

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 obnově, 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:

1. **Cíle** hudební pedagogiky jsou hudební povahy, cíle MT nehudební.
2. V hudební pedagogice je důležitý především výsledek, v MT i **proces**.
3. V hudební pedagogice jde především o estetickou kvalitu hudby, v MT jde především o **terapeutickou povahu**.
4. Vztah učitel – žák je direktivnější povahy než terapeut – klient, úroveň důvěrnosti je ve **vztahu terapeut – klient** převážně vyšší.



Charakteristické znaky MT



1. Využívá všeobecné zkušenosti člověka se zvuky a hudbou
2. Staví na komunikačních, strukturálních, emocionálních kvalitách hudby
3. Odehrává se ve vztahu

Jak nás hudba ovlivňuje

Některé změny působí hudba **přímo**

- působí např. na mozková centra *pohybu a kreativity*.

Jiné změny působí nepřímě, díky takzvanému **efektu transferu**, kdy stimulace určitých mozkových center ovlivňuje činnost dalších

- např. centra *kognitivních schopností a rozvoje inteligence*.



Hudba ovlivňuje funkce těla

- * Uvolňuje *svalové napětí*.
- * Zlepšuje *tělesnou a svalovou koordinaci*
- * Působí změny *tepové frekvence, krevního tlaku a dýchání*
- * Ovlivňuje *tělesnou teplotu*.
- * Ovlivňuje *proces trávení*
- * Stimuluje mozková *centra pohybu*
- * Zvyšuje *fyzickou odolnost* a vytrvalost
- * Dokáže ovlivňovat *mozkové vlny*. Uklidnění, hluboká relaxace.
- * Zvyšuje *hladinu endorfinů a přirozených opiátů, tiší bolest*.



Hudba ovlivňuje psychiku

- * Působí *náladotvorně*
- * Rozvíjí *fantazii a představivost*, a tím *motivuje* k aktivitě.
- * Dokáže ve spojení s dýcháním, relaxací nebo pohybem vyvolat *léčivé změny vědomí*.
- * Pomáhá při *léčbě deprese, syndromu vyhoření, únavovém syndromu*.
- * Pod vedením odborníka je možné pracovat s podvědomím člověka a léčit tak např. *posttraumatickou stresovou poruchu*.



Hudba ovlivňuje sociální chování

- * Člověk naslouchající svému akustickému prostředí, naslouchající hudbě, je schopen lépe *naslouchat ostatním lidem.*
- * Lidé pravidelně poslouchající především tzv. vážnou hudbu touží po *harmonii se svým okolím* a aktivně ji utvářejí.
- * Děti, kterým jsou nabízeny hudební programy, mají mezi sebou *méně konfliktů.*
- * Společné aktivní provozování hudby a s tím spojené silné hudební zážitky ovlivňují *chování člověka ve skupině* (v rodině, zaměstnání, mezi přáteli)



Hudba rozvíjí schopnosti

Rozvíjí kognitivní schopnosti

Aktivní provozování hudby, která má dostatečně přehlednou formu a strukturu má určitý stupeň předvídatelnosti a přitom není banální a jednoduchá, aby ji čl. vnímal jako zotročující. (hudba období baroka a klasicismu – tzv. Mozartův efekt).

Schopnost soustředění

Schopnost kreativně řešit problémy

Schopnost sebereflexe



Rozvíjí duchovní rozměr člověka

- * *Zážitek transcendence*, sebepřekročení k jiné skutečnosti.
- * Pomoc při hledání odpovědí na *otázky lidské existence*.
- * Může *ukázat směr, podpořit motivaci, pomoci uchopit cíl, smysl života*.
- * Některé skladby se nám stávají citově blízké. Symbolizují nám *životní etapy*, postoje, ideály. Díky hudbě je můžeme znovu prožít, zpracovat, uzavřít.



Cíle MT

MT je systematický, **cílený proces**

* **Cíle MT jsou nehudební**

- léčba, učení,
- rozvoj sociálních dovedností
- rozvoj komunikace
- schopnost sebevyjádření,
- podpora motivace,
- zpracování emocí
- zvládání bolesti a stresu
- osobnostní a spirituální rozvoj



Využití MT

* Preventivně

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



Využití MT

* Diagnosticky

- při prvních setkáních s klienty
- 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 vývojové opožděnosti, mentální retardaci
při zvládnání neuróz
při rehabilitaci

ve speciální pedagogice
při vadách řeči, dyslexii a dysgrafii
při zvládnání základů školního učiva
k obnově narušených funkcí (soustředění, paměti)
k nácviku komunikačních dovedností
k relaxaci a zvládnání emoční 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



Formy MT

★ **Individuální MT**

užívá se především v počátcích,
je intenzivnější, zaměřená a problém, důvěrnější

Měla by se uskutečňovat minimálně 2x týdně.

★ **Skupinová MT**

rozvíjí mezilidskou komunikaci a vztahy
dává pocit sounáležitosti s druhými
umožňuje porozumět vlastní roli ve skupině a měnit ji
umožňuje díky otevřenosti druhých vidět sebe

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

- 1. Respektujeme projev a prožívání druhých.**
- 2. Komunikujeme přímo, ne mimo.**
- 3. Vše zůstává ve skupině.**
- 4. Projev ve hře nehodnotíme jako dobrý nebo špatný.**
- 5. Při neverbálních aktivitách nemluvíme.**
- 6. Z aktivity můžeme vystoupit, když se cítíme ohroženi**
- 7. Jsme bez telefonů.**



Průběh práce ve skupině

1. **Navázání kontaktu - rituál**
2. **Rozehřívací fáze**
 - dechová, rytmická, melodická a pohybová **cvičení**.
3. **Aktivity spojené s cílem setkání**
4. **Reflexe**



Prostředky MT technik

Hra na tělo

- Tleskání, luskání
- Pleskání rukama o jiné části těla
- Dupání
- Hvízdání

Hlas

- Řeč – rytmizace slov, šepot, výkřiky, citoslovce
- Kreativní zpěv – vokalizace, tónování
- Píseň



Prostředky MT technik

★ **Hudební nástroje**

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



Výběr MT technik pro zvolenou cílovou skupinu

- * Charakteristika skupiny
- * Popis nejdůležitějších potřeb osob skupiny
- * Výběr a stručný popis MT technik,
které by na potřeby této skupiny nejlépe reagovaly

