

# MUZIKOTERAPIE

Bc. Petra Ambrosková

Bc. Michaela Poláková

# Muzikoterapie

- Muzikoterapie je obor, který se řadí mezi tzv. umělecké terapie
- Prostřednictvím cíleného působení zvuků a hudby podporuje, rozvíjí a integruje kompetence člověka s cílem obnovy zdraví
- Kromě pojmu muzikoterapie se někdy používá také jako český překlad „hudební terapie– nebo „terapie hudbou“
- Podle pedagogického slovníku pojem muzikoterapie znamená: „Léčení a dolečovací péče využívající hudby. Může jít o hudbu skládanou pro běžné účely, ale v poslední době vznikají skladby speciálně pro psychoterapeutické a meditativní účely. Využívá se tempa, rytmu, tónové kvality, melodie, harmonie, dynamiky, pauz, celkové trvání hudby. Léčení probíhá nejen poslechem hudby, ale také jejím aktivním provozováním (hraním na hudební nástroj, zpíváním), příp. vyjadřováním hudby pohybem, tancem aj.“

# Hudba a poslech

Hudba - ovlivňuje spoustu faktorů, které umožňují u člověka např. nejen rychleji myslet a reagovat, relaxovat i léčit, ale také vnímání sebe sama = to napomáhá jedinci lépe porozumět svým pocitům a emocím, které člověk při hudbě cítí a prožívá. Tyto aspekty hudby pak potažmo přispívají k lepšímu porozumění lidí mezi sebou navzájem.

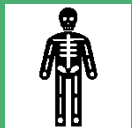


Poslech - podporuje vyjádření myšlenek a pocitů, evokuje vzpomínky a asociace a zpřístupňuje zážitky z nevědomí.

# První muzikoterapie



Jednoduchý pokus rozveselit zraněné či traumatizované vojáky ve druhé světové válce



Zdravotnický personál si všímal pozitivního vlivu na fyzický i psychický stav nemocných a tak začínal najímat muzikanty

# Muzikoterapii lze indikovat u řady nemocí, postižení a rizikových situací, které zahrnují

- duševní onemocnění (psychózy, neurózy, poruchy osobnosti, emoční poruchy)
- mentální postižení
- autismus
- tělesné postižení
- zrakové a sluchové postižení
- onkologická onemocnění
- poruchy komunikace
- specifické vývojové poruchy učení a chování
- psychogeriatrické poruchy (demence, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba)
- zneužívání návykových látek a jiné druhy závislosti
- oběti sexuálního násilí

# Muzikoterapie pomáhá člověku

- zmírnit fyzické a psychické problémy
- lépe poznat sebe sama a získat přístup k nevyužitým schopnostem
- získat nezávislost a sebedůvěru
- růst a rozvíjet svoji osobnost a kreativitu
- podávat lepší výkony v čemkoliv
- získat odolnost vůči stresu nebo zátěži
- dospět k souladu se sebou samým, svým prožíváním a okolím
- ke sdílení vlastních prožitků a emocí umožňující lépe naslouchat a porozumět vyjadřování, vnímání, prožívání a způsobu života druhých
- přiměřeně vnímat realitu a reflektovat druhé i okolí
- vyjádřit sebe sama pomocí těla (pohyb, tanec), umění (malba) a sociální komunikace (sdílení emocí, zkušeností, myšlenek, naslouchání, vypravování aj.)

# Formy muzikoterapie

**Individuální x Skupinová**

**Aktivní** (nebo-li produktivní muzikoterapie je taková forma terapie, při které klient hudbu tvoří sám) x **Receptivní** (nebo-li poslechová forma muzikoterapie je ta, při které klient hudbě naslouchá)

# Hudba v těhotenství

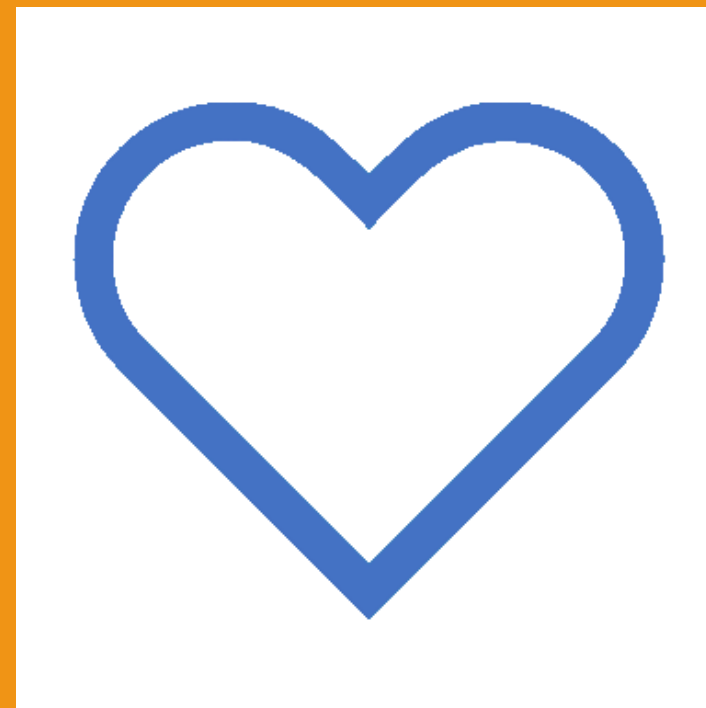
- Již od čtvrtého měsíce těhotenství reaguje plod na zvukové podněty. Harmonické tóny a klidná hudba u něj způsobuje uvolnění a zklidnění tepové frekvence srdíčka. Pokud je plod v průběhu těhotenství vhodně zvukově stimulován, např. zpěvem matky či klidnou hudbou, dochází u něj k lepšímu vývoji nervových spojení v mozku.





# Hudba v těhotenství

- Pro ženy s rizikovým těhotenstvím je jejich stav mimořádně náročný, a proto je mohou eliminovat právě muzikoterapií, protože dokáže poměrně rychle navodit příjemné pocity, které posílí důvěru ženy ve vlastní tělo. Rizikové těhotenství je totiž velmi náročné právě na psychiku budoucí maminky a hudba by jí měla pomoci uvolnit se, najít klid i pocit bezpečí. Vlivem tónů relaxační hudby může být i porod pro matku i dítě méně stresující.



# Hudba v těhotenství

- Po narození u dítěte klidná hudba s rytmem podobným tepu matčina srdce či připomínající zvuk plodové vody, např. šum moře či zurčení potůčku, vyvolává relaxační stav a pocit bezpečí.



# Muzikoterapie v praxi: Hudební aktivity ve speciální pedagogice



# Přivítání s maňásky a písničkou

- Navození pozitivní, přátelské atmosféry
- Navázání kontaktu a rozhovoru s dětmi
- Rozmluvení úzkostnějších dětí
- Zbavení strachu
- Posilování sociálních vazeb a společenských zvyklostí (pozdrav, potřesení rukou, polibek na přivítanou)

# Vítací písnička s improvizací na rytmické nástroje

- Rozvoj rytmického cítění
- Rozvoj jemné motoriky při ovládnání nástrojů
- Rozvoj smyslu pro dynamiku a tempo
- Navázání kontaktu formou „hudebního rozhovoru“ rytmického nástroje s kytarou
- Zvýšení sebevědomí žáků
- Rozvoj samostatného rozhodování (žák rozhoduje, jaký bude rytmus, tempo i dynamika)

# Relaxace

- Odpočinek po programu
- Naučit klienty zklidnění
- Naučit klienty vnímat uklidňující účinky hudby

# Odměna

- Motivace
- Rozvoj samostatného rozhodování
- Pamětní upevnění obsahu lekce díky písničce, písničce s tematickým videem

# Závěrečná písnička na rozloučenou

- Upevnění vědomí struktury lekce, jasné ukončení
- Posilování sociálních vazeb a společenských zvyklostí (rozloučení)



# Muzikoterapie - příklady hudby

- muzikoterapie uklidňující (relaxační) hudba  
<https://www.youtube.com/watch?v=fb4XPUolXek>  
<https://www.youtube.com/watch?v=xAwaK0fdFOQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wtiHFhxx7zM>
- muzikoterapie s Tibetskými mísami  
<https://www.youtube.com/watch?v=N7WqmFu1Jgg>
- muzikoterapie s hudebním nástrojem  
<https://www.youtube.com/watch?v=8oOjYXyhMU8>
- muzikoterapie s Danem a Janou Čadovými  
<https://www.youtube.com/watch?v=pg350OL52YA> (22:37- 57:25)
- muzikoterapie šumění vln moře  
<https://www.youtube.com/watch?v=MFsBCLHsVas>
- muzikoterapie podle gusta  
<https://www.youtube.com/watch?v=vx2u5uUu3DE>

# Karaoke

- [https://www.youtube.com/watch?v=mWCR6cro-K0&list=RDmWCR6cro-K0&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=mWCR6cro-K0&list=RDmWCR6cro-K0&start_radio=1)

Děkujeme za pozornost! 😊



# Použitá literatura

- PRŮŠKOVÁ, Hana. *Učební plán pro speciální pedagogiku: speciální pedagogika a speciální pedagogické profese*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3520-7.
- LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-4-1.
  - NOVÝ, Josef. *Muzikoterapie v praxi: Hudební aktivity v předškolní speciální pedagogice*, diplomová práce. Praha, 2015.
  - POWELL, John. *Emoční síla krásných zvuků, aneb, Proč máme rádi hudbu*. Olomouc: Anag, [2018]. ISBN 978-80-7554-162-8
  - KUBJÁTOVÁ, Ludmila. *Když hudba léčí aneb muzikoterapie*. *Opsychologii.cz* [online]. 2014 [cit. 2019-11-18]. Dostupné z: <http://www.opsychologii.cz/clanek/92-kdyz-hudba-leci-aneb-muzikoterapie/>
  - ŠOLAR, Ondřej. *MUZIKOTERAPIE - RELAXACE, KREATIVITA A EMOCIONALITA HUDBY*. *SOFIA* [online]. 2009 [cit. 2019-11-18]. Dostupné z: <https://www.zkola.cz/sofia/pedagogove/spolvedy/metodicke-materialy/Stranky/Muzikoterapie-%E2%80%93-relaxace,-kreativita-a-emocionalita-hudby.aspx>
  - *Muzikoterapie - když zvuk léčí*. *Rehabilace.info* [online]. 2014 [cit. 2019-11-18]. Dostupné z: <https://www.rehabilace.info/zajimavosti/muzikoterapie-kdyz-zvuk-leci/>