ZUZANA
KOUDELKOVÁ

Bioenergetic Singing

léčivé a transformační účinky zpěvu

ZUZANAKOUDELKOVA.CZ

ZUZKA@ZUZANAKOUDELKOVA.CZ

Obsah

1. O vzniku metody bioenergetic singing

2. Čím se liší bioenergetic singing od běžného zpívání

3. Základní principy

a) Spontánní reakce těla

b) Obnova bioenergetické rovnováhy

c) Vnímání

d) Pozornost

e) Vědomí

4. Bioenergetic singing - využití pro léčení a osobnostní růst

ÚVOD

Jak vznikla metoda bioenergetic singing

V roce 2018 jsem začala učit zpěv. Vystudovala jsem hudební pedagogiku, takže jsem začínala se základním know-how o tom, jak učit základy pěvecké techniky laickou veřejnost. Mými klientkami byly ženy, které pracovaly jako učitelky, státní úřednice, terapeutky nebo podnikatelky. Čím víc jsem sbírala zkušeností, tím víc mi bylo jasné, že zpěv je téma obrovsky hluboké a že v sobě skrývá potenciál, jehož tajemství jsem toužila objevovat. Také jsem potřebovala najít řešení, co s běžnými jevy, jakými jsou stud, strach z toho, že mě druzí budou kritizovat, různé emoční ale i fyzické blokády, které brání tomu, aby se zpěvní hlas rozezněl v plné parádě. Navíc většina mých klientek otevřeně přiznávala, že chtějí zpívat kvůli tomu, že cítí, že jim to psychicky i fyzicky dělá dobře. Mizely úzkosti a astmatické příznaky, zlepšovala se imunita, rostlo sebevědomí a ženy vnitřně krásněly. Asi po 4 letech práce už bylo jasné, že se mi pod rukama rodí má vlastní koncepce, které jsem v roce 2025 (tedy až po dalších 3 letech) dala název bioenergetic singing.

Čím se liší bioenergetic singing od běžného zpívání

Běžný zpěv

Cílem běžného zpívání je osvojit si pěveckou techniku a naučit se písňový repertoár. Díky technice se nám písničky zpívají snadno, hlas nás poslouchá a neškrtíme se ve vyšších polohách. Tento způsob zpívání nám přináší radost, zlepšuje náladu nebo nám pomáhá při uvolňování emočního napětí, když jsme naštvaní nebo smutní. Běžné zpívání by se dalo zařadit mezi volnočasové aktivity neboli koníčky.
Hlavní pozornost je zde zaměřena na hlasová cvičení, zlepšování hudební paměti, hodí se i znát něco z hudební teorie a ovládat zpěv podle not.

Bioenergetic singing

Při BS se zaměřujete víc na sebe. Učíte se vnímat své tělo a jeho aktivitu při zpěvu. Hlasová cvičení a melodické modely se vybírají podle toho, které části těla potřebujete provibrovat nebo které emoce chcete aktivovat, prožít. Pracuje se s pozorností, která se při zpěvu může zaměřovat různými směry.
Zcitlivujete celkově své vnímání a dochází i k rozšiřování vědomí. Mezi různými druhy terapií by se dalo říct, že terapie hlasem je místem, kde se skrze zpěvní hlas spojují naše mysl, duše a duch. Mysl dává pokyny, duše se uzdravuje emocionálně a duch se probouzí díky povaze zvuku, který je na hranici mezi matérií a duchem.

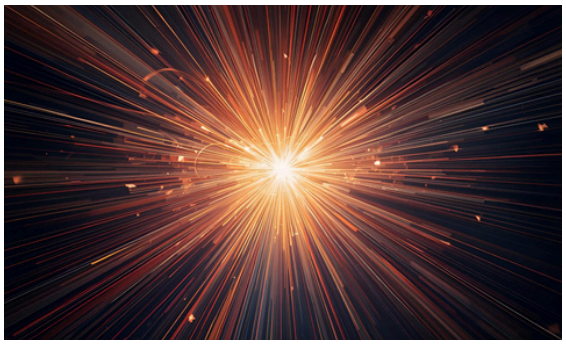
Základní principy

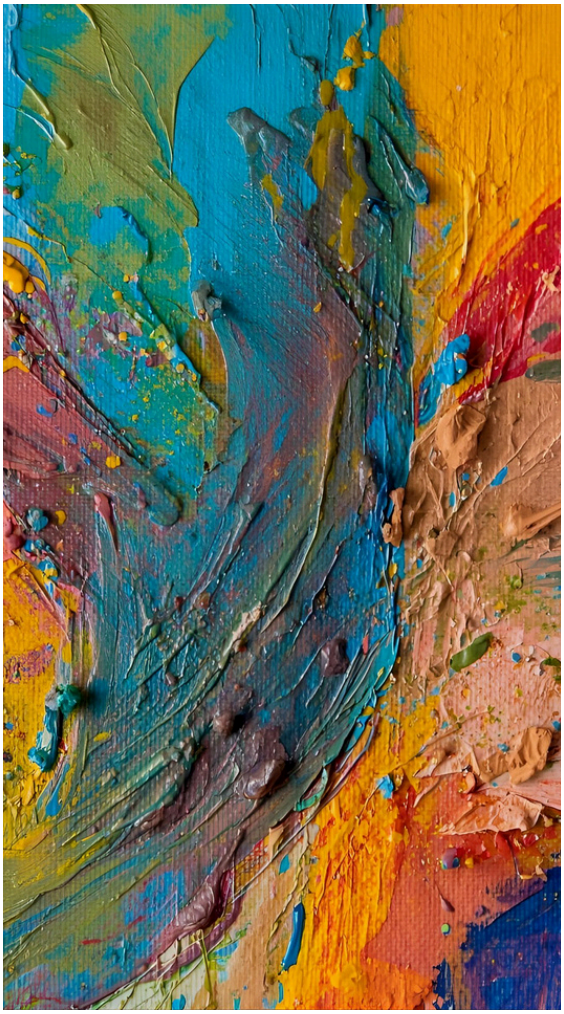
Spontánní reakce těla

Zpěvní hlas vzniká jako výsledek dvou druhů pohybů: pohybu vzduchu (dech) a pohybu svalů. Cílem bioenergetic singing je oživení instinktů a spontánních reakcí těla - bez rozumové kontroly. Díky tomu dochází k uvolňování chronického stresu a uzdravování nervového systému.

Obnova bioenergetické rovnováhy

Chronický stres a traumata způsobují, že je náš organismus bio-energeticky rozkolísaný. Příliš v tenzi nebo naopak příliš v depresi. Cítíme se buď vyčerpaně nebo ve stresu. Nebo obojí. BS přelaďuje organismus do jeho optimálního fungování. Tím pomáhá zlepšit vaše celkové zdraví.





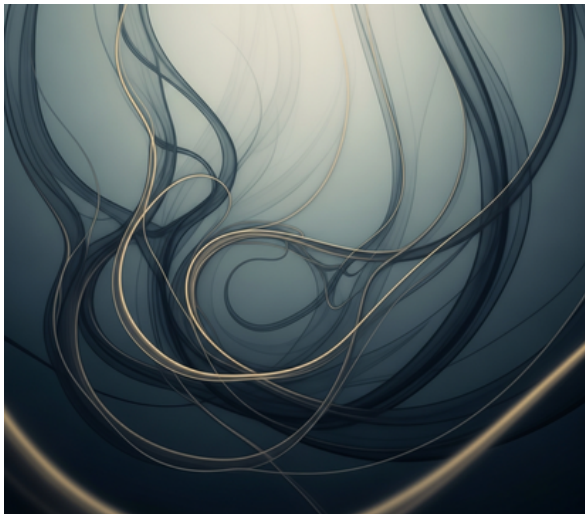
> Energie zpěvního hlasu je ve skutečnosti naší životní energií. Při BS se na ni ladíme a učíme se s ní efektivně zacházet.

Vnímání

Při bioenergetic singing trénujeme a uplatňujeme **kontemplativní vnímání** neboli nazírání. To nám umožňuje vnímat sebe sama v přítomném okamžiku.

Zakoušení hluboké přítomnosti s sebou nese hned několik benefitů: přestáváme reagovat automaticky (velké procento populace tzv. “ jede na autopilota”), spojíme se sami se sebou - se svým “self”, jdeme tím za hranice ega - a zakoušíme hluboký vnitřní klid.

Kontemplativní vnímání je neposuzující, neanalyzující. To je samo o sobě terapeutické, zejména pro osoby, které svazují jejich perfekcionistické tendence. Pro ty, kdo trpí nízkým sebevědomím, je bytí v přítomnosti také velmi blahodárné - necítí ohrožení a zakoušejí svobodu od sebe sama (viz výše: ego vs. self).



Pozornost

Pozornost při zpívání

... je náročnou disciplínou. Podobně jako při řízení auta se můžete zpočátku cítit zahlcení tím, na kolik věcí je při zpěvu třeba dávat pozor. Po nějaké době - když se zautomatizují jisté návyky a začne fungovat svalová paměť, toto zahlcení samo od sebe přirozeně odezní.
Při bioenergetic singing je podstatné a důležité učit se používat tzv. laskavou pozornost, **tedy pozornost** neposuzující. To z toho důvodu, že povaha zpěvního hlasu je postavena na spontánním fungování, nemá proto význam kriticky posuzovat něco, co se samo postupně svou vlastní vnitřní inteligencí dostává do zdravého ekvilibria.

Emoční pozornost

Je velmi důležitá, a přitom ji lidé málo pěstují. Když například během sezení klienti zazpívají nějaký úryvek melodie, cvičení nebo píseň a já se jich zeptám, jaké to pro ně bylo, většina z nich začne popisovat, co se jim podařilo nebo častěji nepodařilo, posuzují ne/dokonalost toho, co zazpívali. To ale není emoční pozornost. Emoční pozornost nám nabízí informace typu “cítil jsem snadnost nebo dřinu”, “bylo to příjemné nebo mě na mé barvě hlasu něco rušilo”. Emoční pozornost si také všímá informací, které k nám přicházejí zakódované z našeho podvědomí.

Vědomí

Vědomí je zkušenost, která vzniká jako výsledek zpracování vjemů, na které jsme zaměřili svou pozornost. K rozšiřování vědomí během BS dochází tím, že propojuje modální vnímání sluchu a vnitřního tělesného vnímání. Druhým důvodem rozšiřování vědomí je skutečnost, že do něj necháváme vstupovat také informace z nevědomí, které pomocí emoční pozornosti, imaginace a následné reflexe a verbalizace zvědomujeme. Získáváme tak o sobě velmi cenné informace, často se také z nevědomí vynoří indicie pro řešení našich aktuálních životních problémů, nové nasměrování, či nová kvalita sebe-zakoušení *(viz například zážitky typu: "toto jsem také já?" nebo "toto znělo jako někdo jiný", apod.).* To otevírá nové perspektivy, pokud jde o naši identitu, o naše sebepojetí.

Využití pro léčení a osobnostní růst

1

Oživení emocí, zvýšení vibrací organismu

Mnoho lidí žije v důsledku chronického stresu či traumat v odpojení od svých emocí nebo prožívají převážně emoce negativní, což může vést ke vzniku různých nemocí. Hlubší prožívání pozitivních emocí podstatně zvýší kvalitu vašeho života.

2

Léčba traumatu

Bioenergetic singing dokáže vyvést nervový systém z traumatických reakcí. Vyvést člověka ze stavu, kdy je “myšlenkami mimo” do přítomnosti a do reality.

3

Koherence mozku a srdce vedoucí k autentičtějšímu žití

Při BS dochází ke slaďování mozkové činnosti s činností srdce. Projevuje se to pocitem, že jste sami sebou, říkáte to, co si opravdu myslíte a vyjadřujete to, co opravdu cítíte. Je to opak kognitivní disonance.

4

Probuzení nebo oživení ducha

Skrze zpěvní hlas se člověk otevírá svému duchovnímu rozměru. Odpojení od spirituálního rozměru může také zapříčiňovat nejrůznější psycho-fyziologické potíže.

5

Mocný katalyzátor v procesu individuace

Zpěv představuje tréninkové prostředí pro zbavování se strategií ega ve prospěch autentického self. Vědomí se propojuje s nevědomím, učí se s ním komunikovat (obrazy, symboly, viscerální vjemy). BS se také hodí ke zpracovávání osobních stínů (Jungův archetyp stínu).

Víc obsahu o bioenergetic singing najdete zde:

www.zuzanakoudelkova.cz

mail: zuzka@zuzanakoudelkova.cz