



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
FAKULTA VEŘEJNÝCH
POLITIK V OPAVĚ

Celostní muzikoterapie 1

PaedDr. Mgr. Irena Johanka Savková, MBA

i.savkova@specialniskola.eu

savkovafolirova@seznam.cz

MATEŘSKÁ ŠKOLA, ZÁKLADNÍ ŠKOLA SPECIÁLNÍ A PRAKTICKÁ ŠKOLA DIAKONIE ČCE OSTRAVA



www.specialniskola.eu

Obsah -viz sylabus

- **Seznámení s podstatou CM**
- **Používané nástroje**
- **Formy muzikoterapie – aktivní, receptivní, individuální, skupinová**
- **Bubnovací kruh, džembe, základní údery, rytmus, tvorba rytmu**
- **Seznámení s perkusemi, muzikoterapeutický orchestr**
- **Představení etnických, tradičních lidových nástrojů**
- **Vibrace tibetských mís, jejich využití**
- **Receptivní forma celostní muzikoterapie**
- **Sdílení, příklady z praxe, fotky, DVD**
- **Diskuze, dotazy**

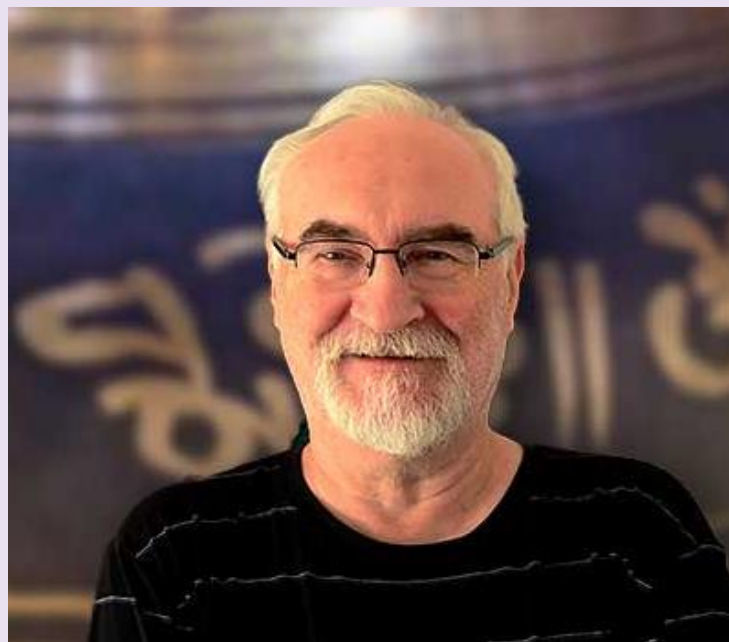
Hudba a rytmus se využívaly jako léčebné prostředky již v dávné minulosti. U přírodních národů je hudba důležitou součástí denního režimu a rituálů, součástí kultury, magických obřadů i léčení. Rytmus vytvořili například tlučením holí do kmene a magický vliv rytmu umocňoval zpěv šamana. Obřadu se zúčastňovali všichni členové kmene a dynamický zpěv šamana strhával ostatní k živelnému pohybovému projevu.

Hudební projev využívali lidé ke komunikaci s nadpřirozenými silami a

snažili se tak zapůsobit
na bohy a démony
ve prospěch svého
kmene.



Vlasta Marek byl neúnavný propagátor intuitivního ping-pongu, etnické a meditační hudby, muzikoterapie, manter, alikvótního zpěvu a hráč na tibetské mísy, steel drum, indická tabla, didgeridoo a šengy.



Od roku 1995 vydával časopisy Mana a Baraka a za svůj život napsal přes 20 knih, např.: Tajné dějiny hudby, Hudba jinak, Návod na použití člověka a Nová doba porodní.

Muzikoterapie je jedna z **uměleckých terapií**, která člověku pomáhá nalézt duševní rovnováhu. **Mnoho jedinců svou psychickou stránku zanedbává a také na to doplácí.** Marek (2003) připomíná, že hudba opravdu léčí, ale jen některá. Popisuje naše tělo jako moře vibrací a energie, kde souhrn energetických vibrací tvoří jakýsi zvukový podpis konkrétního těla.



Aby účinky byly léčivé, musí hudba na naše tělo, tedy na naše buňky působit po určitou dobu. **Buňky ke své opravdové harmonizaci potřebují alespoň šest až osm minut, avšak trvalé důsledky při terapii hudbou byly zaznamenány až po dvacetiminutovém působení.**

„Hudba je zřejmě nejstarší, nejsložitější a po všech stránkách nejfantastičtější evoluční dědictví, které máme“. F. Koukolík

„Schopnost hudby integrovat a léčit je téměř zázračná.

Hudba je nejefektivnější nechemickou medicínou.“

Oliver Sacks

„Oko hledá, ucho nalézá“. Indické rčení

„Oko vede člověka do světa, ucho vede svět do člověka“. V. Marek



„Muzikoterapie je použití hudby nebo **hudebních elementů** (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) **kvalifikovaným muzikoterapeutem**, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních, kognitivních, duševních a duchovních potřeb.

Cílem je rozvinout potenciál nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl **dosáhnout lepší interpersonální nebo intrapersonální integrace** a následně také **vyšší kvality života** prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby.“

„Muzikoterapie je forma léčivé a doléčovací péče, která využívá hudbu, její tempo, rytmus, tónovou kvalitu, melodii, harmonii, dynamiku aj. Léčení probíhá poslechem nebo aktivním provozováním hudby (hraním na hudební nástroje, zpěvem) případně vyjadřováním hudby pohybem, tancem aj.“

2003 Sekce muzikoterapie a dramaterapie v rámci České psychoterapeutické společnosti (ČPS)

2012 Muzikoterapeutická asociace ČR (CZMTA), sloučením České muzikoterapeutické asociace a České asociace muzikoterapie a dramaterapie (ČAMAD)

2017 vznik Evropské Asociace Celostní Muzikoterapie (EACM)

Dnes evidujeme tři základní koncepty muzikoterapie:

- 1. Pedagogický** - obecná pedagogika, speciální pedagogika, didaktika apod.
- 2. Medicínský** - neurologie, psychiatrie, fyzioterapie, geriatric, fyziologie, anatomie, pediatrie, somatopatologie apod.
- 3. Psychoterapeutický Hlubinná (analytická)** - psychoterapie, psychodynamická a interpersonální psychoterapie, kognitivně-behaviorální terapie, humanistická psychoterapie apod.

Cíle muzikoterapeutické intervence:

Primární cíl

- podpora rozvoje úrovně motoriky
- podpora rozvoje úrovně vnímání tělového schématu
- podpora rozvoje úrovně percepce
- podpora rozvoje úrovně komunikačních schopností a dovedností
- podpora rozvoje úrovně laterality a spolupráce mozkových hemisfér
- podpora rozvoje úrovně pravolevé, prostorové a časové orientace
- podpora rozvoje úrovně tělesných a duševních vlastností dítěte a chování dítěte.

Dílčí cíle - jsou cíle vymezené sledovanými sub oblastmi a symptomatologií SPU, např.:

- podpora rozvoje hrubé a jemné motoriky
- podpora rozvoje pohybové a senzomotorické koordinace
- podpora rozvoje psychomotoriky, socio motoriky, neuromotoriky
- podpora rozvoje taktilně-kinestetické percepce
- podpora rozvoje koncentrace a paměti
- podpora rozvoje vestibulární, sluchové a zrakové percepce.

Doprovodné cíle - naplnění psychosomatických, sociálních a spirituálních potřeb a komplexní harmonizace osobnosti klienta.

Specifika muzikoterapie:

- Muzikoterapie sama o sobě **nepředpokládá**, že by klient měl mít vztah k hudbě, **ovládat hru na nástroj nebo inklinovat ke zpěvu**. Nejsou to žádné nevyhnutelné předpoklady pro indikaci. Spíše naopak, lidé, kteří mají hudbu rádi, do ní mohou unikat jako do iluzorního a fantazijního světa
- Specifičnost aktivní muzikoterapie nespočívá v tom, že k dosažení terapeutického cíle využívá hru – improvizaci. **Hra je prostředkem i ostatních neverbálních nebo verbálních terapií.**
- Muzikoterapii je vhodné i účinné indikovat tam, kde se jedná o problém při navazování kontaktů a kde u klienta vzniká problém v komunikaci a ve vnímání.

Specifika muzikoterapie:

- Hudba má – ve srovnání s dalšími terapeutickými médii – možnost **přímo zasáhnout klienta v jeho prožívání**
- V rámci muzikoterapie **se neučí, nepoužívají se slova** „dávej pozor, co děláš, soustřed' se, zopakuj to, dělej to pořádně, neruš, nemluv, zpívej, přestaň
- V rámci muzikoterapie **se nehodnotí** co, kdo, jak dělá, jedná, chová, tváří se, prožívá, vše je tak jak má být
- Na počátku stanovená **pravidla platí pro všechny**
- Aktivní formy probíhají v kruhu, **všichni jsou součástí kruhu.**

Cíle v rámci speciální pedagogiky, speciálního školství:

- Rozvoj vnímání a pozornosti současně s koncentrací
- Rozvoj jemné a hrubé motoriky
- Procvičování rytmu na bubny – rytmizace – řeč
- Ovládání HK, propojení hemisfér
- Použití celého těla, pohyb těla, tanec, pohupování,
- Rozvoj sociální integrace
- Forma komunikace, možnost vyjádřit emoce, názor,
- Komunikace skrze píseň, slova, brumendo, procvičování některých hlásek.

Cíle v rámci speciální pedagogiky, speciálního školství:

- Dechová cvičení, relaxace, umět být sám se sebou
- Posilování paměti, upevňování vědomostní
- Zkvalitnění života
- Udržení pozornosti při střídání činnosti, reagovat na signály
- Zažít si úspěch
- Zapojit všechny dle svých schopností, všichni jsou si rovni
- Tvorba společného rytmu.

432 Hz - harmonická frekvence s intonací přírody

- Je to frekvence, která podporuje stimulaci a vyvážení mezi oběma mozkovými hemisférami, což zvyšuje intuici, vhled a kreativitu.
- Tato frekvence byla nalezena v geometrických uspořádáních na některých starověkých místech, jako je Stone Henge a pyramidy.
- O frekvenci se někdy říká, že je to vědecká frekvence.
- Hudba má díky těmto frekvencím léčivé vlastnosti.
- Muzikoterapeuti používají tyto a další hudební frekvence k podpoře a léčení duševních poruch i fyzických symptomů a zdravotních problémů.

432 Hz - harmonická frekvence s intonací přírody

- Pomáhá **zklidnit tělo a mysl**
- Pomáhá **uvolňovat negativní energie**
- Dostává do **hlubokého stavu klidu**, kde je relaxace přirozená
- Přirozená a snadná cesta, která spojuje tělo a vědomí s přírodou
- Ideální pro **hluboké meditace a relaxace**
- Zlepšení **regenerace** a podpora léčby pro fyzické a duševní zdraví

432 Hz - harmonická frekvence s intonací přírody

- Frekvence 432 Hz ovlivňují psychiku, pocity a reakce mozku, která je spojená s našimi hormony
- Frekvence pomáhá při uvolňování serotoninu, dopaminu a endorfinů, které mají velmi pozitivní vliv na naše duševní zdraví a jsou klíčové, protože pomáhají předcházet vzniku a rozvoji deprese a **úzkosti**
- Tyto hormony mají také velmi pozitivní vliv na naše srdce, tepovou frekvenci, krevní tlak, trávení a celkové zdraví
- U lidí, kteří trpí těmito duševními poruchami, pomáhají snížit **příznaky deprese a úzkosti**.

432 Hz - harmonická frekvence s intonací přírody

- Zlepšuje koncentraci, pozornost a paměť
- Pomáhá zmírňovat stres, příznaky deprese a úzkosti
- Obecně zlepšuje celkové duševní zdraví
- Stimuluje pravou hemisféru mozku a tím podporuje představivost a kreativitu
- Snižuje krevní tlak a srdeční frekvence
- Dostává nás snadněji do hlubší relaxace a meditace
- Podporuje a zlepšuje kvalitu spánku, regeneraci

432 Hz - harmonická frekvence s intonací přírody

Mozart nebo Verdi, skládali svou hudbu na frekvenci $A = 432$ Hz. Dává tedy smysl, že kdybychom strávili více času naladěním se na přirozené elektromagnetické tóny Země – na 432 Hz cítili bychom se více soustředění, vyrovnanější, vědomější a klidnější.

Podle hudební vědecké teorie je $A = 432$ Hz matematicky konzistentní s vesmírem. Toto je známé jako Verdiho „A“ – pojmenované po Giuseppe Verdim, slavném italském skladateli.

432 Hz - harmonická frekvence s intonací přírody

- Studie z roku 2019 - poslech hudby laděné na frekvenci 432hz snižuje krevní tlak a srdeční frekvenci, napomáhá ke snížení stresu i únavy a vyvolává relaxační stavy zpomalením a prohloubením dechu a větší kyslíkové saturace.
- Další výzkum potvrzuje pozitivní vliv této frekvence a také další **solfeggio frekvence** na naše DNA a prokazuje i léčivé účinky. Opět bylo prokázáno, frekvence 432 hz má pozitivních vliv na lidský organismus a psychiku.
- Výzkum z roku 2020 potvrzuje, že poslech hudby laděné na 432 hz zlepšuje kvalitu a hloubku spánku a to dokonce i u lidí s poraněním míchy.

Celostní Muzikoterapie

- Hudbu, která působí na celkovou osobnost jedince, vytváříme „na místě“
- Hra na nástroje netemperované, v přirozeném ladění, vyrobené lidskou rukou a z přírodních materiálů, etnické, což nám umožňuje muzikoterapeutický proces přizpůsobit potřebám dětí, jejich momentálnímu zdravotnímu stavu.
- Každá muzikoterapeutická lekce je tudíž **neopakovatelná, originální**
- **Vhodná pro všechny** jedince
- **Vhodná proti syndromu vyhoření**
- **Vhodná pro duševní psychickou hygienu.**

Cílové skupiny:

- Děti rané péče, žáci a studenti mš, zš, sš, zuš, VOŠ, VŠ, s postižením, poruchami učení, chování, zdravé, od 3 měsíců po x let
- Pacienti, senioři, klienti a uživatelé sociálních služeb
- Odborná veřejnost – učitelé, lektoři, speciální pedagogové, psychologové, terapeuti - fyzioterapeuti, budoucí facilitátoři holotropního dýchání, transpersonální psychologie, sociální pracovníci, manažeři
- Široká veřejnost – jogíni, rodiče dětí, zájemci a příznivci o muzikoterapii, ti co si v sobě něco řeší nebo chtějí jen být sami se sebou

Formy:

- Aktivní – od 6 do 30 osob skupinová, individuální
- Pasivní – receptivní Workshopy a semináře
- uzavřené, otevřené

- Krátkodobé, dlouhodobé, pravidelné časově šité na míru dané skupině
- DC od 12 do 60 osob

Brumle



Fujary, indiánské flétny, koncovky, dvojačky



Sansula



Kalimba



Zvonkohry Koshi- nebeské zvonečky, jsou vyráběné ve francouzských Pyrenejích. Válce má osm různě velkých kovových tyčinek, které společně vytváří harmonizující zvuky. Zvonkohry jsou laděny ve čtyřech provedení.

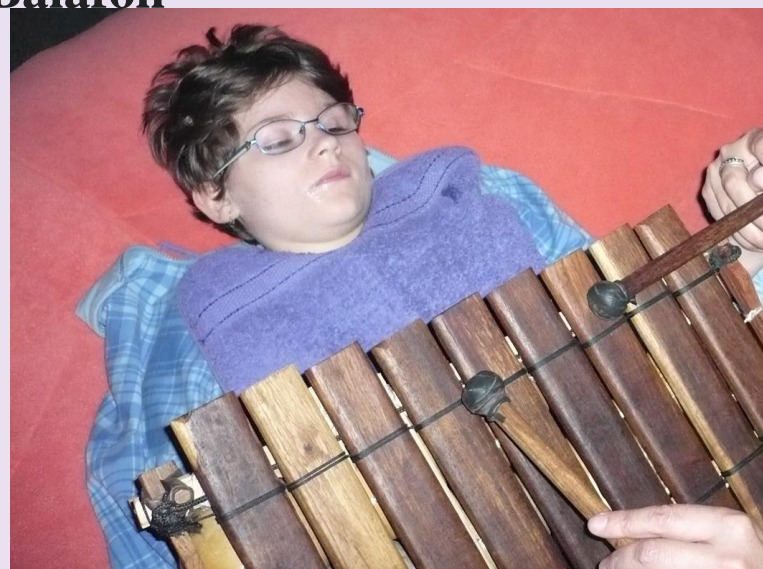
Podle elementů Země (Terra), Voda (Aqua), Oheň (Ignis) a Vzduch (Aria).



Bubny rámové, džembe, šamanské

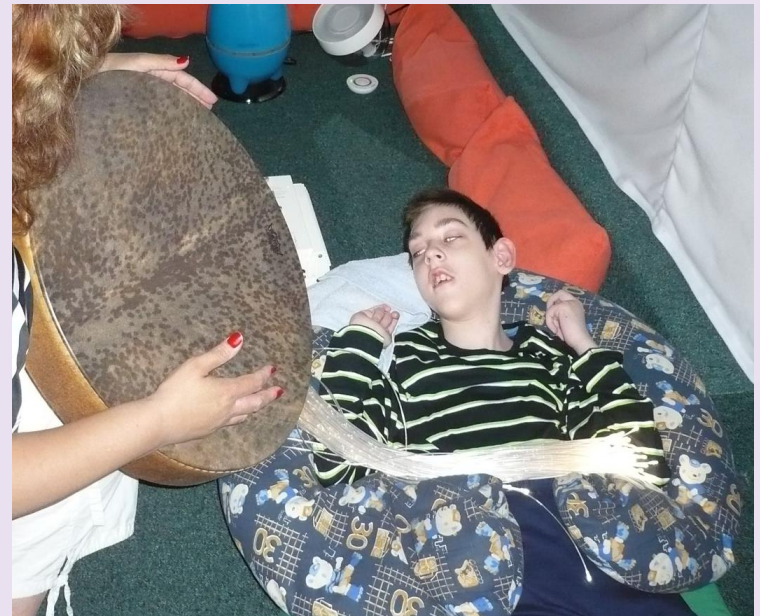


Balafon



Mluvicí buben, džembe







Happy drum

Ocean drum



Shrutti box



Gongy, mísy



Kartálky a zvonky



Harfy

























Drum circle













Praxe studentů



Praxe studentů



Zdroje:

- FALTUSOVÁ, V. Aplikace celostní muzikoterapie v základní škole speciální. Praha: Univerzita Jana Ámose Komenského, 2014.
- HOLZER, L. a S. DRLÍČKOVÁ. Celostní muzikoterapie v institucionální výchově: metoda Lubomíra Holzera: expresivní terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově: učební texty. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. ISBN 978-80-244-3323-3.
- KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. Základy muzikoterapie. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2846-9.
- MARTINEAU, Jason. Tajemství hudby: melodie, rytmus, harmonie. Druhé vydání v českém jazyce. Praha: Dokořán, 2019. Pergamen. ISBN 978-80-7363-966-2.

Zdroje:

- MORENO, Joseph J. Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama. Praha: Portál, 2005. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-980-1.
- MÜLLER, O. Terapie ve speciální pedagogice. 2. přepracované vydání. Praha: GRADA, 2014. ISBN 978-80-247-4172-7. E-kniha ke stažení na: <https://www.grada.cz/terapie-ve-specialni-pedagogice-7095/>.
- NORDOF, P., ROBINS, C. Terapie muzika w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi. Historia, metoda i praktyka. Kraków, Impuls, 2013. ISBN 978-83-7850-288-3. Elektronická verze: https://www.impulsoficyna.com.pl/terapie/731-206-terapia-muzyka-w-pracy-z-dziecmi-niepelnosprawnymi.html#/33-wersja_ksiazki-wersja_elektroniczna_epub_mobi_pdf.
- PIPEKOVÁ, Jarmila. Kapitoly ze speciální pedagogiky. 3., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-198-0.

Zdroje:

- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. In BŘENKOVÁ, L. Muzikoterapie a děti s ADHD. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2013.
- SACKS, Oliver. Musicophilia: příběhy o vlivu hudby na lidský mozek. Vydání druhé. Praha: Dybbuk, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-807-4381-324.
- SAVKOVÁ, I. J. Holistic music therapy as one of the preventive activities in pupils with problem behavior. Social pathology and prevention. 2021, Vol. 7, No. 1, p. 77-87. ISSN 2464-5877.
- VÍTKOVÁ, Marie a Jarmila PIPEKOVÁ, ed. Terapie ve speciálně pedagogické péči. 2. rozš. vyd. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-010-7
- WEHLE in PIPEKOVÁ, J. VÍTKOVÁ, M. Terapie ve speciálně pedagogické péči. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-010-7. ZELEIOVÁ, J. Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe. Praha: Portál, 2007. ISBN ISBN978-80-7367-237-9.