Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Využití vybraných aspektů aromat a hudby při péči o klienta

Kateřina Černíková

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Jitka Pejřimovská

Praha 2010

Prague college of psychosocial studies

Usage choice aspects aromas and music at care about klient

Kateřina Černíková

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. et Mgr. Jitka Pejřimovská

Praha 2010

Anotace

Cílem této diplomové práce bylo zjistit možné využití vybraných aspektů aromat a hudby při péči o klienta ve fyzioterapii. Práce fyzioterapeuta se považuje za nelékařské zdravotnické povolání, dá se říci, že jde o dotykové povolání; je však též vhodné navázat kontakt s klientem v oblasti psychické. Právě i tento kontakt zaujímá v péči o klienta velmi důležitou úlohu - pozici, která však v České republice dosud není v praxi zcela obvyklá, zejména co se týče využití vybraných základních vůní a hudby. Ve fyzioterapii využíváme celou řadu metod a postupů týkajících se tělesné schránky, psychická stránka klienta je opomíjena. Avšak pouze soustavná komplexní režimová léčba zpomaluje progresi degenerativních změn a udržuje klienta v dobré kondici. Vzhledem k malému vzorku odpovědí respondentů nebylo možné provádět kvantitativně - kvalitativní šetření, ale výsledná orientační dotazníková sonda adresovaná fyzioterapeutickým pracovištím naznačila, že se jedná o velice zajímavé a žádané téma.

Klíčová slova: Aromaterapie - Fyzioterapie – Hudba - Muzikoterapie - Vůně

Annotation

The aim of this Diploma Thesis was to investigate the possible use selected aspects of the smell and of the music in the care of the client in physiotherapy. Physiotherapist´s work is considered as a paramedical profession, we can say that this is a professional touch, but it is advisable to contact the client in the mental too. It also holds the contact in the care of a client a very important role - a position, which, however, in the Czech Republic is not yet in practice quite common, especially as regards the use of selected basic scents and music. We use a variety of methods and procedures relating to the physical mailbox in physiotherapy, but client psychological aspect is neglected. Only a regular therapy with regiment slow down a progression of degenerative changes and a patient is holded in good form. Given the small sample of respondent´s replies was not possible to perform quantitative - qualitative inquiry, but the resulting probe orientation questionnaire addressed physiotherapeutic centers suggested that this is a very interesting and in-demand topic.

Key words: Aromatheraphy - Physiotherapy - Music - Musicotherapy - Smell

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. et Mgr. Jitky Pejřimovské a s použitím uvedené literatury.

V Praze dne 27. srpna 2010

Poděkování

Autorka diplomové práce s názvem „Využití vybraných aspektů aromat a hudby při péči o klienta“ by ráda poděkovala všem, kteří se podíleli radou, pomocí či jiným způsobem na vytvoření této práce.

Jmenovitě chci poděkovat vedoucí diplomové práce paní Mgr. et Mgr. Jitce Pejřimovské, která mne odborně vedla a předávala cenné zkušenosti, věnovala mi část svého času a ochotně poskytla věcné informace, připomínky, postřehy.

Poděkování náleží i paní Mgr. Markétě Gerlichové, panu prof. doc. MUDr. Janu Javůrkovi, DrSc. a panu PhDr. Zdeňku Musilovi, CSc. za konzultaci a odborné podněty týkající se hudby, fyzioterapie a aromaterapie.

Můj velký dík patří též rodině za jejich víru ve mně a za podporu během celého studia.

V Praze dne 27. srpna 2010

Obsah:

1 ÚVOD 7
2 ZÁKLADNÍ ÚDAJE A POJMY 9
2.1 Fyzioterapie – definice, předmět a cíl oboru 9
2.2 Statistika KZAM 10
2.3 Dýchání 11
2.4 Vybrané lidské smysly: čich, sluch 12
2.4.1 Čich a čichové ústrojí 12
2.4.2 Sluch a sluchové ústrojí 14
3 VŮNĚ A HUDBA Z POHLEDU FYZIOTERAPIE 17
3.1 Indikace a kontraindikace 17
3.2 Rámcový návrh na vybavení fyzioterapeutického pracoviště 19
4 VŮNĚ A AROMATERAPIE 21
4.1 Historie aromaterapie 21
4.2 Podstata aromaterapie 24
4.3 Základní principy aromaterapie 24
4.4 Vybrané pojmy: rostlinné silice, oleje, tinktura, vosk, balzám, jíl, bahno 26
4.5 Metody a způsoby aplikace aromaterapie ve fyzioterapii 29
4.5.1 Metody v místnosti 30
4.5.2 Metody tělové 33
4.5.3 Metody vodní 34
4.6 Možnosti využití aromaterapie ve fyzioterapii 36
4.6.1 Základní přehled vybraných rostlinných silic 37
4.6.2 Přehled účinků a použití vybraných rostlinných silic 38
4.6.3 Přehled a možnosti rostlinných silic působících na psychické obtíže 41
4.7 Profesionální péče fyzioterapeuta o klienta při aromaterapeutické masáži 44
4.7.1 Základní druhy masáží a postup při masáži 45
4.7.2 Častá tělesná postižení a možnost efektivního využití aromaterapie 47
5 HUDBA A MUZIKOTERAPIE 50
5.1 Hudba a léčba zvukem 50
5.1.1 Lidský hlas a terapie 51
5.2 Umění naslouchání hudby 52
5.2.1 Základní rysy lidského hlasu 52
5.3 AVS přístroje, jejich příslušenství a možnosti využití 53

5.4 Používané frekvencí a typy frekvencí 56
5.5 Muzikoterapie 57
5.5.1 Definice termínu muzikoterapie a její podoby, cíle 57
5.5.2 Počátky vývoje muzikoterapie v zahraničí a v České republice 60
5.5.3 Základní přehled muzikoterapeutických konceptů 63
5.5.4 Vliv muzikoterapie na základní oblasti lidských schopností 64
5.5.5 Základní upozornění na konvence, pravidla, omezení při práci s klientem 65
5.6 Muzikoterapie v oblasti fyzioterapie 66
5.6.1 Příprava práce s klientem 69
5.6.2 Základní manuál aktivit – metod a her pro využití k práci s klientem 70
5.6.3 Méně obvyklé nástroje hudby 71
6 PRŮZKUM PRO VYUŽITÍ K PRÁCI S KLIENTEM 76
6.1 Poznatky, názory 77
7 DISKUZE 79
ZÁVĚR 80
SOUHRN 82
SUMMARY 83
VYSVĚTLIVKY ZKRATEK POUŽITÝCH V TEXTU 84
LITERATURA A PRAMENY 85
SEZNAM PŘÍLOH 89
SEZNAM OBRÁZKŮ 90

Motto: „**Salus aegroti suprema lex**“

1 ÚVOD

Práce fyzioterapeuta patří beze sporu mezi kontaktní - dotyková povolání, kde při léčebné rehabilitaci se využívá celá řada metod a postupů týkající se tělesné schránky klienta, přičemž ke psychické stránce klienta se přihlíží jaksi okrajově, přestože fyzioterapeut pracuje kromě jiného v relativně klidném prostředí, používá masážní oleje, emulze a další pracovní prostředky či předměty. V České republice na vysokých školách studenti oboru fyzioterapie nemají v nabídce studijní předmět „Aromaterapie“ a předmět „Muzikoterapie“ se nabízí jako nepovinný volitelný předmět v I. etapě studia jen na dvou ze sedmi vysokých škol, ale nezapočítává se do studijního průměru, výuka neprobíhá každý semestr, sylaby tohoto předmětu nejsou jednotné.

Na našich vysokých školách pedagogického směru se nabízí předmět muzikoterapie a to v rámci studia nebo v rámci celoživotního vzdělávání, ale lékařské obory ji doposud nezařadily do nabídky vzdělávání, přestože medicínský směr by si tento předmět zasluhoval. Co se týká aromaterapie, situace je na první pohled příznivá - vysoké školy zaměřené na zemědělské, chemické či farmaceutické obory sice jsou připraveny vychovat odborníky, kteří se uplatní v těchto jmenovaných oborech, ale již ne ve fyzioterapii. V dnešní uspěchané době lze jen těžko zvládat veřejně přístupné přednášky jednotlivých předmětů, ale snad se začíná blýskat na lepší časy. Na Českém vysokém učení technickém v Praze byl nedávno nově otevřen bakalářský obor fyzioterapie a sylaby předmětů tu jsou nabízeny jak z oblasti fyzioterapie, ale také se zde rozšiřuje nabídka o technické předměty. Věřme, že sem časem (nebo na jinou vysokou školu) proniknou předměty aromaterapie i muzikoterapie.

Je známý fakt, že pro snadnější průběh a výsledek léčby je vždy vhodné navázat s klientem kontakt i v oblasti psychické, tudíž dle konkrétní situace kromě jiného lze využívat vůně i hudbu – a to zároveň nebo jen jednotlivě. Právě tyto opomíjené kontakty (faktory), působící na čichové a sluchové smysly klienta, zaujímají velmi důležitou úlohu - pozici, která však doposud není v praxi obvyklá a není rozšířena. Málokterý fyzioterapeut v průběhu léčby řeší psychosomatickou a psychosociální stránku klienta. Avšak pouze soustavná a komplexní režimová léčba zpomaluje progresi degenerativních změn a udržuje klienta v dobré kondici fyzické i psychické.

V této práci budou představeny vybrané aspekty využití aromat a hudby, které mohou pozitivně ovlivnit v mnoha případech fyzioterapeutickou léčbu i rekonvalescenci klienta a jeho psychiku; dále budou podrobněji představeny vybrané jednotlivé přírodní vůně (silice) a poté hudba jako doplněk fyzioterapeutického procesu s některými skladbami autorů, které mohou mít vliv na psychiku klienta, včetně uvedení příkladů využití aromaterapie a muzikoterapie.

V průběhu magisterského studia na Pražské vysoké škole psychosociálních studií jsem získala další nové vědomosti a poznatky z mé osobní praxe vhodné i pro práci fyzioterapeuta, které bych ráda využila při tvorbě této diplomové práce.

Jako fyzioterapeut se chci pokusit o malou modernizaci přístupu ke klientele v našich stávajících poměrech, abychom v tomto směru nezaostávali, mohli se lépe vyrovnat v oboru s poměry v Evropské Unii. Fyzioterapeuti by měli ovládat nejenom základní, ale i netradiční a alternativní techniky, což jistě obohacuje a posiluje individuální přístup ke klientům. Využití přírodních vůní a vhodně zvolené hudba v terapii může mít vliv i na zlepšení kvality života lidí zdravých i nemocných.

2 ZÁKLADNÍ ÚDAJE A POJMY

O lidech přicházejících k fyzioterapeutovi do ambulance (většinou na doporučení lékaře, protože lidé se zatím nevěnují prevenci), nehovoříme jako o pacientech, ale o klientech. To platí též i v případech, jestliže fyzioterapeut pracuje na lůžkové části nemocničních zařízení a jim na roveň postavených zařízení. Fakt, že zejména starší klienti si nás fyzioterapeuty většinou pletou a říkají nám „sestřičko“, se pomalu mění, práce fyzioterapeuta se dostává pomalu do podvědomí veřejnosti. Bude však ještě asi déle trvat, než nás naši klienti budou oslovovat správně.

2.1 Fyzioterapie – definice, předmět a cíl oboru

Každý zkušený fyzioterapeut dovede definovat obor, předmět i cíl. Protože tato práce není zcela typická svým námětem, níže je uvedena oborová specifikace, a to:

Definice fyzioterapie:

Fyzioterapie je obor zdravotnické činnosti zaměřený na diagnostiku a terapii funkčních poruch pohybového systému. Prostřednictvím pohybu a dalších fyzioterapeutických postupů cíleně ovlivňuje funkce ostatních systémů včetně funkcí psychických.

Předmět oboru:

Fyzioterapie se uplatňuje ve všech subsystémech péče o zdraví - v oblasti podpory a výchovy ke zdraví, v prevenci (primární, sekundární i terciální), v léčebné péči, v rehabilitaci. Fyzioterapie svými specifickými prostředky zasahuje tam, kde pohyb a ostatní fyzické i psychické funkce jsou ohroženy procesem stárnutí, zraněním, nemocí nebo vrozenou vadou.

K pohybové diagnostice používá fyzioterapie speciální kineziologické postupy a testy, fyzikální měření ke stanovení rozsahu pohybu v kloubech a stupně svalové síly, k vyhodnocení pohybových vzorů, posturálního a lokomočního chování klienta. Diagnostické postupy vedou ke stanovení terapeutického plánu, ergonomickému poradenství.

K terapii používá fyzioterapie neinvazivní léčebné prostředky fyzikální povahy. Je to především pohyb a to aktivní i pasivní, mechanické podněty, gravitace, teplo, chlad, tlakové a vztlakové síly vodního prostředí uplatněné ve speciálních postupech, metodách a konceptech pohybové, manuální a reflexní terapie, ergonomické poradenství. Jako

doplňující prostředky využívá fyzioterapie i podněty ostatních fyzikálních médií z arteficiálních zdrojů (jako účinky mechanické, účinky světelné energie, elektrického a magnetického pole).

Hodnocení vyžaduje opětovné vyšetření za účelem zhodnocení dosažených výsledků terapie. Dokumentace je vedena v průběhu celého procesu fyzioterapie.

Cíl fyzioterapie:

Fyzioterapie svými specifickými prostředky zasahuje tam, kde pohyb a ostatní fyzické i psychické funkce jsou ohroženy procesem stárnutí, zraněním, nemocí nebo vrozenou vadou.

Fyzioterapie vyžaduje aktivní přístup klienta k léčbě. Jen výjimečně postačí jednorázový zásah fyzioterapeuta k úplnému odstranění obtíží. Klient se významně podílí na své léčbě prováděním doporučených cvičení a dodržením určitých opatřeních v běžných denních činnostech a v pohybovém režimu!

2.2 Statistika KZAM

Pokud nahlédneme do přehledu zaměstnání Českého statistického úřadu, pak v Klasifikaci zaměstnání (dále jen „KZAM“)[1] zjistíme, že v této naší zájmové oblasti - ve fyzioterapii, jsou uvedena tato zaměstnání:

Numerický kód	*Název zaměstnání*
32262	*diplomovaný fyzioterapeut*
32263	*diplomovaný fyzioterapeut specialista pro výzkum*
32262	*fyzioterapeut*

Členění zdravotní péče podle místa oboru zaměstnání se uvádí v KZAM v položce 85.1 Zdravotní péče.

Předmětem klasifikace je **zaměstnání**, tj. konkrétní činnost, kterou pracovník vykonává (i když není jeho povoláním) a která je zdrojem jeho hlavních pracovních příjmů. Naproti tomu **povolání** označuje způsobilost vykonávat pracovní činnosti, která se získává určitým stupněm vzdělání a ovládnutím potřebných praktických dovedností.

[1] Viz http://ktp.istp.cz/charlie/expert2/act/overvw.act?lh=0

Z uvedeného je zřejmé, že zaměstnat člověka na plný pracovní úvazek pouze jen jako aromaterapeuta, muzikoterapeuta lze asi těžko, je však relativně možné jej zařadit do organizační struktury právního subjektu na tzv. „kumulované zaměstnání“ s využitím hudby a aromaterapie pod kódem SKP: 85.14.13 - Fyzioterapie apod. léčebné metody prováděné nelékaři. Záleží však na potřebnosti pracovní náplně a též na personální politice toho kterého zařízení ve státním či soukromém sektoru.

2.3 Dýchání

Dýchání je zdrojem života, všechny naše úkony a prožitky jsou spojeny s dechem. Při správném dýchání se nadechujeme i vydechujeme nosem. Snažíme se dýchat bránicí do zad a celým hrudníkem. Fyzioterapeut se v rehabilitaci klienta vždy má zaměřit i na práci s dechem. Existují speciální metody (např. při práci s astmatiky). Rozlišujeme dýchání:

a) dolní neboli břišní, tj. brániční (nejlépe se učí vleže na zádech při pokrčených nohách, chodidlech opřených o podložku, vyrovnat bederní páteř),
b) střední neboli hrudní (učíme se je vsedě na židli, kdy při nádechu se žebra roztahují a při výdechu se stahují),
c) horní neboli podklíčkové (učíme se je opět vsedě na židli, po zvládnutí středního dýchání takto: vydechnout a vtáhnout břicho jako u hrudního dýchání, ruce dáme pod klíční kosti a snažíme se pod ně nadechnout. Mělo by dojít k rozevírání a mírného zvednutí hrudníku, přičemž se nezvedají ramena. Při výdechu hrudník klesá.)

K prohloubení dechu u všech typů dýchání můžeme využít speciálních poloh rukou, tzv. muder, případně také i reflexní masáže rukou nebo plosky nohy na podporu dráhy plic.

Při správném dýchání je organizmus člověka vyváženější, tělo dostává energii, dýcháním je možné příznivě ovlivnit i psychický stav. Zpěv a práce s dechem má velký vliv na další tělesné a psychické procesy; lze při tom využít i volenou aromatizaci vzduchu, rytmické písně či pohyby těla.

Každý nádech nosem či ústy je přísun studeného vzduchu, každý výdech je vždy proud teplého vzduchu.

Musíme si uvědomit, že nedýcháme pouze nosem, ústy, ale i největším orgánem našeho těla, tj. kůží, která má plochu cca 1,5m^2.

2.4 Vybrané lidské smysly: čich, sluch

Smysly jsou prostředkem, pomocí kterého vnímáme své okolí. Pět samostatných smyslových systémů reaguje na různé podněty: oči umožňují interpretovat zrakové informace, sluch zprostředkovává zvuk a udržuje rovnováhu, nos a jazyk reagují na pachy a chutě, smyslové nervy v kůži umožňuji cítit fyzický kontakt, změny v teplotě a bolest.

Je známé, že si dokážeme poradit při jejich poruše či úplné ztrátě. Informace se do mozku může dostat prakticky jen dvěma cestami. Základní informace nutné pro fungování lidského těla se do mozku dostávají již při jeho vzniku, a to prostřednictvím genů. Všechny další informace, naše zážitky a vědomosti, se do mozku dostávají výhradně prostřednictvím smyslů. Jednotlivé smysly jsou v neustálé interakci a podléhají zpětné vazbě z vyšších mozkových center.

Každá informace, přicházející z vnějšího prostředí, je buď jistou formou energie anebo hmoty. Jednotlivé smysly tyto podněty převádějí na série elektrochemických impulzů, které jsou prostřednictvím nervové soustavy přenášeny do mozku. Aby se tyto impulzy v konkurenci ostatních vjemů prosadily, musí překonat určitý práh.

Lidský organizmus je přizpůsoben tak, aby vnímal spíše relativní rozdíly než absolutní hodnoty. Je to dáno především evolučním vývojem – věci, které se nemění obvykle, nejsou tak nebezpečné a není jim tedy potřeba věnovat tolik pozornosti.

Čich a chuť, dále pak sluch a hmat, jsou spojeny s nejstaršími a nejprimitivnějšími částmi mozku, které se u člověka vyvinuly nejdříve a dodnes se vyvíjejí jako první i u dítěte. Na každém smyslu tak organismus staví, rozšiřuje záběr svého smyslového vnímání a zvyšuje schopnost zvládat stále složitější stimuly. (K tomu viz též v této práci příloha č. 1: Obr. č. 1 - Oblasti vnímání znázorněné na lidském mozku, příloha č. 2: Obr. č. 2, 3 - Ústrojí čichové a Obr. č. 4 – Popis jazyka a dále příloha č. 3 – Ústrojí sluchové.)

2.4.1 Čich a čichové ústrojí

Čich je stejně jako chuť chemickým smyslem, kterým neustále monitorujeme své okolí. Prostřednictvím čichu jsme při dýchání informováni o aktuální kvalitě okolního ovzduší a o případném hrozícím nebezpečí. Čich je též významnou součástí dalšího základního smyslu, kterým je chuť. Čichové smysly leží v mozku hned vedle paměti. Asociační vazby mezi zkušenostmi a prožitky jsou v mozku velmi silné. Některé pachy mohou zesílit nějaký náš zážitek či pocit.

Podnětem pro čich jsou prchavé látky obsažené ve vdechovaném vzduchu. Člověk dokáže rozlišit několik tisíc čichových kvalit, ale vůně a pachy se často nedají jako podněty přesně klasifikovat. Takzvané čisté čichové pocity poskytuje přibližně jen padesát látek. Ty je možné rozdělit na vůně či pachy, a to hnilobné, kořenné, květinové, ovocné, pryskyřičné a spáleninové. Většina látek svou vůní vyvolává pocity smíšené a velmi často spojené s drážděním dalších čidel, např. chuťových.

Podle Zouzalíka (2004)[2], čichový smysl může být poškozen kouřením, dočasně bývá porušen nachlazením, případně alergií. Ztráta čichu (anosmie) nebo jeho oslabení (hyposmie) se objevuje přechodně prakticky při každé akutní rýmě. V takovém případě se jedná o tzv. respirační anosmii nebo hyposmii. V některých případech však náhlá ztráta čichu v průběhu akutní rýmy může znamenat ztrátu trvalou, a to díky chřipkovým virům. Ztrátu či oslabení čichu mohou způsobit všechna onemocnění, která znemožňují nosní dýchání, nebo onemocnění, která zamezují přístup vzduchu do horních oblastí nosní dutiny. Přechodnou ztrátu čichu mohou vyvolat polypy, vybočení nosní přepážky a výjimečně výhřez tvrdé mozkové blány nebo nádor, výpary chemických látek např. kyselina sírová, sirovodík, sirouhlík a formaldehyd. Trvalá ztráta čichu může nastat po poškození nervu, v souvislosti s poraněním lebky - zejména při poraněních přední jámy lební a také po těžkých zlomeninách nosu a obličejových kostí. Ztráta čichu může být způsobena i cévní chorobou postihující tu část mozku, která interpretuje čichové pocity.

Léčba poruch čichu závisí na příčině. Tzv. respirační anosmii lze úspěšně zvládnout podáváním léků, které působí splasknutí nosní sliznice, případně antialergik a vakcín u alergické rýmy, anebo chirurgicky. Úprava čichu bývá v některých případech pozvolná a může trvat jeden až dva roky. Pro osoby postižené ztrátou čichu prakticky neexistují žádné kompenzační pomůcky. Lidé, kteří ztratí čich, trpí hlubokými depresemi. Jejich život bývá plný emocionálních výkyvů, zmatků i prudkých změn nálad. Souvislost emocí a vůní nebo pachů je daná už samotným mechanismem jejich vnímání. Protože vůně působí přímo na mozková centra související s prožíváním emocí. A to je možná vysvětlení i toho, proč ženy vnímají vůně a pachy mnohem citlivěji než muži.

Chuť je úzce propojena s čichem a toto si někteří lidé neuvědomují. Chuť má menší citlivost než čich. Ztráta čichu může způsobit omezení nebo i ztrátu vnímání chuti. Ke ztrátě chuti může dojít též vlivem užívání léků, dále to může být i např. nedostatek zinku v lidském organismu.

[2] Viz http://www.21stoleti.cz/view.php?cisloclanku=2004042107

Jazyk je pohyblivý díky souhře navzájem propletených svalů. U klienta (postiženého např. po stavu CPO) se provádí speciální cvičení na znovuzískání pohyblivosti úst, jazyka.

Jazykem rozeznáváme jednotlivé chutě – hořká (v zadní části jazyka), kyselá (po stranách), slaná (vpředu) a sladká (na špičce). Poslední výzkumy však ukazují, že základních chutí je nejméně pět, přičemž tou pátou je glutamát sodný.

Omezení, snížení citlivosti chuťových vjemů a zároveň také výraznější částečná ztráta či úbytek citlivosti čichových vjemů je možný i u jinak zdravých osob cca v šesté dekádě let, což se může projevit sníženým zájmem o příjem potravy.

2.4.2 Sluch a sluchové ústrojí

Sluch je po zraku druhým nejdůležitějším smyslem. Umožňuje nejen vnímání zvuků a prostorovou orientaci, ale i dorozumívání, tj. styk s ostatními lidmi. Sluchový orgán je složité ústrojí, které je citlivé na řadu vnitřních i vnějších vlivů a je z tohoto důvodu také velmi zranitelné**.** Ucho se zabývá nejen slyšením, ale také polohou a rovnováhou a sestává z vnějšího, středního a vnitřního ucha. (K tomu viz příloha č. 3 této práce - Ústrojí sluchové, Obr. č. – 5 Vnější ucho a Obr. č. 6 – Skladba ucha.)

Podnětem pro sluch jsou zvukové vlny, tj. podélné kmitání molekul vzduchu. Prostřednictvím sluchu jsme schopni rozeznat zvuky a tóny, jejich intenzitu, výšku, zabarvení, směr, odkud přicházejí. Člověk slyší a rozlišuje při středních hlasitostech tóny od kmitočtu cca 16 Hz přibližně do 20 000 Hz. Maximální citlivost lidského sluchu lze je možné pozorovat u tónů v rozsahu 1000 - 3 000 Hz**.**

O analýzu mechanismu akustických vjemů se pokusil již Hermann Ludwig Ferdinand von Helmholtz v 19. století ve své rezonanční teorii. Novější práce potvrdily, *že akustické vlnění lymfy rozkmitává basilární membránu a oblast kmitání se posouvá se stoupající frekvencí směrem k oválnému okénku (teorie postupné vlny), tedy oblasti vnímání jednotlivých frekvencí jsou rozloženy na basilární membráně*[3]. Basilární membrána ale díky svým rozměrům a fyzikálním vlastnostem nemůže obsáhnout frekvenční rozsah větší než 4,5 oktávy. Lidské ucho je však schopno rozeznat 10,5 oktávy.

Naše životní prostředí je zatěžováno hlukem. *Hluk* je definován jako nežádoucí zvuk se složkami různých frekvencí, intenzit a hlasitostí, který vyvolává rušivý či nepříjemný vjem. Pod pojem a*bsolutní hluk* řadíme směs zvuků o hladině intenzity větší než 90 dB.

[3] Viz http://www.vscht.cz/ufmt/cs/index.html v sekci Elektronické pomůcky

Ustálený hluk je hluk, jehož hladina nekolísá o víc než 5 dB. *Třídy hluku* charakterizují míru nebezpečnosti hluku na základě změřených hladin akustického tlaku ve frekvenčních pásmech. Důsledky hluku se mohou projevit nejen poruchou sluchu ale také hypertenzí či žaludečními vředy.

Úrazy středního ucha postihují všechny jeho části, nejčastěji bubínek, vzácněji sluchové kůstky. K poranění může dojít při nevhodném čištění zvukovodu ostrými předměty, nebo úderem přes ucho. Jistou známkou poranění je bolest a zhoršení sluchu. Při prasknutí menšího rozsahu dojde zpravidla k samovolnému zhojení a sluch se ve většině případů upraví k normě po zacelení perforace. Dojde-li k poškození většího rozsahu, je nutný chirurgický zákrok. Úrazy vnitřního ucha jsou součástí větších poranění hlavy, spojených se zlomeninou spánkové kosti, případně baze lební.

Náš sluchový orgán se skládá ze tří základních částí - zevního, středního a vnitřního ucha (Zouzalík, 2004).[4] *Zvuk šířící se vzduchem se prostřednictvím zvukovodu dostává k bubínku, který tím rozechvívá. Vibrace bubínku přenášejí středoušní kůstky na hlemýžď vnitřního ucha. Zde dochází k přeměně pohybové energie na elektrické nervové impulsy. Ty poté vede sluchový nerv do mozku.* Jestliže je zvuk příliš silný, zabíjí nervové buňky ve vnitřním uchu. Nervové buňky umírají tím více, čím déle působí zvuk na ucho a tím ubývá i sluch a potom tato ztráta je trvalá.

Slyšitelné zvukové vjemy – označujeme jako sluchové pole. Toto pole je u každého člověka individuální, jde o frekvenční rozsah zvuků, které člověk vnímá. Zvuk nad horní zvukovou mezí se nazývá ultrazvuk, pod dolní mezí se nazývá infrazvuk.

V následujícím přehledu se uvádí několik údajů o hladinách intenzity známých zvuků:

Zvuky zvuková hladina hlasitosti (v dB) - Sluchové pole:

0 dB - nejslabší zvuk, který slyší lidské ucho
20 dB - šelest listí
30 dB - šepot, zvuky v tiché knihovně, pouliční hluk v malém městě
60 dB - zvuky normální konverzace, šicí stroj, zvuky psacího stroje
70 dB - hluk na frekventovaných ulicích velkoměsta
80 dB - hluk v tunelech metra, vyzvánění budíku
90 dB - sekačka na trávu, hluk motorových vozidel
100 dB - řetězová pila, pneumatická vrtačka
115 dB - rockový koncert, klakson auta

[4] Viz http://www.21stoleti.cz/view.php?cisloclanku=2004042107

120 dB - start letadla

140 dB - střelné zbraně, zábavná pyrotechnika, raketové motory (práh bolestivosti)

Poškození sluchu je často trvalé a nevratné, ale v některých případech se voperuje bionický prvek do lidské hlavy (tzv. kochleární implantát) a tak je sluch korigován. Přesto bychom se měli snažit, abychom se škodlivému hluku (zvuku) vystavovali co nejméně.

Je přirozené, že člověk slyší nejlépe v mladém věku - t.j. kolem jeho 20 let. Potom s přibývajícím věkem však sluch začíná ubývat, starší ucho hůře slyší. Lékaři odhadují, že mezi třicátým a čtyřicátým rokem věku tento úbytek činí přibližně 1 dB ročně. Je zajímavé, že na rozdíl od mužů, kteří začínají pomalu ztrácet sluch již od svých třiceti let, u žen je možné podobný úbytek pozorovat až v mnohem vyšším věku. Ženy slyší dobře prakticky až do cca 45 let a k významnějšímu zhoršení dochází až s příchodem menopauzy.

Výše uvedené základní údaje a pojmy týkající se fyzioterapie, čichu a sluchu nám upřesňují a dávají dostatečný přehled a potřebný vhled na klienta, kterého je nutné vždy brát jako jedinečnou osobnost, která může trpět různými omezeními, vadami. Klient dále může mít v průběhu rehabilitace či léčby různé potíže, nebo se může potýkat s negativními emocemi atd. Fyzioterapeut se musí snažit znát svého klienta co nejlépe, protože poté může lépe a včas předejít či zareagovat na nežádoucí, nechtěné či nevhodné situace, které se mohou vyskytnout při jeho péči o klienta.

3 VŮNĚ A HUDBA Z POHLEDU FYZIOTERAPIE

Je nutné zdůraznit, že každému voní něco jiného, každý slyší něco jiného – je to o umění cítit, naslouchat a toto není dáno každému člověku stejně. Kontraindikace je jen taková, že platí toto pravidlo: nesmí jít o nepříjemné vnitřní pocity, nesmí dojít k alergickým reakcím kožním ani dýchacím, vždy je nutné dávat pozor na diagnózy klienta, jako je např. vysoký krevní tlak, kardiochoroby, ekzémy, alergie, těhotenství atd.

Indikační oblasti využití vůní – aromaterapie a hudby jsou velmi široké a metodiky zde uvedené téměř žádnou kontraindikaci nemají, neboť každý klient je sám o sobě jedinečná osobnost s jeho specifiky, pocity, zkušenostmi atd., jak je patrné ze zde níže uvedeného. Přesto se snažíme, aby pohoda a libé pocity při léčbě byly na předním místě.

Každý terapeut provádí s klientem na začátku prvního setkání vstupní vyšetření jako je např. kineziologický rozbor, svalový test apod. včetně vstupního pozorování, kde by si měl všímat i toho, jak klient reaguje na vyšetření i jak v průběhu vyšetření komunikuje. Pokud fyzioterapeut ovládá a využívá metodu One-Brain - kineziologii, potom pomocí tzv. „barometru chování“ si může kromě jiného upřesnit i momentální psychický stav klienta. Zjištění v oblasti psychických blokád je s pomocí metody One-Brain účinné a rychlejší, přesto tato metoda v České republice není dosud pojišťovnami hrazena, jak je tomu již například v Maďarsku a zatím ani odborníky není více využívána a není tolik rozšířena.

Fyzioterapeut by měl na pracovišti využívat jeho znalosti o vůních i o hudbě jako podpůrný terapeutický prostředek v rehabilitačním či v léčebném procesu zcela běžně a samozřejmě. Že se tak vždy neděje, je známo.

3.1 Indikace a kontraindikace

Ve spolupráci s ostatními odbornými lékařskými i nelékařskými pracovníky se někdy indikují vhodné vůně i hudba. Podle Gerlichové (2010)[5] v rámci rehabilitačního týmu je dobré koordinovat práci s ostatními týmovými specialisty (logoped, psycholog, ergoterapeut, speciální pedagog atd.), neboť spolupráce je důležitá pro vhodnou indikaci a sledování vývoje stavu klienta.

Mezi nejdůležitější **indikace** patří ve fyzioterapii možnost využití hudby a vůní u nácviku chůze (fáze opory a odrazu), u vadného držení těla obecně (zvláště u dětí a

[5] Viz http://www.muzikoterapie.cz

mládeže), u skoliózy, cvičení svalové síly, dále při po stavech organické mozečkové, vestibulární a extrapyramidové poruchy, při vertebrogenních obtížích, stav st. op. CPM, hypermobilita (centrace), v gynekologii: k posílení pozitivního myšlení a psychického stavu těhotných, při porodu, dále na odděleních kardiologie (přehlušení přístrojů a techniky, úprava arytmie, dále u popálenin (odreagování od bolestivých stavů, u depresí atd.), v pediatrii k navození klidného spánku (v průběhu dne pro podporu psychického stavu je možné použít známou hudbu), nebo používat přírodní zvuky. Dále se indikuje hudba i aromaterapie v rámci prevence u zdravých, u diabetiků k navození kladných pocitů, u starých lidí k podpoře paměti atd. Dalšími příklady možností je aplikování vůně, hudby při negativních stavech jako např. při nervozitě, hněvu, zlosti, smutku, žalu. Masážemi lze působit aktivně též proti zánětům šlach, kdy při nedostatečném pohybu se v těle usazují a hromadí škodlivé látky, voda a tuk. Změna svalového tonusu při masáži se projeví též účinky vhodnými pro děti s hypertonickým, hypotonickm s hyperkinetickým syndromem. Dobrých účinků lze dosáhnout masážemi při potřebě změnit kloubní pohyblivost, neboť při dotyku v blízkosti kloubů dochází k uvolňování hormonů, vylučování usazených látek. Dotekové relaxační techniky též odstraňují a uvolňují poporodní trauma, zmírňují projevy lehké mozkové dysfunkce a též mohou pomoci při odstraňování projevů dyslexie, dysgrafie a dyskalkulie. Další příklady pozitivního vlivu aromaterapie se uvádí v subkapitole 4.7.2 této práce.

Metodiky uvedené v této práci nemají téměř žádnou **kontraindikaci,** ale aromaterapie a též i hudba není vhodná u akutních bolestivých stavů, dále u špatně spolupracujících klientů. Opatrnost je na místě zejména u epileptiků, kardiaků a u klientů alergických apod. Pokud se zaměříme na aplikaci aromaterapeutické masáže (případně koupele), je nutné zdůraznit, že není vhodná u akutních onemocnění, u infekčních nebo akutně zánětlivých onemocnění, dále pokud jde o závažné krvácivé stavy, generalizovaná nádorová onemocnění, jakož i při onemocnění nebo poranění dutiny břišní (spojené se záněty), potom též v místě popálenin, opařenin nebo v místě poleptaných ploch, v místě zvětšení mízních uzlin, nádorů, bradavic, taktéž se vyhneme masáži břicha těhotných žen a ani nemasírujeme břicho při akutních onemocněních slinivky, žlučníku. Částečná ztráta nebo úplná ztráta smyslů (tj. zde myšleno) čichu nebo sluchu, není kontraindikací v pravém slova smyslu, neboť skrze fyzickou stránku (vibrace, doteky, vstřebávání silic pokožkou nebo perorálně) lze prokazatelně ovlivnit i psychiku a citové vnímání. Hudba je velmi působivý psychoterapeutický prostředek, který je schopen vyvolat rychlou emoční reakci (změnit náladu, uvolnit napětí, pomoci zvládnout úzkost, atd.), dále je schopná

působit na člověka dlouhodobě – správně sestavený program receptivní i aktivní muzikoterapie může přispět ke korekci psychofyzické, zlepšit chování člověka, vytvořit bezpečnou atmosféru, pomoci verbálně i neverbálně komunikovat, naslouchat a otevřít bránu do duše. Kontraindikace je dána reakcí (nebo předvídatelnou reakcí) klienta na alergeny anebo na určitý druh hudby a její rytmus (např. předchozí špatná zkušenost na vůně, poslech hudby, která přivede klienta do nežádoucího stavu – transu, amoku, deprese apod.). Nutné je dávat pozor též u klientů, kteří trpí jakoukoliv formou klaustrofobie.

Kdo nemá rád přímý kontakt – např. hlazení, držení za ruku, ihned reaguje popuzeně, potom není vhodné používat aromamasáže. Je však možné např. se pokusit při masážích o využití lávových kamenů, tejpů, vonných pečetí, balneoterapie atd.

3.2 Rámcový návrh na vybavení fyzioterapeutického pracoviště

Vhodně zvolená hudba, vůně i pracovní předměty a pracovní prostředky na každém terapeutickém pracovišti mohou být užitečné při navázání vztahu terapeuta s klientem, ke zlepšení jejích komunikačních dovedností, k odreagování napětí, dále též mohou přispět k rozvoji tvořivosti, ventilaci negativních zážitků a odreagování agrese klientem, naučení se něčemu novému. Obecně je známo, že ve zdravotnictví se jedná o místa, kde klienty sužuje strach a bolest. Tyto negativní emoce se objevují i v osobním potu. Proto především v čekárnách je metoda aplikace vhodné vůně a vhodně zvolené hudby k poslechu nepostradatelná. Je zde zapotřebí klienty zklidnit, zpříjemnit čekání a odbourat strach či bolest alespoň na mentální úrovni.

Níže jsou namátkou vybrána pracoviště,[6] kde lze využít vůně i hudbu a dále pak v této podkapitole budou uvedeny základní pracovní prostředky a předměty, kterými by mělo být dovybaveno dobře fungující fyzioterapeutické pracoviště.

Nemocnice – poliklinika je místo plné obav, strachů, emocí a bolesti. Již v čekárnách hodně lidí cítí tíseň a napětí. Čekárny jsou plné různých lidských pachů, které jsou umocněny výší strachu a strádáním lidí. Využitím éterických olejů a vůně lze navodit příjemnější pocity a snížit i infekční přenosy mezi nemocnými. V nemocničních pokojích lze aplikovat oleje, vůně atd. pro psychickou podporu. Aromaterapie dokáže aktivovat obranyschopnost organismu, snížit horečnaté stavy a vylepšovat spánek i odbourávat

[6] Viz http://www.essenses.cz

strachy a obavy. Nemocnice jsou místem, kde trpí tělo, ale též i duše. Příjemná tichá hudba na prahu slyšitelnosti je zde též na místě.

V pediatrických ambulancích apod. vybavení prostor by mělo psychicky navodit zklidnění dětí a jejich obavy z lékaře. Lze vymalovat místnosti vhodnými barvami a rozvěsit vhodné obrázky na stěnách, vyhradit též koutek pro hračky. Některé přírodní éterické oleje mají antiseptické vlastnosti (tím se omezí přenos nemocí z jednoho dítěte na druhé. Tichá hudba nebo zpěv může dítě velice zklidnit.

Psychiatrické léčebny - využívá se muzikoterapie a aromaterapie jako léčebný postup při mnoha terapiích, které jsou velmi účinnou metodou při psychické léčbě, protože kromě jiného ovlivňují i podprahové a podvědomé blokace.

Seniorské domy – staří lidé jsou většinu času v uzavřených prostorách. Jejich onemocnění či hygienické návyky v tomto období nesou s sebou určité pachové stopy. Je třeba vytvořit prostředí a podmínky pro kvalitní prožití stáří a snížit pokud možno i nemocnost. Pokud tito lidé neztratili zcela čich, je možné jejich místnosti prostor provonět. Senioři si rádi poslechnou hudbu, která jim vrací vzpomínky na mládí, nebo si mohou sami zazpívat a doprovázet jejich projev aktivně či pasivně (na hudební nástroje, tělo atd.).

Kosmetická centra, wellness centra, terapeutická centra - zde se pečuje celkově o tělo a ducha zároveň. Tato pracoviště jsou zátěžovým místem pro personál, který je v blízkém kontaktu s klienty. Stává se, že pracovníci odcházejí domů velmi unaveni. Je tedy nutné, aby používali na svoji ochranu vhodnou vůní. Zde se pracuje hlavně s přírodními silicemi a éterickými oleji přímo během terapie k léčbě pomocí aplikace olejů do masážních olejů nebo krémů. Poslech hudby by měl být zvolen ve spolupráci a dohodě s klienty.

Uveďme si rámcový soupis terapeutických prostředků, pomůcek a zařízení, resp. jeho základní výčet, který má sloužit pouze jako námět, ale též i pro zamyšlení, co by nemělo chybět na pracovišti fyzioterapeuta kromě povinných nebo běžných pracovních předmětů a pomůcek. Jedná se tedy např. o tinktury, vosky, léčebné bahno, jíly, masážní oleje a silice, které lze doplnit, tj. namíchat vždy speciálně jen pro jednoho klienta, dále také kr.j. tyto věci: kapátka, lžičky, třecí misky, vanička na výplach očí, ušní svíce, moxovací houbičky, solné lampy, čističky vzduchu, osvětlení - tzv. zdravé světlo (žárovky, výbojky, zářivky), keramický difuzér pro aplikaci éterických olejů a vůní a náplně do difuséru, PC s možností pustit hudební produkci, rádio či MP3, vybrané hudební nástroje (viz subkapitola 5.4.6 této práce), zrcadlová stěna pro vizuální kontrolu klienta, aby sám viděl jeho pohyb při cvičení a pro korekci chyb, návyků apod. Jistě je možné a bude ku prospěchu tento soupis rozšířit o vlastní nápady fyzioterapeuta a jeho kolegů.

4 VŮNĚ A AROMATERAPIE

4.1 Historie aromaterapie

Je-li člověk obklopen jemu příjemnými vůněmi, cítí se přirozeně lépe, vytváří se prostředí harmonie a dobré pohody, zlepšuje se jeho celkový zdravotní stav. Zřetelně příjemná vůně účinkuje jako organizující síla pro daný subjekt, kterému poskytuje nejužitečnější služby. A naopak, je-li prostředí fakticky zamořeno nepříjemným zápachem, nabývá intenzity nad ostatními podněty, tak způsobuje psychické podráždění, napětí a potlačuje ostatní vjemy.

Egypt, Starověké Řecko a Řím:

Pojem aromaterapie se začal používat koncem 20. století, ale metody, při nichž se získávaly výtažky z bylin, jsou starší více jak 4000 let. Dokazují to nálezy objevené v hrobkách egyptských faraonů. V roce 1821 badatel Sir J. G. Wilkinson prováděl vykopávky v Thébách (městě Vesét), přivezl odtud nákres masáže nemocného bylinným olejem. Další potvrzení užívání esenciálních olejů ve starověkém Egyptě nalezl Ital Shieperelli, který v roce 1906 otevřel hrobku architekta Chaova a jeho ženy Merity ve vesnici Dér el Medínu. Byla zde uložena kr.j. kosmetická skříňka, která obsahovala kelímky s parfémy, vonnými mastmi a balzámy.

Egypťané využívali esenciální oleje v lékařství, ke kosmetickým účelům, v léčitelství a hlavně k balzamování - každý mrtvý byl pečlivě nabalzamován olejem a mastmi ze santalového dřeva, skořice a cedru. Pálení aromatických rostlin bylo součástí mystických obřadů - kněžky prostřednictvím výparů vyvolávaly halucinace a pak předpovídaly budoucnost. Léčivé výtažky z rostlin mohli zpočátku používat jen nejvyšší chrámoví kněží. Prvními výrobci parfémů byli chrámoví kněží. Pojem „parfém“ pochází z latinského *per fumum*, což je v překladu „skrz kouř“. Robert Tisserand definuje parfém jako roztoky na alkoholickém základě, kdy 20% tvoří přírodní látky a zbylých 80% tvoří aromatické chemikálie (Tisserand, 1991, s.26).

Později oleje začali používat každodenně i běžní obyvatelé Egypta. Tzv. heliopolský papyrus popisuje každodenní vykuřování města Heliopolis. Ráno se zapalovaly kuličky z pryskyřice, v poledne myrha a večer směs 16 různých bylin. Tato směs se nazývala *kyphi* a podle lékaře Plutarcha navozovala spánek, zmírňovala úzkostné stavy a projasňovala sny. Panovnice Kleopatra se též zajímala o užívání aromatických látek a parfémů. Za jejích časů vrcholné vlády vlastnila největší balzámové zahrady ve své době. Dle pověsti údajně

okouzlila Kleopatra Marka Antonia pomocí zázračného parfému. Egypťané z vyšších vrstev pravidelně navštěvovali horké lázně a absolvovali vonné koupele a masáže vonným olejem. Otrokyně prováděly masáže oleji získanými hlavně z henny, cedrového dřeva, lilií a skořice. V Egyptě se používaly nejčastěji myrha, olibanum, cedrové dřevo, oregano, hořké mandle, nadr, hena, jalovec, koriandr, puškvorec. Časem Egypťané zdokonalili výrobu parfémů, mastí a balzámů tak, že vznikl mezistátní obchod s aromatickými látkami a rostlinami s Babylónem, Římským císařstvím a Mezopotámií.

Řekové měli dlouhou dobu aromatické látky a znalost jejich přípravy za dar od bohů. Umění aromaterapie se naučili od Egypťanů v období asi 400 let před n. l., kdy Egypt navštívil Hérodotos a Démokratos a do Řecka přinesli nové poznatky o zázračných mastech. Hippokrates bývá často nazýván otcem medicíny, ve svých spisech uvádí účinky levandule, myrhy, oleje z hořkých mandlí, skořice a doporučuje léčbu různých zánětů, infekcí a dalších zdravotních problémů. Nejznámějším řeckým perfémem je magaleion, pojmenovaný dle jeho výrobce Megalla. Parfém byl oblíbený díky své vůni, zmírňoval záněty kůže a hojil rány. Na mramorových deskách v Afroditině a Aeskulapově chrámu jsou dochovány recepty na řadu lékařských mastí, bylinných směsí a léčivých tinktur, vodiček.

Římané uchovávali esenciální oleje, parfémy a balzámy v lahvičkách nazývaných *unguentárie,* a protože si jich velice cenili, byly vyrobeny většinou z alabastru, onyxu nebo skla. Výrobci parfémů obývali celé samostatné části měst nazývané vicus thuraricus, kde mohli žít a zpracovávat aromatické rostliny. Římané používali tři druhy parémů: *diapasmata (*práškové parfémy), *ladysmata (*tuhé masti), *stymmaty (*vonné oleje).

Čína, Indie a Střední Východ:

Mezi znalce aromaterapie kromě výše uvedených národů patřili též Číňané. V době asi 2700 př. n. l. byla sepsána kniha Herbal krále Shen Nunga, obsahující informace o 365 nejdůležitějších rostlinách a jejich využití v běžném každodenním životě, objevuje se zde i zmínka o masážích.

Nejstarší známou formou indické medicíny je tzv. ajurvéda (*vědění o dlouhověkosti)*. Stáří ajurvédy se odhaduje na více než 3000 let. K hlavním prvkům ajurvédy náleží aromatická masáž oleji, které se získávají z běžně dostupných rostlin. Nejčastěji jde o masáž měkké tkáně a masáž s využitím tlakových bodů (tzv. akupresura).

V 10. století lékař Ibn Sina (též znám pod jménem Avicenna) přispěl k rozvoji a šíření aromaterapie na Středním východě. Díky jeho zdokonalení postupu destilace

umožnil získávání čistých esenciálních olejů. Avicenna je výrobcem tzv. růžové vody, která byla velmi oblíbená a žádaná. Základem byla růže stolistá.

Evropa 11. – 20. století:

Evropané začali používat parfémy, vonné masti a balzámy až na přelomu 11. a 12. století, kdy byly přiváženy vojáky z křížových válek v podobě válečného kořisti. Nejdříve výrobu parfémů začali voňavkáři ve Francii a Anglii, poté se výroba začala šířit do celé Evropy. Ve 13. století se stala oblíbenou levandule a výroba parfému z této rostliny, její pěstování je zaznamenáno ve velkém měřítku především v hrabství Surrey ve Francii. Vrchol výroby parfémů a vonných mastí se datuje v 17. století. V roce 1660 vydal anglický astronom a lékař Nicholas Culpeper knihu „Mistrovské dílo umění“, kde je popis přínosu aromatických látek pro tělo, pro duši. Jsou zde i popisy několika receptů na výrobu vonných vodiček a mastí. Šlechta tehdy za zkrášlující prostředky ráda vynakládala značné finanční prostředky. Zavedení parfémování rukavic je připisováno Kateřině Medicejské, která dokonce založila výrobnu vonných látek v Grasse. Další panovnicí, která měla podíl na vzniku francouzského parfumérského impéria, byla Marie Antoinetta. Parfém vyrobený dle jejího přání se namíchává a používá již přes 200 let. Mezi vyznavače aromatických látek patřil i Napoleon Bonaparte, který údajně užíval lehké citrusové vůně, které měly jeho smysly podněcovat a též měly také zmírňovat jeho časté bolesti hlavy.

Vonné látky měly také významnou roli v období černého moru v polovině 17. století, neboť byly užívány především k desinfekci a vykuřování. Ve velkých evropských městech se několikrát denně zapalovaly hranice z borového dřeva - pryskyřice měla desinfikovat vzduch. V kostelech a katedrálách se používaly k vykuřování síra a kadidlo.

V průběhu 18. a 19. století užívání aromatických látek již začaly více užívat ke kosmetickým účelům ženy než muži. Postupně začalo narůstat užívání esenciálních látek k relaxačním a lékařským účelům.

Na počátku 20. století zaujalo užití esenciálních olejů v medicíně francouzského lékaře René – Maurice Gattefossé, který v roce 1928 vydal knihu Aromahérapie, popsal zde antiseptické účinky esenciálních olejů a jejich využití při léčbě popálenin, vředů, zánětů kůže, hojení různých ran. Dále Gattefossé založil v Grasse kosmetickou firmu Gattefossé, která je v současné době největší firmou na výrobu a úpravu esenciálních olejů na světě.

Dnes je aromaterapie velmi oblíbenou metodou alternativní medicíny. Různé metody aromaterapie (viz podkapitola č. 4.5 této práce) se využívají jak k relaxačním účinkům, ale také k léčbě a nápravě různých zdravotních problémů. Velmi často se dá aromaterapie

využít v kombinaci s jinou metodou (např. s reflexní masáží, ajurvedickou masáží, champi masáží), např. u osob s postižením se užívá spolu s metodou bazální stimulace (koncept zprostředkovávající podněty pro postižené osoby) a zároveň též i s metodou snoezelen [7] (osoba vyhledává v multisenzorické místnosti spíše podněty, zejm. sluchové, čichové, haptické, somatické apod.).

4.2 Podstata aromaterapie

Aromaterapie je založena na staré zkušenosti léčebného využívání esenciálních olejů cestou terapeutické stimulace čichového smyslu, mentálních reakcí, krevního oběhu a respiračních funkcí. Teprve až začátkem 20. stoletím se stává vědní disciplinou, která je postupně doplňována poznatky o antimikrobiálních účincích esenciálních olejů, o způsobech jejich fungování na nervový systém (neurochemické reakce) a nových metodách jejich efektivního získávání, zpracování a mísení.

Aromaterapii lze též definovat jako léčebné postupy využívající vůně, resp. rostlinné esence a oleje pro vdechování, pro koupele, obklady, masáže. Účinky této terapie jsou podobné prostředkům homeopatie.

Asociace českých aromaterapeutů definuje aromaterapii takto:[8] *„Aromaterapie je léčebná a harmonizující metoda, která působí psychoterapeuticky. Při aromaterapii se využívají esenciální oleje k masážím, koupelím, inhalacím, přikládání obkladů, provonění prostředí pomocí aromalampy. Tyto oleje mohou stimulovat, harmonizovat, odstraňovat duševní i fyzické napětí či pomáhat k usnutí.“*

4.3 Základní principy aromaterapie

Vůně a pachy nás provázejí celým životem všude, kde se pohybujeme, ať již jsme doma, v zaměstnání, na dovolené nebo v dopravním prostředku. Jakmile někam vejdeme, vůně je většinou to první co naše smysly zachytí. Studie prokázaly, že čichová paměť je o mnoho silnější než zraková. V praxi to znamená, že 95% informací získaných zrakem do jednoho roku zapomeneme, ale u čichové paměti je to pouze 20%. Proto se dnes renomované firmy ve světě snaží mít i svou pachovou identitu. Je to jednoduše součást strategií firem, která se začíná postupně uplatňovat i u nás, (aniž bychom si to patřičně uvědomili) – příkladem jsou nadnárodní řetězce působící na území našeho státu.

[7] Viz Mertens, K.: Snoezelen – Eine Einführung in die Praxis

[8] Viz http://www.aromaterapie.cz

Každá vůně v nás vyvolává jiné pocity, a proto v mnoha případech i po letech si uvědomíme a přiřadíme událost, která se přihodila. Například se nám vybaví určité místo, osoba, vzpomínka, jakmile ucítíme tu kterou vůni, pach. Naši tělesnou vůni ovlivňuje (kromě vrozených dispozic) také strava, léky a nálada. Jinak voní člověk veselý a jinak ten, který se něčeho bojí.

Kladem aromaterapie je, že sám klient přispívá k tvorbě „jeho směsi" a terapeut tak neupadá pro profesní rutiny, ale dává se mu možnost plně uplatnit vědomosti o rostlinných silicích, olejích atd. K vytvoření směsi silic je proto zapotřebí citu pro zakomponování správných a požadovaných účinků a je nutné též mít ohled i na to, jak jednotlivé rostlinné silice ve směsi harmonicky spolupracují, (proto se doporučuje kombinovat maximálně pět silic). Při přípravě směsi tedy nevycházíme jen ze žádaného terapeutického efektu, ale v úvahu je brán zdravotní stav klienta, jeho pocity a udání jemu příjemných vůní.

Rozeznáváme základní skupiny vůní:[9]

1. Hlavové: Jsou těkavější, ovlivňují především myšlení, zvyšují pozornost a koncentraci. Pozitivně působí na myšlení, dodávají pocit čistoty. Rychleji odezní. Použití: kanceláře, seminární místnosti.
2. Srdcové: Ovládají naše city. Dokážou nás obšťastnit a zlepšit náladu, zprostředkovávají pocit jistoty. Podporují psychiku a pozitivní myšlení, otvírají naše srdce. Použití: lékárny, lékařské ordinace, prodejny domácího zboží a zboží běžné spotřeby, v prostorách poradenských pohovorů. Všude tam, kde chceme vytvořit srdečnou a otevřenou atmosféru, vykázat se solidností a kvalitou.
3. Základní: Jsou nejtěžší a mají nejmenší těkavost. Mají afrodiziační účinky, ovlivňují erotické vnímání a zároveň uzemňují. Působí svůdně, ale pozor: ve vyšších koncentracích odrazují. Použití: Prodejny s oblečením, boty, šperky, v těch obchodech, kde kupujeme zboží proto, abychom se líbili. Použít je lze i tam, kde chceme zvýšit ochotu a kontakt s nabízeným zbožím.

[9] Viz Chvojková, V.: Základní kurz aromaterapie. Praha: Asociace českých aromaterapeutů, 27.10.2005

4.4 Vybrané pojmy: rostlinné silice, oleje, tinktura, vosk, balzám, jíl, bahno

Rostlinné silice řadíme mezi látky aromatické, které se využívají v mnoha oborech – průmysl farmaceutický, potravinářský, kosmetický atd. Aromatické látky vyvolávají dojem vůně nebo chuti tak, jak působí na čichové nebo chuťové receptory člověka. Komplexní vjem vyvolaný vonnými a chuťovými látkami se označuje jako aroma.

Aromatické látky rostlin – silice vyvolávají u všech živých organizmů vedle vjemu vůně a chutí též důležitou biologickou aktivitu, která působí na různých orgánových úrovních a vyvolává určité žádoucí/nežádoucí účinky podle druhu a množství použité silice. Silice tedy obsahují látky, které se projevují různým stupněm jedovatosti – toxicity. Proto těmto rizikovým faktorům je nutné věnovat patřičnou pozornost, pokud si nejsme jisti, tak takovéto silice raději nepoužívejme.

Jestliže rostlinné silice svou biologickou aktivitou působí na živý organizmus, potom hovoříme o aromaterapii. V aromaterapii pracujeme s aromaterapeutickými preparáty, které v sobě zahrnují ve svém základu jednak rostlinné silice a pak další složky: rostlinné oleje a další látky (např. rostlinná barviva, rostlinné extrakty, včelí vosk, vitamíny atd.). Rozdíl mezi rostlinnými silicemi a rostlinnými oleji je značný. Rostlinné silice jsou látky těkavé, bezbarvé či barevné, nestálé a nejsou mísitelné s vodou, ale dobře se rozpouštějí v rostlinných olejích, v lihu, v medu, mléce nebo ve smetaně. Obsahují uhlovodíky a kyslíkaté látky, kterou jsou hlavními nositeli jejich chuťových a vonných vlastností. Proto by bylo vhodné, aby se aromaterapií nezabývali lidé pouze jen jako laici, ale měli by mít o ní hlubší znalosti a vědomosti.

Evropané z velké části vynechávají léčení přes kůži a ihned spíše aplikují silné koncentrované léky vnitřně. Na kůži se vyskytují biologicky aktivní body, které odpovídají za všechny orgány celého těla. Tím jednu obtíž léčí, ale zároveň organizmus poškozují. První příznaky poruch se projevují právě na kůži, které také nejvíce ubližujeme, nepečujeme o ni – oblékáme se do syntetických oděvů, používáme různé deodoranty atd.

Pro bližší objasnění si uvedeme, co je to éterický olej, tinktura, vosk, balzám, jíl, bahno, balzám. Jedná se tedy hlavně o:[10]

a) Ěterický olej: Koncentrovanější reprezentant rostliny, nositel životní energie a charakteristických vlastností. Je to nejjemnější součást rostliny, kde terapeutické

[10] Viz Chvojková, V.: Základní kurz aromaterapie. Praha: Asociace českých aromaterapeutů, 27.10.2005

účinky probíhají na vyšší úrovni než přímý účinek celé rostliny či extraktu. Olejové esence se nacházejí v nepatrných kapičkách v kořenech, květech, listech, kůře, pryskyřicích a plodech.

Kvalitní oleje se získávají destilací vodní párou, lisováním za studena (citrusové plody). Nekvalitní oleje jsou extrahovány v chemických rozpouštědlech, které nejsou z olejů plně odstranitelné. Tato metoda je lacinější a tomu odpovídá i nižší cena. Chemické náhražky bývají pro laika k nerozeznání, jsou levné, ale k terapeutickým účelům jsou naprosto nepoužitelné. Naopak, působení syntetik na lidský organismus je velmi škodlivé.

Nejvíce esencím škodí účinky tepla, světla, vzduchu a vlhkosti. Proto se esence uchovávají v nádobkách z tmavého skla, které nepropouštějí světlo. Užívají se převážně hnědé nádobky se zabroušeným hrdlem, nověji již tmavě fialové – tato barva se ukazuje na základě vědeckých poznatků o světelné terapii pro uchovávání nejen pro potřeby aromaterapie jako nejvhodnější. Současně by oleje neměly být vystavovány velkému teplu i vlhku. Proti působení vzduchu se lze bránit dobrým a včasným uzavřením lahvičky.

Působení éterických olejů můžeme zhodnotit takto: lze konstatovat, že energie rostlin ukrytá v oleji nastoluje v lidském těle zdraví a harmonii. Zásluhou životní energie probíhá v těle aktivita – regulace teploty, tlaku, dýchání, rovnováha chemických prvků, podpora činnosti lymfatického i trávicího systému, nervové soustavy apod. - jednoduše řečeno, oleje probouzí (povzbuzují) určitý hojivý proces, který byl již dávno do těla vložen a je pro tělo přirozený. Vůně – přes čichové neurony stimuluje mozkový systém a ten spouští reakce organizmu. Mysl neustále působí na fyzické tělo na hluboké úrovni, což především v dnešní době plné stresu vede k nejrůznějším problémům psychickým a následně fyzickým. Olej působící prostřednictvím čichu na nervový systém potom umožňuje správnou činnost tělních pochodů (zažívání, relaxaci, spánek apod.). Oleje tedy lze používat k terapeutickým účelům jako běžné uklidňující a ulehčující prostředky, které však působí organičtěji a jemněji. Jejich velkou devizou je neškodnost, oproti používání psychofarmak.

b) Tinktura: Tekutina se obvykle skládá z 25% alkoholu a 75% vody, avšak u některých pryskyřičnatých bylin se množství alkoholu zvyšuje až na 45%. Na výrobu se dají využít všechny části rostliny. Poměry: 200 g usušené nebo 660 g čerstvé byliny na 1 litr roztoku alkoholu a vody. Ideální je vodka, protože neobsahuje žádné přísady, rum však pomáhá maskovat chuť některých méně přijatelných bylin. Výroba tinktury

probíhá macerací, např. cca 14 dní nechat bylinu v alkoholu stát (některé na slunci jiné na chladném místě, některé se dokonce zakopávají do země). Z hermeticky uzavřené lahve nalijeme směs do lisu na víno, kam byl před tím vložen pytlík z gázy. Prolisuje se jím směs. Směs se vylisuje lisem na víno do džbánu. Přecezená tekutina se nalije do sterilizovaných lahví z tmavého (fialového) skla. Tinktury se užívají většinou buď s alkoholem (nižší dávkování) nebo bez alkoholu (vyšší dávkování), vypařené nebo vyvařené z alkoholu, záleží také na věku. Průmyslový alkohol, denaturovaný líh (metylalkohol) a masážní líh (isopropylalkohol) jsou všechny nesmírně jedovaté. K výrobě tinktur se nemají používat!

Účinnost bylin obsažených v tinktuře se zvyšuje 4x-5x oproti čajovým nálevům. Tinktury jsou velmi kvalitní svými terapeutickými účinky, chutí a vůní, což umožňuje využít jejich léčebný potencionál při přípravě aromatického čaje. Příprava aromatického čaje není u nás dosud obvyklá, přestože tinktury z léčivých rostlin jsou mnohem účinnější než odvary z bylin samotných, protože ne všechny biologicky aktivní látky se rozpouštějí ve vodě. Pro dospělé se použije cca 10 – 30 kapek jedné nebo více tinktur, která se zalije cca 250 ml vody o teplotě 40 – 50 ^{O}C.

c) Vosk: Masážní vosk je směs cenných rostlinných olejů (např. bambuckého a mangového másla, kokosového, mandlového a hroznového oleje), která během masáže taje na pokožce teplotou lidského těla. K namasírování stačí uloupnout malý kousek vosku, zlehka jím přejíždět po pokožce, dokud se úplně nerozpustí, poté začít s masáží. Díky obsaženým olejům zůstane pokožka po masáži velice jemná a vláčná. (Bambucké máslo je známé svou hydratační, zvláčňující a vysoce ochrannou schopností. Mandlový olej a mangové máslo mají přirozené zjemňující a vyživovací schopnosti a ochrání pokožku před vysoušením. Hroznový olej je významný svými regeneračními schopnostmi, kokosový olej má pozoruhodné hydratační vlastnosti, napomáhá regeneraci a hojení pokožky.)

Parafín je speciální vosk, který se používá k léčebným i kosmetickým účelům. Parafínový zábal prokrvuje pokožku, prohřívá svaly, uvolňuje ztuhlé a bolestivé klouby. Změkčuje také ztvrdlou kůži a pomáhá při odstraňování celulitidy. Parafín je speciální vosk získaný z ropy a obohacený o vitamín E. Vyniká svou schopností zadržovat teplo. Tuhne při teplotě 52-62°C. Parafín prohřívá, uvolňuje, zvyšuje krevní oběh a otevírá póry. Jeho účinky jsou zdravotní i estetické.

d) Jíl a bahno: Léčení jílovitou hlínou a vlastnosti hlíny jsou známy odpradávna. Jílové bahno se natírá ve slabší vrstvě na postižená místa, jelikož rychleji vysýchá, je potřeba

ho měnit každou hodinu. Hlína se mění každé dvě až tři hodiny pod dobu dvou až tří dní. Během této doby většinou odezní záněty. K léčení hlínou lze používat na léčení zánětů kloubů, radikulárního syndromu, svalových zánětů a při všech zánětlivých procesech. Dále jsou známé léčebné masky, bahenní zábaly či obklady, záleží vždy na oblasti a složení hlíny či jílů v té či které oblasti výskytu, neboť jejich složení a prvky jsou různé. Jíl a bahno mají nejen kosmetické, ale i léčebné účinky na klouby, vnitřní orgány včetně i regenerační schopnosti. Způsoby aplikace jsou dva a jejich použití závisí na druhu onemocnění. Při zánětlivých onemocněních postižené místo nikdy nezahříváme a používáme studenou variantu. Teplá varianta lze použít v ostatních případech. Pro ty, kterým nevyhovuje použití jílu, se dá využít jíl v tobolkách – má stejné účinky jako jíl sypký.

Masáž jílovou thajskou koulí či polokoulí je málo využívaná, ale jedná se o účinnou metodu směřující k masáži spasmů drobných svalů kolem páteře, které se dají tímto výrobkem lehčeji rozmasírovat.

e) Balzám: V některých případech je balzám účinnější nežli olej. Základ výrobku tvoří včelí vosk, med, rostlinný olej, propolis a řada léčivých rostlin. Balzámy se vyznačují dobrou roztíratelností.

Přesné složení výše uvedených preparátů - prostředků aromaterapie musí být uvedeno v návodu k použití a terapeut by se měl s nimi podrobně a důkladně obeznámit dříve, než je bude aplikovat klientovi při péči o jeho osobu.

4.5 Metody a způsoby aplikace aromaterapie ve fyzioterapii

Na tomto místě je zapotřebí uvést a vysvětlit několik výrazů, které bychom měli mít na zřeteli, než se budeme zabývat jednotlivými možnými metodami a způsoby aplikace aromaterapie, a to: synergie, adaptogeny, chemotypy. (Worwood, 2009, s. 23-27).

Synergie: smícháním dvou nebo více éterických olejů se vytvoří chemická sloučenina, která je jiná, než kterákoli z jejich složek. Tyto synergické směsi jsou velmi účinné – lze tak dosáhnout větší účinnosti bez zvýšeného dávkování. Interakce určitých éterických olejů dodává celku živost a dynamičnost, které nelze docílit samostatným složením jedné složky (např. přidáním levandule ve správném poměru se značně zvyšuje protizánětlivé působení heřmánkového oleje). Důležité je, že se mají dodržovat správné poměry a někdy se stane, že se tak musí vyrobit více, než potřebujeme použít, aby oleje přidávané v malém množství bylo možné do celku začlenit ve správné proporci. Při

naředění v tělovém oleji může určitá složka tvořit jen 0,001 procenta z celkového objemu a přesto toto množství tvoří nedílnou součást celku.

Adaptogeny: některé éterické oleje mají vyrovnávací působení. Tyto tzv. adaptogeny v těle navodí reakci, vhodnou k dosažení stavu homeostázy nebo rovnováhy. Tyto reakce kromě jiného ovlivňují autonomní (vegetativní) nervový systém, endokrinní systém a krevní tlak (např. citron působí na vegetativní nervstvo podle potřeby jako sedativum nebo jako tonikum).

Chemotypy: přestože se jedná o stejný druh rostliny, tak při pěstování v různých podmínkách může poskytovat různé éterické oleje s různým chemickým složením. Záleží na půdě, klimatu, podnebí, nadmořské výšce. Je dobré tuto informaci vědět, protože jeden druh siličné rostliny může mít několik chemotypů, každý s jiným terapeutickým využitím (např. červený tymián může pokožku dráždit, tymián linalol se pěstuje ve vyšších nadmořských výškách a je pro aromaterapeutické využití použitelnější).

V dnešní době nepředpokládáme, že by se každý fyzioterapeut zabýval i výrobou rostlinných silic – a to i s ohledem na to, že jsou dostupné ke koupi prvotřídní éterické oleje. V této souvislosti se dále uvádí základní seznam možných způsobů použití éterických olejů. Tento seznam je rozdělen na tři části: metody v místnosti, tělové metody a vodní metody.

4.5.1 Metody v místnosti

Jestliže se někdo domnívá, že stačí v místnosti nějakým rozstřikovačem rozprášit vůni, pak je na velkém omylu. Při zavádění vůně v prostoru je třeba nejprve odstranit nepříjemné pachy a ne je jen přehlušit pachem jiným. Jde tedy o proces, který se dá označit jako zušlechťování ovzduší a rozdělujeme ho do tří stupňů. První stupeň je filtrování - zbavení ovzduší prachu, některých jemných mechanických částí i aerosolu. Ve druhém stupni je třeba odstranit stávající pachy, které vytvářejí pachový smog. Teprve ve třetím stupni lze přistoupit k samotné aromatizaci podle cíle použití. Vůni by měla být vybírána i tak, aby odpovídala barevnému vybavení prostoru, neboť každá vůně ladí s jinou barvou. Samotná instalace zařízení má rovněž svoji posloupnost. Nejprve je třeba rekognoskace terénu - tedy jak místnost, kde se má vzduch zušlechťovat, vypadá, jak je velká, k jakým účelům slouží apod. Poté lze navrhnout konkrétní výrobek (přístroj), kam ho umístit a zvolit typ vůně, a to dokonce i v souladu s barevným řešením prostoru.

Do metod využívaných v místnostech můžeme zařadit používání různých výrobků a postupy, které jsou vhodné k aromatizaci vzduchu. Jedná se zejména o:

a) Aromakámen: získáme jej tak, že na kámen s porézním povrchem nakapeme pár kapek éterického oleje a pak jej chvíli promýváme horkou vodou, usušíme jej na čerstvém vzduchu – nejlépe v průvanu.

b) Aromakniha: vybereme si vhodnou nádobu s těsně přiléhajícím víkem a umístíme do ní knihu společně s otevřeným flakonem s vybraným éterickým olejem, uzavřeme nádobu a necháme ji tak (pokud možno bez světla) několik dní. Můžeme též přiložit do nádoby i záložky, které budeme používat současně s knihou. Vhodným materiálem na záložku je savý papír, přiměřeně dlouhá bavlněná stuha apod.

c) Aromalampa: teplota vody v aromalampě nesmí přesáhnout bod varu, protože jinak by se zničila kvalita oleje. Aromalampu umísťujeme vždy na bezpečné místo a z dosahu dětí. Při inhalaci se v aromalampě smíchá určené množství esenciálního oleje a vody. Dávkování oleje by mělo odpovídat druhu silice, zdravotnímu stavu klienta a jeho individuálním potřebám. Aromalampu nenecháváme bez dozoru, jedná se o otevřený oheň. Po použití ji omyjeme teplou vodou s mýdlem a opláchneme octovou vodou. Takto se zbytky olejů nesmíchají s novými. Aromalampa s olejem má být zapálena po dobu pěti – deseti minut, v místnosti nad 20 m^2 cca kolem dvaceti minut, nejvýše však třicet minut.

d) Aromatizace postele: pár kapek éterického oleje naneseme na spodní cíp polštáře nebo na prostěradlo - a to do vzdálenosti minimálně 15 cm od nosu! (Pro dobré usínání se hodí např. levandule, meduňka.)

e) Defuzér: povrch je z neporézního materiálu, aby se dal snadno otřít a připravit pro použití oleje. Vyrábí se speciální oleje nebo speciální vložky do defuzéru. Dávkování: 1 – 10 kapek.

f) Kuřidla: (tj. vonné tyčinky, svazky sušených bylin, tzv. františky, kadidlo apod.) V historii se velmi hojně užívala tzv. kuřidla, která se vyráběla z kůry sušených bylin a rostlin obsahující aromatické látky. Kuřidla se zapalovala většinou při mystických a mytologických obřadech. Důvodů jejich užívání bylo několik: mají schopnost překrýt nepříjemné pachy, staré báje říkaly, že kuřidla vzbuzují potěšení božstev. Kuřidla byla prostředníky modlitby, často vyvolávala halucinace, o kterých si lidé mysleli, že jsou zprávy od boha. Kuřidla se dělí na aktivní, která mají stimulační účinek a povzbuzují vědomí člověka a pak na kuřidla pasivní, která

naopak uklidňují a uvolňují. Tato kuřidla zpomalují příliš zrychlené metabolické procesy. Nejčastější formou dnes užívaných kuřidel jsou vonné tyčinky.

g) Libovůně: sušené rostliny/byliny nebo jejich části umístíme na skleněné nebo porcelánové talířky a až přirozená vůně vyprchá, můžeme ji oživit pár kapkami éterického oleje.

h) Nádoba s vodou: po vyvětrání místnosti stačí nalít do vroucí vody 1 – 10 kapek éterického oleje, tinktury a nechat zavřené dveře i okna po dobu pěti minut – vůně prosytí celou místnost.

i) Pokojový sprej: na sto mililitrů vody přidáme pět kapek éterického oleje a vzniklou směr rozprášíme v místnosti nejlépe minimálně cca 1 m nad úrovní podlahy.

j) Radiátory: na vatový tampon stačí nakapat éterický olej, tinkturu a pak jej položit na potrubí nebo na jiné místo, kde bude v kontaktu s teplem.

k) Salionárium jako specifický druh místnosti: jedná se o infrakabinu s inhalací ionizovaného kyslíku a solné mlhy se zvukovou a světelnou relaxací. Podporuje léčbu kožních problémů, onemocnění dýchacích cest, přispívá k regeneraci po infekčních onemocněních a posiluje imunitu.

l) Svíčka: při vlastní výrobě vonných svíček se přidává cca 30 – 60 kapek éterického oleje na 225 g svíčkového vosku, nebo stačí kápnout 3 kapky éterického oleje na rozpuštěný vosk vedle knotu a nechat vsáknout. Pozor, manipulace se děje jen se zhasnutou svíčkou, protože éterické oleje jsou hořlavé. Po zapálení svíce vydávají svou typickou vůni (stimulační, zklidňující, uvolňující – dle použití oleje).

m) Topení v krbu: pokud je obklad krbu zhotoven z porézního materiálu (např. pískovec, tuf, nebo jiný podobný materiál), pak jej můžeme aromatizovat podobně jako v bodě ad a), anebo lze přímo nakapat na používaný materiál do krbu (polena, brikety apod.) esenci, éterický olej v množství několika kapek. Při spalování materiálu - topiv se bude po celou dobu hoření uvolňovat vybraná vůně.

n) Vlhký úklid: několik vhodně zvolených kapek do horké vody se rozmíchá a úklid takto prováděný může být vhodným opatřením jak pro provonění prostoru, ale též i jako opatření ke snížení virů, bakterií a plísní v domě.

o) Vonný polštářek: potah je ušitý z bavlny. Jeho náplň tvoří buďto samotné sušené rostliny či např. směs rostlin s pohankou nebo otrubami. Je vhodné tento polštářek pokládat vedle polštáře na spaní. Když dojde ke snížení jeho aromatických vlastností, kápneme na něj dvě až tři kapky éterického oleje (na spaní je vhodná levandule, meduňka atd.).

p) Zvlhčovače: éterický olej nebo tinktura se přidává do vody ve zvlhčovači.

q) Žárovka: před rozsvícením se rozetřou dvě kapky éterického oleje po povrchu žárovky tak, aby olej nestekl do objímky. Efekt oleje a jeho činnosti se projeví ve zvýšené míře při rozsvícení světelného zdroje, jelikož současně dochází k jeho zahřátí. Na žárovku lze nasadit různé nástavce nebo kroužky z nehořlavého materiálu nebo kovu.

U výše uvedených výrobků a postupů se využívá inhalace, neboť vůně éterických olejů (silic), jako každá jiná vůně, se dostává do čichového centra v mozku, odkud vonná látka ovlivňuje autonomní nervový systém. Systém může navodit emoční odezvu a vyvolat pocity popisované klientem jako je úleva, osvěžení, uklidnění, nebo povzbuzení.

Poznámka: Éterické oleje, rostlinné silice nehubí hmyz a drobné živočichy ve velkém měřítku, jen je odrazují od toho, aby v lidském obydlí setrvávali. Dobrými odpuzovači hmyzu jsou např. levandule, citronela, máta peprná, lemongrass, skořice, tymián, bazalka. Můžeme použít i jejich směsi, např. citronela 10 kapek + máta peprná 3 kapky. Volba přírodních olejů je lepší, než doma používat pesticidy.

4.5.2 Metody tělové

Do tělových metod patří použití:

a) parfému: existují dvě metody: jednak éterické oleje rozpustit přímo v alkoholu nebo rostlinném oleji a používat stejně jako voňavku, nebo je zakomponovat do parfému;

b) ubrousku nebo kapesníku: 1 kapka: podle potřeby přičichnout;

c) parní inhalace: 2 – 3 kapky: nalít do misky horkou vodu, přidat éterický olej, překrýt si hlavu ručníkem a naklonit se nad místu tak, aby obličej byl cca 25 cm od misky. Zavřít oči a asi 1 minutu inhalovat, dýchat nosem. Proceduru opakovat cca 10x.

d) masážní olej: dávkování záleží na účelu – maximálně se dává 1 kapka do každého mililitru nosného rostlinného oleje. Do nosného oleje (např. mandlový, z hroznových jader, sojový, podzemnicový) se přidává éterický olej. Pro důkladné rozpuštění se užívá protřepání v lahvičce. Pro odměření dávky oleje na každou masáž se nalije trochu oleje do nastavené dlaně, tak aby nepřetekl mezi prsty nebo přes okraj dlaně. Ruka každého člověka je v proporci k velikosti těla, tudíž množství oleje se bude lišit. Pro většinu lidí stačí cca jedna čajová lžička masážního oleje.

e) vnitřní (perorální) užívání: je velmi rychlá a účinná metoda, ale pro laiky může být i velmi nebezpečná. Existuje spousta esenciálních silic, které jsou k vnitřnímu užití naprosto nevhodné, protože mohou vést k poleptání vnitřních sliznice, k šoku z intenzivního působení silice nebo k toxickému zatížení organismu.
f) moxování: nahřívání aktivních bodů moxou v postižené oblasti;
g) obklady: mohou být teplé i studené. Při obkladech se používá kousek savého materiálu, který se namáčí do vody s aromatickou látkou a poté přikládá na postiženou oblast. Obklad by se měl nechat působit minimálně 10 minut.
h) kloktání: důvodem kloktání nebo výplach úst je desinfekce ústní dutiny, odstranění infekce, prevence onemocnění. Při kloktání se ve sklenici s vodou smíchají 2-3 kapky oleje a poté se směs několik vteřin převaluje v ústech. Nebo se použije 1 čajová lžička aromatické soli na 100ml vody.
i) masti a krémy: vyžadují krémový nebo gelový základ, nejlépe z rostlinných olejů připravených lisováním za studena. Jsou vhodné pro místní aplikaci na určitá místa těla. Kromě esenciálních olejů se do nich přidává 10 – 20% rostlinných olejů. Do kelímku o obsahu 50 g se přidá 2 – 5 kapek (0,5 – 2%) esenciálního oleje. Nižší dávkování se používá pro citlivou a zapálenou pokožku.
j) aromatizace oblečení a doplňků: na šálu, šátek, spony do vlasů, na rukavice apod. se nanese 2 – 5 kapek éterického oleje. Přihlédneme vždy k tomu, aby aromatizované věci byly vzdáleny minimálně 15 cm od nosu, jinak čichové vjemy by mohly být nepříjemné nebo by mohly přivodit i alergickou reakci.

4.5.3 Metody vodní

Tyto metody jsou rozšířené a známé, jedná se zejména o:

a) koupele: Koupání lze definovat jako proces tělesné očisty, který přináší prožitek z hlediska hygienického i zdravotního. Doplnění koupele o různé vonné látky a oleje zavedli Egypťané. Koupání se rozděluje několika fází, které se liší teplotou vody a vonnou látkou, která byla přidávána do vodní lázně. Při koupelích se doporučuje dodržování určitých pravidel. Teplota vodní lázně by neměla být příliš vysoká, ale ani příliš nízká. Horká lázeň může narušit srdeční činnost. Horká koupel, která je krátká, lidský organismus tonizuje, naopak dlouhá horká koupel mysl otupuje a navozuje pocity únavy. Do koupele by se mělo přidat správné množství oleje, aby nedošlo k nadměrnému dráždění čichových buněk nebo vyvolání alergické reakce. Koupel bývá

doplněna aromatickou masáží následující po lázni, kdy by mělo být tělo uvolněné. Poznámka: Koupel a teplota média - vody (jílu, bahna atd.):

Uklidňující: teplota vody 28 – 35^{o} C, doba trvání 15- 20 minut.

Povzbuzující: teplota vody 35- 39^{o} C, doba trvání 15 – 20 minut.

b) koupel rukou: dávkování dle pokynů nebo 2 – 4 kapky. Ruce namočíme na 10 minut do nádoby s teplou vodou.

c) koupel nohou: dávkování dle pokynů nebo 2 – 5 kapek. Nohy namočíme na 20 minut do nádoby s teplou vodou. Při střídavých koupelích nohou v teplé a studené vodě používáme dvě nádoby a ponořujeme nohy do nádoby naplněné vodou v množství cca do poloviny lýtka nohy. Při zvýšené teplotě, zvýšeném krevním tlaku, při rozrušení a při všech zánětlivých procesem začínáme ponoření do studené vody pravou nohou (potom následuje ponoření levé nohy do teplé až horké vody, dále pak teplá voda a pravá noha, pak teplá voda a levá noha). Celý cyklus se opakuje cca 10x, postupné zvyšování cyklu lze za současného sledování tepů/minuta. Pravou nohu ponořujeme do teplé až horké vody, levou do studené vody při únavě, při prochlazení, při sníženém krevním tlaku.

d) sedací koupel: dávkování dle pokynů nebo 2 – 3 kapky. Voda má dosahovat k bokům, případně dostatečně velké umyvadlo, aby si do něj mohl klient sednout. Rozmíchání oleje se děje tak, aby na povrchu nezůstaly kapičky, které by mohly podráždit citlivou sliznici. Teplota vody se řídí pocitem klienta, ale nemá jít o ledovou vodu.

e) bidet: do napuštěné teplé lázně se přidává dávkování podle pokynů nebo 2 – 3 kapky naředěné v 1 čajové lžičce rostlinného oleje. Vodu je nutné co nejlépe promíchat, aby na povrchu nezůstala nerozpuštěné kapičky, které by mohly podráždit sliznic.

f) výplach: dávkování se děje pouze podle pokynů odborníka. Užívá se převařená a vychladlá voda nebo ohřátá pramenitá voda z lahve. Přidaný éterický olej se musí důkladně protřepat, doku se obsah nesmíchá.

g) vířivky: pro bezpečné společné koupání ve vířivkách se používají dezinfekční éterické oleje v dávkování 3 kapky na osobu.

h) sauna (parní): éterické oleje do sauny se používají v dávkování 2 kapky na 600 ml vody. Vhodný olej je eukalyptový, čajovníkový nebo borovicový, protože éterické oleje vstupují do těla vdechováním a vystupují pocením. Mají vynikající čisticí a detoxikační účinky.

i) sprcha: po osprchování se nakape na žínku nebo houbu éterický olej v množství maximálně 8 kapek a rychle se pod sprchou potře celé tělo za současného hlubokého vdechování vzniklé aromatické páry.

4.6 Možnosti využití aromaterapie ve fyzioterapii

Terapeutický přínos aromaterapie je ve fyzioterapii nesporný. Aromaterapeutické (i muzikoterapeutické) prostředky patří mezi významné pomůcky vhodné pro využití ve fyzioterapii. V poslední době se ve zdravotní tělesné výchově, v celé tělovýchovné a taktéž ve fyzioterapeutické praxi znovu objevily trendy jako je např. skupinové nebo individuální cvičení při hudbě v provoněné místnosti. Cvičení jsou velmi oblíbená u všech věkových kategorií a kromě toho jsou i nesmírně účinná, protože vedou k vyšší aktivitě hlubokého stabilizačního svalového systému. Přínos v cvičení (např. na balančních plochách) je nejen významný v medicínském oboru, ale má své místo i ve sportu a v běžném životě. Proto bychom se měli snažit najít co nejvíce možností léčby pomocí metod, konceptů za přítomnosti hudby a vůní i ve fyzioterapii - např. v ortopedii, pediatrii, traumatologii, gynekologii, ve sportovním lékařství a jinde. Existuje řada metod cvičení, které pomáhají zmírnit onemocnění a klient většinou aromaterapii přijímá pozitivně.

Kvalitní pohybová a režimová léčba je též prevencí progrese vlastní poruchy a sekundárních změn na pohybovém aparátu. Soustavná cvičení za společného využití hudby a přírodních vůní mají vliv i na zlepšení kvality života nemocných klientů.

Pro pochopení aromatických látek a esenciálních olejů, pro pochopení jejich vnitřní vitální síly je níže uveden základní přehled rostlinných silic spolu s latinským názvem a též místo častého výskytu pěstování rostliny/stromu/keře a také uvedena její individuální energie (jde o tzv. „vnitřní charakter“, v orientální medicíně je to síla „čchi“). Tyto informace o individuální energii nám jsou vodítkem pro využívání nebo míchání směsí na třech úrovních, z nichž každá směs má vlastní specifické cíle. Je to estetická, klinická a psychologicko-duševní úroveň. (Pro použití rostlinné silice, éterického oleje k obnovování rovnováhy k tomu viz subkapitola č. 4.6.3 této práce – Přehled a možnosti rostlinných silic působících na psychické obtíže.)

Pokud se esenciální oleje a další aromaterapeutické přípravky používají k dosažní psychologického přínosu, doporučení je volit koncentraci ne více než 1,5% nebo 3 kapky esenciálního oleje na 10ml (dvě čajové lžičky) nosného oleje. U dětí je nutné množství esenciálního oleje redukovat v poměru k nosnému oleji, aby směs pokryla jejich menší povrch těla (např. u dětí do tří let by měla být jedna kapka oleje na každých 10 ml nosiče - nosného oleje).

4.6.1 Základní přehled vybraných rostlinných silic

Pro terapeutické účely si vybíráme a kupujeme jen rostlinné silice, oleje atd. na čisté přírodní bázi, přestože jsou dražší než chemicky připravené jejich náhražky. Všímáme si informací na výrobku, a pokud tam nejsou uvedeny údaje o datu a spotřebě, místu sběru, latinský název a výrobek je plněn do neodpovídajících nádobek, pak raději výrobek nekupujeme. U přírodních produktů výrobce je též součástí informace o přehledu účinků 100 % esenciálních olejů i použití produktu dle doporučení výrobce. V mnoha případech se 1 až 3 kapky produktu doporučuje smíchat rostlinnou silici/olej s vhodným nosičem (např. lžička smetany, medu, nebo neutrálního mýdla) a poté vmísit do vody nebo do krémového/gelového základu atd. Na našem trhu je více právnických subjektů, je tedy možnost si mezi nimi vybrat - vodítkem má být kvalita, ne cena výrobku (ve snaze ušetřit se nabízejí levné verze, ty však nemají mnohdy požadovanou kvalitu. Je možné též využít přílohu č. 4 - Přehled esenciálních olejů a přílohu č. 5 – Přehled nosných a éterických olejů této práce (tabulky a přehledy o olejích), nebo se lze inspirovat v příloze č. 6 této práce – Seznam abecedně řazených vybraných rostlinných silic. Pro přehlednost se uvádí, že v příloze č. 4 této práce je uvedeno tabulkové zpracování informace o olejích:

- které jsou považovány obecně za oleje nebezpečné,
- se kterými by se mělo pracovat opatrně,
- které by neměly používat osoby trpící epilepsií,
- které zvyšují citlivost pokožky na sluneční světlo,
- které dráždí pokožku nebo zvyšují její citlivost,
- které jsou nejpoužívanější nosné oleje,
- které se nemají používat v těhotenství,
- které se nemají používat během prvních tří měsíců těhotenství
- které obsahují nízké riziko toxicity nebo chronické riziko toxicity.

Každý terapeut těmto informacím o vybraných rostlinných silicích a olejích by měl věnovat zvýšenou pozornost, aby se předešlo nechtěnému vývoji při léčbě nebo rehabilitaci. Z tohoto důvodu je u názvů uveden i příslušný latinský název, místo země vhodného sběru rostliny/stromu.

4.6.2 Přehled účinků a použití vybraných rostlinných silic

V této subkapitole se abecedně uvádí hlavní vlastnosti nejdůležitějších esenciálních olejů včetně jejich jednotlivých zástupců:[11]

· ADSTRINGENTNÍ *stahující tkáně, snižující úbytek tekutin:*
cedr atlas, cypřiš, kadidlo, jalovec, myrha, růže, santálové dřevo

AFRODIZIKÁLNÍ *zvyšující sexuální reakce:*
šalvěj muškátová, jasmín, neroli, pačuli, růže, santálové dřevo, vetvver

· ANAFRODIZIKÁLNÍ *tlumící sexuální reakce:*
majoránka

· ANALGETICKÉ *zmírňující bolest:*
bergamot, heřmánek, levandule, majoránka, rozmarýn

· ANTIBIOTCKÉ *potlačující infekci uvnitř těla:*
kajeput, česnek, manuka, niauli, ravensara, tee trea

· ANTIDEPRESIVNÍ *pomáhá zvednout náladu:*
begamot, šalvěj muškátová, geranium, grapefruit, jasmín, levandule, mandarinka, meduňka, mimóza, neroli, pomeranč, petigrain, růže, santálové dřevo, ylang-ylang

· ANTISEPTICKÉ *předcházející nebo potlačující lokální bakteriální infekci:*
bergamot, eukapyptus, jalovec, levandule, manuka, revansara, rozmarýn, tea tree

· ANTISPASMODICKÉ *předcházející či zmírňující křeče (hl. děložní a střevní):*
heřmánek, kardamom, šalvěj muškátová, zázvor, majoránka, pomeranč

· ANTIVIRÁLNÍ *ničící či tlumící bujení virů:*
bergamot, eukalyptus, česnek, levandule, manuka, ravensara, tea tree

· BAKTERICIDNÍ *hubící bakterie:*
bergamot, kajeput, eukalyptus, jalovec, levandule, manuka, niaouli, rozmarýn

[11] Chvojková, V.: Základní kurz aromaterapie. Praha: Asociace českých aromaterapeutů, 27.10.2005

· CEFALICKÝ *pročisťující mysl, stimulující mentální aktivitu:*
bazalka, grapefruit, rozmarýn, tymián

· CYTOFYLATICKÝ *regenerující buňky:*
všechny esenciální oleje, hlavně levandule, neroli a tea tree

· DĚLOŽNÍ *tonizující dělohu:*
šalvěj muškátová, jasmín, růže

· DEODORANTNÍ *odstraňující pachy:*
bergamot, šalvěj muškátová, cypřiš, eukalyptus, levandule, litsea, neroli, petigrain

· DETOXIFIKUJÍCÍ *přispívající k očištění těla od nečistot:*
bříza, fenykl, česnek, jalovec, růže

· DIURETICKÝ *zvyšující produkci moči:*
bříza, heřmánek, cedr atlas, fenykl, geranium, jalovec

· EMENAGOGICKÝ *povzbuzující menstruační krvácení:*
bazalka, heřmánek, šalvěj muškátová, fenykl, yzop, jalovec, majoránka, myrha, máta peprná, růže, rozmarýn, šalvěj

· EXPEKTORANTNÍ *napomáhající vylučování hlenů:*
benzoe, bergamot, eukalyptus, majoránka, myrha, santálové dřevo

· FUNGICIDNÍ *hubící kvasinky, plísně, atd. či omezující jejich růst:*
levandule, myrha, tea tree

· HEPATICKÝ *posilující játra:*
heřmánek, cypřiš, citron, máta peprná, rozmarýn, tymián

· HOJIVÝ *přispívající k hojení ran:*
benzoe, bergamot, heřmánek, levandule, myrha, tea tree

· HYPERTENZNÍ *zvyšující krevní tlak:*
šalvěj muškátová, yzop, rozmarýn

· CHOLAGOGICKÉ *stimulující produkci žluči:*
heřmánek, levandule, máta peprná, rozmarýn

· IMUNOSTIMULAČNÍ *posilující obranyschopnost těla:*
česnek, levandule, manuka, ravensara, růžové dřevo, tea tree

· MUKOLYKTICKÝ *potlačující katar:*
myrha, ravensara

· NEUROTONICKÝ *posilující nervový systém:*
heřmánek, levandule, majoránka, meduňka, rozmarýn

· PROTIHOREČNATÝ *snižující horečku:*
bergamot, heřmánek, eukalyptus, meduňka, máta peprná, ravensara, tea tree

· PROTIZÁNĚTLIVÉ *zmírňující záněty:*
bergamot, heřmánek, levandule, myrha

· RUBEFACIENTNÍ *vyvolává lokální teplotu a zčervenání při aplikaci na kůži:*
bříza, černý pepř, eukalyptus, jalovec, majoránka, piment (nové koření, všehochuť), rozmarýn

· SEDATIVNÍ *zklidňující nervový systém:*
benzoe, bergamot, heřmánek, šalvěj muškátová, kadidlo, levandule, majoránka, meduňka, neroli, růže, ylang-ylang

· STIMULUJÍCÍ ČINNOST POTNÍCH ŽLÁZ - *provokující pocení:*
bazalka, heřmánek, jalovec, manuka, máta peprná, ravensara, tea tree

· STIMULUJÍCÍ *zvyšující aktivitu celého těla nebo určitých orgánů:*
bazalka, černý pepř, eukalyptus, geranium, máta peprná, rozmarýn

· TONIZUJÍCÍ *posilující celé tělo nebo specifické orgány:*
bazalka, bříza, černý pepř, kadidlo, geranium, jalovec, levandule, majoránka, myrha, neroli, růže, teatree

· UVOLŇUJÍCÍ *usnadňující kašlání:*
levandule, santalové dřevo, tymián

· VAZODILATAČNÍ *roztahující drobné cév/ky:*
majoránka

· VAZOKONSTRIKČNI *stahující drobné cévky:*
heřmánek, cypřiš, růže

Z výše uvedeného přehledu je zřejmé, že je mnoho éterických olejů - avšak mezi základní éterické oleje, které by neměly chybět v aromaterapeutické praxi prováděné fyzioterapeutem, patří tzv. základní lékárnička éterických olejů, a to:

- citron Citrus limon,
- čajovník (tea tree) Melaleuca alternifolia,
- eukalyptus radiata (blahovičník) Eucalyptus radiata,

- geránium pelargonium graveolens,
- heřmánek římský Anthemis nobilis,
- hřebíček Eugenia caryophyllata,
- levandule Lavandula angustifolia,
- máta peprná Mentha piperin,
- rozmarýn Rosmarinus officinalis,
- tymián linalol Thymus vulgaris et linalol.

Těchto deset základních olejů můžeme doplnit o éterické oleje nebo o čerstvé rostliny: - aloe pravá – vilín viržínský - růžová voda.

Je na klientovi, aby si ze základní řady olejů ve spolupráci s terapeutem vybral ten který éterický olej, který se mu zdá nejvhodnější s ohledem na jeho osobu (pozor na kontraindikace).

4.6.3 Přehled a možnosti rostlinných silic působících na psychické obtíže

Každé léčení zabere čas a není možné očekávat, že se výsledky dostaví okamžitě. Esenciální oleje mohou mít okamžitý účinek, jenže většina disharmonií dlouhodobější povahy vyžaduje trpělivost i snahu klienta se sebou pracovat. Můžeme určit tři úrovně směsí, z nichž každá má vlastní specifické cíle. Jde o estetickou, klinickou a psychologicko-duševní úroveň.

Estetické míchání směsí olejů počítá s naším nosem a vkusem jedince; klinické míchání závisí na znalostech olejů i běžných onemocnění a též i na psychologickém vycítění nemocí psychicky. Nejde jen o intuici, ale o určitou zkušenost a moudrost, která přichází s poznáním specifického „charakteru“ každého esenciálního oleje a stavu mysli požadující jeho léčivé účinek. Cíl klinické úrovně míchání tkví ve výběru olejů podle jejich terapeutické hodnoty. Cílem je vytvořit maximálně prospěšnou směs pro zdraví člověka.
Znovu je nutné upozornit, že v rámci emociálního působení silic je nutné brát v potaz jejich individuální působení na každého jedince a při výběru míchání směsi se snažíme využít jejich terapeutických vlastností; přitom klademe důraz i na to, zda se vůně k sobě dobře hodí. Stejný způsob uplatníme v psychologickém a duchovním přístupu ke směsím. V tomto kontextu se omezíme v počtu olejů ve směsi na nejvýše tři. Takto zůstává směs relativně jednoduchá a současně hluboce působící. Platí obecné pravidlo, že vůně esenciálních olejů rostlin, které přísluší k téže čeledi, mají tendenci spolu harmonizovat a navzájem se umocňovat.

Níže je uveden přehled rostlinných silic působících na psychiku a současně možnost jejich použití při psychických potížích:

Obnovování rovnováhy je problémem, který aromaterapie i vhodně zvolený poslech hudby mnohdy dovedou řešit. Oblasti nerovnováhy jedince se dají charakterizovat podle Mojayho (2000, s. 171-224) následovně (v závorce jsou uvedeny směsi oleje včetně příkladu s konkrétní silicí/olejem):

- nervové napětí a rozčilení (oleje usměrňující a uvolňující):
  - při napětí: levandule, heřmánek pravý a římský, pomeranč čínský
  - při hněvu a přílišnému tlaku: heřmánek pravý i římský, bergamot, pomeranč
  - při nervozitě a rozčilení: levandule, nerol, bergamot
  - náhlé psychické trauma: levandule, kadidlo, nard
  - napětí a vyčerpanost: šalvěj, cypřiš, levandule
- přílišné obavy a přemýšlení (oleje uklidňující mysl):
  - nadměrné přemýšlení: santal, vetviver, citrón
  - přílišné zabývání se detaily: kadidlo, vetviver, citrón, myrha
  - nadměrné soustředění se na jiné: majoránka, heřmánek, palmarosa
  - nadměrné rozebírání problémů a izolovanost: pelargonie, santál, pačuli
- úzkost a strach (oleje uklidňující a dodávající jistotu):
  - pro hypochondry: levandule, cypřiš
  - při agorafobii: jalovec, cypřiš, meduňka
  - při náhlých záchvatech strachu/v noci: pelargonie, vetviver, růže
- špatná koncentrace a paměť (oleje očisťující mysl):
  - jako pomocník při studiu: rozmarýn, vavřín, máta
  - na neurčitost a nerozhodnost: šalvěj, rozmarýn
  - na neklid a zmatenost: kadidlo, pelargonie
  - při zapomnětlivosti: borovice, citrón, rozmarýn
- nedostatek sebedůvěry a nízké sebevědomí (oleje pozvedávající morálku):
  - slabá intelektuální sebedůvěra: rozmarýn, vavřín
  - nedostatečné sebeocenění: růže, jasmín
  - nízká mravní síla: tymián, borovice, cedr
  - ústup a poraženectví: jalovec, tymián
- hněv a zklamání (oleje uklidňující duši):
  - pocit zklamání a popudlivost: pomeranč, bergamot, heřmánek

- netrpělivost a netolerance: bergamot, levandule, máta
- přecitlivělost a bojácnost: řebříček, heřmánek

- zesláblost a váhavost (oleje posilující ducha):
  - nedostatek odhodlanosti: cedr, zázvor
  - zranitelnost a neasertivnost: borovice, tymián
  - odpor ke změnám: cypřiš, jalovec, benzoil
  - chronická nerozhodnost: šalvěj, bergamot, pomeranč
- deprese a negativizmus (oleje pozvedávající ducha):
  - frustrace, napětí a negativismus: bergamot, pomeranč, nerol
  - hořkost a zádumčivost: heřmánek, bergamot, smil
  - zasmušilost a zraněnost: řebříček, yzop
  - sebeodsuzování: nard, levandule, růže
  - opuštěnost a smutek: růže, palmarosa, neroli
  - sklíčenost a deprimovanost: rozmarýn, zázvor
  - smutek a vyčerpanost: koriandr, pačuli, bergamot
  - neradostnost a chladnost: jasmín, pomeranč, ylang-ylang
  - depresivní sebepopírání: vetviver, kardamon, růže
  - osamělost a zoufalost: majoránka, rozmarýn, myrha
  - přetíženost a smutek: citrón, jasmín
  - skličující připoutanost. kadidlo, myrha, cypřiš
  - trvalý pocit ztráty: cypřiš, kadidlo, růže
  - melancholie a osamělost: šalvěj, rozmarýn, tymián
  - zoufalství a výčitky: borovice, majoránka, cypřiš
  - negativita a pesimismus: yzop, šalvěj, pomeranč
  - nedostatek odvahy a odmítání: tymián, rozmarýn
  - útisk ze strany druhých: cypřiš, jalovec
  - hluboká netečnost ducha: cypřiš, jalovec
  - nervové vyčerpání: pelargonie, santál, jasmín
- problémy ve vztazích (oleje pro lásku a přátelství):
  - nejistota a nepoddajnost: pelargonie, pačuli, bergamot
  - zranitelnost a nedůvěra: růže, palmarosa, citrón
  - strach ze závazku: kmín, kardamom, případně samostatně majoránka.

U těchto uvedených oblastí nerovnováhy jde o výčet doporučených směsí, kde do nosného oleje se přidává celkem maximálně 6 kapek esenciálního oleje na 20ml (tj. na jednu polévkovou lžíci).

Poznámka: Medicína orientální (východní) na rozdíl od evropské medicíny podrobně pak ještě rozeznává a přiřazuje navíc k jednotlivým oblastem nerovnováhy nosné oleje podle dávného učení pěti elementů prvků: dřevo, oheň, země, kov, voda, které nejsou oddělené, ani pevné. Jsou fázemi kontinuálního energetického procesu, který je přítomen v každém aspektu života. Systém pěti elementů je využitelný na poli psychologické aromaterapie a ten spoléhá na využití našich jednotlivých schopností – naší logiky, cítění, intuice.

4.7 Profesionální péče fyzioterapeuta o klienta při aromaterapeutické masáži

Nejdříve musíme pokud možno co nejvíce znát o metodách a způsobech aplikace a také o jednotlivých účincích olejů a silic, abychom potom mohli přistoupit k praktickému využití aromaterapie. Při terapeutickém ošetření a při masáži je vždy důležité brát ohled na fyzický i psychický stav klienta.

Čisté éterické oleje působí velmi příznivě na psychický stav klienta nejen během masáže, ale především po ní. Některé směsi mohou být již předem zformované a doladěné pro léčbu energetických center kolem páteře (čaker). Do těchto směsí se nepřidávají jiné éterické oleje, protože tím by došlo k znehodnocení dané směsi, která je energeticky zpracována.

Masáže se mohou provádět u všech věkových skupin, pokud tomu nebrání jiný zdravotní problém, který by masáž mohla naopak prohloubit. Masáž by měl vždy provádět terapeut, který má dostatečné znalosti o působení esenciálních olejů, jejich míchání a především anatomii lidského těla. Vždy by měla být dodržena zásada, při které se masáž provádí směrem toku lymfy.

Velký vliv mají masáže u kojenců a dětí s postižením. Nejen že navozují relaxaci a harmonii, ale také prohlubují kontakt a vztah mezi matkou a dítětem (vytváří se tak potřebná citová vazba), taktéž podněcují lepší vnímání vlastního těla a vůní.

Masáže, případně i obklady, vonné pečetě pomáhají zvyšovat celkovou tělesnou a duševní kondici, napomáhají při regeneraci sil a odstraňování únavy; dále zlepšují krevní a mízní oběh, kloubní pohyblivost a pozitivně ovlivňují psychický stav. Přispívají k lepšímu vzhledu a zpomalují tvorbu vrásek.

Rostlinné silice správně ředěné ve vhodném oleji pronikají všemi vrstvami kůže a dostávají se až ke krevním vlásečnicím. Specifický účinek éterických olejů (silic) spolu s relaxační masážní technikou vyvolává příznivou regenerační odezvu v lidském organizmu.

Dnešní fyzioterapeut nevystačí již pouze s jednou používanou metodou, konceptem či užitím jednoho způsobu aplikace aromaterapie, ale musí stále hledat v průběhu ošetření, jak by klientovi pomohl v daném okamžiku co nejlépe, aby výsledný efekt byl co nejtrvalejší.

4.7.1 Základní druhy masáží a postup při masáži

Masáž je velmi starou a oblíbenou metodou. Její historie zasahuje až do roku 2000 př. n. l, z této doby jsou dochovány záznamy Egypťanů popisující masáže olejem z cedrového dřeva. Tento způsob aplikace, kdy jsou do těla vtírány esenciální oleje se zrodil právě v Egyptě stejně jako sama aromaterapie. Masáž neměla pouze relaxační a kosmetický účel, ale používala se i jako způsob k odstranění zplodin, které se v těle (zejm. ve svalech) nahromadily při zvýšené námaze.

Masáž léčebná je procedura, která se používá při léčbě poúrazových stavů pohybového aparátu, při akutních i chronických bolestech páteře, kloubů a svalů. V důsledku řeší již vzniklé poškození organismu. Je nezbytným doplňkem ostatních metod.
Masáž relaxační slouží u osob k osvěžení a odstranění únavy. Její další význam je především preventivní, neboť přispívá k lepší regeneraci svalového aparátu, brání zkracování svalů a zvyšuje jejich elasticitu, dále předchází poškození svalu vlivem jednostranného dlouhodobého zatěžování nebo okamžitého přetížení. *Masáž sportovní* má podobnou funkci jako masáž relaxační. Dle tréninkové fáze, ve které se sportovec nachází, je buď více uvolňovací se zaměřením na odstranění únavy, nebo naopak více stimulující až dráždivá, čímž zvyšuje prokrvení a prohřátí svalů. *Masáž reflexní* využívá specifické oblasti či body na lidském těle, kdy se při podráždění této konkrétní oblasti na těle klienta projeví tzv. reflexní změny. Kůže je v této oblasti na povrchu bolestivá, při kontaktu rychle zčervená a je málo elastická. Tyto změny jsou patrné nejen na kůži a v podkožním vazivu, ale i ve svalové tkáni a okostici. Reflexní masáž takto vzniklé změny v tkáních uvolňuje. Masáž zmírňuje bolest a uvolňuje hlubší podkožní struktury. Odstraňuje bolestivé reflexní změny a tím pozitivně ovlivňuje orgán, který změny vyvolal.

Postup při aromaterapeutické masáži:

1. Doporučuje se mít celou čakrální řadu olejů. Nejlépe je mít oleje seřazené podle barev: červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, indigo a fialová. Takto seřazené barvy energeticky souzní s barvami spektra (duha).
2. Klientovi se nabídne možnost vybrat si jednu barvu spektra, která ho momentálně nejvíce zajímá a v tomto okamžiku mu je příjemná. Nechť zapojí svoje srdce, ne mysl.
3. Po té se klientovi nechá přivonět k oleji dané barvy. Pokud je mu tato vůně příjemná, pak je to právě ta oblast, kterou potřebuje doladit. Pokud klient zvolí jinou vůni, pak se mu aplikuje ta vůně, která ho oslovila. Stává se, že někteří klienti nevědí, která barva je ta pravá. Rozhoduje vždy vůně. Nejvhodnější volbou je, že vzorky lahviček podává terapeut klientovi sám, aniž by se jich dotkl. Oleje totiž nabírají energii všech lidí, kteří jsou s nimi v kontaktu. Může se stát, že po opakovaných dotecích lahvičky od různých lidí, se směs změní nebo se úplně zničí její charakter. Pak se doporučuje vzorky vyměnit za nové. Pokud bude terapeut sám tyto vůně přikládat k nosu klienta, pak budou nést jen terapeutovu energii. To je také důvod, proč mají být lahvičky olejů ukryty v samostatných krabičkách, které působí zároveň jako jakési aromanádoby - aromaknihy.
4. Olej se aplikuje do nosného oleje: může to být jakýkoli kvalitní olej, který běžně klient používá. Neměl by být parfemovaný, protože energie směsi se pak radikálně snižuje. Velmi vhodný je olej rostlinný, například olivový, (velmi dobře nese energii přes lymfatický systém) a dále mandlový atd. Záleží na terapeutově výběru.
5. Poměr kapek na pokožku je cca 1-2% éterického oleje do nosného oleje. V praxi to znamená cca. 3-5 kapek buď na dlaň nebo do nosného oleje. Pokud si klient bude přát více vůně, může se mu jej podat, protože jeho psychický stav si to vyžaduje a je mu to příjemné. Je zapotřebí uvážit vhodnost použití oleje dle stavu pokožky klienta.

Existují směsi, které jsou již samotnými výrobci zacíleny na aromaterapeutickou péči v různých oblastech, jako je například relaxační směs pro posílení ducha (celková psychická úleva, relaxace, meditace), směs proti stresu (u bolestí hlavy, při psychické zátěži nebo únavě z práce), směs pro koncentraci (odblokování krční páteře), relaxační směs pro uvolnění (při bolestech páteře v oblasti srdeční čakry), směs z antiseptických látek (při bolestech zad v dolních partiích, kříž, pro pročištění organizmu), harmonizující směs (pro harmonizaci vnitřní síly, blokace v pánvi), ale profesionální či školený aromaterapeut v jeho praxi je využívá málokdy. Každý klient je jiný, a proto vyžaduje specifickou péči, která by mu měla být uzpůsobena na míru.

Oleje lze i kombinovat, protože se navzájem doplňují. Nedoporučuje se však smíchat všechny směsi olejů dohromady, protože potom by klient - zákazník mohl být malátný. Pro počátek práce s oleji stačí aplikovat pouze jednu směs, postupně však můžete smíchat 2-3 druhy éterických kompozic dohromady. Tak se vytvoří nová vůně. Oleje jsou určeny i pro koupele, do aromalamp a v rozprašovačích i do místností, aut nebo jako osobní parfém. Pokud klient již olej vyzkoušel v masáži, pak dalším výborným krokem je koupel v oleji nebo inhalace pomocí aromalampy, nebo rozprášit na polštář či do prostoru.

Během terapeutické péče tyto oleje vnášejí do místnosti klid, harmonizují prostor a především pohlcují energetické otisky od předchozích klientů, kteří leželi na lehátku dříve. Tím se docílí lepší uvolněnosti klienta, hlubší procítěnosti a klidu, který je nezbytný při masáži.

4.7.2 Častá tělesná postižení a možnost efektivního využití aromaterapie

Fyzioterapeut se při péči o klienta setkává s mnoha rozličnými poruchami hybného aparátu člověka, přichází do styku s diagnostikovanými i nediagnostikovanými nemocemi, je svědkem různých (spíše negativních) emocí, příhod. Také je často ve styku s tělesnými postiženými, kteří mají vrozená či získaná postižení - zde byl prokázán pozitivní vliv aromaterapie v průběhu fyzioterapie např. namátkou u tělesných postižení a nemoci:

- *amputace končetin nebo její části* - jde kr.j. o vliv na psychickou stránku osobnosti, kde se pozitivně ovlivňuje deprese, změny nálad způsobené změnou fyzického vzhledu a funkcí dané končetiny. Aromamasáž napomáhá lepšímu prokrvování pahýlu a snadnějšímu překonání období fantomových bolestí, stavu. Klient cítí bolest v části neexistující již končetiny. Při tomto stavu je vhodné pahýl masírovat olejem se zklidňujícími účinky, popřípadě s antiseptickými účinky (zabraňují infekci pooperační rány).
- *anémie* - klientům se doporučují masáže nebo koupele obsahující extrakt z tymiánu, heřmánku nebo citrónu. Tyto oleje stimulují krevní oběh a podporují tvorbu hemoglobinu.
- *artróza* - degenerativní změny v kloubech vedou ke snížení hybnosti v kloubu nebo dokonce úplné nehybnosti. Aplikujeme zejména skořicový oleje, který zahřívá tkáň, snižuje tak bolest, uvolňuje napětí, napomáhá snadnějšímu rozhýbání kloubu.
- *astma bronchiale* - zdravotní problémy astmatiků lze ovlivnit inhalací éterických olejů, během užívání léků lze denně aplikovat vůni vanilky a později lze použít po poradě

s lékařem vanilkové aroma bez aplikace antiastmatik (měla by se zvýšit činnost plicních funkcí a event. snížit užívání bronchodilatačního spreje. Klienti se cítí lépe v místnosti, kde difundovala vanilková silice, ve srovnání s prostředím bez vůně.

- *Bechtěrevova choroba* - nemoc charakteristická chronickým zánětem chrupavčitých tkání se změnou pohyblivosti kloubů. Oleje pozitivně působí proti bolesti, snižují akutní záněty chrupavky, posilují imunitní systém a kladně ovlivňují psychický stav klienta.
- *emfyzema* - degenerativní onemocnění plic, při němž dochází ke zvětšování plicních váčků a nervů. Při léčbě je vhodné užívat olej z blahovičníku - usnadňuje dýchání.
- *dekubity* – jedná se o ohraničené odumření tkáně s následnou nekrózou tkáně, způsobené intenzivním působením tlaku. Vznikají u ležících a nehybných pacientů v křížové oblasti, na patách, loktech, kyčlích. K ošetření se často využívá eukalyptový olej. Je vhodný k prevenci i ošetření začínající proleženiny. Může se použít v nezředěné formě. Důležité: udělat test snášenlivosti! Pokud je pacient už ve stavu nekrotizující tkáně, eukalyptem se promasíruje rozhraní zdravého a poškozeného místa.
- *DMO* - aplikace aromaterapie bývá spojena s další podpůrnou terapií nebo je přímo její součástí. Podpůrným terapeutickým konceptem využívajícím prvky aromaterapie je bazální stimulace. Masáž éterickým olejem navozuje psychické uvolnění, podporuje vnímání vlastního těla a také ovlivňuje svalový tonus.
- *DNA* je způsobována metabolickou nedostatečností organismu. V těle zůstává větší množství kyseliny močové, která v těle krystalizuje a způsobuje bolesti, snižuje pohyblivost. Ke snížení symptomů dny působí dobře obklady z teplého skořicového oleje, který bolestivé místo zahřívá a tlumí tak bolest.
- *kožní alergie- atopický ekzém* - éterické oleje slouží hlavně jako prostředek ke snížení zarudlosti postižených míst, zmírňují svědění těchto oblastí a zánětlivé změny na kůži. Nejvhodnější je aplikace formou koupelí, masáží.
- *lupénka* - příznakem tohoto kožního onemocnění je tvorba zarudlých míst pokrytými bělavými šupinkami, příp. plochými bradavicemi. Pro potlačení těchto příznaků jsou masáže oleji ze santalového dřeva a bergamotu, osvědčuje se též pupalkový olej.
- *popáleniny* - je vhodné použít olej z eukalyptu mající chladivé účinky. Napomáhá hojení puchýřů a při vytváření nové tkáně. Eukalyptový olej ale může vyvolat alergickou reakci! Proto je dobré nejdříve vyzkoušet snášenlivost klienta (na zdravou pokožku kápneme pár kapek tohoto oleje a vyčkáme, zda nastane změna).
- *Parkinsonova choroba* - jde o degenerativní onemocnění bazálních ganglií, které se projevuje poruchami jemné i hrubé motoriky, koordinace pohybů a neustálým třesem

rukou je kladně ovlivňováno masáží olejem z rozchodnice růžové (která se může užívat i vnitřně). Rostlina a extrakty z ní získané podporují stimulaci CNS, uklidňují nervosvalové vypětí, celkově tonizují organismus.

- *mozková příhoda* - dochází k ní v důsledku ucpání mozkové cévy (tzv.emolem, který zabrání okysličování dané části mozku a její výživě). Následkem mozkové příhody může být afázie, ztráta schopnosti koordinace pohybů, částečné nebo úplné ochrnutí končetin/y. Při zmírňování následků mozkové příhody se užívají oleje z jinanu dvajlaločnatého, ze zrnek vinné révy a z pryskyřice borovice černé (látky posilují imunitní systém, podporují funkce mozku, zlepšují cirkulaci krve).
- *revmatická artritida* - osoby trpící revmatickými potížemi. Lze využít esenciální oleje k teplým obkladům ke snížení bolestivých svalů a kloubů. Masáž, teplá koupel slouží k zahřátí postižených kloubů a jejich snadnějšímu rozhýbání.
- *roztroušená skleróza* - je degenerativní onemocněním mozku, jehož příčinou jsou ložiskové změny v mozku a míše vzniklé v důsledku demyelinizace nervových vláken. Nemoc se projevuje narušením jemné i hrubé motoriky, koordinace, problémy s chůzí. Aromaterapeutickou metodou působící proti důsledkům roztroušené sklerózy jsou masáže a reflexní terapie. Používáme oleje se zklidňujícími účinky. Masáž vede ke stimulaci somatického vnímání, zlepšení pohyblivosti končetin, uvolnění ztuhlých částí těla.

Aromaterapie jako alternativní metoda bere v úvahu celého člověka, jeho stravovací návyky, životní styl, prostředí i vztahy mezi lidmi. Je to terapie vhodná pro mysl i tělo, pomáhá podporovat imunitní systém, aktivovat i stabilizovat psychiku. Jedná se o kombinaci účinků dotyku se vztahem na čichové vjemy (vůně ovlivňují náladu, uvolňují a uklidňují, probouzejí emoce. Fyzioterapeut by měl umět sestavit individuální masážní prostředek (olej) a též by měl zvolit typ a styl ošetření klienta (masáže apod.). Celý proces by měl být pociťován jako příjemný, uvolňující a měl by vykazovat okamžité a dlouhotrvající účinky. Aromaterapie se má provádět v samostatné přímo větratelné místnosti. Sama aromaterapie se velice dobře doplňuje s muzikoterapií, kde k dokonalé relaxaci přispějí i tóny uklidňující hudby.

5 HUDBA A MUZIKOTERAPIE

5.1 Hudba a léčba zvukem

„Na počátku bylo slovo“, a to je zvuk (vlnový jev určený kmitočtem). Jestliže se slovem předává „význam“, potom to, co máme na mysli, má daný kmitočet – jako vlastnost energetického procesu a současně tudíž má i vlastní vibraci, kterou předává příjemci. Zásada tedy je, že jedno nemůže existovat bez druhého.

Hudba patří k člověku a měla by v rámci profylaxe patřit do pravidelného denního rytmu každého člověka. Rytmus bdění a spánku, rytmus ročních období je velmi důležitý pro zdárný zdravý vývoj člověka (toto platí i pro vývoj řeči, lokomoce, písma). Někteří autoři uvádějí, že člověk naslouchá doslova každou buňkou těla. Profylaktická funkce muzikoterapie je velmi důležitá především v dětské rehabilitaci, ale to nesnižuje její význam v rehabilitaci dospělých a seniorů.

Zvuk má velikou moc – uzdravující, tvůrčí, pozitivní, ale stejně tak ničící. Vibrace procházejí skrze naše tělo a způsobují hluboké změny v organizmu na poli fyzickém, psychickém, duchovním i emocionálním současně. Kolik emocí v sobě může nést samotný lidský hlas - taktéž ale víme, že mysl a slovo (tedy mysl – zvuk) dokáže změnit v našem myšlení téměř vše.

Zvuk je mechanické vlnění částic hmotného prostředí, které se projevuje šířením rozruchu konstantní rychlostí prostředím. Ke vzniku mechanického vlnění je zapotřebí:

• zdroj rozruchu

• prostředí, ve kterém se rozruch šíří

• vazba nebo mechanismus, kterým se přenos uskutečňuje.

Při vlnění nedochází k přenosu částic, vlnění však přenáší energii.

Vlnění se může šířit ve směru příčném (transverzálním) nebo podélném (longitudinálním). Při příčném vlnění kmitají částice pouze kolmo na směr pohybu vlnění. Při šíření zvuku se toto vlnění uplatňuje jen v tuhém pružném prostředí. Při podélném vlnění částice kmitají ve směru šíření vlnění, přičemž dochází k jejich zhušťování a zřeďování (šíření zvuku v plynném a kapalném prostředí).

Skladby označené v tempu *andante* „krokem, volně“ přinášejí pocit klidu a uvolnění (cca 63 kliknutí na metronomu za minutu), na druhé straně skladby v tempu *allegro vivace* „rychle, živě“ – takt leží cca 140 kliků metronomu za minutu), vyvolávají pocity vitality, radosti, nadšení. Jestliže využijeme léčebnou nahrávku – skladbu v uvolňujícím rytmu,

dojde ke zpomalení srdeční činnosti, krevního oběhu i dechu, k zúžení zornic apod. Skladba označená např. *noc fuoco* „s ohněm“ má stimulující účinek – zrychlí se srdeční frekvence, krev poteče rychleji, kapiláry se otevřou, zornice se rozšíří. Působení hudby na neurovegetativní systém ale závisí i na okamžité náladě, na přístupnosti každého, na temperamentu, na vzdělání a i na kulturním prostředí.

Zpívat dětem je nesmírně důležité pro jejich zdravý emoční vývoj, rozvoj rytmu, sociálních vazeb, sebepojetí, komunikace, lokomoce, řeči apod. A to samé platí i pro dospělé, přestože někteří lidé si myslí, že zpívat, mluvit je někdy zbytečné. Ne, není.

5.1.1 Lidský hlas a terapie

Dětský i dospělý hlas v sobě nese mnoho emocí – a to na základě postupných zkušeností v životě každého jedince. Pro terapeuta, který se zabývá léčením pomocí zvuku, je základním ukazatelem při stanovení diagnózy lidský hlas. Je jako zvuk, který vychází z hudebního nástroje, a díky kterému můžeme rozpoznat psychický a fyzický stav klienta.

Hlas je zároveň ukazatelem pro použití vhodné terapie a přitom můžeme využít hlas samotného klienta. V této souvislosti mluvíme o individuálním kmitočtu každého člověka, o tzv. základním tónu. Tento individuální kmitočet člověka, pomocí něhož můžeme nejdokonaleji, nejrychleji a nejjistěji se sami dostat do pohody. Je to ten okamžik, který jsme snad již všichni zažili – v určité chvíli cítíme jisté vnitřní chvění a nedefinovatelné velice příjemné mrazení – např. při poslechu hlasu jiného člověka, při určité hudební skladbě, jde tu o harmonii, tzv. souznění. V tomto okamžiku dochází i k samoléčbě člověka – vhodný zvuk způsobuje, že se zdravé buňky posilují a nemocné velmi rychlým tempem regenerují, jak píše v knize Romanowska (2005, s. 26).

Terapie pomocí ladiček a jejich působení na tělo prochází vědeckými výzkumy a v zahraničí se již prodávají ladičky pro různé využití - např. na orgány těla, pro duševní zdraví; naslouchámeli tónům ladiček, náš nervový systém se dolaďuje na tonaci – jako se např. ladí housle, nebo když hledáme tonaci pro sbor. Není to jen záležitost poslouchání nebo uší, protože vibrace také pronikají tělem obrovským množstvím buněk bez zapojení smyslu sluchu. Terapie je nazývána jako fonoforéza a je to zajímavé téma, avšak odborná literatura je na tuto metodu možné léčby značně skoupá, na naše poměry velice drahé kurzy se pořádají spíše v zahraničí. Fonoforéza je tónová metoda využívající ladičky, která přispívá ke zlepšení fyzické i psychické kondice působením na akupresurní dráhy, zóny nebo přímo jednotlivé orgány, klouby apod. Aktuální pozitivní efekty při použití

ladiček byly ověřeny metodami, které jsou součástí kineziologického testu, jež vychází z obecné činnosti svalů. Téměř neznámou (a pozapomenutou) metodou ve fyzioterapii u nás je rezonanční terapie (k tomu viz např. http://www.boehmemusic.com/de/start.html a http://www.my-catalog.at/E111260/).

5.2 Umění naslouchání hudby

Lidský hlas má podobu stejnou jako zvuk vznikající podobně jako zvuk v jazýčkové píšťale. Hlas je spjat s dýcháním, s exspirační fází. Hlas vzniká v hrtanu a jeho základem je rytmické přerušování proudu vydechovaného vzduchu kmitajícími hlasivkami (hlasové vazy). Zvuk vytváří kmitající vzduchový sloupec v dutinách nad hlasivkami spolu s hlasivkami, které jsou při dýchání otevřeny.

Frekvence hlasu je závislá na tlaku vzduchu, na napětí a přiložení hlasivek. U mužů bývá při běžném hovoru 120 – 125 Hz, u žen 240 - 245 Hz. Štěrbina mezi hlasivkami je tím užší, čím větší je jejich napětí. Na délce hlasivek závisí výška hlasu. U žen je v průměru 12 mm, u mužů 18 mm – proto je ženský hlas vyšší než mužský. Rozsah netrénovaného hlasu je asi dvě oktávy.

Barva hlasu má původ v různé velkosti a v anatomickém tvaru rezonančních dutin (hrtan, hltan, dutina ústní a nosní). Hlas, který vychází z hrtanu nemá barvu lidského hlasu. Barva hlasu se tvoří teprve při průchodu nástavní hlasovou trubicí. Náš vlastní hlas se nám zdá nepřirozený, jelikož jej slyšíme odlišněji než naši posluchači. Svůj hlas slyšíme hlavně díky vodivosti kostí. Proto je přenášení zvuků dost pozměněno.[12]

5.2.1 Základní rysy lidského hlasu

Lidský hlas bychom měli akceptovat takový jaký je – a k tomu bychom měli věřit, že se náš hlas líbí jiným lidem. Abychom se naučili číst z hlasu, musíme si též na začátku uvědomit a zodpovědět otázku dýchání a jak kdo s dechem nakládá. Měli bychom znát poměry daného klienta a jeho situaci, sledovat nonverbální projevy, a teprve potom se zabývat „symptomy“. Uveďme si základní rysy hlasu (Romanowska, 2005, s. 62-66):

- lkající, naříkavý, plačtivý či smutný ve výrazu,
- napjatý hlas a k tomu je tuhé celé tělo,

[12] Viz www.vscht.cz/ufmt/cs/pomucky/uhrovah/docs/Biofyzika/Zvuk.pdf

- hlas uzavřený v sobě, zablokovaný, i když pěkný,
- měnící se hlas podle různých osob namísto svého hlasu,
- „přiškrcený“ bezbarvý a tichý hlas,
- bezhlas nebo šedivý hlas – řídké vyjadřování se,
- nešťastný a „ryčící“ nebo ukňouraný hlas,
- ostrý, vnucující či zhrubělý hlas,
- bez emocí, prázdný hlas, ale pěkný a mile znějící,
- přehnaně modulovaný hlas – oscilující nahoru a dolů,
- třesoucí se a neklidný hlas působící dojmem roztřepanosti, často osoba ztrácí „nit“,
- hlas s chrapotem, uzlíky na hlasivkách,
- přerývaný, násilím vytlačovaný hlas, s přehnanou artikulací,
- zlý hlas beze vší příčiny a důvodu,
- částečná nebo úplná dočasná ztráta hlasu,
- změna akcentování ve slovech,
- dospělí lidé mívají i hlas dětský, s infantilní artikulací,
- příliš dospělý hlas vzhledem k věku (tj. opak předešlého hlasu),
- slovní průjem „logorhea“ (nadměrná upovídavost),
- některé osoby křičí.

Jistě stojí za to zaposlouchat se do hlasu druhých lidí a určitě se najdou i další rysy hlasu. Častá přirovnání mohou trefně vystihovat jednání, chování, situaci (např.: …páru z pusy nevypustí; mlčí jako ryba; farář dvakrát nekáže; je to bručoun; mluví, jako když másla ukrajuje; maže med okolo úst… atd.). Z hlasu získáváme mnoho cenných informací, ale někteří lidé si je tzv. nerozšifrují.

5.3 AVS přístroje, jejich příslušenství a možnosti využití

AVS přístroje jsou zajímavým a dosud nerozšířeným výrobkem, ale jak je níže uvedeno, jejich možnosti jsou značné, zvláště v rukou odborníků, kteří by je mohli svým klientům doporučit nebo by je mohli přímo využívat při jejich péči o klienty. Souhrn přímých možností využití AVS přístrojů je toho dokladem; prodejce AVS přístrojů u nás bezplatně šíří i reklamní tisky (využity zde v podkapitole 5.3 s částečnou grafickou úpravou).[13] Další informace o aplikaci AVS přístrojů lze nalézt v knize Valucha (2006, s.

[13] Viz http://psychoporadna.cz/cz/psychoshop/avs-pristroje/vyuziti-avs-pristroju/170.html

151-154). Nabídka výrobců je dostatečná – platí pravidlo, že za dražší AVS přístroj se dostává vyšší kvalita a je větší rozsah využití.

Tato podkapitola je uvedena z důvodu doplnění tématu této práce a též pro rozšíření vědomostí k možnému používání péče o klienta v oblasti souvisejících s vůněmi a hudbou.

Indikaci AVS přístroje z medicínského hlediska by měl provádět lékař, u potíží nebo poruch psychických psychiatr. Přístroje pro konkrétní psychické nebo tělesné potíže nebo pro nějakou psychickou poruchu lze využít např. při diagnóze: agresivita - alergie - apatie nejrůznějšího původu - bolesti - deprese - hyperaktivita - hypertenze - lehká mozková dysfunkce - migréna - negativní pocity - nízké sebevědomí - odstraňování návyků - oslabení organizmu - podrážděnost - poruchy imunity - poruchy spánku - poúrazové stavy - problémy se soustředěním - snížená citlivost - spánkový dluh – stres - tréma – únava - úzkost.

Kontraindikace AVS přístroje: U přístroje AVS není bez rizika v reklamách často uvedeno, že existují jasné kontraindikace, především epilepsie, kdy blikající signál muže vyvolat akutní těžký záchvat. Použití psychowalkmanu není vhodné ani u pacientů s latentní psychózou nebo ischemickou chorobou srdeční, protože i tam může dojít k náhlému vzplanutí choroby. Závislost v klasickém smyslu zatím zjištěna nebyla.[14] Velkým problémem je, že se AVS nepoužívá jen na seriózních pracovištích, ale že je doporučována klamavou reklamou a méně seriózními prodejci, které neupozorní na případné kontraindikace.

Vzhledem k tomu, že lze vybírat z širší nabídky programů, pro účely této práce a pro využití ve fyzioterapii jako doplněk léčby či rehabilitace mohou být použity programy s doporučeným zaměřením na:

a) programy při bolestech různého původu

- odstraňování svalového napětí, bolesti hlavy, migréna, bolesti svalů (myalgie).

b) relaxační programy:

- uvolňují svalstvo, snižují bolesti svalů a zad,
- při pravidelném používání urychlují léčbu nemocí, především psychosomatických,
- jsou základem meditace a různých technik duševní práce,
- snižují vysoký krevní tlak,

c) programy s názvy „vrcholné výkony" – (oblast sportu)

- odstranění trémy před výkonem,

[14] Viz http://psychowalkman.bloguje.cz/587990-psychowalkman-audiovizualni-stimulace.php

- relaxace a regenerace organizmu po výkonu,
- nabuzení smyslové i tělesné před sportovním výkonem,
- zvýšení koncentrace před výkonem.

Existují i další programy zaměřené na psychosomatická onemocnění, poúrazové stavy (jde o tzv. somatické programy). Bez zajímavosti nejsou ani programy na transformaci osobnosti (odstraňování závislostí: drogové, alkoholové, hráčství, nikotin) či na odstraňování poruch chování (mentální anorexie, bulimie, fobie, odstranění trémy), nebo dále programy k odstraňování „negativních" pocitů (podrážděnost, agresivita, tréma, nízké sebevědomí, stavy úzkosti, stavy nerozhodnosti, fobie), následují programy užívané při depresích (u sezónní afektivní poruchy -S.A.D.), u dlouhotrvajících osobních problémů.

Výhodou programů je jejich komplexnost (působení bezprostředně ovlivňuje všechna centra vyšší nervové soustavy, tedy organizmus jako celek), účinnost (ovlivnění příčin zdravotních potíží v mnoha oblastech), široké možnosti použití (u každého přístroje lze vybírat z mnoha různých programů), používání AVS přístroje je příjemné a jednoduché a též i bezpečné. Pokud lze hovořit o nevýhodách, pak je to jen čas, když člověk „musí být udržován v klidu" na jednom místě a nechat na sebe působit program, který je však možné zkrátit a používat přístroj i třeba jen na 5 minut a pak není problém pravidelné denní používání přístroje. Zejména relaxační programy jsou přijímány klienty velice kladně.

Ke každému jednotlivému modelu AVS přístroje jsou dodávány jako samostatné příslušenství různé stimulační brýle. Pokud klient chce použít některé ze speciálních brýlí, musí vzít v úvahu jejich kompatibilitu s jednotlivými AVS přístroji, především polaritu. U brýlí s opačnou polaritou než má daný AVS přístroj lze použít redukci na změnu polarity. Použití brýlí od jiných výrobců se může někdy projevovat buď slabší svítivostí nebo úplnou nefunkčností! Stimulační brýle k AVS přístrojům se prodávají v různých barevnostech brýlí, neboť rozdílná vlnová délka barev působí také různým způsobem na psychiku člověka. Využívá se spektrum a známé účinky jednotlivých barev:

- červená - je nejvíce používanou barvou pro AVS,
- modrá (relaxační a meditační),
- zelená (neutrální) nastoluje rovnováhu a harmonii, posiluje nervovou soustavu, podporuje vnitřní klid a relaxaci,
- oranžová-jantarová - odstraňuje deprese, je kompromisem mezi zelenou a červenou,
- bílá (univerzální) obsahuje vlastnosti celého spektra barev,
- žlutá (navozuje teplo),
- fialová (pro navození klidu mysli).

U brýlí pro AVS přístroje se nejvíce používají červené, jantarové nebo bílé diody, dále kombinace různě barevných diod (zpravidla dvou kontrastních), např. červeno-zelené nebo modro-zelené, ostatní uvedené barvy diod se většinou používají jako doplňkové pro využití jejich speciálních účinků. Bližší podrobnosti lze získat v příbalových letácích u výrobce těchto brýlí.

AVS přístroje i stimulační brýle si pomalu nacházejí své příznivce. Budoucím uživatelům výrobci nechávají u prodejců možnost osobního vyzkoušení přístroje i brýlí; je pravdou, že pokud budoucí kupující se nechá ovlivnit pouze svými momentálními finančními možnostmi a snaží se ušetřit, stejně časem přijde na to, že koupě dražšího výrobku mu dává větší využití, a to jak v oblasti relaxační, tak i léčebné. Výhodou je, že AVS přístroje a brýle se mohou použít jako doplňující podpůrný prostředek vzhledem k tomu, že u dražších přístrojů a brýlí existuje možnost na připojení se k poslechu hudby – tu si klient volí podle svého uvážení nebo za pomoci terapeuta.

5.4 Používané frekvencí a typy frekvencí

Moderní vědecké metody dokážou již dnes relativně přesně zkoumat naše mozkové vlny. Ty pulzují a oscilují v určitých frekvencích, které se dají měřit v cyklech za vteřinu podobně jako zvukové vlny.

Frekvencí, které mohou ovlivnit lidskou mysl či tělo zvláštním způsobem a mohou navodit určitý stav, se uvádí jako:

- frekvence inspirace - jsou frekvence spojené s různými duševními stavy.
- frekvence „léčení" - jsou frekvence, které se používají k vyléčení nemocí různých druhů nebo povzbuzují určitou oblast těla („čakry“).
- frekvence přírodních jevů – zahrnují zvláštní frekvence, které se vyskytují v přírodě [Schumann Resonance] nebo jako prospěšné rezonance různých planet. Zdroje těchto frekvencí mohou ovlivnit chování osob i jejich počínání.

Rozeznáváme čtyři základní druhy mozkových vln: Vlny beta v rozmezí od 14 do 20 Hz, které mozek produkuje při našem běžném bdělém stavu vědomí. Beta vlny jsou přítomny, když se soustřeďujeme například na své denní aktivity. Vlny alfa při kmitočtu od 8 do 13 Hz se vyskytují při polosnění a ve stavu meditace. Když máme oči zavřeny, jejich průběh je silnější. Vlny théta od 4 do 7 Hz se vyskytují při vysoce tvůrčí činnosti, v hluboké meditaci, ve spánku, a dalo by se říci, také ve stavech šamanského vědomí. Vlny delta - od 0,5 do 3 Hz, v nich se mozek nachází ve stavu hlubokého spánku a při

bezvědomí. Některé nejnovější výzkumy dokazují, že se delta vlny vyskytují i v hluboké meditaci. V příloze č. 7 této práce je uveden přehled frekvencí v Hz včetně jejich bližších účinků na lidský organizmus.

5.5 Muzikoterapie

Hudba sama o sobě působí na člověka velmi bezprostředně a jedinečně a intenzivně (a to na jeho psychický stav i na jeho dynamiku). Z biologického hlediska je hudba akustickým signálem a informací, která stimuluje sluchová centra v CNS skrze sluchový analyzátor.

V rámci psychoterapeutických formativních procesů zastává důležitou roli muzikoterapie, která nese nemalé zásluhy také na kvalitách výchovy a vzdělávání, podpory a péče osob se speciálními potřebami. Muzikoterapie se primárně liší od všech ostatních terapeutických procesů svým doloženým historicky dlouhým vývojem, ale také používáním svébytných prostředků hudebního umění.

V této části práce se pokusíme zaměřit na hudbu jako terapii – tzn., že hudba je chápána spíš jako doplněk fyzioterapeutického procesu – a muzikoterapie využívá všech komponentů hudby: melodie, harmonie, rytmu, zvukové barvy, dynamiky, tempa, taktu, apod. – ke svým cílům a záměrům.

Pokusíme si zde osvětlit základní termíny: muzikoterapie, její podoby, cíle, muzikoterapeutické směry, jak terapeut sestavuje lekci, upozornit na základní pravidla, seznámit se se základním manuálem prostředků muzikoterapie (hry) atd. Fyzioterapeut se může lépe zapojit do procesu této disciplíny až po osvojení si základních informací.

5.5.1 Definice termínu muzikoterapie a její podoby, cíle

Pokusme si termín muzikoterapie stručně definovat a vymezit tak jeho podstatu a vztah k dalším prvkům a závěrům. Překládá se jako léčení nebo pomoc člověku hudbou. (Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, s. 21). Podle hesla ve speciálně pedagogickém slovníku pochází tento termín z řeckých slov „músikos“ = hudební a „therapeia“ = vyšetřování, léčení, ale též se někdy překládá jako „prokazuje úctu“. Muzikoterapie se zabývá zkoumáním vlivu hudby na tělesné a duševní onemocnění, také vytváří speciálně pedagogické léčebné metody a věnuje se zároveň aplikaci v praxi. Tento druh terapie je považován za hraniční obor mezi medicínou, psychologií a hudebním uměním, přičemž

její hlavní cíl – léčba hudbou – má dlouhou tradici, v současné době je to jedna z moderních psychoterapeutických metod. Odborníky je tato disciplína řazena mezi tzv. expresivní terapie, které jsou také nazývány neverbální, umělecké či kreativní.

Jako nejcelistvější a z mého pohledu nejucelenější se mi jeví definice American Music Therapy Association (AMTA): *„Muzikoterapie je použití hudby k terapeutickým cílům: znovuobnovení, udržení a zlepšení mentálního a fyzického zdraví. Je to systematická aplikace hudby řízená terapeutem v terapeutickém prostředí tak, aby se dosáhlo kýžené změny v chování. Hudba pomáhá jedinci v rozvíjení jeho celkového potenciálu a přispívá k jeho větší sociální přizpůsobivosti. Muzikoterapie je plánovité a kontrolované použití hudby k terapeutickým účelům s dětmi, mládeží a dospělými se zvláštními potřebami na základě sociálních emocionálních, fyzických nebo duševních omezení. Při formulaci léčebných a tréninkových cílů se oslovují čtyři funkční oblasti: sociální, psychologická, fyzická a intelektuální“* (Zeleiová, 2007, s. 28).

Porovnáme-li si zde tuto definici, pak jiný pohled na muzikoterapeutickou práci má Zeleinová: „*Nejobecnějším cílem v muzikoterapeutické práci je posílení, případně znovunastolení zdraví klientů. Autoři definují zdraví různě, podle toho, jaký koncept člověka preferují a z které terapeutické školy vycházejí*." (Zeleiová, 2007, s. 38).

Domnívám se, že v muzikoterapii nemusí jít jen (jak se překládá) o léčení hudbou, ale jde o motivovanou aplikaci hudby. Například u tělesně postižených lidí sice neodstraní jejich handicap, ale obohatí a zpříjemní jejich život.

V této části chci zmínit, že možnými nejčastějšími užívanými technikami, které lze využít též i ve fyzioterapii, jsou:

- poslech hudby (nejjednodušší a nejpřístupnější technika). Je to pasivní technika, při níž se hudba pouze vnímá. Sem patří i hudební relaxace – klient se nesoustředí na obsah, ale vnímá hudbu jako zvukové pole. Při hudební relaxaci klient leží v pohodlné poloze, kterou si sám zvolí nebo jej fixuje fyzioterapeut a současně probíhá rehabilitace.
- hudební improvizace (představuje stěžejní techniku práce muzikoterapeuta). Jedná se o spontánní vytváření zvuků a hudby za pomoci svého těla, ale lze též využít různé hudební nástroje. Improvizace dává nahlédnout do vnitřního života klienta, jeho pocitů, emocí a nálad. Při některých fyzioterapeutických postupech může jít i o ulevení si od bolesti (klienta vybízíme, aby se nebál jeho bolest ventilovat verbálně). Je vhodné po skončení improvizace provést verbální rozhovor, tak se vyloučí chyba subjektivní interpretace terapeuta.

- vokální projev - zpěv se využívá převážně při skupinové muzikoterapii, zde při dechové fyzioterapii a má především aktivizovat. Volíme vhodný repertoár, písně by neměly být náročné z hlediska intonace a textu. Nejčastěji se využívá hlasová improvizace, rytmizace, melodizace říkadel a zpěv písní. Pomocí této techniky pomáháme klientům s problémy při verbální komunikaci (dechová gymnastika, správná artikulace, rytmus řeči).
- Instrumentální projev – jsou využívány různé nástroje (např. Orffův instrumentář = soubor jednoduchých hudebních nástrojů jako ozvučná dřívka, prstové činely, triangl, tamburína, chřestítka, xylofon), ale i nezvyklé nástroje jako tibetské mísy, didžeridu, tabla. Hra na hudební nástroj může zvýšit sebevědomí klienta a sebehodnocení. Můžeme sem zahrnout i hru na tělo (lze využít k uvědomění si vlastního těla).
- hudebně pohybové aktivity – obsah hudebně pohybových her musí odpovídat věku klientů a má působit stimulačně s pohybově provokujícími prvky. Tato technika se využívá pro rozvoj pohybu, senzomotorické koordinace, svalové síly a vytrvalosti.

Z hlediska svých podob a účasti klienta rozlišujeme muzikoterapii na:

a) *aktivní*: klient osobně hraje, zpívá či jenom vyťukává rytmus (formou hry na tělo, autobodyterapie), nebo se jedná o tzv. pohybové hry; rytmické, vokální nebo hravé aktivity využívající především Orfeova instrumentáře a metodického systému; uplatňuje se zde složka pohybová, pantomimická, ale i např. výtvarný projev při hudbě a muzikomalba
b) *pasivní:* klient hudbu poslouchá nebo vnímá; využívá se zde silně emočního náboje, zprostředkovává porozumění, vstup do nepoškozených komunikačních kanálů.

Z hlediska počtu příjemců muzikoterapie hovoříme o:

- autoterapii: muzikoterapie prováděná sebou samým, využívaná většinou laiky
- heteroterapií: individuální, skupinová (8-15 osob), popř. hromadná (více než 15 osob).

Odlišné definice a vymezení muzikoterapie lze shrnout v cílech a těchto charakteristických znacích, kdy muzikoterapie:

- využívá zvuku, hudby, hudebních elementů (rytmus, melodie, harmonie),
- umožňuje naplnění nejrůznějších fyzických, emocionálních, intelektuálních, sociálních a jiných potřeb klientů,
- může být realizována v různém uspořádání terapeutické situace (individuálně, skupinově, aktivně, receptivně, aj.),
- má uplatnění v prevenci, léčbě i rehabilitaci,

- má uplatnění v nabídce různých institucí – léčebných, vzdělávacích, psychiatrických, nápravných, gerontologických, soukromých,
- rozvíjí vazby a vztah terapeut – klient (mají společné zážitky, zkušenosti, komunikují spolu).

Jednotlivé cíle se prolínají a doplňují, takže začínající adepti muzikoterapie se musí obrnit trpělivostí, najít ty správné učitele, hledat též vlastní zdroje poznání a experimentovat i sami se sebou. Mám za to, že cílem ve fyzioterapii kromě jiného je využít muzikoterapii jako součást léčebného a rehabilitačního procesu v oblasti:

- vnímání a pozornosti (rozvoj narušeného senzorického vnímání),
- motoriky (rozvoj jemné a hrubé motoriky, rozvoj výkonových a kvalitativních aspektů - koordinace, přesnost, síla, rychlost, vytrvalost, rozvoj vizuálně-motorické koordinace),
- komunikace (podnícení komunikace a rozvoj motoriky mluvidel).

Souhlasím se Zeleiovou, že: "*Nejobecnějším cílem v muzikoterapeutické práci je posílení, případně znovunastolení zdraví klientů. Autoři definují zdraví různě, podle toho, jaký koncept člověka preferují a z které terapeutické školy vycházejí*" (Zeleiová, 2007, s. 38).

5.5.2 Počátky vývoje muzikoterapie v zahraničí a v České republice

Zvuky a hudba byly využívány již v prvopočátcích lidstva. Známe mimoevropské rituální etnické obřady, léčitelské obřady. Záznamy o léčení hudbou v antice patří mezi nejstarší dochované zmínky v Evropě. Na území našeho státu středověká hudba byla provozována v prostředí církevním i v světském, zpočátku se zpívají většinou pokorné motlitby, různé písně a eposy. Rozkvět nastává v období renesance, kdy vznikají písně v národních jazycích (mají oslavné, milostné náměty). Šíří je potulní hudebníci, později studenti, chudí mniši, rytíři. Hudba je chápána jako významná součást společenského života (pouze v období husitských válek dochází k jejímu útlumu.

V 17. a 18. století se objevují nové teorie a metody a byla vydána první ucelená publikace o muzikoterapii. Léčení hudbou se v té době označovalo jako "iatromusia" a vznikla nová profese iatrohudebníků. Athanasius Kircher ve svých dílech domnívá, že choroby organismu jsou působeny disharmonií tělesných šťáv a princip hudebně uzdravovacího procesu spatřuje v tom, že vzduch rozvířený hudbou vyvolává chvění těla, přičemž vzniklým teplem jsou choroboplodné jedy vypuzovány póry z těla ven (Linka, 1997, s. 50). E. A. Nicolai se zabýval somatickými reakcemi na poslech hudby, zejména

změnami tepu a rytmu dýchání. Nicolai přiznává, že hudba může uvolňovat afekty, a tak terapeuticky působit (Šimanovský, 1998, s. 20).

V 1. polovině 19. století muzikoterapie byla využívána v psychiatrických léčebnách ve formě "aktivního zaměstnání za pomoci hudby". Poté nastává úpadek a teprve až po druhé světové válce se novodobá muzikoterapie začala rozvíjet do podoby dnešní léčebně-, speciálně-, sociálně-pedagogické a psychoterapeutické muzikoterapie. Tehdy začínají vznikat první školy, které se zabývají muzikoterapií, významné místo zaujímají tři z nich: americká, švédská a německá škola včetně států, kde je používán německý jazyk.

Americkou školu reprezentují J. Massermann, L. Shatin, H. Souhlas. Tato škola se nejdříve zabývala systematickým popisem pozorovaných účinků hudby různého druhu, slohu a žánru a měla snahu vyvinout jakousi "hudební farmakologii", tzn. určitý normativní, závažný a spolehlivě fungující hudebně léčebný receptář (Linka, 1997, s. 56).

Současně vedle americké školy vzniká švédská koncepce, ta pokládá muzikoterapii za centrální obor v psychologii, neboť hudba dokáže proniknout do duše hlouběji a bezprostředněji než slova (Šimanovský, 1998, s. 21). Zakladatelem této školy je A. Pontvik Dle Pontvika jsou lidové písně, ukolébavky, chorály a instrumentální tvorba J. S. Bacha archetypovou formou hudby (Linka, 1997, s. 57). Principy švédské školy přebírají též severské státy jako je Norsko, Dánsko, Finsko a Island.

V Rakousku byla muzikoterapie na velmi vysoké úrovni - v roce 1959 bylo založeno první výchovné a výzkumné muzikoterapeutické centrum. Podle některých zpráv v Rakousku vznikla myšlenka na zřizování tříčlenných terapeutických týmů, ve kterém spolupracují psychiatr, psycholog a muzikoterapeut (Linka, 1997, s. 58). Německo v oblasti muzikoterapie reprezentují jména Ch. Schwabe a Ch. Kohlerové (tzv. Lipská škola), kteří založili v roce 1969 německou sekci muzikoterapie a vyvinuli speciální metodu muzikoterapie zabývající se problematikou spánku spojenou s neurotickými poruchami.

V bývalém SSSR roku 1927 se muzikoterapie začala aplikovat na neurologické klinice v Moskvě. Za autora je pokládán V. A. Giljarovski. Jeho následovníci vytvořili systém léčebné logopedické rytmiky a systém pro děti s poruchami sluchu. G. Kogan zavedl muzikoterapii v rámci speciální pedagogiky (Šimanovský, 1998, s. 22).

Ve Velké Británii v roce 1958 J. Alvinová a A. Boulton založili Britskou společnost pro muzikoterapii, dodnes vychází časopis „British Journal of Music Therapy".

Na Slovensku se začíná užívat muzikoterapie až v 60. letech a její rozvoj pokračuje v dalších dvaceti letech 20. století – s tímto období jsou spojena jména Zlaticy Mátejové a

Silvestra Mašury, kteří se zaměřili na aplikaci aktivní muzikoterapie s dětmi a mládeží trpícími neurotickými poruchami. Z jejich publikační a pedagogické činnosti v rámci léčebné a speciální pedagogiky vycházejí jejich pokračovatelé (Zeleiová, 2007, s. 37).

V České republice se muzikoterapie začala uplatňovat v Praze v 60. letech a je spjata s se známými osobnostmi: F. Kábele, Josef Krček a Jitka Schánilcová – Vodňanská.

Hudebně terapeutickými postupy se pracuje při Lékařské společnosti, dále ve Všeobecné fakultní nemocnici, kde na Rehabilitační klinice funguje multidisciplinární tým, ve kterém působí kr.j. Markéta Gerlichová, která pořádá též vlastní kurzy muzikoterapie. V Olomouci na Institutu pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství ajsou pořádány muzikoterapeutické kurzy Hany Vyhnálkové, ve kterých se účastníci mohou seznámit s některými technikami aktivní muzikoterapie. Další významnou osobností je Tomáš Procházka, který kromě publikační činnosti vede a nabízí výcvikový kurz Celostní pojetí muzikoterapie. Vychází z celostního pojetí přístupu k člověku. Z hlediska celostního pojetí není muzikoterapie monoterapií, ale naopak cíleně používá relaxační, abreakční techniky, pohybové aktivity, prvky arteterapie a působení vizuálních podnětů. K aktivním muzikoterapeutům patří i Zdeněk Šimanovský, který pořádá semináře, kurzy a muzikoterapii využívá komplexně v hudebně-dramatické výchově (jde o teoretickou přípravu a prožitkové programy, kde mají účastníci možnost sami prožít muzikoterapeutické postupy). V roce 2003 s kolegy založil Sekci muzikoterapie České psychoterapeutické společnosti (Zeleiová, 2007, s. 37).

V rámci zvyšování kvalifikace (zejména pedagogických pracovníků) se nabízí např. čtyřsemestrální studium na Technické univerzitě v Liberci, dále na Masarykově univerzitě v Brně na pedagogické fakultě každoročně mají studenti možnost si vybrat předmět Muzikoterapie.

Období 20. století je možné počítat za první moderní muzikoterapeutické počiny, kdy se tato disciplína dostává k léčivým účinkům, které jsou zkoumány a aplikovány na různé skupiny osob (s psychickými problémy, se speciálními potřebami nebo emocionálními poruchami, s mentálně postiženými klienty) a zaznamenává kladné výsledky.

Dnešní muzikoterapii můžeme mít za obor s širokým rozsahem možností její aplikace v teorii i praxi, jak sděluje např. Zeleiová: „*Těžištěm speciálně-, léčebně- a sociálně pedagogicky orientované muzikoterapie je osobnostní rozvoj, rozvoj senzomotorických i samoobslužných dovedností a sociální integrace. Ta se týká zvláště mentálně, tělesně a senzoricky postižených lidí. V muzikoterapeutické práci jde o*

komplexní a individuální cíle. Primárně nejde o léčbu, ale především o rozvoj, stimulaci, podporu a integraci zdravých částí klienta“ (Zeleiová, 2007, s. 50).

Úroveň muzikoterapie u nás i ve světě se zvyšuje zároveň s tím, jak se rozšiřují možnosti jejího využití v praxi. Jako vědecká disciplína se aplikuje již ve více jak čtyřiceti zemích světa, je jen škoda, že u nás není více podporována i zdravotními pojišťovnami a jinými institucemi, jak je tomu v zahraničí, kde má již své stálé a nezastupitelné místo v péči o klienty.

5.5.3 Základní přehled muzikoterapeutických konceptů

V současné době lze rozlišovat mezi třemi základními koncepty muzikoterapie: pedagogický, medicínský a psychoterapeutický. Tyto koncepty se prolínají a někdy je nelze striktně oddělovat (Zeleiová, 2007, s.50 a s. 56). Zeleiová uvádí zjednodušený přehled nejvýznamnějších současných terapeutických směrů v tabulce, a protože tato práce je zaměřena na nelékařské zdravotní pracovníky – fyzioterapeuty, ti by se měli seznámit zejména s medicínským konceptem.

Do medicínského konceptu je zařazena muzikoterapie:

- Fokusující: Pomocí hudební nabídky a nástrojů se snažíme zainteresovat klienty ke kontaktu, a to aby zprvu navázal oční kontakt, potom vybrat či vyzkoušet hudební těleso/nástroj a nakonec aby s pomocí nástroje začal kontaktovat druhého člověka nebo se jím vytvořenou „hudbou“snažil sám vyjádřit. Takto klient zaměří pozornost na jiné věci než téma jeho bolesti, problému.
- Funkcionální: Klienti více poslouchají hudbu, která je má stimulovat a zvýšit pohybové schopnosti pokud možno k původnímu stavu před nemocí či úrazem. Metrum hudby plyne s obvyklou pulsací srdce, osvědčují se krátké a výrazné melodické motivy). V praxi se dá využít ve fyzioterapii a rehabilitaci, zejm. u požadavku obnovy hrubé a jemné motoriky.
- Paliativní: hudba má ne roli léčebnou, ale spíše roli doprovodnou, uklidňující. Tato hudba neodstraňuje příčinu bolesti, jen ji krátkodobě zmírňuje, jde o zmírnění psychické nebo fyzické bolesti. Užití této muzikoterapie je již svým názvem určující – jde o přípravu a doprovod umírajících, při lokální anestezii, někdy i při porodech.
- Paradoxní: U klienta se záměrně vyvolávají, zesilují a amplifikují tělesné symptomy pomocí hudebního vnímání a tvorby. Nesnažíme se potlačit symptomy (nejde tu o

požadavek uvolnění se klienta), ale snažíme se, aby se klient soustředil a prožil napětí a následně emociálně „ustál problém“. Skrze akceptaci se dosáhne eliminace symptomu.

- Regulativní: funkcí této hudby je navodit tělesné, myšlenkové a emociální reakce pomocí asociací. Vyžaduje se spíše skupinová receptivní muzikoterapie, která se uskutečňuje při 30 – 50 sezení a terapeut pří těchto sezeních mí ochrannou roli. Tato metoda je podrobně rozpracována Schwabem a je doporučována klientům s úzkostnými stavy, při poruchách vegetativního systému a obecně u psychosomatických a neurotických poruch a u posttraumatických stavů. Není vhodná při depresích, agresivních tendencích a u psychotických stavů.

S muzikoterapeutickými koncepty je možné se seznámit v knize Zeleiové (Zeleiová, 2007, s. 49 – 77) a též v knize autorů Kantor, Lipský, Weber a kol.[15]

Domnívám se, že současná muzikoterapie bude vycházet kr.j. i z osoby terapeuta, z jeho zkušeností a teoretického vzdělání. Terapeut může posoudit vhodnost terapie u jednotlivého klienta a v dohodě s ním vypracovat muzikoterapeutický plán včetně stanovení cíle, kterého by mělo být dosaženo. Terapeut by měl znát kulturní, sociální i hudební zázemí klienta.

5.5.4 Vliv muzikoterapie na základní oblasti lidských schopností

Muzikoterapie má jistě pozitivní vliv na několik základních oblastí lidských schopností. Jde o oblast kognitivní, tělesnou, senzomotorickou, sociální, emocionální a oblast komunikačních dovedností.

Kognitivní schopnosti - U klientů s postižením rozumových funkcí převládají afekty nad emocemi a je snížena i schopnost koncentrace. Hudba napomáhá koncentraci a usnadňuje uvolnění. Hra na hudební nástroje přispívá k rozvoji schopnosti koncentrace a záměrné pozornosti. Zvuk a hudba zde vedou k uvolnění zátěžových stavů a nastřádané tenze.

Tělesné a senzomotorické schopnosti - Využití muzikoterapeutických zkušeností a postupů má význam i v oblasti somatopedie, kde je důležitá spolupráce mezi lékařem, muzikoterapeutem a fyzioterapeutem. Hudba a zejména pak rytmus stimulují svalstvo a usměrňují pohyby celého těla. Možnost pohybovat se podle rytmické hudby vede k prohloubení vnímání dynamiky a rytmu. Hra na bubny rozvíjí sílu, vytrvalost, rychlost,

[15] Viz Kantor, Lipský, Weber a kol.: Základy muzikoterapie

koordinaci končetin, odhad vzdálenosti, vizuálně-motorickou koordinaci. Pro rozvoj senzomotoriky se hodí také hra na tělo.

Sociální a emocionální schopnosti - Muzikoterapie má význam v oblasti sociální interakce, rozšiřuje sociální vazby i kontakty, umožňuje osvojování si sociálních rolích a zlepšuje interpersonální dovednosti. Emoční reakce jsou díky zvuku a hudbě zesíleny. Intenzivní hudební prožitek je spojen rovněž s katarzí, očistným momentem, který má velký terapeutický vliv nejen u osob s mentálním postižením, ale i u všech zdravých lidí.

Komunikační schopnosti – muzikoterapie může sloužit i k úpravě vad řeči. Pomáhá řeč stimulovat a napomáhá rozvoji neverbální komunikace. Velká pozornost je věnována zpěvu, protože pravidelné dýchání, rytmická složka písní a spontánní motivace daná radostí z hudby evidentně pomáhá při zlepšení řeči.

5.5.5 Základní upozornění na konvence, pravidla, omezení při práci s klientem

Podle Šimanovského (2007, s.28) a Gerlichové[16] při muzikoterapeutické lekci - dialogu s klientem je třeba, aby klient věděl, že má právo nevědět, v kterékoliv části lekce se nezúčastnit se, nezapojit se aktivně do průběhu lekce. Když si klient přizná svoji nevědomost, poznává, a tak se postupně otevírá poznání, novému pohledu na věci, které se jej vnitřně dotýkají a teprve později je schopen pochopit i hru. Hra je uměle navozená situace a každý ze zúčastněných má právo svobodně projevit jeho emoce, ale jen takovou formou, která neomezí nebo neurazí nikoho z ostatních zúčastněných. Klient si musí uvědomit, že jednak hra je jen hra (a že do ní může vstoupit tzv. simulovaný konflikt – ten je součástí mnoha technik a her) a dále, že hra není skutečnost (po ukončení hry by měly odeznít spory a konflikty, které se udály v průběhu hry). Snažíme se zachovat příjemnou a bezpečnou atmosféru, nikoho nehodnotíme přísně a kategoricky. Terapeut garantuje průběh práce v lekci a nesmí dopustit verbální či neverbální ataky v neúnosné míře (nesmí též přehnat příliš autoritativní jednání). Pozornost je soustředěna na klienta a na jeho aktuální prožitek, proto lekci vedeme jako otevřený dialog - kromě chvil, kdy se pracuje nonverbálně.

Pokud pracujeme ve skupině, pak si musíme uvědomit, že i ta nejmenší skupina je modelem společnosti – buď v ní vládne demokracie, nebo totalita. Hladina empatie a

[16] Viz Gerlichová, M.: Kurz Muzikoterapie 2010, Praha: Mgr. Gerlichová, 27.3.-12.6.2010

asertivity ve skupině dává terapeutovi zpětnou vazbu, jak pracuje. Otevřená atmosféra je dokladem toho, že terapeut pracuje správně.

Podle Šimanovského (2007, s. 31) můžeme předejít konfliktům a nedorozumění ve vztazích se spolupracovníky, když včas a předem kolegy informujeme o průběhu terapie, která by mohla být hlučnější. Pokud je to možné, zavřeme okna a dveře, než začneme provádět hlasitější aktivity. Některé vnější překážky lze odstranit (jde např. většinou o překážky technického rázu, jako je např. nedostatek hudebních nahrávek, pomůcek málo prostoru). Vnitřní překážky souvisejí a představují osobní dispozici terapeuta (je na určitém stupni jeho vlastního osobnostního rozvoje). Nelze učit klienty hrát na nějaký hudební složitější nástroj podle příručky nebo návodu, bez osobních zkušeností terapeuta, volíme proto jednodušší formy práce a užíváme nástroje, které si může klient sám vyrobit nebo nám může sloužit zcela jiný předmět či rekvizity k vytvoření zvuku. Některé hudební nástroje dovedou klienta přímo „vtáhnout“ do děje, také můžeme nechat klienta si nástroj vybrat nebo si může přinést svůj vlastní. Je též zajímavé pozorovat, jaký nástroj si klient vezme jako první a jak jej začne používat.

Mějme však stále na paměti, že platí pravidlo: klienta můžeme doprovázet jen tam, kam on sám chce dojít, a zároveň náš doprovod je možný tam, kam jsme sami došli ve svém rozvoji – každý má svou mez a hranici. Další pravidlo zní „primom non nocere“ – volně přeloženo „když neuzdravíme, tak alespoň neškoďme“.

5.6 Muzikoterapie v oblasti fyzioterapie

Chceme-li hovořit v této části práce o popisu užití muzikoterapie v rehabilitaci, zodpovězme si otázku: Co je to rehabilitace? Jak definice Světové zdravotnické organizace (WHO, 1969) určuje, tak jde o „*…včasné, plynulé a koordinované úsilí o co nejrychlejší a co nejširší zapojení občanů se zdravotním postižením do všech obvyklých aktivit života společnosti s využitím léčebných, sociálních, pedagogických a pracovních prostředků…*“ Tato definice jasně odhaluje, že proces se skládá z řady složek, přičemž fyzioterapie je pouze jednou z nich!

Při použití muzikoterapie v rámci rehabilitačního týmu je dobré koordinovat práci s ostatními týmovými specialisty (multidisciplinární tým v zdravotnických zařízeních I. typu tvoří: psycholog, psychiatr, logoped, fyzioterapeut, ergoterapeut, speciální pedagog).

Poznámka : Spolupráce fyzioterapeuta, muzikoterapeuta s lékaři je důležitá pro vhodnou indikaci a sledování vývoje stavu klienta. Ideálního stavu, aby fyzioterapeut byl

v jedné osobě i muzikoterapeut, aromaterapeut, případně ještě aby přibral další specializaci, lze dosáhnout velice pomalu, protože soubor informací je značně rozsáhlý a každý vědní obor je přeci jenom úzce specializovaný. Znalosti se získávají postupně a ne najednou.

Vlastní využití muzikoterapie v rehabilitaci představuje velmi širokou oblast s různými metodikami pro každý konkrétní typ postižení či nemoci.

U klientů, kteří jsou hospitalizováni, je třeba dále sledovat následující muzikoterapeutické cíle:

- redukce stresu a úzkosti,
- zvládání bolesti a nepohodlí bez léků,
- pozitivní změna nálady a emočního stavu,
- aktivní a pozitivní účast na průběhu léčení,
- zkrácení délky pobytu v nemocnici,
- emocionální blízkost s rodinou a ošetřujícím personálem,
- smysluplné trávení volného času pozitivním a tvořivým způsobem.

U klientů se setkáváme s velmi různorodým klinickým obrazem, rozličným stupněm postižení a problémy nejrůznějšího charakteru. Zásadní pro příznivou prognózu je včasná rehabilitace – a to již na odděleních akutní péče, jak je běžné v jiných zemích, například v Německu. Tento fakt má velký vliv na výchozí stupeň postižení klienta. Např. pohybové postižení bývá jednostranné (hemiparéza) či oboustranné, nebo je těžiště problémů v oblasti kognitivní (paměť, pozornost, prostorová orientace aj.) (Gerlichová, 2010).

Klient se často pohybuje za pomocí s ortopedických pomůcek (vozík, chodítka, berle, hole), má též i nejrůznější problémy s řečí a s komunikací vůbec (afázie, dysartrie atd.). Afázie je porucha nebo ztráta plně rozvinutých a běžně používaných verbálně komunikačních možností, příčinou je poškození řečových center mozkové kůry. Projevuje se nejčastěji nemožností se srozumitelně vyjádřit prostřednictvím verbální komunikace. Dysartrie je postižení tvorby hlásek z důvodu poruchy napětí svalů mluvidel. Někdy jsou přítomna též smyslová postižení nejrůznějšího druhu.

Klienti mohou být velmi těžce postižení, každý klient je jiný (pohybově – třeba i komunikačně – bez problémů) a potíže jsou jen drobné, například s prostorovou orientací.

Při stavech po úrazech klient s terapeutem prochází řadou etap vyrovnání se s jeho lehkým nebo těžkým úrazem či nemocí (ne vždy jsou přítomny všechny etapy): [17]

Počáteční šok – lze očekávat možnou agresivní reakce klienta (slovní agrese či přímá agrese vůči věcem i osobám), klient hledá viníka postižení (například se snahou o soudní řešení), naopak někdy klient je příliš pasivní, může však mít i snahu o sebepoškození se.

Deprese – hluboký smutek: v této fázi klient popírá skutečnou realitu, nereálně věří v úplné uzdravení; popřípadě racionalizace (logické zdůvodnění příčin postižení). Racionalizace je také jednou z obran (rozumové přijetí a vysvětlení vede k potlačení určité emoce), což nemusí být vždy dobré. V období deprese se snažíme klienta vyslechnout, podpořit.

Regrese – klient se vůči okolí staví do role mladší, závislé osoby, protože k dětem se okolí stavi do ochranitelské nebo pomáhající role a tento stav regrese klientovi vyhovuje.

„Smlouvání" – začíná přijímání postižení jako reality, ale ne se všemi důsledky. Období ústupků lze tolerovat, ale zde je vhodné klienta již upozornit na jeho chování.

Přijetí reality – výzva k překonávání překážek a hledání nových životních cílů; nejen v dosahování výhod (další a další pomůcky), ale v hledání nových rolí ve společnosti. Sám klient by měl být aktivnější než terapeut.

Při aplikaci muzikoterapie se mohou používat ve fyzioterapii dvě základní formy: skupinová (doba cca 90 min, cca 4–8 klientů) a individuální. Pro terapii je zásadní určit krátkodobý i dlouhodobý terapeutický plán.

U velmi komplikovaných klientů může být asistence (člen rodiny, student), ale jen pokud je žádoucí z hlediska terapie. Často se vyskytuje hyperprotektivní přístup členů rodiny, který brání většímu osamostatňování klienta.

Individuální forma terapie se užívá častěji u velmi těžce postižených klientů - klientů, lidí v apalickém syndromu (stav blízký vegetativnímu stavu). Využívá se rezonančních nástrojů (např. souprava ladiček) – přikládáme je k dlaním, ploskám nohou, zádům atd. Hledáme komunikační kanál dle principu „bazální stimulace". Pokud je to možné, můžeme zkusit aplikovat jen tzv. rezonanční terapii za pomocí různých terapeutických předmětů – např. rezonanční křesla, harmonizační stoly [18], ale tato terapie je finančně nákladná na počáteční pořízení vybavení pracoviště (t.j. speciální pracovní pomůcky) a hudební tělesa se nakupují spíše v zahraničí [19], u nás je výroba v začátcích.

---

[17] Viz Gerlichová, M.: Kurz Muzikoterapie 2010, Praha: Mgr. Gerlichová, 27.3.-12.6.2010

[18] Viz http://www.harmonixhealing.com/

[19] Viz http://www.my-catalog.at/E111260/

Zvláště efektivně je hudba využívána při autismu, dyslexii, fyzické nehybnosti, Parkinsonově a Alzheimerově nemoci. Ačkoli je přímo neléčí, může někdy pomoci obnovit hybnost, mentální čilost či svalovou koordinaci. Také hudba dokáže dodat energii a léčivou sílu tam, kde leží hluboké psychické a mentální potíže, které podmiňují fyzické nemoci (Marek 2003a, s. 119).

Klient bývá na začátku rehabilitačního procesu člověk s určitým hendikepem, na konci léčby či rehabilitace soběstačný jedinec, byť s postižením třeba i zanedbatelným; někdo ovšem dosáhne zlepšení třeba jen minimálního. Každý člověk je opravdu jiný a má trochu jiné postižení a jiné reakce na svůj stav a odlišnou chuť a sílu na sobě pracovat, nachází se v jiné rodinné a pracovní situaci.

Než přistoupíme v muzikoterapii k hraní na nástroj, tak dříve hrajeme na tělo (tleskání, pleskání, luskání, dupání apod. Při poslechu hudby v muzikoterapii jde o schopnost poslouchat – vnímat emocionalitu, nechat na sebe hudbu působit. Snažíme se, aby klienti své pocity vyjádřili – pohybem, slovem, kresbou. Výběr skladeb v lekci muzikoterapie je hlavně v kompetenci terapeuta (Gerlichová, 2010).[20]

5.6.1 Příprava práce s klientem

Domnívám se, že je zapotřebí vnímat hudbu též z hlediska socioterapeutického a že je možné přinést do cvičení prvek snížení psychické i fyzické tenze, kdy klient se může lépe koncentrovat a tak příznivě ovlivní řadu procesů v jeho těle při fyzioterapii. Dítě má v sobě veliký potencionál, ale postupně se odnaučí „myslet tělem“ za pomocí různých příkazů a zákazů atd. Pro společnou práci s klientem, který je nedobrovolně upoután mnohdy na lůžko, se nabízí možnost pomocí „her“ jej zařadit zpět do života a provádět při tom rehabilitační a léčebná cvičení.

Požadavky na vzdělání terapeuta provádějící muzikoterapii jsou značné; měl by mít jak hudební vzdělání (včetně hry na nástroj apod.), tak i určitou psychologickou kvalifikaci včetně osobní zkušenosti psychoterapie a též i praxi ve zdravotnictví (příp. i ve školství). Osobnostní profil terapeuta je dán pomáhající profesí, měl by být laskavý, zodpovědný, trpělivý, schopný komunikace, přizpůsobivý, iniciativní, duševně a tělesně zdravý.

Současná muzikoterapie bude vycházet kr.j. i z osoby terapeuta, z jeho zkušeností a teoretického vzdělání. Terapeut může posoudit vhodnost terapie u jednotlivého klienta a v

[20] Viz http://www.muzikoterapie.cz

dohodě s ním vypracovat muzikoterapeutický plán včetně stanovení cíle, kterého by mělo být dosaženo. Terapeut by měl znát kulturní, sociální i hudební zázemí klienta.

Pro práci s klientem nebo se skupinou klientů terapeut provede přípravu a vedení lekce (Gerlichová, 2010).[21] Aplikace metod a her se podřídí účelu, jakého chceme dosáhnout, struktura lekce bude mít tento časový rámec (Šimanovský, 2007, s. 24-25):

- rozehřívací část cca 10% (obsahuje pozdrav, náladoměr a cca 2 dynamické hry),
- uvolnění a koncentrace – cca 10%, práce s prostorovou orientací, cvičení sluchové analýzy apod.,
- hlavní činnost – cca 55% (rozmezí 50 – 60% času),
- reflexe – cca 25% (rozmezí 20 – 30%) – dialog o cvičení, o dojmech a zážitcích (tzv. zpětná vazba).

Tento časový rámec je vhodný dodržet při práci s dětmi i s dospělými, osvědčuje se cca při cca jednohodinovém rozsahu, pokud se jedná o těžce nemocné klienty, čas se úměrně sníží.

Hlavním cílem terapie je eliminace symptomů a postupné získání náhledu na příčinu onemocnění, nemoci nebo poruchy, jde o uzdravení či znovunavrácení zdraví. Dílčí téma má být součástí dlouhodobého plánu terapie a má být vždy významné pro klienta i pro terapeuta – jen tak se dosáhne cíle, pokud oba zajímá, pak se pracuje s nasazením.

5.6.2 Základní manuál aktivit – metod a her pro využití k práci s klientem

Níže předkládám namátkou k výběru základní vybraný manuál aktivit, tj. hry - techniky, které se mohou při práci s klientem vhodně využít:

a) Hry s rytmem – hra na tělo:
   - Bubnování – tep srdce, bubnování na pusu
   - Poklepávání – ťukání prsty na celé tělo (příp. na reflexní body)

b) Hry – rytmus a řeč:
   - Rytmus slov a vět: rýmy na jména, na zvuk továrny, napodobení zvuku zvířat
   - Houpání ve stoji s následným přechodem do tance dle hudby

c) Hry s předměty a nástroji:
   - hry s Orfeovými nástroji (užití nástroje samostatně nebo ve skupině nástrojů)
   - použití elementárních nástrojů: hřeben, chřestidla, krabička s léky, svazek klíčů

[21] Viz http://www.muzikoterapie.cz

d) Improvizace pohybem na hudbu:
   - Chůze různého typu (nášlapy, délka kroku atd.)
   - Hry se šátkem (mávání, kroužení, protahování se, „maňáskový mluvící šátek“)
   - Jak rostou stromy (protahování se do různých směrů)

e) Hravé zpívání:
   - zpívání svého jména,
   - píseň Holka modrooká (se záměnou samohlásek), Já jsem muzikant
   - kánon,
   - na včely, na motýly, na slony…
   - zpívající břicho
   - osobní píseň – vymyšlená (nebo např. vyzpívat pozitivní afirmace).

Sami klienti mohou přijít s vlastním nápadem, tudíž mohou tak ovlivnit i část průběhu terapie. Příklady lze čerpat např. jak z knihy Z. Šimanovského [22] tak i kromě toho jsou k dispozici lidové zpěvníky. Dobrým příkladem je též i kniha Český rok od J. Svolinského, která znovu vychází v nezměněné podobě téměř po padesáti letech znovu.

5.6.3 Méně obvyklé nástroje hudby

Tato subkapitola je vytvořena jako doplňující článek přehledu o charakteru hudby. Úkolem je zmapovat hudební nástroje nejčastěji užívané převážně instrumentální hudbou s etnickými vlivy, kdy jde o nástroje, které v českém prostředí nejsou běžně známy, neboť nejsou součástí naší hudební kultury, ale přesto se některé z nich dají velice dobře využívat při rehabilitaci klientů. Popisy jednotlivých nástrojů lze vyhledat u výrobců, nebo třeba též v encyklopedii (např. na wikipedii). Namátkou sem zařadíme:

1) Bubny: mají v hudbě velmi jasně vymezenou funkci, působí vesměs jako prostředek uzemnění při hudbou navozených stavech rozšířeného vědomí. Originální bubny džembe pocházejí z oblasti Mali, jsou ručně vyrobené a mají značně velkou hmotnost. Indické bubny (tabla, mridangam, pakhawadž) lze velmi důmyslně ladit, což umožňuje jejich systém membrán. Kolem hlavní rezonanční blány, na jejímž středu je nalepené kolečko, které velmi zkvalitňuje chvění, je navíc napnuta blána.
2) Didžeridu (Didjeridoo): Toto orientálně znějící slovo (v češtině ženského rodu) označuje rovnou dutou trubku (není nijak zakončená a nemá ani oddělitelný náustek).

[22] Viz Šimanovský, Z.: Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi.

Překvapením nejen pro muzikologa je zejména to, že trubka není podélně opatřena žádnými otvory, jejichž zakrývání by umožňovalo intonaci. Zvuk je na první poslech sice poněkud monotónní, zaujme však okamžitě svým bohatstvím alikvotních tónů. Nástroj disponuje neobyčejným frekvenčním rozsahem tónů, které jsou produkovány technikou nepřetržitého hráčova dechu (tzv. cirkulárním dýcháním).

Nástroj pochází patrně ze severní Austrálie a patří pravděpodobně k jedněm z nejstarších hudebních nástrojů lidstva.. Jedná se o nástroj z kmene určitého druhu eukalyptového stromu, jehož střed byl vyhlodán termity určitého druhu. Základní tón didžeridu se tvoří vibrací rtů hráče, podobným způsobem jako při hře na trombon. Užší konec, do kterého se fouká, je opatřen navíc nástavcem z včelího vosku nebo eukalyptové gumy. Zvuk didžeridu je velmi bohatý na alikvotní tóny i nízké frekvence tónů hlubokých.

3) Kantele: je tradiční finský drnkací strunný nástroj. Konvenční kantele má obvykle pět strun (diatonicky laděných) a dřevěné tělo. Moderní koncertní kantele může mít až 36 strun a přepínací mechanismus, díky kterému lze hrát půltóny. Podobně jako při hře na citeru lze při hraní nástroj opřít o stehna nebo položit na malý stolek. Hrát lze buď prsty nebo trsátkem.
4) Perkuse: se používají jako doprovodné rytmické nástroje. Mezi nejtypičtější patří chrastivé macaras (rumbakoule), uzavřené duté koule se slabými stěnami z kokosových ořechů, které se již průmyslově vyrábějí ze dřeva nebo plastu. Jejich náplní mohou být např. malé množství zrn obilí, hrubého písku, korálků, broků atd. Zemí jejich původu je pravděpodobně Venezuela. Nejpopulárnějším ručním percussion nástrojem je cabasa. Bývá vyráběna ve čtyřech velikostech, z nichž všechny mají stejný princip. Plechový, jemně hrbolatý válec s dřevěnou rukojetí je obepnut kuličkovými řetízky. Otáčením nástroje v dlani vydávají řetízky rytmický zvuk drhnutím o hrbolky válce. Délka vydávaného zvuku závisí na době otáčení nástroje.
5) Peruánské píšťaly: jsou malé nebo středně velké keramické nástroje, často ve tvaru stylizovaných zvířat nebo lidských hlav. Jejich psychoakustický efekt je dosti překvapivý. Nástroj se skládá ze dvou nádobek, jakýchsi dutých komor s jedním hrdlem, do kterého se fouká. Vzduch při hraní prochází oběma komorami, které se objemově liší. Výsledný zvuk je potom rozdílem zvukových frekvencí obou komor, který zazní až přímo ve sluchových centrech posluchačů.

Poznámka: Stephen Garret a Daniel Statnekov zkoumali tyto píšťaly také frekvenčně a spektrografově. Zjistili, že pískáním na několik píšťal současně se z vysokých frekvencí interferenčně ozývá velmi nízký zvuk, který nelze natočit a reprodukovat, neboť vzniká přímo ve sluchovém ústrojí.

Existuje teorie, že tyto nízkofrekvenční zvuky hrály důležitou roli při rituálech navozujících změněné stavy vědomí. Píšťalky byly také nepochybně posvátnými náboženskými předměty. Podle lékařského výzkumu z roku 1973 zvuk peruánských píšťal upravuje a prohlubuje dýchání a též zpomaluje srdeční tep a snižuje krevní tlak.

6) Šeng (tibetské činely): Šeng je vyroben z podobné slitiny kovů jako tibetská mísa a má vynikající akustické kvality. Jeho původ je nejasný, tvarově nástroj osciluje mezi plochým zvonkem a činelou. Tibetské činely se používají v buddhistické praxi již celá staletí. Jsou to dvě činely, které jsou velmi lehce frekvenčně vzájemně rozladěny. Při úderu pak vzniká rezonance mezi 5,4 a 8 Hz, tedy kmitočty, které napomáhají ke zpomalení frekvence mozkových vln a k dosažení změněného stavu vědomí.

   Podobných efektů dosahují tibetští, dále mongolští a také někteří současní zpěváci pomocí tzv. harmonického zpěvu. Lámové k podobným léčebným účelům používali i zvony a mísy. Tibetské činely, mísy i peruánské píšťaly jsou příklady šamanských nástrojů, které se používaly k ovlivnění mozku a tedy k navození změněných stavů vědomí. Staré kultury znaly a používaly i jiné nástroje, bubny a zpěvy. Dnešní léčitelé a terapeuti vědomě pracují se zvukem a speciálními nahrávkami a kombinují tak šamanské zkušenosti minulosti s nejnovějšími technologiemi a objevy.

7) Tibetské mísy: Mísy jsou podle starodávné tradice vyrobeny ze sedmi kovů, z nichž každý symbolizuje kov jedné planety. Zlato symbolizuje Slunce, stříbro Měsíc, rtuť Merkur, měď Venuši, železo Mars, cín symbolizuje Jupiter a olovo Saturn. Každý z kovů produkuje odlišné harmonické tóny, které dohromady vytvářejí velmi specifický a bohatě znějící souzvuk "zpívajících" mís. Zvuk každé mísy je neopakovatelný a ojedinělý. Na tibetské mísy je možné hrát několika způsoby. Nejrozšířenějším z nich jsou údery paličkou z tvrdého dřeva, jejíž velikost obvykle závisí na velikosti mísy. Druhým způsobem je tření okraje mísy, položené na dlani, paličkou ve směru hodinových ručiček. Tímto způsobem je možné po zkušenostech dosáhnout velmi bohatých základních tónů, které postupně přecházejí ve zvuky mnohem vyšší. Při kroužení paličkou po okraji mísy zní nejprve základní tón mísy, po chvíli se vedle něj ozve navíc vyšší harmonický tón (vždy jeden z alikvotních). Vyšší tón zní stále silněji, až zcela přehluší tón původní, který postupně odezní. Mísa začne po chvíli znít

jediným dlouhým zpívaným tónem, odtud také pochází její méně časté označení zpívající mísa. Výsledný zvuk závisí na tom, jakou silou je palička přitisknuta k okraji mísy a jakou rychlostí kolem okraje mísy krouží. Hra na tibetskou mísu vyžaduje určitou zkušenost, soustředění a cvik. Tibetské mísy skýtají nesmírné možnosti experimentování s terapeutickými účinky na lidské tělo i psychiku. Pokud se na mísu hraje obvyklým způsobem, tedy paličkou v pravé ruce na mísu ležící na levé dlani, pak se její harmonické vibrace šíří nejen vzduchem, ale také přímo tělem hráče až do pravé hemisféry jeho mozku.

8) Tibetské zvony (drilbu): Nástroje s podobnými vlastnostmi jako tibetské mísy. Každý tibetský zvon disponuje rukojetí s vyobrazením jedné orientální bohyně. Různá výška jejich zvuku závisí na velikosti zvonu.

V příloze č. 8 této práce jsou zobrazeny některé hudební nástroje (Obr. č. 13 – 25), užívané při práci s klientem při muzikoterapii. Příloha č. 9 této práce obsahuje některé vybrané hudební výrazy, které jsou často zařazovány pro znázornění požadovaných emocí, psychických stavů klienta.

Muzikoterapie jako jedna z uměleckých terapií působí na klienty celostně. Využívá hudby, rytmu, zvuků, tónu, zpěvu, často v návaznosti na pohyb či výtvarnou tvorbu. Léčebnou metodou je jednak vytváření nebo podílení se na hudbě, tak i její poslouchání, vnímání či jiné kreativní zpracování. Muzikoterapie využívá verbální i neverbální prostředky. Verbalizovat můžeme zpěvem, rytmizací slov, výkřiky či šeptem. Neverbálně pracujeme s hudbou, rytmem i zvuky. Různé části těla rezonují s jinými zvuky a tóny. Pomocí těchto tónů můžeme muzikoterapeuticky pracovat na uvolňování napětí v různých částech lidského těla, či naopak na jejich stimulaci. Zpěv a práce s dechem má velký vliv na další tělesné a psychické procesy. Hudba může působit relaxačně, dráždivě či stimulovat energii. V neposlední řadě jsou hudba, rytmus a zvuky prostředky vzájemné komunikace a exprese vnitřních světů člověka. Ať již jde o jakýkoliv hudební nástroj – těleso, člověk je schopen je začít používat a dokonce si může vytvořit k nim i svůj osobitý vztah.

Muzikoterapie působí zejména na sebepřijetí sebe sama, na rozvoj komunikace, na socializaci, vyjádření emocí, rozvoj rytmu, výchovu k poslechu, rozvoj pohybu a řeči, posílení koncentrace, pozornosti, paměti, zapojení postižených částí těla, odreagování se od problému, schopnost relaxovat, získání nadhledu. (Gerlichová, 2010)[23].

[23] Viz Gerlichová M.: Muzikoterapie při rehabilitaci pacientů po poranění mozku

Mějme stále na paměti, že jsme různí. Co na někoho působí perfektně, může u jiného člověka působit naopak. Každý může mít nějakou skutečnou či domělou alergii, fobii (ať už je to na vůni nebo na hudbu, na jiného určitého člověka atd.).

Domnívám se, že existuje jeden druh hudby, který by měl a mohl uklidnit každého, a to je jeho vlastní hlas, protože když uvolníme hlasivky (zpěvem, mručením, citoslovci – např. ááá, óóó, hmm atd.), uvolníme tím i emoční bloky a zlepší se celkově psychika. Jestliže si každý den člověk zazpívá, ráno třeba jen 5 minut preventivně a k večeru dalších 5 minut pro léčení, tím si vyladí drobná rozladění, kterým se asi v dnešní době nevyhne. Položme si otázku, kolik dnešních dětí si umí pro sebe zazpívat nebo zahrát na hudební nástroj jen tak pro radost, budou tyto děti umět naučit zpívat jednou jejich děti? Věřme, že stále ještě platí, že jsme národ muzikantů (i když asi již více pasivních).

Muzikoterapie a aromaterapie jsou ve fyzioterapii vhodně propojitelné, souznějí. Aromaterapie i muzikoterapie se vzájemně mohou velice dobře ovlivnit a pro klienta to může být jak léčebná či preventivní forma péče o jeho tělesnou schránku, tak péče o jeho psychiku. Hudební sdělení nadobude na intenzitě, podpoříme- li je vybranou vůní.

6 PRŮZKUM PRO VYUŽITÍ K PRÁCI S KLIENTEM

Ve snaze získat více informací ze zdravotnického prostředí bylo uskutečněno dotazníkové šetření, kdy byla oslovena elektronickou formou některá státní, nestátní a jiná zdravotnická zařízení v ČR, aby poskytla informace o využívání aromaterapie a muzikoterapie v konkrétním zařízení. Vzhledem k tomu, že byla získána zpětná vazba pouze u 1/10 oslovených ze 120 subjektů, předmětný dotazníkový průzkum by nebylo možné hodnotit jako hodnověrný, ale např. jen jako sondující nástroj s velice nízkou vypovídací hodnotou. Potěšitelné však přesto bylo, že odpovídající respondenti dotazník a téma této práce hodnotili pozitivně (a to v 82%), přičemž průzkum jako užitečný pro budoucí praxi byl hodnocen 47/% respondenty a průzkum jako podnětný byl hodnocen 35% respondenty, jen ve 12% respondenti nevěděli a zbylých 6% respondentů se nijak nevyjádřilo (resp. bez odpovědi); většina respondentů měla více jak 15 a 20 let praxe v oboru. Zájem o odborný kurz nebo seminář zaměřený na aromaterapii a muzikoterapii projevilo více jak 55% respondentů (z věkové skupiny do 15 let odborné praxe v oboru). Dalších 6 respondentů uvedlo, že se dotazníkové akce nezúčastní (všichni tito respondenti byli ze státního sektoru a nebyli zařazeni do skupiny respondentů se zpětnou vazbou).

Kromě uvedené dotazníkového šetření autorka této práce oslovila v únoru a březnu 2010 bývalé spolužáky/absolventy bakalářského studia oboru fyzioterapie (celkem 50 osob) a z jejich odpovědí vyplynulo (80% zpětná vazba), že situace v zařízeních u jejich zaměstnavatele je obdobná jako z dotazníkové akce, přičemž uspořádání odborné akce na téma aromaterapie a muzikoterapie by uvítali, a to aby si rozšířili vědomosti, které by chtěli využívat poté v jejich práci s klienty; obsah dotazníku byl hodnocen jako relevantní.

Metoda anonymního dotazníku i v tomto minimálním vzorku odpovědí potvrdila dosavadní praxi a poznání autorky této práce, a to že vlivu psychiky klienta v souvislosti s využitím vybraných aromat a hudby není věnován takový zřetel, který by nepochybně měl a mohl mít, dále že pouze ojediněle ve zdravotnických zařízeních se využívá muzikoterapie a otázce odborného využívání aromaterapie je věnována nízká pozornost. Všeobecně lze říci, že situace byla téměř stejná u soukromých právnických osob i ve státním sektoru. Dotazníkové šetření bylo prováděno v období prosince 2009 – březen 2010.

Výsledky získané z dotazníkového šetření byly zpracovány, a to do textové i grafické podoby a jsou uvedeny v příloze č. 10 této práce – Dotazník s grafy (soubor excel).

6.1 Poznatky, názory

V zaměstnání a absolvováním povinné odborné praxe na odborných pracovištích se mi podařilo získat další vědomosti a informace, které se zúročily v průběhu práce s klienty; taktéž jsem využila nově nabyté praktické zkušenosti a poznatky z absolvovaných odborných kurzů, seminářů a přednášek.

Nad rámec povinné odborné praxe jsem absolvovala též muzikoterapeutická sezení s osobami nacházejícími se v dlouhodobé ústavní péči, které měly kombinovaná tělesná postižení. Součástí sezení byla nejenom vlastní muzikoterapie, ale stala se jí i současně aromaterapie, kdy byla vybrána aromata a tato se osvědčila. Výsledkem bylo, že došlo k hladšímu průběhu celého sezení. Terapeuti konstatovali, že klienti se jevili vnímavějšími a otevřenějšími ke spolupráci, udrželi lépe pozornost v průběhu lekce a zadaný úkol se jim dařilo zvládat.

V souladu se standardy a etickým kodexem fyzioterapeuta se postupuje při získávání údajů o respondentech i klientech. Jde o nahlížení do zdravotní, sociální, fyzioterapeutické a ergoterapeutické dokumentace odborného pracoviště, dále při vzájemné komunikaci se samotnými respondenty v průběhu hospitalizace či ambulantního sezení se zohlední stav klienta a v neposlední řadě se berou v úvahu i náslechy v terapeutických sezeních u klinického psychiatra a dalších odborníků.

Veškeré údaje o respondentech a klientech z důvodu příslušných zákonných předpisů se upravují tak, aby identita osoby byla nezjistitelná, což je podmínkou pro vypracování postupu a metod, forem u případové studie. Hodnota vypovídací zůstává přitom zachována.

Při zpracování kazuistiky klienta se vychází z obvyklé praxe v zařízení, kde je postupováno podle pěti etap strategie a postupů práce.

Přestože se mi průzkum a problematiku dotazníkového šetření nepodařilo rozpracovat ve všech jejich důsledcích, myslím si, že tyto sondy jsou dostatečným námětem a dávají další prostor iniciativě ostatním, aby je dořešili.

Domnívám se, že můj názor na problematiku využití aromaterapie a hudby je ovlivněn stále ještě nedostatečnými znalostmi - a i když soustavně vyhledávám nové informace, pak tím více si uvědomuji, kolik dalších a nových lidí, neznámých věcí, poznatků je kdesi někde k dispozici.

Při využití vůní a hudby jistě většinou jde o příjemný a užitečný způsob trávení volného času v péči o zdraví nebo udržení kondice klienta, stresové situace je možné eleminovat na nižší úroveň. Je zřejmé, že alespoň v našich lázeňských zařízeních se již více začíná využívat cíleně aromaterapie, ale co se týče muzikoterapie, jsme pořád kdesi na začátku cesty k nalezení muzikoterapeutických metod pro každého jednotlivého člověka.

Ne v každém zdravotnickém či obdobném zařízení se věnuje „nadstandardní“ péči vybavení pracoviště patřičná pozornost. Zda jde o zastaralý způsob myšlení managmentu nebo jen pouze o finanční vícenáklady na pracoviště, to je otázka. V každém případě pokud terapeut nebude tyto požadavky vznášet a uplatňovat vůči managmentu v zájmu péče o klienta, vše zůstane při starém způsobu myšlení a vybavení pracoviště se nezlepší. Je možná více takových jedinců ve fyzioterapii, kteří v zájmu klienta jsou ochotni i věnovat část vydělaných finančních prostředků a zakoupit si alespoň základní literaturu, shánět informace o muzikoterapeutických a aromaterapeutických prostředcích atd., jen aby mohli odvést co nejlepší práci a pomoci klientovi. Takto to ale nelze dlouhodobě řešit, stav si vyžaduje vytvořit potřebné pracovní podmínky a prostředí, dále například provést opakovaný kvalitativně-kvantitativní výzkum.

Bylo by jistě snazší se věnovat v této práci jen jednomu tématu – buď aromaterapii či jen muzikoterapii, jenže šlo mi o to získat informace a náhled do obou oblastí. Protože podle mého názoru tato témata spolu souvisejí, odhodlala jsem se uchopit tuto práci a přistoupit k ní jako k osobní výzvě a práci na sobě samé. Velkou pobídkou pro další práci na zvolené téma této diplomové práce je i reakce respondentů a taktéž mých kolegů, bývalých spolužáků, kteří projevili zájem o uspořádání odborného kurzu na toto téma.

7 DISKUZE

Pouze v jednom státním nemocničním zařízení v České republice se používají cíleně metody muzikoterapie a v několika lázeňských zařízeních též aromaterapie, více se tomuto věnují jednotlivci v rámci svých živnostenských oprávnění. Vzdělávání zdravotnického a nezdravotnického personálu je dosud na začátku, přestože převážná většina klientů při pobytu v zařízeních by vděčně přijala hudbu i aromaterapii jako součást léčby.

Měla jsem zájem a snahu uplatnit tuto práci též i v praxi. Budu ráda, když tato práce bude případně podnětem pro vybudování nebo dovybavení kteréhokoliv ukázkového pracoviště, kde též kromě jiného by mohly být využity některé aromaterapeutické a muzikoterapeutické pomůcky. V mnoha zdravotnických a v dalších jiných zařízeních (lázeňských, rekreačních atd.) je dle mého názoru dostatek prostorů, které by se daly použít pro tyto účely. Dále jsem chtěla získat přehled o využití vůní a hudby, ale i o odborné kvalifikaci těch, kteří tyto pomůcky používají, jenže získaný vzorek odpovědi byl nedostatečný, ale i takto provedený celorepublikový průzkum přesto dle mého mínění je výstižný a nutí současně i k zamyšlení a k závěru, že se jedná o dosud poměrně nevyužívané účinné pomůcky a metody, kde jsou velké rezervy pro využívání aromaterapie a muzikoterapie a je možnost i potřeba dalšího odborného vzdělávání.

Též si myslím, že otázka materiálního vybavení pracovišť fyzioterapie v dnešní době je mnohdy nedostačující. Jsem přesvědčena, že v delším časovém horizontu bude možné vybavit pracoviště nákladnějšími cvičebními pomůckami, nářadím, které zde byly uvedeny. Měla jsem možnost se seznámit s prací multidisciplinárního týmu, který tvořili odborní lékaři, psychoterapeut, psycholog, speciální pedagog – logoped, fyzioterapeuti, sociální pracovník; vždy přistupovali ke klientům ohleduplně a měli snahu jim pomoci i tak, že byla využívána muzikoterapie a někdy i aromaterapie s ohledem na zdravotní stav, postižení a výsledky celkové terapie se jeví jako účinné. Nepodařilo se mi získat speciální odbornou literaturu o aromaterapii a muzikoterapii, kde by byly přehledně uspořádány a popsány všechny léčebné metody, koncepty, diagnózy, indikace a kontraindikace, tak jak je tomu v některých jiných oblastech zdravotnictví.

Domnívám se, že otázky stanovené před zahájením této práce, a to o předpokladu nedostatečného užívání hudby a vůní, o malé informovanosti při praktickém užívání vůní a hudby a nedostatku monotematicky recenzované odborné literatury pro nelékařské pracovníky, se potvrdily. Další odborné vzdělávání pro nelékařské zdravotní profese v oblasti aromaterapie a muzikoterapie by bylo jistě prospěšné a užitečné.

ZÁVĚR

Vybraná aromata a hudba, dále aromaterapeutické a muzikoterapeutické pomůcky a metody je pojem velmi rozmanitý. Metoda muzikoterapie a metoda aromaterapie v kinezioterapii, resp. ve fyzioterapii je pojem velice různorodý a doposud málo aplikovaný s běžnou praxi. Využití těchto jednotlivých metod a pomůcek závisí nejen od odborné erudice a zápalu pro věc u fyzioterapeuta, pro kterého je samozřejmostí, že optimální léčebné výsledky se dosahují jen zřídka jednou jedinou metodou, ale i od možností a stavu klienta. Využití vůní a hudby, jakož i předmětných terapeutických prostředků může být chápáno jako součást léčebného plánu, ale je možné je aplikovat i odděleně. Nejlepších výsledků v péči o klienta se totiž dosahuje právě včleněním speciálních metod, konceptů, postupů užívaných ve fyzioterapii i s ohledem na pachy/vůně a zvuky/hudbu do komplexu léčby rehabilitační, balneologické apod. a je jen otázkou času, kdy fyzioterapeut bude schopen se přiměřeně vzdělávat i v oblasti aromaterapie a muzikoterapie, neboť nelze dávat důraz jen kvalitní výkon práce v oblasti fyzické, ale je nutné zároveň pracovat více i s oblastí psychickou. Ostatně, komu práce „nevoní“, nemůže se v životě radovat, nemůže ani mnohdy zpívat nebo poslouchat a pochopit jiné lidi.

Směřuje-li moderní fyzioterapie ke zlepšení kvality života osob s postižením, je nezbytně nutné zkoumat alternativní a nové metody a techniky, které by svým zaměřením tento směr fyzioterapie podpořily. Změny zaznamenáváme v posledních desetiletích zejména v oblasti péče o zdraví, znovuzískání nebo udržení zdraví u jedince s mentálním postižením, nebo také v oblasti péče o seniory. Tyto transformace poukazují na zachování lidských práv, zúčastnění na většinovém životě společnosti, ale také možnostech, výběru a využívání volného času.

Pohled na nemoc z jiného zorného úhlu by nebyl úplný, kdybychom si neuvědomili také její další aspekt. Nemoc není jen nutným zlem, které postihlo člověka, je to i zkouška. Je upozorněním, že jsme cosi ve svém životě nezvládli tak, jak bylo třeba. Nutí nás to k tomu, abychom se zamysleli nad sebou, nad svými postoji a jejich řešením. Ve škole života člověk roste a postupuje výše díky zvládání zkoušek. Jednu z nich představuje nemoc.

Proto je více možností léčebného ovlivnění nemoci: *fyzická úroveň:* farmakoterapie, chirurgická léčba, rehabilitace, léčba ionizujícím zářením, dále je to *psychoregulační úroveň:* psychoterapie, psychoregulační techniky, etikoterapie, meditační techniky,

farmakoterapie, dále *energetická úroveň*: bioterapie, fototerapie, petroterapie, apiterapie, hipoterapie a léčba energií zvířat obecně, kolorterapie, akupunktura + akupresura, homeopatie (nízkými potencemi léků), aromaterapie, dále pak další úroveň a to *informační úroveň:* fototerapie (informační složka rostlin), homeopatie (vysokými potencemi léků) a jako poslední je *duchovní oblast*: motlitba, meditace, prosba o vnitřní uzdravení, svátost smíření, svátost nemocných a exorcizmus.

Východiskem diplomové práce byla komparace a analýza textů, které tvoří jednotlivé kapitoly této práce. Za podstatné pokládáme zvláště kapitoly 2 – 6.

Cílem této diplomové práce byl nástin využití vybraných aromat a hudby při péči o klienta tak, aby tato práce mohla být využita v praxi a též i jako podklad a vodítko pro pořádání odborného semináře pro nelékařské zdravotnické pracovníky.

Z pohledu fyzioterapie je člověk chápán jako celek, kde všechno souvisí se vším. A proto fyzioterapie využívá znalosti a dovednosti z mnoha oborů (anatomie, fyziologie, fyziologie zátěže, kineziologie, psychologie, mechanika, sport, neurologie, ortopedie, vnitřní lékařství, pediatrie, gynekologie atd.).

Závěrem je možné říci, že existuje prostor pro využití vybraných aromat a hudby a že vůně i hudba jsou velice dobře aplikovatelné v jejich celé šíři spektra práce fyzioterapeuta či jiného nelékařského zdravotnického pracovníka v péči o klienta. V České republice zatím neexistuje odborná recenzovaná publikace, která by se věnovala tématu této diplomové práce podrobně monotematicky. Tato uvedená fakta byla prvotním popudem výběru tohoto tématu.

SOUHRN

Tato diplomová práce se zabývá využitím vybraných aromat a hudby při péči o klienta, a to zejména ve fyzioterapii a její obsah se dělí na více částí.

Na začátku práce jsou uvedeny a popsány základní pojmy, metody, indikace a kontraindikace vztahující se k hudbě a vůním včetně pohledu na problematiku ve vztahu k oboru fyzioterapie (kapitoly 1 – 3), v další části práce je věnována pozornost vůním a aromaterapii (kapitola 4), hudbě a muzikoterapii (kapitola 5) a taktéž i jejich možnému využití ve fyzioterapii spolu s provedením průzkumu ve zdravotnických zařízeních v České republice (kapitola 6). Postřehy autorky k vůním a k hudbě jsou uvedeny v další kapitole (kapitola 7) a v Závěru. Poslední část práce je věnována souhrnu (Souhrn – Sumary). Práce je doplněna o seznam použité literatury a o textové, obrazové přílohy.

Text diplomové práce, včetně příloh a obrázků je přiložen na CD (samostatná příloha).

SUMMARY

This thesis deals with the use of selected aromas and music in the care of clients, particularly in physiotherapy and its content is divided into several parts.

At the beginning of this work are listed and described the basic concepts, methods, indications and contraindications applicable to the music and scents, including a view on issues in relation to physiotherapy (Chapters no. 1-3), in the next section attention is paid to scents and aromatherapy (Chapter no. 4), music and music therapy (Chapter no. 5) and also their potential use in physiotherapy, along with carrying out research in health care facilities in the Czech Republic (Chapter no. 6). Insights of the author of scents and music are included in the next chapter (Chapter no. 7) and in the end. The last part is devoted to summary (Summary - total figures). Work is supplemented by a list of literature and text and image attachments.

Text of thesis, including appendices and images is included on the CD (a separate annex).

VYSVĚTLIVKY ZKRATEK POUŽITÝCH V TEXTU

AČA	Asociace českých aromaterapeutů
aj.	a jiní (autoři)
AVS	audiovizuální systém (psychowalkman)
CNS	centrální nervový systém
kr. j.	kromě jiného
KZAM	katalog zaměstnání
MZT	muzikoterapie
např.	například
S.A.D.	sezónní afektivní porucha
stav st. op. CPM	stav po cévní mozkové příhodě
tj.	to je

Vysvětlivka k mottu:
Motto - překlad: **Zdraví (blaho) nemocného je nejvyšší cíl (zákon).**

Definici formuloval uživatel prof. PhDr. Rudolf Kohoutek, CSc.; definice se dá chápat též jako: „Zdraví - duševní pohoda pacienta je nejdůležitějším zákonem.“
… a tak snad právě proto přidávám do této práce ještě několik citátů – postřehů - vět:

Není-li prodlení, uzdrav nejdřív duši klienta. Dotek slova je důležitý jako dotek Tvého srdce a rukou. Každý problém má řešení - záleží jen Tobě, zda ho budeš hledat.

"...když nemůžeš ničím prospět, snaž se aspoň neuškodit." *Hippokrates*

Hudba a rytmus nacházejí cestu k nejskrytějším místům duše. *Platón*

Hudba ve své podstatě je schopna cokoliv vyjádřit: pocit, obsah, psychický stav, přírodní jev apod. *Igor Stravinskij*

Jak ubozí jsou ti lidé, kteří nikdy nezpívají, a zemřou se vší svou hudbou v sobě. V*ictor Hugo*

Člověk má být zdvořilý, květina má vonět. *Indické přísloví*

Škoda, když člověk propásne ty chvíle, kdy voněl les a pleť. *František Branislav*

Dělej, co umíš, s tím, co máš, tam, kde jsi." *Theodore Roosevelt*

LITERATURA A PRAMENY

Citovaná, odkazovaná literatura:

Textové zdroje:

- BREMNESSOVÁ, L.: *Bylinář – Zdraví, krása a radost.* Praha: Fortuna Print, 2003. 286 s. IBSN 80-7321-091-6
- DAVISOVÁ, P.: *Aromaterapie od A do Z.* Praha: Alternativa, 2005. 501 s. IBSN 80-8593-96-1
- KANTOR J., LIPSKÝ M., WEBER J. a kol.: *Základy muzikoterapie.* Psyché, 2009. 296s. IBSN 978-80-247-2846-9
- LINKE, A.: *Kapitoly z muzikoterapie.* Rosice u Brna: Gloria, 1997. 155 s. ISBN 80-901834-4-1
- MAREK, V.: *Hudba jinak – hudební nástroje a styly, které mohou zlepšit vaše zdraví a změnit váš život.* Praha: Eminent, 2003a. 184 s. + 1x CD. IBSN 80-7281-125-8
- MAREK, V.: *Tajné dějiny hudby – zvuk a ticho jako stav vědomí.* Praha: Eminent, 2003b. 214 s. ISBN 80-7281-037-5
- MARIEB, E., N., MALLAT, J.: *Anatomie lidského těla.* Brno: CP Books, a.s., 2005. 863 s. ISBN: 80-251-0066-9.
- McGILVERYOVÁ, C., REEDOVÁ, J.: *Aromaterapie, masáž, jóga.* Praha: Svojtka & Co., 2002. 256 s. IBSN 80-7237-555-5
- MERTENS, K.: *Snoezelen – Eine Einführung in die Praxis.* Dortmund: Verlag modernes lernen, 2002
- MOJAY, G.: *Aromaterapie pro léčení duše.* Praha: Alternativa, 2000. 228 s. ISBN: 80-85993-64-3
- MORENO, J. J.: *Rozehrát svou vnitřní hudbu - Muzikoterapie a psychodrama.* Praha: Portál, 2005. 128 s. ISBN 80-7178-980-1
- POLEDŇÁK, I.: *ABC stručný slovník hudební psychologie.* Praha: Supraphon, 1984
- ROMANOWSKA, B. A.: *Muzikoterapie – ladičky a léčení zvukem.* Frýdek-Místek, 2005. 184 s. IB SN 80-7362-067-7
- SYBLEY, V.: *Aromaterapie pro každého - esenciální oleje pro povzbuzení mysli, těla a duše.* Praha: Svojtka, 2008. 128 s. IBSN 978-80-7352-779
- ŠIMANOVSKÝ, Z.: *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi.* 2. vydání Praha: Portál, 2007. 248 s. ISBN 80-7178-264-5

- TISSERAND, R.: *Umění aromaterapie.* Praha: Alternativa, 1991. 343 s. IBSN 90-85993-22-8
- VALUCH, J. M.: *Neurotechnologie, mozek a souvislosti*. Přepracované, rozšířené, aktualizované vydání (III.) - dotisk. GalaxyPublishing, 2006. 187 s. ISBN 80-903202-1-X.
- WILLIAMSONOVÁ, V., TRESIDDER, A.: *Léčivá síla přírody. Bachovy květové esence*. Bratislava: Perfekt, 2002. 96 s. IBSN 80-8048-211-9
- WORWOOD, W. A.: *Voňavá lékárna.* OWP- EKON Jihlava: 2009, 584 s. ISBN: 978-80-86356-47-1
- ZELEIOVÁ, J.: Muzikoterapie – východiska, koncepty, principy a praxe. Praha: Portál, 2007. 254 s. IBSN 978-80-7367-237

Tištěné publikace (články):

- DOBROVSKÁ, W. Léčivá hudba. *Harmonie*. 1995/9, s. 12.
- GERLICHOVÁ, M. Muzikoterapie při rehabilitaci pacientů po poranění mozku Dostupné na WWW: http://www.muzikoterapie.cz
- GRUN, M.; DILL-SCHMOLDERS, C.; GREULICH, W. Tvorivá muzikoterapia a Parkinsonova choroba. Dostupné na WWW: http://www.muzikoterapie.cz/?p=obsah/clanky/tvoriva-muzikoterapia-a-parkinsonova-choroba
- KABOŠOVÁ, S. Léčivé tóny - Náš vnitřní hudebník. *Hudební nástroje,* 1997/4, s.233-234.
- MANOLEVSKÁ, I. Léčivá síla hudby. *Regenerace,* 2002/12, s.2-5.
- MUSIL, L. Změna klienta a změna prostředí. *Sociální práce*, 2002, č. 2: s.76-81.
- PIŃOS, P. Hudba jako lék. *Regenerace,* 1994/8, s.20-21.

Elektronické zdroje:

- http://www.arteterapie.cz
- http://www.baraka.cz/Marek/knihy/pdf/co_je_za_hudbou.pdf
- http://www.boehmemusic.com/de/start.html
- http://www.essenses.cz
- http://www.fbmi.cvut.cz/esf-realizovane/nw.fbmi.cvut.cz/esf/laborator-rehabilitacniho-inzenyrstvi/default.htm
- http://www.vscht.cz/ufmt/cs/index.html
- http://www.garten.cz/enc/cz/

- http://ktp.istp.cz/charlie/expert2/act/overvw.act?lh=0
- http://www.harmonixhealing.com/
- http://www.muzikohrani.cz/ a http://www.muzikohrani.cz/fotogalerie/
- http://opendir.infostar.cz/Shopping/Music/Instruments/Ethnic_and_Regional/index.html včetně odkazů na hudební nástroje, např. http://www.fireomearth.com/
- http://www.fujara.sk/
- http://www.maxim-zdr.cz/snoezelen-vybaveni-a-seminare/snoezelen-doplnky-hudebni-nastroje/
- http://www.tikiripolynesianinstruments.com/
- http://www.rhythmfusion.com/
- http://www.muzikoterapie.cz
- http://www.my-catalog.at/E111260/
- http://www.pemacas.cz/
- http://www.pemacas.cz/38613-dyffuzery-ionizery-zvlhcovace/
- http://petkatom.eu/hudba/italske_nazvoslovi
- http://psychoporadna.cz/cz/psychoshop/avs-pristroje/vyuziti-avs-pristroju/170.html
- http://psychowalkman.bloguje.cz/587990-psychowalkman-audiovizualni-stimulace.php
- http://www.salio.cz/ a http://www.salio.cz/?page=8
- ZOUZALÍK, M. *Lze nahradit lidské smysly?* 2004. Dostupné na: http://www.21stoleti.cz/ http://www.21stoleti.cz/view.php?cisloclanku=2004042107 (sluch, čich)
- http://absolventi.gymcheb.cz/2009/sohrusk/chut.html
- http://www.unify-cr.cz/

Kurzy, přednášky, semináře:

- Gerlichová, M.: Kurz Muzikoterapie 2010, Praha: Mgr. Gerlichová, 27.3.-12.6.2010
- Chvojková, V.: Základní kurz aromaterapie. Praha: Asociace českých aromaterapeutů, 27.10.2005
- Vlastní poznámky a přednáškové texty: předměty: Fyzikální terapie, fyziatrie. 2007, VŠP Plzeň (k tomu také ČVUT-fbmi, VŠCHT-biofyzika)
- Vlastní poznámky a přednáškové texty: Kurz aromaterapie, Praha, 2005
- Vlastní poznámky a přednáškové texty, propagační materiály: Beauty Expo 2009, Praha: 18.9. - 19.9.2009 (zejména Nobilis, Salus, Revital atd.)

Nahrávky – vybrané příklady / CD:

- Back, Klaus -- Beler, Tini: Open Hearth, 1995
- Dasi, Gaurangi-- Booker, Peter J.: Benediction Moon, 1998
- Doležal, Stanislav: Zvuk -- Koncert pro tibetské mísy, Pragma 1993
- Folmer, Max: Relaxace z cyklu Smart music, Oreade Music 1998
- Hiebinger, Richard: Bird Song, Unlimited Media 2003
- Jíša, Robert - Hlasy lesa, Nextera 2004
- Levantis: Sensual, Relaxation & Meditation 2001
- Levantis: Relaxing, Relaxation & Meditation 2001
- Marek, Vlastimil: v knize Hudba jinak, EMINENT 2003
- Oldfield, Mike: Voyager, 1996
- Oldfield, Terry: Illumination, New World Company 1992
- Piňos, Petr: Waves, Mandala Records 1995
- Sangah, Guna: The Spirit of Reiki, Oreade Music 2000
- Santé, Roland a Kořenek, Josef: Cesta k sobě, AWIKA 1995
- Sereno, Mauro: YOGA, Azzura Music, Italy 2003
- Summers, Harvey: Tai Chi: Eternal Chi, 2000
- Taylor, Eldon: Motivační subliminální kazety, Scarabeus 1999

Vybrané ukázky použitelné hudební tvorby včetně videí na internetu:

- http://www.youtube.com/watch?v=UZ-Y10N8QyA
- http://www.youtube.com/watch?v=6SvxaNQ6d7M
- http://www.youtube.com/watch?v=5FfaX13S7qI
- http://www.youtube.com/watch?v=a-U5MMFb9Ho
- http://www.youtube.com/watch?v=rCuALWK6ZNg
- http://www.youtube.com/watch?v=ipzR9bhei_o
- http://www.youtube.com/watch?v=LQTTFUtMSvQ
- http://www.youtube.com/watch?v=dvTePdySvAk
- http://www.youtube.com/watch?v=PE9ZXh0Fuwk
- http://www.youtube.com/watch?v=u-rJ-6hBfSo
- http://www.youtube.com/watch?v=Fcd3XuQwDQQ
- http://www.youtube.com/watch?v=UbRG-8bRT7U
- http://www.youtube.com/watch?v=5AfTl5Vg73A
- http://www.youtube.com/watch?v=xfVJ11GXzXQ
- http://www.youtube.com/watch?v=ZqCImrp2z9Y
- http://www.youtube.com/watch?v=HmA82DlI-Pc
- http://www.youtube.com/watch?v=-8JRtGMBUz0
- http://www.youtube.com/watch?v=-KNS-v2iuAA
- http://www.youtube.com/watch?v=G2xtqaME2kE
- http://www.youtube.com/watch?v=T2ASBDFjPhs
- http://www.youtube.com/watch?v=zpOAnWEyzt8
- http://www.youtube.com/watch?v=Wdx5nGphnAI
- http://www.youtube.com/watch?v=eRLUY2HEgIc
- http://www.youtube.com/watch?v=Tp4PbwqNdwo
- http://www.youtube.com/watch?v=A4UQ5GMKkJo
- http://www.youtube.com/watch?v=LC-W78RWsmU

SEZNAM PŘÍLOH

Tato práce obsahuje přílohy v textové, obrazové i grafické podobě v řazení pořadí podle této práce:

1) Příloha č. 1 - Oblasti vnímání znázorněné na lidském mozku (obrazová část)
2) Příloha č. 2 - Ústrojí čichové, popis jazyka (obrazová část)
3) Příloha č. 3 - Ústrojí sluchové (obrazová část)
4) Příloha č. 4 - Přehled esenciálních olejů (tabulková a textová část)
5) Příloha č. 5 - Přehled nosných a éterických olejů (tabulková část)
6) Příloha č. 6 - Aromaterapie (obrazová část)
7) Příloha č. 7 - Přehled frekvencí (textová část)
8) Příloha č. 8 - Vybrané hudební nástroje (obrazová část)
9) Příloha č. 9 - Slovníček italských hudebních názvů (textová část)
10) Příloha č. 10 - Dotazník (textová + grafická část) včetně legendy (ad 1 – ad 31)

Bylo použito Microsoft Office – soubory Word a Excel.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. č. 1 - Oblasti vnímání znázorněné na lidském mozku

Obr. č. 2 - Čichová sliznice (průřez)

Obr. č. 3 - Čichová membrána

Obr. č. 4 - Popis jazyka

Obr. č. 5 - Vnější ucho

Obr. č. 6 - Skladba ucha

Obr. č. 7 a č. 8 - Zvlhčovače vzduchu s aromaterapeutickou náplní

Obr. č. 9 - Osvěžovač vzduchu

Obr. č. 10 - Anionový aroma difuzér

Obr. č. 11 - Lavandula angustifolia – levandule úzkolistá

Obr. č. 12 - Keramický difuzér

Obr. č. 13, č. 14, č. 15 - Kalimba

Obr. č. 16 a obr. č. 17 - Rumbakoule

Obr. č. 18 - Šeng

Obr. č. 19 - Bubny

Obr. č. 20 - Udu

Obr. č. 21 - Okarína

Obr. č. 22 - Perkusní řada

Obr. č. 23 - Xylofon

Obr. č. 24 - Tamburína půlměsíc

Obr. č. 25 - Tamburína

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autorky: Bc. Kateřina Černíková

Studijní program: N6734 Sociální práce a sociální politika

Studijní obor: N6731R015 Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Využití vybraných aromat a hudby při péči o klienta

Počet stran (bez příloh): 90

Celkový počet stran příloh: 33

Počet titulů české literatury a pramenů: 26

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 3

Počet internetových odkazů: 24

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Jitka Pejřimovská

Rok dokončení práce: 2010

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze dne:……..

…….

Uživatel/ka potvrzuje svým podpisem, že pokud tuto diplomovou práci využije ve své práci, uvede ji v seznamu literatury a bude ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

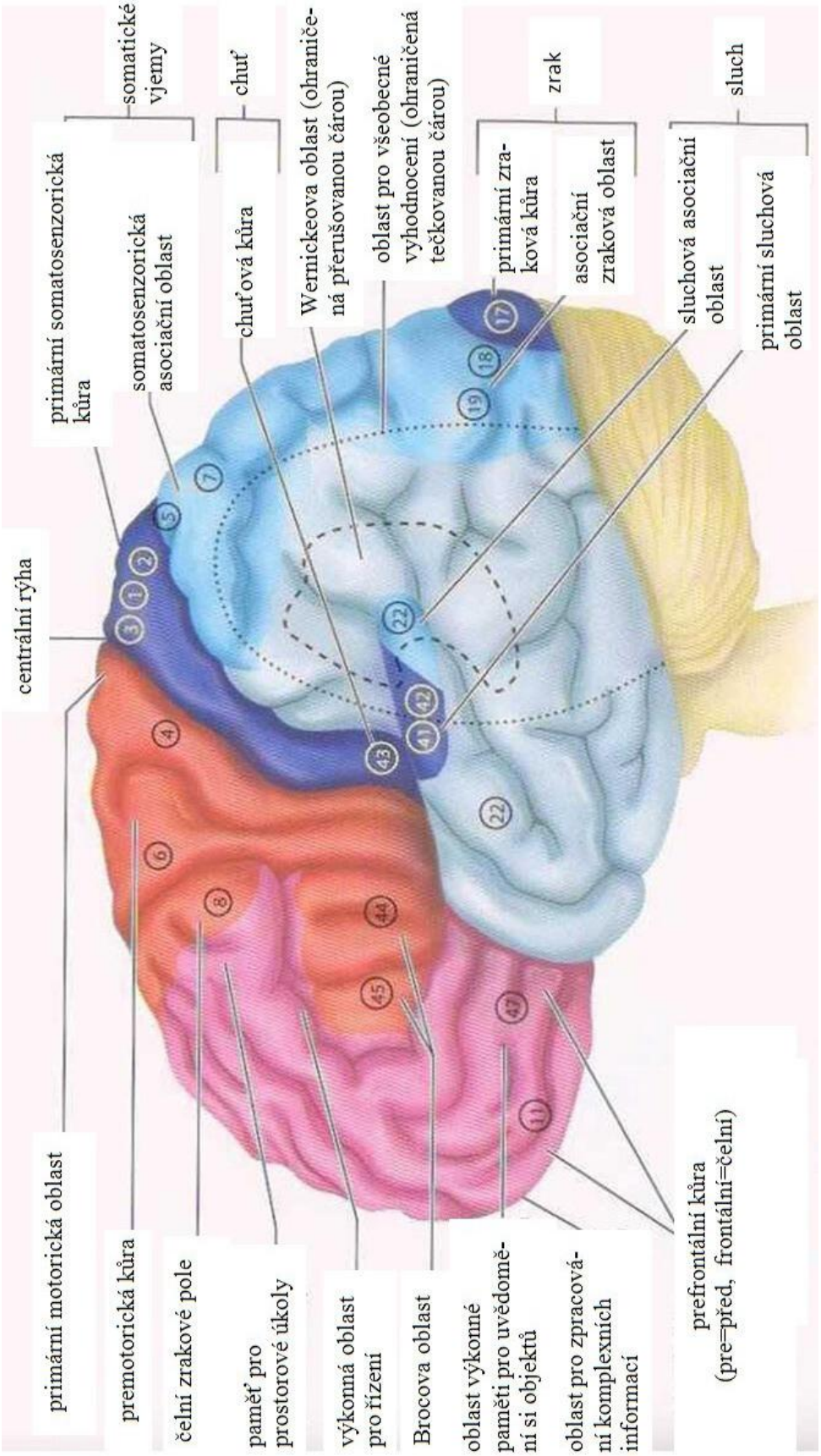
Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

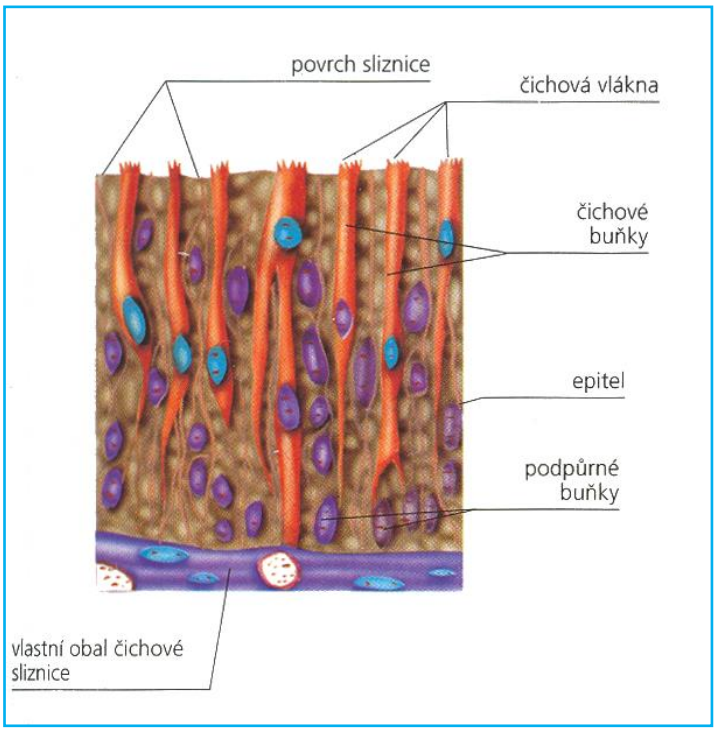
DIPLOMOVÁ PRÁCE

2010 **Bc. Kateřina Černíková**

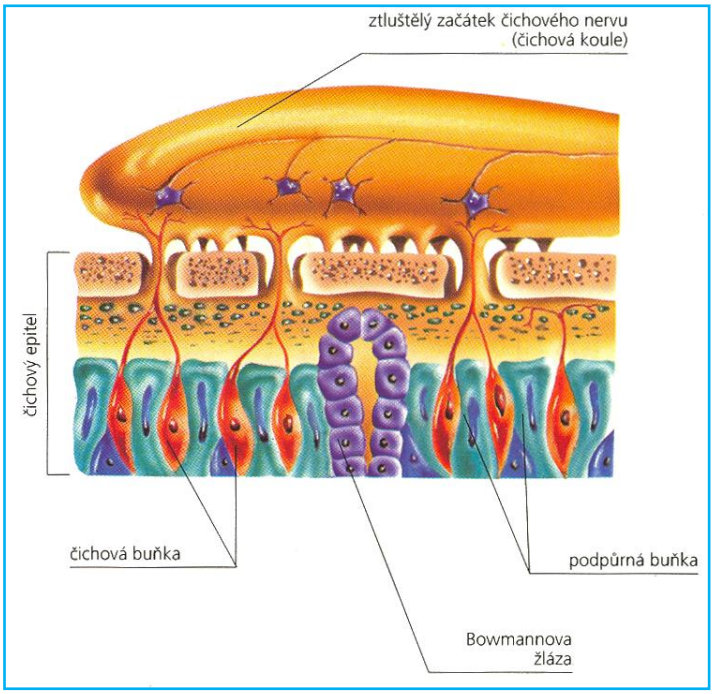
Příloha č. 1 – Obr. č. 1 – oblasti vnímání znázorněné na lidském mozku
(zdroj: In. Marieb, Mallat, 2005, s. 256)



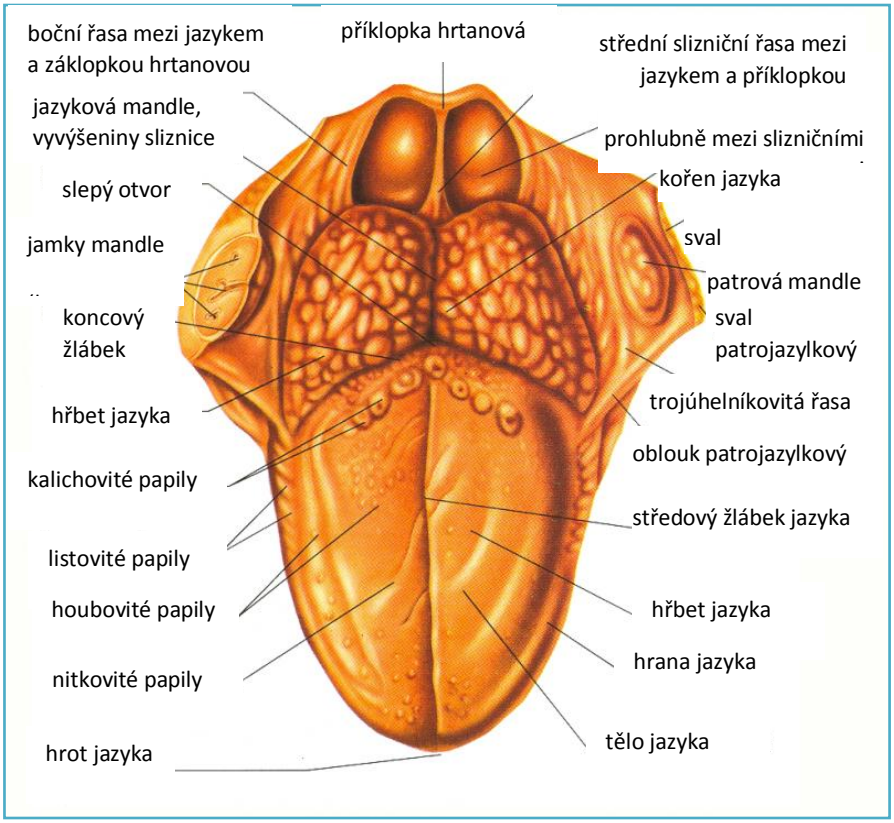
Příloha č. 2 – Ústrojí čichové, popis jazyka
(zdroj: Atlas anatomie [Svojtka & Vašut, Praha, 1996] [ISBN 80-7180-092-9])



Obr. č. 2 - Čichová sliznice (průřez)

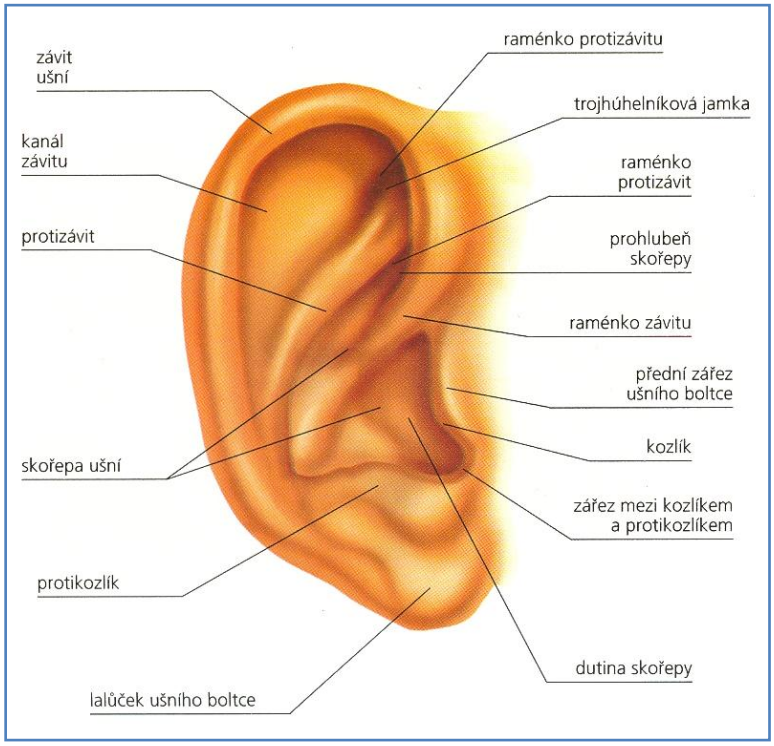


Obr. č. 3 – Čichová membrána

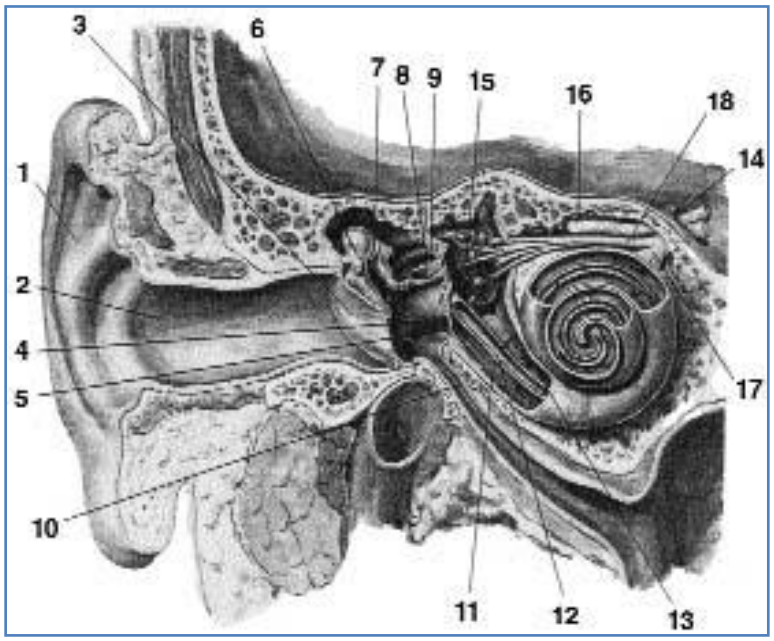


Obr. č. 4 – Popis jazyka

Příloha č. 3 – Ústrojí sluchové
(zdroj: Atlas anatomie [Svojtka & Vašut, Praha, 1996] [ISBN 80-7180-092-9])



Obr. č. 5 - Vnější ucho



Obr. č. 6 - Skladba ucha:

Zevní ucho – 1 boltec, 2 zvukovod, Bubínek (3) odděluje zevní ucho od středního,
Střední ucho – dutina bubínková (4), okénko (5, 9), kůstky – kladívko, kovadlinka, třmínek (6, 7, 8), Eustachova trubice – spojuje bubínkovou dutinu s nosohltanem (10),
Vnitřní ucho se skládá z vlastního sluchového ústrojí, kterým je hlemýžď (11, 12, 13), vnitřního zvukovodu (14), ústroje rovnováhy (15) a nervů (16, 17, 18)

Příloha č. 4 – Tabulky - přehled esenciálních olejů ad a) – ad h)

a) Nebezpečné esenciální oleje:

Níže uvedené oleje jsou považovány všeobecně za nebezpečné pro využívání v aromaterapii, všechny obsahují buď narkotické látky, jsou toxické, mohou vyvolat potrat, vyprovokovat záchvaty epileptického typu nebo mohou vážně poškodit pokožku.

Některé mohou být spojeny s větším počtem výše zde uvedených rizik.

Anýz	Pimpinella anisum
Arnika	Arnica montana
Boldo	Peumus boldus
Borovice kleč	Pinus pumilio
Costus	Saussurea lappa
Oregáno španělské	Thymus capitatus
Fenykl hořký	Foeniculum vulgare
Horčice	Brassica nigra
Jaborand, listy	Pilocarpus jaborandi
Jalovec chvojka	Junisperus sabina
Kafr	Cinnamomum camphora
Kasie	Cinnamomum cassia
Křen	Cochlearia armorica
Libavka	Gaultheria procumbens
Mandle hořká	Prunus amygdalis, var. Amara
Máta polej (evropa)	Mentha pulegium
Merlík	Chenopodium anthelminticum
Oman pravý	Inula helenium
Oregáno (dobromysl)	Origanum vulgare
Pelyněk brotan	Artemisia abrotanum
Pelyněk černobýl	Artemisia vugaris
Pelyněk	Artemisia absinthium
Puškvorec	Hedeoma pulegioides
Routa	Ruta graveolens
Šalvěj	Salvia officinalis
Sasafras (brazilský)	Ocotea cynbarum
Sasafras	Satureia hortensis
Saturejka horská	Satureia montana
Skořice kůra	Cinnamomum zeylanicum
Vratič	Tanacetum vulgare
Túje	Thuja plicata, thuja occidentalis

b) Oleje, se kterými by se mělo v aromaterapii pracovat opatrně:

výše uvedené oleje ad a) a další, se kterými terapeut musí být obeznámen a musí předpokládat možné nežádoucí účinky.

c) Oleje, které by se neměly používat osobami trpícími epilepsií:

Fenykl sladký	Foeniculum vulgare
Rozmarýn	Rosmarinus officinalis
Yzop	Hyssopus officinalis

Pozn: Spolu se šalvějí a pelyňkem pravým, které jsou na seznamu olejů, které se doporučuje vůbec nepoužívat.

d) Oleje, které zvyšují citlivost pokožky na sluneční světlo:

Andělika	Angelica archangelica
Bergamot	Citrus bergamia
Citron	Citrus limonum
Pomeranč	Citrus aurantium

e) Oleje, které dráždí pokožku nebo zvyšují její citlivost:

vždy před použitím je nutné je naředit na 1%

Andělika	Angelica archangelica
Citron	Citrus limonum
Lemongras	Cymbopogon citratus
Černý pepř	Piper nigrum
Hřebíček (všechny části)	Eugenia caryophyllus
Skořice - list	Cinnamomum zeylanicum
Máta peprná	Mentha piperita
Muškátový oříšek	Myristica fragrans
Pomeranč	Citrus aurantium
Citronela	Cymbopogon nardus
Zázvor	Zingiber officinalis

f) Oleje, které se nemají používat během těhotenství:

Bazalka	Ocimum basilieum
Bříza	Betula alb, B. lenta, B. aleglhaniensis
Cedr atlas	Cedrus atlantica
Cypřiš	Cuspressus sempervirens
Estragon	Artemisia dracunculus
Geránium	pelargonium asperum
Jalovec	Junispers communis
Jasmín	Jasminium officinale
Majoránka	Origanum majorana
Máta peprná	Mentha piperita
Muskátový oříšek	Myristica fragrans
Myrha	Commiphora myrha
Rozmarýn	Rosmarinus officinalis
Šalvěj muškátová	Salvia scarea
Tymián	Thymus vulgaris
Yzop	Hyssopus officinalis

g) Oleje, které by se neměly užívat během prvních tří měsíců těhotenství:

i potom by se měly používat jen opatrně, dobře rozředěné (1-2% na masáž), v případě samovolného potratu nepoužívat je vůbec!

Geránium	Pelargonium asperum
Heřmánek římská	Anthemis nobilis, et al.
Levandule	Levandula vera
Růže	Rosa centrifolia v. damascena

h) Tyto oleje se mají používat opatrně a jen po několik dní:

Bazalka	Ocimum basilieum
Cedr Atlas	Cedrus atlantica
Citron	Citrus limonum
Eukalyptus	Eucalyptus globulus
Fenykl sladký	Foeniculum vulgare
Skořice - list	Cinnamomum zeylanicum
Muškátový oříšek	Myristica gragrans
Pomeranč	Citrus aurantium
Tymián	Thymus vulgaris
Yzop	Hyssopus officinals

Příloha č. 5 – a) Přehled éterických olejů
(zdroj: M+H, Míča a Harašta s.r.o., dle reklamního letáku)

ÉTERICKÉ OLEJE	Antibiotický	Antiseptický	Antivirový	Protiplísňový	Citlivá pleť	Problematická	Suchá pleť	Mastná pleť	Všechny typy	tonizující-obecně
Bazalka										+
Bergamont	+	+						+		
Borovice	+	+								
Cedr			+							
Celer (divoce roste)										
Cibule	+	+	+	+						
Citron	+	+		+				+		
Citronela		+								
Cypřiš		+						+		
Čajovník (tea tree)	+	+	+	+						
Česnek	+	+	+							
Dobromysl (oregáno)	+	+	+							
Elemi		+								
Eucalyptus globulus	+	+								
Eukalypt.citronovonný	+	+	+	+		+				
Eucalyptus radiata	+	+	+	+						
Geránium		+				+	+		+	
Grapefruit										+
Heřmánek pravý	+	+				+	+			
Heřmánek římský	+	+				+	+		+	
Hřebíček	+	+	+							
Jalovec		+		+						
Jasmín								+	+	
Kadidlo									+	
Kafr		+								
Kajeput		+								
Kardamon		+								
Kmín římský		+								
Lemongras(citr.tráva)		+								+
Levandule	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Libavka		+								
Limeta	+	+								+
Mandarinka		+								
Majoránka		+								
Máta kadeřavá		+								

ÉTERICKÉ OLEJE	Antibiotický	Antiseptický	Antivirový	Protiplísňový	Citlivá pleť	Problematická	Suchá pleť	Mastná pleť	Všechny typy	tonizující-obecně
Máta peprná		+								
Mrkev							+		+	+
Muškát,oříšek	+	+						+		
Myrha						+				
Myrta	+	+		+						
Niaouli	+	+				+		+	+	
Nové koření		+		+						
Pačule/pačuli	+	+		+			+		+	
Palmarosa							+		+	
Peruánský	+			+						
Petigrain		+					+			+
Petržel		+								
Pimentovník		+								
Pomeranč		+						+		+
Ravensara	+	+	+							
Rozmarýn/a		+								+
Růže		+					+			
Růžové dřevo		+					+			
Santal		+	+	+			+		+	
Saturejka		+		+						
Skořice		+	+	+						
Sporýš/verbena		+								
Šalvěj lékařská		+		+						+
Šalvěj muškát.		+				+		+		
Terpentýn	+	+								
Tymián	+	+	+	+		+				+
Vétiver		+								
Ylang-ylang		+						+	+	
Yzop	+	+								
Zázvor		+								

Vysvětlivky: dezinfekční | péče o tělo | tonizující-obecně

Příloha č. 5 – b) Přehled nosných olejů

druh oleje	vstřebatelnost	použití a kombinovatelnost s éterickým olejem
Avokádový	velmi dobrá	při problémy s vazivem lupénka, neurodermitida, ztvrdlá kůže,. Suchá a zánětlivá pleť. Pleťová maska.
Brutnákový	dobrá	na záněty, psoriasis. Dále jako pupalkový olej. Adstrigentní. Pleť maska = vyplavuje nečistoty
Jojobový	výborná	na obličej, regenerace (i po UV záření), lze s: růže, jasmín, levandule, ylangylang
Kukuřičný	velmi dobrá	koenzym Q= při zánětech zubů a dásní kranisakr. terapie, vhodnější k masážím mastné pleti. Smíchat se silicí: šalvěj, mák, eukalyptus, máta
Lískový	dobrá	pro uklidnění a při celkové vyčerpanosti, při srdečních a oběhových nemocech, na regeneraci zralé a ochablé pleti
Mandlový	velmi dobrá	popáleniny, praskliny, ekzémy, akné, na všechny druhy pleti, zředit vodou a nechat působit 10 min
Meruňkový	dobrá	z jader naložených v ostatních olejích, dodává vápník, fosfor, draslík a vitamíny. Nejlépe s olejem s broskvových jader.
Mrkvový	dobrá	při regenerac i, na kožní onemocnění - lupénka, záněty. Čistí - pleť maska, vyplavuje nečistoty. Dále jako pupalkový olej.
Z hroznových jader	velmi dobrá	k ředění hustších olejů, dodává vitamíny k regeneraci, pro mastnou pleť
Z pšeničných klíčků	dobrá	vitalizační prostředek, na ztvrdlou kůži na loktech a chodidlech jako obklad, pro starší, suchou a zdrsnělou pleť
Olivový	dobrá	popraskaná hrubá pleť se sklonem k zánětům, ošetření ekzémů a bércových vředů
Podzemnicový	dobrá	kosmetické emulzní přípravky
Pupalkový	dobrá	kožní on.: lupénka, neurodermitis a ekzémy = pro výživu pleti, pro citlivou, suchou a poškozenou pleť
Sezamový	dobrá	při regenerac i, na kožní onemocnění
Slunečnicový	dobrá	podporuje prokrvení pokožky, na rozšířené žilky v obličeji (i obklady)
Sojový	dobrá	ekrémy, na suchou pleť, působí dobře na nervovou soustavu a mozkovou činnost, reguluje hladinu cholesterolu a triglyceridů v krevním obraze, stabilizuje fci buněčné membrány, proti arterioskleróze, při onemocnění žlučníku a jater, rekondiční prostředek
Světlicový	dobrá	hojivé a zklidňující účinky na pokožku, pro kosmetické účely
Poznámka:		
Makový	dobrá	při svalových spazmech, bolesti hlavy, na nervovou soustavu.
Z dýňových semen	dobrá	vitalizační účinky, na obnovu energie, dodává minerální látky, masáže na trávicí trakt, povzbuzuje krevní oběh, vlasové zábaly a masáže, při lámavosti nehtů na potírání neht. Lůžek

Příloha č. 5 – c) Přehled dalších olejů

Nebezpečné esenciální oleje:

Níže uvedené oleje jsou považovány všeobecně za nebezpečné pro využívání v aromaterapii, všechny obsahují buď narkotické látky, jsou toxické, mohou vyvolat potrat, vyprovokovat záchvaty epileptického typu nebo mohou vážně poškodit pokožku.
Některé mohou být spojeny s větším počtem výše zde uvedených rizik.

Anýz	Pimpinella anisum
arnika	Arnica montana
boldo	Peumus boldus
borovice kleč	Pinus pumilio
costus	Saussurea lappa
oregáno španělské	Thymus capitatus
fenykl hořký	Foeniculum vulgare
horčice	Brassica nigra
jaborand, listy	Pilocarpus jaborandi
jalovec chvojka	Junisperus sabina
kafr	Cinnamomum camphora
kasie	Cinnamomum cassia
křen	Cochlearia armorica
libavka	Gaultheria procumbens
mandle hořká	Prunus amygdalis, var. Amara
máta polej (evropa)	mentha pulegium
merlík	Chenopodium anthelminticum
oman pravý	Inula helenium
oregáno (dobromysl)	Origanum vulgare
pelyněk brotan	Artemisia abrotanum
pelyněk černobýl	Artemisia vugaris
pelyněk	Artemisia absinthium
puškvorec	Hedeoma pulegioides
routa	Ruta graveolens
šalvěj	salvia officinalis
Sasafras (brazilský)	Ocotea cynbarum
sasafras	Satureia hortensis
saturejka horská	Satureia montana
skořice kůra	Cinnamomum zeylanicum
vratič	Tanacetum vulgare
tůje	Thuja plicata, thuja occidentalis

Oleje, se kterými by se mělo v aromaterapii pracovat opatrně

výše uvedené oleje a další, se kterými terapeut musí být obeznámen a musí předpokládat možné nežádoucí účinky

Oleje, které by se neměly používat osobami trpícími epilepsií

Fenykl skladký	Foeniculum vulgare
Rozmarýn	Rosmarinus officinalis
Yzop	Hyssopus officinalis

Pozn: spolu se šalvějí a pelynkem pravým, které 1sou na seznamu olejů,
jež se doporučuje vůbec nepoužívat

Oleje, které zvyšují citlivost pokožky na sluneční světlo

Andělika	Angelica archangelica
Bergamot	Citrus bergamia
Citron	Citrus limonum
Pomeranč	Citrus aurantium

Oleje, které dráždí pokožku nebo zvyšují její citlivost

vždy před použitím je nutné je naředit na 1%

Andělika	Angelica archangelica
Citron	Citrus limonum
Lemongras	Cymbopogon citratus
Černý pepř	Piper nigrum
Hřebíček (všechny části)	Eugenia caryophyllus
Skořice - list	Cinnamomum zeylanicum
Máta peprná	Mentha piperita
Muškátový oříšek	myristica fragrans
Pomeranč	Citrus aurantium
Citronela	Cymbopogon nardus
Zázvor	Zingiber officinalis

Oleje, které se nemají používat během těhotenství

Bazalka	Ocimum basilieum
Bříza	Betula alb, B. lenta, B. aleglhaniensis
Cedr atlas	Cedrus atlantica
Cypřiš	Cuspressus sempervirens
Estragon	Artemisia dracunculus
Geránium	pelargonium asperum
Jalovec	Junispers communis
Jasmín	Jasminium officinale
Majoránka	Origanum majorana
Máta peprná	Mentha piperita
Muskátový oříšek	Myristica fragrans
Myrha	Commiphora myrha
Rozmarýn	Rosmarinus officinalis
Šalvěj muškátová	Salvia scarea
Tymián	Thymus vulgaris
Yzop	Hyssopus officinalis

Oleje, které by se neměly užívat během prvních tří měsíců těhotenství

i potom by se měly používat jen opatrně, dobře rozředěné(1-2% na masáž),
v případě samovolného potratu nepoužívat je vůbec!

Geránium	Pelargonium asperum
heřmánek římská	Anthemis nobilis, et al.
Levandule	levandula vera
Růže	Rosa centrifolia v. damascena

Oleje s nízkým rizikem toxicity nebo chronické toxicity

Tyto oleje se mají používat opatrně a jen po několik dní.

bazalka	Ocimum basilieum
Cedr Atlas	Cedrus atlantica
Citron	Citrus limonum
Eukalyptus	Eucalyptus globulus
Fenykl sladký	Foeniculum vulgare
skořice - list	Cinnamomum zeylanicum
Muškátový oříšek	Myristica gragrans
Pomeranč	Citrus aurantium
Tymián	Thymus vulgaris
Yzop	Hyssopus officinals

Příloha č. 5 – d) Seznam abecedně řazených vybraných rostlinných silic
Zdroj:[1]

Anýz - (Pimpinela anisum, Čína, střední a jižní Evropa) - tlumí bolest, posiluje dýchací cesty a organizmus, vyrovnává bolestivou menstruaci, je močopudný, podporuje trávení, afrodisiakum

Benzoin - (Styrax benzoin, Thajsko) - vhodný při dýchacích a astmatických potížích, usnadňuje vykašlávání, je antiseptický, podporuje vykašlávání

Bazalka - (Ocimum basilicum, Egypt) - nejúčinnější přírodní antidepresivum, spasmolytikum, antiseptikum, v koupeli osvěžuje a povzbuzuje, vhodný při astmatu a bronchitidě, při kousnutí hmyzem a pod.

Bergamot - (Citrus aurantinum bergamia, Italie) - proti infekci, posiluje, mírné sedativum a relaxant, povzbuzuje a posiluje trávení

Borovice - (Pinus syslvestris, Kanada) - napomáhá vylučování hlenu při dýchacích potížích, proti infekci, posiluje organismus, vyrovnává hladiny hormonů

Cajepud - (Melaleuaca lecadendra, Španělsko, Dálný jihovýchod) - antiseptický, analgetický, pomáhá při bronchitidě, rýmě, zánětům močového měchýře, kousnutí hmyzem, revmatismu

Cananga - (Cananga odorata, Indonesie) - uklidňující, posilující při vyčerpání, mírní chronické bolesti hlavy, mírně antiseptická a afrodisiakální

Cedr - (Cedrus atlantica, Čína, severní Amerika a Afrika) - má protizánětlivé účinky, při plicních potížích, vyrovnává mensses, má tonizující účinky, vhodný jako repelent

Citron - (Citrus limon, Italie) - proti infekci, protisrážlivé a stahující účinky, močopudný, povzbuzuje koncentraci, působí jako deodorant

Citronella - (Cymbopogon nardus, Čína) - proti kašli a infekci, posiluje a vyrovnává organizmus, mírné sedativum, povzbuzuje krevní oběh, proti akné

Cypřiš - (Cupressus sempevirens, Španělsko) - proti bolesti svalů, proti infekci dýchacích cest, posiluje a vyrovnává, relaxant, snižuje překrvení při menstruaci

Čajovník Tea Tree - (Melaleuca alternifolia, Austrálie) - posiluje imunitní systém, má výrazné antivirové a antibakteriální účinky, proti zánětům, proti zvýšenému pocení nohou, pomáhá při léčbě puchýřů, mozolů a kuřích ok.

Elemi - (Canarium luzonicum, Austrálie) - protirevmatický, urychluje hojení ran a záněty pokožky

Estragon - (Artemisia dracunculus, Francie) - je to stimulant, povzbuzuje chuť jídlu a tím i k trávení, vhodný do masáží při menstruačních problémech a žaludečních křečích

Eukalypt - (Eukalyptus globulus, Čína, Austrálie) - proti kašli, proti vykašlávání a rozpouštění hlenu, proti infekci, snižuje teplotu, preventivní účinek

[1] Chvojková, V.: Základní kurz aromaterapie. Praha: Asociace českých aromaterapeutů, 27.10.2005

Fenykl - (Foeniculum vulgaris, Maďarsko) - při bolesti, posiluje organismus a dýchací cesty, napomáhá odtoku žluči, vyrovnává menstruaci a hladinu hormonů, posiluje a povzbuzuje trávení

Geránium - (Pelargonium graveloens, Čína) - proti infekci, depresím, uvolňuje a uklidňuje, má stahující účinek na pleť, při zavšivení

Grapfruit - (Citrus grandis, USA) - mírně močopudný, posiluje a povzbuzuje trávení, antiseptický a protizánětlivý, výborný pro mastnou pleť

Hřebíček - (Syzigium aromaticum, Indonesie) - proti bolestem, proti infekcím, posiluje organismus, játra, povzbuzuje trávení

Jalovec plody - (Juniperus communis, Balkán) - proti bolesti, při dýchacích obtížích, proti kašli, celkově vyrovnává a povzbuzuje

Jalovec dřevo - expektorans, působí protizánětlivě, působí příznivě na krevní oběh, při poruchách spánku

Jedle - (Abies alba, Sibiř, Čína) - má výrazné účinky při dýchacích potížích, působí proti zánětům a infekci, celkově posiluje

Kadidlo - Olibanum - (Boswelia sacra, Somálsko) - posiluje imunitu, pomáhá vykašlávání, vyrovnává a posiluje organismus, působí proti zánětům, uklidňuje a má mírné močopudné účinky

Kafr - (Cinnamonum camphora, Čína) - uklidňuje při napětí a šoku, stimuluje dýchání při bronchitidě, kašli, chřipce, při horečkách podporuje pocení, stimuluje oběhový a trávicí systém, vhodný při revmatickým potížích

Kosodřevina - (Pinus montana, Kanada) - antiseptikum, bronchitida, astma, rýma, rozpouští hleny, zvyšuje imunitu, vhodná do zakouřených místností, revma, dna, prokrvuje

Lemongrass - (Cymbopogon schoenanthus, Indie) - proti infekcím a zánětům, mírné sedativum, osvěžuje , parfemuje

Levandule - (Levandula angustifoolia, Francie) - proti bolesti, proti vyčerpanosti a migrénám, při zánětu průdušek, regeneruje kožní buňky, příznivě působí při menstruaci, pomáhá při bodnutí hmyzem

Litsea - (Gouldtheria procumbens, Sev. Amerika) - antidepresivum, proti únavě, afrodisiakum, antiseptikum, vhodná prevence před nákazou infekčními nemocemi

Majoránka - (Majorána hortensis, Egypt) - uklidňující a vhodná při nespavost a migréně, podporuje trávení, působí při střevních a menstruačních potížích, usnadňuje hojení ran, usnadňuje vykašlávání

Mandarinka - (Citrus reticulata, Italie) - uklidňuje nervovou soustavu, vhodná i pro děti, proti křečím, osvěžuje a koncentruje mysl, dezinfikuje a působí příznivě na mastnou pleť

Máta peprná - (Mentha piperita, Čína) - tonizuje pokožku, působí proti bolesti hlavy, únavě, podporuje koncentraci, působí příznivě na činnost srdce, má posilující účinky, repelent proti komárům, příznivě působí při menstruaci

Meduňka - (Melissa officiális, Anglie) - antidepresivum, sedativum, nervově posiluje, proti bolestem hlavy, při migréně, snižuje horečku, podporuje pocení, při křečích a zvracení, snižuje krevní tlak, hojí opary, otlaky

Niaouli - (Melaleuca viridiflora, Australie) - působí výborně při dýchacích obtížích, proti bolestem a infekci, posiluje, vyrovnává a koncentruje, normalizuje krevní oběh

Palmová růže - (Cymbopogon martinii, Italie) - baktericidní a antiseptická (při mírných projevech chřipky), podporuje hojení ran a šrámů, vhodný na akné, vrásky a prasklé žilky

Patchouli - (Pogostemon cablin, Indonesie) - proti bolestem, při úzkostech a depresích, zmírňuje tvorbu jizev, má protizánětlivé účinky, působí výborně na pleť, napomáhá při léčbě obezity, afrodisiakum

Petitgrain - (Citrus aurantium amara, Paraquay) - antidepresivum, snižuje napětí, výborný při podrážděnosti a únavě, osvěžuje

Pomeranč - (Citrus dulcis, USA) - vhodný i pro děti, působí při nadýmání, má skvělé relaxační účinky, povzbuzuje trávení

Rozmarýn - (Rozmarinus officinalis, Tunis) - výrazně pomáhá při dýchacích obtížích, působí při bolestech svalů a migréně, normalizuje hladinu cholesterolu v krvi, proti únavě, depresím a vyčerpanosti, proti lupům svrabu a vším

Růžové dřevo - (Aniba roseodora, Brazílie) - působí celkově proti infekci, posiluje a harmonizuje, pomáhá při bolestech svalů, parfemuje, regeneruje pokožku a koncentruje mysl

Santalové dřevo - (Santalum album, Indie) - celkově posiluje a vyrovnává, při pocitech podrážděnosti, upravuje a působí na hormony, mírně močopudný

Skořice - (Cinnamomum zeylanycum, Sri Lanka) - proti bolesti, posiluje dýchací cesty, prohřívá, působí proti infekci

Smrk - (Picea excelsa, Korea) - proti kašli, při vykašlávání a rozpouštění hlenů, účinky proti infekcím a zánětům, močopudný

Šalvěj lékařská - (Salvia officinalis, Španělsko) - uklidňuje nervovou soustavu, vhodná při krčních infekcích, zmírňuje pocení, pomáhá při plísňových onemocněních, tlumí menstruační bolesti, odpuzuje hmyz

Šalvěj muškátová - (Salvia sclarea, Východní Evropa) - antidepresivum, uklidňuje při nervositě, hysterii, napětí, zklidňuje hyperaktivní děti, dále má účinky antiseptické, protizánětlivé, reguluje pocení, a na rozdíl od Šalvěje lékařské neobsahuje toxickou látku thujon

Tuberosa - (Polianthes tuberosa, Francie) - silně ovlivňuje psychiku, antidepresivní, harmonizující, afrodisiakální

Tymián - (Thymas vulgaris, Maďarsko) - je vhodný při infekcích a plísních, posiluje organismus

Verbena - sporýš - (Verbena officinalis, Jižní Amerika) - antiseptikum, podporuje koncentraci, vhodný při migréně

Ylang Ylang - (Canango oderata, Madaskar) - reguluje dýchání a srdeční činnost, působí příznivě proti strachu, je mírným sedativem, působí proti frigiditě a impotenci jako afrodisiakum,používat v malém množství (silné vůně)

Zázvor - (Zingiber officinalis, Čína) - antiseptikum, při bolestech v krku, angíně, při nachlazení, rýmě, nechutenství, při revma, brání tvorbě jizev

Příloha č. 6 – Aromaterapie (obrazová část)

Obr. č. 7 a obr. č. 8 – Zvlhčovače vzduchu s aromaterapeutickou náplní

Obr. č. 9 – Osvěžovač vzduchu **Obr. č. 10 - Anionový aroma difuzér**

Obr. č.11 - Lavandula angustifolia – levandule úzkolistá **Obr. č. 12 – Keramický difuzér**

Příloha č. 7 – Přehled frekvencí

(zdroj: http://psychoporadna.cz/cz/psychoshop/avs-pristroje/vyuziti-avs-pristroju/170.html)

Frekvencí jsou tučně zvýrazněny základní druhy mozkových vln, kurzívou jsou vyznačeny frekvence v Hz.

Frekvence DELTA: 0,2 - 0,5 – 3,0 – 3,5 Hz

bezvědomí, hluboký, bezesný, posilňující spánek, hluboká relaxace, pocity klidu míru.

0,30 Zastavují se vnitřní hodiny, ztráta pojmu o čase, stav hluboké relaxace, podobné bezvědomí.
0.90 Eufórie
1.00 - Pocit pohody, uvolnění růstovému hormonu, harmonie a rovnováha.
1.05 Pomáhá při růstu vlasům eliminuje šedivění, uvolnění růstovému hormonu (podporuje tvorbu svalové hmoty, léčí zranění, efekty omlazení).
1.20 - bolení hlavy (používá se proti bolení hlavy)
1.45 – Použití pro dyslektiky a klienty s Alzheimerovou chorobou.
1.50 Abrahams univerzální hojící frekvence. Vyvolání spánku a léčba závažných onemocnění, osvobození od negativního pocitů provázejících nemoc.
1.80 Eliminuje ucpání dutin, frekvence se pohybuje v sinusovce okolo 1.8 Hz.
2.00 Regenerace nervové soustavy.
2.06 Souvisí s kostrčí (malá trojúhelníková kost na konci páteře).
2.30 Souvisí s přirozením.
2.50 - Úlevy bolesti, relaxace, produkce endogenních opiátů. Použití pro uklidňující účinek. Sedativum na krvácení, modřiny, eliminuje nespavost a zánět nosních dutin. Sexuální stimulace.
2.57 Souvisí s močovým měchýřem.
2.67 Souvisí se střevy.
3.00 Zkrátí reakční dobu. 3.0 Hz a mírně níže redukuje svalové napětí, bolení hlavy. Používá se při léčbě alergie, ve spojitosti s 330 Hz.
3.07 Souvisí s **Hara** a to je úroveň nebo dimenze bioenergetických polí, ve které jsou uloženy záměry, odpovědi na otázku *co chci* nebo nejkrásnější představy lidí o životě.
3 - 4 Souvisí s vlivem na fyzické vidění.
3 - 6 Dětské podvědomí, aktivace paměti.
3 - 8 Theta frekvence - hluboká relaxace, rozjímání, zvýšená paměť, zaměření, kreativita, srozumitelné snění, hypnotický stav.
3.40 – Zdravý spánek.
3.50 - Pocit jednoty se vším, zrychlené jazykové chápání, posílení vnímavosti, Earth frekvence, náprava deprese a úzkosti, Wholebeing regenerace, DNA stimulace.

Frekvence THETA: 3,00 – 4,0 – 7,0 - 8,00 Hz

kreativita, intuice, snění, představivost, vzpomínky, emoce, ospalost. Může vést až do stavu transu. Stav osoby se pohybuje mezi bdělostí a spánkem. Váže se k podvědomí. Použití: při úzkosti, podporuje učení, aktivuje paměť a zvyšuje pozornost a vzrušení. Mozek dětí do 13 let setrvává v této oblasti podstatně déle než u osob s vyšším věkem.

3.60 Náprava hněvu a popudlivosti.
3.84 Souvisí s vaječníky a aktivuje výrazně vitalitu.
3.90 Reakce a následná náprava nespolečenského chování. Meditace, jasné snění,

vytváří prostor pro vnitřní klid a sebe obnovu.

4.0-6.0 Binaurální frekvence takto působí na změny postupů a chování.

4.0-7.0 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a působí na vzpomínky, fantazii, kreativitu, plánování, snění, meditaci a navodí ospalost. Je umožněn přístup k podvědomým obrazům, navodí hlubokou meditaci, sníží se krevní tlak a působí léčení závislostí. Úprava hladiny sodíku a draslíku snižující duševní únavu. Zvyšuje sexuální apetit. Rozjímání, blížící se spánku, napomáhající hlubokému vnitřnímu míru, transformuje nevědomé procesy pro fyzickou a emocionální léčbu. Aktivuje vnitřní moudrost, víru a některé psychické schopnosti související s povědomím, to je především představivost a vnímavost.

4.0- 8.0 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a navodí příjemný pocit na hranici spánku, aktivuje tvůrčí inspiraci, působí na podvědomou mysl, zvyšuje schopnost učení a do procesu je zapojena vnímavost a představivost.

4.00 – Mimo smyslové vnímání, astrální projekce, telepatie. Produkce katecholaminu, patřící do skupiny důležitých látek organismu, k nimž patří adrenalin, noradrenalin a dopamin. Jsou vytvořeny předpoklady pro výrazné zlepšení paměti a schopnosti učení.

4.11 Souvisí s ledvinami a je aktivována fyzická síla.

4.50 Zvláštní stav vědomí odpovídající meditaci tibetského buddhisty.

4.50-6.50 Bdění, živé obrazy.

4.60 Souvisí se slezinou a krví. Emocionální podněty.

4.90 – Sebepozorování, přivodí relaxaci, rozjímání a lehčí spánek.

5.00– Neobvyklé řešení problémů, snížená potřeba spánku, uvolněný stav, úleva od bolesti (produkování betaendorphinu se zvětší o 10-50%).

5.14 Souvisí se žaludkem, emoční akceptace.

5.35 Souvisí s plícemi, produkce kyslíku a pocit tepla.

5.50 – Absorpce znalostí, zvýšení inteligence, intuice, pocit tepla.

5.80 Snižuje strach, nepozornost, závrať.

6.00 – Dlouhodobá stimulace paměti, odbourává lenost a neochotu pracovat.

6.15 Souvisí se srdcem, láska, příjemný stav.

6.2-6.70 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a evokuje kognitivní funkce, koordinaci pohybů, učení a paměť, odměna a slast, kontrola pohybů, regulace teploty těla, rovnováha soli a vody v těle, vzrušení a kontrola motoriky.

6.26-6.6 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a kladně upravuje úzkost, nízkou reakční dobu, depresi a nespavost.

6.30 Hz - Duševní a astrální projekce, zrychlené učení a zvýšení paměťové kapacity, Snižuje hněv a popudlivost.

6.50 Souvisí s hemisférami mozku, aktivuje rozumové centrum.

6.80 Možné použití pro svalové uvolnění spolu se Schumann Resonance 7.83Hz.

6.88 Působí na klíční kosti, evokuje vitalitu, celkovou rovnováhu, stabilitu.

7.0 - 8.0 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a může sloužit jako podpora pro účely léčení léčitelem nebo podpůrná léčba vizuálních poranění. Manipulace s návyky.

7.00 Duševní a astrální projekce, rychlá reakční doba, léčba poruch spánku.

7.50 Rozjímání, kreativní myšlení o umění, hudební invence. Snadné nalezení řešení nepříjemných problémů. Kontakt s podvědomím a zhodnocení předkládaných podnětů.

7.5 - 8 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a působí na zacházení

s alkoholem a na drogové závislosti, omezuje návykové vlastnosti.

7.69 Souvisí s rameny, uklidnění, expanze, učení.

7.83 Schumann Resonance je frekvence Země, uklidnění, kontrola myšlení, duševní uvolnění, hypofýza aktivuje uvolňováni růstového hormonu, pomůže k vytváření svalové hmoty, léčí zranění, efekty omlazení a posílení učení. Vyšší oktávy

7.83Hz Schumann Resonance, může také povzbudit hypofýzu stejně to 7.83 Hz, obzvláště 31.32 Hz. Je třeba rozlišovat mezi oktávami 7.83Hz Schumann Resonance, které nejsou vyšší oktávy 7.83 Hz.

8.00 Frekvence blízko uvedené, snižují stres a úzkost, fungují jako rychlé osvěžení.

<u>Frekvence ALFA</u>: 8,0 – 12,0 Hz – 13,0

lehká relaxace, výborné učení, pozitivní myšlení. Napomáhá tvořivému řešení problémů, zrychluje učení, zlepšuje náladu, redukce stresu. Podporuje duševní vynalézavost, pomáhá v duševní koordinaci, zlepší relaxaci. Pohyby jsou rychlé, efektivní, v pohodě a klidu lze vykonávat jakýkoliv úkol. Pocit bezstarostnosti podporuje dobrou náladu, most mezi vědomým a podvědomým, zpracovávání vnějších informací odpovídá tvůrčímu řešení jakéhokoliv problému.

8.00 – Vybavení si minulosti, vzpomínky, zvýšení hladiny lymfocytů, druh bílé krvinky zapojené do lidského tělesného imunitního systému. Aktivuje tělesnou energii a chuť k životu.

8.22 Souvisí s ústy, výřečnost, tvořivost.

8.30 Osvojení vizuálních představ o duševních objektech, jasnozřivost. Monroe soustředění 12. Monroe institut se zabývá podprahovými informacemi přes 40 let.

8.6-9.8 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a přivodí lehký spánek, mravenčení.

9.0, 11.0, 16.0 Dokumentované stěhování iontu vápníku. Tyto binaurální frekvence jednoznačně neurčují prospěšný účinek.

9.10 – 10.9, 11.10 - 13.0 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a navodí uvolněný stav, příjemný „plovoucí“ pocit, dominantní v určitých druzích meditace, aktivuje fyzickou kondici. Často evokuje euforický stav, zaměřený na činnost nebo objekt.

9.10 – 10.9, 11.1 - 14.0 Uvolnění, vizualizace, smyslová představa, jasné snění. Brána do rozjímání - poskytuje most mezi vědomou a podvědomou myslí.

9.10 - Povědomí o příčinách nerovnováhy těla a prostředků pro rovnováhu. Somatosensory je rozšířený a různorodý smyslový systém, zahrnuje receptory, centra, smyslové receptory, kardiovaskulární systém.

9.19 Souvisí s horním rtem, emoce, vyřešení konfliktů.

9.4 Hlavní frekvence užívaná na problémy prostaty.

9.41 - Frekvence pyramidy.

9.50-10 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a navodí připravenost mozku na podvědomé signály.

9.6 - Průměr kmitočtů související s zemským magnetic..polem, hloubkový očistný proces.

9.80-10.60 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a navodí ostražitost.

10.00 Zvýšené uvolňování serotoninu, zlepšení nálady, všeobecně prospěšná frekvence používaná spolu s jinými frekvencemi a její použití je důležité při výuce cizích jazyků. Funguje jako analgetikum, nejbezpečnější frekvence, obzvláště při žaludečních potížích a odbourávání závislosti na nikotinu. Aktivuje ledviny, zvedne tělesnou náladu, zvýší hladinu serotoninu, který se v centrálním nervovém systému účastní především procesů, které se podílejí na vzniku nálad. Jeho nedostatek způ-

sobuje snížení přenosu nervových vzruchů, způsobuje tak změny nálady, celkovou depresi, případně poruchy spánku, podrážděnost až agresivitu. Aktivace zvýšené bdělosti, především zásluhou zvýšení hladiny norepinefrinu, který se chová jako hormon stresu a ovlivňuje části lidského mozku, kde vznikají impulsy pozornosti. Vlivem uvedené frekvence se sníží hladina melatoninu, což je hormon, který je produkován epifýzou (nadvěskem mozkovým). Epifýza je součást mezimozku, také známá jako šišinka. Tento hormon patří do skupiny inhibičních, což znamená utlumujících, mimo jiné utlumí i sexuální aktivitu. Spolu s vhodnou frekvencí 18Hz, odbourává bolesti hlavy, zrychluje čtení a působí blahodárně na paměť.

10-12: Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a navodí soustředění a léčení mysli i těla.

10.20 Produkce katecholaminů, jedná se o společný název pro dopamin, noradrenalin a adrenalin. Z chemického hlediska jde o alkylaminoderiváty o-dihydroxybenzenu. Užívají se jako léčiva při závažných neurologických (Parkinsonova choroba) a psychiatrických onemocněních (endogenní deprese, schizofrenie apod.).

10.30 Souvisí s nosními průchody, upravuje se chuť a dýchání.

10.50 - Frekvence pro léčení těla, silný stabilizátor a povzbuzení pro odolnost, především při rekonvalescenci. Uvolnění ostražitosti, uvažování, léčení těla i ducha. Snížení krevního tlaku a celkové pozitivní působení na thymus /brzlík/, srdce, krev a objemový systém. Pocity, radost ze života a spokojenost sám se sebou.

10.60 –Uvolnění a pohotovost.

10.70 Souvisí s ušima, působí aktivně na kvalitu sluchu.

11.10 Redukce stresu.

11.00-14 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a navodí ostražitost.

11.50-14.5 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a aktivuje zvýšení inteligence a duševní efektivity.

12.00 Soustředění, duševní stabilita.

<u>Frekvence BETA</u>: 12.0- 14,0 – 20,0 – 36,0 Hz

dominantní je aktivita, analytické myšlení při řešení problémů, rychlé posouzení situace, následné rozhodnutí a zpracovávání vnějších informací. Normální bdělost. Při vyšších frekvencích je aktivita silnější a bdělost výraznější.

12.0-14.0 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a je účinná při učení a pasivním získávání informací s tím, že budou použity později.

12.0-15.0 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a působí na zlepšení pozornosti, redukuje hyperaktivitu a mírně léčí autismus.

12.30 Souvisí s očima, vizualizace.

13.00 Ovlivňuje činnost svěrače, nepříliš vhodná frekvence.

13.80 Souvisí s čelními lalůčky, smyslové vnímání, konečné rozhodnutí.

14-15 Binaurální frekvence v uvedeném rozmezí a zpomaluje podmíněné reflexy.

14.00 – Bdělost, pohotovost, vitalita a soustředění. Zvýšení inteligence ve spojitosti s binaurální frekvencí 22.0 Hz.

14.10 Harmonické kmity Země, zrychlené léčení.

15 Snižuje chronické bolesti.

15.40 Souvisí s mozkovou kůrou, zvyšuje inteligenci.

16.00 Spodní hranice sluchu. Přesun kyslíku a vápníku do buněk, v některých případech je proces škodlivý, v jiných prospěšný. Rozhodující je zdravotní stav.

16.40 Souvisí s horní částí hlavy, seberealizace, dokonalost.

17.50- 18.20 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí na navodí úplnou bdělost, normální stav ostražitosti. Významná zlepšení v paměti a rychlosti čtení.

Hyperaktivní chování, spojené s duševní aktivitou jako matematika nebo Organizování. Tato frekvence však byla naměřena rovněž při rozrušení, úzkosti

20.00 Zapříčiní úzkost a únavu. Lidský sluchový práh. Ukládají se podvědomé příkazy pro použití v jiném čase. Pomůže při tinnitis, zvonění v uších a působí léčivě při rýmě a bolestech hlavy.

20.215 LSD-25 napodobuje účinky drogy LSD, aniž způsobuje návyk.

20.30 Resonance Země.

22.00 Použití ve spojitosti se 14 Hz, zlepšení inteligence. Ve spojitosti se 40 Hz, duševní léčba.

25.00 Zraková kůra, obrazy mimo realitu. Klinické testování s klienty stěžujícími si na úzkost.

26.00 Schumann Resonance, 4. frekvence.

26.00 - 28.00 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a způsobí astrální projekci, tento stav je možné navodit meditací.

26.40 Resonance Země.

27.50 Nejnižší tón na klavíru.

30.00 Napodobuje účinky drogy MARIHUANA, aniž způsobuje návyk. Zvyšuje sexuální apetit.

31.32 Hypofýza uvolňuje růstový hormon (pomáhá vytvořit svalovou hmotu, vyléčit se ze zranění, efekty omlazení). Jde o vyšší oktávu 7.83HZ Schumann Resonance

32.00 Zlepšuje ráznost a ostražitost.

33.00 Přecitlivělost, frekvence uvnitř pyramidy. Zvláštní stav uspokojení nastává ve spojitost s frekvencí 9.41, což je frekvence vně pyramidy.

35 – 38.00 Binaurální frekvence se pohybuje v uvedeném rozmezí a použití je při udržení bdělého stavu, studiu, přemýšlení, zpracování informací a aktivace paměti.

38.00 Uvolnění endorphinu, (endorphin – laicky hormon štěstí).

Příloha č. 8 – Vybrané hudební nástroje (obrazová část)

Obr. č. 13, č. 14, č. 15 - Kalimba (pro nácvik jemné motoriky)

Obr. č. 16 a obr. č. 17 - Rumbakoule

Obr. č. 18 – Šeng

Obr. č. 19 - Bubny

Obr. č. 20 – Udu

Obr. č. 21 – Okarína

Obr. č. 22 - Perkusní řada

Obr. č. 23 – Xylofon

Obr. č. 24 - Tamburína půlměsíc

Obr. č. 25 - Tamburína

Příloha č. 9 - Slovníček nejčastějších italských hudebních výrazů

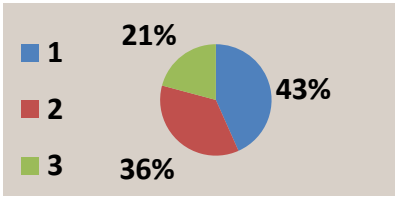
Z italského hudebního názvosloví jsou vybrány nejpoužívanější italské termíny v hudbě, jejichž názvy se vyskytují v hudebních skladbách na celém světě (viz http://petkatom.eu/hudba/italske_nazvoslovi):

a capella [kapela]	- bez doprovodu, sborově
accelerando [ačelerando]	- zrychlovat
accentato [ačentáto]	- důrazně
adagio [adádžo]	- volně
ad libitum (latinsky)	- libovolně
agile [ádžile]	- svižně, hbitě
agitato [adžitáto]	- bouřlivě
allegretto [alegreto]	- mírnou rychlostí
allegro	- rychle
amabile [amábile]	- líbezně
amoroso [amorózo]	- milostně
andante	- zvolna, krokem
appassionato [apasionáto]	- vášnivě
a poco a poco [póko]	- poznenáhlu
a prima vista	- z listu
arioso [arijózo]	- zpěvně
barbaro	- surově, barbarsky
bellicoso [belikózo]	- bojovně
brioso [brijózo]	- živě, ohnivě
cantabile [kantábile]	- zpěvně
capo [kápo]	- začátek
capriccioso [kapričózo]	- rozmarně
comodo [kómodo]	- pohodlně
con calore [kon kalóre]	- vřele, vroucně
con moto [kon]	- hybně
con sordino [kon sordýno]	- s dusítkem
crescendo [krešendo]	- zesilovat
cupo [kúpo]	- chmurně, zasmušile
da capo [kápo]	- od začátku
decrescendo [dekrešendo]	- zeslabovat
delicatamente [delikatamente]	- jemně
dissonante [dysonante]	- nelibozvučný
devoto [devóto]	- zbožně
dolce [dolče]	- sladce
doloroso [dolorózo]	- bolestně
enfatico [enfátyko]	- důrazně
eroico [erojiko]	- hrdinně
erotico [erotiko]	- milostně
espressivo [espresívo]	- výrazně
facile [fáčile]	- lehce
feroce [feróče]	- divoce
fieramente	- prudce, divoce
fine	- konec
flebile	- žalostně
focoso [fokózo]	- ohnivě
fortissimo [fortysimo]	- velmi silně, nejsilněji
fresco [fresko]	- čerstvě, svěže
furioso [furijózo]	- divoce, zuřivě
gaudioso [gaudijózo]	- radostně, vesele
gentile [džentyle]	- roztomile
glissando	spojení dvou tónů klouzavým způsobem
grandioso [grandyjózo]	- velkolepě
grazioso [gracijózo]	- půvabně

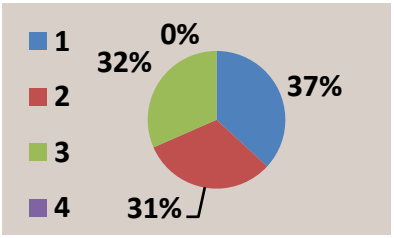
gustoso [gustózo] - vkusně
imperioso [imperijózo] - hrdě
impetuoso [impetuózo] - útočně
improvisando [improvizando] - podle vlastní fantazie
infurianto [infurijanto] - rozzuřeně
in modo di [dy] - na způsob
intimo [íntimo] - důvěrně
lacrimoso [lakrimózo] - plačtivě
lamentando - naříkavě
lesto - hbitě, čile
lento - pomalu
libero - svobodně, volně
maestoso [maestózo] - vznešeně
magico [mádžiko] - kouzelný, čarovný
magnifico [manifiko] - velkolepě
malinconico [malinkónyko] - zádumčivě
marcato [markáto] - důrazně
melancolico [melankóliko] - zádumčivě
mezzo [meco] - středně
mobile - hybně
moderato [moderáto] - mírně
modesto - skromný, zdrženlivý
molto - velmi
moto - pohyb
nobile - ušlechtile
omaggio [omadžo] - pocta, počest
ostinato [ostynáto] - opakování tématu v jednom hlase
passionato [pasijonáto] - vášnivě
pianissimo [pijanysimo] - velmi slabě
piano [pijáno] - slabě
pizzicato [picikáto] - hra drnkáním na struny
posato [pozáto] - rozvážně, klidně
prestissimo [prestysimo] - co nejrychleji
presto - rychle
rapido - prudce, dravě
religioso [relidžózo] - nábožně
repente - náhle
risoluto [rizolúto] - rozhodně
ritardando - zpomalovat
ritenuto [ritenúto] - trochu zvolněně
secco [seko] - suše
serioso [serijózo] - vážně
sforzando [sforcando] - důrazně
scherzadno [skercando] - žertovně
silenzio [silencio] - mlčení, pomlka
sostenuto [sostenúto] - zdrženlivě
spaventato - ustrašeně
staccato [stakáto] - krátce, odraženě
tempo - doba, rychlost
tremando - chvějivě
tremendo - hrozivě
tremolo - rychlé opakování téhož tónu
troppo - příliš
vibrato [vibráto] - rozechvěně, jemné rozechvění tónu
vittorioso [vitorijózo] - vítězně
vivace [viváče] - živě
vivacissimo [vivačisimo] - velmi živě

Příloha č. 10 - Dotazník s grafy

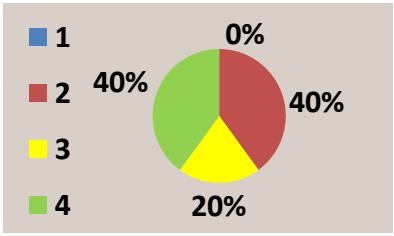
1. Zdravotnické zařízení:
a) státní
b) soukromé
c) jiné (církevní, atd.)



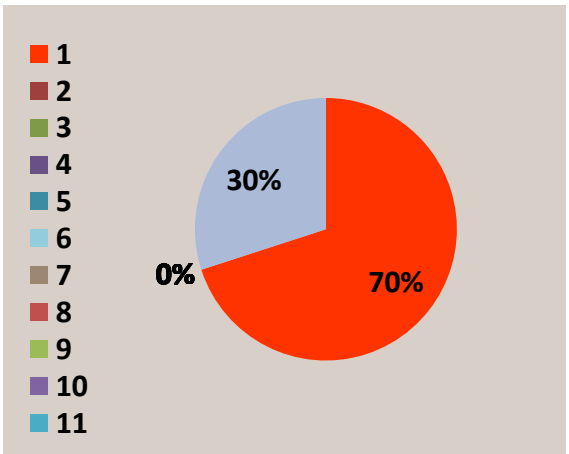
2. Typ pracoviště:
a) ambulantní provoz
b) • lůžkové oddělení
c) • nemocnice
d) • jiné



3. Respondentem je pracovník s praxí v oboru:
a) • Do 5 let
b) • Do 15 let
c) • Do 25 let
d) • Nad 25 let

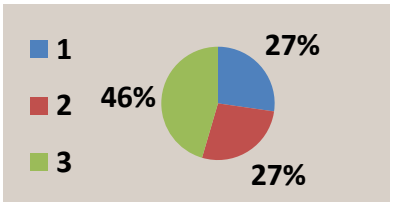


4. Je ve Vašem (multidisciplinárním) týmu pracovník s kumulovanou funkcí zaměřenou na aromaterapii/muzikoterapii?
a) Není
b) • Ano, je /vyberte dále zde níže z číslování ad c) až ad m):
c) • Fyzioterapeut - aromaterapeut
d) • Fyzioterapeut - muzikoterapeut
e) • Fyzioterapeut - aromaterapeut - muzikoterapeut
f) • Lékař - aromaterapeut
g) • Lékař - muzikoterapeut
h) • Lékař - muzikoterapeut - aromaterapeut
i) • Sociální pracovník - aromaterapeut
j) • Sociální pracovník - muzikoterapeut
k) • Sociální pracovník - aromaterapeut – muzikoterapeut
l) • jiná kombinace
m) spolupráce sexterním pracovníkem



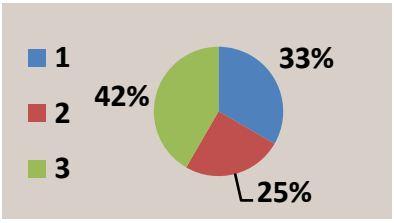
5. Chcete v budoucnu používat aromaterapii u Vás na pracovišti?

a) • Ano
b) • Ne
c) Nevím



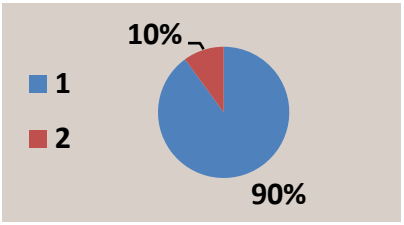
6. Chcete v budoucnu používat muzikoterapii u Vás na pracovišti?

a) • Ano
b) • Ne
c) Nevím



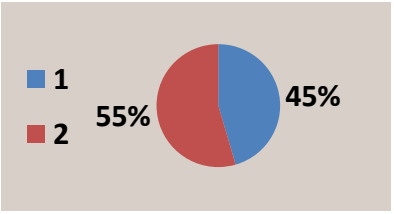
7. Používáte na pracovišti hudbu „jako kulisu“?

a) • Ano
b) • Ne



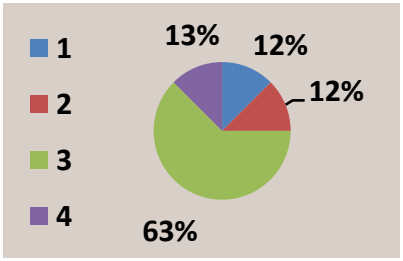
8. Používáte tzv. parfémované pracovní prostředky, pomůcky?

a) • Ano
b) • Ne



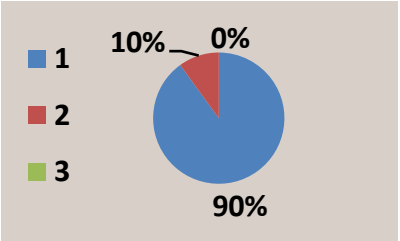
9. Pokud se u vás využívá aromaterapie, uveďte pracovní prostředí:

a) všeobecně v interiéru zařízení
b) při přímé rehabilitaci klientů (např. oleje, dýchací dýmky apod.)
c) při rehabilitaci klientů využívaná ve vodním prostředí
d) jinde



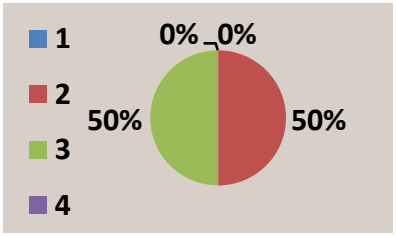
10. Kolik let využíváte aromaterapii?

a) 0 roků
b) • 1 – 15 let
c) • 16 – 25 let a více



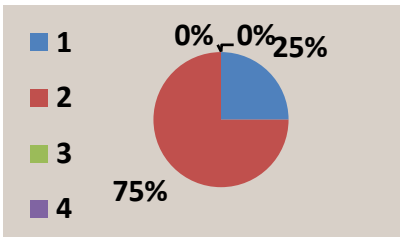
11. Nejčastější věková skupina klientů, kde je u Vás na pracovišti využívána aromaterapie:

a) • do 15 let
b) • 15 – 50 let
c) • 51 – 75 let
d) • 75 a více let věku



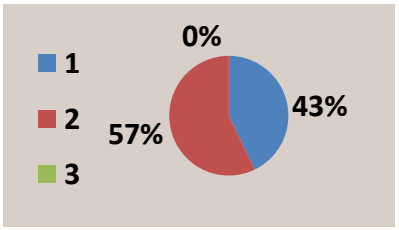
12. Četnost využití aromaterapie:

a) • 1x denně
b) • několikrát denně
c) • 1x týdně
d) • více jak 1x týdně



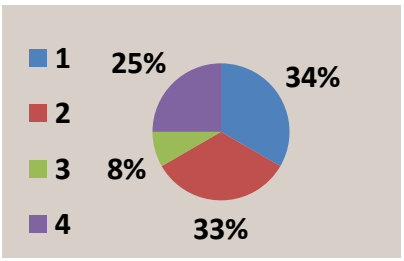
13. U kolika diagnóz využíváte na Vašem pracovišti aromaterapii?

a) • 0 diagnóz
b) • Do 10 diagnóz
c) • Nad 10 diagnóz



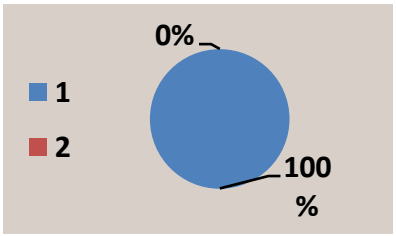
14. Kterou silici/olej v aromaterapii využíváte pro klienta nejčastěji?

a) • nepoužívá se
b) • dle uvážení terapeuta
c) • dle doporučení lékaře
d) • pouze běžné desinfekční a úklidové prostředky



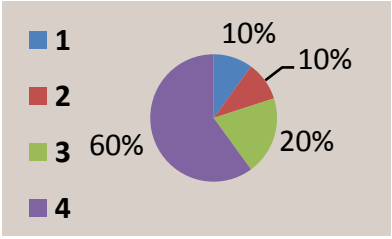
15. Oblíbenost aromaterapie je více:

a) • U žen
b) • U mužů



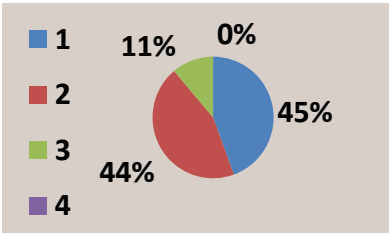
16. Uveďte pracovní prostředí kde se u Vás využívá muzikoterapie:

a) • oddělení akutní péče (ARO, JIP apod.)
b) • u klientů po poranění mozku
c) • na lůžku klienta
d) • jinde



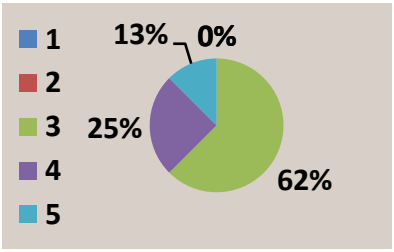
17. Kolik let využíváte muzikoterapii?

a) • 0 let
b) • do 5 let
c) • do 15 let
d) • nad 16 let a více



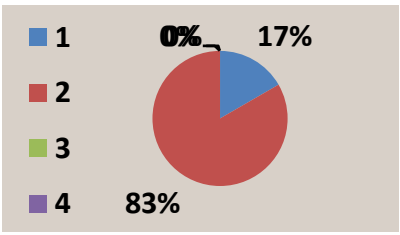
18. Nejčastější věková skupina klientů kde je využívána muzikoterapie:

a) • do 1 roku
b) • do 15 let
c) • 16 – 50 let
d) • 51 – 75 let
e) • 76 a více let věku



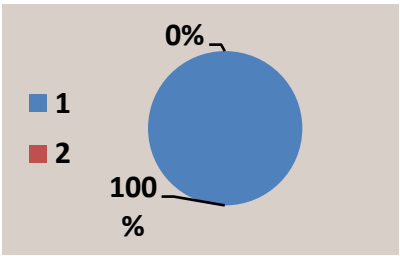
19. Četnost využití muzikoterapie:

a) • 1x denně
b) □ několikrát denně
c) • 1x týdně
d) • více jak 1x týdně



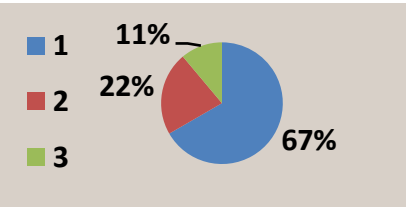
20. Oblíbenost muzikoterapie je více:

a) □ U žen
b) • U mužů



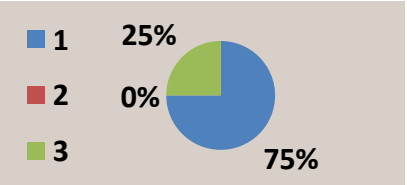
21. U kolika diagnóz využíváte na Vašem pracovišti muzikoterapii?

a) □ 0 diagnóz
b) • Do 10 diagnóz
c) • Nad 10 diagnóz



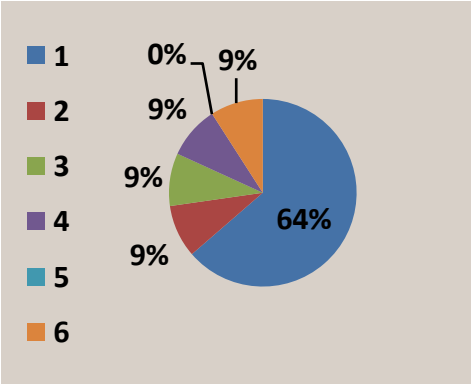
22. Muzikoterapii využíváte v léčbě/při rehabilitaci?

a) • v místnosti kde se provádí léčba, rehabilitace
b) • jako součást operačního výkonu
c) • jinak



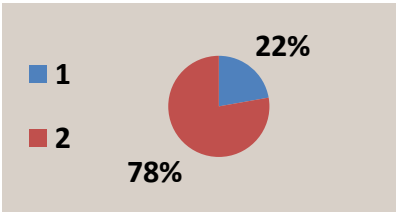
23. Který druh hudby při muzikoterapii využíváte?

a) **Relaxační hudba všeobecně**
b) • Hudba new age
c) • Přírodní zvuky
d) • Klasická hudba
e) • Nahrávky přinesené klientem
f) • jiné techniky muzikoterapie



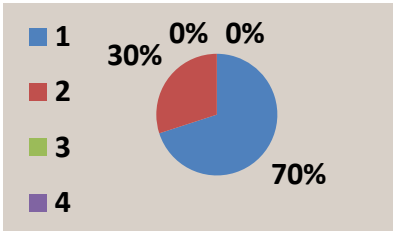
24. Využíváte v průběhu léčby u klienta např. hru na tělo – bubnování – tónování:

a) • Ano
b) • **Ne**



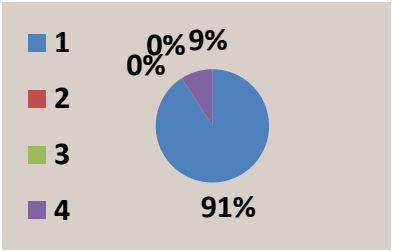
25. Kolik pracovníků z týmu má speciální kurz Aromaterapie? (v %)

a) • **0 %**
b) • do 25 %
c) • do 50 %
d) • nad 51 %



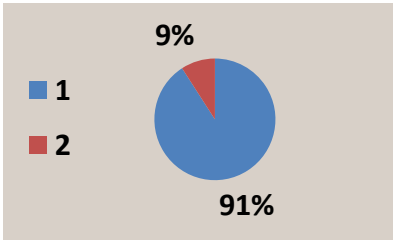
26. Kolik pracovníků z týmu má speciální kurz Muzikoterapie?

a) • **0 %**
b) • do 25 %
c) • do 50 %
d) • nad 51 %



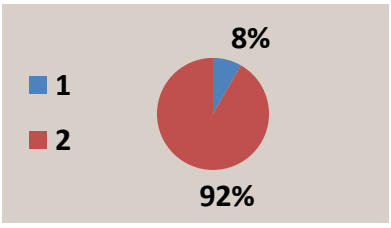
27. Zařazujete do rehabilitačního plánu aromaterapii?

a) • **Ano**
b) • Ne



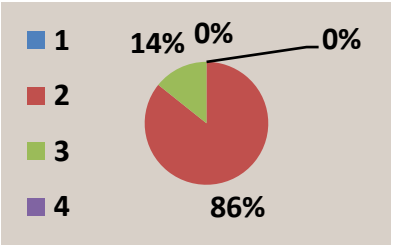
28. Zařazujete do rehabilitačního plánu muzikoterapii?

a) • Ano
b) • **Ne**



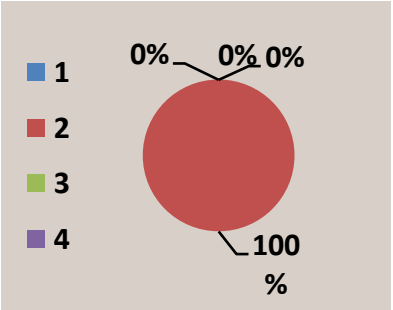
29. Uveďte způsob, jak jste se seznámili se základními principy využití aromaterapie ve fyzioterapii:

a) • speciální kurz
b) **odborná literatura**
c) • internet
d) • jiné



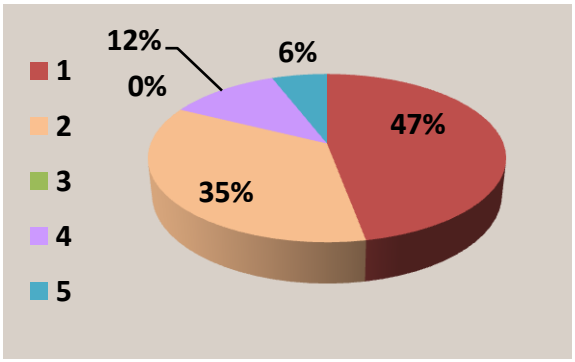
30. Uveďte způsob, jak jste se seznámili se základními principy využití muzikoterapie ve fyzioterapii:

a) • speciální kurz
b) **odborná literatura**
c) • internet
d) • jinak



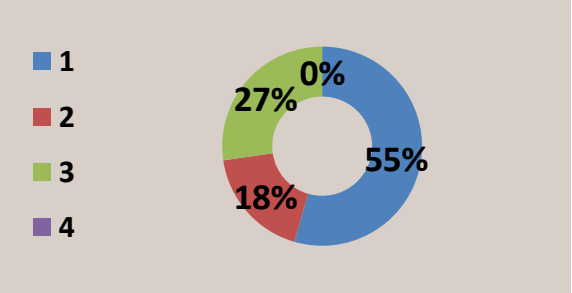
31. Považujete tento průzkum za:

a) **užitečný pro budoucí praxi**
b) podnětný
c) • zbytečný
d) nevím
e) • jiná odpověď (prosím, napište zde)



POZN.:Nevyžádaná zpětná vazba: dle odpovědí respondentů → zájemci o kurz:

1. Ano
2. Ne
3. Neví
4. Bez odpovědi



Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Kateřina Černíková
Obor studia: 6731R015 - Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii
Název práce: Využití vybraných aspektů aromat a hudby při péči o klienta
Vedoucí/oponent* práce: Mgr. et Mgr. Jitka Pejřimovská

Technické parametry práce:
Počet stránek textu (bez příloh): 90
Počet stránek příloh: 33
Počet titulů v seznamu literatury: 29

	0**	1	2	3	4
Výběr tématu					
Závažnost tématu			x		
Oborová přiléhavost tématu		x			
Originalita tématu a jeho zpracování				x	
Formální zpracování					
Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)			x		
Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)				x	
Formální zpracování (jasnost tématu, rozčleněni textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)			x		
Metody práce					
Vhodnost a úroveň použitých metod			x		
Využití výzkumných empirických metod		X			
Využití praktických zkušeností			X		
Obsahová kritéria a přínos práce					
Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)			X		
Naplnění cílů práce				x	
Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu	x				
Návaznost kapitol a subkapitol			X		

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi				x	
Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)				x	

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Vnímáte diferenci mezi fyzioterapeutickým a psychoterapeutickým užitím hudby, pokud ano - jakou?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Doporučení k obhajobě: doporučuji - ----------

Navrhovaná klasifikace:

Autorka, *Bc. Kateřina Černíková*, ve své diplomové práci – *„Využití vybraných aspektů aromat a hudby při péči o klienta"* - otevírá velmi interesantní téma – efekt fyzioterapie posílit použitím aromat a hudby. Implicitně se jedná, užitím aromat a hudby ve fyzioterapii, i o zapojení autentické angažovanosti „já" klienta, přesto by měla být zachována diference mezi fyzioterapií a psychoterapií. Myšlenku propojit vůně a hudbu s fyzioterapií, je možné hodnotit pozitivně, jako velmi zajímavou a nosnou.
Autorka logicky uspořádává kapitoly práce a text má spád. Nalézám drobné nedostatky (flexe, syntax).

Samotný fakt uplatnění - vůně a hudby - ve fyzioterapii, které akcentují, mimo jiné, i angažovanost klienta v procesu fyzioterapie, nese s sebou ale i velká teoretická a praktická rizika, která vyžadují nalezení kooperace, ale i zachování diference mezi fyzioterapií a psychoterapií. Tento úkol autorka nesplňuje beze zbytku. Snaží se držet textů, z kterých čerpá – text je místy až zatížen nesprávnou a nedostatečnou prací s textovými a elektronickými zdroji (např. kap. 2.4 – „vybrané smysly: čich, sluch, 4.1 pasáž „Historie aromaterapie", dále např. kap.5.1.1, 5.2.1, 5.3), a díky tomu vedoucí linie fyzioterapie je poněkud zamlžena.

Autorka práci převážně koncipuje jako komparaci, empirická část má okrajový význam, ale bohatší a rozvinutější vyjádření vlastního názoru autorky bych uvítala.
Snaha autorky o samostatnost byla přílišná, až i na závadu – bylo by třeba jasnějšího vymezení vztahu fyzioterapie a psychoterapie, které by konzultace s vedoucím práce pomohly vytříbit.

Tyto nedostatky ale by neměly autorku odradit od doprecizování textu, protože umocnění fyzioterapie vlivem vůní i hudby, je nesporné a přináší praktický léčebný efekt.

Datum, podpis:

19.9.2010, Mgr. Jitka Pejřimovská

Oponentský posudek diplomové práce

Autorka: **Bc. Kateřina Černíková**

Název práce: **Využití vybraných aspektů aromat a hudby při péči o klienta**

Oponentka: Mgr. Magdalena Koťová

Instituce; rok: Pražská vysoká škola psychosociálních studií; 2010-09-19

Autorka se v práci zabývá možnostmi využití aromaterapie a hudby v rámci fyzioterapeutické práce s klientem. Zaměřuje se mimo jiné i na téma postulované potřebnosti komplexní péče o klienta (tedy i péče v oblasti psychosociální). Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. V prvním, rozsáhlejším oddílu textu, se autorka zaměřuje na charakterizaci oboru fyzioterapie a na nástin postupů a metod aromaterapie a muzikoterapie. V empirické části práce pak předkládá čtenáři výzkumnou sondu zaměřenou na možnosti využití výše zmíněných oblastí v péči o klienta; vzorek respondentů je tvořen šedesáti osobami a šetření proběhlo pomocí autorkou vytvořených dotazníků.

Jazyk práce je vcelku kultivovaný a poměrně čtivý, problémy se vyskytují místy ve větné skladbě (stylistika) - občas se vyskytne zarážející spojení špatně stylisticky zpracovaného textu, který navíc obsahově nedává přílišný smysl (str. 50 - první odstavec; str. 76 - předposlední odstavec). Autorce též dělá problém shoda podmětu s přísudkem. Překlad názvu práce a abstraktu do anglického jazyka nepovažuji za zdařilý. Za poněkud závažnější problém považuji místy chybějící citace - práce je informačně bohatá, ale lze se zřejmě s úspěchem domnívat, že některé poznatky nemá autorka z „vlastní hlavy" (například využití a kontraindikace vybraných aromat; hladiny hlasitosti na str. 15 tento výčet je navíc pojmenován jako „Zvuky zvuková hladina hlasitosti" sic!; popis vybraných pojmů na str. 26...). Otázkou též zůstává, proč autorka cituje Kübler-Rossovou z poznámek z kurzu (str. 68)?

Jak jsem se již zmínila, text je informačně bohatý. Autorka však dle mého názoru předkládá čtenáři pouze určitý typ informací. Tento problém je patrný zejména v pasážích práce týkajících se sluchového či čichového vnímání - namísto textu,

který mírně připomíná pasáže z učebnice, bych uvítala hlubší zamyšlení nad tím, jak vlastně zvuk či vůně mohou působit na lidskou psychiku. Na tuto základní otázku jsem v textu práce nenašla odpověď. U studujících sociální práci (a zejména tehdy, kdy je studium výrazně fenomenologicky zaměřeno), bych očekávala jistou „nadstavbu" nad fyziologicko-medicínským pohledem na pojednávanou problematiku. V textu se též nevyskytují úvahy nad tím, jak /či zda/ může ovlivnit aromaterapeutickou práci samotný vztah terapeuta a klienta či další psychosociální faktory. Ocenila bych též vysvětlení autorčiny poznámky týkající se skutečnosti, že pacient je ve fyzioterapii nazýván klient.

Doplnění teoretické části textu výzkumnou sondou zaměřenou na využívání aromaterapie a muzikoterapie ve zdravotnických zařízeních v ČR považuji za zdařilé. Méně již oceňuji samotné zpracování výzkumné sondy. Dotazník je poměrně dobře zkonstruován. V textu však postrádám následující údaje: popis vzorku respondentů/respondentek, popis metody výběru respondentů, popis samotné výzkumné metody a její konstrukce, validitu a reliabilitu závěrů výzkumné sondy a použité metody (v textu je pouze jedna stručná poznámka týkající se platnosti), interpretaci výsledků, diskusi týkající se výzkumu. Za ne příliš šťastné považuji též autorkou použité shrnutí odpovědí respondentů pomocí procent (vzorek tvoří pouze 20 jedinců).

V diskusi k diplomové práci se autorka zaměřuje především na problémy praxe, zcela však postrádám zamyšlení nad problémy textu. Za jednu z největších slabin totiž považuji neschopnost autorky reflektovat vlastní předporozumění popisované problematice. Celá práce je psána tak, jako kdyby účinnost aromaterapie a muzikoterapie byla předem daným, nezpochybnitelným faktem, o kterém není třeba diskutovat. Aromaterapie a muzikoterapie prostě funguje a je potřeba popsat pouze dílčí postupy, jednotlivé látky apod. O možných blahodárných účincích výše zmíněných metod nemám tendenci pochybovat, domnívám se však, že autor kvalitního odborného textu, týkajícího se využití určité metody, by se měl především zamýšlet nad tím, jak obhájit účinnost a samotné základy oboru (možná by stačilo, kdyby autorka více využívala slovní spojení „dle mého názoru" - nad tvrzeními předkládanými tímto způsobem lze vést kultivovanou diskusi).

Hlavním problémem práce pro mne zůstává téma práce a jeho zpracování. Autorka textu studuje obor sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii. Rozumím tomu, že pracuje jako fyzioterapeutka a zvolila si proto téma jí blízké. V úvodu práce se zmiňuje o té skutečnosti, že se v textu pokusí poukázat na důležitost komplexního přístupu ke klientovi. Této snahy si velmi cením, a pokud jde o výsledek studia oboru sociální práce, tím lépe. Ona žádoucí komplexnost přístupu se dle mého čistě osobního názoru v textu příliš neobjevuje. Kromě již zmíněného deficitu v hlubším pohledu na předkládanou problematiku však pro mne nadále zůstává palčivou otázka, co má předkládaná diplomová práce společného s oborem studia, v rámci kterého se autorka uchází o magisterský titul. Považuji však za vhodné podotknout, že v momentě, kdy bylo autorce téma a vedoucí práce schváleno školou, jde o výtku velice problematickou.

Na závěr bych ráda podotkla, že ačkoliv shledávám v textu z mého pohledu hluboké problémy, oceňuji autorčinu pečlivost (viz nejrůznější velmi komplexní seznamy, barevné přílohy apod.). To, co se v perspektivě posuzování textu diplomové práce v kontextu studia oboru sociální práce jeví jako výrazné nedostatky (nedostatečná hloubka, nízká úroveň komplexnosti, určitá „učebnicovost", místy až středoškolská) - rázem se může ukázat jako výrazný klad v momentě, kdy by autorka uvažovala o publikaci práce pro účely výuky aromaterapie či muzikoterapie v rámci oboru fyzioterapie. Pro tyto účely může jít o přehledný a informačně bohatý text.

Závěrem: Práci doporučuji k obhajobě

V Praze, dne 19.9. 2010

Mgr. Magdalena Koťová