Techniky

improvizace

Metody muzikoterapie

- **Improvizace**
- **Interpretace**
- **Kompozice**
- **Poslechu**

- Tyto metody existují v mnoha **variacích.**
- Praktikují se v rámci určité **procedury.**
- Uvnitř každého procedurálního kroku může terapeut využít mnoho různých **technik.**
- Terapeut může také vyvinout systematický přístup, který závisí na určitých technikách a procedurách, pak mluvíme o **modelu.**

(Např. analytická MT, Orffova MT apod.)

Techniky improvizace

Dále uvedené techniky popsali

- Jiří Kantor, Matěj Lipský a Jana Weber v knize
  Základy muzikoterapie (Grada 2009)
- Jaroslava Zeleiová v knize
  Muzikoterapie (Portál 2007)
- Zdeněk Šimanovský v knize
  Hry s hudbou a techniky muzikoterapie *(Protál 2001)*

Mohou se uplatnit

- v muzikoterapii individuální, ve vztahu **terapeut – klient**
- v muzikoterapii skupinové, ve vztahu **protagonista – skupina – terapeut**

Improvizační techniky empatie

- **1. Imitování**

  cíl: sebereflexe, posílení schopnosti reagovat a komunikovat

  Terapeut nebo skupina reprodukuje protagonistův projev či reakci těsně po tom, co byla prezentována (rytmus, melodie, pohyb, výraz tváře atd).

- **2. Synchronizování**

  cíl: uvědomění sebe sama, stabilizace, podpora vztahu mezi klientem a terapeutem či skupinou

  Terapeut či skupina se přizpůsobuje protagonistovi a prování stejnou aktivitu ve stejném čase (stejný pohyb, rytmus, nálada, stupeň energie).

- **3. Rozvíjení**

  cíl: posílení sebevědomí, sebepřijetí, podpora kreativity a sebevyjádření

  Protagonistův rytmický či melodický motiv terapeut či ostatní rozvíjejí ve své improvizaci.

- **4. Přehánění**

  cíl: uvědomění si a přijetí vlastních pocitů

  Nálada či chování, které je pro protagonistu či klienta charakteristické, klient či skupina do krajnosti demonstruje ve své improvizaci. Techniky je třeba využívat opatrně, aby ji protagonista či klient nechápal jako zesměšnění.

Improvizační techniky vyvolávání

- **5. Opakování**

  cíl: integrace klienta či jednotlivce, podpora vzájemné komunikace

  Terapeut či členové skupiny se snaží opakováním klientova motivu vyprovokovat jeho další reakce. Opakují stále stejný motiv a na závěr nechají logickou pauzu pro klienta či protagonistu, který motiv změní.

- **6. Modelování**

  cíl: posílení žádoucího chování

  Terapeut představí nějakou aktivitu (pohyb, hudební motiv), kterou může klient či protagonista imitovat.

- **7. Vytváření prostoru**

  cíl: podpora sebevědomí, schopnosti převzít odpovědnost

  Terapeut či skupina vytvoří ve své improvizaci prostor pro sólo jednotlivce (klienta či protagonisty).

- **8. Užívání analogií**

  cíl: propojení s reálnými situacemi, dynamické učení

  Po společné improvizaci terapeut motivuje klienta či členy skupiny k nalezení analogie mezi právě proběhlou improvizací a reálnými životními situacemi.

Techniky vytváření důvěry

- **9. Sdílení nástrojů**

  cíl: podpořit komunikaci, budovat vzájemnost a důvěru, pomoc klientům majícím problémy s hranicemi a sebekontrolou

  Terapeut s klientem či dvojice ve skupině hrají na společný nástroj (současně nebo kooperativně).

- **10. Darování**

  cíl: posílení vzájemnosti a důvěry

  Terapeut složí klientovi píseň či mu daruje nějaký malý hudební nástroj. Podobně se mohou obdarovat i členové skupiny.

Improvizační techniky procedurální

- **11. Ustupování**

  cíl: podpora přebírání odpovědnosti, kreativity

  Po tom, co terapeut či vedoucí hraje v improvizaci vedoucí roli, přenechá vedení klientovi či protagonistovi ze skupiny.

- **12. Dirigování**

  cíl: rozvíjení schopnosti vedení, posílení sebedůvěry a soudržnosti skupiny

  Improvizace je vedena klientem či protagonistou, jeho pohyby, slovy.

- **13. Nacvičování**

  cíl: koncentrovat pozornost na cíl, posílit sebevědomí

  Terapeut nacvičuje s klientem či skupinou improvizační výstup.

- **14. Poslech vlastní nahrávky**

  cíl: posílení identity, schopnost sebereflexe

  Společný poslech nahrávky improvizace a rozhovor o ní.

Improvizační techniky vztahování

- **15. Symbolizování**

  cíl: objevit, jak se dají vyjádřit pocity pomocí hudebního výrazu a posílit tak možnost komunikace a sebedůvěru

  Terapeut či někdo ze skupiny symbolizuje krátkým motivem životní situace (osoby, události, pocity).

- **16. Vzpomínání**

  cíl: uvědomit si, že reálné situace se dají vyjádřit abstraktně a že je lze sdílet i mimoslovně, technika se využívá ke zpracování vědomého i nevědomého materiálu klienta či protagonisty

  Protagonista (klient) si představí určitou událost, situaci, pocit, se kterým je třeba pracovat, a pokouší se ho reprodukovat hudebně, pomocí zvuků. Může sdělit o jakou situaci se jedná či tato může být předmětem intuitivního odhadu od ostatních.

- **17. Vyprávění příběhu**

  cíl: dosáhnout projekce potlačených emocí do příběhu a zpracovat iracionální pocity do logických souvislostí

  Terapeut nebo někdo ze skupiny improvizuje krátký hudební motiv, klient nebo ostatní ve skupině k němu vyprávějí nějaký příběh.

- **18. Fantazírování**

  cíl: zpřítomnit imaginární svět a propojit ho se světem reálným

  Klient či protagonista improvizuje své sny a fantazie.

Techniky práce s emocemi

- **19. Rytmické kotvení**

  cíl: podpora pocitu jistoty a vyrovnanosti, zakotvení v realitě

  Terapeut či někdo ze skupiny udržuje základní tempo jako základ pro klientovu (skupinovou) improvizaci.

- **20. Držení**

  cíl: poskytnout bezpečné místo pro sebevyjádření, empatii a porozumění

  Terapeut či někdo ze skupiny (skupina) vytváří hudební pozadí, které rezonuje, odráží momentální pocity klienta či protagonisty, který je nejprve verbálně vyjádří.

- **21. Přechod**

  cíl: umožnit přechod z jedné emoce (myšlenky) ke druhé a strukturovat tak své pocity, orientovat se v nich

  Terapeut pomáhá klientovi, protagonistovi, skupině přecházet od jedné emoce či myšlenky ke druhé (přechody se znázorní graficky předem, aktuálně pohybem apod.)

Techniky práce s emocemi

- **22. Protiklad**

  cíl: schopnost zpracovávat změny emocí a vyjadřovat je

  Terapeut motivuje klienta či protagonisty k vyjádření opačných pocitů, než právě prožívají, a to prostřednictvím hudby, dramatizace i verbalizace.

- **23. Štěpení**

  cíl: pomoc osvětlit protichůdné aspekty vlastního já a uvědomit si jejich souvislosti

  Štěpení se projevují jako protikladné myšlenky a pocity, které se mohou manifestovat v konfliktních hudebních. Terapeut či někdo ze skupiny improvizuje jednu část klientovy či protagonistovy osobnosti a klient (protagonista) druhou. Obojí se děje současně, stejně jako se děje v klientovi či protagonistovi samotném.

- **24. Rozhovor**

  cíl: pomoc orientovat se v důležitém vztahu, získat přehled o vlastních interakčních tendencích

  Klient s terapeutem, či dva protagonisté ve skupině prozkoumávají důležitý vztah klienta či protagonisty pomocí improvizačních duet. Improvizace znázorňuje například rozhovor v tomto vztahu.

- **25. Hraní rolí**

  cíl: rozvoj sociálních dovedností, flexibility a posílení vlastní role

  Terapeut motivuje klienta či protagonisty ke střídání různých rolí v rámci dvojice či skupiny (dominantní, partnerská,spolupracující či role dirigenta, hráče, posluchače)

Další improvizační techniky

- **26. Tematická improvizace**

  Technika umožňuje v improvizaci tematizovat vztah k sobě, aktuální životní sílu, vlastní identitu, blízkost s druhými i odstup. Je možno **tematizovat jednotlivé póly vztahového diagramu** (dominanci, submisi, afiliaci, agresi atd.)**.**

- **27. Asociační improvizace**

  Nabízí ztvárnění představ prostřednictvím zvuku (např. živlů, počasí, archetypů atd.). Skupina pracuje s jedním motivem společně, což přispívá k vzájemnému propojení. Hra poskytuje příležitost učit se překonat zábrany a uskutečnit svou představu.

- **28. Situační improvizace**

  Vychází z konkrétního dění ve skupině a reaguje na něj. Poskytuje možnost reagovat na rozhovor, gesto, povzdech, na cokoli, co si zaslouží pozornost při dění ve skupině (potřeba podpory, reakce na selhání apod.).

- **29. Intermediální improvizace**

  Umožňuje uchopení zážitků získaných během určitého úseku života, který je vzhledem k tématu významný. **Pracuje nejen se zvukem, ale také s pohybem, malbou, scénografií.** Určitý zážitek je tak možno transformovat více výrazovými prostředky, což účinněji zpracovává napětí.

- **30. Rolová improvizace**

  Nabízí zvukové ztvárnění rolí (partner, rodič, dítě, podřízený, nadřízený atd.), v nich pak účastníci uplatňují svá komunikační schémata. Díky hře v určité roli může být člověk konfrontován s některou stránkou vlastní osobnosti, kterou nerozvíjí.

Další improvizační techniky

- **31. Improvizační dialog**

  Improvizační dialog napomáhá ke sdělování vlastních postojů a pocitů vůči druhému úsporným způsobem. Hudební komunikace může zasahovat hlouběji než verbální a může napomoci vyjadřovat své pocity vůči druhým přiměřeným způsobem.

- **32. Skupinové improvizace emocí**

  Každá skupina si vybere tři emoce, které postupně představí ve společné improvizaci.
  Druhá skupina se snaží improvizovanou emoci určit.
  Podobně si může každá skupina zvolit k improvizaci tři charakteristické životní situace.

- **33. Hra na sóla**

  Během společné improvizace se na domluvený signál vždy jeden člen skupiny ujme sóla na svůj nástroj. Po ukončení sóla (ztišením) se ostatní opět přidají a rozvíjejí jeho téma. Poté může opět následovat sólo dalšího hráče.

- **34. Hlasová podpůrná technika**

  Technika se uplatňuje v individuální terapii. Pokud klient improvizuje a není si jistý, je třeba jej poslouchat a podpořit jej prostřednictvím volné vokalizace vlastním hlasem. Je to technika nonverbální podpory a interakce.