



**Imaginace**



# Imaginace

- **Řízené představy a hudba** je široce uznávaný muzikoterapeutický přístup. Je zcela v souladu s prověřenými postupy léčitelských rituálů mnoha tradičních kultur.
- Jde o naslouchání hudbě v uvolněném stavu s cílem povzbudit představivost, vnímání symbolů a pocitů.
- Má podpořit kreativitu, zprostředkovat uzdravující zážitky a zvýšit porozumění vlastní osobě.
- S představami je možné pracovat v tichu, ale s hudbou se tato práce mnohonásobně usnadní.



# Relaxace před imaginací

- Práce s hudbou a představivostí vyžaduje přípravu, která začíná **progresivní relaxací**.
- Ležíme na zádech se zavřenýma očima.
- Soustředíme se na svůj dech a postupné uvolňování svalového napětí. Terapeut přitom může slovně vést klienty k postupnému uvolňování jednotlivých částí těla.
- Schopnost klientů zcela se při relaxaci uvolnit je třeba postupně trénovat.
- K relaxaci je vhodná klasická instrumentální hudba, která svým charakterem není příliš dramatická. Vhodná délka trvání je deset až dvacet minut. Důležitý je také terapeutův klidný a příjemný hlasový projev, v ideálním případě sladěný s hudbou.



# Slovní vodítko při imaginaci

- Slovní vodítko by se mělo odvíjet od příjemného, **bezpečného místa**.
- Druhá projektivní fáze řízené představivosti by měla být **otevřenější**. Slovní pokyny mohou obsahovat prvky, které umožní účastníkům vyrovnávat se s různými projektivními úkoly.
- Slovní pokyny by měly být co nejjednodušší, nejjasnější a co nejméně direktivní. Měly by poskytnout **promítací plátno, na které si může účastník promítnout svůj vnitřní svět**.
- Charakter slovního projevu by měl korespondovat s charakterem hudby.



# Výběr hudby k imaginaci

- Představy člověka mnohem více souvisejí s jeho **vnitřním naladěním** než s konkrétním hudebním podnětem.
- Samotná hudba nemůže vyvolat úzkost nebo smutek, ale boří obranné valy, které brání, abychom si jej uvědomovali.
- Hudba **podněcující představivost** slouží jako katalyzátor a pomůže ujasnit si pocity spojené s aktuálními problémy.
- Vhodná je spíše **instrumentální** než vokální hudba.
- **Uklidňující hudba** je vhodnější k podpoře zkoumání vlastního nitra a představ než hudba povzbuzující a výslovně rytmická.



# Možné obtíže při imaginaci

- **Obtíže s uvolněním a relaxací.**

Je třeba delší dobu nacvičovat pouze uvolňovací fázi – postupný autogenní trénink.

- **Obtíž opustit bezpečné místo.**

Jít do neznáma a podstoupit riziko, se může zdát až příliš hroživé. Opakované zablokování v této fázi, může být součástí individuální terapie.

- **Ohrožující představy.**

Klient by měl být upozorněn, že je v takovém případě možné otevřít oči a působení představ zmírnit.



# Reflexe imaginace

- Všechny zážitky a výzvy z hudby a představ se začínají sdělovat až **po doznění hudby** v zpracovávají se spolu se zkušenostmi skupiny.
- Je třeba získat reakce od **všech členů skupiny**, nejen od těch, kteří se hlásí.
- Je možné zkoušet rozvíjet myšlenky účastníků vyplývající ze zážitků při imaginaci a pomáhat jim **lépe rozumět pocitům**.
- Někdy je možné identifikovat **společné problémy** a témata, která účastníci prožívají.
- Terapeut musí být otevřený a **nepředpojatý k pocitům**, které mohou být vyjadřovány a sdíleny.
- Je třeba ujistit účastníky, že se jejich zážitky a pocity **budete zabývat** a mohou být řešeny v terapii.