

Relaxace a meditace v Knihovně Břetislava Kafky Červený Kostelec

Marcela Fraňková

„Meditace je vyvrcholením veškeré duševní činnosti. V ní člověk poznává vše jako celek, jako úhrnný pohled na jakoukoli pravdu. Meditace je pro činný život nezbytná a je základem veškeré kultury.“^[1] /B. Kafka/

Vše začalo ještě dříve, než bylo v Knihovně Břetislava Kafky Červený Kostelec (tehdy ještě v Městské knihovně Červený Kostelec) v podkroví vybudováno **multifunkční centrum**. Chtěli jsme zkusit relaxační lekce v tehdejším oddělení pro děti a mládež. Pro nedostatek místa to však nebylo to pravé, a teprve po úpravě prostoru v podkroví se otevřela možnost nabídnout veřejnosti meditační, relaxační a jógová setkání kromě běžných kulturních programů, výstav, besed, drobných divadelních představení a veřejných čtení. Multifunkční centrum bylo uvedeno do zkušebního provozu v závěru roku 2011. A za dobu jeho fungování, tj. za sedm let činnosti, se ukázalo, že jde o velmi frekventovaný prostor. Vzniklo vsuktu klidné a příjemné místo k setkávání, a to nejen ke klubové činnosti a besedám, ale i jako volební místnost, a v neposlední řadě právě k relaxacím. Výhodou kromě spojení s knihovnou je to, že jde o prostor se sociálním zázemím, dostupný po schodech i výtahem v případě, že by například pro imobilní účastníky bylo 3. patro po schodech obtížně přístupné.

Již několik let pravidelně po celou sezonu od září do dubna probíhají v multifunkčním centru **kurzy jógy pro začátečníky a pokročilé**, cvičí se vždy v úterý v podvečer. Většina cvičících jsou ženy, které si takto zlepšují nejen fyzickou, ale i psychickou kondici, protože „Jóga je věda o duši,“ jak to tvrdí OSHO ve své stejnojmenné publikaci. I další terapeutické kurzy jsou zaměřeny na relaxaci a zlepšení zdraví zájemců. Knihovna je uvádí jako kurzy pro radost, tělo i duši. V Červenokosteleckém zpravodaji jsou nabízeny s mottem: „Osobní prožitok při poslechu hudby nenahradí žádná slova.“ V současné době je jeden kurz zaměřen na relaxaci za zvuku tibetských mís a druhý spíše na zpěv a hru na nástroje s přirozeným laděním. Oba kurzy vycházejí z metody celostní **muzikoterapie** dr. Lubomíra Holzera,^[2] se kterou se bylo možno dříve setkat spíše v rehabilitačních ústavech a psychoterapeutických centrech. Tato metoda je vyučována na olomoucké univerzitě a absolventi ji využívají v terapeutické praxi. Je nesporné, že tóny používané v muzikoterapii jsou pro lidský organismus léčivé a uklidňující. V relaxaci propojují účastníky společný rytmus, bubny djembe, šamanské bubny, tibetské mísy, balafony, perkuse a zpěv, které vytvářejí ze dvou světů svět jeden, svět láskyplných lidských srdcí, svět harmonie. Vibrace tónů lidského hlasu a nejrůznějších nástrojů působí chvíli jako pohlázení, chvíli jako magický zvuk a jindy jako burcující a nabíjející energetická masáž. Je to prostě lahodná směsice, která je návštěvníkům podána v klidu a pohodlí tak, aby si ji každý užil podle svého. Učí pozornosti i odpoutání od reality – obojí je v současnosti pro člověka velmi přínosné. Jde o trošku jiný způsob meditace a uvolnění, ale je možno říci, že svým způsobem je tato forma terapie podobná biblioterapii, kdy se využívá lidského hlasu, aby se klient vnitřně soustředil na příběh a odpoutal se od svých menších či rozsáhlejších, zejména psychických problémů.

Relaxaci a meditaci v červenokostelecké knihovně zažili i návštěvníci z řad dětí-školáků a seniorů. Stejně tak bylo těmto dvěma skupinám umožněno vyzkoušet si hru na muzikoterapeutické nástroje a společně si pod vedením muzikoterapeutky zahrát. Byl to zajímavý zážitek pro všechny, včetně zjištění, že tóny a zvuky přírodních nástrojů vytvoří fungující orchestr i při první zkoušce. Muzikoterapie a další terapeutické programy v knihovně jsou rozšířením a obohacením služeb knihovny, kdy se čtenáři mohou nejen seznámit s jejich působením, ale strávit v knihovně čas zajímavým způsobem. Již poněkolkáté mohli návštěvníci zažít i **hypnózu**, kterou podle Břetislava Kafky praktikuje pan Jakub Kroulík. Je s ní známý již nejen v Praze a Brně, ale i v dalších místech republiky. Naší knihovně tímto způsobem pomáhá nadále rozvíjet tvůrčí odkaz Břetislava Kafky jako významné červenokostelecké osobnosti a naplňovat motto „Knihovna jako duchovní přístav“.

Kontakt na autorku: reditelka@knihovnick.cz

Informace o knihovně na: <https://www.cervenykostelec.cz/katalog/mestska-knihovna>

[1] KAFKA, Břetislav. *Kultura rozumu a vůle*. 2. vyd. V Červeném Kostelci: B. Kafka. 1946, 199 s.

[2] Muzikoterapeut, speciální pedagog, lektor, odborný garant a supervizor muzikoterapie, hudebník, zpěvák, herec, loutkoherec, režisér, scenárista, skladatel, textař, libretista, učitel, organizátor, hybatel a novátor. Současné působiště: Filozofická fakulta Univerzity Palackého Olomouc, Institut celoživotního vzdělávání – externista, výuka muzikoterapie. Spolupráce: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy Praha – studium edukační muzikoterapie – externí. Lektor muzikoterapie, Ostravská univerzita v Ostravě,

