



MT praxe



Úrovně MT praxe

- **Pomocná** – k různým cílům v oblasti edukace, komunikace a rozvoje osobnosti
- **Rozšiřující** – k posílení výsledků léčebných a terapeutických postupů
- **Intenzivní** – má významnou roli v terapeutickém plánu klienta
- **Primární** – má nepostradatelnou úlohu v naplnění hlavních terapeutických potřeb klienta



Oblasti praxe

- **Didaktická oblast** – školy, speciální školy, dětské domovy, domovy pro seniory, kojenecké ústavy, diagnostické ústavy, léčebné komunity

Pomoc

- k získání vědomostí a dovedností
- pro funkční a nezávislý způsob života
- pro sociální adaptaci
- k naplnění potřeb klienta
- pro terapii

Možné přístupy: MT ve spec.ped., MT hudebními aktivitami, Modely „Volná improvizace“, „Orffova MT“ atd.



Oblasti praxe

- **Medicínská oblast** – kliniky, nemocnice, rehabilitační centra, hospice
- Cílem je
 - zlepšit, obnovit či udržet zdraví
 - ovlivnit somatická onemocnění
- Možné přístupy: hudba jako prostředek ke zvládnání bolesti a úzkosti, rehabilitační MT, paliativní MT atd.



Oblasti praxe

- **Léčebná oblast** – specializovaná centra a soukromé praxe

Jde o využití vlastností zvuku, vibrací a hudby s cílem

- Obnovení harmonie uvnitř jednotlivce nebo mezi jednotlivcem a okolím
- Možné přístupy: vibroakustická terapie, mantrické meditace, léčba gongy, řízená imaginace a hudba, kreativní MT



Oblasti praxe

- **Psychoterapeutická oblast** – poradenská centra, psychiatrické léčebny, soukromé terapeutické praxe

Cíle:

- Změny v oblasti emocí
 - Schopnost seberealizace
 - Změny v oblasti vztahů, spirituality atd.
-
- Možné přístupy: podpůrná hudební psychoterapie, transformativní hudební psychoterapie



Oblasti praxe

- **Volnočasová oblast** – střediska sociální péče, ústavy, domovy, komunity

Cíle:

- aktivizace jedinců
 - podpora zdraví a sebevědomí
 - naplnění volného času
 - zvýšení kvality života
-
- Možné přístupy: volnočasová MT, hudba v herní terapii



Oblasti praxe

- **Ekologická oblast** – komunity, pracoviště, různé skupiny a jejich prostředí
- Cíle:
 - Podpora zdraví
 - Rozvoj komunikace
 - Podpora vztahu člověka k prostředí
- Možné přístupy: tradiční či aktuální ozdravné rituály, komunitní MT zaměřená na vztahy sociokulturních skupin



Vznik specifických potřeb

MT reaguje podle specifických potřeb.

- **Abnormalita** – odchylka od běžného stavu
- **Deficit** – ztráta celistvosti
- **Omezení** – snížení běžné výkonnosti a sociální interakce
- **Postižení** – trvalé působení vady nebo omezení
- **Nemoc** – porucha rovnováhy organismu s prostředím
- **Ohrožení** – některé okolnosti mohou způsobit deficit či nemoc
- **Syndrom** – zdravotní problém definovaný určitými symptomy
- **Trauma** – poškození vzniklé vlivem vnější události
- **Znevýhodnění** – ztížené podmínky života a možnosti zvládat požadavky okolí



Zaměření na potřeby klienta

- **Komunikace**

techniky naslouchání, vyjadřování, motivace ke komunikaci, motoriky mluvidel, neverbální komunikace

- **Kognitivní funkce/školní dovednosti**

techniky pro orientaci v čase a prostoru, poznávání blízkých osob, zvládání školního kurikula, koncentraci pozornosti



Zaměření na potřeby klienta

- **Senzomotorické funkce**

techniky na procvičení zraku, sluchu, hmatu, hrubé a jemné motoriky, sebevyjádření pohybem

- **Emoce**

techniky na vyjadřování pocitů, konfliktů, odreagování, podporu sebevědomí, kreativity, vyrovnání se ztrátou



Zaměření na potřeby klienta

- **Sociální dovednosti**

techniky na uvědomování si okolí, navázání a ukončení vztahu, přivítání a rozloučení, pocit sounáležitosti, sebereflexe a náhled, respekt k druhým, kontrola agresivního a impulsivního chování, budování důvěry ve skupině, budování týmu

- **Chování**

techniky na odstraňování nežádoucího chování a rozvíjení žádoucího, následování pokynů, schopnost nápodoby, přizpůsobení



Zaměření na potřeby klienta

- **Relaxace a antistresové dovednosti**

techniky zvládání stresu, pomáhající k akceptaci omezení či postižení, obnově vnitřní rovnováhy, zdrojů pro motivaci

- **Spiritualita**

techniky pro osobnostní růst, autenticitu, meditaci, aktualizaci smyslu života



Zaměření na potřeby klienta

- **Jiné cíle**

techniky

- na snížení bolesti
- k nácviku soběstačnosti při denních činnostech
- pomáhající ovlivňování fyziologických funkcí
- sloužící reminiscenci životních zkušeností
- napomáhající k smysluplnému naplnění volného času



Průběh a struktura MT setkání

- Pravidelná frekvence
- Návaznost
- Délka individuální MT 20-60 min
- Délka skupinové MT 45-90 min



Průběh a struktura MT setkání

Tradiční struktura

- Navázání kontaktu
 - Verbální komunikace, vstupní rituály, reflexe aktuálního stavu
- Warming-up
- Hlavní náplň
- Relaxace
- Reflexe
 - Sdílení prožitého, závěrečný rituál



Průběh a struktura MT setkání

- Základní teze

- Terapeutická setkání ohraničujeme a strukturujeme rituály - konstituují jistotu, důvěryhodné prostředí, sjednocují.
- Jako se střídá den a noc, je třeba v MT lekci střídat techniky aktivizační s technikami relaxačními.
- U malých dětí dáváme přednost technikám spojeným se zpěvem, postupně přidáváme nástroje
- U seniorů používáme hudební nástroje opět méně a dáváme přednost hlasovému projevu a zpěvu.



Struktura MT jednotky

- Ustálená struktura podporuje orientaci, integritu
- Pevnou a jasnou strukturu potřebují především
 - Autisté
 - Mentálně retardovaní
 - Psychotici
 - Děti s ADHD



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



Vybrané techniky pro skupiny

Tematická improvizace

- Technika umožňuje v improvizaci tematizovat identitu skupiny, vztah jednotlivce ke skupině, vztah k sobě, aktuální životní sílu, vlastní identitu, blízkost s druhými i odstup.
- Je možno tematizovat jednotlivé póly vztahového diagramu.

Asociační improvizace

- Technika nabízí ztvárnění představ prostřednictvím zvuku. V asociační improvizaci pracuje skupina s jedním motivem společně, což přispívá k vzájemnému propojení v tvůrčím úsilí. Hra poskytuje příležitost učit se překonat zábrany a uskutečnit svou představu.

Situační improvizace

- Technika vychází z konkrétního dění ve skupině a reaguje na něj. Poskytuje možnost reagovat na rozhovor, gesto, povzdech, na cokoli, co si zaslouží pozornost při dění ve skupině (potřeba podpory, reakce na selhání apod.).



Vybrané techniky pro skupiny

Intermediální improvizace

- Technika umožňuje uchopení zážitků získaných během určitého úseku života, který je pro klienty významný. Pracuje nejen se zvukem, ale také s pohybem, malbou, fotografií, scénografií. Určitý zážitek je tak možno zpracovávat více výrazovými prostředky, což účinněji motivuje a zpracovává napětí.

Rolová improvizace

- Technika nabízí zvukové ztvárnění určitých rolí, v nich pak účastníci uplatňují svá komunikační schémata. Díky hře v určité roli může být člověk konfrontován s některou stránkou vlastní osobnosti, kterou dostatečně nerozvíjí nebo neprožívá. (Role vedoucího, role průvodce, role matky či otce, role partnera atd.)

Improvisační dialog

- Improvisační dialog napomáhá ke sdělování vlastních postojů a pocitů vůči druhému úsporným způsobem. Hudební komunikace může zasahovat hlouběji než verbální a může napomoci vyjadřovat své pocity vůči druhým přiměřeným způsobem.



Vybrané techniky pro skupiny

Hluboká relaxace při hudbě

- Postupné uvolnění všech částí těla, pozorování dechu, srdečního tepu, procházka vlastním tělem, nalezení vlastního středu, ukotvení, sebezpřijetí.

Imaginace při hudbě s projektivním úkolem

- Technika využívá naslouchání hudbě v relaxovaném stavu a umožňuje tak vnímání vlastní osoby a její situace v síti vztahů prostřednictvím asociací a symbolů. Nabízí zlepšení porozumění interpersonální situaci a může zprostředkovat uzdravující zážitky.

Meditace – umění naslouchání

- Jednoduché meditační techniky umožňují intenzivní setkání sama se sebou, včetně zážitku hlubokého ticha a míru. I když se nejedná o specificky MT techniku, je možno ji spojit právě s nasloucháním vnitřní hudbě a přicházejícím duchovním podnětům.



Vybrané techniky pro skupiny

Lyrická analýza, tvorba vlastního blues

- Technika umožňuje identifikaci s písní nebo tvorbu vlastní písně, jejíž forma úspornými prostředky pojmenovává prožitek, vtěluje jej do hudebního materiálu a umožňuje tak jeho zpracování.

Přírodní (archetypální) rituál

- Přináší zážitek uvolnění a propojení s biogenními základy osobnosti. Aktivizuje a uvolňuje tvůrčí síly člověka. Tematizuje iniciační události v životě člověka – narození, zasvěcení, smrt, boj atd.

Tématický rituál

- Umožňuje zpracování tématu a jeho přivlastnění (např. ritualizované předávání a přijímání projevů lásky a péče). Technika konstituuje jistotu, vytváří prostředí bezpečí, spojení a sjednocení.



Vybrané techniky pro skupiny

Muzikoterapeutická hra

- Poskytuje prostor, v němž mohou klienti v hudební interakci
 - zdůraznit své charakterové rysy a uvědomit si sebe sama
 - hravým způsobem se dotknout konfliktů a přitom být v bezpečí
 - podle pravidel trénovat komunikaci s ostatními
 - měnit své stereotypní vzorce chování