

Muzikoterapie

Ročníková práce

Školní rok **2021/2022**

Autor: Matyáš Kovářík, 9.A

Konzultant: Mgr. Oldřiška Hloušková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto ročníkovou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedené prameny.

V Petrovicích dne 24. 5. 2022

Matyáš Kovářík

Poděkování

Rád bych tímto poděkoval své konzultantce Mgr. Oldřišce Hlouškové za rady, vstřícnost při konzultacích a vypracování ročníkové práce.

Obsah

1. Úvod.....	5
2. Charakteristika muzikoterapie	6
3. Historie	6
4. Využití muzikoterapie	7
5. Druhy a formy muzikoterapie	7
5.1 Aktivní a receptivní muzikoterapie	7
6. Hudba a jiné techniky	8
6.1 Muzikomalba.....	9
6.2 Rytmicko-pohybová činnost.....	10
6.3 Hudebně-dramatické formy	11
7. Závěr	13
8. Resumé.....	14
9. Zdroje.....	15

1. Úvod

Muzikoterapie je i v dnešní době dost neznámé téma, lze ji ale zcela jistě zařadit jako součást léčebné pedagogiky. Tato terapie hudbou se používá jako terapeutický prostředek. Je to velmi účinná léčba při psychické či fyzické léčbě (psychické: úzkosti, strach, deprese) (fyzické: porucha srdečního rytmu, vysoký krevní tlak, poruchy dýchání).

Tím ale využití muzikoterapie zdaleka nekončí, uplatnění nachází i jako prostředek rehabilitace po mrtvici, poranění hlavy nebo při chronických stavech jako je Parkinson nebo Alzheimer.

Téma muzikoterapie mě velmi zaujalo, protože s ní má zkušenosti moje maminka, a tak jsem měl zdroje informací a poznatků velmi blízko.



2. Charakteristika muzikoterapie

Muzikoterapie je součástí léčebné pedagogiky, která se využívá jako terapeutický prostředek.

- Skládá se z několika forem.
- Používá se jako léčebná metoda.
- Využívá se několik staletí.
- Vznikla na základě dávných dob v rituálech.
- Dnes se s ní setkáme v psychologii.

3. Historie

Chceme-li znát kořeny muzikoterapie, měli bychom vycházet z hudby. Ohlédnout se do prvopočátku a sledovat celkový vývoj hudebního světa. Hudba spatřila světlo světa spolu s člověkem. V období pravěku byly vynalezeny různé druhy hudebních nástrojů, především bicích. Ty pomáhaly vyjádřit funkci, kterou hudba měla. Z pozdější doby jsou známy různé příběhy indiánů, kteří využívali zpěv při léčení zákeřných nemocí. Základem byly tzv. léčebné rituály, do nichž se nemocný zapojoval a spolu s ostatními vytvářel hudbu. Předkové věřili, že jen tak dojdou k uzdravení. Do medicíny se hudební prvek dostává v období starověku. I zde se setkáváme s různými příběhy a legendami, např. biblický příběh o Davidovi uzdravujícího krále Saula hrou na harfu, Homérovy příběhy o Odysseovi a Achillovi. V této době byla hudba považována za jediný lék při kousnutí pavoukem či při uštknutí hadem.



David hraje na harfu:

4. Využití muzikoterapie

Muzikoterapie má široké uplatnění. Její možnosti vyplývají z faktu, že jde o terapii uměním, a to uměním hudebním. Hudba působí bez ohledu na věk, vzdělání, povolání, sociální příslušnost a národnost.

Hudbu lze využít:

- při narušení komunikace mezi jedincem a sociálním okolím (např. mutismus, koktavost)
- jako přípravou fázi před užitím psychoterapie a relaxace
- jako přípravu zaměřenou na odstranění úzkosti a strachu před lékařským zákrokem
- jako podporu relaxace spojenou s autogenním tréninkem
- při překonávání stavů neuroticky podmíněné úzkosti
- jako podpora při překonávání institucionální neurózy

5. Druhy a formy muzikoterapie

5.1 Aktivní a receptivní muzikoterapie

Receptivní složky muzikoterapie mají podle Zlatici Mátejové a Silvestera Mašury přivést jedince ke konkrétním psychickým a somatickým reakcím při zachování úplného tělesného pokoje.

Jde o pasivní přijímání stimulů bez zjevného aktivního podílení se daného jedince na činnosti.

Existují **dva** způsoby receptivní muzikoterapie:

- psychická a somatická relaxace prostřednictvím hudby
- stimulace percepce prostřednictvím cíleně vybraných hudebních skladeb

Góllnitz a Schulz-Wulfová uvádějí, že pasivní muzikoterapie je použitelná u dospělých, ale nikoli v čisté formě u dětí, poněvadž dítě žije víc ve světě vnímání než ve světě představ.

Na druhé straně existují složky, které jedince aktivizují pomocí hudby. Tyto složky označujeme jako aktivní muzikoterapie.

Podle Mašury, Mátejové jde o složky léčebno-výchovného programu, které umožňují bezprostřední a konkrétní účast psychicky, somaticky nebo sociálně narušených osobností v procese aktivní hudební produkce.

Základní složky aktivní muzikoterapie jsou podle Mašury, Mátejové vokální, instrumentální, řečový, dramatický, pohybový a výtvarný projev, který lze aplikovat v různých variantách.

6. Hudba a jiné techniky

Hudba jako umění se nevyvíjela samostatně. **Hudba, zpěv, pohyb a dramatické postupy** jsou těsně spojeny. Dokazují to i různé iniciační obřady u přírodních národů.

Mašura, Mátejová uvádí, že v polovině 20. století se někteří autoři pokoušeli o vytvoření kombinovaných metod např. Altshuler, J. M. a Sheebesta, B. H. usilovali o skloubení poslechu hudby s hydroterapií. Blanke, K. F. se pokoušel propojit masáže, působení barevných podmětů a poslech hudby u neuróz s vegetativní symptomatikou.



Hydroterapie:

6.1 Muzikomalba

Při muzikomalbě se kloubí hudební a výtvarné umění. Vytváří celek, v němž obě složky mají rovnocenné postavení. Někteří autoři (např. D'Andrea) pracují s hudbou a výtvarným uměním odděleně. Složky na sebe pouze navazují. Nezaznívají však společně v jednom okamžiku. Jiní (např. Šimanovský, Peltz, Mátejová) oba prvky spojili v jeden celek. Jeden z prvních, který oficiálně začal spojovat výtvarný projev s hudbou, byl Carl Peters. Šlo o učitele kreslení a malování v Hamburku. Peters se věnoval dospívajícím žákům, kteří neprospívali ve výtvarné výchově. Zavedl pro ně vyučování rytmického kreslení, v němž spojil obě složky muzikomalby (Mašura, Mátejová). Mašura, Mátejová uvádí několik autorů, kteří se pokoušeli o spojení daných umění. Tyto pokusy lze považovat za určitý způsob muzikomalby:

Např. Kónig při léčbě využíval spojení receptivní muzikoterapie s vnímáním plastického barevného pohybu dosaženého pomocí barevné stínohry. Podle Kóniga zasahuje tato metoda sféru motorickou i emocionální u ochrnutých dětí. Pomáhá k uvolnění a harmonizaci těchto sfér.

Schumann, H. J. Využíval poslech hudby pro katarzi, jako odreagování a uvolnění pacienta. Zaměřil se na jedince, u kterých při psychoanalýze samotné verbální působení nestačí. Vychází z obecně známých zásad vnímání barev. Používal zelenou a modrou jako tlumící, žlutou jako povzbuzující a červenou jako aktivizující barvu. Svoji metodu doporučoval při léčbě depresivních pacientů, při úzkostných neurózách, při agorafóbii (chorobný strach z otevřených prostranství), u trpících angínou pectoris a průduškovým astmatem.



Reich, P. se zaměřil na neurotické pacienty. Zjišťoval vliv receptivního vnímání hudby při kreslení. Srovnával skupinu zdravých a neurotických jedinců. U neurotických pacientů hudba účinkovala jako impuls pro vyjádření problémů a konfliktů. Potvrdilo se tedy, že výtvarný projev slouží jako forma odreagování a uvolnění.

6.2 Rytmicko-pohybová činnost

Hudba jako celek je tvořena elementárními prvky. Podle Mašury, Mátejové základní bázi hudby, která je schopna proniknout až do hlubokých vrstev psychiky člověka, tvoří rytmus, melodie a harmonie. Mnozí autoři se snažili podchytit účinky jednotlivých elementárních prvků. V publikaci výše uvedených autorů se můžeme seznámit se závěry Kóniga, Pontvika a Katze. My se zaměříme pouze na jeden elementární prvek hudby a tím je rytmus. Podle Šimanovského - „rytmus“ (pravidelné střídání uvolnění a napětí) je jedním ze základních projevů hudby a života vůbec. Rytmický tep srdce, střídání nádechů a výdechů i pravidelná peristaltika nás udržují naživu. Své rytmy má i mozková aktivita. Naše tělo je řízeno biorytmy, které souvisejí s kolotáním hvězd. A tak všechno, včetně našeho běžného jednání, má svůj rytmus.



Největší potřebu vyjadřovat rytmus mají děti. Jsou to bytosti, podle D'Andrea, které se teprve formují a mají obrovskou zásobu energie. Není tedy divu, že od počátku vyhledávají bicí nástroje a pohyb všeho druhu. Kutálková, D. poukazuje na různé dětské hry, které se v dnešní době z dětského repertoáru vytrácejí. Hovoří např. o tzv. školkách se švihadlem nebo míčem. Takovou školku vydržely děti hrát často celé hodiny. Nezapomíná ani na hru „Pletla v kytku rozmarýnu“, při níž se kloubil zpěv, pravidelná chůze a střídavé podávání rukou dětem v protisměru. Tyto hry podporovaly rozvoj motoriky, její koordinaci, ale také paměť. V neposlední řadě nenásilnou formou rozvíjely cit pro rytmus. Na principu těchto lidových dětských her vytvořili odborníci tzv. hudebně – pohybové hry a cvičení specializované na somatické a psychické procesy jedince. Podle Mašury, Mátejové mají hudebně – pohybové hry v muzikoterapeutických programech velký význam. Zvláště pak je doporučují u dětí s poruchami řeči. Tito autoři uvádí, že hry poskytují uvolnění a současně regulují pohybovou energii dětí. Jsou zdrojem nových zážitků a dojmů. Podněcují soustředění pozornosti. Ideálně a harmonicky koordinují audiovizuální, motorickou a taktilní percepci dětí. Současně s účinky v psychické oblasti se dostavuje stimulace a kultivace pohybového projevu v oblasti jemné a hrubé motoriky, stejně tak i jejich vzájemná koordinace.

6.3 Hudebně-dramatické formy

V předcházejících kapitolách jsem se zmínil o tom, jak lze hudbu spojit s výtvarným a pohybovým projevem. Skloubíme-li oba projevy dohromady a spojíme-li je s hudbou, dostaneme prostor pro další umění. Tím uměním je divadlo. Formy, které v muzikoterapii využívají základních principů divadla, nazýváme hudebně – dramatické. Tyto formy stejně jako divadlo jsou postaveny na určitých daných pravidlech a na druhé straně na tvořivosti a improvizaci. Zároveň tvořivost a improvizaci podněcují. Holas uvádí, že tvořivost neboli kreativita bývá v psychologii považována za souhrn vlastností osobnosti, které jsou předpokladem pro tvůrčí činnost, případně tvůrčí řešení nejrůznějšího druhu. Nejčastějším a nejužívanějším postupem je dramatizace písní. Šimanovský podává popis dramatizace ve třech fázích.

- **První fáze**

První fází je volba písně, při které je nutno zohlednit věk, zkušenosti a zájmy hráčů, případně i aktuální téma dané skupiny.

- **Druhá fáze**

V druhé fázi dochází k rozboru. Zaměříme se na obsah písně – o čem vypráví, na jednotlivé postavy a jejich vlastnosti. Řekneme si jaké emoce v nás vyvolává melodie a harmonie písně. Hledáme motivy jednotlivých postav (co je vedlo k tomu, jak vypadal, kde žil, proč píseň napsal atd). V neposlední řadě si rozdělíme role. Šimanovský zdůrazňuje, že je důležité při podobných debatách dát prostor všem nápadům a názorům, i když si mohou protiřečit. Každý má právo vyjádřit svou postavu.

- **Třetí fáze**

Třetí fází je rozehrávání písně. Zde máme tři možnosti.

Pokusíme se ztvárnit:

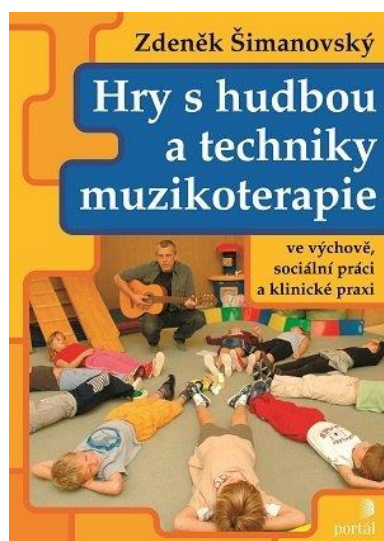
- a) co se dělo předtím, než děj začal,
- b) děj daný a ohraničený textem písně,
- c) co se dělo po skončení děje.

Při rozehrávání využíváme pantomimu, činohru, monolog, dialog a další dramatické techniky. Námětem mohou být písně lidové nebo kramářské. Šimanovský při práci s písní využívá

i další formy a to dialogizované písně (dvojice si připraví a rozehrají příhodu podle dané písně), figurování sloves (všichni zpívají známou píseň, v níž některá slovesa se zpívají nehlasně a nahrazují se ilustrativním pohybem) nebo hledání písně na zadané téma (např. Dospívající kluk zpívá v parku děvčeti, lidé zpívají dopáleně na demonstraci apod.) Dramatizace podporuje cit pro hudebně – dramatický projev, kooperaci, souhru, hravost, fantazii, sebevyjádření a komunikaci. V předcházejícím postupu jsme měli daný text i hudbu, na což navazoval dramatický projev. Může se vyskytnout i opačná situace, kdy máme k dispozici buď pouze text nebo jen hudbu, která o něčem „vypráví“. Takovou hudebně – dramatickou formou, při níž máme zadán jen text nebo hudbu, je hudební pohádka, hra s loutkami, tanec a taneční drama, melodram, hra se zpěvy, opera nebo muzikál. Každá forma nebo postup přináší dětem jednak přiblížení k novým hudebním formám, ale také k odhalení vlastních možností.



Muzikál Noc na Karlštejně



Kniha Mgr. Zdeňka Šimanovského

7. Závěr

Ve své ročníkové práci jsem popsal význam a různé způsoby muzikoterapie, a to takové, které se využívají v léčebné pedagogice. Pevně věřím, že je muzikoterapie právě tou metodou, která je schopna mnohým lidem pomoci s jejich duševními problémy. Celá tato problematika mě velmi zaujala a rozšířila mi pohled na léčbu lidské duše něčím tak příjemným, jako je právě hudba.

8. Resumé

My final work is about music therapy. It's part of a medical pedagogy, physiotherapy, psychotherapy or psychology. This type of medication is used when someone has some kind of speech defect or it's used as a preparatory phase before the use of psychotherapy and relaxation.

Sometimes it's used as preparation before surgery or medical intervention for removal of an anxiety and fear of the surgery or medical intervention. It's also used in a lot of treatments of psychic disorders or physic disorders.

9. Zdroje

REZEK, Jiří. *Já ko... ko... koktám*. Nové Strašecí: Jiří Červenka - Gelton, 2018. ISBN 978-80-88125-17-4.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou, pohybem a zpěvem pro starší děti (10-18 let): multimediální projekt podle knihy Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. [Praha]: Portál, [2011]. ISBN 978-80-7367-743-5.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou, pohybem a zpěvem pro mladší děti (4-9 let): multimediální projekt podle knihy Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. [Praha]: Portál, [2011]. ISBN 978-80-7367-742-8.

GERLICOVÁ, Markéta. *Hudba léčí: muzikoterapie pro každého*. Praha: [Markéta Gerlichová], 2017. ISBN 978-80-270-2843-6.

Internetové zdroje:

https://open.spotify.com/episode/2BT1CkG70MyKFIVm2zX14I?si=TEwazy6_T72JbsPA3ZI0Sw

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie>

https://mg-muzikoterapie.cz/wp/?page_id=15

Obrázky:

<http://domovhaj.cz/foto-video-komunitni-bydleni/muzikoterapie-v-komunitnim-bydleni-ve-svetle-nad-sazavou.html>

<http://www.artnet.com/artists/russian-school-19/david-playing-the-harp-before-saul-Lq2Jc10I-2aOWBoQRS8JLQ2>

<http://www.ddmpraha8.cz/?page=krouzek&id=5323>

<http://domovhaj.cz/foto-video-komunitni-bydleni/muzikoterapie-v-komunitnim-bydleni-ve-svetle-nad-sazavou.html>

https://welldo.cz/wp-content/uploads/2020/01/welldo_cz_Jak_Muze_hydroterapie_zlepsit_zdravi.jpg

https://obchod.portal.cz/detailsklk.aspx?sklk_id=1Z12000101

<https://www.divadlo-opava.cz/hra/noc-na-karlstejne/>