhovor 6

Paní Jana: Učitelka hry na klavír a korepetitorka

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

J: Klavírní hudbu, i jsem sama hrála na klavír a dále jsem poslouchala klasickou i populární hudbu.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu?
Reagovalo na ni? A jak?

J: Nějakou větší reakci u plodu jsem nezaznamenala.

3) Projevila se vaše profesní zaměřenost na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

J: Ano, to, že hraji na klavír a zpívám se u obou mých dcer projevilo. Obě navštěvují Základní uměleckou školu, kde se učí hře na klavír, starší dcera chodí do pěveckého sboru. Obě rády a čistě zpívají.

9.7. Rozhovor 7

Paní Milena: Učitelka hry na klavír a korepetitorka

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

M: V těhotenství obou mých synů jsem poslouchala nejvíce hudbu relaxační a meditační, sama jsem ji i provozovala. Dále jsem poslouchala hudbu 50., 60., 70. let a pop a tradiční hudbu států: Francie, Itálie, Indie, Čína Havai, Afrika, Španělsko a Japonsko.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu?

Reagovalo na ni? A jak?

M: Při poslechu se děti vždy uklidnily. Stejný účinek byl i po jakékoli fyzické psychické námaze (stresu).

3) Projevila se vaše profesní zaměřenost na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

M: Starší syn od narození hudbu stále poslouchal velmi intenzivně. Od čtvrté třídy začal navštěvovat základní uměleckou školu. Nejprve se učil hře na klasickou kytaru, pak na basovou kytaru. Té se věnuje dodnes – již deset let. Aktivně hraje v kapelách. Živit se hudbou nebude, ale věřím, že je a bude jeho celoživotním koníčkem.

10. Matky nehudebnice

10.1. Rozhovor 1

Paní Jiřina: profese – učitelka MŠ

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

J: Jelikož jsem měla vždy ráda pouze hudbu, které jsem rozuměla, poslouchala jsem v této době výhradně českou pop music a country, protože jsem jezdila jako vedoucí na tábory. To byla například: Hana Zagorová, Petr Rezek, Vlasta Rádl, Jarek Nohavica, Pavel Bobek, Zelenáči, Michal Tučný.....

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

J: Neprojevila se nijak. Plod na hudbu nijak zvlášť nereagoval. Hudbu jsem neposlouchala moc nahlas, takže si myslím, že to bylo spíše uklidňující.

3) Projevil se váš kladný vztah k hudbě na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

J: Myslím si, že hudbě rozumím a mám ji moc ráda. Slyším čistotu tónu a poznám kvalitu hudby, ale bohužel ji neumím reprodukovat. Zpívám falešně. V těhotenství jsem nikdy nezpívala, ale když se mi narodily obě dvě dcery, tak jsem jim zpívala. Až do 6ti let mé starší dcery, kdy mi jednoho dne řekla, ať už ji nezpívám, že se ta faleš nedá poslouchat. Jediné, co jsem si před jejich narozením velmi přála, bylo, aby byly zdravé a měli hudební sluch a nadání. A to se mi vyplnilo. Jsou nadané obě. Hlavně ta mladší. Chodí do hudební školy a chce se v budoucnu hudbě věnovat. Dokonce po mě v poslední době chce, abych ji zase zpívala, jako když byla malá.

10.2. Rozhovor 2

Paní Veronika: profese – učitelka 1. st. ZŠ

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

V: U Zuzky to vím přesně, byla jsem na rizikovém těhotenství, takže jsem většinu dne propletla a proposlouchala (Smetana, Vivaldi, Dvořák, Musorgskij atd., české a americké muzikály a Queeny). U Tomiše jsem poslouchala jen dětské písničky a rytmické říkanky, které jsem zpívala se Zuzkou.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

V: Zuzka u toho nejspíše spokojeně spala, protože se nehýbala (jinak spala neklidně). Tomišovi to bylo podle mého jedno, protože spal spokojeně neustále.

3) Projevil se váš kladný vztah k hudbě na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

V: Obě děti navštěvují hudební školu. Zuzka má hudbu moc ráda, prozpěvuje si a tancuje, nadání ovšem nemá nějak zvlášť velké. Upřímně nenávidí, když se má hudbě učit. Tomiš hudbu bere jako samozřejmost. Zpívá si málokdy, ale zase si rád sedne a hraje na klavír, i když nemusí (experimentuje na elektronických klávesách). Hudební nadání má větší než Zuzka. V mé i manželově rodině se hudební vzdělání bere jako samozřejmost, všichni členové 3 generace zpátky na něco hráli, nebo zpívali. Takže to nebude jen mým vztahem k hudbě, ale tím, v čem jsme oba byli vychováni.

10.3. Rozhovor 3

Paní Pavlína: profese – učitelka anglického jazyka na ZŠ

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

P: Vzhledem k tomu, že jsem byla ležák obě těhotenství, tak jsem hudbu rozhodně poslouchala, ale asi vás nepotěším, nebyla to žádná vážná hudba, ale hudba populární, diskotéková.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

P: Reakci plodu jsem nepozorovala ani jednou, tak si myslím, že se jim hudba líbila. Pravděpodobně se má citová zainteresovanost neprojevila, protože Filip sice zpívá, ale Natálka je naprosto nehudební. Zpívá ráda, ale hrozně. Bude to podle mě dáno geneticky.

3) Projevil se váš kladný vztah k hudbě na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

P: Myslím si, že vliv na Filipa mělo spíše to, že jsem mu od narození zpívala denně a když začal vnímat, tak to i vyžadoval a u písniček i usínal. Nyní navštěvuje v hudební škole hodiny zpěvu.

10.4. Rozhovor 4

Paní Jana: profese – sekretářka

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

J: Ve všech třech těhotenstvích, která probíhala v letech 1992, 1994 a 1996, jsem hudbu neposlouchala nějak zvlášť často, spíš málokdy, přestože mám hudební vzdělání a k hudbě mám velmi blízký vztah a před těhotenstvím i mezi nimi jsem zpívala v pěveckém sboru. V prvním těhotenství, pokud jsem hudbu poslouchala nebo ji provozovala, to byl folkový a country žánr, někdy vážná hudba. Během druhého těhotenství na poslech nebyl čas, ale chodila jsem do pěveckého sboru, kde se provozovala vážná hudba. Během třetího těhotenství jsem poslouchala se staršími dětmi ponejvíc dětské písničky. V této době se ještě skoro vůbec nemluvalo o tématu, jak nenarozený plod vnímá zvuky a podněty zvenčí v těle matky a o kladném vlivu hudby na plod.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

J: V chování všech třech plodů v těhotenství jsem nevnímala nějaký rozdíl při poslechu nebo provozování hudby, ani si nepamatuji jejich reakce. Ale spíše si myslím, že

jsem se na to přímo nezaměřovala.

3) Projevil se váš kladný vztah k hudbě na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

J: Můj kladný vztah k hudbě se projevil u všech třech dětí. První dcera velmi ráda zpívala již v mladším školním věku, přestože její projev byl dost intonačně nepřesný. Její intonace se velmi zlepšila pravidelnou a systematickou prací s hlasem v pěveckém sboru a v hodinách sólového zpěvu. Zpívat jí baví stále i v současné době. Uvažovala i o studiu na konzervatoři, ale nakonec si to rozmyslela, protože by neměla tolik vůle věnovat se i teorii hudby. Prostřední syn je na tom s intonací ze všech třech dětí nejhůře. Přesto vystudoval první sedmiletý cyklus ZUŠ hry na klavír, ale jeho hra byla více technická než procítěná. Po ukončení studia se hře na tento nástroj už nijak zatím nevěnuje.

Nejmladší syn intonuje velmi dobře, přirozeně, nejlépe ze všech tří dětí, ale odmítá tuto schopnost nějak využít. Jako jeho starší bratr, taky absolvoval sedmiletý cyklus ZUŠ hry na klavír a ještě jeden rok navíc. Oba bratři měli ale trochu jiné představy o výběru skladeb v posledních ročnících a oba pro vnitřní nespokojenost odmítali dostudovat druhý cyklus. Nejmladší syn ale zatím hraje doma sám pro sebe dál, stahuje si z internetu skladby současného skladatele Yirumy a učí se je hrát sám. Přechodnou dobu hrál tyto skladby denně. Na rozdíl od staršího syna je jeho hra přirozenější, emotivnější a i technicky dokonalejší, jakoby mu jde s větší lehkostí.

S tímto nejmladším dítětem mám ale jednu zajímavou zkušenost, která potvrzuje vnímání zvuků plodu zvenčí, a nemusí jít jen o hudbu. Během posledního těhotenství jsem při výchově dvou starších dětí, kterým tenkrát byly tři a jeden rok, musela občas zvýšit hlas, rozzlobit se, zakřičet. V takový moment jsem nevnímala, že by plod na to nějak reagoval. Po narození tohoto dítěte jsem se obávala, že při mém zvýšení hlasu na jeho starší sourozence se lekne a bude plakat. Nestalo se tak, naopak byl stále spokojený, vůbec ho můj zvýšený hlas nevylekal, dokonce se i usmíval. Byl to pro něj známý zvuk z prenatálního období, který bral naprosto přirozeně jako součást svého prostředí a neměl pro něj ani negativní náboj. Ani opakovaně se v takto vyhraněných situacích nelekal ani neplakal.

10.5. Rozhovor 5

Paní Táňa: profese – sekretářka

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

T: Spíše klidnou hudbu. Například Nedvědy, Čechomor, Dire Straits, Pink Floyd.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

T: Většinou ano a to tak, že se začalo hýbat, takzvaně kopat a to velmi.

3) Projevil se váš kladný vztah k hudbě na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

T: U všech mých 3 dětí se můj kladný vztah k muzice projevil hned, dalo by říci, že už po narození. Hudbu jsem poslouchala jak v těhotenství tak hned po návratu z porodnice a hlavně třeba i u kojení (klidná hudba, žádný big beat). Pokud zrovna nehrála hudba tak jsem dětem zpívala. Děti se naučili hudbu i zpěv vnímat jako přirozenou každodenní věc. Bára od školky navštěvovala dětský pěvecký sbor Skřivánek, tam působila jako sólistka, poté začala navštěvovat v ZUŠ sólový zpěv a doufám, že hudba a zpěv ji neopustí ani v dospělosti.

10.6. Rozhovor 6

Paní Romana: profese – učitelka ZŠ

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

R: Poslouchala jsem převážně lidové písničky a písničky zpívané dětmi, ač nemám hudební nadání, ráda si zpívám a určitě se to přeneslo na Báru.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

R: Necítila jsem žádné mimořádné pohyby plodu, ale občas jsem měla pocit napětí, nebo tvrdnutí břicha a to jsem si vždycky sedla a zpívala „na uklidněnou“. Zabralo to spolehlivě.

3) Projevil se váš kladný vztah k hudbě na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

R: Bára určitě kladný vztah má, když se narodila a měla takový ten pláč k neutišení, stačilo začít zpívat a uklidnila se. Zrovna tak když jdeme na procházku, na houby, nebo spolu jedeme autem, zpíváme si. V létě jezdíme do Chorvatska, konkrétně do Zadaru a tam jsou na kolonádě mořské varhany. Večer jsou krásné, je tam spousta lidí a Zadar je kulturní město s kulturními lidmi, takže jich tam spousta hraje na hudební nástroje, nebo zpívá, to potom naše dítě není k odtržení. Můj manžel je kuchař a tak do Zadaru vyrážíme také hodně brzo ráno na trh-už pro tu atmosféru, ale také jdeme na kolonádu, která je v tuto dobu liduprázdná a varhany zní naprosto fantasticky. Jsem ráda, že Bára sama vyžaduje tyto výlety a sama ráda zpívá, teď pro ni nastal čas hry na kytaru, nebude z ní velký interpret, ale člověk, který bude umět vzít nástroj do ruky pro potěšení.

10.7. Rozhovor 7

Paní Lucie: profese – prodavačka

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

L: Nepamatuji si konkrétně, jakou hudbu jsem poslouchala v těhotenství, ale určitě jsem poslouchala takovou, která mi byla příjemná, mám ráda jak vážnou tak i moderní hudbu.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

L: Nikdy jsem cíleně nepozorovala vliv poslouchané hudby na plod, ale když o tom přemýšlím, tak byly obě děti v bříšku klidné bez nějakých projevů, že by se jim to nelíbilo. Myslím si, že když já jsem byla při poslechu příjemné hudby v psychické pohodě, tak se to určitě přeneslo i na dítě.

3) Projevil se váš kladný vztah k hudbě na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

L: Myslím si, že se určitě můj kladný vztah k hudbě projevil na obou mých

dcerách. Hodně jsem se jim od útlého věku věnovala, učila jsem je různé dětské písničky a básničky. U starší dcery určitě ovlivnil kladný vztah k hudbě výběr její profese, vystudovala střední pedagogickou školu a pracovala jako učitelka v mateřské škole. U mladší dcery je to také patrné, neboť se stále hudbě také věnuje. Navštěvuje hudební školu.

10.8. Rozhovor 8

Pani Kateřina: profese – obchodní manažerka

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

K: Když jsem čekala své první miminko (dceru), bylo mi něco málo přes dvacet let a s manželem jsme souzněli na vlně rockové až metalové muziky, avšak melodické (př balady od skupiny Metallica). Samozřejmě nevyhrávala jako na koncertech, ale doprovázela nás třeba cestou autem či při procházce do sluchátek.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

K: Pokud se dobře pamatuji, dcera to v mém bříchu vnímala pozitivně, ale pravdou je, že vždy ožila a dala o sobě vědět různými výstupky na mém břiše. Naštěstí byla maličká a tak se to dalo vydržet.

3) Projevil se váš kladný vztah k hudbě na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

K: Zatím nedokáži odhadnout, zdali se poslech tohoto typu hudby projevil na její profesi. (středoškolačka) Každopádně je to od malička živel, tvrdohlavec a rebelka. Jde do „všeho“ po hlavě, do života si moc mluvit nedá, má svou hlavu. Rodné hnízdo již opustila. K hudbě má kladný vztah, řekla bych, že ji dobíjí. Nikdy nezkusila hrát na žádný hudební nástroj. Asi 6 let se věnovala scénickému tanci, zvítězil však sport.

10.9. Rozhovor 9

Paní Denisa: profese – obchodní manažerka

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

D: Přiznám se, že v těhotenství jsem asi cíleně speciální hudbu neposlouchala a ani jsem neměla tendence zkoušet jaké by byly případné reakce miminka na různé hudební styly. Osobně můžu poslouchat různé hudební žánry, ale nemám poslech spojený s tím, že bych při špatné náladě poslouchala ponurnou muziku a naopak. Když bych tedy měla určit styl, který převažoval v mém těhotenství, byla by to hudba rytmická, pohodová.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

D: Opravdu si nevybavuji, zda jsem zaznamenávala nějaké konkrétní reakce. Spíše však ne.

3) Projevil se váš kladný vztah k hudbě na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

D: Vztah k hudbě máme u nás v rodině velice kladný a to i z manželovi strany. Nejsme žádní aktivní zpěváci, ale myslím, že snad nemáme hudební hluch. Když se dcera narodila, zpívala jsem jí docela často a myslím (podle reakcí), že se jí to líbilo. Proto si myslím, že hlavně to se nejvíce projevilo na zájmu mého dítěte o aktivní zpívání a hudbu celkově. To, že v sobě má rytmus a od útlého dětství ho projevuje, jelikož se nestydí (což si myslím je další důležitá věc). Navštěvuje hodiny zpěvu na Základní umělecké škole.

10.10. Rozhovor 10

Paní Lenka: profese – učitelka ZŠ

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

L: V průběhu těhotenství (obě byla riziková, takže jsem měla dost času) jsem poslouchala hudbu poměrně dost často - vzhledem k tomu, že mě rodiče (kteří sami k hudbě žádný bližší vztah nemají) ani okolí k hudbě nevedli, poslouchala jsem spíše

namátkově než cíleně různé žánry. Vážnou hudbu poměrně málo, nejčastěji šansony – Edit Piaf, Jacques Brel, Joe Dassin, Hana Hegerová, Bob Dylan atd. Během prvního těhotenství jsem dělala "velký úklid" v docela rozsáhlé sbírce desek, takže jsem toho vyslechla dost. Při druhém těhotenství jsme už častěji poslouchali i vážnou hudbu (na přání tehdy pětiletého syna). Od 4 let se syn učil hrát na zobcovou flétnu a jelikož ho to opravdu bavilo, tak hrál doma téměř denně - tudíž jsme vyslechli i řadu nejrůznějších variací na lidové písně.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

L: Při prvním těhotenství si vzpomínám, že miminko reagovalo skoro vždy zklidněním - nejpatrnější to bývalo při poslechu klavírních skladbách Richarda Claydermana. A zase pokud bylo v klidu a já jsem pustila nějakou svižnější hudbu, tak se zavrtělo. Při druhém těhotenství bývalo miminko poměrně dost pohyblivé při flétnových produkcích syna (ale netroufám si tvrdit, zda se jednalo o projevy libosti či nelibosti...)

3) Projevil se váš kladný vztah k hudbě na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

L: Jak už jsem uvedla, zprvu se nejednalo o nějaký zvlášť kladný vztah k hudbě ani z mojí, ani z manželovy strany. Spíš jsme si jen tak občas něco poslechli. Ve 4 letech začal syn hrát na zobcovou flétnu (v rámci rehabilitačních cvičení - projekt Dřevěná píšťalka prof. Žilky), jednalo se o hraní rodičů s dětmi - tak jsme se museli učit hrát také (vzhledem k totální hudební "hluchotě" to byla opravdu noční můra má i mého muže, ale vytrvali jsme, dokud jsme stačili...a nutno podotknout, že toho vůbec nelituji, i když dnes už bych si asi netroufla vzít flétnu do ruky). Hraní v Jablonecké píšťalce opravdu syna hodně zaujalo (hraje v ní na různé druhy fléten bez přerušování - teď je mu 20 let), postupně se začal zajímat i o další nástroje - učil se v ZUŠ (klavír, klarinet, saxofon - do současnosti), jako samouk (akordeon), chodí soukromě na hodiny zpěvu do Divadla F.X.Šaldy. Hraje ve dvou kapelách různého zaměření, zpívá ve smíšeném pěveckém sboru (Janáček). Hudba je pro něj téměř smyslem života - rozhodoval se, zda se jí má věnovat pouze jako zálibě či profesně. Nakonec zvítězilo vysokoškolské studium technického zaměření, ale stále uvažuje o možnosti souběžného studia uměleckého směru. Dcera (15 let) se na základě získaných zkušeností začala také učit hrát ve 4 letech na flétnu, od první třídy do

současnosti chodí do ZUŠ na klavír, sama se naučila hrát na kytaru, zpívá ve školním sboru. Obě naše děti tedy mají k hudbě velmi blízký a kladný vztah (ale myslím, že bez našeho přičinění) a vlastně ony přivedly k hudbě i nás - pravidelně s nimi absolvujeme koncerty nejrozličnějších žánrů, naučily nás vnímat vážnou hudbu (já, která jsem nikdy neměla moc v lásce opery, teď skláním poklonu třeba před přenosy Wagnerových oper z Metropolitní opery - 6hodinová představení!). Vlastně jsem nad tím nikdy takhle neuvažovala, ale uvědomuji si, že nás to hodně obohatilo a jsem jim za to vděčná.

10.11. Rozhovor 11

Paní Zuzana: profese – prodavačka

1) Jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?

L: Poslouchala jsem tklivé a smutné melodie a často si i tyto truchlivé a lítostivé emoce úmyslně navozovala, protože jsem se v nich cítila dobře. Má nejoblíbenější byla Enya.

2) Projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?

L: Ne, neprojevila. Nebo jsem to nevnímala.

3) Projevil se váš kladný vztah k hudbě na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?

L: Ano, projevil. Dvě z mých tří dětí se v mládí věnovali hudbě. Má nejmladší dcera navštěvuje hudební školu dodnes. Věnuje se zpěvu. Domnívám se ale, že se na ní velmi podepsal výběr mých tklivých a smutným písní v těhotenství, protože je hodně přecitlivělá. Písně, které zpívá, zpívá citlivě a vždy s velkým prožitkem. Je přemíru lítostivá. Myslím si, že to vše je zapříčiněno těhotenstvím.

11. Muži hudebníci

11.1. Rozhovor 1

Pan Luboš: profese – učitel hry na klarinet a fagot

1) Byla vaše profese, kterou jste si vybral, ovlivněna některým z rodičů?

L: Ne nebyla. Oba mí rodičové byli dělníci a bohužel hudbě moc nerozuměli. Ovlivnil mě "pouze" děda, který hrál na harmoniku, což se mi velice líbilo a chtěl jsem se také na něco naučit takto hrát.

2) Vedl jste své dítě ke stejnému, nebo podobnému zaměření? Nebo se dítě rozhodlo pro stejné povolání nezávisle na vašem vzoru?

L: Pokus byl jen jemný, ale neuspěl jsem.

3) V době těhotenství vaší manželky jste vědomě vybíral poslech hudby v domácím prostředí, či sám „bříšku“ hrál či zpíval?

L: V době těhotenství manželky jsem doslova lítal po světě jako orchestrální a komorní hráč, takže jsem cíleně cvičil etudy a orchestrální party. A jestli to nevadilo mé ženě? Odjakživa miluje jen Helenu Vondráčkovou a Jiřího Korna, takže co k tomu dodat. Naštěstí je ale velmi tolerantní.

11.2. Rozhovor 2

Pan Miloš: profese – učitel hry klávesové nástroje, korepetitor

1) Byla vaše profese, kterou jste si vybral, ovlivněna některým z rodičů?

M: Ano byla, otec hraje a zpívá, matka zpívala v mládí. Stejně tak, když jsem pracoval 10 let v textilním průmyslu, bylo to ovlivněno rodiči, kteří pracovali celý život v textilním průmyslu.

2) Vedl jste své dítě ke stejnému, nebo podobnému zaměření? Nebo se dítě rozhodlo pro stejné povolání nezávisle na vašem vzoru?

M: Trochu syna vedu k podobnému zaměření. Jelikož stále studuje, nemohu na otázku zatím odpovědět. Předpokládám ale, že nebude mít stejné povolání.

3) V době těhotenství vaší manželky jste vědomě vybíral poslech hudby v domácím prostředí, či sám „bříšku“ hrál či zpíval?

M: V době těhotenství mé manželky jsem prakticky nebyl doma, pracoval jsem v cizině, nemohu tedy na otázku odpovědět.

11.3. Rozhovor 3

Pan Vladimír: profese – učitel hry na zobcovou flétnu, klarinet a saxofon

1) Byla vaše profese, kterou jste si vybral, ovlivněna některým z rodičů?

V: Profesí jsem geodetický inženýr (nebyl jsem ovlivněn rodiči) - hudba není můj hlavní zdroj obživy. Konzervatoř jsem si vystudoval až dodatečně - zde jsem byl ovlivněn otcem, pro kterého též ale nebyla hudba hlavním zdrojem obživy.

2) Vedl jste své dítě ke stejnému, nebo podobnému zaměření? Nebo se dítě rozhodlo pro stejné povolání nezávisle na vašem vzoru?

V: Mé děti (12 a 15 let) dosud nemají představu o budoucím povolání. Od útlého věku jsou obklopeny hudbou, chodí do hudební školy jako ostatní, nečiním na ně nátlak, aby studovaly konzervatoř, pouze se je snažím podporovat, aby vytrvaly u tohoto tvrdého koníčka, zhusta odsuzovaného jejich vrstevníky.

3) V době těhotenství vaší manželky jste vědomě vybíral poslech hudby v domácím prostředí, či sám „bříšku“ hrál či zpíval?

V: Hudba u nás doma zněla samozřejmě i v době těhotenství mé muzikální manželky, ovšem žádné speciální koncerty určené pro bříško se nekonaly. Ponejvíce jsme se zaměřovali na žánr jazz a vážná hudba.

11.4. Rozhovor 4

Pan Jarmil: profese – učitel hry na zobcovou flétnu, pozoun

1) Byla vaše profese, kterou jste si vybral, ovlivněna některým z rodičů?

J: Nebyla. Oba mí rodičové měli nehudební zaměření.

2) Vedl jste své dítě ke stejnému, nebo podobnému zaměření? Nebo se dítě rozhodlo pro stejné povolání nezávisle na vašem vzoru?

J: Syn chodí do základní hudební školy, hraje na violoncello a na pozoun. Hudební sluch rozhodně má zděděný jak po otci, tak po matce. Oba se hudbou živíme. Ale jeho budoucnost v hudbě mu vymlouvám z existenčních důvodů.

3) V době těhotenství vaší manželky jste vědomě vybíral poslech hudby v domácím prostředí, či sám „bříšku“ hrál či zpíval?

J: Hudbu jsem speciálně nevybíral, ale zpívali jsme se ženou oba. Zpívali jsme především lidové písně, ale taky písně Jarka Nohavici, Petra Skoumala, swingové písně, Beatles a jim podobné.

11.5. Rozhovor 5

Pan Jaroslav: profese – učitel hry na zobcovou flétnu, trubku a hudební nauku

1) Byla vaše profese, kterou jste si vybral, ovlivněna některým z rodičů?

J: Má profese nebyla ovlivněna mými rodiči, vše jsem si určoval a vybíral sám

2) Vedl jste své dítě ke stejnému, nebo podobnému zaměření? Nebo se dítě rozhodlo pro stejné povolání nezávisle na vašem vzoru?

J: Mému dítěti je osm let, takže ho maximálně vedu k mému vzoru co se týká muziky (hra na klavír), ale pouze v přiměřené míře, bez velkého nátlaku, aby ho hraní a hudba nepřestala bavit a neztratilo chuť se věnovat hudební profesi nadále.

3) V době těhotenství vaší manželky jste vědomě vybíral poslech hudby v domácím

prostředí, či sám „bříšku“ hrál či zpíval?

J: V době těhotenství mé manželky jsem vědomě nevybíral hudbu v domácím prostředí, hudbu jsem poslouchal, vnímal a hrál stejně, jako před těhotenstvím své manželky. Byla to především hudba populární, taneční a jazzová. Občas i vážná.

12. Resumé

Rozhovory v kapitolách 9 – 10 představují zmapování situace, řešené v praktické části s představitelkami ženského pohlaví, které se v těhotenství věnovaly poslechu hudby. Dělíme je na hudebnice a nehudebnice. Hudebnice vnímaly hudbu více aktivněji, než-li tomu bylo u nehudebnic, které vnímaly hudbu spíše jen jako kulisu. Rozhovory obsahovaly tři otázky.

1. otázka: **jaký typ hudby jste poslouchala v těhotenství?**

Hudebnice převážně vážnou hudbu.

Nehudebnice většinou populární hudbu.

2. otázka: **projevila se vaše citová zainteresovanost při poslechu této hudby na chování plodu? Reagovalo na ni? A jak?**

Hudebnice více pozorovaly chování a reakce plodu. Vesměs byly intenzivní.

Nehudebnice chování plodu víceméně nevnímaly, nebo se na reakce plodu nepamatují.

3. otázka: **projevila se vaše profesní zaměřenost na dítěti, popřípadě mělo vliv na budoucí profesi vašeho potomka?**

Hudebnice i nehudebnice mají pocit, že všechny jejich potomci jsou díky jim hudebně nadaní, všichni vesměs navštěvují, či navštěvovali hudební školy a projevovali spontánní zájem o hudební vzdělání.

Shrnutí: na matky hudebnice i nehudebnice působila hudba vesměs pozitivně, což bylo dáno skutečností, že si vybíraly hudební žánry sami. Názor na dědičnost této činnosti měly shodný.

Rozhovory v kapitole 11 probíhaly také prostřednictvím tří otázek a odpovědí. Respondenti byli pouze muži hudebníci.

1. otázka: **byla vaše profese, kterou jste si vybral, ovlivněna některým z rodičů?**
Většina dotázaných si své hudební povolání vybírala sama, bez vlivu rodičů.

2. **vedl jste své dítě ke stejnému, nebo podobnému zaměření? Nebo se dítě rozhodlo pro stejné povolání nezávisle na vašem vzoru?**

Všechny odpovědi jsou shodné v tom smyslu, že otcové vedou své děti k lásce k hudbě i

aktivním hudebním činností.

3. otázka: **v době těhotenství vaší manželky jste vědomě vybíral poslech hudby v domácím prostředí, či sám „bříšku“ hrál či zpíval?**

Dotázaní muži v době těhotenství svých manželek nevybírali poslech hudby.

Shrnutí: Otcové se v době těhotenství svých manželek aktivně nepodíleli na výběru poslechu hudby. Pouze v přiměřeném věku se snaží své děti jemně a nenásilně hudbou ovlivňovat a vést je k hudebním činnostem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BENÍČKOVÁ, M., 2011. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3520-7
2. CAMBEL, D., 2008. *Mozartův efekt*. vyd. Praha: Eminent. ISBN 978-80-7281-336-0
3. FRANĚK, M., 2007. *Hudební psychologie*. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-0965-2
4. KUNA, M., 1969. *Zvuk a hudba ve filmu*. vyd. Praha: Panton.
5. MAREK, V., 2002. *Nová doba porodní – život před životem, porod jako zázrak, první tři minuty a jak dál, přirozený porod jako cesta ke společnosti bez násilí*. vyd. Praha: Eminent. ISBN 80-7281-090-1
6. NAKONEČNÝ, M., *Encyklopedie obecné psychologie*. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
7. ŘÍČAN, P., 2005. *Psychologie - příručka pro studenty*. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-923-2
8. SACKS, O., 2009. *Musicophilia, příběhy o vlivu hudby na náš mozek*. vyd. Praha: Dybbuk. ISBN 978-80-86862-92-7
9. SYCHRA, A., 1965. *Hudba očima vědy – pět kapitol o hudební estetice pro hudebníky i nehudebníky*. vyd. Praha: Československý spisovatel.
10. ŠIMANOVSKÝ, Z., 1998. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-557-1
11. (Bubeníčková 2011, metodický list)
12. http://cs.wikipedia.org/wiki/podprahový_signál
13. jakub.hucin.cz/hudba.html

Tématické fotografie pro podtržení obsahu jednotlivých kapitol