



Muzikoterapie

Historie muzikoterapie

- cílené využívání zvuku a hudby k léčebným účelům neboli metoda používající hudbu jako terapeutický prostředek
- nejstarší zmínky o spojení hudby a medicíny pocházejí z Bible, kde je popisováno, jak David léčil hrou na harfu deprese krále Saula
- koncem 17. století se objevila iatromusica – léčba vibracemi způsobovaných hudbou - ty z nemocného těla podle této teorie vypuzovaly jedovaté látky
- za nejprinosnější se považoval rytmus, proto byly komponovány do léčby skladby tanečního charakteru
- z nejnovějších výzkumů se dá zmínit podstatný podíl hudby na výsledcích holotropního dýchání (Stanislav Grof)

Historie muzikoterapie

- první muzikoterapeutický výcvikový program se konal v roce 1944 na Michiganské univerzitě
- muzikoterapie jako organizovaná profese se objevila roku 1950
- u nás není doposud muzikoterapie organizována žádným oficiálním způsobem, jako se součástí jiných profesí



Účinky muzikoterapie

- ovlivňuje vegetativní funkce - srdeční rytmus, krevní tlak, dýchání, svalový tonus a pod. Používá se ke zmírnění bolesti, při léčbě dlouhotrvajících chorob, úzkosti, strachu, u poinfarktových stavů,...
- v psychoterapii k léčbě neuroz, adaptability, komunikace,...
- hudba je sama o sobě komunikací, proto umožňuje oslovení a porozumění i tam, kde jsou narušeny běžné mezilidské kontakty. Pomáhá jednak poslechem hudby a jednak aktivní provozování hudby – například jako emoční ventil

Znaky muzikoterapie

- využití zvuku a hudby (rytmus, melodie, harmonie)
- rozvíjí se terapeutický vztah, tj. vztah mezi klientem a terapeutem
- hudba má neverbálně komunikační, strukturální, emocionální a kreativní kvality;
- je prováděna kvalifikovanou osobou
- cílovými skupinami muzikoterapie jsou především jedinci se zdravotními a edukačními problémy
- zkušenost s muzikoterapií může vyvolat pozitivní změny ve všech dimenzích lidského organismu
- umožňuje uspokojení nejrůznějších fyzických, emocionálních, intelektuálních, sociálních a jiných potřeb klientů – rozsáhlou oblast terapeutického působení – léčba, učení, rozvoj sociálních interakcí a komunikace, sebevyjádření, motivace, zvládání bolesti a stresu, redukce rušivého chování, práce s emocemi, zvýšení kvality života, osobní a duchovní rozvoj atd.
- může být realizována za různých uspořádání terapeutické situace (individuální, skupinová, aktivní, receptivní)
- má uplatnění v prevenci, léčbě i následné rehabilitaci

Typy terapie

1. Individuální
2. Skupinová (u autistických dětí)
3. Hromadná (při léčbě alkoholismu nebo toxikomanie)



Muzikoterapie ve školství

- Podmínky práce učitele ve škole obvykle neumožňují provádět muzikoterapii jako systematickou terapeutickou intervenci.
- Hudba je využívána k aktivaci žáků, k prohloubení koncentrace v důležitých okamžicích vyučovací hodiny a usnadnění zapamatování důležitých informací. Žáci se učí vyjadřovat se a hodnotit se prostřednictvím hudby. Hudba vytváří podnětné prostředí a navozuje příjemnou atmosféru během školního dne a stává se relaxačním prostředkem.

Hudební nástroje

- Bubny, flétny, zvonkohry, tibetské mísy, strunné nástroje,...



Hudba

- http://www.youtube.com/watch?v=Jl8iYAo90pE&playnext=1&list=AL94UKMTqg-9CxvLgtPVLEHEK_wTvvFbqd
- Krátké relaxační cvičení
<http://www.youtube.com/watch?v=ZWYwOpeWI-4>

