

Když se narodí dítě v indiánském kmeni, první zvuk, který slyší, je zvuk bubínku, který zní v rytmu srdce jeho matky. Dnes se v mnoha porodnicích a dětských nemocnicích pouští dětem, aby usnuly, právě nahrávka matčina srdce. Hudba gamelanu rozeznává malý hudební časový úsek, *keteg*, představující tempo, založené na rytmu srdce, který je podle Baličů základem veškeré hudby. Rytmus srdce je základem hudebních rytmů i mezi aboridžinci v Austrálii. Skupinové šamanské bubnování amerických indiánů produkuje rytmus srdečního tepu. Když je člověk v pořádku a zdravý, a ve stavu meditace či relaxace, rytmus jeho srdce je kolem 60 úderů za minutu. Když je rozčilený nebo nemocný, srdce tepe třeba v tempu 100. I západní medicína dnes dobře ví, že když se pacientům pouští hudba v tempu pod 60, jejich srdce se zpomalí a oni se zklidní.

John Diamond napsal před lety několik článků o anapestickém rytmu rockových kapel. Jejich rytmus je přesně v protirytmu srdečního tepu. Anapestický rytmus je první, který se všichni rockoví bubeníci učí a který nejvíce používají. Když bylo pokusným osobám do sluchátek pouštěna rocková hudba právě v tomto tempu, ukázalo se, že to oslabilo prakticky všechny svaly jejich těl.

Neurony v mozku si vyměňují elektrické vzruchy v určitých rytmech. Ty ovšem jen málokdy jsou pravidelné. Zato většina současné hudby je jen pravidelné čtyřdobé duc duc duc duc. Možná také proto je kolem nás stále více chaosu a nepochopení, nedostatku komunikace: Jsme stále jednodušší, hloupneme. I když asi není náhoda, že čtyř čtvrtěčný rytmus je tak oblíbený: průměrný tep lidského srdce je 72 za minutu. Za tu dobu se nadechneme průměrně osmkrát. $72:18=4$

Dvě různě tepající buňky pod mikroskopem začnou, pokud je někdo umístí blízko sebe, tepat ve stejném rytmu. Několikery kyvadlové hodiny se za nějaký čas dokáží synchronizovat a kyvadla se kývají stejným tempem. Hejno ptáků nebo ryb se dokáže pohybovat ve stejném rytmu. Zato my lidé do sebe narážíme prakticky neustále. Ztratili jsme cit pro přirozené rytmy.

Přítom jsme chodící komplex rytmů. Mozkové vlny, srdeční tep, rytmus dechu – o tom víme. Málokdo si ale uvědomuje, že v rytmu funguje i žaludek (stahuje se každé tři minuty) střevo (rytmické vlny jednou za minutu), že rytmické je i trávení (enzymy) atd. Víme o denním rytmu (24 hodin), o rytmech fyzických (24 dnů), emočních (28 dnů) a intelektuálních (32 dnů). Většinou nám ale uniká, že tep srdce je rychlejší v létě než v zimě, že sezónně či denně jsou ovlivněny rytmy štítné žlázy, močení, membránové výměny iontů v buňkách atd. atd. Jeden americký chiropraktik tvrdí, že existuje dvanáct základních rytmů, které se projevují v kombinaci dechu, dotyku a pohybu. Prý si tělo velmi dobře pamatuje, a tak stačí postupně obnovit každý z těch základních rytmů pomocí pohybů, dýchání a doteků. První fáze začíná obvyklým tvrzením „nic se mi nedaří“, a končí dvanáctou fází „Jsem v jednotě s pavučinou Života“. Jeho terapie se jmenuje somato-respirační integrace a autor tvrdí, že to není nic nového, že všech dvanáct fází jeho terapie je obsaženo ve světových mýtech, pohádkách a posvátných knihách.

Jiný všímavý učitel na základní škole na jihu USA se trápil, že jeho žáci nereagují na základní otázku „Kolik je dvě plus dvě?“ V jeho třídě bylo hodně velmi neposedných žáčků, dětí přistěhovalců z Latinské Ameriky, které měly potíže s angličtinou. A učitel nevěděl – nerozumí anglicky nebo jsou tak hloupí? Když viděl, jak jsou kluci z jeho třídy hbití a pohybově nadaní, napadlo ho řešení. Přinesl do školy buben, a když se zeptal: Kolik je...(a

dvakrát udeřil do bubnu) plus (a znovu dvakrát udeřil do bubnu)?“ kluci okamžitě odpověděli čtyřmi úderý do bubnu.

Doktor Condon z Bostonské university v roce 1960 filmoval retardované děti a objevil „mikrorytmy“ Ukázalo se, že každý z nás vykonává řadu velmi rychlých a malých pohybů, kterých si sami nejsme vědomi a ani je nedokážeme zaznamenat u jiných lidí. Trvají jen desetiny vteřiny. Přesto jsou velmi důležité pro náš sociální život. Malé děti jsou rytmicky spjaty s rytmem svých matek a rodin, rodiny i partneři žijí svým vlastním „rytmem“. I novorozenci jsou tak spjati s rytmem matčina hlasu. Tyto rytmy se dají zviditelnit zpomaleným přehráním běžných situací. Tam se také ukáže, pokud např., partner jen předstírá, že svou partnerku doopravdy miluje: na filmu je vidět, že jeho rytmus je jiný, než rytmus jeho partnerky.

José Arguelles, iniciátor globální meditace *Harmonic Convergence* a znalec mayského kalendáře tvrdí, že se všichni musíme vrátit k přírodním rytům. Náš gregoriánský kalendář je nepravidelný (měsíce mají rozdílný počet dnů, takže např. september, sedmý měsíc, je vlastně měsícem devátým). Zatímco prostor vnímáme jako něco fyzikálního, čas vnímáme jako výplod naší mysli. Mayský kalendář se shodoval se slunečními a lunárními cykly – kdybychom se k přírodním rytům vrátili, za chvíli bychom nepotřebovali hodinky. Hodinky si dal vyrobit svými magiky věhlasný vladař Bagdádu Harun al Rašid a když je mniši přivezli do Evropy, začal se systém měření dne na dvakrát dvanáct hodina všeobecně používat. Jenže i to je velmi nepřirozený rytmus. Žijeme ve vibračních systémech, které nesouhlasí s přírodními cykly – naše rytmy nesouhlasí. A kdo myslíte, že je přirozeným rytům nejbližší? Ženy. Ty přece jen mají jeden rytmus – menstruaci - neustále přirozený.

Lane Redmondová začala před dvaceti lety hrát na plochý buben a studovat jeho historii. S překvapením zjistila, že se dějinami jako červená nit táhnou vyobrazení a sochy žen, hrajících na plochý rámový bubínek. Objevila obraz takové ženy s plochým bubínkem na malbě, která je datována do doby 5 600 let př. Kr.

Planeta Země je jakýsi gigantický kulový kondenzátor a elektrické pole mezi zemí a ionosférou osciluje, vibruje, v průměru 7,83 Hz. Je náhoda, že člověk je nejkldnější, plný endorfinů a šťastný, zároveň když jeho mozek produkuje vlny alfa, tedy v rozmezí 7 až 8 Hz? Když je v rytmu s planetou? Zkuste si spočítat rychlost vibráta neúspěšnějších zpěváků – je náhoda, že to je vždy něco kolem 7 Hz? Valerie Huntová se pokusila změřit vibrace některých posvátných míst (Stonehenge, Delfy, pyramidy) – hádejte jakou hodnotu naměřila? Zkušeni (indičtí nebo afričtí) bubeníci dokáží cítit více rytů najednou. Říkají, že vždy, když se rytmy kříží, např. když se jednou za čas opět sejdou dvoudobý a třídobý, nebo dvanáctidobý a šestnáctidobý rytmus, je to cítit. Něco v člověku to rytmické zřazování zaregistruje a zareaguje. Takto se kříží jakékoliv rytmické poměry (2:3, 3:4, 3:5, 3:8, 4:3, 4:7 atd.).

I u nás jsme mohli v roce 1992 na vlastní těla zažít magické rytmy skupina bubeníků Babatunde Olatundžih. I u nás vyšla kniha „Mapy extáze“ americké rockerky Gabrielly Rothové, která pořádá bubenické večery a učí bílé arytmičké Američany uvolnit se, vyjádřit rytmus, a která zjistila, že rytmus léčí. Němec Reinhard Flatischler, který studoval hru na různé typy bubnů v Koreji, Brazílii i Indii, pořádá pod názvem Taketina po Evropě semináře „Zapomenutá síla rytmu“. Bývalý bubeník legendární skupiny Grateful Dead, Mickey Hart již třicet let sbírá bubny celého světa, pořádá semináře, a vydal album i knihu Planet Drum (Planeta buben).

Mistr hry na ploché bubínky, Glen Velez, vydává jedno hezčí bubenické album za druhým. I u nás se můžete zúčastnit semináře šamanského bubnování) a vyrobit si tam svůj šamanský buben). I u nás existují bubenické skupiny a v poslední době i party nadšenců, kteří studují autentické africké rytmy přímo od tamějších mistrů.

Mimochodem, odhaduje se, že celé jedno procento obyvatel země bubnuje.

Když jsem před dvaceti lety studoval hru na tabla, indické bubínky, objevil jsem, že indický rytmický systém je asi nejdokonalejším, ale také nejkomplicovanějším systémem na světě. Divil jsem se, jak to, že se tak dokonalý rytmický nástroj, jako jsou tabla, nevyužívají i

v rockové hudbě. Jejich čas přišel: dnes můžete tabla (nebo jejich nasamplované rytmické vzorce) slyšet ze skladeb mnoha slavných skupin. V Anglii jsem již před lety zjistil, že studentky hry na piano na tamních konzervatořích studují (samozřejmě s indickým učitelem) i hru na tabla. Už aby to bylo i v Praze. Už abychom i my opět našli své vlastní rytmy. Co když naše společnost nefunguje také proto, protože je „mimo (přirozený, přírodní, vesmírný) rytmus“?