

RYTMUS a jeho význam pro muzikoterapii

Rytmus je základním prvkem hudby a má také centrální význam pro muzikoterapii.

Na rytmus jsme velmi citliví, což souvisí:

s fyziologickými rytmy našeho těla – tlukotu srdce, pravidelného dechu, chůze, jídla a s přírodními rytmy – střídání ročních období, dne a noci.

Být zdravý znamená být v harmonii se svými tělesnými i psychickými rytmy, umět si zachovat vlastní rytmus, ale také umět se přizpůsobit rytmům okolního světa.

Cvičit rytmus je tedy důležité pro každého. Můžeme se tak zbavit různých psychosomatických obtíží a podpořit svůj zdravější životní styl.

Rytmická cvičení je možné provádět prostřednictvím:

- hry „na tělo“ – tleskáním, luskáním, dupáním
- hudebních nástrojů – především bubnů a perkusních nástrojů
- pohybu v rytmu poslouchané hudby

V muzikoterapii můžeme rozeznávat rytmy:

Aktivizační - akcentované, vyvolávající chuť k pohybu a tanci

Relaxační - málo akcentované, houpavé, uklidňující

Rytmická cvičení nám pomáhají

ke zlepšení svalové koordinace a koordinace pohybu končetin

lépe vnímáme své tělo a jeho rovnováhu,

pomáhají sladit naše dýchání s pohybem

pomáhají při vyjadřování a utváření řeči

slouží k trénování paměti,

používají se pro podporu soustředění a udržení pozornosti

zvyšují sebedůvěru

K tomu, aby rytmická cvičení měla význam, je třeba jejich **pravidelné opakování**, aby se vžila a zapsala do mozku.

Každý člověk je jiný, proto i hledání toho spávného rytmu „šitého na míru“ je individuální.

Většina osob vycítí, který rytmus jim dělá dobře a ktererý nikoliv.

Na rytmus klademe zřetel také při utváření muzikoterapeutických lekcí pro různé cílové skupiny, a to tím, že střídáme aktivizační cvičení s relaxačními.

Při dlouhotrvajícím zvukově silném monotónním rytmu je třeba obezřetnosti:

u žen v pokročilém stadiu těhotenství (riziko předčasného porodu)

u epileptiků (riziko záchvatu)

u lidí při léčbě závislosti (riziko relapsu, zvláště při rytmech typu techno)

Rytmická cvičení mají speciální význam při:

rehabilitaci, neurorehabilitaci, fyzioterapii, při léčbě Parkinsonovy nemoci, v rámci

ergoterapie, v logoterapii, při nácviku komunikace, při poruchách kognitivních funkcí, při

poruchách učení