

LIRE: POZITIVNI UTJECAJ HARMONIJA NA PSIHU

”Muzikoterapija predstavlja profesionalnu upotrebu glazbe i njenih elemenata kao intervencije u medicinskom, obrazovnom i svakodnevnom okruženju, u radu s pojedincima, skupinama, obiteljima ili zajednicama koje nastoje ostvariti optimalnu kvalitetu života i poboljšati fizičko, socijalno, emotivno, spoznajno i duhovno zdravlje. Istraživanja, edukacija i klinička praksa u muzikoterapiji temelje se na stručnim standardima koji su postavljeni s obzirom na kulturološko, socijalno i političko okruženje.”

To je ono što o muzikoterapiji, na primjer, možete naći na ulaznoj internetskoj stranici HUM-a, odnosno Hrvatske Udruge Muzikoterapeuta.

Osobe koje su malo bolje informirane o muzikoterapiji znati će da se ona pojavljuje sredinom prošlog stoljeća. Bitno manji broj upoznat je sa činjenicom da spoznaja o pozitivnom djelovanju glazbe na mentalno i fizičko stanje ljudi seže daleko u antiku.

Baveći se preko pola stoljeća istraživanjem i izvedbom rane glazbe, nailazio sam u niz navrata na izvještaje suvremenika kako su, na primjer, *minstrel*i (moji srednjovjekovni kolege) svirali teško ranjenim vitezovima kako bi im olakšali bolove. Zahvaljujući mojem 40-godišnjem bavljenju sa *lirama*, saznao sam opet kako je veliki firentinski filozof, liječnik, pisac, prevodilac i - svirač *lire da braccio* - Marsilio Ficino svirkom liječio kako sebe tako i niz svojih suvremenika, kolega humanista. I to upravo na način na koji funkcionira suvremena muzikoterapija; aktivnim sviranjem tj. samoliječenjem ili pasivnim prepuštanjem smirujućem učinku harmonija. Obje *lire* (*lira da braccio*, kao što joj ime i govori drži se na ramenu, slično violini; *lirone* ili *lira da gamba* je vrst *viole da gamba*, koja se drži slično violoncellu) sviraju se isključivo (*lirone*) sa akordima od tri - do šest tonova ili u kombinaciji sa melodijom (*lira*), a glavna im je uloga svojevremeno bila akordijska pratnja pjevača ili recitatora, najčešće sebe samoga, kao neke vrste renesansnog ”one man band”-a.

U svojoj relativno dugoj karijeri od preko dva stoljeća (od oko 1450 do oko 1680) *lire* su imale nekoliko vrhunaca; *lira da braccio* kao instrument pjesnika - pjevača (*improvvisatori*) i humanista (koji su je smatrali idealnom za oživljavanje antičke *lire* i glazbene prakse), kasnije (barem do kraja 16. st.) kroz intermedije i kao instrument dvorskih profesionalnih glazbenika. *Lirone*, *lira da gamba* od ranog 16. st., "rame uz rame" sa *lirom*, u intermedijima, kasnije kao instrument *basso continua* u monodiji te na kraju u operama i oratorijima, sve do kasnog 17. stoljeća. U nastojanjima oko oživljavanja rane glazbe, od sredine 20. stoljeća do danas, *lire* su vrlo rano izazvale zanimanje muzikologa - teoretičara ali tek sa izvjesnim zakašnjenjem i ono kolega glazbenika - praktičara, počevši sa kolegicom Erin Headley u kasnim 70tim godinama. Usprkos činjenici da se za obje *lire* (očito zbog njihove improvizacijske uloge) osim par kraćih fragmenata nije sačuvao nikakav zapisani repertoar, broj kolegica i kolega koji su se bavili ili to još uvijek čine (prije svega sviranjem *lirona*, a u manjem broju *lire da braccio*) posljednjih dva destljeća je naprosto „eksplodirao” i nalazi se u stalnom porastu.

Od tzv industrijske revolucije nadalje rađamo se, živimo i umiremo, iz generacije u generaciju u svijetu u kojem se količina i jačina buke neprestano povećavaju. To se prije svega odnosi na buku protiv koje nemožemo učiniti ništa (prometna buka bilo koje vrste, tvornice i sl.), na glazbu koju svjesno ili u pozadini slušamo/ čujemo kao i na iritantne sveprisutne zvukove računala i mobitela s kojim radimo, telefoniramo ili (neprestano) šaljemo i dobivamo poruke.

Postoje različita rješenja i putovi koji nas mogu dovesti do psihičkog smirenja i fizičke relaksacije.

Ono što vam nudim sa CDom "LYRA STATE OF MIND" isprobao sam prije (i poslije) svega na samom sebi kroz godine eksperimentiranja, učenja samog sebe, proba, koncerata i snimanja sa drugim kolegicama i kolegama. Pri koncertima i nakon njih mogao sam godinama "oslušivati" i "bilo" publike te više put čuti "kako ti zvukovi smirujuće djeluju".

Sve to dovelo me, dakle, da priprelim ovaj (prvi) izbor koji se zasniva uglavnom na snimkama iz mojeg bogatog arhiva (snimljeno na koncertima, u studiju ili pri probama), a manjim dijelom na novonastalim snimkama. Namjerno sam ovog puta izostavio sve snimke sa glasom, glasovima ili drugim instrumentima kako bi učinak harmonija (uključivši i alikvotne tonove) bio što djelotvorniji.

Vjerujem da će najbolji učinak ove harmonije imati ako im date šansu slušajući ih pažljivo po nekoliko minuta dnevno. Jednom kad ste im otvorili "vrata", služiti će i kao glazba "u pozadini", koju se više ne sluša nego se uz nju čita, ramišlja, meditira...

Nadam se da će vam ovaj moj sitni darak dati bar neko zadovoljstvo i možda pomoći da nađete mir i smanjite intenzitet svakodnevnog "stresa" bilo koje vrste i uzroka. Posebno bitno u vrijeme ove nesretne pandemije, koja je već sama po sebi za sve nas (bez obzira kojoj generaciji pripadali) izvor velikih problema, nemira i strahova.