

# Muzikoterapie



# Definice MT

- \* **Muzikoterapie je cíleně řízený proces interakce a intervence, který využívá zvuku a hudby v rámci terapeutického nebo výchovného vztahu a vede k obnovení, zachování, rozvoji a udržení mentálního, fyzického a emocionálního zdraví člověka.**
- \* Řecky *therapeia* znamená
  - léčit**, ošetřovat, starat se – léčebná MT (v týmu)
  - vzdělávat** a cvičit – edukační MT

Muzikoterapie pomáhá lidem se zdravotními nebo edukačními problémy. Oba cíle jsou v muzikoterapii propojeny.



# Muzikoterapie a hudební pedagogika

Obě disciplíny se částečně prolínají.

## **Základní rozdíly mezi muzikoterapií a hudební pedagogikou:**

- \* Cíle hudební pedagogiky jsou hudební povahy, cíle MT nehudební.
- \* V hudební pedagogice je důležitý především výsledek, v MT i proces.
- \* V hudební pedagogice se pracuje podle předem dané struktury, v MT je prostor pro individuálně vytvořenou strukturu.
- \* V hudební pedagogice jde především o estetické kvality hudby, v MT jde především o terapeutické kvality.
- \* Vztah učitel – žák je direktivnější povahy než terapeut – klient, také úroveň důvěrnosti je ve vztahu terapeut – klient převážně vyšší.



# Charakteristické znaky MT



Využívá všeobecné zkušenosti člověka se zvuky a hudbou  
Staví na komunikačních, strukturálních, emocionálních a estetických kvalitách hudby  
Odehrává se ve vztahu



# Cíle MT

MT je systematický, **cílený proces**

- \* **Cíle MT jsou nehudební**
  - léčba, učení,
  - rozvoj sociálních dovedností
  - rozvoj komunikace
  - schopnost sebevyjádření,
  - podpora motivace,
  - zvládání bolesti a stresu
  - osobnostní a spirituální rozvoj



# Využití MT

## \* Preventivně

- pro vyladění psychiky v zátěžových situacích (přetížení, deprivace)
- pro osobnostní rozvoj
- jako vhodné zaměstnání a zábavu (hyperaktivní děti, senioři, nemocní)
- jako stimulátor duševních i fyzických výkonů



# Využití MT

## \* Diagnosticky

- při prvních setkáních s klienty (otevívá, vyvolává bezděčné reakce)
- Ukazuje na aktuální vyladění člověka i na uzlové problémy
- Svědčí o rolích, vztahových tendencích a napětí ve skupině



# Využití MT

## \* **Terapeuticky**

v psychiatrii      při léčbě schizofrenie, fobií i psychóz, při autismu

v pediatrii      při odstraňování neuróz  
vývojové opožděnosti a mentální retardace  
u dětí spastických

ve speciální pedagogice  
při vadách řeči, dyslexii a dysgrafii  
při zvládání školního kurikula  
k reedukaci narušených funkcí (soustředění, paměti)  
k nácviku komunikačních a sociálních dovedností  
k relaxaci a zvládání zátěže





# Využití MT

## \* **Terapeuticky**

při léčbě alkoholiků a toxikomanů, včetně obětí gamblingu  
při nápravě mladistvých delikventů

při demenci, Alzheimerově a Parkinsonově chorobě

v chirurgii, traumatologii, porodnictví, neonatologii, fyzioterapii,  
pneumologii, onkologii.

v ošetrovatelské, paliativní a hospicové péči



# Metody muzikoterapie

**Improvizace**  
**Interpretace**  
**Kompozice**  
**Poslech**

*Variace*  
*Procedury*  
*Techniky*  
*Modely*



# Formy MT

## ★ **Individuální MT**

užívá se především v počátcích –  
intenzivnější, specifitější, osobnější, důvěrnější  
Měla by se uskutečňovat minimálně 2x týdně.

## ★ **Skupinová MT**

rozvíjí a aktivizuje mezilidskou komunikaci a vztahy  
dává pocit sounáležitosti s druhými  
umožňuje porozumět vlastní roli ve skupině a měnit ji  
umožňuje prostřednictvím problémů druhých realisticky  
nahlédnout své vlastní.  
Počet klientů ve skupině by neměl přesáhnout 16.



# MT skupina

Předpoklady

Pravidla

Průběh



# Předpoklady práce ve skupině

- vytvářet bezpečné prostředí,
- atmosféru důvěry
  
- přizvat své vnitřní dítě, hrát si,
- dovolit si být svobodný, otevřený
  
- zajímat se o své pocity, uvědomovat si je,
- mít odvahu je vyslovovat



# Pravidla práce ve skupině

- \* každý hraje, zpívá, mluví a projevuje se podle svého prožívání
- \* respektuje projev a prožívání druhých
  
- \* osobní projev každého se nehodnotí
- \* nic není dobré nebo špatné
- \* v centru je aktuální prožitek
  
- \* je věnována maximální pozornost projevu jednotlivce
- \* je zakázána parakomunikace,
- \* nikdo neruší druhé odcházením
- \* před skupinou vypneme telefony
  
- \* vše, co se stane nebo řekne, zůstává ve skupině



# Průběh práce ve skupině

## Model procedury

- \* Navázání kontaktu.
- \* Rozehřívací fáze – jednoduchá hra s rytmem, melodií, písní.
- \* Rozhovor k tématu – jaká bude hlavní činnost, co, proč a jak budeme dělat.
- \* Hlavní činnost – rozvíjení hlavního tématu.
- \* Reflexe – každý může v souvislosti s právě ukončenou činností vyjádřit libovolné pocity, dojmy, myšlenky.



# Prostředky MT technik

## ★ Hra na tělo

- Tleskání
- Pleskání rukama o jiné části těla
- Dupání
- Luskání
- Zvuky prstů na napnuté líce
- Zvuky rty a jazykem – hvízdání, foukání, mlaskání, nadechování, vydechování atd.





# Prostředky MT technik

## ★ Hlas

- Řeč – rytmizace slov, šepot, výkřiky, citoslovce
- Kreativní zpěv – vokalizace, tónování, mantry, alikvótní zpěv
- Píseň – reprodukce, reprodukce s variacemi, kompozice, melodizace říkadel, kontaktní písně.



# Prostředky MT technik

## ★ **Hudební nástroje**

- Tradiční laděné nástroje – klavír, kytara
- Orffův instrumentář
- Etnické nástroje
- Nástroje vlastní výroby
- Kompenzační pomůcky a alternativy běžných nástrojů

