



TEXT:
Štěpánka Trojská Čížková
www.souzneni.eu

Čím dál častěji kolem sebe vídám lidi, kteří vnímají podporu v širší rodině, skupině či komunitě. Tak, jak to měli naši dávní předci v osadách a domorodé kultury v kmeni. Místo, kde není rodina na vše sama, ale je



součástí většího celku – v péči o děti, domácnost, ve sdílení svých příběhů, v práci i ve shánění obživy. I v umění a tvorbě. Širší celky jsou i pro mě inspirací a podporou v mé práci s kolektivem a hudbou.



Být součástí kruhu

Na svých seminářích a kurzech se ve skupinách pravidelně setkávám s těhotnými ženami, s novorozеныmi dětmi, i těmi, co nemají nablízku rodiče (Dětské centrum v Krči), s rodiči či prarodiči s novorozеныmi dětmi, batolaty nebo i se staršími dětmi, které už třeba vylezou i na vysoký strom, s dětmi s poruchami autistického spektra různého věku, ve společných skupinách mužů a žen... Tato „setkání a ztění všech v jednom společném kruhu“ jsou pro mě velkou výzvou a inspirací. Naším společným záměrem je naslouchat si a dát si navzájem prostor v tom, co právě potřebujeme. Skrze hudbu pak hledáme možnosti, jak vyživovat sebe a své vztahy.

Když zpívá srdce

Rodiče často potřebují vydechnout své starosti a prozpívat si tělo, aby se uvolnilo. Mámy potřebují cítit sounáležitost kruhu, protože jsou často na mateřské odtržené od toho, co zažívaly před příchodem dítěte. Možnost načerpat sílu a inspiraci, sdílet své příběhy. Miminka v bříšku vnímají celou tu vlnu proměn v setkání – ticho, sílu a rytmus, který roste ve chvění, ladnost a plynutí pohybu v kruhu při písničkách. Vnímají hlas mámy, který se rozezvučuje v celém jejím těle (mimochoodem, po narození pak často bývají takové děti klidně s námi v kruhu a při největší bubnovačce usnou :) Děti velmi podporuje atmosféra společného prostoru, kde jsou rodiče sami sebou a dovolí si znít a opět



si hrát. Obvykle je to velká úleva pro všechny. Koš plný nástrojů vybízí k objevování zvuků a pro mnohé i chutí. Zpíváme lidové písně, mantry, písně našim srdcím blízké, z různých krajů a v různých jazycích, někdy i v jazyce zvířat. Když zpívají otevřená srdce, vzniknou mnohé písně přímo na místě.

Cítit a projevit sebe sama

Dětem není třeba vysvětlovat, co a jak. Ale je potřeba začít u sebe - sami pocítit a procítit. Dovolit si zaznívat v radosti, prozpívat se smutkem, projevit vztek a probubnovat se jím. Všechny pocity mají v životě své místo, ty dobré i ty takzvaně špatné. A děti, ty do sebe vše, co se takto v prostoru odehrává, nasávají a načítají. Když se projevíme a pojmenujeme to, co se zrovna děje, a komu ty pocity patří, usnadňujeme dětem i sami sobě orientovat se v celém našem žití. Necháváme pak všechno více jen se dítě a přirozenost se sama odhaluje zevnitř. A takové koupání se ve zvuku a písničkách léčí a harmonizuje nás všechny. Probouzíme se společně s rytmem písni, ve hře na tělo, na bicí nástroje a perkuse. Radost a hravost s lehkostí nás v tom podporují.

Přirozená hudba

Má cesta rozpomínání se sama na sebe začala s dětmi. Přivedly mě opět k sobě, k mému malému dítěti uvnitř mě. Děti mi byly a jsou Učiteli. Nastavily mi zrcadlo, ve kterém jsem mohla jasně zít sebe. Jít k sobě a začít se rozpomínat na svou přirozenost, svou sílu, možnost se autenticky projevovat a žít více v souladu s přírodou a celkem. Začala jsem odhazovat nánosy ohočování a vnímání, co a jak má nebo nemá být, co a jak se má nebo nemá dělat. Je neuvěřitelné, kolik různých špatných návyků jak uzlíků máme třeba v komunikaci s druhými. Zvuk a hudba nám při cestě zpět k sobě mohou být lékem a cestou, jak se autenticky projevovat, bděle komunikovat a tvořit spolu s dalšími. Přirozená hudba je pro mě ta, která prochází celou mou bytostí a rozehvívá mě. Je to živost, která hladí, léčí, dává duši signál projevovat se. Vypráví příběhy každého z nás. Uklidňuje a projasňuje mysl a odhaluje širší bytosti.

Štěpánka Trojská Čížková
www.souzneni.eu

V A centru o.s. provází muzikoterapeutické dílny Zvoneček pro rodiče s dětmi od narození do cca 4 let a Muzikoterapii pro těhotné. Nově ji potkáte také v Bráně k dětem v Praze i Brně – Hra zvuků, Probouzení hlasu, Zvukové masáže.

