

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 (Portál 2001)

Mohou se uplatnit

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



Improvizční 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 provádí 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.



Improvizční 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 improvizální výstup.

■ 14. Poslech vlastní nahrávky

cíl: posílení identity, schopnost sebereflexe

Společný poslech nahrávky improvizace a rozhovor o ní.

Improvizční 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 sdílet 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. Přejít

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 improvizčních 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 improvizční 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, agresí 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 improvizální 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.