



# MT praxe

---



# Úrovně MT praxe

---

- **Pomocná** – k různým cílům v oblasti edukace, komunikace a rozvoje osobnosti
- **Rozšiřující** – k posílení výsledků léčebných a terapeutických postupů
- **Intenzivní** – má významnou roli v terapeutickém plánu klienta
- **Primární** – má nepostradatelnou úlohu v naplnění hlavních terapeutických potřeb klienta



# Oblasti praxe

---

- **Didaktická oblast** – školy, speciální školy, dětské domovy, domovy pro seniory, kojenecké ústavy, diagnostické ústavy, léčebné komunity

Pomoc

- k získání vědomostí a dovedností
- pro funkční a nezávislý způsob života
- pro sociální adaptaci
- k naplnění potřeb klienta
- pro terapii

Možné přístupy: MT ve spec.ped., MT hudebními aktivitami, Modely „Volná improvizace“, „Orffova MT“ atd.



# Oblasti praxe

---

- **Medicínská oblast** – kliniky, nemocnice, rehabilitační centra, hospice
- Cílem je
  - zlepšit, obnovit či udržet zdraví
  - ovlivnit somatická onemocnění
- Možné přístupy: hudba jako prostředek ke zvládnání bolesti a úzkosti, rehabilitační MT, paliativní MT atd.



# Oblasti praxe

---

- **Léčebná oblast** – specializovaná centra a soukromé praxe

Jde o využití vlastností zvuku, vibrací a hudby s cílem

- Obnovení harmonie uvnitř jednotlivce nebo mezi jednotlivcem a okolím
- Možné přístupy: vibroakustická terapie, mantrické meditace, léčba gongy, řízená imaginace a hudba, kreativní MT



# Oblasti praxe

---

- **Psychoterapeutická oblast** – poradenská centra, psychiatrické léčebny, soukromé terapeutické praxe

Cíle:

- Změny v oblasti emocí
  - Schopnost seberealizace
  - Změny v oblasti vztahů, spirituality atd.
- 
- Možné přístupy: podpůrná hudební psychoterapie, transformativní hudební psychoterapie



# Oblasti praxe

---

- **Volnočasová oblast** – střediska sociální péče, ústavy, domovy, komunity

Cíle:

- aktivizace jedinců
  - podpora zdraví a sebevědomí
  - naplnění volného času
  - zvýšení kvality života
- 
- Možné přístupy: volnočasová MT, hudba v herní terapii



# Oblasti praxe

---

- **Ekologická oblast** – komunity, pracoviště, různé skupiny a jejich prostředí
- Cíle:
  - Podpora zdraví
  - Rozvoj komunikace
  - Podpora vztahu člověka k prostředí
- Možné přístupy: tradiční či aktuální ozdravné rituály, komunitní MT zaměřená na vztahy sociokulturních skupin





# Vznik specifických potřeb

---

**MT reaguje podle specifických potřeb.**

- **Abnormalita** – odchylka od běžného stavu
- **Deficit** – ztráta celistvosti
- **Omezení** – snížení běžné výkonnosti a sociální interakce
- **Postižení** – trvalé působení vady nebo omezení
- **Nemoc** – porucha rovnováhy organismu s prostředím
- **Ohrožení** – některé okolnosti mohou způsobit deficit či nemoc
- **Syndrom** – zdravotní problém definovaný určitými symptomy
- **Trauma** – poškození vzniklé vlivem vnější události
- **Znevýhodnění** – ztížené podmínky života a možnosti zvládat požadavky okolí



# Zaměření na potřeby klienta

---

- **Komunikace**

techniky naslouchání, vyjadřování, motivace ke komunikaci, motoriky mluvidel, neverbální komunikace

- **Kognitivní funkce/školní dovednosti**

techniky pro orientaci v čase a prostoru, poznávání blízkých osob, zvládání školního kurikula, koncentraci pozornosti



# Zaměření na potřeby klienta

---

- **Senzomotorické funkce**

techniky na procvičení zraku, sluchu, hmatu, hrubé a jemné motoriky, sebevyjádření pohybem

- **Emoce**

techniky na vyjadřování pocitů, konfliktů, odreagování, podporu sebevědomí, kreativity, vyrovnání se ztrátou



# Zaměření na potřeby klienta

---

- **Sociální dovednosti**

techniky na uvědomování si okolí, navázání a ukončení vztahu, přivítání a rozloučení, pocit sounáležitosti, sebereflexe a náhled, respekt k druhým, kontrola agresivního a impulsivního chování, budování důvěry ve skupině, budování týmu

- **Chování**

techniky na odstraňování nežádoucího chování a rozvíjení žádoucího, následování pokynů, schopnost nápodoby, přizpůsobení



# Zaměření na potřeby klienta

---

- **Relaxace a antistresové dovednosti**

techniky zvládání stresu, pomáhající k akceptaci omezení či postižení, obnově vnitřní rovnováhy, zdrojů pro motivaci

- **Spiritualita**

techniky pro osobnostní růst, autenticitu, meditaci, aktualizaci smyslu života



# Zaměření na potřeby klienta

---

- **Jiné cíle**

techniky

- na snížení bolesti
- k nácviku soběstačnosti při denních činnostech
- pomáhající ovlivňování fyziologických funkcí
- sloužící reminiscenci životních zkušeností
- napomáhající k smysluplnému naplnění volného času



# Průběh a struktura MT setkání

---

- Pravidelná frekvence
- Návaznost
- Délka individuální MT 20-60 min
- Délka skupinové MT 45-90 min



# Průběh a struktura MT setkání

---

## **Tradiční struktura**

- Navázání kontaktu
  - Verbální komunikace, vstupní rituály, reflexe aktuálního stavu
- Warming-up
- Hlavní náplň
- Relaxace
- Reflexe
  - Sdílení prožitého, závěrečný rituál





# Průběh a struktura MT setkání

---

- Základní teze

- Terapeutická setkání ohraničujeme a strukturujeme rituály - konstituují jistotu, důvěryhodné prostředí, sjednocují.
- Jako se střídá den a noc, je třeba v MT lekci střídat techniky aktivizační s technikami relaxačními.
- U malých dětí dáváme přednost technikám spojeným se zpěvem, postupně přidáváme nástroje
- U seniorů používáme hudební nástroje opět méně a dáváme přednost hlasovému projevu a zpěvu.



# Struktura MT jednotky

---

- Ustálená struktura podporuje orientaci, integritu
- Pevnou a jasnou strukturu potřebují především
  - Autisté
  - Mentálně retardovaní
  - Psychotici
  - Děti s ADHD



# 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, mantry, alikvótní zpěv
- Píseň – reprodukce, reprodukce s variacemi, kompozice, melodizace říkadel, kontaktní písně



# Prostředky MT technik

---

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



# Vybrané techniky pro skupiny

---

## ***Tematická improvizace***

- Technika umožňuje v improvizaci tematizovat identitu skupiny, vztah jednotlivce ke skupině, vztah k sobě, aktuální životní sílu, vlastní identitu, blízkost s druhými i odstup.
- Je možno tematizovat jednotlivé póly vztahového diagramu.

## ***Asociační improvizace***

- Technika nabízí ztvárnění představ prostřednictvím zvuku. V asociační improvizaci pracuje skupina s jedním motivem společně, což přispívá k vzájemnému propojení v tvůrčím úsilí. Hra poskytuje příležitost učit se překonat zábrany a uskutečnit svou představu.

## ***Situační improvizace***

- Technika 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.).



# Vybrané techniky pro skupiny

---

## ***Intermediální improvizace***

- Technika umožňuje uchopení zážitků získaných během určitého úseku života, který je pro klienty významný. Pracuje nejen se zvukem, ale také s pohybem, malbou, fotografií, scénografií. Určitý zážitek je tak možno zpracovávat více výrazovými prostředky, což účinněji motivuje a zpracovává napětí.

## ***Rolová improvizace***

- Technika nabízí zvukové ztvárnění určitých rolí, v nich pak účastníci uplatňují svá komunikační schémata. Díky hře v určité roli může být člověk konfrontován s některou stránkou vlastní osobnosti, kterou dostatečně nerozvíjí nebo neprožívá. (Role vedoucího, role průvodce, role matky či otce, role partnera atd.)

## ***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.



# Vybrané techniky pro skupiny

---

## ***Hluboká relaxace při hudbě***

- Postupné uvolnění všech částí těla, pozorování dechu, srdečního tepu, procházka vlastním tělem, nalezení vlastního středu, ukotvení, sebezpřijetí.

## ***Imaginace při hudbě s projektivním úkolem***

- Technika využívá naslouchání hudbě v relaxovaném stavu a umožňuje tak vnímání vlastní osoby a její situace v síti vztahů prostřednictvím asociací a symbolů. Nabízí zlepšení porozumění interpersonální situaci a může zprostředkovat uzdravující zážitky.

## ***Meditace – umění naslouchání***

- Jednoduché meditační techniky umožňují intenzivní setkání sama se sebou, včetně zážitku hlubokého ticha a míru. I když se nejedná o specificky MT techniku, je možno ji spojit právě s nasloucháním vnitřní hudbě a přicházejícím duchovním podnětům.





# Vybrané techniky pro skupiny

---

## ***Lyrická analýza, tvorba vlastního blues***

- Technika umožňuje identifikaci s písní nebo tvorbu vlastní písně, jejíž forma úspornými prostředky pojmenovává prožitek, vtěluje jej do hudebního materiálu a umožňuje tak jeho zpracování.

## ***Přírodní (archetypální) rituál***

- Přináší zážitek uvolnění a propojení s biogenními základy osobnosti. Aktivizuje a uvolňuje tvůrčí síly člověka. Tematizuje iniciační události v životě člověka – narození, zasvěcení, smrt, boj atd.

## ***Tématický rituál***

- Umožňuje zpracování tématu a jeho přivlastnění (např. ritualizované předávání a přijímání projevů lásky a péče). Technika konstituuje jistotu, vytváří prostředí bezpečí, spojení a sjednocení.



# Vybrané techniky pro skupiny

---

## ***Muzikoterapeutická hra***

- Poskytuje prostor, v němž mohou klienti v hudební interakci
  - zdůraznit své charakterové rysy a uvědomit si sebe sama
  - hravým způsobem se dotknout konfliktů a přitom být v bezpečí
  - podle pravidel trénovat komunikaci s ostatními
  - měnit své stereotypní vzorce chování