

# Muzikoterapie



# Definice MT

- ☞ **Muzikoterapie je cíleně řízený proces interakce a intervence, který využívá zvuku a hudby v rámci terapeutického nebo výchovného vztahu a vede k obnovení, zachování, rozvoji a udržení mentálního, fyzického a emocionálního zdraví člověka.**
- ☞ Řecky *therapeia* znamená
  - léčit**, ošetřovat, starat se – léčebná MT (v týmu)
  - vzdělávat** a cvičit – edukační MTMuzikoterapie pomáhá lidem se zdravotními nebo edukačními problémy. Oba cíle jsou v muzikoterapii propojeny.



# Muzikoterapie a hudební pedagogika

Obě disciplíny se částečně prolínají.

## Základní rozdíly mezi muzikoterapií a hudební pedagogikou:

1. **Cíle** hudební pedagogiky jsou hudební povahy, cíle MT nehudební.
2. V hudební pedagogice je důležitý především výsledek, v MT i **proces**.
3. V hudební pedagogice jde především o estetickou kvalitu hudby, v MT jde především o **terapeutickou povahu**.
4. Vztah učitel – žák je direktivnější povahy než terapeut – klient, také úroveň důvěrnosti je ve **vztahu terapeut – klient** převážně vyšší.



# Charakteristické znaky MT



1. Využívá všeobecné zkušenosti člověka se zvuky a hudbou
2. Staví na komunikačních, strukturálních, emocionálních kvalitách hudby
3. Odehrává se ve vztahu



# Cíle MT


MT je systematický, **cílený proces**

📖 **Cíle MT jsou nehudební**

- léčba, učení,
- rozvoj sociálních dovedností
- rozvoj komunikace
- schopnost sebevyjádření,
- podpora motivace,
- zvládání bolesti a stresu
- osobnostní a spirituální rozvoj



# Využití MT

-  **Preventivně**
- pro vyladění psychiky v zátěžových situacích
  - pro osobnostní rozvoj
  - jako vhodné zaměstnání a zábavu (hyperaktivní děti, senioři, nemocní)
  - jako stimulátor duševních i fyzických výkonů



# Využití MT



## Diagnosticky

- při prvních setkáních s klienty
- ukazuje na aktuální vyladění člověka i na uzlové problémy
- svědčí o rolích, vztahových tendencích a napětí ve skupině



# Využití MT

## **Terapeuticky**

v psychiatrii      při léčbě schizofrenie, fobií i psychóz, při autismu

v pediatrii      při odstraňování neuróz  
vývojové opožděnosti a mentální retardace  
u dětí spastických

ve speciální pedagogice  
při vadách řeči, dyslexii a dysgrafii  
při zvládání školního kurikula  
k reedukaci narušených funkcí (soustředění, paměti)  
k nácviku komunikačních a sociálních dovedností  
k relaxaci a zvládání zátěže





# Využití MT

## **Terapeuticky**

při léčbě alkoholiků a toxikomanů, včetně obětí gamblingu  
při nápravě mladistvých delikventů

při demenci, Alzheimerově a Parkinsonově chorobě

v chirurgii, traumatologii, porodnictví, neonatologii, fyzioterapii,  
pneumologii, onkologii.

v ošetrovatelské, paliativní a hospicové péči



# Metody muzikoterapie

**Improvizace**

**Interpretace**

**Kompozice**

**Poslech**



# Formy MT

## **Individuální MT**

užívá se především v počátcích –  
intenzivnější, specifitější, osobnější, důvěrnější  
Měla by se uskutečňovat minimálně 2x týdně.

## **Skupinová MT**

rozvíjí mezilidskou komunikaci a vztahy  
dává pocit sounáležitosti s druhými  
umožňuje porozumět vlastní roli ve skupině a měnit ji  
umožňuje prostřednictvím problémů druhých realisticky  
nahlédnout své vlastní.  
Počet klientů ve skupině by neměl přesáhnout 16.



# MT skupina

**Předpoklady**

**Pravidla**

**Průběh**



# Předpoklady práce ve skupině

- vytvářet bezpečné prostředí,
- atmosféru důvěry
  
- přizvat své vnitřní dítě, hrát si,
- dovolit si být svobodný, otevřený
  
- zajímat se o své pocity, uvědomovat si je,
- mít odvahu je vyslovovat



# Pravidla práce ve skupině

1. Každý se ve hře projevuje podle svého prožívání a respektuje projev a prožívání druhých.
2. Žádný projev ve hře nehodnotíme jako dobrý nebo špatný.
3. Plně se soustředíme na dění ve skupině – bez telefonů a pokud možno bez odcházení.
4. Je zakázána parakomunikace při uvádění do aktivit a při jejich reflexi.
5. Nekomunikujeme verbálně při neverbálních aktivitách.
6. V případě pocitu ohrožení je možné z aktivity vystoupit.
7. Vše, co se zahraje a řekne, zůstává ve skupině.



# Průběh práce ve skupině

1. Navázání kontaktu.
2. Rozehřívací fáze – jednoduchá hra s rytmem, melodií, písní.
3. Uvedení hlavní aktivity (aktivit) – co, proč a jak budeme dělat.
4. Organizace a průběh aktivity (aktivit)
5. Reflexe – každý může v souvislosti s právě ukončenou činností vyjádřit libovolné pocity, dojmy, myšlenky.



# 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
- Píseň – reprodukce, reprodukce s variacemi, kompozice, melodizace říkadel



# Prostředky MT technik

## Hudební nástroje

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

