



Muzikoterapeutické modely



Definice MT modelu

- **Modelem rozumíme ucelený přístup k diagnostice, terapii a evaluaci, který zahrnuje teoretické principy, klinické indikace a kontraindikace, cíle, metodologická vodítka a charakteristické použití určitých procedurálních seskupení a technik.**



Akcelerované učení – Georgi Lozanov 🎵

- **Využití:** v edukačním procesu.
- Hudby se využívá v několika souvislostech:

Při zprostředkovávání informací

- K prohloubení koncentrace v důležitých okamžicích, na podporu zapamatování informací.
- Výukové imaginativní výlety s hudbou.

K potřebné atmosféře ve třídě

- K přivítání, pro zábavu, k aktivizaci, k navázání důvěry a vstřícné interakce, ke strukturování času, k utváření komunity, k porozumění mezi kulturami (jiných studentů).

K osobní reflexi a sebevyjádření žáků

- Vyjadřování prostřednictvím hudby



Aktivní a receptivní muzikoterapie

Christoph Schwabe 🎵

- Používá improvizální a interpretační techniky spojené s následnou reflexí . Zahrnuje instrumentální, vokální, pohybové, dramatické i výtvarné prostředky.
- **Využití aktivní formy:**
 - pro děti s poruchami chování, psychotiky a neurotiky, u klientů s poškozením mozku
 - k navázání komunikace neverbálními prostředky, k umožnění sebevyjádření a přijatelnému uvolnění, pro stabilizaci osobnosti, k překonání patologických postojů



Analytická muzikoterapie

Mary Priestley *

- **Využití:** k odstranění překážek, které brání v uvědomování si sebe sama a plnému rozvoji potenciálu osobnosti
- Vychází z psychoanalýzy
- místo verbálních rozhovorů využívá improvizčních duetů mezi terapeutem a klientem k zpřístupnění vědomých i nevědomých obsahů.
- Po improvizaci následuje rozhovor ve dvou krocích:
 - bezprostřední reakce klienta na improvizace
 - rozbor nahrávky.
- Předpokladem je hudební sluch, inteligence, verbální schopnosti a schopnost symbolického myšlení klienta.
- Muzikoterapeut má být schopen:
 - vcítit se a reflektovat klientovy pocity
 - kotvit klienta v realitě
 - podpořit a chránit klienta během celého procesu
 - nabízet upřímnou odpověď a vlastní názor ve vhodnou dobu
 - podporovat klientův růst
 - ustát klientovu stinnou stránku

**Výcvik je dostupný ve Velké Británii*

Antroposofická muzikoterapie

Rudolf Steiner

- **Antroposoficky orientovaní muzikoterapeuti se uplatňují:**
 - ve waldorfských školách
 - ústavech sociální péče
 - domovech pro seniory
 - v sanatoriích a klinikách

- **Zabývá se vztahy, které vznikají**
 - mezi zvuky a specifickými orgány v lidském těle
 - hudebními intervaly a tělesnými proporcemi a procesy

- **Hudební nástroje vytvářejí most mezi „neslyšitelnou hudbou“ lidského těla a „slyšitelnou hudbou“. Tato „slyšitelná hudba“ pak zpětně ovlivňuje člověka až do nitra jeho orgánů.**



Experimentálně – improvizační terapie

Keneth Bruscia 🎵

- **Využití:**
 - děti a dospělí s postižením
 - klienti po traumatickém zážitku
 - k rozvoji kreativity, sebepoznání, zodpovědnosti, kognitivních schopností a ke svobodnější komunikaci
- Základem modelu je hudební a taneční improvizace, Vybrané téma je improvizováno při společné hudbě i tanci. Na podkladě improvizací a jejich reflexí je téma stále lépe rozvíjeno a zpracováváno.
- Sleduje se
 - **Integrace** – propojení klienta se vznikajícími zvuky a hudbou.
 - **Variabilita** a schopnost reagovat na změny.
 - **Tenze** – stupeň napětí, které je vždy přítomno a odráží se v improvizaci.
 - **Kongruence** - shoda s ostatními ve skupině, shoda s instrukcemi terapeuta.
 - **Salience** – výskyt výrazných rysů.
 - **Autonomie** – její projevy a vývoj, její zachování ve dvojici či ve skupině



Asthma music

Tateno a Suzuki 🎵

- **Využití:** děti s astmatem, dýchacími a zdravotními obtížemi.
- Základem techniky je zvládnutí břišního (abdominálního) dýchání.
- Používají se k tomu dvě techniky:
- ***technika zpěvu s prodlužovanými notami***
 - Spíše pomalá, klidná píseň se rozdělí do několika po sobě jdoucích frází, přičemž poslední slabika fráze se protáhne vždy na několik vteřin (6 – 12). Po ukončení fráze může vzniknout delší pauza.
- ***technika zpěvu s ostře vyráženou hláskou s***
 - Po osvojení nějaké rychlé, rytmické a akcentované písně začnou klienti v jejím průběhu místo obvyklých hlásek vyslovovat ostré s. Důležité je natrénovat pocit ovládnutí bránice. Po zvládnutí obou technik zpívají klienti píseň v originální podobě, nyní ale s břišním dýcháním.
- Abdominální dýchání se tak nacvičí během několika dnů až týdnů.



Improvizační muzikoterapie dospělých

Gillian Stephens Langdon 🎵

- **Slouží k rozvoji:**
 - motorických schopností
 - emocí
 - myšlení (kognitivních schopností)
 - komunikace

- **Pracuje ve čtyřech fázích:**
 - **Hudební warming-up** (uvědomit si sebe sama, sjednotit skupinu)
 - **Verbální rozhovor** (pocity a problémy tady a teď – kdo s čím přichází)
 - **Zpracování vybraného tématu hudbou a slovy** Ve třetí fázi se využívají nejrůznější improvizační techniky (vedení, modelování, zrcadlení, kotvení, hraní rolí).
 - **Reflexe**

- Využívá se všech druhů improvizace, slovo, pohyb, ticho.

Melodicko-intonační terapie

■ **Využití:**

- terapie afázie, u dětí s opožděným vývojem řeči, u balbutiků (kocktavost, zadržávání), u lidí s autismem
 - Model využívá zpěvu pro výstavbu mluvené řeči. Využívá se melodizace běžně užívaných vět a slov. Nacvičovaný text se podloží známým nebo snadno zapamatovatelným nápěvem. S postupným cvičením dochází k odlučování melodie, až klient příslušnou větu pouze rytmitizuje. Nakonec se věta pronáší i bez rytmické opory.

■ **Možný průběh jednotky MIT**

1. relaxace hudbou
2. zpěv známých písní (terapeut a pacient, sólo pacient)
3. aplikace MIT – jednoduché odpovědi na otázky běžného života – nácvik na jednoduché melodie:
 - **Terapeut sedí naproti klientovi tak, aby na něj dobře viděl.**
 - **Drží ruku klienta, na jejíž dlaň provádí „tapping“ – vytukává rytmus slov.**
 - **Svou druhou rukou dává terapeut klientovi viditelné pokyny, kdy má začít a kdy tiše čekat.**
 - přechod ze zpívaného na mluvené slovo



Metoda dobrého startu

- **Využití:**
- podpora vývoje dětí ve věku 5 – 11 let, zvláště:
 - u dětí se specifickými poruchami učení
 - u dětí s ADD a ADHD
 - u dětí s odkladem školní docházky
 - u dětí minoritních menšin
 - jako vstupní etapa výuky čtení a psaní
 - jako diagnostická metoda v rámci poradenské služby v pedagogice
- **Průběh:**
 - navázání kontaktu s dítětem
 - poslech písně, dítě se seznamuje s jejím obsahem a příběhem
 - dítě reaguje na obsah a děj svými zážitky
 - poslech a zpěv písně spojený s pohybem
 - krátká relaxace
 - reprodukce písně podle připraveného grafického vzoru, korespondujícím s rytmem písně
 - reflexe dětí – co se podařilo, co by se dalo zlepšit
- U dětí předškolního věku bez poruch je možno pracovat s dvanáctičlennou skupinou, v ostatních případech se čtyřmi až osmi dětmi.
- Cvičení mají vysokou efektivitu, pokud jsou prováděna 2-3krát týdně.

Metoda kontinuálního uvědomění

Edith Hillman Boxill 🎵

- **Využití:**
 - klienti s vývojovým postižením
 - Vychází z improvizací spojených se zpěvem, hrou na nástroje a pohybem.
 - Terapeut podporuje klienta/y v emočních projevech a vede k uvědomování si vlastních prožitků. Cílem je tzv. informované vědomí – uvědomování si sebe sama, čímž se zvyšují adaptační schopnosti klienta.
- Boxill vymezila tři základní strategie, které vedou k rozšíření vědomí v MT procesu:
- **Zrcadlení** – technika zahrnuje imitaci a synchronizaci, splynutí s pohybem a zvukem klienta. Dochází tak k podpoře jeho citění a nálady.
 - **Identifikace** – muzikoterapeut poskytuje okamžitou zpětnou vazbu klientovi na jeho hru, rozvíjí se interakce, kdy je jasné, kdo si bere prostor v improvizovaném hudebním dialogu a co koná klient spolu s terapeutem a co nezávisle na terapeutovi.
 - **Kontaktní píseň** – terapeut rozvíjí téma, které vzešlo ze strany klienta.

Orffova muzikoterapie

Gertrude Orff 🎵

■ Využití:

handicapované děti, děti s vývojovými poruchami

■ Způsob práce:

- Základem metody je hudební improvizace, která poskytuje pobídky ke kreativě, vytváří strukturu mezi tichem a zvuky, umožňuje nové vztahy.
- Nástroje Orffova instrumentária jsou používané spolu se smyčcovými nástroji, perkusemi. Pracuje se i s míči a loutkami aj. materiály.
- Terapeut akceptuje jakoukoliv iniciativu a podněty dítěte a na této úrovni mu odpovídá a rozvíjí interakci – **izo princip**.
- Druhou formou práce je **provokace** – cílené vnášení nových témat terapeutem.
- Základním prostředím je vztah terapeut – dítě či terapeut – skupina. Často se ale v tomto modelu pracuje úzce i s rodiči. Rodiče se učí akceptovat dítě, rozvíjet interakce s ním, učí se rozumět projevům jeho (zvláštního) chování a rozpoznávat možnosti jeho vývoje.

■ Cíle:

- vyjadřovací schopnosti, vztah k druhým lidem, koncentrace, sebedůvěra a sebevědomí
rozvoj iniciativy a samostatného jednání

Řízená imaginace a hudba

Helen L. Bonny 🎵

■ Využití:

- osobnostní a transpersonální rozvoj
- léčba závislostí
- lidé s neurózou a psychosomatickými obtížemi
- zneužívání klienti
- klienti v terminálním stádiu nemoci

■ Kontraindikace:

- lidé s mentálním postižením
- lidé s psychózami
- lidé s epilepsií
-

Pracuje s představami, tělesnými počitky, emocemi, myšlenkami a vzpomínkami, které jsou evokovány při poslechu klasické hudby.

Řízená imaginace nabízí možnost integrovat mentální, emocionální, tělesné a spirituální roviny člověka a poskytnout uzdravující zážitky.

1. fáze – navázání kontaktu, rozhovor
2. fáze – progresivní relaxace, tělesné a psychické uvolnění
3. fáze – poslech hudby v relaxovaném stavu + slovní vodítka terapeuta
4. fáze – reflexe (verbální či výtvarná), integrace klientových zkušeností, souvislost s denním životem klienta



Tomatisův poslechový program

Alfred Tomatis *

- **Využití:** klienti s obtížemi v učení a chování
- Model vychází ze zjištění, že mnoho potíží v učení a chování způsobují problémy v naslouchání. Jde o klienty, kteří nemají dobré selektivní slyšení, nejsou schopni rozlišit různé frekvence, z nichž se skládá lidská řeč, a nejsou schopni filtrovat důležité zvuky od nedůležitých.
- V terapii je používáno elektronické zařízení, které se nazývá **elektronické ucho**.
- Pomocí speciálního poslechového programu, kde jsou střídavě zesilovány zvuky nízkých a vysokých frekvencí, se slyšení posiluje a upravuje. Průměrná délka programu je 70 hodin.

* *Léčba probíhá pouze v centrech pro Tomatisovu léčbu (např. v Denveru)*

Vokální psychoterapie

Diane Austin 🎵

Využití:

- dospělí s psychickými problémy, s emocionálními traumaty
- lidé s mentálním poškozením, které se vyskytlo v raném věku
- Model používá dechových cvičení, tónování, vokálních improvizací, zpěvu písní a práci s přírodními zvuky.

Dýchání

- Skrze hluboké dýchání nalézá vztah sám k sobě, zabydluje se ve svém nitru.
- Dech je životní síla, která propojuje naši mysl, tělo, duši.

Přírodní zvuky

- Jde o zvuky, které provázejí naše emoce – pláč, smích, překvapení, strach, ospalost. Mohou symbolizovat část osobnosti, kterou jsme potlačili a práce s nimi může vzbuzovat úzkost. Akceptování těchto zvuků a emocí s nimi spojených může pomoci uvědomit si a přijmout sebe sama.

Tónování

- Jde o vědomé používání vokálů k obnovení tělesné rovnováhy. Zvukové vibrace uvolňují zablokovanou energii a rezonují v různých oblastech těla, uvolňují stres, emoce a napětí.

Vokální improvizace

- Přináší zkušenost s tvořením, nevědomé obsahy našeho nitra, je jazykem komunikace. Dovoluje volné sebevyjádření, odstraňuje blokace.



Volná improvizace

Juliette Alvin 🎵

■ Využití:

- rozvoj osobnosti a komunikace u všech skupin klientů

■ Centrální úlohu ve volné improvizaci hraje **vztah**

- mezi klientem a terapeutem
- mezi klientem a nástrojem
- klientem a terapeutovým nástrojem
- klientem a ostatními klienty

■ Pravidla průběhu:

- Terapeut se chová spíše nedirektivně, akceptuje hru klienta/klientů a doprovází je.
- Klienti mají volnost projevu, na používané nástroje mohou hrát jakýmkoliv způsobem.
- Improvizaci nikdo neřídí, terapeut se jí může a nemusí zúčastňovat. Pokud se účastní, může jí částečně ovlivňovat.
- Někdy může terapeut určit pro improvizaci téma.
- Kdokoliv může improvizaci začít, kdokoliv ji může vést k závěru, kdokoliv do ní může vnášet své nápady, kdokoliv může komunikovat s kýmkoliv.
- Po skončení hudební improvizace následuje verbální reflexe.



Vývojová muzikoterapie

Mary Wood 🎵

- ***Developmental Music Therapy - DMT***
- **Využití:**
 - děti s vážnými poruchami chování a emočního prožívání
- Muzikoterapeutické techniky se v tomto modelu přizpůsobují zákonitostem vývojové psychologie. Nastavují se tak, aby odpovídaly vývojové fázi dítěte, aby tvořily bezpečný rámec pro osobnostní vzdor, který je žádoucí součástí vývoje a posílily rozvoj praktických dovedností v sociálním kontextu. Tak se u dětí rozvíjejí komunikační schopnosti a nové vzorce chování a prožívání.
- Výběr technik má za úkol:
 - vyvolávat u dítěte příjemné pocity
 - umožnit dítěti zažít pocit úspěchu
 - pomoci k úspěšné a pevné pozici dítěte ve skupině vrstevníků
 - rozvíjet spolupráci mezi dětmi v prostředí jasných pravidel



Vývojová muzikoterapie

Mary Wood 🎵

Chování, komunikace, socializace a vzdělávání jsou rozvíjeny v rámci následujících stupňů:

- Děti se učí reagovat na zvuky okolí a postupně se rozvíjí důvěra mezi nimi a terapeutem.
- Děti se učí různým jednoduchým hudebním dovednostem. Děti se učí reagovat na vzniklé situace a terapeut jim dává zažít pocit úspěchu.
- Děti se učí pomocí vlastní hry na nástroj komunikovat s terapeutem a s ostatními.
- Děti se učí oceňovat výkony vlastní a výkony ostatních. Začínají prožívat pocit sounáležitosti.
- Děti se učí generalizovat své hudební dovednosti v jiných podmínkách. Poskytují jim konzultace a vedou je k tomu, aby se uplatnili v jiných hudebních skupinách, sborech, orchestrech a kapelách.
- Jednotlivé stupně terapie zvyšují přizpůsobivost dětí běžným životním podmínkám a jsou schopny obstát v každodenním životě.



Použitá literatura

- Kantor, Jiří; Lipský, Matěj; Weber, Jana:
Základy muzikoterapie.
- Praha: Grada 2009