



Základní techniky muzikoterapie



Základní techniky MT

- **Improvizace**, individuální i skupinová, je významnou projektivní technikou sebevyjádření..
- **Hudba a imaginace** – řízené představy při hudbě. Ne pro práci s psychotiky, pouze s lidmi, kteří mají smysl pro realitu
- **Lyrická analýza** - identifikace s písní – otevření bez nátlaku
- **Autorské blues** - terapeut pomáhá klientovi hledat správná slova pro vytvoření osobní písně. Nejlepší formou: blues.
- **Asociační hudební techniky** spojené s výtvarnou činností, pohybem a tancem
- **Hudba spojená s rituály**
- **Hudba jako součást psychodramatu**
- **Relaxace a zpracování stresu** při hudbě.
- **Hudební hra** - integrace všech metod.



Improvizace

- **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 vytváří prostor

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, arytmiický 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



Druhy improvizace

- Zaměřená na skupinovou dynamiku a identifikaci rolí ve skupině
- Zaměřená na komunikaci ve dvojici či ve skupině
- Zaměřená na vyjádření pocitů – např. hudební vyjádření nálady, konkrétní emoce, životní situace
- Zaměřená na nějaké téma (chaos-řád)
- Podporující asociace – např. hudební zpracování počasí, živlů, ročních období
- Uvolňující – umožňuje odreagování, uvolnění
- Intermediální – zakomponovaná do nějaké hry, dramatizace, malby, tance
- Integrační – zpracovávající nějakou zkušenost či zážitek
- Rolová – podporující stránku osobnosti, kterou klient dostatečně neprožívá (Hra na matku)



Imaginace

- **Řízené představy a hudba** je široce uznávaný muzikoterapeutický přístup. Je zcela v souladu s prověřenými postupy léčitelských rituálů mnoha tradičních kultur.
- Jde o naslouchání hudbě v uvolněném stavu s cílem povzbudit představivost, vnímání symbolů a pocitů.
- Má podpořit kreativitu, zprostředkovat uzdravující zážitky a zvýšit porozumění vlastní osobě.
- S představami je možné pracovat v tichu, ale s hudbou se tato práce mnohonásobně usnadní.



Imaginace začíná relaxací

- Práce s hudbou a představivostí vyžaduje přípravu, která začíná **progresivní relaxací**.
- Ležíme na zádech se zavřenýma očima.
- Soustředíme se na svůj dech a postupné uvolňování svalového napětí. Terapeut přitom může slovně vést klienty k postupnému uvolňování jednotlivých částí těla.
- Schopnost klientů zcela se při relaxaci uvolnit je třeba postupně trénovat.



Výběr hudby k imaginaci

- Vhodná je spíše instrumentální než vokální hudba, vokální hudba mívá specifický kontext a je příliš určující.
- Uklidňující hudba je v zásadě vhodnější k vyvolání a k podpoře zkoumání vlastního nitra a představ než hudba povzbuzující, zvláště pak než hudba výslovně rytmická.
- Představy člověka mnohem více souvisejí s jeho vnitřním naladěním než s konkrétním hudebním podnětem.
- Hudba podněcující představivost slouží jako katalyzátor a pomůže ujasnit si pocity spojené s aktuálními problémy.
- Je důležité si uvědomit, že samotná hudba nemůže vyvolat úzkost nebo smutek, ale rozboří ochranné valy, které brání, abychom si jej uvědomovali.



Slovní vodítko

- Slovní vodítko by se mělo odvíjet od příjemného, **bezpečného místa**.
- Druhá fáze řízené představivosti by měla být **otevřenější** a nabídnout nějaký projektivní úkol.
- Při vedení skupiny nemluvte příliš rychle.
- Modulujte zvuk vaší řeči přiměřeně ke zvuku hudby. Charakter slovního projevu by měl korespondovat s charakterem hudby.
- Nebud'te příliš direktivní. Slova mají poskytnout jen **promítací plátno, na které si může účastník promítnout svůj vnitřní svět**.
- Nevytvářejte scénáře, které mohou být těžké nebo bolestné pro představy některých účastníků. (Např: představte si šťastné okamžiky dětství...)



Reflexe improvizace a imaginace

Reflexe se může týkat těchto rovin:

- Zážitky z průběhu dění
- Tělesné prožívání
- Emocionální prožívání
- Prožívání sebe sama ve vztahu k dění, k ostatním ve skupině
- Asociací vybavujících se v průběhu



Autorské blues

- Metoda, při níž člověk své pocity, které mohou být nesnesitelné, vtělí do slov.



Formy MT

- **Aktivní MT** – léčený hraje, zpívá, vyťukává rytmus, diriguje
 - *Společný nácvik jednoduché písně stmeluje skupinu, napomáhá vztahům*
 - *Improvizace různého druhu (skupinová, individuální, na jednoduchých nástrojích, na černých klávesách, hlasová) umožňuje sebevyjádření aktuálních pocitů, odhalení podvědomých pocitů, diagnózu základních problémů.*
- **Receptivní MT** – léčený poslouchá hudbu, asociuje, maluje, tančí
 - *Lze ji uplatňovat i u ležících klientů, k relaxaci, k regulování tělesného napětí, ve spojení s představami k uzdravujícím zážitkům.*
 - *S poslechem hudby lze spojovat další činnosti: malování, tanec, práci, umožňující sebevyjádření aktuálních pocitů, odhalení podvědomých pocitů, diagnózu základ. problémů.*
 - *S nahrávkami lze spojovat jiné akustické podněty*
 - *mluvené slovo (různé uklidňující formule)*
 - *zvuky přírodního charakteru, které působí výrazně náladotvorně (ptačí zpěv, déšť, šplouchání vln)*
 - *zvuky se specifickým fyziologickým účinkem (stylizace úderů lidského srdce)*



Formy MT

■ Individuální MT

používá se především v počátcích léčby, kdy je třeba intenzivnějšího a specificky zaměřeného působení na klienta. Osobní kontakt umožňuje rychlé vytvoření bezpečného a důvěrného prostředí. Měla by se uskutečňovat minimálně 2x týdně.

■ Skupinová MT

rozvíjí a aktivizuje mezilidskou komunikaci, reguluje napětí ve vztazích, umožňuje porozumět vlastní roli ve skupině a vztahům ve skupině, léčí pocit izolace a osamění a dává pocit sounáležitosti s druhými, umožňuje prostřednictvím problémů druhých realisticky nahlédnout své vlastní. Počet klientů ve skupině by neměl přesáhnout 20.