



# Kompozice a poslech

---



# Kompozice hudby

---

## **Obecné cíle**

- Rozvoj dovednosti kreativně řešit problémy
- Rozvoj schopnosti zaznamenat vnitřní prožitky
- Vyjádření pocitů
- Integrovat části do celku

## **Cíle ve skupině**

- Sdílení pocitů, myšlenek a zkušeností
- Kooperativní učení

## **Specifické cíle**

- Usnadnění katarze
- Podpoření terapeutického procesu, léčení
- Vytváření odkazů pro pozůstalé



# Techniky kompozice - písně

---

- Variace na písně
  - Klient mění slova, verše nebo celý text písně – po představení písně a rozhovoru o ní se doplňuje nový text do připraveného schématu
- Kontaktní písně
  - Jednoduchý text a melodie kontaktní písně by měl obsahovat jména členů skupiny (jméno klienta), jednoduchý rytmický doprovod, pohyb a různé interaktivní prvky (podání rukou, úsměv apod.)



# Techniky kompozice - blues

---

## ■ Skládání písní

- Klient komponuje vlastní píseň za podpory terapeuta
- Nejvhodnější formou je blues  
či píseň ve 4/4 taktu
- Odlehčenou formou se zde zpívá o dramatech života
- Jednotlivé verše mohou posunovat děj ke katarzi



# Příklad osobní písně

---

Já jsem přišel o svou lásku  
Kdo je na tom jako já?  
Já jsem přišel o svou lásku  
Provází mne samota

Já jsem přišel o svou lásku  
Jiná na mě čeká snad  
Já jsem přišel o svou lásku  
Nebudu se litovat



# Možná témata osobních písní

---

- Zastihla mě špatná zpráva
- Jakou šanci ještě mám?
- Neboj se už srdce moje
- Až se odsud pohnu pryč
- Jsme si cizí s mojí mámou
- Ted' už budu sama sebou
- Rozloučit se není těžké



# Techniky kompozice - instrumentální

---

- **Doprovod k písni**

- Klient či skupina komponuje jednoduchý instrumentální doprovod k písni

- **Instrumentální skladba**

- Klient či skupina komponuje vlastní instrumentální skladbu na jednoduché nástroje
- Výsledek se jednoduše – vlastním způsobem „notace“ – zaznamenává



# Techniky kompozice

---

## ■ **Hudební koláž**

- Klient vybírá řadí za sebou zvuky, písně, fragmenty hudby tak, aby vytvořil autobiografickou nahrávku
- Klient instrumentalizuje a diriguje skupinu, aby zahrála skladbu podle jeho představy

## ■ **Vnitřní hudba**

- Klienti opakovaně v tichu naslouchají vnitřní hudbě, kterou postupně zaznamenají na tři archy papíru
- Z takto zaznamenané hudby pak sestaví partituru skladby, kterou za pomoci zvoleného dirigenta interpretují na hudební nástroje (vokalizací).





# Poslech

---

- **Terapeutický poslech**

- Klient poslouchá hudbu a reaguje na ni – verbálně či nonverbálně
- Je třeba sledovat reakce klienta a dát prostor k reflexi

- **Cíle**

- Rozvoj schopnosti naslouchat
- Aktivizace a relaxace
- Evokace afektivních stavů a zkušeností
- Rozvoj motorických dovedností
- Evokace imaginace a fantazie
- Podpora reminiscence, paměti nebo regrese
- Podpora kontaktu klienta se skupinou, se sociokulturní komunitou
- Podpora interakce mezi klientem a terapeutem
- Usnadnění sebereflexe, přístupu k nevědomému materiálu
- Stimulování spirituálních zkušeností



# Poslech

---

- **Kriteria při indikaci poslechu**
  - Hudební preference a hudební minulost klienta
  - Délka schopnosti koncentrace klienta
  - Výběr skladby odpovídající terapeutickému záměru



# Poslech a jeho variace

---

- **Hudební anestezie** – poslech k podpoře účinků anestetik a analgetik, k redukci bolesti a úzkosti přidružené k bolesti
- **Hudební relaxace** – poslech ke snížení stresu a napětí, ke snížení úzkosti a navození tělesné relaxace
- **Meditativní poslech** – pomoc pro rozjímání na témata a k podpoře spirituální zkušenosti
- **Stimulační poslech** – k podpoře bdělosti, zvýšení energetické hladiny, nabuzení senzomotorické aktivity, k pozvednutí nálady
- **Eurytmický poslech** – k rytmizaci jemné i hrubé motoriky, řeči, dechu, ke strukturování pohybu



# Poslech a jeho variace

---

- **Poslech s reakcí** – má vyprovokovat konkrétní aktivitu či verbální odpověď
- **Zprostředkující poslech** – hudba je párována s různými typy informací nebo zkušeností, které chceme fixovat a učinit zapamatovatelnými a snadno vybavitelnými
- **Hudební reminiscence** – má evokovat vzpomínky na minulé události a zkušenosti
- **Hudební komunikace** – klient na požádání přináší hudbu, která je pro něj významná a něco o něm sděluje. Nebo terapeut přináší hudbu, kterou chce něco sdělit klientovi
- **Poslech vlastní hudby** – klient poslouchá nahrávku vlastní improvizace, vystoupení nebo kompozice a reflektuje sebe a svou zkušenost



# Projektivní poslech

---

- **Poslechové projektivní techniky zahrnují:**
  - **Projektivní zvuková identifikace** – klient poslouchá zvuky a má identifikovat, co znamenají
  - **Projektivní vyprávění příběhů** – klient podle hudby ústně nebo písemně vytváří příběh
  - **Volné asociace** – klient píše vše, co ho při poslechu napadá, aniž by věnoval pozornost významu vytvářeného textu
  - **Hudební dramatizace** – klient dramatickými prostředky předvádí, co slyší v hudbě
  - **Projektivní pohyby na hudbu** – klient se pohybuje, jak mu hudba napovídá
  - **Projektivní kreslení** – klient kreslí během poslechu hudby



# Imaginační poslech

---

- **Typy imaginačního poslechu:**

- **Řízená hudební imaginace** – klient si při poslechu představuje imaginace, které prezentuje terapeut
- **Neřízená hudební imaginace** – klient imaginuje volně při poslechu hudby. Hudba je většinou krátká.
- **Provázená hudební imaginace** – klient poslouchá hudbu, volně imaginuje a vede přitom dialog s terapeutem
- **Řízená interaktivní imaginace** – klienti ve skupině společně vytvářejí imaginace na hudbu pod vedením terapeuta



# Pravidla pro imaginaci

---

- Začínáme upozorněním, že imaginaci je možné přerušit, pokud je nepříjemná
- Imaginaci má předcházet relaxace
- Využívá se klidná, instrumentální, ne vokální hudba
- S charakterem hudby má korespondovat slovní projev terapeuta
- **Slovní vodítko**
  - Má být co nejjednodušší, pouze rámcové
  - Má se odvíjet od bezpečného místa
  - Může obsahovat projektivní úkol
  - Musí klienta vrátit do reality / slovem, dotekem
- Po imaginaci musí následovat reflexe zážitků a pocitů
- S naléhavými pocity a zážitky je třeba dále pracovat



# Kontraindikace relaxačních technik

---

- Nevhodné pro osoby, které potřebují zpevnění, ne uvolnění. Jsou to především:
  - Lidé po traumatu
  - Děti a dospělí v regresi
  - Lidé s psychózami
- Nedoporučují se lidem s epilepsií a schizofrenií