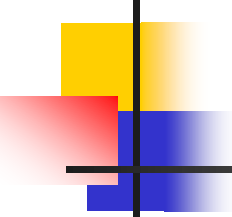


Kompozice a poslech



Kompozice hudby

Obecné cíle

- Rozvoj dovednosti kreativně řešit problémy
- Rozvoj schopnosti zaznamenat vnitřní prožitky
- Vyjádření pocitů
- Integrovat části do celku

Cíle ve skupině

- Sdílení pocitů, myšlenek a zkušeností
- Kooperativní učení

Specifické cíle

- Usnadnění katarze
- Podpoření terapeutického procesu, léčení
- Vytváření odkazů pro pozůstalé



Techniky kompozice - písně

- Variace na písně
 - Klient mění slova, verše nebo celý text písně – po představení písně a rozhovoru o ní se doplňuje nový text do připraveného schématu
- Kontaktní písně
 - Jednoduchý text a melodie kontaktní písně by měl obsahovat jména členů skupiny (jméno klienta), jednoduchý rytmický doprovod, pohyb a různé interaktivní prvky (podání rukou, úsměv apod.)



Techniky kompozice - blues

■ **Skládání písní**

- Klient komponuje vlastní píseň za podpory terapeuta
- Nejvhodnější formou je blues
či píseň ve 4/4 taktu
- Odlehčenou formou se zde zpívá o dramatech života
- Jednotlivé verše mohou posunovat děj ke katarzi



Příklad osobní písně

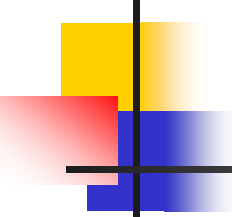
Já jsem přišel o svou lásku
Kdo je na tom jako já?
Já jsem přišel o svou lásku
Provází mne samota

Já jsem přišel o svou lásku
Jiná na mě čeká snad
Já jsem přišel o svou lásku
Nebudu se litovat



Možná témata osobních písní

- Zastihla mě špatná zpráva
- Jakou šanci ještě mám?
- Neboj se už srdce moje
- Až se odsud pohnu pryč
- Jsme si cizí s mojí mámou
- Ted' už budu sama sebou
- Rozloučit se není těžké



Techniky kompozice - instrumentální

- **Doprovod k písni**

- Klient či skupina komponuje jednoduchý instrumentální doprovod k písni

- **Instrumentální skladba**

- Klient či skupina komponuje vlastní instrumentální skladbu na jednoduché nástroje
- Výsledek se jednoduše – vlastním způsobem „notace“ – zaznamenává



Techniky kompozice

■ **Hudební koláž**

- Klient vybírá řadí za sebou zvuky, písně, fragmenty hudby tak, aby vytvořil autobiografickou nahrávku
- Klient instrumentalizuje a diriguje skupinu, aby zahrála skladbu podle jeho představy

■ **Vnitřní hudba**

- Klienti opakovaně v tichu naslouchají vnitřní hudbě, kterou postupně zaznamenají na tři archy papíru
- Z takto zaznamenané hudby pak sestaví partituru skladby, kterou za pomoci zvoleného dirigenta interpretují na hudební nástroje (vokalizací).



Poslech

- **Terapeutický poslech**

- Klient poslouchá hudbu a reaguje na ni – verbálně či nonverbálně
- Je třeba sledovat reakce klienta a dát prostor k reflexi

- **Cíle**

- Rozvoj schopnosti naslouchat
- Aktivizace a relaxace
- Evokace afektivních stavů a zkušeností
- Rozvoj motorických dovedností
- Evokace imaginace a fantazie
- Podpora reminiscence, paměti nebo regrese
- Podpora kontaktu klienta se skupinou, se sociokulturní komunitou
- Podpora interakce mezi klientem a terapeutem
- Usnadnění sebereflexe, přístupu k nevědomému materiálu
- Stimulování spirituálních zkušeností



Poslech

- **Kriteria při indikaci poslechu**
 - Hudební preference a hudební minulost klienta
 - Délka schopnosti koncentrace klienta
 - Výběr skladby odpovídající terapeutickému záměru



Poslech a jeho variace

- **Hudební anestezie** – poslech k podpoře účinků anestetik a analgetik, k redukci bolesti a úzkosti přidružené k bolesti
- **Hudební relaxace** – poslech ke snížení stresu a napětí, ke snížení úzkosti a navození tělesné relaxace
- **Meditativní poslech** – pomoc pro rozjímání na témata a k podpoře spirituální zkušenosti
- **Stimulační poslech** – k podpoře bdělosti, zvýšení energetické hladiny, nabuzení senzomotorické aktivity, k pozvednutí nálady
- **Eurytmický poslech** – k rytmizaci jemné i hrubé motoriky, řeči, dechu, ke strukturování pohybu



Poslech a jeho variace

- **Poslech s reakcí** – má vyprovokovat konkrétní aktivitu či verbální odpověď
- **Zprostředkující poslech** – hudba je párována s různými typy informací nebo zkušeností, které chceme fixovat a učinit zapamatovatelnými a snadno vybavitelnými
- **Hudební reminiscence** – má evokovat vzpomínky na minulé události a zkušenosti
- **Hudební komunikace** – klient na požádání přináší hudbu, která je pro něj významná a něco o něm sděluje. Nebo terapeut přináší hudbu, kterou chce něco sdělit klientovi
- **Poslech vlastní hudby** – klient poslouchá nahrávku vlastní improvizace, vystoupení nebo kompozice a reflektuje sebe a svou zkušenost



Projektivní poslech

- **Poslechové projektivní techniky zahrnují:**
 - **Projektivní zvuková identifikace** – klient poslouchá zvuky a má identifikovat, co znamenají
 - **Projektivní vyprávění příběhů** – klient podle hudby ústně nebo písemně vytváří příběh
 - **Volné asociace** – klient píše vše, co ho při poslechu napadá, aniž by věnoval pozornost významu vytvářeného textu
 - **Hudební dramatizace** – klient dramatickými prostředky předvádí, co slyší v hudbě
 - **Projektivní pohyby na hudbu** – klient se pohybuje, jak mu hudba napovídá
 - **Projektivní kreslení** – klient kreslí během poslechu hudby



Imaginační poslech

- **Typy imaginačního poslechu:**

- **Řízená hudební imaginace** – klient si při poslechu představuje imaginace, které prezentuje terapeut
- **Neřízená hudební imaginace** – klient imaginuje volně při poslechu hudby. Hudba je většinou krátká.
- **Provázená hudební imaginace** – klient poslouchá hudbu, volně imaginuje a vede přitom dialog s terapeutem
- **Řízená interaktivní imaginace** – klienti ve skupině společně vytvářejí imaginace na hudbu pod vedením terapeuta



Pravidla pro imaginaci

- Začínáme upozorněním, že imaginaci je možné přerušit, pokud je nepříjemná
- Imaginaci má předcházet relaxace
- Využívá se klidná, instrumentální, ne vokální hudba
- S charakterem hudby má korespondovat slovní projev terapeuta
- **Slovní vodítko**
 - Má být co nejjednodušší, pouze rámcové
 - Má se odvíjet od bezpečného místa
 - Může obsahovat projektivní úkol
 - Musí klienta vrátit do reality / slovem, dotekem
- Po imaginaci musí následovat reflexe zážitků a pocitů
- S naléhavými pocity a zážitky je třeba dále pracovat



Kontraindikace relaxačních technik

- Nevhodné pro osoby, které potřebují zpevnění, ne uvolnění. Jsou to především:
 - Lidé po traumatu
 - Děti a dospělí v regresi
 - Lidé s psychózami
- Nedoporučují se lidem s epilepsií a schizofrenií