



Improvizace



Definice

- **Improvisus** – nepředvídatelný, netušený, neočekávaný, nepředpokládaný.
- **Improvizace** je hra, které nepředchází příprava, neočekávaná konstelace tónů a zvuků v čase a prostoru.
 - Nejde při ní jen o hru s melodií, rytmem a harmonií, ale jde i o podílení se na společné zkušenosti, o vzájemné sdílení a poslouchání.
 - Improvizace je základem některých hudebních stylů (jazz, soul).
- **Klinická improvizace** je improvizace se specifickými terapeutickými a edukačními záměry, jejím účelem je usnadnění reakcí a interakcí.
- Je prostředkem komunikace, vyjádření a reflexe mezi klientem (klienty) a terapeutem.
- Jejím prostřednictvím je možné identifikovat specifické rysy osobnosti, symptomy onemocnění i dosahovat uzdravujících prožitků.
- Klinická improvizace se praktikuje na jednoduché nástroje a nevyžaduje předběžné hudební vzdělání, nadání a zkušenosti.



Improvizace je médiem

- **komunikace a interakce** - kanálem neverbálních zpráv a informací, rozvíjí vztahy
- **kreace a rekreace** - moment tvořivosti je impulzem k seberealizaci, konstituuje já
- **aktivizace vnitřních zdrojů** – motivace, soustředění
- **oživení smyslů** – rozvoj kognitivních schopností,
- **reflexe** zaběhaných schémat vnímání a prožívání – umožňuje nové vzorce chování

Improvizace se stává mostem mezi

- Vnitřním vnímáním a vnějším vnímáním
- Logickou realitou a spontánností
- Levou a pravou hemisférou mozku – racionalitou a emocemi



Cíle improvizace

Cíle improvizace se navzájem posilují a podporují:

- odstranit strach z toho, že úder v rámci společné hry může být falešný, arytmiický nebo disharmonický
- umožnit nový osobní zážitek (např. důvěry ostatních)
- reflektovat emoce a komunikační vzorce (rozeznat subjektivní kauzalitu)
- umožnit pohyblivost a flexibilitu vnímání sebe a druhých, uvolnit blokace a ustrnutí v tomto vnímání
- měnit sebeobraz díky zrcadlení jiných
- nastartovat a podporovat proces k autonomii a identitě (řídit vlastní chování, zodpovědně si stanovovat cíle aj.)
- diagnostikovat témata, kterými je třeba se v terapii zabývat



Podněty pro improvizaci

Podněty pro volnou improvizaci mohou být:

- Zaměřené na komunikaci ve dvojici či ve skupině
 - improvizální dialogy
 - improvizace ve skupině
- Zaměřené na emocionální hudební vyjádření
 - nálady
 - konkrétní emoce
 - životní situace
- Zaměřené na vyvolání procesu
 - empatie a důvěry
 - rozhodování
 - odpovědnosti
- Podporující asociace
 - žvlů
 - ročních období



Hudební nástroje

Jednoduché nástroje, vhodné pro improvizaci:

bubínky, perkuse, metalofony, zvonkohry, xylofony, flétny, fukací harmoniky, lry, kytary, klavír

- umožňují vyjádření pocitů bez předchozích dovedností, zkušeností a bez nároku na hudebně-estetickou kvalitu
- umožňují svobodné vyjádření přímými a úspornými prostředky
- hudební nástroj nebo jiný výrazový prostředek (hlas, pohyb) **zastupuje hráčovo alter ego** - druhé já a bezprostředně zrcadlí vnitřní svět hráče
- hráč může prozkoumat a vyjádřit pocity, které je obtížné sdělit verbálně



Průběh skupinové improvizace

- V průběhu improvizace se komunikuje pouze prostřednictvím hudby a rytmu, nikoliv slovně.
- Nejprve si účastníci vyberou hudební nástroje a volně si je vyzkouší.
- Kterýkoli člen skupiny – může to být i více členů – může hudbu zahájit.
- Každý může přinášet do hry vlastní témata, ujímat se vedení.
- Kdokoliv může vést skupinu k závěru. Kdokoliv však může v závěru začít nové téma, nový směr improvizace.
- Trvání improvizace není žádným způsobem omezeno a její délka záleží výhradně na rozhodnutí skupiny.
- Konec je naznačen déletrvajícím tichem.



Reflexe skupinové improvizace

**Po skončené improvizaci
by se členové skupiny měli zabývat následujícími otázkami:**

- Který člen skupiny zahájil hudbu?
- Který člen skupiny improvizaci převážně vedl? Kdo byl vnímán jako dominantní?
- Kteří členové skupiny hudebně podporovali ostatní?
- Byli někteří během improvizace uzavřeni do svého hudebního vyjadřování a nezapojovali se do celkového směřování skupiny?
- Kteří členové skupiny se vnímali jako pasivní a nedokázali se prosadit se svou iniciativou?
- Protestovali někteří členové skupiny proti celkovému charakteru skupinové hudby, vzpírali se a snažili se ji vést vlastním směrem?
- Jak se vytvářela hudební komunikace mezi konkrétními členy skupiny?



Skupinová improvizace

- Každá skupina je jedinečná.
Ukazuje na specifické **skupinové procesy**.
- Při improvizaci vznikají ve skupině různé typy **hudebního přenosu**
 - **zkušenosti ve vztazích s druhými**
 - **typické postoje ve skupině**
 - **vztahové tendence**
- Hudební přenos se využívá
 - k **diagnostice** osobnosti i skupiny
 - k vyvolání procesu **dynamického učení**
 - k posilování žádoucího chování vystupováním v určitých rolích (dominantních, submisivních aj.)
- Improvizace se může stát odrazovým můstkem osobního růstu
 - změna chování při improvizaci může přerůst ve změnu **chování v životě**



Průběh individuální improvizace

1. část

- Každý by měl mít možnost vybrat si nástroj či nástroje, kterým dává přednost při svém sebevyjádření.
- Členové skupiny jsou postupně vyzváni, aby na svůj nástroj sólově improvizovali a **vyjádřili tak svou náladu, myšlenku** nebo pocit ze své životní situace.

2. část

- Ostatní ve skupině slovem (kresbou, pohybem) reflektují – jaké pocity ve mně improvizace protagonisty vyvolala.
- Po sdílení ostatních je autor požádán, aby se – pokud chce - vyjádřil k reflexi ostatních.
- Interpretace pocitů ve skupině nemusí korespondovat s pocity protagonisty, ale protagonistovi může posloužit jako odrazový můstek k větší vnímavosti vůči vlastním pocitům, případně k jejich otevřenému vyjadřování.

Průběh improvizace vybízí k otázkám:

- Jsem dostatečně vnímavý ke svým pocitům?
- Důvěřuji druhým natolik, že jsem připraven/a je vyjádřit?



Naslouchání improvizaci

Při naslouchání hudebnímu vyjádření je dobré zaměřit se na následující prvky:

- 1. Jaká je dynamika projevu dotyčného – je jeho hudba hlasitá nebo tichá? Výrazné krajnosti a kontrasty mohou svědčit o vnitřních konfliktech, kterými se dotyčný zabývá.
- 2. Je hudba souvislá a plynulá, nebo trhaná a plná náhlých změn? Je organizovaná nebo chaotická?
- 3. Vyvolává hudba dojem směru, sebedůvěry a odhodlání, nebo zní slabě a apaticky?
- 4. Tempo je stejně jako dynamika relativní pojem, ale i to může být vypovídající. Jde o rychlý, třeba i překotný pohyb, nebo je tempo spíše zatěžkané a pomalé?
- 5. Jak dlouho improvizace trvá? Je relativně dlouhá, a tedy i vypovídající, nebo očividně stručná, naznačující strach z otevření obtížného tématu?



Individuální improvizace

I jednoduchá improvizace může hodně vypovídat.

Vede jedince

- k uvědomování si pocitů
- k vyjadřování myšlenek a pocitů
- ke zpracování ohrožujících stavů
- k objevování témat pro osobnostní růst

Cílem je

- dát prostor každému k sebevyjádření a k práci s vlastními pocity
- rozvíjet schopnost členů skupiny naslouchat, soustředit se, vytvářet vzájemné vazby a hovořit o pocitech
- naučit se vnímat jemné vztahy mezi zvuky a pocity
- naučit se respektovat prožívání druhých



Průběh improvizovaného dialogu

- Protagonista má svůj protějšek dialogu ve skupině, nebo si k dialogu zvolí pomocníka, který mu **důležitou osobu zastupuje**.
- Před dialogem je třeba si představit: jak by můj pocit, můj postoj vůči druhému **zněl**, kdybych jej měl vyjádřit prostřednictvím hudby
- Jeden z protagonistů **začne svým sdělením, druhý odpovídá**, souhlasí nebo namítá, doplňuje nebo odporuje.
- Při dialogu se velmi osvědčuje **společný buben**. Společné bubnování na jeden buben je důvěrná situace. Protivník může fyzicky vniknout do protagonistovy části plochy bubnu, může se dostávat na okraj apod. To vše zase vyvolává reakce. Protagonista a bubeník sedí každý na jiné straně bubnu. A mohou tak přímo kontrolovat své postoje.
- Pokud dojde k **záměně rolí**, každý z nich se přesune na opačnou stranu bubnu.



Improvizovaný dialog

Je vhodný při řešení konfliktů a napětí

- v rámci skupiny
- ve vztazích jednotlivců s důležitými lidmi mimo skupinu.

Umožňuje

- vyjadřovat své pocity vůči druhým mimoslovně,
- hledat vyjádření přiměřené situaci
- lépe a nově vnímat partnera dialogu
- ověřit si, jakou reakci moje prožívání a jednání vyvolává
- pojmenovat své pocity vůči druhému