

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 (může praktikovat psycholog, psychiatr)
vzdělávat a cvičit – edukační MT (může praktikovat pedagog, vychovatel)
- Oba cíle – vzdělávat a léčit – jsou v MT praxi často propojeny.
Aktivity zaměřené na vzdělávání mají i léčebný účinek a obráceně, léčebné metody mají i účinek vzdělávací.



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, také úroveň důvěrnosti je ve **vztahu terapeut – klient** převážně vyšší.



Charakteristické znaky MT



1. Využívá všeobecné zkušenosti člověka se zvuky a hudbou
2. Staví na schopnosti hudby působit na emoce, motivovat a zprostředkovat komunikaci.
3. 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
- pro osobnostní rozvoj
- jako vhodné zaměstnání a zábava (děti, senioři, nemocní aj.)
- jako stimulátor duševních i fyzických výkonů



Využití MT

* Diagnosticky:

- při prvních setkáních s klienty (sledujeme reakce na hudbu a mluvíme o nich)
- klientův výběr hudby ukazuje na jeho aktuální vyladění a prožívání
- jednoduchá improvizace ve skupině 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 zvládnání základních školních vědomostí
k rozvoji soustředění a paměti
k nácviku komunikačních a sociálních dovedností
k relaxaci a zvládnání 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 –
intenzivnější, specifitější, osobnější, 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 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

1. Každý se ve hře projevuje podle svého prožívání a respektuje projev a prožívání druhých.
2. Žádný projev ve hře nehodnotíme jako dobrý nebo špatný.
3. Plně se soustředujeme na dění ve skupině – bez telefonů a pokud možno bez odcházení.
4. Všichni komunikují s celou skupinou, ne mimo.
5. Nekomunikujeme verbálně při neverbálních aktivitách.
6. V případě pocitu ohrožení je možné z aktivity vystoupit.
7. Vše, co se zahraje a řekne, zůstává ve skupině.



Průběh práce ve skupině

1. Navázání kontaktu.
2. Rozehřívací fáze – jednoduchá hra s rytmem, melodií, písní.
3. Uvedení hlavní aktivity (aktivit) – co, proč a jak budeme dělat.
4. Organizace a průběh aktivity (aktivit)
5. 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
- Píseň – reprodukce, reprodukce s variacemi, kompozice, melodizace říkadel



Prostředky MT technik

★ Hudební nástroje

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

