

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

