

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.)



Definice

- **Improvisus** – nepředvídatelný, netušený, neočekávaný, nepředpokládáný.
- **Improvizace** je hra, které nepředchází příprava, neočekávaná konstelace tónů a zvuků v čase a prostoru.
- Nejde při ní jen o hru s melodií, rytmem a harmonií, ale jde i o podílení se na společné zkušenosti, o vzájemné sdílení a poslouchání.
- Je prostředkem komunikace, vyjádření a reflexe mezi klientem (klienty) a terapeutem.
- Jejím prostřednictvím je možné identifikovat specifické rysy osobnosti, symptomy onemocnění i dosahovat uzdravujících prožitků.
- Praktikuje na jednoduché nástroje a nevyžaduje předběžné hudební vzdělání, nadání a zkušenosti.



Jak improvizace působí

Je zdrojem

- neverbálních zpráv o účastnících, a tím rozvíjí vztahy
- tvořivosti, a tím podporuje seberealizaci a konstituuje vlastní já
- aktivizace, a tím i motivace a soustředění
- oživení smyslů, a tím rozvíjí kognitivní schopnosti
- reflexe zaběhaných schémat vnímání a prožívání, a tím umožňuje nové vzorce chování

Improvizace se stává mostem mezi

- Vnitřním vnímáním a vnějším vnímáním
- Logickou realitou a spontánností
- Levou a pravou hemisférou mozku – racionalitou a emocemi



Cíle improvizace

- odstranit strach z toho, že úder v rámci společné hry může být falešný, arytmiický nebo disharmonický
- umožnit nový osobní zážitek (např. důvěry ostatních)
- reflektovat emoce a komunikační vzorce (rozeznat subjektivní kauzalitu)
- umožnit pohyblivost a flexibilitu vnímání sebe a druhých, uvolnit blokace a ustrnutí v tomto vnímání
- měnit sebeobraz díky zrcadlení jiných
- nastartovat a podporovat proces k autonomii a identitě (řídít vlastní chování, zodpovědně si stanovovat cíle aj.)
- diagnostikovat témata, kterými je třeba se v terapii zabývat



Druhy improvizace

Podněty pro volnou improvizaci mohou být:

- Zaměřené na komunikaci ve dvojici či ve skupině
 - improvizální dialogy
 - improvizace ve skupině
- Zaměřené na emocionální hudební vyjádření
 - nálady
 - konkrétní emoce
 - životní situace
- Zaměřené na vyvolání procesu
 - empatie a důvěry
 - rozhodování
 - odpovědnosti
- Podporující asociace
 - žvlů
 - ročních období



Průběh skupinové improvizace

- V průběhu improvizace se komunikuje pouze prostřednictvím hudby a rytmu, nikoliv slovně.
- Nejprve si účastníci vyberou hudební nástroje a volně si je vyzkouší.
- Kterýkoli člen skupiny – může to být i více členů – může hudbu zahájit.
- Každý může přinášet do hry vlastní témata, ujímat se vedení.
- Kdokoliv může vést skupinu k závěru. Kdokoliv však může v závěru začít nové téma, nový směr improvizace.
- Trvání improvizace není žádným způsobem omezeno a její délka záleží výhradně na rozhodnutí skupiny.
- Konec je naznačen déletrvajícím tichem.



Reflexe improvizace

**Po skončené improvizaci
by se členové skupiny měli zabývat následujícími otázkami:**

- Který člen skupiny zahájil hudbu?
- Který člen skupiny improvizaci převážně vedl? Kdo byl vnímán jako dominantní?
- Kteří členové skupiny hudebně podporovali ostatní?
- Byli někteří během improvizace uzavřeni do svého hudebního vyjadřování a nezapojovali se do celkového směřování skupiny?
- Kteří členové skupiny se vnímali jako pasivní a nedokázali se prosadit se svou iniciativou?
- Protestovali někteří členové skupiny proti celkovému charakteru skupinové hudby, vzpírali se a snažili se ji vést vlastním směrem?
- Jak se vytvářela hudební komunikace mezi konkrétními členy skupiny?



Průběh individuální improvizace

1. část

- Každý by měl mít možnost vybrat si nástroj či nástroje, kterým dává přednost při svém sebevyjádření.
- Členové skupiny jsou postupně vyzváni, aby na svůj nástroj sólově improvizovali a **vyjádřili tak svou náladu, myšlenku** nebo pocit ze své životní situace.

2. část

- Ostatní ve skupině slovem (kresbou, pohybem) reflektují – jaké pocity ve mně improvizace protagonisty vyvolala.
- Po sdílení ostatních je autor požádán, aby se – pokud chce - vyjádřil k reflexi ostatních.
- Interpretace pocitů ve skupině nemusí korespondovat s pocity protagonisty, ale protagonistovi může posloužit jako odrazový můstek k větší vnímavosti vůči vlastním pocitům, případně k jejich otevřenému vyjadřování.

Průběh improvizace vybízí k otázkám:

- Jsem dostatečně vnímavý ke svým pocitům?
- Důvěřuji druhým natolik, že jsem připraven/a je vyjádřit?



Průběh improvizovaného dialogu

- Protagonista má svůj protějšek dialogu ve skupině, nebo si k dialogu zvolí pomocníka, který mu **důležitou osobu zastupuje**.
- Před dialogem je třeba si představit: jak by můj pocit, můj postoj vůči druhému **zněl**, kdybych jej měl vyjádřit prostřednictvím hudby
- Jeden z protagonistů **začne svým sdělením, druhý odpovídá**, souhlasí nebo namítá, doplňuje nebo odporuje.
- Při dialogu se velmi osvědčuje **společný buben**. Společné bubnování na jeden buben je důvěrná situace. Protivník může fyzicky vniknout do protagonistovy části plochy bubnu, může se dostávat na okraj apod. To vše zase vyvolává reakce. Protagonista a bubeník sedí každý na jiné straně bubnu. A mohou tak přímo kontrolovat své postoje.
- Pokud dojde k **záměně rolí**, každý z nich se přesune na opačnou stranu bubnu.



Význam improvizovaného dialogu

Je vhodný při řešení konfliktů a napětí

- v rámci skupiny
- ve vztazích jednotlivců s důležitými lidmi mimo skupinu.

Umožňuje

- vyjadřovat své pocity vůči druhým mimoslovně,
- hledat vyjádření přiměřené situaci
- lépe a nově vnímat partnera dialogu
- ověřit si, jakou reakci moje prožívání a jednání vyvolává
- pojmenovat své pocity vůči druhému



Příklady technik improvizace

■ 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.



Příklady technik improvizace

■ 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.



Příklady technik improvizace

■ 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.



Příklady technik improvizace

■ 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.

Příklady technik improvizace

■ 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.



Příklady technik improvizace

■ 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.)

Příklady technik improvizace

■ 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)

Příklady technik improvizace

■ 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.



Příklady technik improvizace

■ 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.



Literatura

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)