

---

# TIBETSKÉ MÍSY – ROZHOVOR S MUZIKOTERAPEUTKOU

S muzikoterapeutkou Bárou Lydií jsem se setkala na Rabštejně poprvé při plánování prvního ze série koncertů na Tibetské mísy. O této zajímavé a nevšední oblasti hudby jsem položila Báře několik otázek, které by mohly čtenáře zajímat.

*V dnešním mnohdy uspěchaném světě je úžasné, když se lidé dokáží zastavit a zklidnit svou mysl. Vy tuto možnost nabízíte. Při setkáních s Vámi se v daném čase návštěvníci zaposlouchávají do kouzelného zvuku Tibetských mís. V našich zeměpisných šířkách se nejedná o úplně obvyklou záležitost. Proto jsem sympatické mladé ženě, paní Barboře Sládkové, položila několik otázek.*

## **1. Kdy přišel první impuls věnování se hře na Tibetské mísy?**

*Před pár lety jsem ze zvědavosti navštívila koncert tibetských mís. Bylo to moje úplně první setkání s těmito nástroji. Pamatuji si, jak mi přišlo velmi zvláštní, že se dá na něco podobného hrát. Po prvních tónech, které tehdy zazněly, jsem byla nadšená a potřebovala některé z nich mít doma sama pro sebe. Na mých prvních pět misek, které od té doby stály u nás doma v obýváku, jsem téměř nepřetržitě hrála, zkoumala zvuk, vibrace a jejich působení na sobě i svém nejbližším okolí. Neustále mě překvapovali jejich účinky a nebojím se říct, že jsou léčivé. Došla jsem časem k rozhodnutí, že je škoda si to vše nechávat jen pro sebe a od té doby nabízím setkání s mísami v podobě koncertů, meditací či terapií zvukem pro jednotlivce.*

## **2. Vrací se návštěvníci opakovaně nebo se jedná o jejich jednorázovou návštěvu? Jakou máte zkušenost?**

*Osobně doporučuji pravidelné vystavování se tónům a vibracím z tibetských mís. Ráda to přirovnávám k luxusní masáži celého těla, která zahrnuje i vnitřní orgány. Citlivější osoby ucítí vibrace ještě po mnoho dní po meditačním koncertě. Interval takovýchto setkávání je v ideálním případě jedenkrát za 14 dní. Nicméně jednou za měsíc je plně dostačující.*

## **3. Potřebují návštěvníci něco speciálního s sebou?**

*Jediné co kdo s sebou potřebuje je být vnitřně otevřen novým poznatkům a udělat si čas sám pro sebe.*

## **4. S čím se setkají návštěvníci během vymezeného času? Jak setkání probíhá?**

*Na každé setkání s účastníky si připravuji tibetské mísy, zvonkohry a hlavně dobrou náladu. Každý má možnost si všechny nástroje vzít do ruky, prohlédnout si je a zahrát si na ně. Součástí je vždy cca půlhodinový meditační koncert, při kterém sedíte na židličky a odpočíváte – vnímáte tóny. Délka celého programu je 90 minut.*

## **5. Co je to zvuková terapie? A jaká je její filozofie?**

Oficiální definici „zvukové terapie“ neznám ☺, na tuto otázku mě napadá pouze toto: Vše co předávám, mám sama na sobě velmi dobře odzkoušené. Jsem si vědoma velké moci, kterou má zvuk. Proto ke každé terapii přistupuji zodpovědně. Vždy při ní dochází k vnitřnímu rozechvívání celého těla, které je blahodárné pro celý organismus.

**6. Tibetské mísy nejsou příliš rozšířeným „hudebním nástrojem“. Můžete je popsat?**

Tibetská mísa (také se nazývá „zpívající“) svým tvarem připomíná misku na jídlo. U nás je netradičním hudebním nástrojem, který se k nám dováží převážně z Nepálu a Indie. Každý výrobce si střeží složení slitiny určené pro jejich výrobu. Traduje se, že obsahují pět až sedm kovů a to: zlato, stříbro, rtuť, měď, olovo, železo a cín. Hraje se na ně paličkou z měkkého dřeva nebo paličkou obalenou kůží či plstí. Na mísy se nehraje podle not, každý hráč musí své



mísy dobře znát a cítit je. Jejich zvuk se nedá přirovnat k ničemu, co běžně známe. Při poslechu bývá mnohým posluchačům krásně, jakoby se ocitli zase „doma“.

**7. Vytváříte krásné a zajímavé obrazy. Řeknete nám něco o svých kresbách? Mají nějaký záměr?**

Většina mých obrazů je inspirována prastarou technikou kreslení mandal. Stejně jako tibetské mísy k nám promlouvají svými tóny, tak i zde při malování či koukání na obraz na nás působí tvary a barvy. Pracuji s naším podvědomím, ať již člověk chce či nechce. Objevila jsem v sobě dar, který mi umožňuje namalovat přesný tvar i barevné zpracování na určité téma.

**8. Připravujete něco nového - speciálního pro návštěvníky?**

Ano, připravuji pravidelné setkávání již od ledna 2017. Probíhat bude jednou za měsíc v Kostelci nad Orlicí ve Sdruženém klubu Rabštejn v salónku. Na jednotlivé večery budu mít připraven koncert na konkrétní téma např.: Radost ze života; Sebeovládání - ano či ne?; Citová závislost; Odvaha; ...a další.

Za rozhovor děkuje a na setkání při dalším koncertu se těší Ing. Marta Klimešová