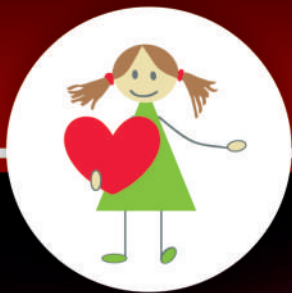


Klára pomáhá z.s.



Muzikoterapie

léčba hudbou



Muzikoterapie



■ Co je to muzikoterapie?

Muzikoterapie je léčba hudbou. Jedná se o samostatnou metodu, která používá hudbu jako léčebný prostředek. Muzikoterapie má své cíle, které jsou nehudební povahy. Cílem muzikoterapie může být např: zlepšení komunikace, pohybové koordinace a celkové kvality života. Dalším cílem může být dosažení celkového zklidnění a vyrovnání lidského organismu prostřednictvím relaxačních metod a postupů. Cílem muzikoterapie není učení se dovednostem hry na hudební nástroj, zpěvu nebo čtení not.

■ Proč je dobré účastnit se muzikoterapie?

V průběhu muzikoterapeutických setkání je navozena příjemná tvůrčí atmosféra ve skupině, která účastníkům pomáhá uvědomit si, jaká je jejich osobnost, co v životě chtějí a kam kráčí.

■ Další výhody pro účastníky muzikoterapie

- nemusí umět hrát na hudební nástroj
- nemusí umět zpívat
- nemusí umět číst noty
- nemusí mít dobrý hudební sluch
- nemusí mít obavy z toho, že udělají chybu
- nemusí mít obavy z toho, že by v muzikoterapii něco nezvládli nebo něčemu nerozuměli. Vše je zařízeno tak, aby každý účastník všemu rozuměl a vše zvládl.

V muzikoterapii se s chybou pracuje jako se zcela přirozenou součástí života. Účastníci si mohou dovolit opakovaně chybovat.

■ Jak se v muzikoterapii pracuje?

Muzikoterapie pracuje ve třech základních oblastech

1) Práce s tělem

Když pracujeme s tělem, pomáhá nám to, abychom si své vlastní tělo lépe uvědomovali. Pokud si uvědomujeme naše vlastní tělo, dostáváme se k lepšímu vnímání sebe sama



a lépe se orientujeme v čase a prostoru. Při práci s tělem využíváme různých rytmických cvičení, která hrajeme na naše tělo. Jedná se o jednoduché rytmické prvky jako např: dupání, tleskání, pleskání apod. Jednotlivé, výše zmíněné prvky, jsou pak seřazeny do určitých struktur a pravidel.

2) Práce s hlasem

Tato oblast umožňuje účastníkům vědomě prožít dech a proces dýchání. Samotný lidský hlas používáme k rozvoji komunikace a k uvědomění a sdělování emocí.

3) Práce s hudebním nástrojem

Hudební nástroj v muzikoterapii slouží k navození neverbální komunikace. Používá se všude tam, kde již slova nestačí. Může se jednat např. o stavy po infarktu nebo CMP nebo se může jednat o obtížné životní situace, které se slovně hůře popisují. Zvuk hudebního nástroje může kromě jiného vyvolat různé vzpomínky nebo asociace, které se nám v životě opakují.



■ Jaké typy muzikoterapie existují?

K základním typům muzikoterapie patří:

■ Individuální muzikoterapie

Tento typ muzikoterapie je zaměřen na jednoho člověka. Probíhá zde interakce pouze mezi terapeutem a účastníkem.

■ Skupinová muzikoterapie

Je zaměřena na skupinu, na vzájemné sdílení a procesy ve skupině nebo pracovním kolektivu.

■ Aktivní muzikoterapie

Zahrnuje výše popsané oblasti. Práci s tělem, hlasem a hudebním nástrojem. Jedná se o aktivní vědomou práci na nás samotných.

■ Pasivní muzikoterapie

Tento typ muzikoterapie slouží k účelům relaxace a zmírnění napětí v těle. V pasivní muzikoterapii jsou využívány nahrávky různých hudebních stylů a žánrů.

Muzikoterapie

■ Co dalšího muzikoterapie nabízí?

- zklidnění
- uvědomění vlastního těla
- vyjádření přání a emocí
- vzájemné sdílení
- zmírnění obav a strachu
- zmírnění stresu

Zájemci o muzikoterapii se mohou hlásit na následujícím kontaktu:

Mgr. Petr Škranc – muzikoterapeut Klára pomáhá z.s.

✉ petr.skranc@klarapomaha.cz

☎ 739 011 672

Za finanční podpory
Jihomoravského kraje.

jihomoravský kraj