RYTMUS a jeho význam pro muzikoterapii

Rytmus je základním prvkem hudby a má také centrální význam pro muzikoterapii.
Na rytmus jsme velmi citliví, což souvisí:
s fyziologickými rytmy našeho těla – tlukotu srdce, pravidelného dechu, chůze, jidla
a s přírodními rytmy – střídání ročních období, dne a noci.
Být zdravý znamená být v harmonii se svými rělesnými i psychickými rytmy, umět si zachovat vlastní rytmus, ale také umět se přizpůsobit rytmům okolního světa.

Cvičit rytmus je tedy důležité pro každého. Můžeme se tak zbavit různých psychosomatických obtíží a podpořit svůj zdravější životní styl.

Rytmická cvičení je možné provádět prostřednictvím:

- hry „na tělo" – tleskáním, luskáním, dupáním
- hudebních nástrojů – především bubnů a perkusních nástrojů
- pohybu v rytmu poslouchané hudby

V muzikoterapii můžeme rozeznávat rytmy:
Aktivizační - akcentované, vyvolávající chuť k pohybu a tanci
Relaxační - málo akcentované, houpavé, uklidňující

Rytmická cvičení nám pomáhají
ke zlepšení svalové koordinace a koordinace pohybu končetin
lépe vnímáme své tělo a jeho rovnováhu,
pomáhají sladit naše dýchání s pohybem
pomáhají při vyjadřování a utváření řeči
slouží k trénování paměti,
používají se pro podporu soustředění a udržení pozornosti
zvyšují sebedůvěru

K tomu, aby rytmická cvičení měla význam, je třeba jejich **pravidelné opakování,**
aby se vžila a zapsala do mozku.

Každý člověk je jiný, proto i hledání toho spárvného rytmu „šitého na míru" je individuální. Většina osob vycítí, který rytmus jim dělá dobře a ktererý nikoliv.

Na rytmus klademe zřetel také při utváření muzikoterapeutických lekcí pro různé cílové skupiny, a to tím, že střídáme aktivizační cvičení s relaxačními.

Při dlouhotrvajícím zvukově silném monotónním rytmu je třeba obezřetnosti:
u žen v pokročilém stadiu těhotenství (riziko předčasného porodu)
u epileptiků (riziko záchvatu)
u lidí při léčbě závislosti (riziko relapsu, zvláště při rytmech typu techno)

Rytmická cvičení mají speciální význam při:
rehabilitaci, neurorehabilitaci, fyzioterapii, při léčbě Parkinslonovy nemoci, v rámci ergoterapie, v logoterapii, při nácviku komunikace, při poruchách kognitivních funkcí, při poruchách učení