



NÁVRAT KONCOVKY aneb zdravé muzicírování

Hudba je nejstarší nástroj léčení, který známe, a také nejpřirozenější. V těle nám bubnuje rytmus srdce. Hlas zpívá, a když se uhodíme, první, čím si ulevíme, je zvuk **au**. Pamatujete si, jak se dříve hodně zpívalo? Scházeli se lidé, aby si zahráli a hlavně aby jim při muzice bylo lépe? A pamatujete, jaké dříve měly zvony ve věžích zvuky? I tyhle zvuky, kterým se dnes říká **alíkvotní**, jsou léčivé. A dnes? Maminky a babičky často zapoměly zpívat svým ratolestem. Lidé se přestali scházet a prožívat přirozenou vlastní osobní hudební tvorbu. Přesto existují v Čechách lidé, kteří nám všem chtějí vrátit muzikálnost. Mezi ně patřím i já se svými přáteli. Ukazujeme nástroje, na které je velmi jednoduché hrát, které nám připomínají naše kořeny a hlavně nám vracejí chuť zpívat.

Proto bych Vám ráda představila některé nástroje, jak je můžete použít a jak léčí. Tentokrát je to naše staroslovanská píšťala **koncovka**.

Koncovka je jedna z nejstarších druhů píšťaly ve světě. Dnes se vyrábí hlavně z černého bezu. Je osobním duchovním nástrojem Slovanů. Od ostatních dechových nástrojů se liší tím, že nemá, kromě koncového otvoru a okýnka (duše), žádné jiné díry. Výška zvuku se mění silou výdechu a zakrýváním otvoru prstem.

Koncovka je vynikající nástroj i pro ty, co nemají hudební nadání. Protože nemá žádné díry, má jen přírodní tóny, které nikdy nebudou hrát falešnou melodii (na dobré koncovce je 15 i více základních tónů). S koncovkou můžeme vytvořit mnoho melodií a písní již vzniklých nebo vytvářet své improvizace. Pokud se sejde více hráčů se stejně laděnými koncovkami, mohou společně vytvářet své melodie a vždy budou ladit.

Co nám může koncovka přinést? Aktivní tvořivou relaxaci. Člověk se cítí po hraní na koncovku velmi odpočatý, relaxovaný, naplněný a silný. Hra pomáhá ne-zpěvákům uvolnit se a nabudit pro zpěv. Po dynamické hře má většinou každý chuť si zazpívat nebo zahalekat a ještě více se uvolnit. Umožní nám hrát i s úplně cizími hráči,

dává prostor pro společné tvoření.

Pro práci se seniory využíváme koncovku jako přirozenou dechovou gymnastiku. Hraní na koncovku dává pocit bezpečí, vytváří představy vysokých hor, kde bačové hrají na fujary. Při hraní se uvolňuje mnoho emocí, zároveň koncovka udržuje mysl v přítomném okamžiku, tím dochází opět k příjemným naplněným pocitům. Probouzí se strnulé tělo, okysličuje se a přichází do něj spousta léčivých tónů. Přichází čas pro seberealizaci. Když se hraní spojí s pohybem a zpěvem, přichází radost, štěstí i u lidí, u kterých často tyto pocity neuvídíte. Jedním slovem **NÁDHERA**.

S intuitivním hudebníkem Petrem Bronišem jezdíme do domovů pro seniory nebo pro tělesně postižené a hrajeme ve skupině 10-20 lidí. Pro každého máme koncovku, takže všichni mohou hrát. A jaký je výsledek? I ti, kteří nechtějí zpívat nebo komunikovat, začnou s velikou radostí hrát. Po pěti minutách je z nás velký orchestr a po dalších pěti dostává každý prostor pro své sólo. Zažíváme díky koncovkám spoustu veselých okamžiků a uvolnění, momenty, kdy všichni zapomenou na slzičky, na všechno, co bylo nebo co bude. Jsou jen teď a tady s pocitem naplnění. Ráda bych vám popsala slovanský pozdrav s koncovkou. Můžete si ho vyzkou-

šet. Pokud ještě nemáte koncovku, představte si půl metru dlouhou píšťalu, jak ji držíte v rukou. Stoupněte si tak, aby chodidla byla od sebe na šířku pánve (mírně rozkročit), nebo sedněte, uvědomte si své nohy a chodidla. Představte si, že zakořeňujete do země, že máte velmi pevné nohy. Povolte kolena, aby nebyla v napětí, můžete v nich zapérovat. Potom si dejte ko-



dopředu). Držte pevně, vyzkoušejte svoji sílu rukou. Zmáčkněte a několikrát povolte. A pak s dlouhým nádechem zvedejte před sebou ruce s píšťalou nad hlavu, jako byste ji nabízel slunci. Dýchejte a dívejte se za ní. Ucitíte spoustu síly, jak se vlévá do vašeho těla, jak hrudník začne mnohem volněji dýchat, ucitíte spojení se sluncem. Představte si léčivé paprsky, jak tečou přes ruce do těla až do země. Naposledy se nadechněte a s výdechem se vraťte do vodorovné pozice přijímání na srdce. Znovu nadechněte a s výdechem, máte-li píšťalku, zahrajte dlouhý tón. Bez

koncovky zazpívejte dlouze samohlásku, třeba Ó.

Potom zahrajte nebo zazpívejte libovolnou

písničku, o stromech, vodě, zemi, ohni, vzduchu, nebo Lásko, bože lásko.

Pozdrav s koncovkou slouží k zklidnění a uvědomění si čtyř živlů. Na tělesné úrovni pomáhá srovnat páteř, posilovat správný postoj, zapojit břišní dýchání, okysličit celé tělo. Dále nám pomáhá pozdrav zkoncentrovat se, uzemnit, uvolnit napětí a „pročistit“ hlavu. Vyvolává spoustu příjemných pocitů.

Pořádáme kurzy pro zájemce o hraní na přirozeně laděné nástroje. Pořádáme

také akreditované semináře pro pedagogy, sociální pracovníce a vychovatele, kteří díky těmto kurzům mohou bubny či píšťaly používat při své každodenní práci v domovech pro seniory, v domovech pro zdravotně (i psychicky) postižené, ve školkách a školách, v nemocnicích atd.

Chtěli bychom moc poděkovat všem, kteří uvěřili snu o navrácení muzikálnosti Čechům, všem, co nás podporují, a všem dětem, dospělým i seniorům, kteří nám dali důvěru a můžeme s nimi již druhý rok hrát a zpívat. Děkujeme za dar života, že můžeme tvořit a jít dál.

Více se dozvíte na:

tel. 605424643, 739764559

e-mail:pskalova@gmail.com

nebo na:

[http:// www.koncovky.cz](http://www.koncovky.cz)

<http://fymusti.wz.cz>

Pavla Skálová, fyzioterapeutka zabývající se i alternativními směry, např. reflexní terapií, Dornovou metodou, zdravým muzicírováním atd. Pracuje se všemi věkovými skupinami, např. v domově pro seniory jako rehabilitační pracovník. Dospělým „napravuje“ záda a s dětmi hraje na hudební nástroje.

S přítelem Petrem Bronišem jezdí do různých koutů republiky **s projektem Navrát koncovky**. Hrají a učí hrát na přirozeně laděné nástroje.

nec píšťalky mezi obočí, doprostřed čela, druhý konec nechejte spuštěný dolů.

Bude se opírat o srdce a břicho (bez koncovky položte dlaň na čelo, druhá ruka na břicho). Uvědomte si své tělo a srovnejte se tak, jak vám naznačuje koncovka. Vytáhněte hlavu co nejvýš a zasuňte bradu, uvolněte ramena. Několikrát se nadýchněte zhluboka do břicha (jestli to nejde, poškrábejte ho). Pomalu nadechněte, pomalu vydechněte. S výdechem položíme píšťalku do dlaní vodorovně se zemí na stehna (hřbety dlaně jsou na stehnech, dlaně směřují