

PHILOSOPHY OF YOGA AND ITS APPLICATION IN VOICE EDUCATION

FILOSOFIE JÓGY A JEJÍ APLIKACE PŘI HLASOVÉ EDUKACI

MgA., Lic. Markéta Schaffartzik, DiS.

Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, katedra Hudební výchovy,

Česká Republika

ABSTRACT

The accentuation of the spiritual and philosophical dimension in the system of Hindu yoga teaching is a practical and comprehensive tool that can be used in vocal education in a broad sense, both in terms of breathing exercises regulating the function of the respiratory system and physical exercises supporting physical condition, immunity and strong will, and finally, also in the sense of meditation as a means of gaining more stable emotionality and a healthy self-concept, which are no less important for successful voice education.

Key words:

Hinduism, yoga, voice education, breathing exercises, respiratory system, immunity, meditation, emotionality.

ABSTRAKT

Akcentace duchovního a filosofického rozměru v systému hinduistického učení jógy představuje praktický a komplexní prostředek využitelný v hlasové edukaci v širokém pojetí, a sice jednak ve smyslu dechových cvičení upravujících funkci respiračního ústrojí, dále ve smyslu fyzických cvičení podporujících fyzickou kondici, imunitu a silnou vůli, a konečně rovněž ve smyslu meditace jako prostředku k získání stabilnější emocionality a zdravého sebepojetí, které jsou pro úspěšnou hlasovou edukaci neméně významné.

Klíčová slova:

Hinduismus, jóga, hlasová edukace, dechová cvičení, respirační ústrojí, imunita, meditace, emocionalita.

FILOSOFIE JÓGY

Jóga vykryštalizovala jako součást filozofického systému hinduismu. Brzy však přesáhla jeho rámec a dnes je součástí mnoha dalších východních náboženství.

Výraz jóga může mít velké množství významů. Obvykle je překládán jako spojení či sjednocení (ve smyslu sjednocení těla, mysli a duše), může však znamenat také kontakt, dotek, výsledek, kouzlo, léčbu a další.¹ Jedním z dalších významů je také jařmo, neboť se jogín snaží o spřažení, ztotožnění svého nižšího vědomí (ega, *átman*) k vyššímu, absolutnímu vědomí (*brahman*).²

Jóga můžeme vnímat jako praktický návod k duchovnímu zdokonalování a ovládnutí vědomí, což jsou v hinduistickém pojetí prostředky nezbytné k osvobození duše z pout hmotného světa. Vědomí lze ovládnout právě skrze tělo a mysl, neboť jsou spolu navzájem spjaty a ovlivňují se.

CÍL A METODY JÓGY

Prvotním úkolem na této cestě je prohlédnout závojem *máji*, iluzorní reality tohoto světa (výraz *májá* znamená přelud, klam či sen). Svět se nám jeví jako složený z mnoha objektů a struktur, podle nauky o *máji* je toto však pouhý klam, neboť ve skutečnosti jsou všechny věci pouze jedinou - vše je jedno. Stejně tak neexistuje rozdíl mezi individuální a vesmírnou existencí. Dualita pojetí „já“ a okolního světa je důsledkem odpojení našeho vědomí od božské podstaty a je způsobena zásadní překážkou - egem. *Vědomí člověka je poutáno májou, proto považuje člověk své tělo, smysly a mysl za své pravé já.*³ Podle Paramahansy svámí Mahéšvaránandy *přicházíme na svět s podvědomou touhou nalézt Boha a vrátit se tam, odkud jsme vyšli. Ve své nevědomosti si myslíme, že svou vnitřní nespokojenost a pocit nenaplnění můžeme utišit věcmi tohoto světa.*⁴ Tak vzniká připoutanost ega k vlastnímu životu a materiálním věcem. *Připoutanost znamená, že v sobě máme neustále strach. Bojíme se, že ztratíme něco, co máme rádi. S tímto strachem nedojdeme klidu.*⁵ Úkolem jógy je tedy zbavit se této připoutanosti, jež je vázána na naše silné ego. *Ego následuje naše tužby, následuje je skrze uspokojení a pýchu. [...] Ego nikdy neznamena lásku k sobě: skutečnou lásku k sobě nazýváme sebeúctou. Sebeúcta je podmíněna láskou a úctou k ostatním, kdežto egonám lásku k druhým nedovolí.*⁶ Projevy lidského ega mohou být odstraněny ovládnutím dechu, soustředěním, odtažením smyslů od jejich objektů a meditací.⁷

¹ BARTOŇOVÁ, Milada, MERHAUT, Boris, ed. *Jóga: od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, 1971, s. 43.

² WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, 1996, s. 84

³ BARTOŇOVÁ, Milada, MERHAUT, Boris, ed. *Jóga: od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, 1971, s. 45

⁴ MAHÉŠVARÁNANDA. *Moje poselství*. Střílky: DNM import - export s.r.o. 2007, s. 14

⁵ MAHÉŠVARÁNANDA. *Moje poselství*. Střílky: DNM import - export s.r.o. 2007, s. 40

⁶ MAHÉŠVARÁNANDA. *Moje poselství*. Střílky: DNM import - export s.r.o. 2007, s. 75

⁷ FILIPSKÝ, J., FRIŠ, O., MILTNER, V., VACEK, J., ZBAVITEL, D. *Základní texty východních náboženství*. Praha: Argo, 2020, s. 17

Základní metodou jógy je *prána*, neboli dech, dýchání. Tímto slovem se také označuje životní síla, je tedy zřejmé, že dech má v józe klíčovou úlohu. Díky práci s dechem si jógin uvědomuje vlastní tělesnost, poznává ji a proniká snáze k její univerzální, kosmické podstatě. *Dech je pojátkem mezi fyzickými a duševními aspekty jógy. [...] Fyzická cvičení slouží k rozvíjení psychické rovnováhy a jako taková mají jen velmi málo společného s navozením jakékoliv neobvyklé mentální zkušenosti. Avšak s dostatečnou praxí pránajámy (cvičení dechu) jógin zjišťuje, že se v jeho mentálním stavu objevují změny a jeho povědomí o externím světě se znatelně zmenšuje.*⁸

*Každý akt dechu sestává podle jógy ze tří částí: nádechu, zadržení a výdechu. Zadržení dechu se týká jak udržení dechu v těle, tak vně těla. Časové vztahy mezi těmito třemi částmi respirace jsou pro jóginy klíčové. Původní tradice stanovuje, že pokud nádech trvá jednu časovou jednotku, zadržení dechu a výdech by měly trvat čtyři a dvě jednotky.*⁹ Tyto poměry se však mohou lišit. Kromě různých poměrů těchto fází dechu se pracuje s tempem dýchání, používáním různých nosních dírek a úpravou jejich zprůchodnění (částečné či úplné zakrytí jedné či obou nosních dírek), s prací bráničního svalstva apod. Existuje také několik způsobů jógového výdechu, který se zpravidla děje se zavřenými ústy. Zásadním krokem k prohlédnutí iluze *máji* je pro jógina zklidnění mysli, aovládnutí těkavých a nesourodých myšlenek, což zpočátku není snadné.¹⁰ Tato hluboká koncentrace je cestou za vyšším vědomím a vysvobozením „já“ a děje se prostřednictvím meditace. Jedná se o stav nejhlubšího soustředění, který někdy bývá nezasevěnými mylně považován za stav blízký spánku. Mysl meditujícího je však bdělá. Pouze není ničím rozptýlena a může tak v konečné fázi plně vnímat Absolutno.¹¹

*Mysl je jako řeka. [...] Proud našich myšlenek a citů nelze zastavit. Pokusíme-li se o to, myšlenky se po chvíli vrátí s větší naléhavostí [...] Smyslové vnímání můžeme ovládnout a pročistit tím, že vše prožíváme s plným vědomím. [...] Ovládat mysl znamená i neoddávat se zbytečným a nesmyslným myšlenkám a starostem, omezit světské myšlenky na nejnutnější míru a obrátit hlavní proud myšlenek k Božství, ke svému Já.*¹²

Meditace je ve své podstatě tréninkem plného vědomí využitelného i v běžném životě. Při meditaci se jógin nejčastěji soustředí na vybraný objekt či vjem, k němuž upíná veškerou pozornost (může to být vlastní dech, hudba, vizualizace konkrétního objektu do nejmenších detailů, různé představy). Tento typ meditace je snadnější a řadí se k němu například i tvorba mandal nebo čehokoliv, do čehož se dokážeme plně pohroužit. Druhým, obtížnějším způsobem, je meditace bez takového objektu, kdy se meditující ponoří pouze do sebe sama. Tento způsob ovládá mnohem menší počet adeptů jógy, neboť je obtížnější udržet pod kontrolou své myšlenky, které mají bez připoutání k objektu tendenci více těkat.

⁸ BEHANAN, KOVOOR T. *Yoga: a Scientific Evaluation*. New York: Dover Publications, Inc., 1964, s.201

⁹ BEHANAN, KOVOOR T. *Yoga: a Scientific Evaluation*. New York: Dover Publications, Inc., 1964, s.202

¹⁰ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, 1996, s. 85, 130

¹¹ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, 1996, s. 96

¹² MAHÉŠVARÁNANDA. *Moje poselství*. Střílky: DNM import - export s.r.o. 2007, s. 62, 63, 65

V publikaci *Jóga od staré Indie k dnešku* je meditace zařazena do tří rovin psychického snažení: nejjednodušší formou je koncentrace, kdy hrozí těkání myšlenek. Meditace je vyšší formou koncentrace, kdy je již mysl imunní vůči rušivým vlivům. Nejvyšším stavem je pak kontemplace, kdy už jedinec nerozlišuje mezi sebou a zvolenou představou.¹³

Meditaci často provází opakování tzv. *manter*. *Mantra je myšlenka zjevená a zhuštěná v posvátné průpovědi hlubokého duchovního významu.*¹⁴ Jedná se o kombinaci posvátných slabik, které nemusejí mít žádný sémantický význam. Důležitý je jejich zvuk nesoucí vesmírné vibrace. Díky zvuku, který vytvářejí, dokáží mantry sjednocovat vibrace meditující bytosti a vesmíru a posouvat tak jógina na vyšší duchovní úroveň. Nejznámější mantrou je *óm*, což je zvuk, z jehož vibrace se údajně zrodil vesmír. Zvuk *óm* pomáhá přiblížit se k naší prapodstatě a k vesmírnému vědomí. Tato mantra obvykle začíná i končí náboženské rituály. Grafická podoba mantry *óm* je užívána jako symbol hinduismu.¹⁵

Metodou, jež je v širokém povědomí naší společnosti s jógou nejvíce spjata, je cvičení *ásan*. *Ásana znamená v józe pozici těla. Je to znehybnění uprostřed pohybů přírody, uvědomělé odtažení mysli z neustálého toku života. [...] V každém sebenepatrnějším okamžiku jsme v určité pozici, tj. zaujímáme určitou polohu v čase a prostoru. Prodloužení určité pozice s vědomým zaměřením k celku - s odložením všeho rozdělujícího a všedního - vede postupně k pochopení a k vnitřní harmonii této částice s celkem, pohybu se stálostí.*¹⁶

Přínos těchto pozic je nesporný i z perspektivy naší kultury: cvičení *ásan* udržuje tělo zdravé a pružné, zklidňuje a osvěžuje mysl, napomáhá k integraci osobnosti a zlepšuje emocionální stabilitu. *Prováděním ásan pročišťujeme postupně nervovou soustavu, povzbuzujeme funkci jednotlivých orgánů a žláz s vnitřní sekrecí, zjemňujeme a zušlechťujeme mysl a stimulujeme životní sílu - pránu.*¹⁷

JÓGA JAKO SOUČÁST HLASOVÉ EDUKACE

Jóga pronikla do západní kultury již před mnoha desetiletími. Naše společnost však stojí na zcela jiných filozofických základech než kultura dálného Východu, a proto se zde koncept jógy objevil v poněkud zdeformované podobě. Jak již bylo výše naznačeno, do širokého povědomí vstoupila jóga zejména ve své hatha podobě, tedy hlavně jako soubor fyzických *ásan*, víceméně zcela zbavena své duchovní podstaty. V zemích západního světa je tak jóga doposud spojována především se cvičením stretchingového typu vedoucím k „dokonalé“ flexibilitě a síle těla v somatickém smyslu. V reakci na toto pojetí se také vyprofilovalo mnoho novodobých druhů jógy vyhovujících právě potřebám západních uživatelů (např. powerjóga, vinyasa jóga, akrobatická jóga ad.).¹⁸ V kontextu dnešní západní

¹³ BARTOŇOVÁ, Milada, MERHAUT, Boris, ed. *Jóga: od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, 1971, s. 24

¹⁴ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, 1996, s. 98

¹⁵ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, 1996, s. 108

¹⁶ BARTOŇOVÁ, Milada, MERHAUT, Boris, ed. *Jóga: od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, 1971, s. 122

¹⁷ BARTOŇOVÁ, Milada, MERHAUT, Boris, ed. *Jóga: od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, 1971, s. 123

¹⁸ HOLŠÁN, P. *Inkulturace jógy do evropské kultury a její vliv na psychickou a fyzickou kondici*. Hradec

civilizace tak jóga zaujímá výraznou roli především v oblasti aktivního odpočinku, relaxace, ale často i terapie jako prostředku prevence před civilizačními chorobami plynoucími z permanentních stresových faktorů působících na naši psychosomatiku. *Základním cílem jógy je působit na člověka celistvě. Uvést nejen fyzickou stránku, ale i mysl a vědomí do rovnováhy a vést k harmonickému životu.*¹⁹

I kdybychom tedy odhlédli od původního duchovního smyslu jógy, zůstává zde celá řada pozitivních účinků jógy na naše fyzické ústrojí i psychickou stabilitu, jež jsou navzájem úzce propojeny. *Lidé provozující jógu dovedou lépe odpočívat, redukují bezúčelnou pseudoaktivitu a spěch.*²⁰ *Jóga [...] vede k rovnovážnému emočnímu apsyckému stavu, k dosažení klidu myslí.*²¹

Těchto účinků jógy lze v terapeuticko-edukační praxi využít hojně. A to nejen v oblasti hlasové edukace, ale např. i ve fyzioterapii a psychoterapii: větší psychická stabilita, vyrovnaná emocionalita, navození pocitu štěstí, odblokování traumat a získání sebedůvěry jsou efekty přicházející s pravidelným cvičením jógových ásan v kombinaci s adekvátním dýcháním. Tento benefit je nesporný pro jakýkoliv léčebný proces.

Hlasová edukace sice primárně pracuje s respiračním a fonačním ústrojím, psychologický profil klienta zde však hraje ústřední roli. Vzhledem k tomu, že je správná funkce našeho dechového i hlasového aparátu silně ovlivněna naším psychickým stavem (vezměme v potaz např. i zcela běžný zrychlený dech při úzkosti, zajíkání se a koktání při nervozitě, témbrové změny hlasu při extrémních náladách), musí hlasový pedagog (terapeut) tento faktor brát v potaz a pracovat s klientem rovněž v rovině psychické. V klinické praxi hlasové edukace a terapie se setkávám s pestrou škálou různých psychosomatických onemocněních vedoucích i k úplné ztrátě hlasu (afonii). Během studia této problematiky i na základě mých vlastních zkušeností jsem došla k přesvědčení, že cestou ke zdraví je neustálé udržování životní rovnováhy každodenním životě člověka, ve všech jeho sférách, ať už se jedná o úroveň tělesnou, emoční (psychickou) či sociální.

Jógová terapie je nezřídka využívána jako podpůrný prostředek k léčbě respiračních, ale i jiných psychosomatických potíží. Můžeme ji chápat jako *proces vedoucí k rovnováze a integraci*,²² a využíváme ji, je-li v životě jedince tato rovnováha v jakémkoliv smyslu narušena, což způsobí negativní projevy v rovině somatické či psychické (emocionální). K terapeutickým účelům se v mé praxi osvědčily zejména prvky tzv. posturální jógy (postura = postoj, držení těla), což je jeden z moderních jógových konceptů s těžištěm praxe v tělesných a dechových cvičeních.²³

Králové: Univerzita Hradec Králové, 2019, s. 9

¹⁹ **HOLŠÁN, P.** *Inkulturační jógy do evropské kultury a její vliv na psychickou a fyzickou kondici*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, 2019, s. 28

²⁰ **BARTOŇOVÁ, Milada, MERHAUT, Boris, ed.** *Jóga: od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, 1971, s. 13

²¹ **MAHÉŠVARÁNANDA.** *Moje poselství*. Střílky: DNM import - export s.r.o. 2007, s. 10, 12

²² **ORAVCOVÁ, Lenka.** *Principy zdravého pohybu: jóga a jógová terapie*. Olomouc: Poznání, 2016, s. 133

²³ **ORAVCOVÁ, Lenka.** *Principy zdravého pohybu: jóga a jógová terapie*. Olomouc: Poznání, 2016, s. 110

VÝZNAM DECHOVÝCH CVIČENÍ V HLASOVÉ EDUKACI

Dechová cvičení jsou v praxi hlasového pedagoga častěji využitelná, a to zejména z praktických a časových důvodů. Dech je úzce propojen s naším vědomím a psychikou. *Dýchání běžného člověka je většinou arytmičné a mění se vlivem vnějších okolností nebo duševním rozpoložením.*²⁴ Oravcová ve své publikaci poukazuje na propojenost všech složek lidského pohybu: složky fyzické, biochemické a psychické, a zdůrazňuje, že každá změna v kterékoliv této složce ovlivňuje i složky ostatní a iniciuje změny také v nich.²⁵ Vědomá práce s dechem, reflektující tuto spojitost dechu (jako roviny fyzické i biochemické) s psychikou, může mít okamžité viditelné (či slyšitelné) účinky.

Práce s dechem má v józe název *pránajáma*. Ve slově je obsažen i pojem *ajama*, který označuje rozšíření, zadrženi, ale také kontrolu. Takový způsob práce s dechem tedy posouvá dech z bezděčné roviny do roviny vědomé kontroly. Základním prvkem pránajámy je záměrné zpomalování dechu a jeho zadržování. Organismus se dostává do lehce hypometabolického stavu a tím se zlepšuje jeho schopnost udržovat stálost vnitřního prostředí při větších změnách externích.²⁶

S dechem lze pracovat v několika rovinách. Můžeme jej použít jako předmět koncentrace a zaměření mysli. V takovémto smyslu se pracuje s délkou a poměry nádechového a výdechového proudu a jeho fixace v nádechové či výdechové fázi, dále s počítáním dechových cyklů nebo se samotným vnímáním tělesných pocitů při procesu dýchání. Pozorujeme pohyby těla při nádechu a výdechu a věnujeme jim plnou pozornost.

V jiné rovině lze s dechem pracovat jako s nástrojem k ovládnutí duševních a tělesných stavů. *Z propojenosti všech úrovní vyplývá, že dechem, jako hlavním představitelem energetické úrovně, můžeme ovlivnit jak psychiku, tak i funkci tělesných orgánů; to je možné především díky tomu, že dech je jediná základní životní funkce, kterou je možné do určité míry ovládat vůlí.*²⁷

Věnujeme-li se funkci dýchání, nelze při tom opomíjet správnou pozici těla, která kvalitu dechu ovlivňuje. Držení těla, jeho pozice a celkově svalová souhra se podílí na procesu dýchání nemalou měrou.²⁸ Proto je příhodné se i v rámci hlasové respirační terapie zabývat tělesným aparátem a jeho funkcí.

²⁴ **HOLŠÁN, P.** *Inkultura jogy do evropské kultury a její vliv na psychickou a fyzickou kondici*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, 2019, s. 38

²⁵ **ORAVCOVÁ, Lenka.** *Principy zdravého pohybu: jóga a jógová terapie*. Olomouc: Poznání, 2016, s.22

²⁶ **KUČERA, Martin.** *Dech v józe – cviky na rozvoj kapacity hrudníku a plic, techniky dechového cvičení*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, s. 18

²⁷ **ORAVCOVÁ, Lenka.** *Principy zdravého pohybu: jóga a jógová terapie*. Olomouc: Poznání, 2016, s.72

²⁸ **ORAVCOVÁ, Lenka.** *Principy zdravého pohybu: jóga a jógová terapie*. Olomouc: Poznání, 2016, s.120

VÝZNAM CVIČENÍ ÁSAN PRO HLASOVOU EDUKACI

Jóga je jako fyzické cvičení specifická tím, že klade důraz nejen na tělesnou dimenzi daného cviku (pozice), ale také na vědomé zaměření pozornosti na tuto aktivitu. Při koncentraci na aktuální moment dochází ke stimulaci psychické roviny jedince, ke zklidnění mysli a redukci stresu. Spolu s uvolňováním svalového napětí tedy působí příznivě na celý psychosomatický aparát.

Existuje nepřeberné množství ásan (pozic), věnujících pozornost každé části lidského těla včetně polohy vnitřních orgánů. Terapeut tak může klientovi doporučit jednak samostatné cvičení (oblíbené a praktické je sdružování cviků do snadněji zapamatovatelných sestav zaměřených buď na určitou úroveň fyzické zdatnosti, nebo přímo na problematické partie lidského těla), nebo lze vybrat několik izolovaných a účelně volených cviků použitelných přímo během terapeutického sezení.

Pro ilustraci uvádím některé ásany podporující správnou funkci respiračního aparátu. Všechny složky dýchání může příznivě ovlivnit poloha kočky. Brániční dýchání podporuje např. pozice luku. Hrudní dýchání může ovlivnit pozice kobry, která aktivizuje hrudní páteř, trikonásana (trojúhelník), který navozuje převahu dýchání na jedné straně hrudníku nebo pozice šípu a luku, lež dýchání celkově prohlubuje. Funkci hrudníku posiluje také pozice ryby či krávy. Takzvaný podklíčkový dech může být příznivě stimulován pozicí dvojitého trojúhelníku či záklonu v sedu na patách.²⁹

ZÁVĚR

Mou profesí je vedle operního zpěvu práce „hlasového terapeuta“ ve Fakultní nemocnici v Ostravě na foniatrickém oddělení otorhinolaryngologie. V klinické praxi se setkávám především s funkčními a organickými poruchami fonačního ústrojí u hlasových profesionálů (pedagogů), přičemž respirační orgány hrají nezřídka klíčovou roli při edukaci hlasu, obdobně jako emocionální stabilita klienta. Dechová cvičení opírající se o jógovou terapii jsou proto nedílnou součástí (re)edukačního plánu. Díky tomu, že jóga neznamená pouze soubor tělesných a dechových cvičení, nýbrž je svébytnou součástí komplexu východních filozofických směrů.

²⁹ KUČERA, Martin. *Dech v józe – cviky na rozvoj kapacity hrudníku a plic, techniky dechového cvičení*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, s. 25-29

BIBLIOGRAFIE

1. **BARTOŇOVÁ, Milada, MERHAUT, Boris, ed.** *Jóga: od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, 1971.
2. **BEHANAN, KOVOOR T.** *Yoga: a Scientific Evaluation*. New York: Dover Publications, Inc., 1964.
3. **FILIPSKÝ, J., FRIŠ, O., MILTNER, V., VACEK, J., ZBAVITEL, D.** *Základní texty východních náboženství*. Praha: Argo, 2020.
4. **HOLŠÁN, P.** *Inkulturace jógy do evropské kultury a její vliv na psychickou a fyzickou kondici*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, 2019.
5. **KUČERA, Martin.** *Dech v józe – cviky na rozvoj kapacity hrudníku a plic, techniky dechového cvičení*. Brno: Masarykova univerzita, 2006.
6. **MAHÉŠVARÁNANDA.** *Moje poselství - jóga v denním životě*. Střílky: DNMimport - export s.r.o. 2007
7. **ORAVCOVÁ, Lenka.** *Principy zdravého pohybu: jóga a jógová terapie*. Olomouc: Poznání, 2016.
8. **WATERSTONE, Richard.** *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, 1996.

Contact

Markéta Schaffartzik

Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, katedra Hudební výchovy. Fráni Šrámka 1121/3, 709 00 Ostrava-Mariánské Hory a Hulváky

Mail: schaffartzikm@gmail.com

Tel.: +420 776 299 905