



Improvizace



Improvizace vnitřně aktivizuje

- **Improvisus** – nepředvídatelný, netušený, neočekávaný, nepředpokládaný
- Hra, které nepředchází příprava, náhodné konstelace tónů a zvuků v čase a prostoru.
- Každý ovšem improvizuje podle svého osobitého způsobu vnímání.

Díky své **nepředvídatelnosti** vyvolává silné emoce – fascinaci, zvědavost, ale i odpor, stud, kterými je klient překvapen.

Moment **překvapení** vyvádí ze **stereotypu** v zapínání obranných mechanismů.



Improvizace rozvíjí vztahy

Zdravé vztahy jsou pro vyrovnaný a naplněný život člověka rozhodující.

Vztah k druhým

Vztah sama k sobě

Vztah k transcendentní skutečnosti

- Aktivní MT jako mimoslovní komunikace
 - utváří tyto vztahy
 - reflektuje je
 - uzdravuje je

Vztah k sobě

- Zralý vztah **k sobě**, který se vytváří skrze zkušenost přijetí **jinými lidmi**.
- S improvizací je možné pracovat tak, aby se měnil negativní postoj a obraz sebe sama i druhých lidí, získaný v raných stádiích života primárně prostřednictvím sluchových a dotekových vjemů. – V tom je MT mezi jinými arteterapiemi výjimečná.



Improvizace je médiem

Stává se prostředím kde se nabízí

- **komunikace a interakce**, kanálem neverbálních zpráv a informací
- **kreace a re-kreace**, moment tvořivosti je silným impulzem k seberealizaci
- **aktivizace vnitřních zdrojů** klienta
- **oživení smyslů** k vnímání sebe a druhých
- reflexe zaběhaných schémat vnímání a prožívání

Improvizace se stává mostem mezi

- Vnitřním vnímáním a vnějším vnímáním
- Logickou realitou a spontánností (náhoda je porušením kauzality)
- Levou a pravou hemisférou mozku – racionalitou a emocemi



Cíle improvizace

Cíle improvizace se navzájem posilují a podporují:

- odstranit strach z toho, že úder v rámci společné hry může být falešný, arytmičtější nebo disharmonický
- umožnit nový osobní zážitek (např. důvěry ostatních)
- reflektovat emoce a komunikační vzorce (rozeznat subjektivní kauzalitu)
- umožnit pohyblivost a flexibilitu vnímání sebe a druhých, uvolnit blokace a ustrnutí v tomto vnímání
- měnit sebeobraz díky zrcadlení jiných
- nastartovat a podporovat proces k autonomii a identitě (řídít vlastní chování, zodpovědně si stanovovat cíle aj.)
- Diagnostikovat témata, kterými je třeba se v terapii zabývat



Podněty pro improvizaci

Improvizace v terapii vzniká na základě nějakého podnětu – motivace, kterou volně zadává terapeut.

Podněty pro volnou improvizaci mohou být:

- Zaměřené na komunikaci ve dvojici či ve skupině
- Zaměřené na emocionální vyjádření – např. hudební vyjádření nálady, konkrétní emoce, životní situace
- Podporující asociace – např. hudební zpracování počasí, živlů, ročních období



Hudební nástroje

- Smyslem projektivních improvizačních technik je otevřené **vyjádření pocitů** **přímými a úspornými prostředky**.
- K nástrojům je třeba přistupovat tak, **jak by to udělalo dítě**, a považovat je za prostředek svobodného vyjádření. Hudebně nevzdělaní lidé jsou většinou v tomto projevu svobodnější než lidé s hudebním vzděláním.
- K rozšíření možností těchto nástrojů je možno přidat **vlastní hlas**, neartikulované zvuky či zpěv bez nároku na jeho intonační přesnost a technickou kvalitu.
- K improvizacím se nejlépe hodí **bicí hudební nástroje**, metalofony, xylofony nebo **jednoduché dechové nástroje** (flétna). K vyluzování zvuků není potřebná žádná předchozí hudební zkušenost.
- **Vyhne se tak svazujícím postojům**, které člověk má, když přistupuje ke složitějším nástrojům. Improvizace na tyto nástroje mohou být pak spíše povrchním přehráním toho, co máme naučeno než skutečnou vnitřní projekcí.



Skupinová improvizace

- Každá skupina je jedinečná a skupinové hudební improvizace nabízejí ojedinělý způsob pohledu na **skupinové procesy**.
- Při improvizaci vznikají ve skupině různé typy **hudebního přenosu**. Jde o proces, kdy se v hudebním vyjádření projevují interpersonální vztahové tendence jednotlivců, jejich zkušenosti ve vztazích s druhými a typické postoje ve skupině.
- Hudební **přenos tedy může odhalit** dominanci a tendenci k ovládnutí druhých (může být reakcí na strach ze ztráty kontroly), nepřizpůsobivost a vzpurnost (může být reakcí na přetížení), vytváření různých spojení či vytváření konfliktů v rámci skupiny a mnoho dalšího.
- Skupinová hudební improvizace může sloužit v procesu **dynamického učení**. Změnit hudební chování je totiž pro mnoho lidí snadnější a méně ohrožující než učit se novým modelům chování ve skutečném životě.
- Vystupováním **v symbolických hudebních rolích** se hudebně dominantní člověk může naučit spolupráci v rámci skupiny, hudebně pasivní člověk si může osvojit hudební iniciativu a převzít vedení. Hudební skupina se tak může stát odrazovým můstkem osobního růstu a změna chování při improvizaci může přerůst ve změnu **chování v životě**.



Průběh skupinové improvizace

- V průběhu improvizace se komunikuje pouze prostřednictvím hudby a rytmu, nikoliv slovně.
- Nejprve si účastníci vyberou hudební nástroje a volně si je vyzkouší.
- Kterýkoli člen skupiny – může to být i více členů – může hudbu zahájit.
- Každý může přinášet do hry vlastní témata, ujímat se vedení.
- Kdokoliv může vést skupinu k závěru. Kdokoliv však může v závěru začít nové téma, nový směr improvizace.
- Trvání improvizace není žádným způsobem omezeno a její délka záleží výhradně na rozhodnutí skupiny.
- Konec je naznačen déletrvajícím tichem.



Reflexe skupinové improvizace

**Po skončené improvizaci
by se členové skupiny měli zabývat následujícími otázkami:**

- Který člen skupiny zahájil hudbu?
- Který člen skupiny improvizaci převážně vedl? Kdo byl vnímán jako dominantní?
- Kteří členové skupiny hudebně podporovali ostatní?
- Byli někteří během improvizace uzavřeni do svého hudebního vyjadřování a nezapojovali se do celkového směřování skupiny?
- Kteří členové skupiny se vnímali jako pasivní a nedokázali se prosadit se svou iniciativou?
- Protestovali někteří členové skupiny proti celkovému charakteru skupinové hudby, vzpírali se a snažili se ji vést vlastním směrem?
- Jak se vytvářela hudební komunikace mezi konkrétními členy skupiny?



Individuální improvizace

Vede jedince

- k uvědomování si pocitů
- k vyjadřování a uvolňování vědomých i nevědomých pocitů
- objevování témat pro osobnostní růst

Cílem je

- dát prostor každému k sebevyjádření a k práci s vlastními pocity
- rozvíjet schopnost členů skupiny naslouchat, soustředit se, vytvářet vzájemné vazby a hovořit o pocitech
- naučit se vnímat jemné vztahy mezi zvuky a pocity

Hudební komunikace může nabídnout daleko více než pouhý verbální kontakt.

Je schopna odhalit problémy, které je možné řešit v další terapii.

**I jednoduchá improvizace může výmluvně vypovídat
o různých stavech a pocitech.**

**Vyjádření vlastních pocitů symbolickou řečí hudby,
snaha pochopit pocity druhých a chovat se k nim s respektem
má samo o sobě velkou terapeutickou hodnotu.**



Naslouchání improvizaci

Při naslouchání hudebnímu vyjádření je dobré zaměřit se na následující prvky:

- 1. Jaká je dynamika projevu dotyčného – je jeho hudba hlasitá nebo tichá? Výrazné krajnosti a kontrasty mohou svědčit o vnitřních konfliktech, kterými se dotyčný zabývá.
- 2. Je hudba souvislá a plynulá, nebo trhaná a plná náhlých změn? Je organizovaná nebo chaotická?
- 3. Vyvolává hudba dojem směru, sebedůvěry a odhodlání, nebo zní slabě a apaticky?
- 4. Tempo je stejně jako dynamika relativní pojem, ale i to může být výmluvné. Jde o rychlý, třeba i překotný pohyb, nebo je tempo spíše zatěžkané a pomalé?
- 5. Jak dlouho improvizace trvá? Je relativně dlouhá, a tedy i vypovídající, nebo očividně stručná, naznačující strach z otevření obtížného tématu?



Improvizovaný dialog

- Je vhodný při **řešení konfliktů a napětí** v rámci skupiny i ve vztazích jednotlivců s důležitými lidmi mimo skupinu.
- Dialog napomáhá ke sdělování vlastních postojů a pocitů vůči druhému úsporným způsobem.
- Někteří lidé neumějí **vyjadřovat své pocity vůči druhým** slovně, nemají odvahu je vyjadřovat přímo, zaobalují je, jiní je vyjadřují nepřiměřeně. Hudební forma může napomoci.
- Někdy až po hudebním dialogu je člověk schopen vyjadřovat nebo pojmenovat své pocity.
- Hudební dialog může ozřejmit můj způsob dialogu a **ukázat nové cesty k vedení rozhovoru** s druhými. Slouží k reflexi toho, **jakou reakci může vyvolat moje sdělení**.



Průběh improvizovaného dialogu

- **Protagonista** má svůj protějšek dialogu ve skupině, nebo si k dialogu zvolí **pomocníka, který mu důležitou osobu zastupuje.**
- Před dialogem je třeba si představit: **jak by můj pocit, můj postoj vůči druhému zněl**, kdybych jej měl vyjádřit prostřednictvím hudby
- Jeden z protagonistů **začne svým sdělením, druhý odpovídá**, souhlasí nebo namítá, doplňuje nebo odporuje.
- Při dialogu se velmi osvědčuje **společný buben**. Společné bubnování na jeden buben je důvěrná situace. Protivník může fyzicky vniknout do protagonistovy části plochy bubnu, může se dostávat na okraj apod. To vše zase vyvolává reakce. Protagonista a bubeník sedí každý na jiné straně bubnu. A mohou tak přímo kontrolovat své postoje.
- Pokud dojde k **záměně rolí**, každý z nich se přesune na opačnou stranu bubnu