

HUDBA JAKO LÉK

Nicole Mrzenová
Snímky Jaroslav Jiříčka, Shutterstock a archiv Hany Kotálové

Známe to všichni: zaslechneme jen část melodie a podvědomě zpomalíme či naopak zrychlíme, možná se i do rytmu zavlníme, usmějeme se, vybaví se nám třeba dávná vzpomínka... Nebo nás tóny natolik rozčilí, že bryskně mizíme. Hudba je mocná čarodějka. Její účinky se proto dají využít i v léčbě.

Nezáleží na tom, zda se hudbě věnujeme, jestli umíme hrát na nějaký nástroj, známe noty nebo jsme fajnšmekři, kteří sbírají desky a netrpělivě vyhlíží nový song oblíbeného interpreta. Tóny, melodie i rytmus nás všechny provázejí celý život už od narození (a vlastně ještě předtím). Miminkům zpíváme ukolébavky, aby se jim lépe usínalo, a malé děti učíme písničky, čímž se mj. vylep-

šuje jejich řeč, ale také sílí pouto s rodiči.

Pozici hudby v našem bytí potvrzuje fakt, že v paměti pacientů s Alzheimerem či jiným typem demence přetrvává i v době, kdy už nevědí, jak se jmenují a nepamatují si nic ze své minulosti. Někteří jsou dokonce schopni přehrát dlouhé klavírní skladby – a hlavně vybavit si k nim i vzpomínky!

Stále více vědeckých studií dokazuje, že se hudba může uplatnit

při léčbě široké škály nemocí a poruch. Například jedincům trpícím Parkinsonovou chorobou mohou rytmy pomáhat při chůzi a autistické děti snáze naváží kontakt, pokud slyší hudbu. Studie Yaleovy univerzity v USA dokonce zjistila, že pacienti, kteří poslouchají při operaci muziku, potřebují až o polovinu méně anestetik než ostatní, čímž se urychluje jejich zotavení po zákroku.

PARKINSONOVA NEMOC, ALZHEIMER, CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA, ÚZKOST, PORUCHY PAMĚTI, ŘEČI I POZORNOSTI... PŘEHLED TOHO, S ČÍM NÁM MŮŽE HUDBA POMOCI, JE DLOUHÝ.

Muzikoterapie využívá zpěv, hru na hudební nástroj i poslech, ale třeba také rezonanci terapeutických ladiček



nou aktivitu mozku, krevní tlak či tep, napětí ve svalcích a kůži.“

I když dosud rozumíme fungování lidského mozku jen částečně, jisté je, že hudba proniká do mnoha jeho struktur. „Je například zajímavé, že zatímco centra řeči jsou v něm konkrétně lokalizována (Brocovo a Wernickeho centrum), hudba působí na mnohem větším prostoru, i v tzv. vývojově starších částech mozku,“ konstatuje muzikoterapeutka a dodává, že muzikoterapeutický proces může podle současných výzkumů vést ke zmírnění strachu a úzkosti, zlepšení paměti a soustředění, aktivizaci nebo naopak relaxaci svalového systému.

„Vliv hudby si ale nejvíce uvědomujeme na našich emocích. Známe hudbu radostnou, která prokazatelně zlepšuje náladu. Známe také smutnou, při které si – někdy i rádi – popláčeme. Druhy hudby, které nás vedou ke zklidnění, jsou již více individuální. Mnohé další působení hudby na člověka je tak trochu tajemstvím,“ usmívá se terapeutka.

Hra na nástroj, poslech i zpěv

Léčba hudbou není nic nového. Už v Bibli se píše, jak se David snažil hrou na harfu ulevit králi Saulovi od deprese. Dnes je muzikoterapie na některých pracovištích u nás i v zahraničí součástí terapeutických interdisciplinárních přístupů u řady

diagnóz či stavů. „Jde například o Parkinsonovu nemoc, roztroušenou sklerózu, dětskou mozkovou obrnu, poruchy paměti, řeči i pozornosti, porážkové stavy mozku, obtíže po cévních mozkových příhodách, při psychosomatických nemocech či podpoře osob a jejich rodin v paliativním procesu,“ vypočítává Markéta Gerlichová.

Muzikoterapeutických metod a technik je řada, léčba může probíhat mnoha různými způsoby podle toho, co je cílem. „Hrou na hudební nástroj můžeme směřovat například k lepšímu sebevyjádření, tréninku motoriky rukou či ke zlepšení partnerské komunikace,“ vysvětluje odbornice. Poslechem se zase cvičí sluchová analýza a syntéza, pozornost, estetické vnímání či relaxace. „Zpěvem často směřujeme k hlubšímu sebepoznání, znásobujeme vitalitu, ale také trénujeme dechovou kapacitu, hluboký posturální systém, řeč a hlas.“

Terapie může probíhat jak formou skupinovou, tak individuální. Každá z nich má svoje specifika – při skupinové terapii se například vhodně pracuje s dynamikou skupiny. „Jinak probíhá terapie u osob se závažnými neurologickými či psychiatrickými symptomy a jinak u těch, jež jsou pro muzikoterapii motivovány z důvodu hledání vlastní životní cesty. Rozdílný přístup nabízíme profesionálnímu hudebníkovi, jiný pak tomu, kdo se „

Rozradostní nás i rozpláče

„Vliv hudby na člověka je mnohostranný a významný. Na tom jsou také založeny účinky muzikoterapie,“ říká PhDr. Markéta Gerlichová, Ph.D., jež se této metodě věnuje na pracovišti Kliniky rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN v Praze, ale také při práci s dětmi. „Dnes již lze dobře pomoci tzv. zobrazovacími technikami, jak který druh hudby ovlivňuje různě“

Německý výzkum prokázal vliv určitého typu vážné hudby na krevní tlak. Nejvíce se snížil při poslechu skladeb W. A. Mozarta.

Umění má velký léčebný potenciál

Nejen hudba může léčit. Psychoterapeutka **Mgr. Hana Kotálová** ve své praxi využívá divadelní techniky i výtvarné umění.

› Jak byste dramaterapii a arteterapii představila?

Jejich síla je v tom, že nám umožní vidět i věci, které bychom se báli vyslovit nebo si je ani neuvědomujeme. Často pracujeme beze slov a věci se objeví v obrazech nebo pohybu. Dramaterapie a arteterapie se ale trochu liší v použití a každý z přístupů přináší jiné výhody. Základem každé terapie každopádně zůstává psychotherapeutický vztah – být spolu s tím člověkem nejen v jeho trápení, ale i v tom, co mu přináší radost, v čem jsou jeho silné a zdravé stránky. Volba přístupu pak záleží na potřebách a typu klienta.

› S jakými psychickými problémy mohou tyto terapie pomoci?

Obě mají širokou škálu použití pro zmírnění různých psychických obtíží. Určitě se však nejedná o závažné metody, spíše o vytrvalou a často dlouhodobou práci na sobě. Psychotherapie není jako masáž. Často to není příjemný proces a někdy může i bolet, než dojde k úlevě.

Dramaterapie byla použita poprvé už v 17. století, a to k léčbě bludů a k navrácení pacienta do reálného světa. Dnes pomáhá především u léčby posttraumatické stresové poruchy, úzkostných poruch,



„Pro arteterapii není třeba umět kreslit a pro dramaterapii být herec,“ vysvětluje Hana Kotálová

„Psaním veršů, tancem, malováním a tak dále člověk odjakživa uvolňoval své pocity, energii, žal i radost.“

zmírnění stresu, ale také u celé řady dalších běžnějších obtíží i přímo psychiatrických diagnóz. Proto má drama- i arteterapie své místo v léčebnách. Dále se používají třeba u Aspergerova syndromu, poruch chování a pozornosti u dětí, a to i v rámci škol.

› Mohou být účinné i při fyzických obtížích?

Zmírnění fyzických obtíží si neumím představit – snad jen těch, které doprovázejí například úzkosti: dojde k uzdravení a tedy k vymizení druhotných příznaků úzkosti (bušení srdce, zvýšená činnost střev apod.). Nebo u potíží psychosomatického charakteru, kdy tělo s člověkem komunikuje a volá o pomoc, že jeho způsob života je neúnosný – a to opět tak, že příznaky už se nebudou

dále projevovat, protože zmizí příčina. Nemyslím si ale, že fyzickou nemoc jako takovou bychom vyléčili arteterapií nebo dramaterapií.

› Píšete na svých stránkách, že tyto terapie jsou vhodné také pro zdravé lidi. Co jim přinesou?

Dramaterapie je pro ně přínosná k celkovému uvolnění, získání větší spontánnosti, kreativity, rozšíření repertoáru chování pro běžný život, tréninku vztahových interakcí a nahrazení nefunkčních vzorců chování. V neposlední řadě nám nastavuje zrcadlo a my můžeme poprvé vidět, že naše chování někdy působí na druhé úplně jinak, než si myslíme. Arteterapie přináší také rozvoj osobnosti, uvolnění a fantazii, ale i řešení vztahových problémů formou náhledu skrze výtvarnou práci. Především tvorba s hlínou je pak vynikající pro práci s agresí nejen u dětí. Repertoár použití je ale daleko širší.

› Jak si máme takovou terapii představit?

Záleží na tom, zda probíhá ve skupině, nebo individuálně. Skupina je tvořena obvykle 12 lidmi a jedním či dvěma terapeuty. Funguje zde skupinová dynamika – je tedy potřeba, aby měla nějaký cíl, důvod, proč je vytvořena. Lidé se tam setkávají se společným nebo podobným problémem, mohou si spolu v bezpečném prostředí povídat, sdílet svůj životní příběh, ale i společně tvořit (arteterapie) a vidět svůj příběh očima dalších účastníků skupiny. Možnost dostat ze sebe pocit obrazem přináší společné zážitky a navíc katarzi.

Ve skupinové dramaterapii se to děje podobně, jen přístup je jiný – využívá se práce s tělem, hry, role a další techniky převzaté z divadelní práce. Skupina sama o sobě působí velmi silně a podpůrně.

› A v případě terapie individuální?

Ta je pro mě osobně zajímavější. Na první schůzce nejprve probereme životní historii klienta. On povídá a já naslouchám. Dohodneme se, na čem chce pracovat, i když někdy se pod tím vším objeví jiné, hlubší téma. Podle potřeby jdeme do arteterapeutických nebo dramaterapeutických metod. Pohyb, postoj, gesto či tón hlasu pak prozradí více než tisíc slov.

› Lidé, kteří jsou přesvědčeni o tom, že kreslit neumí, asi mají pocit, že pro ně arteterapie není vhodná.

Pro arteterapii není potřeba umět kreslit, protože cílem není krásný obrázek. Jde o proces tvorby, kdy naše „ukecané já“ na chvíli zmlkne a naslouchá tělu, které samo tvoří a obrazy nám sděluje, co je potřeba vyslyšet, aby byl život zdravější či šťastnější. Obrazy nám umožňují to spatřit. Pro dramaterapii také není třeba být herec, naopak. Jak říká významný český dramaterapeut Viktor Dočkal: „Dramaterapie nám umožňuje vidět pravdu skrze iluzi.“

› Jsou pro někoho tyto expresivní terapie vyložené nevhodné?

Dramaterapie není doporučována u příliš agresivních jedinců a také u lidí, kteří jsou „v hlavě“ natolik, že představa čehokoli spontánního

by pro ně byla přílišným stresem. Nepoužíváme ji také v akutní fázi psychózy. V arteterapii je třeba volit vhodný materiál a techniku – jiná je např. u člověka s neurotickými stavy, jiná u schizofrenika.

› Která další odvětví umění se využívají v léčbě psychických obtíží?

Nejnámější je muzikoterapie, arteterapie, taneční a pohybová terapie, dramaterapie, biblioterapie (knihy), poetoterapie (poezie, verše). Mám pocit, že možná to je evoluční důvod a samotná podstata umění – má velký léčebný potenciál. Psaním veršů, tancem, malováním a tak dále člověk odjakživa uvolňoval své pocity, energii, žal i radost. Někdy je na pozadí velkých uměleckých děl i nějaká vnitřní bolest, kterou tím umělec spontánně „léčí“.

› K čemu je umění – i to jen „konzumované“ – pro nás dobré?

To je těžká otázka – už jenom definice toho, co umění je a co už není by vydala na spousty svazků teoretiků umění. Nicméně si myslím, že dělá život snesitelnějším a spojuje nás s něčím, co nás přesahuje. Přeladuje náš mozek, propojuje nás se sebou samými, s druhými i se světem, který nás obklopuje. Rozšiřuje naši představivost. Přesto umění není terapie a umělec není terapeut – začíná to vzděláváním obou a končí to produktem. V terapii není umění cílem, ale jen prostředkem. Někdy mi připadá, že umění je organická nutnost lidského mozku, ale to je jenom moje fantazie.

› ostýchá hudebně jakkoli vyjádřit,“ vysvětluje Markéta Gerlichová, která je autorkou knih *Muzikoterapie v praxi a Hudba léčí*.

Vytvořte si vlastní databanku písní

Vlivu muziky na člověka využívají mnozí obchodníci. Při vstupu do prodejny je totiž hudba jednou z prvních věcí, kterých si všimneme. Pokud tu jemně zní pomalá skladba, máme tendenci zpomalit, v klidu si prohlížet

zboží a zdržíme se uvnitř déle. Tam, kde mladé osazenstvo pustí na plné pecky roztržitěnou až neurotickou skladbu, nevědomky odláká spoustu potenciálních zákazníků.

Hudba je nedílnou součástí filmů a reklam. Může je výrazně povýšit, ale klidně také pohřbit. Na kolik filmů se rádi díváme kvůli chytlavé melodii? Dramatické tóny jsou předzvěstí, že se v hororu schyluje k hrůzným scénám – a méně otrlí diváci dopředu zavírají oči.

Stejně vědomě můžeme hudbu využívat ve svém životě. Například pokud posloucháme svižné skladby během cvičení, vydržíme „makat“ déle a naše únava pak bude snesitelnější. Už v roce 1911 americký vědec Leonard Ayres zjistil, že cyklisté při poslechu hudby šlapou rychleji než v tichu.

Výzkum londýnské Brunel University ukázal, že muzika při cvičení může zvýšit naši vytrvalost až o 15 procent. Naopak studie z roku

2016 odhalila, že hudbu můžeme použít místo meditace. „Jsou podobně účinné pro zlepšení celkového zdraví a pohody,“ uvedla k tomu spoluautorka výzkumu Kim Innesová, profesorka epidemiologie na University of Public Health na West Virginia University v USA.

Většinou sami víme, které songy či skladby nám zvednou náladu, které nás nabudí k větší aktivitě a které nás naopak zklidní, když jsme rozčilení. Není od věci mít je

připravené pro možnost rychlého použití.

Platí Mozartův efekt?

V muzikoterapii se vhodná hudba vybírá vždy podle cíle terapie a může být různých žánrů a stylů. „Důležitá je mimo jiné tzv. hudební historie každého člověka, tempo, tónina i průběh melodie,“ objasňuje výběr Markéta Gerlichová a upozorňuje, že u některých nemocí může špatně zvolená hudba i ublížit – např.

techno u osob s problémy se závislostmi, intenzivní monotónní rytmus u epileptiků atd. „Má zkušenost potvrzuje univerzálnost klasické hudby a její hluboký vliv vyplývající z kulturního prostředí, ve kterém jsme my a naši předci ‚doma‘.“

Ohledně vážné hudby proběhlo mnoho výzkumů. Nejčastěji se mluví o tzv. Mozartově efektu. Americká psychologička Frances H. Rauscherová v roce 1993 přišla s tím, že studenti si vedli v IQ testech

Skončí cédéčka?

■ V roce 2017 online streamovací služby poprvé předstihly prodej CD a digitální stahování nahrávek.

■ Loni bylo prodáno pouze 32 milionů CD – o téměř 100 milionů méně než v roce 2008.

■ Prodej vinylů zaznamenal loni rekord za posledních 25 let (4,2 milionu desek), ale jeho růst se zbrzdil na 1,6 procenta oproti předchozímu roku.

■ Mnozí předpovídají brzký zánik cédéček. „Věřím, že příští desetiletí bude patřit streamování a vinylům – streamování v autě a kuchyni, vinyl v obývacím pokoji. Budou existovat tyto dva formáty,“ je přesvědčen např. americký hudebník Jack White.

Jak může muzikoterapie pomoci

PhDr. Markéta Gerlichová, Ph.D., uvádí dva příklady ze své praxe:

1. PROBUDIL SE Z KÓMATU

Petr po nevydařeném skoku do vody utrpěl těžké poranění centrální nervové soustavy a v době našeho seznámení byl již několik měsíců v kómatu. Před úrazem byl aktivním muzikantem, takže jeho blízcí s ním přirozeně hledali spojení i skrz hudbu. Několik z nich začalo navštěvovat kurzy muzikoterapie a postupně se učili, jak takto nemocnému pomoci.

Podle principu bazální stimulace začali pracovat formou pravidelných iniciačních kontaktů, na které navazoval zpěv jeho oblíbené písně a stimulace těla pomocí vibrací při hře na violoncello, na které hrála jeho sestra. Po relaxaci, spojené s klidnou hudbou a masáží, následovalo ticho a pak poslech jeho oblíbených skladeb. Protože se Petrův stav postupně zlepšoval a z vegetativního stavu se přesunul do stavu tzv. minimálního kontaktu, mohla být i muzikoterapie dávákována ve větší míře na základě jeho odezvy.

Dnes je Petr při vědomí, znovu se učí mnoha dovednostem jako číst, počítat, chodit (zatím v chodítku) a my všichni doufáme, že se jeho stav bude i nadále zlepšovat. Samozřejmě je těžké určit, jak moc mu pomohla právě muzikoterapie, ale dle vyjádření jeho nejbližších pro něj hrála v procesu uzdravování velmi důležitou roli.

2. ZMIZELY PROBLÉMY S PAMĚTÍ A KONCENTRACÍ

Mirek se na muzikoterapeutický kurz přihlásil ve věku 26 let. Měl dobré místo ve velké firmě, dobrý plat, milující přítelkyni, ve volném čase chodil do posilovny či posedět s přáteli. Z pohledu dnešní doby to byl úspěšný mladý muž. Mirek ale zaznamenal, že má potíže s pamětí a je čím dál hůře schopen se soustředit. Práci však zvládal bez větších problémů a cílené klinické vyšetření neprokázalo žádné onemocnění.

Když jsem se s ním setkala poprvé, bylo patrné, že je velmi neklid-



„Muzikoterapie stojí na vědeckých podkladech a má dané postupy, není to jakékoliv muzicírování,“ zdůrazňuje Markéta Gerlichová

ný a neustále zaměštnává ruce – například psaním na mobilu nebo upravováním svého vzhledu. Několik diagnostických muzikoterapeutických sezení ukázalo, že jeho hlavním problémem je soustředění. Nejprve jsme trénovali dech, aby byl schopen klidnějšího a hlubšího dechu. K jeho velkému překvapení mu k těmto cvičením nejlépe vyhovovala barokní hudba. Měl chuť vyzkoušet si hru na různé hudební nástroje. Často si vybíral bubny, ale poměrně dlouho mu trvalo, než byl schopen bubnovat rytmicky a nikoli chaoticky – dělalo mu potíže rytmus udržet. Když mu to šlo lépe, začal se soustředit na pohyby svého těla. Nejprve vůbec nebyl schopen spontánního a uvolněného tělesného projevu, předváděl jen naučené cviky a pohyby. Postupně se s pomocí dynamické hudby dokázal uvolnit a teprve pak byl jeho pohyb přirozený a přinášel mu uspokojení.

Pomocí různých muzikoterapeutických cvičení jsme dosáhli pozvolného zklidňování, až byl připraven na cílené cvičení koncentrace a paměti. Nejprve se zalekl, že teď se ukáže jeho slabina. Cvičení však pravidelně trénoval a výsledky měření jeho schopnosti koncentrace a paměti se prokazatelně zlepšovaly. Na 90minutová muzikoterapeutická sezení docházel jednou týdně po dobu šesti měsíců. Terapii jsme uzavřeli s tím, že Mirek již potíže s pamětí ani soustředěním nepociťuje. Naučil se relaxovat, je klidnější a spokojenější se svým životem.



BOJOVNÍCI PROTI STRESU

Britská skupina **Marconi Union** v roce 2012 vydala skladbu *Weightless*. Pracovala na ní se zvukovými terapeuty, aby přesně uspořádané harmonie, rytmy a basy pomohly lidem zpomalit srdeční tep a krevní tlak. Zjevně se jí to podařilo: podle britských vědců, kteří vliv léčivé písně zkoumali, dochází při poslechu ke snížení stresu a úzkosti o 65 % (a sledovaných tělesných hodnot o 35 %)! „Skladba byla tak účinná, že mnoho lidí téměř uspala, proto bych nedoporučoval pouštět si ji v autě. To by mohlo být opravdu nebezpečné,“ okomentoval výsledek neuropsycholog David Lewis-Hodgson z Mindlab International. Tým pod jeho vedením sestavil následující žebříček:

10 skladeb, které snižují stres

- | | |
|--|---|
| 1. Weightless (Marconi Union) | 6. Please Don't Go (Barcelona) |
| 2. Electra (Airstream) | 7. Pure Shores (All Saints) |
| 3. Mellomaniac (Chillout Mix) (DJ Shah) | 8. Someone Like You (Adele) |
| 4. Watermark (Enya) | 9. Canzonetta Sull'aria (Mozart) |
| 5. Strawberry Swing (Coldplay) | 10. We Can Fly (Rue du Soleil) |

» lépe, když poslouchali Mozarta. Nic jiného takový účinek nemělo – tanec, audiokniha, minimalistická hudba ani relaxační pokyny. Konkrétně se jednalo o *Sonátu pro dva klavíry D dur* a o úkoly vyžadující prostorovou představivost. CD s onou skladbou se v následujících letech velmi slušně prodávalo a výsledek studie se ve veřejném prostoru zobecnil na to, že Mozartova hudba dělá posluchače chytřejšími. V médiích vycházely články doporučující vystavovat děti už od prenatálního období dílům geniálního skladatele, aby se zvýšila jejich

Pokud posloucháme svižné skladby během cvičení, vydržíme „makat“ déle a naše únava pak bude snesitelnější.

inteligence. Vědci Vídeňské univerzity však podrobili přezkoumání 39 studií k danému tématu. Vycházeli z testování více než 3 000 lidí a v roce 2010 uvedli, že tyto zázračné účinky děl salcburského rodáka neexistují. „Doporučuji každému, aby Mozartovu hudbu poslouchal. Avšak očekávání, že by tím přispěl ke zvýšení své kognitivní výkonnosti, je nespílitelné,“ prohlásil vedoucí výzkumu Jakob Pietsching.

Prokázány je ovšem vliv určitého typu vážné hudby na krevní tlak. Němečtí vědci z Porúrské univerzity v Bochumi v experimentu se

120 pacienty zjistili, že nejvíce se snížil krevní tlak, srdeční tep i hladina stresového hormonu kortizolu u těch, kteří poslouchali skladby Mozarta min. 25 minut denně. O trochu horší výsledky měli posluchači děl Johanna Strausse mladšího a hity populární skupiny ABBA na klienty neměly žádný vliv. Podle odborníků souvisí efekty Mozartových skladeb s jejich charakterem a laděním. Zvuky o konkrétním kmitočtu vyvolávají určitý typ pozitivních vibrací. Jiná studie přisuzuje tyto účinky i hudbě keltské a indické.

Poslouchejte taky ticho!

Aby ale nedošlo k mýlce – pokud budeme mít celý den hudbu jako kulisu, neznamená to, že budeme zdraví jako řípa. Naopak si můžeme v případě přílišné hlasitosti poškodit sluch, ale hlavně nás bude odvádět od soustředění a může nás i rozrušit. Hudební smog může být pro naši tělesnou schránku vyloženě škodlivý.

„Lidé jsou přesvědčeni, že mohou dělat dvě věci najednou,“ říká Daniel Levitin, profesor psychologie z McGill University v Kanadě. „Klidná hudba vám ale nepo-

může k odpočinku, když při jejím poslechu listujete na mobilu zprávami nebo brouzdáte sociálními sítěmi,“ varuje a dodává, že aby na nás muzika měla kladný účinek, je třeba se do ní ponořit.

„Dobře zvolená hudba může pomoci našemu stavu psychickému i fyzickému. Například pokud se cítíte být ve stresu, potřebujete zpomalit, zvolnit, zklidnit. V takovém případě se začíná s hudbou, která je v tempu a rytmu vašeho okamžitého stavu. Postupně ji měníme a zpomalujeme tak, až se dostaneme do harmonického stavu,“

reaguje Markéta Gerlichová na otázku, zda si máme muziku jako lék v naší hektické době ordinovat sami. „Dnes je většina lidí příliš vystavena hluku, šumu, rozruchu, ale udržení našeho zdraví potřebuje vyvážit zvuky tichem. Proto doporučuji ‚poslouchat ticho‘, které je vlastně součástí hudby a významně pomáhá k udržování naší psychohygieny,“ radí. Nemusí podle ní jít o ticho absolutní, ale např. o ticho lesa se zpěvem ptáků, jemné zurčení potůčků nebo harmonický klid při východu či západu slunce. ■