**KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA sv. MIKULÁŠA v PREŠOVE**

**GYMNÁZIUM sv. MIKULÁŠA**

**Muzikoterapia**

ROČNÍKOVÁ PRÁCA

*pre študentov predmaturitného ročníka gymnázia*

**2019 Barbora Kuchárová**

**KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA sv. MIKULÁŠA v PREŠOVE**

**GYMNÁZIUM sv. MIKULÁŠA**

**Muzikoterapia**

ROČNÍKOVÁ PRÁCA

*pre študentov predmaturitného ročníka gymnázia*

Tematický okruh: Psychológia

Vyučovací predmet:Občianska náuka

Konzultant ročníkovej práce: Mgr. Beáta Koremová

**2019 Barbora Kuchárová**

**Zadanie ročníkovej práce**

|  |  |
| --- | --- |
| **Meno a priezvisko autora:** | Barbora Kuchárová |
| **Názov ročníkovej práce:** | Muzikoterapia |
| **Typ práce:** | Ročníková práca pre študentov predmaturitného ročníka gymnázia |
| **Cieľ práce:**   * predstaviť vplyv hudby na človeka * predstaviť muzikoterapiu ako vedu a jej históriu * predstaviť muzikoterapeuické metódy a techniky * analyzovať vplyv rôznych muzikoterapeutických techník na deti vo veku od 5 do 10 rokov | |
| **Odporúčaná literatúra:**   * GERLICHOVÁ, Markéta: *Muzikoterapie v praxi. Příběhy muzikoterapeutických cest.* * ZELEIOVÁ, Jaroslava: *Muzikoterapia – dialóg s chvením. Východiská, koncepty, princípy a praktická aplikácia.* * KANTOR, J. – LIPSKÝ, M. – WEBER, J. a kol.: *Základy muzikoterapie.* | |
| **Konzultant ročníkovej práce:** | Mgr. Beáta Koremová |
| **Pracovisko konzultanta ročníkovej práce:** | Katolícka spojená škola sv. Mikuláša, Prešov |
| **Dátum odovzdania:** |  |

**Abstrakt**

Táto práca sa venuje muzikoterapii. Opisuje samotnú hudbu a jej vplyv na človeka, predstavuje muzikoterapiu ako terapeutický smer, jej históriu a súčasnú podobu. Skúma jednotlivé prostriedky, ktoré muzikoterapia využíva a metódy a techniky ktorými sa vykonáva. Bližšie sa venuje technike Voľné asociácie a skúma jej praktické pôsobenie na deti vo veku od 5 do 10 rokov.

**Čestné vyhlásenie**

Vyhlasujem, že som celú ročníkovú prácu vypracoval/a samostatne s použitím uvedenej odbornej literatúry. Práca je mojim originálnym dielom a všetky využité informačné zdroje ako aj moje vlastné predchádzajúce práce sú v nej citované.

Mesto, 30. februára 2019 ...........................................................

*vlastnoručný podpis*

**Poďakovanie**

Na tomto mieste môže byť vyjadrenie poďakovania napr. konzultantovi práce za pripomienky a odbornú pomoc pri vypracovaní práce. Nie je zvykom ďakovať za rutinnú kontrolu, menšiu spoluprácu alebo všeobecné rady. Vyjadrenie poďakovania v prípade využitia inej práce sa uskutočňuje formou citácie na konci hlavného textu práce a odkazy na citáciu sa musia uviesť aj na zodpovedajúcich miestach v texte.

**Obsah**

Úvod 4

1 Hudba 5

1.1 Vplyv hudby na človeka 5

2 Muzikoterapia 7

2.1 Pojem muzikoterapia 7

2.2 História muzikoterapie 7

2.3 Muzikoterapia na Slovensku 9

3 Hudobné prostriedky muzikoterapie 10

3.1 Hra na telo 10

3.2 Hlas 10

3.3 Hudobné nástroje 11

4 Metódy a techniky muikoterapie 12

4.1 Hudobná improvizácia 12

4.2 Hudobná interpretácia 14

4.3 Kompozícia 15

4.4 Počúvanie hudby 16

5 Muzikoterapeutická technika Voľné asociácie v praxi 17

Záver 9

Zoznam použitej literatúry 10

Prílohy 11

Príloha A – USB médium 11

Úvod

V tejto práci sa budeme bližšie venovať psychologickému terapeutickému smeru s názvom Muzikoterapia. Muzikoterapia je mladá veda s veľkým potenciálom, ktorá je na Slovensku pomerne neznáma, preto by sme ju touto prácou chceli priblížiť verejnosti. Túto tému sme si vybrali pretože hudba je niečo, s čím sa dennodenne stretávame, mnohí z nás ju sami tvoríme a vyjadrujeme ňou svoje pocity, emócie a nálady. Muzikoterapia využíva práve tento citový vzťah človeka k hudbe a snaží sa využiť ho na terapeutické účely. Jej účinok je často oveľa väčší ako očakávame a výsledky sú prekvapujúce. Rozsah tejto práce nám neumožňuje podrobne popísať všetky aspekty muzikoterapie. Zameriame sa však na to najdôležitejšie. Ako prvé sa pozrieme na samotnú hudbu, čo pre nás znamená, ako ju vnímame psychicky, ako ju vnímame fyzicky a ako nás ovplyvňuje. Definujeme si muzikoterapiu ako pojem, predstavíme jej dlhú históriu a jej súčasnú podobu vo svete ale aj na Slovensku. Bližšie rozoberieme hudobné prostriedky, ktoré používa, teda hru na telo, hlas a hudobné nástroje. Ponoríme sa hlbšie do fungovania muzikoterapie a predstavíme si jednotlivé metódy a techniky, ktoré používa. Nakoniec predstavíme výsledky z vlastného pozorovania a pokusu o uplatnenie muzikoterapeutickej techniky Voľné asociácie.

1. Hudba
   1. Vplyv hudby na človeka

Hudba bola vždy neodmysliteľnou súčasťou každodenného života ľudí. Už v praveku predchodcovia človeka vytvárali prvé jednoduché hudobné skladby pomocou kameňa, či dreva. Účinok hudby je natoľko silný, že pôsobí na človeka bez ohľadu na rasu, etnickú skupinu alebo náboženstvo. Hudba pomáha vyjadriť emocionálny, fyzický i mentálny stav, dokáže nás potešiť, no taktiež nám pomáha prekonať smútok. Má moc nás aktivovať aj upokojiť. Pôžitok z hudby však nemusíme chápať len ako reakciu na hudobné podnety. Hudba spôsobuje aj rôzne fyziologické zmeny – napríklad zmenu rytmu dýchania, krvného tlaku,, elektrického odporu kože a iné. Samotný zvuk má štyri základné vlastnosti – farbu, silu, výšku, dĺžku, ktoré sa v hudbe prejavujú aj ako hudobné výrazové prostriedky – rytmus, melódia a harmónia. V nasledujúcich riadkoch si predstavíme ich vplyv na človeka.

**Farba** zvuku patrí k najdôležitejším charakteristikám zvuku pre hudobne neškoleného poslucháča. Už batoľatá sa učia rozoznávať jednotlivé hlasy a zvuky okolia práve prostredníctvom ich farby. Samotná farba zvuku nás však nijako priamo neovplyvňuje – jej vnímanie je u každého človeka individuálne.

**Sila** zvuku nás fyzicky ovplyvňuje. Prah počuteľnosti je 0 dB (decibel), intenzita šepotu sa pohybuje okolo 10 dB. Zvuk začína byť bolestivý okolo 110 dB a prah bolesti je približne 130 dB. Je vedecky dokázané, že ľudia žijúci v hlučnom prostredí majú okrem poškodení sluchových orgánov aj väčší priemerný počet srdcových infarktov, neuróz, väčšiu únavu a vyčerpanosť. Škodlivé účinky má aj absolútne ticho, ktoré sa však dá dosiahnuť len v laboratórnych podmienkach.

**Výška** alebo taktiež frekvencia zvuku sa uvádza v hertzoch (Hz). Ucho zdravého človeka dokáže vnímať zvuk vo frekvencii od 16 Hz do 20 000 Hz. Počas bežného bdelého vnímania majú naše mozgové vlny frekvenciu 13-30 Hz. Čím je frekvencia nižšia, tým viac upokojujúco na nás zvuk pôsobí. Naopak, vyššia frekvencia zvuku v nás vyvoláva napätie alebo nás až znepokojuje. Dôkazom je aj fakt, že bábätká sa pri počutí vysokého, krikľavého hlasu rozplačú.

**Dĺžka zvuku** a**tempo** spolu úzko súvisia. Dlhé tóny vytvárajú pocit pomalého tempa a naopak. Rôzne tempo hudby v nás vyvoláva rôzne pocity. Napríklad skladby v tempe *andante* (,,krokom“) stimulujú pocit pokoja a uvoľnenie. Naopak skladby v tempe *allegro vivace* (,,rýchlo, živo“) vyvolávajú pocit radosti a nadšenia. Tempo *con fuoco* (,,s ohňom“) má dokonca za následok zrýchlenie srdcovej frekvencie, rýchlejšie prúdenie krvi. Pri počúvaní pomalých skladieb dochádza naopak k spomaleniu srdcovej činnosti.

**Rytmus** sa môže v hudbe vyskytovať aj bez melódie alebo harmónie. Je veľmi často využívaný v muzikoterapii, pretože kladie minimálne nároky na zručnosť hráča a závisí len od motoriky. Výrazné a akcentované (napr. synkopické) rytmy majú na človeka aktivačný účinok, vyvolávajú napríklad chuť k pohybu alebo tancu. Relaxačný až upokojujúci efekt majú málo akcentované rytmy s viazanými tónmi (tzv. legáto). Typickým príkladom sú napríklad uspávanky.

**Melódia** hudby úzko súvisí s emóciami a pocitmi. Preto sa nám často spontánne vybavujú rôzne melódie podľa momentálneho psychického naladenia. Každá melódia v nás vyvolá iný pocit, preto je ťažké ich zaradiť do presných kategórií. Asi najjednoduchším príkladom pre melódiu je stupnica – rad po sebe idúcich tónov. Poznáme rôzne typy stupníc a každý typ v nás vyvolá iný pocit. Všeobecne platí, že napríklad durové stupnice vyvolávajú pozitívne pocity (radosť, hravosť...). Naopak molové stupnice vyvolávajú skôr negatívne pocity (smútok...).

**Harmónia** súvisí so vzájomnou organizáciou dvoch a viacerých melódií. Z hľadiska ľubozvučnosti harmónie ju rozdeľujeme na konsonanciu a disonanciu. Konsonancia je ľubozvučný súzvuk, ktorý v nás uvoľňuje napätie. Disonancia je neľubozvučný súzvuk a vyvoláva napätie.

1. Muzikoterapia
   1. Pojem muzikoterapia

Muzikoterapia je terapeutický prístup z oblasti tzv. expresívnych terapií. Expresívne znamená, že tieto terapie pracujú s výrazovými umeleckými prostriedkami, ktoré môžu byť svojou povahou hudobné dramatické, literárne, výtvarné alebo pohybové. Konkrétne muzikoterapia využíva hudbu a hudobné prvky k dosiahnutiu nehudobných cieľov. Tieto ciele sú najčastejšie liečebné, no môže ísť aj o snahu o osobný rozvoj, zlepšenie kvality života alebo medziľudských vzťahov.

Jedna z prvých definícii muzikoterapie (1997) uvádzala, že ,,kvalifikovaný muzikoterapeut využíva hudobné prvky (zvuk, rytmus, melódiu, harmóniu) s klientom alebo skupinou, v procese uľahčiť a podporiť komunikáciu, vzťahy, vzdelávanie, vyjadrovanie, organizáciu a ďalšie dôležité terapeutické ciele, aby boli splnené fyzické, emocionálne, mentálne a sociálne potreby.“ (Smith, 2003)

Samotná Svetová federácia muzikoterapie WFMT (World Federation of Music Therapy) definuje muzikoterapiu takto:

,,Muzikoterapia je profesionálna použitie hudby a jej prvkov ako inervenciu v zdravotníctve, vzdelávaní a každodennom prostredí s jedincom, skupinou, rodinou alebo komunitou, ktorá sa usiluje o optimalizáciu kvality ich života a zlepšenie ich psychického, sociálneho, komunikačného, emocionálneho a duševného zdravia a pohody. Výskum, prax, vzdelanie a školenie v klinickej muzikoterapii vzchádza z profesionálnych štandardov v súlade s kultúrnym, spoloenským a politickým kontextom.“ ([www.musictherapyworld.net](http://www.musictherapyworld.net), 2011)

V jednoduchosti, podstatou muzikoterapie je ponúknuť pomoc človeku (nikdy nie nútiť), stanoviť si terapeutický cieľ a prostriedky (hudobné) na dosiahnutie tohto cieľa a dokázať objektívne zhodnotiť proces terapie počas jej priebehu, aj po jej ukončení.

* 1. História muzikoterapie

Ak sledujeme dejiny využívania hudby na liečiteľské účely zistíme, že majú počiatok už v pravekých kmeňoch prostredníctvom rituálov. Vtedajšia liečebná funkcia hudby bola úzko spojená s náboženstvom. Šamanmi predvádzaná terapia mala rytmom a tancom navodiť stav zmeneného vedomia. K tomu bol najčastejšie využívaný práve rytmický aspekt huby – udieraním dvoma tvrdými predmetmi o seba (drevo, kamene) a opakovaním tohto pravidelného rytmu sa dosiahla psychická stabilizácia, avodil sa pocit istoty, ochrany, pocit čohosi známeho.

V staroveku začala muzikoterapia naberať konkrétnejšie formy. Napríklad Egypťania používali veľmi zaujímavú liečebnú metódu: Chorí pacienti boli naložení na člny a plavili ich po Níle za doprovodu jednoduchej upokojujúcej hudby. Vlnenie vody v kombinácii s mechanickým vlnením vody malo pre ich liečivý účinok. Jedným z najstarších dôkazov o prepojení medicíny a hudby tej doby je tradovaný biblický príbeh o kráľovi Saulovi, ktorý trpel depresiami a zlými náladami, preto si dal zavolať pastiera Dávida, ktorý mu hral na citare. Kráľovi Saulovi sa vraj pri počúvaní zvuku citary skutočne uľavilo.

V stredoveku upadla terapia hudbou do zabudnutia a svojho návratu sa dočkala ž v renesancii a novoveku. Jezuita Athanasius Kicher vydal v roku 1673 významné dielo *Phonurgia Nova* , v ktorom sa zaoberal hudbou a jej pôsobením na fyziologické a biocheminké procesy ľudského tela. Neskôr v 18. storočí vytvoril Anglický lekár Richard Brocklesby prvú ucelenú koncepciu muzikoterapie s názvom *Iatromusica (Reflections of Antient and Modern Music)*, v ktorej zdôrazňoval súvislosť medzi psychosomatickými pochodmi tela a vnímaním hudby.

Nezávisle na sebe vznikli dve hlavné školy muzikoterapie: švédska a americká. Švédsku školu založil v roku 1948 Alexis Pontvik a je orientovaná výrazne psychoterapeuticky. Zakladá sa na tvrdení, že hudba je schopná preniknúť hlbšie, ako slovo. K tejto škole sa hlási aj Nemecko, Dánsko, Fínsko a Island a zastrešuje ju muzikoterapeutická spoločnosť ,,Nordisk Forbund for Pedagogisk Musiktherapie“.

V Amerike sa muzikoterapia začala rozvíjať ako súčasť medicíny najmä prostredníctvom liečenia vojnových veteránov. Od roku 1944 sa muzikoterapia začala vyučovať na niektorých amerických univerzitách ako študijný odbor. V roku 1950 boli v USA súčasne založené dve asociácie – Americká asociácia muzikoterapie (American Music Therapy Association, AMTA) a Národná asociácia pre muzikoterapiu (National Association for Music Therapy, NAMT). Podobné spoločnosti boli neskôr založené aj vo Veľkej Británii a postupne vo viacerých ďalších európskych krajinách, napríklad v Rakúsku, Nemecku, Holandsku a Francúzsku.

* 1. Muzikoterapia na Slovensku

Moderná muzikoterapia sa na Slovensku začala rozvíjať až v šesdesiatych rokoch 20. storočia a to najmä v psychiatrických liečebňach v Pezinku a Bratislave. Zásluhy za to nesú Karol Matulay, Ondrej Kondáš a Ján Molčan. Veľkou mierou k praktickému využitiu muikoterapie na Slovensku prispeli aj Zlatica Mátejová a Silvester Mašura, ktorí v sedemdesiatych a osemdesiatych rokoch 20. storočia začali aplikovať aktívnu muzikoterapiu pri práci s deťmi a mládežou s neurotickými poruchami. Práca Zlatice Mátejovej bola úspešná hlavne pri deťoch s poruchami reči.

V súčasnosti sa muzikoterapia nedá na Slovensku študovať ako samostatný študijný odbor no ako doplnkový predmet si ju môžu zvoliť študenti študujúci na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave, na Katedre humanitných a sociálnych vied Fakulty prírodných vied Žilinskej univerzity v Žiline a na Katedre hudobnej výchovy Fakulty humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity.

1. Hudobné prostriedky muzikoterapie

Pacienti sa môžu zúčastňovať muzikoterapeutických programov bez toho, aby bolo od nich požadované hudobné vzdelanie alebo predošlé hudobné skúsenosti akéhokoľvek druhu. Hudba nie je v muzikoterapii spútaná žiadnymi pravidlami, ale slúži ako prostriedok pre vzájomnú komunikáciu a vyjadrenie vnútorných pocitov pacienta. Pacient hudbu vytvára alebo reprodukuje pomocou hudobných prostriedkov, medzi ktoré patrí: telo, hlas a hudobné nástroje.

* 1. **Hra na telo**

Hra na telo je pre nás jedným z najprirodzenejším spôsobov vytvárania zvukov.

Vďaka našej jemnej i hrubej motorike môže byť hudobníkom každý z nás a to aj ľudia so zdravotným postihnutím. Pomocou svojho tela dokážeme vytvoriť širokú škálu zvukov, ktoré umožnia realizáciu mnohých jednoduchých muzikoterapeutických činností. Medzi spôsoby hry na telo patrí napríklad tlieskanie, dupanie, luskanie a iné.

* 1. **Hlas**

Ľudský hlas dokáže autenticky zachytiť i najjemnejšie odtiene našich pocitov a emócií. Hlas každého človeka je jedinečný, charakterizuje nás a súvisí s naším telesným aj psychickým zdravím. Muzikoterapeutické hlasové techniky zahŕňajú rôzne formy hlasového prejavu ako je napríklad reč, spev a pod.

Rovnako ako hlas, aj reč je u každého človeka jedinečná a originálna. Vďaka reči a spôsobu vyjadrovania sa vieme často veľmi jednoducho odhadnúť náladu, emócie a citové rozpoloženie pacienta. Schopnosť vyjadrovať sa prostredníctvom reči sa dá systematicky precvičovať, na čo slúžia aj niektoré muzikoterapeutické techniky.

Podobne ako reč, aj spev je istou formou vyjadrovania sa a je v muzikoterapii využívaný pomerne často. Mnoho dospievajúcich a dospelých ľudí o sebe často tvrdí, že nevedia spievať. U niektorých pacientov môžeme dokonca naraziť na odpor k spevu. Takéto obranné mechanizmy môžu mať rôzny pôvod – predchádzajúce negatívne skúsenosti, úzkostné poruchy, fóbie alebo rôzne postihnutia hlasu. Niektoré z týchto prekážok sa dajú trpezlivým a citlivým vedením terapeuta odstrániť a často týmto spôsobom dochádza k prekvapivým objavom ohľadom hlasu pacienta.

* 1. **Hudobné nástroje**

V muzikoterapií majú najširšie uplatnenie ľahko ovládateľné rytmické a melodické hudobné nástroje, prostredníctvom ktorých môžu hudbu vytvárať aj neškolení pacienti. Výhodou hudobných nástrojov je, že priťahujú pozornosť pacientov a hranie na nich rozvíjaja ich kreativitu. V zahraničí je bežné, že sám terapeut ovláda hru na niekoľo tradičných nástrojov. Najčastejšie je to klavír alebo gitara, menej často napríklad flauta, husle alebo violončelo.

Pri muzikotrapeutických postupoch zahŕňajúcich hudobné nástroje sa odporúča nechať pacienta, nech sa sám zoznámi s nástrojom, vyskúša aké vydáva zvuky a prípadne sa pokúsi o improvizáciu. Toto zblíženie pacienta s nástrojom je dôležité absolvovať pred aktivitami riadenými terapeutom.

1. Metódy a techniky muzikoterapie

Muzikoterapeuti používajú štyri základné metódy muzikterapie – hudobnú improviáciu, hudobnú intepretáciu, kompozíciu a posluch hudby. Každá z týchto metód ma rôzne variácie a doplňujúce techniky. V tejto kapitole si predstavíme najpoužívanejšie z nich.

* 1. **Hudobná improvizácia**

Hudobná improvizácia je spontánne vytváranie hudby pomocou svojho tela, hlasu alebo hudobných nástrojov. Môže byť štruktúrovaná, pripravená alebo nepripravená a terapeut sa do nej môže zapojiť vlastným hudobným výstupom a ukážkou alebo sa nemusí zapojiť vôbec a nechať improvizáciu aby u pacienta prebehla spontánne. Výhodou tejto metódy je že sa dá uplatniť aj pri pacientoch s veľmi ťažkým fyzickým alebo mentálnym postihnutím pretože ňou u nich ľahko dokážeme vyvolať rôzne reakcie.

Hlas alebo hudobný nástroj sú v tomto prípade prostriedkom na vyjadrenie vnútorného sveta hráča. Pacient tak môže skúmať a vyjadrovať pocity ktoré je pre neho náročné vyjadriť verbálne. Terapeut sa snaží pochopiť pacienta na základe pocitov, ktoré v ňom hra pacienta vyvoláva. Jedná sa o druh hudobnej empatie.

Pre analýzu improvizácie sa používajú rôzne teórie, ktoré závisia od špecializácie terapeuta. Faktory jednotlivých teórií sú napríklad výber nástroja, spôsob hry, dynamika, tempo, kontrast hry a iné. Hudobná improvizácia sa môže praktizovať ako individuálna alebo ako aj skupinová terapia.

Pri individuálnej terapii sa ukazujú problémy jednotlivca, štruktúry jeho osobnosti, kreativita a prežívanie. Z terapeutického hľadiska umožňuje hudobná improvizácia vytvoriť neverbálny komunikačný kanál medzi pacientom a terapeutom a most k verbálnej komunikácii.

Skupinová terapia umožňuje mapovať sociálne interakcie a sociálne schopnosti pacientov, ich vzťahy, postavenie v skupine. Ponúka jedinečný a špecifický spôsob pohľadu na skupinové procesy a interakcie. Výskumy dokazujú, že zmena správania v rámci hudobnej improvizačnej skupiny vedie u mnohých pacientov k podstatným zmenám v skutočnom živote (Nordoff, Robbins, 2003). Hudobná skupina sa tak môže stať odrazovým mostíkom osobného rastu.

V priebehu muzikoterapie terapeuti využívajú konkrétne improvizačné techniky. Vzhľadom k obrovskému množstvu týchto techník je nemožné stanoviť jednotnú terminológiu. Môže sa stať že dve rovnaké techniky sa v praxi podstatne líšia. Hrubá terminológia improvizačných techník vychádza z porovnávania ich zhôd a odlišností v troch základných oblastiach:

* **zameranie pozornosti** – na čo je potrebné sa pri terapii sústrediť
* **cieľ techniky** – čo sa snažíme danou technikou dosiahnuť
* **uskutočnenie** – kedy danú techniku využiť

Pretože sa niektoré improvizačné techniky navzájom podobajú, je v praxi takmer nemožné izolovať jednu od druhej, techniky sa prelínajú a kombinujú. Muzikoterapeut Kenneth E. Bruisca v roku 1987 vo svojej knihe Improvisational Models of Music Therapy (Improvizačné techniky muzikoterapie) klasifikoval jednotlivé techniky do deviatich skupín na základe ich využitia v terapii takto:

Tabuľka 1 Klasifikácia improviačných techník

|  |  |
| --- | --- |
| **Skupiny improvizačných techník** | **Improvizačné techniky** |
| techniky empatie | imitovanie, synchronizovanie, začleňovanie, vyrovnávanie energie, odrážanie (reflexia), preháňanie |
| štruktúrovacie techniky | rytmické kotvenie, tonálne centrovanie, tvarovanie |
| vyvolávacie techniky | opakovanie, modelovanie, vytáranie priestoru, prerušovanie, predlžovanie, dokončovanie |
| techniky presmerovania | uvedenie zmeny, rozlišovanie, modulovanie, zosilňovanie, upokojovanie, prerušenie, reagovanie, porovnávanie |
| techniky získania dôvery | zdieľanie nástrojov, darovanie, prepojenie, rozprávanie k sebe samému |
| procedurálne techniky | umožňovanie, presúvanie, zastavovanie, ustupovanie, experimentovanie, dirigovanie, nacvičovanie, posluch vlastnej nahrávky, referovanie, reagovanie, vystupovanie |
| referenčné techniky | párovanie, symbolizovanie, spomínanie, voľné asociácie, projekcia, fantazírovanie, rozprávanie príbehu |
| techniky práce s emóciami | držanie, zdvojnásobovanie, prechod, protiklad, radenie, integrovanie, rozdeľovanie, prevádzanie, hranie rolí, kotvenie |
| techniky diskusie v terapii | spájanie, sondovanie, objasňovanie, odozva, interpretovanie, spracovávanie, posilňovanie, konfrontácia, odhaľovanie, zhrnutie |

* 1. **Hudobná interpretácia**

Pri hudobnej interpretácii pacient reprodukuje vokálnu alebo inštrumentálnu hudbu skomponovanú niekým iným. Interpretácia taktiež zahŕňa hudobné aktivity a hry, v ktorých pacient predvádza vopred určené roly alebo správanie. Na rozdiel od improvizácie, pri interpretácii je obmedzená spontánnosť pacienta, čo má aj svoje výhody. Táto metóda umožňuje pacientom zúčastniť sa hudobných situácií ktorý neboli schopní vytvoriť oni sami.

Hudobná interpretácia umožňuje rozvíjať senzomotorické schopnosti, posilňovať adaptívne správanie, lepšiť pozornosť a orientáciu v realite, rozvíjať pamäť, budovať sebadisciplínu a sebakontrolu, podporovať schopnosť empatie s druhými a správanie v skupine a mnoho ďalších.

Ideálny kandidáti pre túto metódu sú napríklad pacienti s autizmom, poruchou pozornosti alebo nadpriemerne úzkostlivé osoby. Hudobná interpretácia má podľa spomínaného muzikoterapeuta K. Bruisciu niekoľko foriem:

**Vokálna interpretácia** je spev vopred skomponovanej piesne alebo vokálnu imitáciu určitého zvuku. Využíva sa najmä pri pacientoch s narušeným rečovým prejavom pre zlepšenie artikulácie, rytmu reči a dychovej kontroly.

**Inštrumentálna interpretácia** je reprodukcia vopred skomponovanej hudobnej skladby alebo melódie s použitím hudobného nástroja. Pomáha budovať sebadisciplínu, schopnosť nasledovať pokyny, schopnosť vcítiť sa do pocitov druhého, taktiež zlepšuje motoriku, sekvenčné vnímanie a pamäť. Formou inštrumentálnej interpretácie je aj tradičná výučba hry na nástroj, ktorá môže mať terapeutický presah aj na nehudobné stránky osobnosti hudobníka.

**Hudobná produkcia** je plánovanie a prevedenie hudobného vystúpenia pred publikom. Takéto vystúpenia pomáhajú pacientom budovať sebaistotu a sebadôveru, zodpovednosť a rozvíjajú ich kreatívne schopnosti.

**Hudobné hry a aktivity** sú rôzne hry a aktivity štruktúrovane pomocou hudby

**Dirigovanie (vedenie)** je pacient alebo terapeut vedie priebeh živého prevedenia hudby inými ľuďmi za použitia gest podľa partitúry

* 1. **Kompozícia**

Kompozícia hudby zahŕňa kreatívne vyvárane piesní, textov alebo inštrumentálnych skladieb. Medzi ciele tejto metódy patrí rozvoj schopnosti kreatívneho riešenia problému, organizácie a plánovania, zaznamenania vnútorného prežívania a iné. Táto metóda je u muzikoterapeutoch jednou z najobľúbenejších a môže mať niekoľko variácií. Základnými variáciami kompozície hudby sú:

* **variácie na piesne** – pacient mení slová, frázy alebo celý text existujúcej piesne, zatiaľ čo sa zachováva pôvodná melódia
* **skladanie piesní** – pacient komponuje vlastnú pieseň alebo časť piesne (text, melódia)
* **inštrumentálna kompozícia** – pacient komponuje inštrumentálnu skladbu alebo časť skladby (melódia, rytmus)
* **notačné aktivity** – pacient vytvára notačný systém a potom komponuje pieseň s použitím tohto systému alebo notuje hudbu, ktorú predtým skomponoval
* **hudobná koláž** – pacient vyberá a zoraďuje za sebou zvuky, piesne, hudbu alebo úseky hudby za účelom vytvorenia nahrávky
  1. **Počúvanie hudby**

Pri terapeutickom počúvaní hudby na ňu pacient reaguje verbálne a neverbálne. Forma hudby môže byť v tomto prípade rôzna – živo hraná, reprodukovaná, inštrumentálna, vokálna, môže ísť o hudobné vystúpenie, kompozíciu klienta alebo terapeuta alebo nahrávku. Medzi ciele tejto metódy patrí rozvoj schopnosti načúvania, vyvolanie špecifických telesných reakcií, rozvoj sluchových alebo motorických schopností a mnoho ďalších.

Počúvanie hudby uľahčuje naviazanie kontaktu a komunikáciu medzi pacientom a terapeutom. Pomáha pacientovi začať rozprávať o jeho trápeniach a uľahčuje jeho sebareflexiu. Pokiaľ sa počas stretnutia chceme s pacientom venovať nejakému konkrétnemu problému, počúvanie vhodne vybratej hudby, piesne a jej textu môže značne podporiť konverzáciu.

Hudba evokuje spomienky, asociácie pacienta a sprístupňuje nevedomý materiál- To sa cielene využíva v niektorých muzikoteapeutických prístupoch, ale môže k tomu dôjsť aj neplánovane. Muzikoterapeut by mal s týmto rizikom počítať – pri počúvaní sa odporúča sledovať reakcie pacienta a po ukončení mu dať priestor pre odozvu z jeho strany.

Pri výbere správnej hudby na počúvanie sú podstatné tieto body:

* hudobné preferencie a hudobná minulosť pacienta
* dĺžka koncentrácie pozornosti pacienta
* terapeutický zámer

Terapeutické počúvanie hudby má nespočetne veľa variácii medzi ktoré patrí napríklad hudobná relaxácia, meditatívne počúvanie, počúvanie spojené s reakciu, spomienky navodzujúce počúvanie, diskusia nad textom piesne a iné.

1. Muzikoterapeutická technika Voľné asociácie v praxi

V tejto kapitole si predstavíme vplyv muzikoterapeutickej techniky Spomínanie na deti vo veku od 5 do 10 rokov.

Voľné asociácie je technika, pri ktorej terapeut improvizuje alebo interpretuje skladby s cieľom vyvolať u pacienta určité spomienky, pocity alebo asociácie. Pacient krátko po interpretácii reprodukuje svoje dojmy a pocity.

Túto techniku sme si vybrali pretože je nenáročná na vykonanie a dokáže veľmi rýchlo odzrkadliť pocity poslucháča a zároveň ho uč svoje pocity vyjadriť slovami. Uplatnili sme ju celkovo na 3 subjekty.

Tabuľka 2 – Charakteristika subjektov

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **pohlavie** | **vek** | **mentálny stav** |
| **Subjekt 1** | mužské | 10 rokov | zdravý |
| **Subjekt 2** | mužské | 7 rokov | zdravý |
| **Subjekt 3** | mužské | 5 rokov | zdravý |

**Priebeh:** Vybrali sme si šesť skladieb rôzneho charakteru a postupne sme ich púšťali jednému subjektu (všetky nahrávky sa nachádzajú v prílohách). Po vypočutí každej nahrávky subjekt zhodnotil, ako na neho skladba pôsobila. Takýto postup sme použili pri každom subjekte.

Tabuľka 3 – Charakteristika nahrávok

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **nahrávka č.** | **názov** | **interpret** | **charakter** | **prevedenie** |
| **1** | All I Want | Kodaline | smutná, pomalá | živá interpretácia terapeutom |
| **2** | Happy | Pharrell Williams | veselá, tanečná, rýchla | živá interpretácia terapeutom |
| **3** | Romantic Flight | John Powell | pomalá, pozitívna, romantická | živá interpretácia terapeutom |
| **4** | Avengers Main Theme | Alan Silvestri | bojová, napätie | živá interpretácia terapeutom |
| **5** | Narnia Lullaby | Amy Cremona | rýchla, temná, znepokojujúca | živá interpretácia terapeutom |
| **6** | Con Te Partiro | Andrea Bocelli | slávnostná, vznešená, pomalá | živá interpretácia terapeutom |

**Výsledky:**

Tabuľka 4 – Reprodukcia nahrávok

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **nahrávka č.** | **reprodukcia** | | |
| **subjekt 1** | **subjekt 2** | **subjekt 3** |
| **1** | smutná, akoby ,,po vojne“, pieseň pre porazených, ,,vo filmoch keď niekto prehrá“ | smutná a romantická,  dojímavá, ,,plakal by som pri nej“, ,,niekto má niekoho rád ale on to neopätuje“ | najprv smutná potom veselá |
| **2** | veselá, ,,keď niekto vo filme dostane dobrý nápad a ide ho spraviť tak tam ide taká pesnička“ | bojová | veselá, tanečná (subjekt začal tancovať) |
| **3** | veselá, ,,idem v aute a mám podopretú hlavu“ | smutná, romantická | veselá |
| **4** | ,,obrátenie dobrého k zlu“ | smutná, ,,do plaču“ | ,,smutná a zlá“ |
| **5** | ,,zjednotenie“, bojová, ,,k boju ktorý vyhrajú“ | bojová | rýchla |
| **6** | ,,ako z kostola“ | stredne smutná | ,,smiešna“ |

Záver

V tejto práci sme predstavili muzikoterapiu. Zistili sme, že hudba má na človeka natoľko silný účinok, že sa dá využívať pre liečebné a terapeutické účely. Myslíme si, že by sa muzikoterapii malo venovať na Slovensku viac pozornosti, pretože má veľký potenciál. Svojou nenásilnou povahou vie cez emócie vyliečiť rôzne psychické a aj slabšie fyzické choroby. Hudba dokáže zaujať pacienta a takmer okamžite upútať celú jeho pozornosť, čo je vynikajúci podklad pre každého terapeuta. Pri našom praktizovaní muzikoterapeutickej techniky Voľné asociácie sme zistili, že živá hudba a hudobný nástroj, ktorý ju vytvára sú fascinujúce pre všetky vekové kategórie. Na základe pozorovaní sme došli k záveru, že pomalé a nízko položené skladby pôsobia na poslucháčov smutne, kým rýchle a veselé piesne v nich budia chuť k pohybu a poslucháči ich považujú za veselé. Taktiež sme zistili, že s klesajúcim vekom u poslucháčov sa sťažuje aj schopnosť vyjadriť svoje pocity slovami a prevláda vyjadrovanie pohybmi, gestikuláciou a mimikou. U všetkých subjektov sa pri počúvaní živo interpretovanej hudby prejavila chuť tiež vytvárať hudbu – hrať na hudobný nástroj. Toto bol však iba zlomok z toho, čo muzikoterapia ponúka. Jej dosah siaha až za naše predstavy a myslíme si, že jej postupné objavovanie a zdokonaľovanie môže znamenať veľké úspechy pre tento svet.

Zoznam použitej literatúry

GERLICHOVÁ, Markéta: *Muzikoterapie v praxi. Příběhy muzikoterapeutických cest.* Praha: Granda Publishing, a.s., 2014, 1.vyd., 136.s. ISBN 978-80-247-4581-7

ZELEIOVÁ, Jaroslava: *Muzikoterapia – dialóg s chvením. Východiská, koncepty, princípy a praktická aplikácia.* Bratislava: Ústav hudobnej vedy SAV, 2002, 1. vyd., 310. s. ISBN 80-968279-6-0

KANTOR, J. – LIPSKÝ, M. – WEBER, J. a kol.: *Základy muzikoterapie.* Praha: Granda Publishing, a.s., 2009, 1. vyd., 296. s. ISBN 978-80-247-2846-9

AMTMANNOVÁ, E. – JAROSOVÁ, E. – KARDOS, T.: *Aplikovaná muzikoterapia.* online: [www.t-com.sk/prolp](http://www.t-com.sk/prolp), 2007, 1.vyd., ISBN 978-80-969813-7-3

Prílohy

Zoznam príloh ročníkovej práce:

* Príloha A – USB médium

Príloha A – <Nahrávky>

**Nahrávka č. 1** – skladba All I Want (autor Kodlaine) interpretovaná Barborou Kuchárovou

**Nahrávka č. 2** – skladba Happy (autor Pharrell Williams) interpretovaná Barborou Kuchárovou

**Nahrávka č. 3** – skladba Romantic Flight (autor John Powell) interpretovaná Barborou Kuchárovou

**Nahrávka č. 4** – skladba Avengers Main Theme (autor Alan Silvestri) interpretovaná Barborou Kuchárovou

**Nahrávka č. 5** – skladba Narnia Lullaby (autor Amy Cremona) interpretovaná Barborou Kuchárovou

**Nahrávka č. 6** – skladba Con Te Partiro (autor Andrea Bocelli) interpretovaná Barborou Kuchárovou