

**U n i v e r z i t a   K a r l o v a   v   P r a z e**  
**F i l o z o f i c k á   f a k u l t a**  
**K a t e d r a   p e d a g o g i k y**

## **Diplomová práce**

**Dagmar Zadražilová**

**2007**

**U n i v e r z i t a   K a r l o v a   v   P r a z e**  
**F i l o z o f i c k á   f a k u l t a**  
**K a t e d r a   p e d a g o g i k y**

## **Muzikoterapie jako cesta k integritě osobnosti**

**Musicotherapy as the approach to personality self – integrity**

**Vedoucí diplomové práce:**  
**PhDr. Marta Kremličková**

**Dagmar Zadražilová**  
**Pedagogika**  
**Kombinované studium**

**2007**

## **Prohlášení**

„Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité prameny a literaturu.“

V Praze dne 14. prosince 2007

## **Poděkování**

Děkuji PhDr. Martě Kreličkové za laskavou a ochotnou pomoc při psaní diplomové práce a za poskytnutí cenných odborných rad a připomínek.

## **Obsah:**

<b>Úvod</b>	<b>6</b>
<b>1. Muzikoterapie jako cesta k integritě osobnosti</b>	<b>8</b>
1.1 Celistvost osobnosti jako výsledek jejího integračního úsilí	9
<b>2. Muzikoterapie jako vědní obor</b>	<b>11</b>
2.1 Muzikoterapie, její původ a historie	12
2.2 Současná vymezení a definice muzikoterapie	18
2.3 Koncepty v muzikoterapii	22
2.4 Cílové skupiny	24
2.5 Formy muzikoterapie	24
2.6 Způsoby využití hudby v muzikoterapii	25
2.6.1 Receptivní muzikoterapie	26
2.6.2 Aktivní muzikoterapie	27
<b>3. Hra na klavír a její rozvojový a terapeutický záměr</b>	<b>29</b>
3.1 Hra na klavír jako cesta vyjádření pomocí hudby	29
3.2 Výuka hry na klavír v uměleckém školství a její cíle	30
3.3 Hra na klavír jako terapie a prostředek rozvoje osobnosti	31
3.4 Cílové skupiny	33
3.5 Hra na klavír z hlediska neurofyzologie	34
3.6 Přístupy v rozvojové a terapeutické práci u klavíru	36
3.7 Práce u klavíru	38
<b>3.7.1 První okruh: Práce s hudební skladbou a písní</b>	<b>39</b>
3.7.1.1 Sluchová představa jako základ hry na klavír	40
3.7.1.2 Propojení těla a psychiky	41
3.7.1.3 Práce s tělem	41
3.7.1.4 Duševní oblast	43

3. 7. 1. 5	Spirituální oblast	46
3. 7. 1. 6	Závěr	48
<b>3. 7. 2</b>	<b>Druhý okruh: Práce se spontánními impulsy klienta</b>	<b>48</b>
3. 7. 2. 1	Hudební improvizace	48
3. 7. 2. 2	Improvizace se spontánními impulsy	49
3. 7. 2. 3	Závěr	55
<b>3. 7. 3</b>	<b>Třetí okruh: Práce s určitým tématem a jeho vyjádření pomocí hudby</b>	<b>56</b>
3. 7. 3. 1	Téma vnitřní	57
3. 7. 3. 2	Téma vnější	57
3. 7. 3. 2. 1	Dětská hudební improvizace	58
3. 7. 3. 3	Závěr	65
	<b>Závěr diplomové práce</b>	<b>67</b>
	<b>Použitá literatura</b>	<b>69</b>
	<b>Příloha</b>	<b>73</b>
	<b>Anotace v českém jazyce</b>	<b>75</b>
	<b>Anotace v anglickém jazyce</b>	<b>76</b>

## Úvod

K tématu mé diplomové práce – muzikoterapii – mě přivedla má dosavadní pedagogická práce učitelky klavíru. Tato praxe ve spojení se studiem pedagogiky a psychologie na této fakultě mě postupně vedla k zájmu o hlubší skutečnosti a souvislosti působení hudby a jejího aktivního provozování na celou osobnost člověka. Prozkoumávání této oblasti zákonitě směřovalo ke studiu odborné literatury a absolvování různých kurzů a seminářů muzikoterapie.

Pokud zde hovoříme o výuce hry na klavír, sama jsem se přesvědčila ve své hudební i pedagogické praxi, že hra na klavír se může stát či může být za určitých podmínek jedinečným terapeutickým a rozvojovým prostředkem.

Toto poznání a zjištění mě vedlo k hledání dalších pramenů a informací o využití klavíru jako nástroje v hudební terapii. Postupně jsem však přicházela na to, že tento nástroj se v muzikoterapii v podobě systematické práce u klavíru využívá naprosto ojediněle a prakticky neexistuje nebo zde není v současné době dostupná odborná literatura týkající se tohoto zaměření.

Jedinou, o to však krásnější knihou, která se přímo věnuje terapeutické práci u klavíru v rámci klavírního vyučování dětí od nejmenšího věku, a se kterou jsem měla možnost se seznámit, je kniha ruské autorky Taťány Borisovny Judoviny – Galperiny, v současné době působící v Izraeli.

Jedná se podle mého názoru o skutečně mimořádnou a nevšední publikaci, ze které jsem při své práci velmi mnoho čerpala a nabírala inspirace. Ve svém textu proto často používám citace a odkazy na tuto knihu.

V této práci i praxi samotné jsem se však pokusila o vytvoření vlastního konceptu terapeutické a rozvojové práce u klavíru, který by bylo možno využít pro různé věkové skupiny klientů.

Tento koncept zahrnuje mimo jiné i možnost práce s klienty, kteří se na tento nástroj přímo neučí hrát.

Předkládám zde práci - koncept, který se nachází ve stadiu jeho tvorby a propracování. Přirozeně zde tedy nepodávám žádné návody a doporučení, ale ráda

bych dále pracovala a pokračovala v rozvíjení této metodiky a uváděla ji postupně více a více do praxe.

Práce má tedy teoretický charakter, a je pochopitelné, že si zde nečiní nárok na úplný, všeobecný a systematický výklad všech otázek souvisejících s tématem.

Co se týče klavírní pedagogiky vycházím metodicky především z publikace Klavírní pedagogika autorky Aleny Vlasákové a z vlastního studia u docentky Vlasákové, kterou osobně považuji za vynikající a vůdčí osobnost současného klavírního vyučování (jedná se o studium v rámci dalšího vzdělávání pedagogů na Metodickém centru AMU v Praze).

Do budoucna by mým skutečným přáním bylo, aby se hra na klavír mohla stát zdrojem radosti a získávání nevšedních zážitků pro široký okruh těch, kteří o ni budou mít zájem, a mohla se stát prostředkem pomoci při hledání nebo znovunacházení cesty k sobě samým, k druhým lidem, ke světu a k tomu, co nás přesahuje a čeho jsme my sami součástí.

Diplomová práce je formálně i obsahově členěna do tří částí – kapitol.

V první z nich se zabývám samotným pojetím muzikoterapie, tak jak je chápáno v této práci, z hlediska psychologických, filosofických a ontologických východisek a směřování, naznačeném v názvu diplomové práce.

Ve druhé kapitole a jejích jednotlivých částech bylo mým cílem podat základní charakteristiku muzikoterapie jako oboru.

Kapitola obsahuje stručný přehled historického vývoje této disciplíny, naznačení základních paradigmat v tomto oboru a z nich vyplývající větvení a užití muzikoterapie v různých oborech lidské činnosti.

Věnuji se zde otázkám současného vymezování muzikoterapie a uvádím přehled vybraných definic našich a zahraničních autorů.

V samostatné části jsou představeny tři základní koncepty v současné muzikoterapii, které udávají výchozí orientaci a ke kterým se hlásí nebo jsou přiřazovány jednotlivé muzikoterapeutické směry, proudy a školy.

V dalších částech této kapitoly uvádím přehled základních forem muzikoterapie a věnuji se způsobům práce v muzikoterapii z hlediska funkce hudby a způsobu zapojení klienta v terapeutickém procesu.

Krátce pojednávám o různých možnostech vyjádření pomocí hudby.

Po tomto obecném přehledu muzikoterapie následuje kapitola třetí.

Tato třetí část tvoří stěžejní zaměření mé diplomové práce.

Mým cílem a snahou bylo uvést zde vlastní koncept využití klavíru jako nástroje v hudební terapii.

Nejprve se věnuji rozlišení a rozdílům v přístupu ke hře na klavír v umělecké výchově a v pojetí zaměřeném na rozvoj a terapii jedince.

Vymezuji cíle takto pojaté práce u klavíru a pokouším se vymezit také možné cílové skupiny klientů.

Pak už se věnuji samotné práci u klavíru, účinkům hry na klavír z hlediska zdravého vývoje jedince a jednotlivým přístupům v této práci.

Práce u klavíru je zde rozdělena do tří okruhů. V rámci těchto okruhů popisuji způsoby a metody práce s klienty.

Celý záměr je shrnut v závěru práce.

## **1. Muzikoterapie jako cesta k integritě osobnosti**

Pokud se budeme zabývat cestou k integritě osobnosti (člověka), je třeba zde vymezit, jak tuto integritu chápeme.

*Pojem integrita osobnosti* můžeme vyložit jako celistvost (nedotknutelnost, neporušenost) všech struktur a funkcí osobnosti (Hartl, 2000).

Integrovaný pak znamená spojený, sjednocený, jednotný, propojený, celkový.

Integrita člověka tedy představuje celek a jednotu všech jeho částí, jeho fyzických, psychických, sociálních a spirituálních dispozic.

*Pojem osobnosti* je v psychologii různorodě koncipován a definován. Existuje mnoho přístupů k vysvětlování podstaty a povahy osobnosti podle různých psychologických směrů a škol.

Psychologie západní, která zahrnuje ve svém působení i teritorium Evropy a tedy i oblast našeho území, se po mnoho staletí rozvíjela jako součást filosofického myšlení.

Psychologie byla chápána jako nauka o duši a otázka vnitřní podstaty člověka zde byla kladena do hlubších souvislostí s podstatou bytí a otázkami souvisejícími se vznikem, vývojem a uspořádáním vesmíru.

V 19. stol., v době konstituování psychologie jako vědy byl pojem duše nahrazen pojmem osobnost - jako výrazem pro organizovaný celek duševního života člověka.

Podle Heluse (1999) se v současné psychologii v zásadě setkáváme s těmito přístupy k pojmu osobnost:

Za prvé je to přístup k osobnosti jako problému „celistvosti člověka, jejích součástí a charakteristik“.

V dalším přístupu je nahlížena „osobnost jako ústřední téma vyrovnávání se člověka s jeho okolím a se sebou samým“.

A ve třetím přístupu se v psychologii setkáváme se stanoviskem, že „problém osobnosti je především v naší potencialitě (možnosti, šanci, perspektivě, naději) plně se rozvinout, uskutečnit bohatství našich vloh, realizovat svůj jedinečný svéráz, vyjádřit smysl svého života“ (Helus, 1999, s. 29).

Ke třetímu okruhu bychom mohli zařadit i transcendování osobnosti k nějaké vyšší skutečnosti nebo principu, který lidského jedince přesahuje.

V souvislosti s muzikoterapií nás budou zajímat všechny tyto oblasti.

## **1.1 Celistvost osobnosti jako výsledek jejího integračního úsilí**

Celistvost osobnosti (člověka) není jenom něčím daným, v tom smyslu, že její jednotlivé části tvoří celek a tudíž k sobě nějak patří.

Jak dosáhnout harmonie sám se sebou, integrity všech svých částí a souladu se vším, co nás obklopuje a čeho jsme součástí? Jak dosáhnout celosti?

Integrační tendence či úsilí jedince spočívá v tom, aby se stával někým, kým chce být nebo „kým má být“.

V přírodě, jež nás obklopuje, se život rozvíjí podle určitého vnitřního plánu. Lze předpokládat, že i lidské bytosti sdílejí tuto vlastnost s ostatním stvořením a vyvíjejí se podle určitého vnitřního plánu.

Představa, že každý člověk představuje jedinečný soubor potenciálních možností tíhnoucích k uskutečnění, je prastará.

Řada filozofů, náboženských myslitelů, psychologů a dalších významných představitelů světových dějin tuto myšlenku ve svých dílech vyjadřovalo.

Aristoteles svou výzvou člověku „staň se čím jsi“, prostupující podstatnou část jeho učení, upozorňuje, že tím, čím jsme od podstaty věci (tzn. v pravdě, v poslední instanci), nejsme automaticky, ale spíše v možnosti, potenciálně.

Právě tak bývá často citován i výrok sv. Augustina: „je ve mně někdo, kdo je mnohem víc mnou než já sám“.

Podobným způsobem používá východní filosofie pojmu dharma k označení vnitřní identity a latentního životního tvaru, jež jsou přítomny v každé bytosti od samého počátku.

Západní psychologie používá různé pojmy, pomocí nichž se pokouší vystihnout usilování člověka o to, „stát se sám sebou“: pojmy jako individuální proces, sebeuskutečnění, sebeaktualizace, seberealizace, vývoj osobnosti a další.

C. R. Rogers říká, že sebeaktualizační úsilí je nám všem vlastní, je naší ústřední potřebou. Směřuje ke stávání se sebou samým, tedy k vědomému přijetí toho, čím jsme ve své nejhlubší bytosti (in Vymětal, 1996).

C. G. Jung (1994) tuto cestu nazval procesem individuace. Jde o proces, který vede k duševní rovnováze a harmonii mezi vědomím a nevědomím. Člověk se tak stává celistvým, sjednoceným se sebou samým. Uskutečňuje tak svůj nejhlubší potenciál.

Archetyp Das Selbst (Self či vnitřní Já, bytostné Já) znamená absolutní celistvost, kterou může člověk dosáhnout. Tento archetyp v sobě zahrnuje celou osobnost (vědomí a osobní i kolektivní nevědomí). (Jung, 1994)

Ať už se tento proces nazývá jakkoli, jeho význam je zřejmý: všichni disponujeme určitými vrozenými vlohami a schopnostmi. A hluboce ve svém nitru víme či máme

neurčitou předběžnou představu, kým bychom měli být, jaké jsou naše možnosti a v čem spočívá naše „poslání“ v životě.

Naše bytí je nám nejenom dáno, ale také je od nás požadováno. Každý z nás je vposledku odpovědný za to, jak naloží se svým životem a do jaké míry přijme nebo odmítne svou pravou povahu, svůj životní cíl a identitu.

Má-li náš život být naplněný, šťastný a úspěšný, musíme znát směr tohoto procesu a vědomě se na něm podílet.

Člověk, který zůstává trvale orientován na vnější svět a jeho hodnoty (úspěch, společenské postavení, materiální bohatství, povrchní vztahy) často ztrácí kontakt se svým vnitřním světem. Může žít s pocitem nenaplněnosti a ve stáří marnosti. Když se však člověk začne orientovat na svůj vnitřní svět a dává ho do souvislosti a harmonie se světem vnějším, má možnost nacházet v životě nové, trvalejší hodnoty.

Jak můžeme navázat spojení s tou částí své bytosti, která ví, kým bychom měli být? Jak můžeme znovu nalézt cestu poté, co jsme ji ztratili?

Jednou z takových cest se pro nás může stát právě muzikoterapie a schopnost hudby promlouvat k nejhlubším částem naší bytosti, k naší podstatě.

## **2. Muzikoterapie jako vědní obor**

Muzikoterapie je oborem, který se u nás v současné době velmi rozvíjí a čím dál více proniká do sféry pomáhajících profesí se svým potenciálem působit na člověka celostně v jeho harmonické jednotě.

Muzikoterapii lze využít k léčebným účelům, ale i jako podporu zdravého rozvoje a fungování jedince či jako prostředek k osobnostnímu a spirituálnímu růstu.

Muzikoterapie tak má široké využití a uplatnění v mnoha odvětvích lidské činnosti a stýká se s mnoha dalšími vědními obory věnujícími svůj zájem člověku. Mezi tyto obory patří zejména medicína, psychologie, pedagogika, filozofie, religionistika, antropologie, hudební věda a další.

V této práci nás bude zajímat především užší propojení muzikoterapie s psychologií a pedagogikou, kde kromě terapeutického efektu vstupuje významný prvek rozvojový.

## 2.1 Muzikoterapie, její původ a historie

**Termín muzikoterapie** má řecko – latinský původ a v překladu znamená léčení hudbou. Řecké *moisika*, latinské *musica* znamená hudba, řecké *therapeia*, *therapeineio*, latinské *iatreia* znamená léčit, ošetřovat, starat se, pomáhat, též vzdělávat, cvičit (Mátejová, Mašura, 1992).

V historii se léčba hudbou označovala také mimo jiné jako *melotherapeia*, *musurgia*, *fonurgia* (*phonurgia*), *iatromusica*, *medicina musica* (Linka, 1997).

Hudba a s ní i léčba pomocí hudby je stará jako lidstvo samo. Hudba byla vždy součástí života všech typů společností, ve všech dobách a ve všech koutech světa. Co se však měnilo a vyvíjelo, byla její podoba, výrazové prostředky a její užití, funkce a místo v životě jedince i společnosti. Hudba je vždy určitým odrazem kultury a způsobu života společnosti či národa, vypovídá o jeho hodnotách materiálních i duchovních.

V **nejstarších dobách** byla hudba nedílnou součástí každodenního života našich předků. Podle mýtů naprosté většiny kultur má hudba posvátný původ a lidé jejím prostřednictvím komunikovali s bohy a přírodními silami. Toto spirituální vědomí bylo přirozenou součástí člověka i jeho života. Hudba byla součástí magických a léčebných rituálů, slavností a obřadů.

Nejstaršími muzikoterapeuty z historického pohledu byli šamani a kněží, či zasvěcenci starých kultur. Ti hudbu používali jako prostředek pro vstup do jiné reality, pro navození stavů změněného vědomí. Základem léčení byla víra v magickou moc hudby, víra v uzdravení a v sílu a schopnosti šamana.

U přírodních národů těchto stavů šaman dosahoval pomocí zvuku a rytmu svého bubnu, různých chřestidel apod., zpěvu a tance. Rituálů se aktivně účastnil celý kmen. Tančili a zpívali všichni. Rituál mohl mít i dramatickou podobu ztvárnění situací, jež se týkaly

léčení, oslav a uctívání bohů a různých životních principů, proseb o ochranu a úspěch při činnostech zajišťujících přežití rodu a podobně.

Tyto obřady ve spojení s hudbou zasahovaly všechny složky člověka a měly hluboký psychologický a sociální význam.

Tyto postupy nacházíme dodnes u přírodních a šamanských národů žijících v různých částech světa (například na Sibiři, v některých částech Asie, v Africe poušť Kalahari, indiánské kmeny v jižní Americe a podobně).

*Původní smysl hudby* tedy spočíval v jednotě její náboženské či spirituální, mediální, léčebné, sociální a smyslové funkce. Hudba a její léčivá síla a energie spolu neodmyslitelně souvisely. Toto funkční propojení pokračovalo i po další staletí.

Účinků hudby na člověka, jeho organismus i psychiku využívaly také všechny vyspělé **starověké civilizace**. Zmínky a doklady o léčení hudbou pocházejí ze starověkého Egypta, Babylonu, Asýrie, Izraele, Číny, Indie, Řecka, Říma a dalších kultur.

Také v těchto kulturách byla hudba součástí filozofických a náboženských představ.

Velmi propracovaná hudebně kosmologická soustava byla vytvořena v **Číně a Indii**. Vznikaly teoretické hudební systémy vycházející z matematických výpočtů a zákonů akustiky.

V **Číně** tyto výpočty a otázky přesného ladění dosahovaly státního významu a správné provádění hudby a rituálů bylo státem kontrolováno. Velký význam byl připisován morálnímu působení hudby na člověka. S hudbou byla spjata i složitá symbolika. Mezi používané hudební nástroje patřily například speciálně laděné zvony nejrůznějších velikostí a gongy, různé bicí nástroje, varhánky, strunné nástroje a další.

V **Indii** dodnes existuje tisíce let stará nauka o léčebném působení zvuku na člověka, náda jóga. Podle indické tradice veškeré stvoření pochází z vibrací. Typické indické hudební nástroje, sítár, vína, santur, sarangi, atd. velmi důmyslně využívají principu rezonance.

Od nejstarších dob byla také nejvíce vážena a oceňována práce s hlasem. Po tisíce let jsou uplatňovány a využívány léčivé účinky rezonančního, vibračního a alikvotního zpěvu.

Vyspělou kulturou disponovali starověcí **Egypt'ané**. Mnohé ze svých poznatků získali antičtí učenci a myslitelé na svých cestách a studiích právě v Egyptě.

I v Egyptě se zabývali léčením hudbou. Nemocní zde byli například plaveni na lodkách po Nilu a za pomoci uklidňujících tónů fléten a louten se poddávali léčebnému procesu a harmonizaci duše a těla. Hudba v Egyptě byla součástí různých obřadů a slavností, které měly vždy kultovní charakter. Kněží zde získávali mimo jiné hudební a lékařské vzdělání. Tyto oblasti byly ve všech starověkých civilizacích velmi často propojeny.

Hudba byla používána jako uklidňující, ale také jako stimulující prostředek zejména k vyvolání stavu transu.

Doklady o léčení prostřednictvím hudby nacházíme i ve Starém zákoně, kde se uvádí, že král David léčil depresivní stavy krále Saula hrou na harfu (in Šimanovský, 1998).

Ve starověkém **Řecku** se zabývali působením hudby na člověka myslitelé jako byl Pythagoras, Platón, Aristoteles a další. O významu hudby pro Řeky se dozvídáme mimo jiné z mnoha antických mýtů a bájí, například mýtus o Orfeovi a další. Řecký bůh Apollón byl zároveň bohem umění a medicíny.

Pythagoras stejně jako jeho předchůdci v Číně, Indii a Egyptě chápal hudbu jako odraz harmonie a řádu vesmíru. Zabýval se číselnými poměry v hudbě a hudební akustikou. Pojem čísla byl chápán jako symbol podstaty vesmíru. Jeho hudebně léčebné postupy byly založeny na zprostředkující funkci hudby v nastolení harmonie a vnitřní rovnováhy v člověku.

Podle pythagorejců číselné proporce hudebního mikrokosmu zrcadlily makrokosmické struktury a rovněž i struktury lidského těla (srov. Zeleiová, 2007, s. 19, 23).

Platón a Aristoteles koncipovali dva stěžejní muzikoterapeutické přístupy, co se týká volby prostředků.

Aristotelův tzv. *katarzní princip* spočíval v katarzi – duševním očištění od zátěžových psychických stavů prostřednictvím hudby. Na odstraňování nežádoucího psychického

stavu byla používána hudba stejného ladění, nejprve se tedy hrála hudba, která odpovídala stavu či náladě nemocného. Potom se hudba začala postupně měnit ve směru navození určité změny v chování a prožívání jedince.

Platónův tzv. *etický princip* naopak spočíval v odstraňování nežádoucího psychického stavu hudbou opačného ladění. Od počátku tedy byla u nemocného aplikována hudba, která ho měla přivést k žádoucí změně v jeho psychickém i tělesném stavu (Linka, 1997, s. 47).

Dnes se oba tyto terapeutické principy používají stejně. Známe je pod označením *izopatický* a *alopatický princip* v léčení hudbou. Izopatické využití hudby, v protikladu k alopatickému, znamená požadavek, aby na začátku jednotlivého muzikoterapeutického působení tempo a vnitřní dynamismus aplikované hudby odpovídaly klientovu aktuálnímu psychickému stavu. Až později ve výběru charakteru užití hudby dochází ke změně a aplikována je i jiná hudba (Linka, 1997, s. 108).

Antičtí učenci nám předali teoreticky velmi propracovaný tónově intervalový systém a tzv. církevní stupnice, které mají pravděpodobně svůj původ již ve starověkém Egyptě. Každá z těchto stupnic zde měla přesně popsany léčebný a duchovní význam a účel.

I Řekové léčebně využívali různých modů (stupnic) a intervalů na různé obtíže. Rovněž jednotlivým hudebním nástrojům byly připisovány různé účinky v působení na lidské tělo i duši. Mezi nástroje používané k terapeutickým účelům patřila lyra, kithara, harfa, aulos, píšťaly a další.

Řekové uznávali terapeutickou hodnotu hudby zejména v oblasti duševní hygieny a také hudbu pokládali za významného výchovného činitele při utváření postojů a chování člověka.

Z antiky jsou rovněž známy výčty nemocí a poruch, které řečtí učenci léčili pomocí hudby.

Po nástupu **křesťanství** byla hudba využívána především k bohoslužebným účelům. Liturgická hudba křesťanského starověku asimilovala antickou hudební kulturu a hudební vlivy od Orientu až po západní Evropu. Praktikován byl posvátný zpěv, jehož hlavním cílem bylo povznášení se k Bohu. Byly to hlavně gregoriánské chorály,

liturgické jednohlasé zpěvy ve volném rytmu, jejichž provozování nebo poslech přinášelo uklidňující a harmonizující účinky.

Ze středověku máme zprávy o léčení hudbou z **islámského prostředí**. Nejvýznamněji se v tomto směru zapsali do dějin filozof a lékař Avicenna a teozof, lékař a alchymista Paracelsus.

**Renesance** svým návratem k antickému učení přinesla opětovný zájem o muzikoterapii jako takovou. Začaly vznikat první ucelené publikace zaměřené na muzikoterapii.

V období **baroka** dochází k zásadní změně hudební struktury a ladění. Uplatňuje se harmonicko-melodický princip, hudební vztahy se stávají složitější a přichází temperované neboli upravené ladění. Tato změna spočívala ve zmenšování přirozených intervalů – vzdáleností mezi jednotlivými tóny tak, aby hudebníci mohli hrát na jednom nástroji ve všech tóninách, bez přeladování.

Z hlediska mnohých teorií působení hudby na člověka to byl významný zásah do léčivého potenciálu hudby.

Významnou postavou v oblasti léčby hudbou byl v 17. stol. A. Kircher.

V **18. století** se prosazují dvě *hudebně léčebné koncepce*, tzv. *fyzikálně-fyziologická* a *psychologická*, resp. *psychofyziologická*. V prvně jmenované teorii jde o princip využití fyzikálních účinků zvuku na organismus bez zprostředkujícího vlivu lidské psychiky.

Druhá z teorií vychází z přesvědčení o působení hudby na duši. Toto působení vyvolává psychické reakce, ty jsou předpokladem léčebného procesu a mohou navozovat reakce fyzické (srov. Linka, 1997, s. 51).

V této době byly podávány charakteristiky hudby ve vztahu k jejich různým léčebným efektům a komponovány speciální léčivé skladby.

**Druhá polovina 19. stol.** přinesla určitý útlum na poli muzikoterapie. Ta byla v této době mnohými znevažována a zavrhována jako nevědecká disciplína.

Ve **20. stol.** se začíná situace postupně měnit a k velkému zlomu a rozvoji v této oblasti dochází po druhé světové válce. Vznikají tzv. *školy americká, švédská* a o něco později škola *německá*.

Americká muzikoterapie je orientována empiricko – klinicky a její snahou bylo mimo jiné vyvinout jakousi hudební farmakologii. Muzikoterapie americké školy je chápána jako pomocná psychoterapeutická metoda a je zaměřena psychoanalyticky nebo sociálněpsychologicky.

Švédská škola je spjata s osobností A. Pontvika. Muzikoterapie je zde považována za samostatnou metodu a hudbě je přisuzována centrální funkce v léčebném procesu.

Německou školu reprezentuje především lipská škola s jejím představitelem Ch. Schwabem (zaměření mimo jiné na oblast komunikace, receptivní muzikoterapii a aplikaci muzikoterapie při neurotických a psychosomatických onemocněních).

Muzikoterapie se postupně rozvíjela v mnoha dalších zemích včetně České republiky a profilovala se v průběhu let do mnoha různých podob a směrů. Dnes má své nezastupitelné místo v sociální, klinické a výchovné praxi v řadě zemí celého světa.

Jak je vidět ze stručného historického přehledu, tradice muzikoterapie je dlouhá a smysluplná. Formy a způsoby terapeutického využití hudby se měnily mimo jiné v závislosti na společenském vývoji a situaci, chápání světa, jeho uspořádání a člověka v něm.

J. Zeleiová (2007) dělí hlavní myšlenkové koncepty, které vysvětlují působení hudby na člověka v průběhu historie do *čtyř paradigmat: magického, matematického, medicínského a psychologického*.

Zjednodušeně se dá říci, že různě modifikované teorie magického, matematického a medicínského paradigmatu převládaly v historickém vývoji až do 18. století. Se vznikem psychologie jako vědecké disciplíny v 19. stol. se v muzikoterapii čím dál více

prosazovalo psychologické paradigma a největšího rozmachu nabyla psychologicky orientovaná muzikoterapie ve 20. století. Dnes tomuto paradigmatu odpovídá psychoterapeutický a léčebně -, speciálně -, nebo sociálně - pedagogický koncept muzikoterapie.

Všechny tyto poznatky v léčení hudbou prověřené tisíci lety fungování se dnes snažíme rozvíjet, přizpůsobovat novému kontextu a integrovat v moderních metodách muzikoterapie.

## **2.2 Současné vymezení a definice muzikoterapie**

Jak již z výše uvedeného textu vyplývá, v současné době se setkáváme s řadou pohledů na muzikoterapii. Dá se říci, že neexistuje tedy jediná muzikoterapie, ale spíše mnoho různých muzikoterapeutických přístupů, ať už u nás nebo ve světě.

Tato mnohost pohledů a interpretací má své opodstatnění v různých výchozích pozicích jednotlivých autorů, škol a směrů muzikoterapie.

Základním východiskem jakékoliv teorie muzikoterapie je pojetí člověka. Jak je člověk chápán, z jakých částí se skládá a jaké jsou mezi nimi vztahy, jaké je místo člověka v tomto světě, v přírodě a ve vesmíru, co je příčinou a smyslem jeho existence. Tyto postoje jsou v každé teorii i praxi samotné přítomné vždy, ať už jsou vyjádřeny přímo či nikoliv.

Dalším předpokladem k formulování konceptů léčení hudbou je pohled na otázku zdraví a nemoci. Jednotliví autoři definují zdraví různě a různorodě je chápána také otázka vzniku nemoci a přístupu k ní. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví definováno jako „stav tělesné, duševní a společenské pohody, tedy nejen nepřítomnost choroby“ (Novotná, Kremličková, 1997, s. 7).

Podstatnou roli hraje také chápání smyslu hudby a jejího konceptu v muzikoterapii.

Mnohé přístupy v muzikoterapii vycházejí z trojrozměrného pohledu na člověka a jeho částí – těla, duše a ducha.

Tento pohled je vyjádřen ve formulaci muzikoterapeutických cílů jako snaha o integritu biopsychosociálně – spirituálních dispozic člověka.

Jde o integraci fyzického, psychického a spirituálního zdraví, které úzce souvisí s hodnotovým systémem člověka a s otázkami po smyslu života (srov. Zeleiová, 2007, s. 41).

Některé přístupy jsou zaměřeny holisticky, tedy celostně a svými postupy a metodami působí na všechny složky lidské osobnosti zároveň.

Další směry v muzikoterapii se zaměřují pouze na některý z aspektů člověka, a to zvláště na duševní – psychický.

V koncepci muzikoterapie je určující, jaká role v muzikoterapeutickém procesu je hudbě přisuzována.

Lze říci, že v zásadě existují dva protikladné názory. V prvním případě hudba plní zástupnou, zprostředkující úlohu. Je využívána jako jeden z prostředků v terapeutickém procesu, který přibližuje cestu k sobě samému a k ostatním. Tento přístup reprezentuje většina psychoterapeuticky a pedagogicky orientovaných směrů.

Zastánci druhého názoru usilují o nezávislé postavení muzikoterapie. Muzikoterapii chápou jako samostatnou disciplínu. Hudba je zde hlavním terapeutickým prostředkem, léčí tedy hudba samotná.

V těchto i dalších oblastech se jednotlivé pohledy a interpretace muzikoterapie mnohdy i zásadním způsobem liší.

Odlišnosti jsou tedy patrné v pojetí, přístupech i cílech muzikoterapie jako takové. Přes tyto rozdíly se však podstatná většina odborníků v muzikoterapii shoduje v názoru, že muzikoterapie disponuje výjimečnými, specifickými a mnohotvárnými možnostmi pozitivního ovlivňování stavu člověka nemocného, handicapovaného nebo ve svém vývoji ohroženého, ale přispívá i k osobnostnímu růstu a zvyšování kvality života člověka zdravého.

Zde předkládám některá **vymezení a definice muzikoterapie**. Výběr je určen převážně tématem této práce.

P. Pokorná (1982) rozlišuje čtyři stupně širě možného pojetí muzikoterapie: V nejužším smyslu chápe muzikoterapii jako „specifickou formu psychoterapie při léčení duševních poruch, neurotických nebo psychotických, zejména při individuální psychoterapii klienta, se zcela specifickým léčebným záměrem a se zcela specifickou terapeutickou metodou“.

Pod širší obsah pojmu muzikoterapie řadí takové „užití hudebních aktivit, zejména ve skupinové formě, kdy – jako jedna z psychoterapií – mají působit především na zlepšení sociálních vazeb klientů, na usměrňování sebehodnocení, zařazení do kolektivu apod.“. Zde se užívá specifických metod práce skupinové muzikoterapie.

V dalším rozšíření pojmu muzikoterapie chápe i „takové zařazení hudebních aktivit do léčebného, častěji však rehabilitačního procesu, kdy využíváme jednak motivace (např. u dětí zejména spontánního zájmu o hudební činnosti, o hru na snadno ovladatelné nástroje a o zpěv), jednak mobilizujících prvků hudby (...). I zde je hudba užito se zcela určitým záměrem, ale je podstatně širší okruh použitelných hudebních skladeb nebo druhů hudebních aktivit“.

V nejširším smyslu slova užívá názvu muzikoterapie „u takových hudebních činností, které již nejsou léčbou, terapií, ale spíše psychohygienickým procesem, který využívá s určitým záměrem vlivu hudby na psychiku člověka (...), zejména pak v kontextu s výchovným procesem“...(Pokorná, 1982, s. 17-21).

M. Stejskalová, muzikoterapeutka, která v současné době působí na Dětské psychiatrické klinice 2. LF UK a FN Motol v Praze, na svých kurzech uvádí toto vymezení: „Muzikoterapie je metodou léčebné psychoterapie. Jedná se o proces fyziologického, emocionálního a smyslového ovlivňování člověka hudebními prostředky. Tento interdisciplinární vědní obor vznikl na základě vývoje a vzájemného ovlivnění medicíny, psychologie, psychoterapie a hudební vědy. Uplatnění nachází ve zdravotnictví, školství, sociální a výchovné oblasti“ (cyklus seminářů 15. 10. 2007 – 17. 12. 2007, Praha).

Autorka uvádí, že ve školství a sociální sféře může být muzikoterapie účinnou metodou prevence některých onemocnění.

L. Holzer, muzikoterapeut, který v současnosti přednáší muzikoterapii na Pedagogické fakultě Palackého univerzity v Olomouci, definuje muzikoterapii takto: „Muzikoterapie je léčba hudbou. Jde o léčebnou metodu z oblasti smyslového a nadsmyslového vnímání, která působí současně na všechny složky lidské existence – tělesnou, duševní i duchovní. Muzikoterapie používá specifických hudebních forem, projevů, postupů a technik jako terapeutických prostředků.(...)“ (in Talent, 2006, č. 6, s. 4).

Slovenští autoři Z. Mátejová a M. Mašura (1992) považují muzikoterapii za léčebně výchovnou metodu, která „vznikla z nepopiratelné možnosti výchovného a léčebného působení hudby v její analytické i syntetické formě na patologicky změněné psychické a somatické procesy v organismu člověka, jakož i na proces jeho společenské adaptace“ (Mátejová, Mašura, 1992, s. 14).

Definují muzikoterapii jako „léčebně výchovnou metodu vysoce komunikativního charakteru s mimořádnou šířkou indikačního zaměření. Prostřednictvím neverbálních a verbálních médií muzikoterapie je možné preventivně a kurativně působit na ohrožené, postižené a narušené jedince všech věkových kategorií bez ohledu na pohlaví, sociální příslušnost, vzdělání a povolání“ (Mátejová, Mašura, 1992, s. 16). Nevyzdvihují tedy jen možnosti léčebného působení hudby, ale současně záměrně využívají i výchovné možnosti hudby, kterými lze cílevědomě a systematicky působit na celou osobnost ohroženého, postiženého a narušeného jedince.

Z dalších zemí např. American Music Therapy Association (AMTA, 1998) uvedla tuto definici muzikoterapie: „Muzikoterapie je předepsané použití hudby kvalifikovanou osobou za účelem dosažení pozitivních změn v psychologickém, tělesném, kognitivním a sociálním fungování jedince se zdravotními nebo edukačními problémy“ (in Kantor, 2005, s.52).

Canadian Association for Music Therapy (CAMT) na výroční generální schůzi v roce 1994 ve Vancouveru charakterizovala muzikoterapii takto: „Muzikoterapie je kvalifikované a odborné využití hudby a hudebních elementů akreditovaným muzikoterapeutem tak, aby se podpořilo, zachovalo a obnovilo mentální, fyzické, emocionální a spirituální zdraví. Hudba má neverbální, kreativní, strukturální a spirituální kvality. Ty se využívají v terapeutickém vztahu, aby se podpořil kontakt, interakce, sebevědomí, učení, sebevyjádření, exprese, komunikace a osobnostní rozvoj.“... (CAMT, 2001 in Zeleiová, 2007, s. 29)

### 2.3 Koncepty v muzikoterapii

J. Zeleiová (2007) rozlišuje tři základní koncepty v současné muzikoterapii: pedagogický, medicínský a psychoterapeutický, které se ovšem v mnohém doplňují a prolínají.

K jednotlivým konceptům udávajícím výchozí orientaci se hlásí různé muzikoterapeutické směry, proudy a školy.

**Pedagogická muzikoterapie** (speciální, léčebná, sociální a výchovná) je podle této autorky „souhrnné označení terapie, která se zaměřuje na procesy učení, sociální integrace a komunikace. Zlepšuje vnímání, koncentraci, paměť (kognitivní funkčnost) a podporuje pohyb, řeč (tělesnou funkčnost). Cílovou skupinou jsou většinou lidé tělesně nebo mentálně postižení, děti a dospívající s poruchami vývoje, chování, učení a s poruchami řeči. Muzikoterapie může plnit i profylaktickou a podpůrnou funkci u zdravé populace“ (Zeleiová, 2007, s. 50).

Speciálně -, léčebně a sociálně - pedagogicky orientovaná muzikoterapie je ve svém působení zaměřena především na osobnostní rozvoj, rozvoj senzomotorických i sebeobslužných dovedností a sociální integrace. Zasahuje roviny tělesnou a senzomotorickou, sociální, emocionální a kognitivní.

Primárně zde nejde o léčbu, ale především o rozvoj, stimulaci, podporu a integraci jednotlivých oblastí a zdrojů člověka.

K pedagogicky orientovaným muzikoterapiím se řadí například antropozofická, orffovská, ortopedagogická, polyestetická, rekreativní nebo tvůrčí muzikoterapie.

**Medicínský koncept muzikoterapie** zkoumá vliv hudby na fyziologické funkce organismu (např. svalový tonus, dýchání, krevní tlak a podobně.). Hudba zde může sloužit jako audioanalgetikum nebo sedativum, anebo jiným způsobem pozitivně ovlivňovat biomedicínský a psychosociální stav.

Pomocí hudby lze ovlivňovat například fyziologické reakce organismu na stres, psychické reakce člověka při prožívání bolesti a podobně.

Hudba může mít také funkci prostředku k zaměřování pozornosti a koncentrace během podávaného výkonu při strukturovaných cvičeních (fyzioterapeutická cvičení a podobně). Bývá využívána i při auditivní stimulaci (biofeedback).

Mezi medicínsky orientované muzikoterapie můžeme zařadit fokusující, funkcionální, paliativní, paradoxní a regulativní muzikoterapii.

Směry a modely **psychoterapeuticky orientované muzikoterapie** vycházejí podle Zeleiové z teoretických konceptů třech hlavních proudů v psychoterapii – kognitivně behaviorálního, analyticko dynamického a humanisticko existenciálního. Muzikoterapie je zde chápána jako speciální psychoterapeutická metoda, u některých autorů a směrů je považována za pomocný prostředek psychoterapie. Je směřována stejně jako verbální psychoterapie. Má za cíl modifikovat ty formy, které klientovi brání ve zdravém vztahu k sobě a k okolí. Zaměřuje se na odstraňování chorobných příznaků, reedukaci, resocializaci, reorganizaci, restrukturalizaci, rozvoj nebo integraci pacientovy osobnosti.

Psychoterapeuticky orientované muzikoterapie se věnují podle svého zaměření změnám v chování, vnímání, seberegulaci, komunikaci klientů, pracují s emocemi a představami, umožňují sebevyjádření a poskytují podporu při sebeaktualizaci, osobnostním růstu a hledání hodnot (srov. Zeleiová, 2007).

K psychoterapeuticky orientovaným muzikoterapiím patří celá řada směrů a škol. V rámci kognitivně - behaviorálního modelu je to například behaviorální muzikoterapie nebo muzikoterapie zaměřená na materiál improvizace.

Analyticko - dynamický model představuje analytická, asociativní, morfologická muzikoterapie, dále řízená imaginace a hudba nebo zvukový trans.

Do humanisticko - existenciálního modelu se řadí například muzikoterapie aktualizační, analogická, expresivní, integrativní, tvarová a muzikoterapie zaměřená na klienta.

(Zelevá, 2007).

## **2.4 Cílové skupiny**

Naprostá většina představitelů pedagogicky a psychoterapeuticky orientovaných směrů pokládá muzikoterapii za vhodnou pro všechny věkové kategorie – pro děti, mládež, dospělé i nejstarší populaci.

Touto formou terapie lze pracovat s klienty s nejrůznějšími druhy obtíží, omezení či handicapů.

Z hlediska věku existují specifické muzikoterapeutické programy zaměřené na jednotlivé věkové skupiny klientů.

Některé muzikoterapeutické školy i jednotliví terapeuti také často zaměřují své programy na určitý okruh klientů s konkrétním druhem handicapu.

Muzikoterapii však využívají i ti, kdo chtějí integrovat fyzické, psychické, sociální a spirituální vlastnosti a tak - na základě tvůrčí zkušenosti s hudbou - přispět k osobnímu růstu.

Muzikoterapii tedy lze používat také pro zdravou populaci za účelem prevence a podpory osobního zdraví a zvyšování kvality života.

V této podobě je muzikoterapie velmi vhodná také ve výchovné oblasti v nejrůznějších školských zařízeních.

## **2.5 Formy muzikoterapie**

Základní formy muzikoterapie se rozlišují podle počtu klientů, kteří se podílejí na terapeutickém procesu. Jde tedy o formu individuální, skupinovou nebo hromadnou.

**Individuální** muzikoterapie předpokládá samostatnou práci klienta s terapeutem a je založena na tomto interakčním vztahu. V některých případech může probíhat i při práci se skupinou.

**Skupinová** muzikoterapie se odehrává mezi několika klienty a muzikoterapeutem a využívá skupinové dynamiky (horní hranice počtu klientů ve skupině bývá uváděna kolem 12).

Skupina může být otevřená nebo fixní. Ve skupině otevřené dochází k proměnlivému personálnímu složení skupiny i počtu jejích členů. U skupin fixních je složení i počet členů po celý cyklus muzikoterapeutických sezení stabilní. Podle terapeutických cílů se rozlišuje homogenní a heterogenní složení skupiny klientů.

**Hromadnou** muzikoterapii lze provádět s mnoha přítomnými klienty zároveň, má však pouze omezené využití. Při takovém uspořádání je snížena možnost působnosti terapeutického vztahu mezi terapeutem a klientem. Je také oslabena zpětná vazba od klienta k terapeutovi, což může v terapii vyvolávat určitá rizika.

Každá z těchto forem má svá specifika. Terapeut společně s klientem rozhodne, která forma je vzhledem k potřebám a možnostem klienta vhodná. Při zařazování klientů do skupiny je vždy třeba zvážit, zda a jakým způsobem bude klient schopen podílet se na terapeutickém procesu.

## **2.6 Způsoby využití hudby v muzikoterapii**

Muzikoterapie se vzhledem ke způsobu práce s hudbou dělí na aktivní a receptivní terapii. Jednotlivé muzikoterapeutické školy a přístupy v různé míře akcentují receptivní nebo aktivně - kreativní přístup. Je ovšem otázkou, zda ve skutečnosti nedochází k prolínání obou přístupů.

## 2. 6. 1 Receptivní muzikoterapie

Základem této formy muzikoterapie je poslech a vnímání hudby. Užívá se hudba vytvářená muzikoterapeutem, nejčastěji formou improvizace, nebo hudba reprodukováná. Receptivní muzikoterapie využívá také spojení poslechu hudby s imaginací a vizualizací, pohybem, tancem, relaxací, arteterapií, psychodramatickými technikami a podobně.

Na vhodnost výběru reprodukováné hudby k terapeutickým účelům existují různé názory.

Většina terapeutů vybírá hudební materiál pro muzikoterapii z širokého okruhu hudby různých stylů, žánrů a období. Jsou známy také pokusy o vytvoření jakési „hudební farmakologie“, tedy nabídky či doporučení konkrétních hudebních skladeb pro různé poruchy a obtíže.

Výběr hudebního materiálu je záležitost složitá a vždy musí odpovídat požadavkům terapeutické situace.

V případě terapeutem tvořené hudby určené k receptivním účelům terapeut vychází z konkrétní situace a interakce s konkrétním klientem či skupinou. Jde o hudbu vytvářenou „tady a teď“. Muzikoterapeut přizpůsobuje průběh i délku poslechu hudby aktuální situaci. Tento způsob práce vyžaduje, aby muzikoterapeut disponoval dobrými hudebními, improvizacími, hudebně-empatickými a dalšími schopnostmi. Mnohé výzkumy ukazují, že živě hraná hudba je z terapeutického hlediska pro klienty působivější.

Z jednotlivých škol a směrů muzikoterapie převážně receptivní formu práce využívá například řízená imaginace a hudba, zvukový trans, asociativní, ortopedagogická, polyestetická muzikoterapie a medicínsky orientované směry muzikoterapie.

## 2. 6. 2 Aktivní muzikoterapie

Při aktivní muzikoterapii se klient zapojuje do muzikoterapeutického procesu vlastní hudební či zvukovou aktivitou. Může jít o projev vokální, hru na tělo nebo hru na hudební nástroj.

Z hlediska druhu aktivity se jedná buď o hudební tvorbu a produkci - aktivitu kreativní, nebo o hudební interpretaci - aktivitu reproduktivní.

Využívá se nejen hudba, ať už reprodukováná nebo improvizovaná, ale pracuje se i se zvukem a rytmem (a tedy i pohybem) jako takovým.

Pravděpodobně nejpřístupnější možností aktivní účasti v muzikoterapii pro všechny skupiny klientů představuje **hra na tělo**. Takto lze vytvořit širokou škálu zvuků a umožnit realizaci mnoha muzikoterapeutických činností. Bývá využívána k uvědomění si vlastního těla a jako prostředek kontaktu se sebou a s druhými. Hru na tělo lze použít k vyjádření hudebních i mimohudebních obsahů a k zapojení klientů do dění ve skupině (Kantor, 2005).

Hra na tělo se využívá také jako doprovod k hlasovým technikám. Práce s hlasem patří k základním prostředkům muzikoterapie. Hlas je pro člověka od okamžiku narození jedním z nejdůležitějších způsobů komunikace s okolním světem. V muzikoterapii se využívají nejrůznější hlasové projevy, od vydávání nediferencovaných zvuků až po zpěv. Setkáme se s hlasovou improvizací, vokalizací jednoduchých melodických útvarů, rytmizací a melodizací říkadel (textů) i zpěvem písní. Uvolňováním hlasivek člověk uvolňuje emoční bloky, provádí dechové cvičení a celkově harmonizuje svoji osobnost.

**Hra na hudební nástroj** skýtá nekonečně mnoho možností terapeutického využití. V muzikoterapii se objevují nejrůznější nástroje, které lze rozdělit zhruba do tří skupin: tradiční nástroje západního typu, etnické nástroje a nástroje klienty vlastnoručně vyráběné (Kantor, 2005).

Nejjednodušší na aplikaci jsou rytmické nástroje, bubny, nejrůznější chřestidla a podobně, čili nástroje perkusivní. Velkou skupinu dobře použitelných hudebních nástrojů tvoří tzv. metalofony, což jsou gongy, činely, triangly a další.

Z *tradičních západních nástrojů* se v muzikoterapii nejvíce používá kytara, flétna a klavír. Patrně nejčastěji je u nás v aktivní muzikoterapii využíván *Orffův instrumentář*, který obsahuje tzv. lehkoovladatelné nástroje. Tyto nástroje umožňují aktivně se zapojit do muzikoterapeutického procesu velmi široké skupině klientů. Patří sem například ozvučná dřívka, prstové činelky, triangel, tamburiny, bubínky, tympány a další. K melodickým nástrojům instrumentáře patří sopránová a altová zvonkohra, xylofon, metalofon, zobcové flétny a nástroje strunné (basa, loutna, viola, kytara, cello). Hra na tyto nástroje bývá často spjata i s jinými hudebními aktivitami, například se zpěvem a hudebně pohybovou hrou.

Bohaté možnosti uplatnění mají v muzikoterapii *nástroje různých etnických kultur a nástroje archaické*. Používají se především rytmické a jednoduché melodické nástroje. Mezi ně patří bongu, šamanské bubny, africké djembe, tabla, zvonce, tibetské mísy, lyry, kantely, chroty a další nástroje. Hra na tyto a další nástroje s tzv. přirozeným laděním osvobozují od tradičního západního slyšení hudby s omezujícím důrazem na diatoniku a stimulují klienty k vlastní improvizaci (využití pentatoniky).

Jako hlavní metoda při aktivní terapii hudbou je využívána hudební improvizace. K dalším možnostem práce patří například hudební interpretace, psaní písní, kompozice hudby a realizace hudebních vystoupení klientů (Kantor, 2005).

Převážně aktivní formu muzikoterapie užívají z pedagogicky orientovaných směrů například orffovská, antropozofická, rekreativní nebo tvůrčí (Nordoff-Robbins) muzikoterapie. Z psychoterapeuticky orientovaných muzikoterapií je to např. analytická, tvarová (Gestalt), morfologická, expresivní, integrativní, aktualizáční nebo na klienta zaměřená muzikoterapie.

Možnosti vyjádření pomocí hudby jsou tedy široké a klient si může vybrat ze škály hudebních prostředků i způsobů práce s hudbou.

Dá se říci, že nejméně je v muzikoterapii v tomto ohledu využívána hra nástrojová v podobě individuální systematické práce a působení. Tyto projekty jsou spíše ojedinělé a tudíž velkou měrou odkázané na činnost a vlastní „průkopnickou cestu“ a objevování takto zaměřených hudebních terapeutů.

V tom smyslu bude v další části mé diplomové práce pojednáváno o využití klavíru jako nástroje v hudební terapii.

Předkládám zde vlastní koncept práce u klavíru zaměřené na terapii a rozvoj osobnosti (viz. úvod mé diplomové práce).

### **3. Hra na klavír a její rozvojový a terapeutický záměr**

#### **3. 1 Hra na klavír jako cesta vyjádření pomocí hudby**

Hudba patří k univerzálním lidským projevům a potřebám. Je mnoho z nás, kteří za svůj život pocítí touhu či potřebu určitého vyjádření pomocí hudby. Děje se tak nezávisle na věku jedince, zdravotním stavu, vzdělání, profesní orientaci, světovém názoru a podobně.

Takovou cestou může být (kromě již výše zmiňovaných prostředků) také hra na klavír. Mnoho dětí i dospělých vyjadřuje přání hrát na tento nástroj.

Hra na klavír skýtá velký prostor pro vlastní aktivitu a seberealizaci. Klavír jako nástroj má mimořádně bohaté možnosti výrazu a projevu. Umožňuje využít mnoha kontrastních poloh v oblasti výšky tónu, barvy, zvukových efektů, dynamických odstínů, tonality, způsobů hry, a tak dále. Zároveň tento nástroj disponuje mnohotvárnými vyjadřovacími schopnostmi v oblasti rytmické, melodické i harmonické.

Prostřednictvím hry na klavír se tedy člověku nabízí nekonečné možnosti vyjádření. Ať už cestou vlastní tvůrčí aktivity, například formou hudební improvizace, nebo interpretací hudebních skladeb a v rámci možností vlastním tvůrčím přínosem v této oblasti projevu.

V mnoha případech se však u dětí a hlavně u dospělých objevují obavy a pochybnosti, zda pro tuto činnost mají dostatečné předpoklady, jestli mohou s hrou na klavír začínat i v pozdějším věku a zda jim „to půjde“.

Je to dáno skutečností, jak je v naší společnosti nahlížen smysl a cíle této hudební aktivity a jaké jsou podmínky jejího provozování.

### **3. 2 Výuka hry na klavír v uměleckém školství a její cíle**

Hra na klavír je u nás nejčastěji chápána a provozována jako umělecká činnost výkonného charakteru, ať už se jedná o hru na profesionální nebo amatérské úrovni, či o přípravu a výuku hry na tento nástroj.

Výuka hry na klavír jako taková je zakotvena v rámci uměleckého školství a probíhá v hudebních školách různého typu, případně v rámci zájmových kroužků mimo specializované hudební školy.

Hlavním cílem klavírního vyučování je výchova budoucích profesionálních hudebníků i hudebních amatérů. Výuka se zaměřuje na rozvoj klavírního interpretačního umění, rozvoj celkové hudebnosti žáků a jejich nástrojových dovedností. Součástí výuky je osvojování hudebně teoretických znalostí. V klavírním vyučování jsou sledovány také cíle jako je rozvoj osobnosti, kultivace citové oblasti, rozvoj vůle, koncentrace a působení na charakterové a morální vlastnosti žáka.

Většina moderních pedagogických tendencí a koncepcí klavírního vyučování zdůrazňuje širší rozvojové aspekty tohoto vyučování a velký potenciál hudby působit na různé složky osobnosti, především pak zasahovat a pronikat do nitra člověka, k jeho samé podstatě.

V praxi však zůstávají tyto cíle často nenaplněny. Hlavním cílem a snahou mnoha pedagogů zůstává výcvik a neustálé zdokonalování technických možností žáků a zaměření na reprodukci notového zápisu hudebních skladeb. Technika hry zůstává od hudby odtržena, místo aby se stávala prostředkem k jejímu vyjádření.

Žákovi se dostává množství instrukcí, jak má správně sedět, jak držet ruce, jak tvořit tón a jak by měla ta která skladba ve výsledku vypadat. Žák lépe či hůře naplňuje představu svého učitele i skladatele, jehož skladbu právě hraje a podle těchto požadavků je jeho výkon neustále hodnocen. Namísto naslouchání hudbě a jejímu prožívání se žák učí převážně hudbu posuzovat a hodnotit výkony své i výkony ostatních žáků či hudebníků.

Radost ze hry a spontánního hudebního projevu ustupuje hromadícím se technickým obtížím a ze hry na klavír se postupně stává cvičení z povinnosti.

Často nastupují i úzkosti a obavy z povinnosti veřejného vystupování a vykonávání zkoušek z nástroje, které jsou součástí klavírní výuky na uměleckých školách.

Výsledkem bývá zklamání a znechucení žáka a po určité době nakonec zanechání hry na klavír.

Tento postup ovšem nelze zobecňovat. Mnoho závisí na osobnosti každého jednotlivého učitele. Na jeho profesionálních i lidských kvalitách. V současné době u nás působí řada vynikajících klavírních pedagogů, kteří jsou schopni svým žákům předávat umění hry na klavír a zároveň široce rozvíjet jejich osobnost, respektovat jejich individualitu a možnosti. A s ochotou se stále vzdělávat a rozšiřovat své znalosti i praktické dovednosti přibývá mnoho dalších.

Výše uvedený průběh hudebního vzdělávání ovšem není neobvyklý a píše zde o něm proto, že velká část dětí i dospělých, kteří pocítí touhu „hrát na klavír“, ve skutečnosti nemá žádné umělecké ambice, ani není jejich cílem dosahování stále vyšších interpretačních a technických kvalit klavírní hry. Spíše od počátku cítí výše zmíněnou potřebu a chuť k určitému sebevyjádření prostřednictvím hudby a klavíru a z nedostatku jiných možností procházejí tímto procesem, prožívají zbytečná zklamání a jejich očekávání zůstávají nenaplněna.

K těmto cílům směřuje přístup, zaměřený primárně na rozvoj osobnosti každého jedince, případně na jeho terapii. K těmto účelům využívá právě hru na klavír, jako jednu z možných cest vyjádření pomocí hudby.

### **3.3 Hra na klavír jako terapie a prostředek rozvoje osobnosti**

#### **Pojetí a cíle**

Hra na klavír je v pojetí tohoto konceptu (viz. výše) chápána jako cesta k osobnímu růstu člověka a integraci jeho fyzických, psychických a spirituálních vlastností.

Východiskem je přesvědčení, že každý člověk disponuje vnitřní tendencí k růstu a rozvoji. Úkolem pedagoga - terapeuta je vytvořit podmínky, které tuto vnitřní tendenci člověka neblokují, ale naopak ji podporují.

Hlavním cílem a smyslem je najít prostřednictvím hudby cestu k sobě samému, k druhým lidem a ke světu.

Hra na klavír umožňuje navázat kontakt se sebou. Tato práce předpokládá rozvoj sebeuvědomění jak v tělesné, tak v duševní oblasti.

Cílem je zde na základě tvůrčí zkušenosti s hudbou nalézt kontakt se svými vlastními zdroji. Práce se zaměřuje na rozvoj a využití těchto zdrojů, stimulaci vnitřních potencialit člověka.

Hudba je zde zdrojem pro objevování sebe sama. Prostřednictvím hry na klavír se žák - klient učí sám sobě naslouchat a autenticky a tvůrčím způsobem se projevat. Učí se vnímat sám sebe jako jedinečnou a hodnotnou bytost.

Poznává svoje možnosti i svá omezení. Vhodným přístupem je žák - klient veden k uznání a přijetí sebe samého v přítomném okamžiku - takový jaký je.

Cílem je zde pomoci člověku bez ohledu na jeho vrozené schopnosti nebo aktuální možnosti vyjádřit se hudbou a pocítit radost z tvoření.

Tato aktivita pomáhá překonávat různé těžkosti a krizové situace, dává klientovi vnitřní sílu a důvěru v sebe.

Hra na klavír představuje formu hudební komunikace, prostřednictvím níž může žák - klient mnohé sdělit nebo předat druhým lidem. Tento princip dávání nahrazuje vnímání a zaměřování této aktivity i žáka - klienta samotného na výkon.

Tak jsou odstraňována mnohá z fyzických a psychických napětí a bloků klienta. Cílem je uvolnění a zklidnění, nastolení nebo obnova klientovy tělesné a duševní harmonie.

Důležité je nalézat společně se žákem - klientem radost a uspokojení ve spojení s hudbou.

Při hře na klavír dochází u žáka - klienta k rozvoji v oblasti senzomotorické, kognitivní, emocionální, sociální i spirituální.

Kladný vztah k sobě samému je zde chápán jako hlavní a určující faktor pro uskutečňování pozitivních změn ve všech oblastech života člověka.

„Přijetí vlastní hodnoty a úcta k sobě, druhým a sebezpřesahující skutečnosti léčí“ (Zelevá, 2007, s. 87).

### 3.4 Cílové skupiny

Hra na klavír jako forma muzikoterapie je určena pro každého člověka, který o tuto aktivitu projeví zájem, bez ohledu na jeho věk a zdravotní stav.

Lze pracovat se zdravou populací všech věkových kategorií - dětmi, mládeží, dospělými i nejstaršími lidmi, za účelem rozvoje osobnosti, prevence a podpory osobního zdraví.

A dále s klienty všech věkových kategorií, kteří mají vzhledem ke svým mentálním, fyzickým, emocionálním nebo sociálním omezením speciální potřeby, resp. speciální způsoby naplnění přirozených potřeb.

Účelem je rozvoj osobnosti s ohledem na speciální potřeby klienta v oblasti fyzické, psychické a sociální. Podle charakteru a druhu omezení či handicapu, poruchy nebo onemocnění klienta může být práce zaměřena na terapii, posílení nebo rehabilitaci v rámci individuálních možností.

Záměrem je podpora sebeuzdravujících tendencí člověka a stimulace k překonávání a vyrovnávání se s náročnou životní situací.

Hra na klavír jako prostředek rozvoje a terapie má velké možnosti využití v rámci **speciální pedagogiky**.

V oblasti **tyflogedie**, u dětí a dospělých s částečnými nebo úplnými poruchami zraku, má hudba své nezastupitelné místo a dlouholetou tradici využití. Existují u nás speciální hudební školy pro nevidomé a slabozraké děti, mládež i dospělé (například Konzervatoř a ladičská škola Jana Deyla v Praze nebo Škola Jaroslava Ježka - speciální škola pro zrakově postižené s hudebním zaměřením v Praze).

Dlouhodobě je muzikoterapie využívána také v oblasti **logopedie**, kde pomocí hudby dochází k nápravám poruch řeči u dětí a dospělých osob.

V oblasti **somatopedie**, u dětí a dospělých nemocných a zdravotně oslabených, s různými druhy tělesných handicapů, je hra na klavír využívána dosud ve velmi malé

míře. Překážkou jsou vzhledem k omezeným schopnostem pohybu těchto lidí spíše bariéry „vnější“ – v oblasti stavební a podobně, než skutečná nemožnost se touto činností zabývat.

Prolomit tyto bariéry se v současné době snaží například Projekt „Evropské hudební školy pro handicapované“ Občanského sdružení TAP ve spolupráci s Jedličkovým ústavem v Praze. Cílem je umožnit lidem s tělesným handicapem věnovat se hudebním aktivitám a hře na nejrůznější nástroje včetně klavíru.

Při užití vhodných postupů a prostředků lze hru na klavír využít i v oblasti **psychopedie**, v práci s dětmi a dospělými spíše s lehkou formou omezení rozumových schopností. Zde je vhodné klavír kombinovat s užitím i jiných hudebních nástrojů, například z Orffova instrumentáře, zvláště nástrojů perkusivních.

V rámci **etopedie**, převážně u dětí s poruchami chování, může hra na klavír jako forma muzikoterapie plnit mimo jiné funkci prostředku prevence nežádoucích a dysfunkčních projevů chování. Bývá však využívána velmi málo.

Velkou oblast, kde může být hra na klavír jako forma muzikoterapie velmi přínosnou a vhodnou aktivitou, tvoří oblast **duševních poruch**.

Významné může být toto působení zvláště u **poruch emocionálních**, jak u dětí, tak i dospělých.

Další skupinou, kde může být tato forma terapie uplatňována, jsou **poruchy psychosomatické**.

Hra na klavír může sloužit mimo jiné jako příspěvek k psychohygieně a relaxační aktivita u poruch vzniklých v důsledku stresu.

### **3.5 Hra na klavír z hlediska neurofyzologie**

V posledních desetiletích byla uskutečněna celá řada výzkumů, zejména v oblasti neurofyzologie, zaměřených na zkoumání vývoje lidské psychiky ve spojení s hrou na klavír i na jiné hudební nástroje.

Výsledky těchto výzkumů v převážné většině potvrzují, že hra na klavír je činností, která má celoživotní pozitivní dosah a příznivě ovlivňuje kognitivní procesy i emocionální složky osobnosti. Významné změny byly zaznamenány v oblasti učení, paměti, logického myšlení a dalších oblastech.

Nedávné výzkumy ukázaly, že hra na klavír zlepšuje činnost konkrétních mozkových okruhů a buněčných spojů v určitých oblastech. Tato zjištění nám umožňují přístroje, pomocí nichž lze měřit a pozorovat činnosti jednotlivých mozkových struktur (pozitronová emisní tomografie či nukleární magnetická rezonance). Uvedenými metodami se prokázalo, že aktivní hrou na hudební nástroj se nejen zlepšuje činnost, ale i rozměr příslušných mozkových polí (Vyskočil, 2000).

Prof. Vyskočil uvádí, že podle výsledků prováděných výzkumů ke změnám dochází například v tzv. primární motorické kůře, ze které vychází impulsy k vědomým pohybům našeho kosterního svalstva. Zvětšuje se také mozeček (cerebellum), který je důležitým centrem přesných pohybů a koordinované funkce svalových partií. Zvyšuje se také počet nervových vláken spojujících pravou a levou mozkovou hemisféru v útvaru zvaném corpus callosum.

Jedinci, kteří aktivně hrají na nějaký hudební nástroj, podávají lepší výkony v celé řadě nehudebních testů. Přitom pozitivní účinek hudební činnosti na intelektuální výkonnost přetrvává podle zjištěných výsledků až do dospělosti a stáří (Vyskočil, 2000).

Nejsilnější vliv na intelektuální vývoj a psychofyziologický vývoj vůbec má však rané učení hudbě, a to od nejtělejšího věku dítěte.

Judovina - Galperina (2000) uvádí, že tambovští vědci (T. N. Maljarenko a spoluautoři) a američtí vědci K. Laing a G. L. Shaw došli nezávisle na sobě ve svých výzkumech k závěru o silné efektivitě působení hudby v období raného stadia vývoje mozku. Toto učení hudbě je efektivním prostředkem aktivace vyšších funkcí mozku a zejména abstraktního myšlení.

Experimenty vědců ze skupiny T. N. Maljarenka i výzkumy prováděné v laboratoři M. M. Kolcovové prokázaly zvláštní úlohu působení prstů rukou při dozrávání mozku. Trénink prstů ruky s dalšími koordinovanými pohyby je silným prostředkem aktivace mozkové kůry. Pohyby zápěstí ve značné míře urychlují dozrávání nejen senzomotorických oblastí mozkové kůry, ale také řečového centra, a tak přispívají k

integraci činnosti mozku. Rozvíjení bimanuální koordinace u dětí při hře na klavír provází posilování spojů mezi mozkovými hemisférami (Judovina - Galperina, 2000).

Tyto výzkumy potvrzují velice těsné spojení pohybového aparátu a všech senzoričtých systémů. Při hře na klavír dochází k rozvoji fyziologické, pohybové, zrakové, sluchové i hmatové složky.

Podle potvrzení mnohých lékařů se pomocí hudby daří zlepšit některé patologické stavy mozku. S pomocí hudby a hry na klavír je možné korigovat zpomalení psychomotorického vývoje, ovlivnit lehčí stavy dětské mozkové obrny, léčit autismus a Parkinsonovu nemoc (Judovina - Galperina, 2000).

### **3. 6 Přístupy v rozvojové a terapeutické práci u klavíru**

K této práci lze podle funkce hudby v celém procesu a podle způsobu práce s klientem přistupovat ze dvou hledisek:

V prvním případě je práce zaměřena na zvuk a hudbu jako takovou. Hudba, aby krásně zněla a měla schopnost něco sdělovat a předávat, vyžaduje určitý stav naladění interpreta, určitou úroveň jeho osobního rozvoje a určitý stupeň rovnováhy a součinnosti všech oblastí člověka.

Záměrem práce se žákem – klientem je tedy, aby klavír „dobře zněl“, jde o zvuk a hudbu, její sdělení a proudění.

Rozvoj, případně terapie jedince se stává včleněnou součástí tvůrčího procesu. Jakési „vyladování“ člověka přichází s touto činností samotnou.

Toto vyladování je zde podstatou rozvojové či terapeutické práce. Jde o určitý stav uvolnění a rovnováhy, naladění, který je předpokladem, aby mohla tato tvůrčí energie volně proudit.

Na dosahování tohoto stavu se zaměřujeme se žákem – klientem v přípravě před hrou a během hry samotné.

Propojení stavu naladění člověka a možností být prostředníkem pro toto tvůrčí sdělení pomocí hudby vyvolává u jedince terapeutický efekt (stav „proudění“).

V tomto přístupu dochází k propojení pedagogické činnosti s terapeutickou či rozvojovou. Pedagogické a terapeutické prvky se vzájemně prolínají a ovlivňují ve svém působení.

Možnost zahrát si vybrané hudební skladby předpokládá již určitou vybavenost či zásobu klavírních dovedností.

Žák - klient se zde tedy také něco nového „učí“. Rozvíjí se jeho hudební schopnosti (jako je například rytmické cítění, tonální a harmonické cítění, rozvoj hudební představivosti a hudebního myšlení a podobně) a určitými specifickými postupy a metodami dochází k osvojování dovedností ve hře na klavír, které žákovi - klientovi slouží k vyjádření určitých představ a záměrů.

V této formě půjde o působení a spolupráci se žákem - klientem spíše dlouhodobějšího charakteru.

Ve druhém případě je hudba prostředkem, ne cílem. Práce je zde zaměřena primárně na terapii či rozvoj klienta v oblasti tělesné nebo psychické, na rozvoj některé složky osobnosti, rehabilitaci a podobně. Jde o rozvoj a působení v oblasti smyslové.

Ve většině případů zde není dosahováno a terapeuticky využíváno stavu „proudění“ pomocí hudby.

Produkce a vytváření hudby zde klientům pomáhá navazovat kontakt sama se sebou v určité rovině a slouží k určité formě sebevyjádření. K těmto cílům je třeba opět volit určité specifické techniky a postupy.

V tomto druhém přístupu klient může nebo nemusí „umět hrát“ na klavír. Nejsou zde podmínkou žádné předchozí zkušenosti a znalosti z hudební oblasti ani žádné dovednosti ve hře na klavír. Čím je spolupráce s klientem delší, tím samozřejmě dochází přirozeně také k nabývání určité zásoby dovedností ve hře na klavír a rozvoji v oblasti hudebních schopností. Ty zde však opět slouží cílům terapeutickým a rozvojovým.

Práce zde může vykazovat jak krátkodobý, tak i dlouhodobější charakter.

V praxi bude třeba ovšem vycházet z každého jednotlivého klienta, jeho zdravotního stavu v oblasti fyzické i psychické, jeho individuálních možností a podobně.

Práce by vždy měla vycházet ze zájmu klienta, z jeho rozhodnutí se hře na klavír věnovat. Při volbě cílů a postupů práce je třeba zohlednit důvody, proč si klient zvolil právě tento nástroj, čeho chce touto činností (v této činnosti) dosáhnout, v čem by měla být hra na klavír pro něj důležitá a co by mu měla přinést. Tedy představy a očekávání, zájem a přání klienta.

Metody a postupy v práci samotné budeme diferencovat a volit podle cíle zvoleného s každým jednotlivým klientem.

### **3. 7 Práce u klavíru**

Hra na klavír je velice komplexní záležitostí. Tato hudební aktivita vyžaduje účast všech složek člověka. Hra na klavír tedy v ideálním případě předpokládá propojení složky tělesné, duševní, emoční, sociální i spirituální. Taková ideální součinnost těla, psychiky, rozumu i citu, dává předpoklady i pro navození rovnováhy mezi nimi.

Proto je možné rozvíjet a uzdravovat hrou na klavír.

Tato práce však vyžaduje začlenění množství poznatků z oblasti psychologie, neurofyzologie, pedagogiky a dalších věd do pedagogické a léčebné praxe.

Tyto poznatky rozšiřují a konkretizují představy o procesech probíhajících v lidském organismu při hře na klavír a jsou nezbytné při vytváření a volbě vhodných a účinných metod a postupů.

Základem práce u klavíru jako rozvojové a terapeutické činnosti je vyjádření vnitřních duševních obsahů člověka nebo obsahu a charakteru hudby prostřednictvím nástroje.

Toto vyjádření klient realizuje skrze nástroj pomocí svého těla a jeho pohybového aparátu.

Základem hry je zde hudební nebo mimohudební představa (nebo nějaký vnitřní impuls), kterou chceme pomocí hudby vyjádřit.

Při práci můžeme využívat také hlasového projevu nebo hru na klavír kombinovat s jinými hudebními nástroji.

Práce u klavíru probíhá nebo se uskutečňuje **hudební interpretací** nebo **improvizací**, o které bude pojednáno dále.

Pro celkovou přehlednost si možnosti práce rozdělíme do tří okruhů:

**Za prvé můžeme pracovat s již vytvořenými hudebními díly, skladbami, písněmi a podobně.**

Je možné hrát podle sluchu nebo u pokročilejších žáků - klientů z not.

**Za druhé jde o práci se spontánními impulsy klienta. Jedná se o uvědomování, následování a vyjadřování impulsů vycházejících z těla nebo duše - psychiky klienta** (nejde o předem zadané téma).

**Třetí oblast práce tvoří vyjádření určitého tématu či námětu pomocí hudby. Patří sem také vytváření vlastních hudebních forem, skladeb či písní.**

V praxi se ovšem mohou jednotlivé přístupy kombinovat.

Způsoby práce a jednotlivé techniky užití v těchto okruzích nyní popíši podrobněji.

### **3. 7. 1 První okruh: Práce s hudební skladbou a písní**

Způsob práce v tomto prvním okruhu předpokládá, že se žák - klient také „učí“ hrát na klavír, rozvíjí svoji hudebnost a získává určité klavírní dovednosti. Práce má charakter pedagogicko - terapeutický. Jde o první výše zmiňovaný přístup.

Hrajeme podle sluchu nebo z not. Podle sluchu můžeme hrát se žákem - klientem písně, různé klientovi známé melodie a vhodně vybrané, případně upravené skladby (podle individuálních potřeb klientů a jejich interpretační úrovně hry na klavír). Ke hře z not přistupujeme s žákem - klientem po zvládnutí základních klavírních dovedností.

Samotný metodický postup výuky hry na klavír není předmětem této práce, nebudu se jím zde tedy přímo zabývat. Jde však o specifický postup, který je nedílnou součástí celého procesu zaměřeného na rozvoj a terapii klienta.

Zde se budu věnovat především práci se skladbou či písní, kterou je žák - klient již schopen samostatně zahrát.

### **3. 7. 1. 1 Sluchová představa jako základ hry na klavír**

Hra na klavír je zde prostředkem určitého vyjádření nebo sdělení, jak jsem již výše uvedla.

Základem hry je vždy sluchová představa, ať už jediného tónu nebo melodie, písně či nějaké skladby, kterou chceme hrát.

Jen vnitřním sluchem může člověk proniknout do hloubky k samému srdci hudby. Jde o naslouchání celou bytostí. „Nejdůležitějším rysem tohoto druhu naslouchání je skutečnost, že je vždycky o krok vpředu před tím, co se právě hraje“... Vnitřní sluch jako tvořivá síla tak člověka nutí, aby jej následoval (Havasová, 1990).

Sluchová představa znějícího tónu je v tomto procesu východiskem celého složitého komplexu činností. Sluch je současně také korektorem celého procesu (Tichá, in: Hudební výchova, 2006, č. 3, s. 47).

Je třeba, aby se žák - klient na skladbu či píseň vnitřně naladil a tuto zvukovou představu pomocí svého těla a pohybového aparátu přenesl na nástroj a vyjádřil skrze něj.

Aby tento proces mohl být uskutečněn, předpokladem je určitý stav uvolnění a rovnováhy klienta v oblasti fyzické i psychické.

### **3. 7. 1. 2 Propojení těla a psychiky**

Tělo a psychika (starořecky „sóma“ a „psyché“ - v překladu duše) jsou dva vzájemně související a propojené systémy, tvoří celek.

Toto spojení zdůrazňuje nezbytnost celostního, komplexního nazírání na člověka.

Pokud chceme ovlivňovat a harmonizovat duševní stav jedince, je třeba se věnovat také jeho tělu a tělesným pocitům. A naopak. Řada funkčních tělesných poruch má svůj původ v oblasti psychické či duševní.

To, o čem přemýšlíme a co cítíme, ovlivňuje stav našeho těla. Negativní způsob myšlení a dlouhodobé setrvávání v zasetí negativních emocí vytváří nerovnováhu a napětí v tělesných a duševních funkcích.

Každý duševní projev má svůj odraz někde v těle, nebo řečeno jinak, vše, co se s námi děje, má svou odezvu v těle.

Pokud je nějakým způsobem porušena rovnováha v životě člověka, mohou se objevit potíže jak v oblasti psychické, tak v oblasti somatické - různé funkční poruchy či poškození struktury těla i jednotlivých orgánů.

Hlavním cílem terapeutické práce u klavíru je tedy pomáhat klientům uvolnit se duševně a tělesně. Jde o práci na odstranění tělesného a duševního napětí v rámci individuálních možností klienta.

Nyní se zde budu věnovat těmto jednotlivým oblastem a práci s nimi v rámci hry na klavír.

### **3. 7. 1. 3 Práce s tělem**

Pozornost budeme s klientem zaměřovat na uvědomění si vlastního těla a rozvoj vnímání tělesných pocitů.

Důležité je, aby v těle nebylo žádné napětí a blokády, které by bránily proudu hudebních impulsů směřujících z těla ven.

Zaměříme tedy pozornost na tělo, na to, jak sedíme, uvědomujeme si jednotlivé části těla, můžeme začít od nohou a postupovat směrem nahoru přes trup, ruce až k

hlavě. Uvědomujeme si spojení nohou se zemí, určitou oporu a jistotu nebo zakotvení, klient si může představovat, že nabírá energii ze země (představa přírody a země), která dále proudí směrem nahoru do celého těla. U dětí můžeme využít představu, že nohy jsou „zakotveny v podlaze, jako když má rostlinka kořeny, kterými si bere vláhu“ (Vlasáková, 2003, s. 120). Celé tělo je uvolněné a oživené nabranou energií.

Zaměřujeme se také na proces dýchání. Důležité je, aby klient přirozeně dýchal. To znamená „dýchal celým tělem“.

Existují tři základní fáze dýchacího procesu: brániční, hrudní a podklíčkové. Při plném dýchání člověk postupně prochází všemi fázemi. Většina lidí ovšem využívá pouze dýchání hrudní a podklíčkové. Toto povrchní dýchání snižuje kapacitu našeho dýchacího systému na jednu třetinu, zpomaluje výměnu plynů a tím produkci energie v buňkách, narušuje vnitřní rovnováhu.

Povrchní dýchání znamená také povrchní vnímání (Kopřiva, 1997). Čím hlouběji se dostává dech do těla, tím více dochází k propojení s vnitřní realitou člověka.

Důležité je nesnažit se dech ovládat vůlí, ale nechat ho plynout a pouze jej následovat.

Je třeba, aby se klient uvolnil vnitřně, to znamená uvolnil svoji mysl a nezabýval se žádnými zvláštními myšlenkami a pocity. Pokud je mysl uvolněná, přirozené dýchání přichází automaticky.

K dosahování těchto cílů je možné používat různé hudební i nehmudební techniky, které volíme individuálně podle osobnosti klienta (například relaxační techniky – podle Schultze, vybrané jógové techniky a další, z hudebních například vokalizaci, zpěv – jedná se o specifické postupy ve spojení s dechem).

Celý postup probíhá jako vyladování a zkoncentrování se na všech úrovních pro komunikaci pomocí hudby.

V této fázi můžeme s klientem přistoupit k samotné hře na klavír.

Hry se účastní celé tělo člověka. Uvědomujeme si přitom tři opory, nohy cítí oporu v zemi, svaly pánevní a hýžděové mají oporu na klavírní židli a třetí oporu v představě klienta tvoří svaly ramene, zad, hrudi, pletence ramenního. Do hry se zapojuje celý trup, výše zmiňované svalstvo, celá paže, zápěstí, ruka až po konečky prstů. Přitom je důležité stále vnímat a uvědomovat si tělo jako celek. Při hře ve skutečnosti paže nepracuje „z

ramene“, ale „z těla“. Tón vychází z vnitřní představy a pomocí energie celého těla až po citlivé konečky prstů je veden ke klávese a „ke struně“. Člověk tak „jakoby srůstá s nástrojem, tvoří s ním něco jednotného, celistvého“ (Judovina - Galperina, 2000, s. 93).

Hledání tónu je spojeno s hledáním určitého svalového tonusu, stavu paže, svalového pocitu při pohybu, jímž se tvoří daný tón. Při takové práci se vytváří pevné spojení mezi představou o barvě tónu a svalovým pocitem. Takovým způsobem „z vnitřku navenek“, při hledání tónu a pocitu, se nachází vnější forma pohybu (Judovina – Galperina, 2000, s. 59).

Klient sám nalézá pro sebe nejpřirozenější a nejjednodušší pohyby, které vyjadřují jeho zvukový záměr či hudební představu.

Klienta tedy „neučíme“ správným pohybům při hře a nemanipulujeme ho v jeho projevu do nějaké výsledné „žádoucí“ podoby provedení skladby.

Vycházíme z jeho přirozenosti a celý proces by měl mít především prožitkový charakter.

Orientace terapeuta ve fyziologických procesech je zde nezbytná při odstraňování různých pohybových zábran a obtíží. K těmto účelům terapeut záměrně volí specifické postupy při hře s klientem, vybírá vhodný materiál k aktivizaci určitých svalových skupin či pohybů, která ve spojení s hudebním vyjádřením probíhá přirozenou a nenásilnou formou a účastní se jí člověk v celé své jednotě.

#### **3. 7. 1. 4 Duševní oblast**

Ve většině případů dochází během procesu koncentrace pozornosti na tělo a dýchání u klienta k uvědomování si určitých napětí a bloků v těle.

Zaměřujeme tedy s klientem pozornost na to, co brání volnému proudění energie v těle.

Tato napětí bývají způsobena určitými myšlenkami či kognitivními představami a postoji klienta a určitým emočním prožíváním.

Právě uvolňováním napětí a energetických bloků může dojít ke zpřístupnění a uvědomění si určitých emocí klienta.

Zde se budu věnovat těm, které se objevují nejčastěji a se kterými lze právě pomocí hry na klavír pracovat.

Tak jako je práce v oblasti tělesné zaměřena na uvědomování těla a jeho projevů, prociťování a vyjadřování hudby tělem, v oblasti duševní jde tedy o klientovo sebeuvědomování co se týká jeho pocitů a myšlenek a uvolnění této oblasti pro spontánní a autentické sebevyjádření.

Tělo, mysl a emoční oblast člověka jsou tak úzce spjaty, že úplného odstranění napětí při hře lze dosáhnout jen kombinací přirozených tělesných pohybů a určitých duševních postojů a prožitků.

Hra na klavír je ve všeobecném povědomí vnímána jako výkonová záležitost, v níž je třeba projevovat určité schopnosti a dovednosti, určité „kvality člověka“, tedy „potvrzovat sama sebe“.

V dnešní společnosti je velmi často osobní a lidská hodnota měřena mírou výsledků, kterých jedinec v různých oblastech dosahuje.

Tlak na úspěch, výkon a překonávání ostatních, tedy snaha v něčem vyniknout – být „lepší“ než ostatní, vyvolává u mnoha lidí úzkostné pocity či strach, zda tyto explicitně či implicitně přítomné nároky a očekávání dokáží naplnit, případně udržet.

Právě prožívání emočních stavů úzkosti či strachu vytváří v celém těle napětí a brání svobodnému a autentickému vyjádření člověka.

V psychologických definicích úzkosti a strachu se většinou setkáme s rozlišením, že úzkost se vztahuje k neznámé nebo ne zcela vědomé příčině a strach se naopak váže k něčemu známému a konkrétnímu.

R. May uvádí: „Povahu úzkosti pochopíme nejlépe, položíme-li si otázku, co je ohroženo v situaci, z níž úzkost vyplynula. Ohroženo je vždy něco v samém jádru či podstatě osobnosti. Úzkost je tedy obava, vyvolaná ohrožením hodnoty, kterou jedinec považuje za podstatnou pro svou existenci jakožto osobnosti“ (in Havasová, 1990, s. 19).

Velmi často úzkost souvisí s pocitem, který se váže ke strachu, že člověk bude souzen, hodnocen. Zda splní očekávání, ať už vlastní či druhých.

Základem, jádrem či podstatou je zde vztah člověka k sobě samému.

## **Vztah člověka k sobě samému**

Práce u klavíru je zaměřena především na skutečný vztah člověka k sobě samému. V psychologické literatuře bývá tento vztah označován jako *sebepojetí*.

V sebepojetí, jak uvádí Křivohlavý, můžeme rozlišit tři složky:

*složku poznávací* (kognitivní), která vyjadřuje, co si člověk o sobě myslí a jak se vnímá – “jakým jsem člověkem”, dále *složku citovou* (emocionální), jež vyjadřuje citový vztah člověka k sobě samému - “jak se mám rád či nenávidím” a konečně *složku volní* (motivační), která informuje o zaměření klienta – “o co mi jde” nebo “o co se snažím”, “co chci” (Křivohlavý, 1994).

Třetí, volní aspekt zahrnuje také snahu o smysluplnost snažení člověka, jeho vlastní existence.

Důležitá je rovnováha všech tří složek ve vztahu člověka k sobě samému. Základem je ovšem vztah citový, oblast bezpodmínečného sebepřijetí, vědomí vlastní hodnoty a sebeúcty, a pocit, že je člověk v pořádku, takový jaký je.

V opačném případě má jedinec tendenci vědomě či nevědomě dokazovat svoji hodnotu, prožívá pocity nedostatečnosti a obavy, jak bude okolím přijat jeho výkon i on sám.

Typické je také „pobývání v mysli“ na úkor využívání dalších vlastních informačních a energetických zdrojů. Člověk tak často ztrácí kontakt se svou přirozeností, kontakt sám se sebou.

To vše se projevuje právě v činnosti, jakou je hra na klavír. Jakékoliv napětí zabraňuje volnému hudebnímu vyjádření a „proudění“.

Cílem je zde umožňovat a prohlubovat kontakt klienta se sebou samým, naslouchat sám sobě prostřednictvím hudby. Navázat spojení se svými pocity a prožitky.

Toho lze docílit výběrem a hrou hudebních skladeb. Každá hudební skladba má určitý obsah a charakter. Obsahuje určité emocionální sdělení. Skladby jsou psány vždy v nějakém citovém rozpoložení a skladatel či jejich autor do této hudby vtiskl nějakou svoji představu a vnitřní prožitky (Marek, 2003).

Interpret se může naladit a propojit s tímto vyjádřením a obsahem daného díla a prožít tak svůj vnitřní stav či odpovídající emoci.

Dochází k uvědomění, spojení se svou vnitřní skutečností, vyjádření a „vyhrání se“, tedy k abreakci či odreagování – katarzi – určitého emocionálního stavu či pocitu.

Klient tak může prožívat a „vyhrávat“ svůj smutek, zklamání, vztek, úzkost a strach nebo naopak radost či lásku.

Hudba s převahou disonancí, prudkých změn a neustálých pohybů může odrážet vnitřní napětí a konflikty člověka.

Pro harmonizaci a zklidnění klienta volíme hudbu zvukově konsonantní. Hrou, případně poslechem, se naladí na proud hudby, která uvedený stav může navozovat.

Při hře pracujeme také s určitými duševními postoji klienta. Zaměřujeme se na pozitivní myšlení a vyjadřování.

Od hodnocení vnějšího vedeme klienta k pochopení a přijetí hodnocení založeného na tom, zda se při hře cítí dobře či ne.

Zda je plně sám sebou a využívá všech svých možností a zdrojů. Hra každého člověka je jedinečná jako je jedinečný každý člověk sám.

Klient se tak učí spoléhat sám na sebe a posiluje svoji sebedůvěru.

Místo zaměření na výkon se s klientem soustředíme na princip dávání prostřednictvím hudby.

V každém klientovi je potenciál něco sdělit a něco předat. Můžeme dojít až k předávání něčeho většího, v hudbě obsaženého, než jen sebe sama.

### **3. 7. 1. 5 Spirituální oblast**

Konečným cílem při hře na klavír je eliminace vlastního já. S eliminací vlastního já nabývá člověk schopnosti přiblížit se až k samému jádru hudby. Bude tak zapomínat na vnější stránky hry, až nakonec dokáže zapomenout i sám na sebe (Havasová, 1990).

Jde o stav, který se v literatuře označuje jako stav „proudění“ (Goleman, 1997). Předpokladem tohoto stavu je naprosté soustředění a koncentrace člověka na svoji činnost. Pozornost je však uvolněná a nenásilně připoutána (nejde o úsilí dávat pozor) k právě probíhající činnosti. Uvolnění zde znamená, že se člověk vzdává kontroly nad probíhajícím procesem, otevírá se a nechá se vést tím, co přichází. Koncentrace pak obnáší bytí a bdělost v přítomném okamžiku.

Člověk je jakoby pohlcen hrou a hudbou samotnou. Přitom je hra uskutečňována bez zvláštního úsilí a námahy, děje se to „jakoby samo“. Člověk odkrývá hluboké zdroje svých možností v oblasti technické i výrazové. Stává se součástí proudu hudby a zvuku a jeho projev působí dojmem, jakoby ani nehrál na klavír, ale skrze něj.

Jedinec se přitom nestará o svůj výkon a výsledek ani o to, jakým dojmem působí on i jeho hra na druhé. Neřeší své emoce ani úvahy a myšlenky o svých kvalitách, nezabývá se sám sebou.

Dochází k zážitku stavu splynutí a člověk překonává či přesahuje sám sebe. Charakteristickým projevem tohoto stavu je spontánní pocit radosti nebo dokonce vytržení, štěstí, blaženosti. S tímto stavem a prožitkem je také spojen intenzivní proud energie, který člověk pociťuje.

Dosažení tohoto stavu je zde ovšem pravděpodobně podmíněno určitým stupněm zvládnutí klavírních dovedností tak, že v mozku člověka nedochází k nadměrné aktivaci činnosti center a oblastí, jež souvisejí s učením se zcela novým skutečností.

Samotný proces narušuje nebo znemožňuje přivlastňování si „zásluh“ na tomto ději a vyvozování závěrů o tom, jak je jedinec „skvělý“ či „výjimečný“. Jde o překonání egoistického zaměření člověka a naopak dávání svých dispozic a možností do služeb něčemu jinému, zde hudby a jejímu sdělení (nebo v životě analogicky do služeb jiné aktivity, činnosti pro druhé a podobně).

Smyslem a cílem je prožitek radosti, hlubokého štěstí, síly k životu, uspokojení a smyslu osobní existence.

(Srov. Goleman, 1995, s. 94 – 95).

### 3. 7. 1. 6 Závěr

Hra na klavír je natolik komplexní záležitostí, že pokud se člověk dokáže ve všech zmiňovaných oblastech dokonale uvolnit a propojit tyto funkce v jeden celek, dosahuje ve svém vědomí nové zkušenosti se sebou samým, jež má rozvojový či terapeutický efekt pro osobnost jedince.

Tato zkušenost může být po určité době analogicky uplatňována i v jiných životních situacích a stát se součástí charakteristiky osobnosti klienta.

### 3. 7. 2 Druhý okruh: Práce se spontánními impulsy klienta

Ve druhém a třetím okruhu tvoří hlavní způsob práce s klientem *improvizace*.

#### 3. 7. 2. 1 Hudební improvizace

Termín „hudební improvizace“ má několik významů. V zásadě je třeba zde odlišit improvizaci uměleckou nebo „klasickou“ a improvizaci, kterou můžeme nazvat volnou.

Při **improvizaci umělecké nebo „klasické“** interpret postupuje v rámci určitých pravidel. Uplatňuje a rozvíjí zde znalosti hudební teorie, jako je práce s tématem či motivem, hudební zákonitosti z oblasti harmonie, kontrapunktu, hudebních forem a podobně.

Patří sem ve své nejzákladnější podobě práce s melodií, rytmem, doprovody písní, vytváření či obměny různých hudebních forem, také například jazzová improvizace.

Improvizace může být i pouhé zahrání známého kusu podle sluchu bez dalšího tematického rozvíjení.

Improvizovat je možné na hudební i mimohudební náměty. Improvizace může být do určité míry promyšlená, zná-li improvizátor téma k improvizaci předem, i naprosto nepřipravená.

**Improvizaci volnou** lze chápat jako takový druh hudební produkce, při níž klient hraje, co ho právě napadne, takové zvuky a tóny, které právě vycházejí z jeho nitra (Zeileiová, 2007, s. 146).

Volně improvizovat lze na nějaké téma či námět nebo je možné vyjadřovat vnitřní obsahy a impulsy, pro které zde není třeba hledat žádné slovní označení a obsah.

V improvizaci volné má klient prostor využívat spontánně všechny možnosti tohoto nástroje – tedy klavíru. Jde o produkci intuitivního charakteru, o hledání a odhalování možností klavírní hry i zvukových možností nástroje.

### **3. 7. 2. 2 Improvizace se spontánními impulsy**

Na rozdíl od způsobu práce popsaném v prvním okruhu zde klient může, ale nemusí „umět hrát“ na klavír.

Nemá žádné zadání pro své vyjádření. Může spontánně dělat to, k čemu je nebo se cítí veden, puzen. Může se nechat vést svým tělem, svými duševními impulsy, svým vnitřním hlasem.

Je možné zakoušet a zaposlouchávat se do různých zvuků a tónů. Vyhledávat a vytvářet souzvuky různých tónů, tak jak je to klientovi příjemné nebo mu to „něco přináší“.

Klient může opakovaně hrát nějaký **tón** a vposlouchávat se do něj, ponořovat se do jeho zvuku, „splývat s ním“. Vibrace tónu může rezonovat nějakým způsobem s jeho vnitřním prožitkem, klient může tuto vibraci pociťovat v některé části svého těla.

Je možné hrát také **souzvuky tónů** a stejným způsobem se zaměřovat na vnitřní prožitek klienta.

V hudební řeči se tyto souzvuky označují jako intervaly v případě znění dvou tónů a jako akordy při zahrání a znění tří a více tónů najednou.

## Intervaly

Intervaly jsou tedy vzdálenosti mezi dvěma tóny s různou frekvencí, které vyvolávají odlišné efekty v terapeutickém působení. Můžeme aplikovat harmonický interval – tóny znějící současně nebo jako po sobě následující tóny – interval melodický (Romanowska, 2005).

Významem a působením jednotlivých intervalů na psychiku i tělo člověka se zabývala v historii muzikoterapie řada osobností a různých směrů (například Pythagoras a jeho škola, švédská škola v čele s A. Pontvikem, antropozofická muzikoterapie a řada dalších). Tak byly jednotlivým intervalům připisovány různé vlastnosti.

Také dnes najdeme v řadě muzikoterapeutických publikací i knihách věnovaných výuce klavírní hry různá přirovnání a vyjádření k jejich působnosti v hudebních i „psychických“ termínech.

Při *práci s dětmi* užívá například Judovina – Galperina (2000) názorný obraz (nějaké zvířátko a podobně), který emocionálně odpovídá znění intervalu, jeho náladě. Ve své knize uvádí tuto charakteristiku k jednotlivým intervalům:

č. 1 - *čistá prima* – Kapičky nebo Ptáček – tóny dvojčata – opakování jednoho a téhož stupně – konsonance (chápáno jako soulad, libozvuk)

m. 2 - *malá sekunda* – Myška – melodický interval: tesklivá intonace, harmonický interval: ostrá disonance (lze chápat jako nesoulad, nelibozvučné znění)

v. 2 - *velká sekunda* – Krysa – v melodické podobě hravá, v harmonické: drsná disonance

m. 3 - *malá tercie* – Králíček v kleci – mollový tónorod, měkká a tmavá v harmonické podobě, smutná (konsonance)

v. 3 - *velká tercie* – Zajíček – durový tónorod, světlý, volný, dovádivý, veselý (konsonance)

č. 4 - *čistá kvarta* – Vrána – drsný, prázdný zvuk

č. 5 - *čistá kvinta* – Pampeliška – lehká, téměř neviditelná, prázdný zvuk, drsný v basech, jasný ve vysokém rejstříku, zádumčivý charakter (konsonance)  
m. 6 - *malá sexta* – Smutný jelínek – mollový tónorod (konsonance)  
v. 6 - *velká sexta* – Máma laň – durový tónorod, veselý, rychlý (konsonance)  
m. 7 - *malá septima* – Já – opička – žertovný zvuk, mluví sama od sebe, jako kdyby začínala rozhovor s posluchači (disonance), ale v harmonické podobě polekaný zvuk  
v. 7 - *velká septima* – Vlk – ostrý a chmurný, disonantní zvuk  
č. 8 - *čistá oktáva* – Žirafa – čistý a široký zvuk, jako by se krk žirafy natahoval (dokonalá konsonance)  
(Judovina – Galperina, 2000).

Při terapeutické *práci s dospělými klienty* pak podává Romanowska (2005) tuto charakteristiku působení jednotlivých intervalů:

*čistá prima* – při opakování může vést tento interval k meditativnímu stavu; užívá se například v mantrách

*malá nebo velká sekunda* – představuje napětí mezi dvěma póly, disonanci, v delším časovém úseku může být pro člověka nepříjemná a vyvolávat nepříznivé účinky v oblasti psychické i fyzické; bývá využívána v soudobé hudbě

*malá nebo velká tercie* – může vyvolávat uklidnění, ale především „vylití“ emocí člověka jako odraz jeho vnímání světa; malá tercie „dostává“ na povrch zakořeněné problémy, působí na nejhlubší úroveň emocionální roviny; velká tercie vnáší více síly, lehkosti, popudu k činnosti, radosti a dobré nálady

*čistá kvarta* – umožňuje osvobodit se z pout emocí, povzbuzuje a přináší energii i klid, osvobozuje, otevírá; užívána v gregoriánských chorálech, v modlitbách

*zvětšená kvarta* – směřuje ke kvintě a způsobuje rozdělení, podráždění a nesoulad (ostře znějící disonance), při dlouhodobém působení nepříznivé účinky podobně jako u intervalu sekundy

*čistá kvinta* – nejdokonalejší interval pro člověka, harmonizuje okolí i jeho samotného, přináší povzbuzení, stimulaci, pozitivní pobídnutí, uvolňuje tvůrčí potenciál, růst –

expanzi, přináší radost i vnitřní klid, velmi vhodná a účinná při léčení těla i mysli; užívána v duchovní hudbě

*velká sexta* – vyvolává něhu a sladkost, otevření se a darování sebe světu; často se objevuje v ukolébavkách a dětských písničkách

*velká septima* – vyjadřuje sílu napětí, směřujícího k maximálnímu řešení - k dalšímu intervalu oktávy; častá v hudbě Beethovena, ale především v jazzové hudbě

*čistá oktáva* – symbolizuje konečné řešení, vyšší úroveň vědomí, intuici, klid, harmonii, stabilizaci

(Romanowska, 2005).

Klient může při hře setrvávat pouze v rozmezí jedné oktávy nebo může intervaly vyhledávat libovolně v různých oktávách po celé klávesnici.

Také může různé intervaly kombinovat, tak jak je mu zvukově nebo i motoricky příjemné. Pohyb hraje v celém procesu velmi důležitou roli. A to jak práce svalů malých, tak velkých a celého těla, jak je již uvedeno výše v textu.

Dále je možné vytvářet různé rytmické variace s intervaly, od jednoduchých až po složitější rytmické útvary. Opět necháváme na vůli a chuti klienta zkoušet a experimentovat, vyjadřovat své impulsy tady a teď, tedy přicházející v přítomném okamžiku.

Klient tak může vytvářet různé improvizace, aniž by se na klavír učil hrát.

Kromě práce s jednotlivými tóny a intervaly, může klient pokročilejší ve hře na klavír uplatnit ve svých improvizacích také **akordy**, souzvuky zde nejčastěji tří nebo čtyř tónů.

Pomocí akordů a jejich durového nebo mollového zabarvení lze vytvářet spíše veselý, jasnější a optimistický nebo spíše smutný a hloubavější charakter hudby.

Klient ovšem může skládáním intervalů vytvářet různé akordy kromě těchto základních, aniž by měl hlubší hudebně teoretické znalosti. Vše probíhá na intuitivním, případně pocitovém základě.

Nejde zde o výuku a teorii jako takovou, ale o vyjádření klienta všemi dostupnými prostředky.

Opět lze hrát pomocí střídání nebo překládání rukou po celé klávesnici a s využitím dalších klientovi dostupných prvků vytvářet nejrůznější kreace.

Protože jde o spontánní vyjadřování člověka, způsob hry a tedy i její „obtížnost“ si volí on sám.

Nikdy by obtížnost hry neměla překročit klientovy současné možnosti tak, aby při hře nevznikalo někde v těle, případně uvnitř člověka samotného napětí.

Další možnosti vyjádření pro člověka nabízí práce s **melodií**. Klient si může spontánně vyhledávat a vytvářet nejrůznější melodie, tedy řady tónů, které spolu nějak souvisejí a navazují na sebe.

Může jít o naprosto jednoduché melodie tvořené dvěma či třemi tóny a tento motivek může klient podle potřeby opakovat, případně přenášet - transponovat jej a hrát od různých tónů. Ale můžeme vytvářet i složitější řady tónů, tak jak je klient veden svou představou nebo fantazií.

Podle možností klienta, zda se na klavír také „učí hrát“, můžeme pracovat s různými tóninami. Tedy využívat nejen dur - mollovou tonalitu, ale také například starobylé tónové řady, orientální, cikánské a podobně.

Jedinečné možnosti využití pro všechny typy klientů nabízí pentatonika. Práci s pentatonikou se budu věnovat podrobněji v samostatné kapitole.

Člověk při hře na klavír také velmi záhy objevuje možnosti výrazu v rámci **síly zvuku nebo tónů**. Může hrát slabě či naopak silně podle svého rozpoložení a charakteru vytvářené hudby. Pomocí **dynamiky**, postupného zesilování nebo zeslabování, lze evokovat buď uvolňování a odbourávání jakéhokoliv napětí (například emočního nebo svalového) nebo naopak vzrůstající aktivaci, očekávání vrcholu a podobně.

Další možnosti nabízí například využití **artikulace** (různé způsoby klavírního úhozu) a velkou oblast v hudebním vyjádření tvoří **metrum a rytmus** a využití **agogiky, tempa a pohybu** v hudbě.

## **Pentatonika**

Jednou z možností hry s klientem je improvizace na černých klávesách klavíru. Tuto možnost nám dává tzv. pentatonika. Tuto techniku hry (tento způsob vyjádření prostřednictvím klavíru) zvládnou i klienti bez předchozích hudebních znalostí a dovedností ve hře na klavír. Je to možné díky uspořádání kláves na klaviatuře a jejich rozdělení na klávesy černé a bílé. Černé klávesy klavíru pak vyjadřují pentatoniku.

Pentatoniku tvoří pět stupňů v oktávovém rozpětí. Pentatonik je více druhů, některé mají spíše durové, jiné spíše mollové zabarvení, některé obsahují půltóny, jiné jsou bezpůltónové.

Do skupiny bezpůltónových pentatonik patří pentatonická stupnice čínská. Jedná se o nejstarší tónovou řadu, doloženou i u jiných národů. Tato tónová řada je složena pouze z celých tónů (velkých sekund) a jedenapůltónových vzdáleností (malých tercií). Na klaviatuře ji najdeme snadno na černých klávesách - fis gis ais cis dis (fis). Kterýkoli z tónů pentatonické řady můžeme považovat za základní tón. Absencí půltónů nevzniká disonance a všechny tóny, zaznějí-li současně, spolu ladí.

Při improvizaci, ať už klienta samotného či společné improvizaci klienta s terapeutem, tedy nemůžeme „udělat chybu“, vždy to bude znít „správně“. Klienta jednoduše vyzveme, aby hrál na černých klávesách klavíru. Terapeut nebo klient přidává ke hře pedalizaci.

Pentatonické stupnice však můžeme vytvářet od libovolných tónů u klientů pokročilejších ve hře.

Pentatonika jako celek má velmi uklidňující a harmonizující vliv (vyklaďující) na lidskou psychiku.

Pentatoniku znali již Řekové, používala ji stará národní hudba čínská, japonská, indická. Pentatonika přešla také do gregoriánského chorálu. Dochovala se dodnes v

hudbě orientální, zvláště v lidové hudbě Střední Asie, Číny a také v hudbě jiných mimoevropských národů, například indiánských kmenů v Americe, těžil z ní patrně i folklór amerických černochů. Vyskytuje se i ve starší lidové hudbě evropské. Setkáváme se s ní také v některých metodách všeobecné hudební výchovy, například v rámci Orffovy školy (Grigová, 1998).

### **3. 7. 2. 3 Závěr**

Při práci zde necháváme prostor výhradně spontánní aktivitě, potřebě a odvaze člověka.

Vytváříme podmínky, aby se klient mohl spojit sám se sebou a uplatnit volný a svobodný projev.

Cílem zde nejsou složité a bohaté kreace, ale nalezení takového „prostředku“, který v člověku nějakým způsobem rezonuje (například hra i jednoho jediného tónu) a přináší mu účinek, který on sám vnímá jako pozitivní.

Je třeba, aby klient nechal na sebe zvuky působit. Uvědomoval si, jak na něj konkrétní zvuky, případně harmonie působí, „co to s ním dělá“, a přizpůsoboval těmto pocitům a prožitkům svoji hru.

Co se týče „složitějších“ improvizací, dá se na základě pozorování či verbální výpovědi klientů obecně říci, že čím větší prostor na klávesnici klient při hře zaujímá a využívá, tím větší pocit vnitřní i vnější svobody zakouší nebo prožívá.

Získává tak „větší možnosti“ a tuto zkušenost může přenášet i do jiných situací v životě. Stejně tak při vytváření nejrůznějších variací klient prožívá tvůrčí proces, využívá své vnitřní zdroje a může tento princip následně uplatňovat v tvořivém prožívání vlastního života.

Jedná se ovšem většinou o proces dlouhodobý a nelze očekávat okamžité výsledky. Každé skutečné změně vnější předchází změna vnitřní, tedy odehrávající se v nitru člověka. A to zpravidla vyžaduje určitý čas, připravenost otevřít se změně a přijmout něco nového.

### 3. 7. 3 Třetí okruh: Práce s určitým tématem a jeho vyjádření pomocí hudby

Téma se může týkat vnitřního světa klienta, vyjadřovat nějakou jeho část, například náladu, pocity klienta a podobně (můžeme jej označit jako **téma vnitřní**).

Nebo pracujeme s tématem předloženým (**téma vnější**). Jde například o tvořivé hudební zpracování různých příběhů, pohádek, hru podle obrázků, zhudebňování říkadel, u starších klientů básní či nejrůznějších textů.

Vyjadřujeme různé jevy abstraktní i konkrétní povahy (téma je předem dané) pomocí hudebních prostředků (podle věku a individuálních možností klienta).

Klient si může vytvářet vlastní skladby či písně, jak je již výše uvedeno.

Na rozdíl od práce ve druhém okruhu téma je zde „pojmenováno“, klient něco záměrně vyjadřuje a „ví, co vyjadřuje“. Je zde „zadán“ a obsažen konkrétní záměr pro hudební ztvárnění.

Stejně jako ve druhém okruhu zde můžeme pracovat s klienty, kteří se na klavír „neučí hrát“, kteří nemají tedy žádné znalosti či dovednosti z oblasti klavírní hry, případně z hudební oblasti vůbec. Nebo pracujeme s klienty – žáky, kteří se této aktivitě věnují a mají již vytvořenou určitou zásobu hudebních vyjadřovacích prostředků na tomto nástroji.

Podle toho budeme také volit postupy práce a jednotlivé techniky.

V rámci práce ve druhém okruhu do klientova projevu, výběru a užití hudebních prostředků „vůbec nezasahujeme“. V tomto třetím okruhu můžeme klientovi kromě jeho volného a spontánního výběru prostředků také ukazovat a nabízet další možnosti vyjádření, pokud je takové formě práce přístupný a má o ni zájem.

Ve všech třech zde popsanych způsobech práce je zásadní a určující vlastní pocit ze hry, ne vnější hodnocení. Důležité je, aby se klient cítil při hře dobře a tato aktivita pro něj měla osobní smysl.

Ve třetím okruhu jde opět především o sebevyjádření pomocí klavíru, o tvořivý, spontánní a autentický projev klienta.

Možnosti vyjádření prostřednictvím tohoto nástroje jsou natolik bohaté a rozmanité, že lze takto pracovat jak s dětmi od nejtítlejšího věku, tak s dospělými klienty.

Témata a náměty pro hudební vyjádření a ztvárnění budeme vybírat a diferencovat podle věku klientů. Jiný výchozí materiál budeme volit u dětí a jinou oblast zájmu budou tvořit náměty pro dospělé klienty.

Ovšem i v rámci určitých věkových skupin je třeba postupovat individuálně a vycházet z osobnostních charakteristik každého jednotlivého dítěte či dospělého člověka (jeho zájmu, schopností i zdravotního stavu).

### **3. 7. 3. 1 Téma vnitřní**

Jak je výše uvedeno, zde má člověk možnost a prostor pomocí hudby vyjádřit svoje vnitřní stavy a pocity.

Může zde formou improvizace vyjádřit nebo „vyhrát“ svoji náladu, svoji radost nebo naopak bolest, smutek či vztek.

Můžeme například klienta vyzvat, aby se pokusil vyjádřit „hudbu svého srdce“, „co cítí ve svém srdci“, „co se děje v jeho hlavě“ nebo „jak se cítí různé části jeho těla“.

Pracujeme tedy s tělesným a duševním sebeuvědoměním.

Hudba zde přitom slouží jako projektivní materiál. „Základní stavební kameny hudby (melodie, zvuk, rytmus, dynamika a forma) jsou analogiemi k našemu způsobu myšlení, cítění, jednání; v našich improvizacích vyjadřujeme, jak myslíme, cítíme a chováme se.“ (Loos in Zeleiová, 2007, s. 132).

Například v teorii antropozofické muzikoterapie bývá přiřazována melodie k myšlení, harmonie k cítění a rytmus k vůli nebo chtění (Felber, Reinhold, Stückert, 2005, s. 33).

### **3. 7. 3. 2 Téma vnější**

Tato oblast práce zahrnuje velké množství aktivit, které lze s úspěchem uplatňovat především u dětí předškolního a raně školního věku.

Protože tuto oblast pokrývá moje dosavadní zkušenost, budu se zde věnovat především práci s dětmi.

### **Rysy dětské tvořivosti**

Ferrière chápe „dětskou tvořivost jako svobodnou činnost dítěte, v níž dítě vyjadřuje to, co se vytvořilo v jeho nitru. Tato činnost vyvěrá přímo z jeho subjektu, přirozenosti, a uplatňuje se v ní spontaneita jako základní rys“ (in Sedlák, 1974, s. 132).

Tvořivost dítěte „vzniká z potřeby aktivity, z touhy dítěte vytvářet na základě dříve získaných představ a zkušeností nové útvary, kombinace a nové věci. Základním jejím rysem je spontaneita, emocionálnost, pohybová aktivita, relativní originálnost a samostatnost, které ovšem nepřesahují rámec psychických možností dítěte. V dětské tvořivosti se objevují i prvky imaginace a činnost fantazie“ (Sedlák, 1974, s. 133).

#### **3. 7. 3. 2. 1 Dětská hudební improvizace**

Jde o umožnění a podporu svobodného, autentického a tvůrčího projevu dítěte prostřednictvím hudby a klavíru, viz výše.

Cestou k tomuto cíli je zde hudební improvizace. Pojem improvizace chápeme jako projev dítěte radostný, spontánní, nepředvídaný a netušený.

Vycházíme přitom z přirozené dětské zvědavosti, z touhy po činnosti a z radosti ze zvuku, ze znějících tónů.

V procesu hudební improvizace se mohou svobodně projevit a uplatnit přirozené vlohy dítěte, individuální schopnosti a rysy jeho osobnosti.

Dítě spontánně formou hry vyjadřuje své nápady a myšlenky, své niterné pocity, zapojuje a rozvíjí svoji fantazii a představivost.

Prožívá radost z hudby, kterou objevilo a našlo vlastní činností a hrou. Právě radost, kterou dítě u klavíru prožívá, je základním předpokladem i jedním z cílů celého procesu.

V improvizacích jde o tvůrčí setkání s hudebním materiálem, uplatňovány jsou různé prvky hudební i nástrojové, podle individuální situace a možností dítěte.

Každé dítě by mělo mít možnost vlastního ztvárnění, zpracování a uchopení hudebního materiálu.

Podle mých zkušeností jsou projevy dětí v tomto ohledu různé. Některé děti mají tendenci si samy „řídít“ tento proces, přicházejí s nápady a podněty, studnice jejich tvůrčí energie a chuti něco produkovat a vymýšlet se zdá být nevyčerpatelná. Jiné děti jsou zase naopak spíše uzavřené a dělá jim potíže se spontánně projevit. Jakoby s námahou něco vytvářejí a nedůvěřují si, že by toho samy byly schopny.

Pro obě zmíněné skupiny dětí je hudební improvizace velmi vhodným a účinným prostředkem v jejich celkovém rozvoji.

Děti spíše extrovertně zaměřené mají možnost svoji navenek se projevující energii usměrnit a tvůrčím způsobem uplatnit, formovat a využívat ji k vytváření něčeho nového. Děti spíše introvertně zaměřené získávají kontakt se svými vnitřními zdroji a možnostmi a postupně se učí tuto energii projevovat, nabývají více sebedůvěry a spontánnosti ve svém projevu.

S každým dítětem je tedy nutné pracovat přiměřeně k jeho individualitě a respektovat jeho zvláštnosti.

Dětem samostatně se projevujícím necháváme od počátku prostor k uplatnění vlastních nápadů, případně se vzájemně doplňujeme ve společném hudebním dialogu. U dětí spíše nesmělých můžeme nejprve sami hrát a improvizovat na nejrůznější podněty a děti mohou postupně přecházet od napodobování k vlastní tvůrčí činnosti.

Základním předpokladem celého procesu je vytvoření atmosféry, ve které se dítě cítí volné, svobodné a přijímané takové, jaké je.

### **Náměty pro hudební ztvárnění**

Při hudební improvizaci s dětmi vycházíme z řeči, prvky řeči jsou zároveň prvky hudebními. Zhudebňujeme slova, věty, dětská říkadla a básničky, které nám poskytují rytmickou oporu pro improvizaci. Pracujeme s melodiemi a dětskými písničkami. Můžeme hrát také podle obrázků a zhudebňovat pohádky.

Témata vždy volíme tak, aby vzbuzovala a udržovala zájem dítěte. Při všech hrách u klavíru používáme představ ze světa dětem blízkého jako je domov, pohádky, příroda, zvířátka a podobně.

U všech uvedených her se děti orientují výhradně podle sluchu, tedy bez not.

Řadu postupů a námětů k improvizaci u klavíru nacházíme v publikacích a materiálech ke klavírnímu vyučování.

Můžeme čerpat například z publikace Klavírní improvizace (1989) autorky J. Marcolové, vynikající postup při práci zejména s předškolními dětmi představují autorky Z. Janžurová a M. Borová v Klavírní školičce (1989). Metodiku improvizace pro práci s písní a melodií najdeme v publikaci S písničkou u klavíru (1988) Z. Průšové a Z. Janžurové. Velkou inspirací nám může být výborná metodika improvizace, jež je součástí Evropské klavírní školy (1994/2000) autora F. Emontse.

Kniha, kterou zde považuji za výchozí pro práci s dětmi předškolního i školního věku je Klavírní pedagogika (2003) přední osobnosti současné klavírní pedagogiky A. Vlasákové.

Náměty a příklady uvedené v těchto publikacích můžeme dále rozvíjet a obměňovat a přizpůsobovat je individuálním možnostem jednotlivých dětí. Množství nápadů ovšem přichází v samotném tvůrčím procesu, během té konkrétní situace, v níž se s dítětem nacházíme. Spoustu nápadů a her si vymýšlejí děti samy.

### **Konkrétní náměty pro tvořivou práci s dětmi**

Zde je třeba rozlišit, zda dítě „hraje“ či „nehraje“ na klavír a podle toho volit konkrétní postup.

#### **Poslech nebo společná hra s terapeutem**

V případě, že se dítě na klavír hrát neučí, můžeme začít tím, že sami hrajeme písničky nebo vhodné skladbičky, které mohou dítě zaujmout.

Dítě se často „přidá“ a hrajeme společně tří- nebo čtyřručně.

Jde o výbornou metodu k odbourání strachu z „nějakého výkonu“ a k navození pocitu svobody a volnosti v projevu dítěte.

Ještě vhodnější je v tomto směru hudba improvizálně či intuitivně vytvářená terapeutem, což představuje samostatný a specifický terapeutický postup. I zde se dítě přidává ke hře terapeuta, tak, jak to v ten okamžik cítí a jak má potřebu se projevit.

### **Hra s tóny**

Děti s oblibou „vyhledávají“ na klavíru například různá zvířátka, ptáčky, neživé předměty vydávající různé zvuky jako houkající vlak a podobně.

Často si k tomu samy vymýšlejí příběhy a říkanky, „co to zvířátko, věc nebo osoba dělá“ a rytmicky a melodicky tyto představy a fantazie ztvárňují.

Můžeme také napodobovat například vítr, dešťové kapky, padání sněhových vloček, bouřku či vlny na moři.

Vyjadřujeme hudbou vše, co dítě může prožívat, co se týká jeho světa vnitřního i vnějšího.

### **Hudební dialogy**

Zhudebňujeme nejrůznější slova a věty a s dětmi si tak společně „povídáme“. Děti mohou také hudebně ztvárňovat dialogy ze setkání dvou nebo několika zvířátek, osob, pohádkových postav a podobně.

Fantazii dítěte podporujeme také tím, že mu umožníme, aby malovalo k textům a příběhům obrázky.

### **Zhudebňování říkadel**

Na známá říkadla vymýslíme s dětmi různé melodie, často využíváme pentatoniku. Terapeut může vytvářet k melodiím nejrůznější varianty doprovodů.

### **Hra podle obrázků**

Dítě si může například nosit na setkání své oblíbené obrázkové knížky a vymýšlet si k obrázkům vlastní texty, které opět zhudebňujeme. Nebo hudebně vyjadřujeme pouze

„náladu“ obrázku (podle věku dítěte). Hrajeme také podle obrázků, které si dítě samo namalovalo.

### **Práce s pohádkou** (Marcolová, 1989)

Nejprve přečteme nebo si vyprávíme s dítětem pohádkový příběh a rozvineme dialog o tom, která situace či pohádková bytost by se dala vyjádřit hudebně. Pro jednotlivé pohádkové postavy (krále, princeznu, čaroděje, víly a podobně) pak společně vymýšlíme hudební motivy, které tyto postavy či bytosti charakterizují.

Pokud dítě právě nic nenapadá, pomáháme mu vlastním příkladem a požádáme ho o napodobení. Motivy by měly být od sebe jasně odlišeny intonačně, rytmicky i způsobem úhozu. Tím docílíme u dětí názornější představu zhudebněné postavy.

Pak společně s dítětem rozehráváme konkrétní příběh na klavíru. Nemusíme mít strach z disonancí, různých zvuků, bouchání, shluku tónů a podobně. Jde nám zejména o vyjádření a vykreslení atmosféry a probíhajícího děje. Využíváme také prvků dramatických, pohybových a výtvarných.

Při improvizacích a zhudebňování těchto námětů využíváme zvukových možností celého nástroje. Tedy bílé i černé klávesy, dva nebo tři pedály, struny i desky klavíru. Otevíráme s dětmi svět tvořivé hry s tóny a jejich kontrasty co se týče jejich barvy, výšky, síly i délky.

Děti přirozeně a spontánně využívají různých způsobů hry. Každé dítě by mělo mít možnost samo objevovat hudební skutečnosti, terapeut by neměl jako hotové předkládat nic z toho, na co dítě může přijít samo.

Hra na klavír vytváří specifické hudební zážitky a může dětem přinést hodně radosti. Vyjádření určitého obsahu a charakteru prostřednictvím zvuku a tónů je spojeno s odpovídajícím pohybem těla nebo rukou. Vždy je důležité, aby tento pohyb byl přirozený a dítě nebylo ve svém projevu svázáno tělesně ani duševně.

V případě, že s dítětem u klavíru budeme **kombinovat práci pedagogickou a terapeutickou**, nabízí se nám další a mnohem širší možnosti vyjádření.

Také zde můžeme při práci využít všechny výše uvedené náměty s tím, že v improvizacích a hudebních ztvárněních už používáme více určité znalosti a dovednosti ve hře na klavír.

### **Hra na černých klávesách**

Zde opět bohatě využíváme výše zmíněnou pentatoniku. Evropská klavírní škola F. Emontse obsahuje spoustu nápadů, jak lze na černých klávesách improvizovat.

Černé klávesy jsou na klaviatuře uspořádány ve skupinkách vždy po dvou a třech klávesách. Takové členění poskytuje dítěti dobrou orientaci na klávesnici a možnost tvořivě s těmito skupinkami kláves pracovat.

#### Valčík na černých klávesách - Slon tančí valčík (Emonts, 1992)

Můžeme hrát například tak, že levá ruka hraje na první - těžkou dobu tři černé klávesy najednou (fis, gis, ais) a pravá ruka na druhou a třetí dobu dvě černé klávesy (cis, dis).

Tento způsob hry zvládnou děti již od prvních setkání. Záměrem je uplatňovat fantazii a nápady dětí a tvořivě hru rozvíjet dalšími variantami.

Těch mohou děti využít mnoho. Tóny je možné hrát současně nebo je rozkládat, ruce se mohou variabilně při hře střídát, dítě může hrát v různých polohách, uplatňovat různé druhy úhozu a výrazu.

Hra přitom vždy něco vyjadřuje, má nějaký obsah a charakter. Tak mohou valčík „tančit různá zvířátka“ a hra bude pokaždé vypadat a znít trochu jinak.

Podobně hrajeme například ukolébavku na černých klávesách, zvukové klastry kombinujeme s melodií, k obohacení zvuku užíváme pedálů a podobně.

Na černých (i bílých) klávesách můžeme s dětmi hrát hru na zvony (Janžurová, Borová, 1989). Dítě tak na klavíru napodobuje znění a zvuk zvonů.

Důležitý je zde prožitek tělesného i duševního pocitu uvolnění a odvahy při ponoření rukou do kláves. K této hře se proto s dětmi často vracíme.

Hrajeme jednotlivé tóny nebo například klastry a přidáváme také kvinty opět v různých variantách po celé klávesnici.

Kvinty využíváme také v doprovodu. Pravá či levá ruka může improvizovat v pentatonice melodii, druhá ruka ji doprovází pomocí kvint. V této podobě jde o improvizaci melodickou i rytmickou.

Místo kvinty můžeme hrát v doprovodu na černých klávesách i ostinato (určitou stále se opakující melodickou a rytmickou figuru). K tomu dítě opět vytváří vlastní melodie.

Další variantou může být hra na  písničku schovanou do černých kláves (Vlasáková, 2003).

Jedna ruka zde hraje metrum (může podle potřeby hrát terapeut), druhá ruka (nebo dítě kteroukoliv rukou) improvizuje na černých klávesách melodii v rytmu vybrané písničky nebo říkadla. To zároveň dává i formu budoucí improvizované skladbičky.

Děti si tak zanedlouho vymýšlejí vlastní skladbičky, buď zcela samostatným postupem nebo rozvíjením určitého původního nápadu či námětu.

Specifickou formu **hudební komunikace a hudebního dialogu** představují výše zmíněné společné improvizace dítěte s terapeutem – učitelem.

Jde o vzájemné naslouchání a obohacování, společné naladění a tvůrčí projevení.

V dalším postupu volně **kombinujeme** v improvizacích **bílé a černé klávesy**.

Pracujeme tak s chromatickou řadou tónů, dále střídáme tři klávesy bílé a tři černé a pohybujeme se v řadě celotónové.

Improvizujeme s intervaly a jejich transpozicemi po celé klaviatuře (viz výše).

Vymýšlíme s dětmi hry s třítónovými motivky dur a moll, „veselého a smutného charakteru“, přibíráme akordy, které obměňujeme v melodie a melodie zase v akordy.

Vytváříme melodie v širším tónovém rozpětí a improvizujeme různé formy doprovodu.

Pracujeme s improvizací na daný rytmus, improvizací na dané akordy a harmonické kadence.

Vytváříme nejrůznější hudební formy. Pracujeme s výrazem, dynamikou a artikulací. Věnujeme se tvořivé práci s písničkou a ve většině případů nezbytnému a pro celkový zdravý vývoj blahodárnému **hlasovému projevu dítěte**.

### 3. 7. 3. 3 Závěr

Tyto tvořivé aktivity u klavíru mají zvláště pro děti předškolního a raně školního věku mnohostranný rozvojový a terapeutický efekt.

Při hře na klavír dochází u dítěte ke stimulaci nejrůznějších oblastí v rovině fyziologické i duševní.

Propojení a vzájemné působení mozku a rukou již bylo mnohokrát prokázáno. Hra na klavír rovnoměrně aktivizuje obě mozkové hemisféry, vyžaduje koordinaci levé a pravé části těla, pohybového aparátu, sluchové, zrakové i hmatové složky. Při hře dochází k zapojení prakticky všech sensorických systémů.

Hra na klavír jako prostředek stimulace a rozvoje se proto osvědčuje například u dětí se **specifickými poruchami učení**. Zvláště příznivý vliv může prokazovat u **dětí leváků**.

V oblasti **specifických poruch chování** u dětí, které jsou motoricky neklidné, mají tyto hudební tvořivé činnosti rovněž harmonizující vliv na psychiku i projevy těchto dětí.

Hudba se může stát prostředkem komunikace tam, kde jiné možnosti selhávají. Tyto případy se vyskytují v práci s **děťmi autistickými**. Terapeutický efekt může hra na klavír přinášet u různých obtíží v **oblasti tělesné**, například při onemocnění svalů, motorické neohrabanosti a podobně.

Protože hudební a slovní řeč spolu hluboce souvisí, terapeutické možnosti skýtá hra na klavír ve spojení se zpěvem (viz práce s říkadly, písněmi a podobně) při nejrůznějších **poruchách řeči** u dětí.

Emocionální náboj a obsah hudby umožňuje její využití v případě nepříznivých **emočních stavů** dítěte, různých úzkostí, strachů a podobně.

Tvořivé aktivity u klavíru plní podpůrnou nebo v určitých případech léčebnou funkci při odstraňování zmíněných nepříznivých či rizikových faktorů v celkovém vývoji každého jednotlivého dítěte.

Vždy je nezbytné mít na zřeteli vzájemnou propojenost oblasti těla a duše člověka. Hra na klavír v tomto pojetí rozvíjí a podporuje řadu **duševních funkcí** osobnosti dítěte (viz. výše).

Do procesu tvořivé činnosti se zde zapojuje celá osobnost dítěte a dochází k propojování a vzájemnému ovlivňování jednotlivých systémů a úrovní.

Vše se přitom děje nenásilnou formou hry, u které mohou radost a uvolnění prožívat všechny děti bez rozdílu.

## Závěr diplomové práce

Tato diplomová práce je věnována léčení a rozvoji člověka pomocí hudby a zvuku, tedy muzikoterapii. Tato forma terapie si čím dál více získává své pevné a nezastupitelné místo mezi ostatními terapiemi mimo jiné právě díky hlubokému a výjimečnému potenciálu dostávat se svými prostředky a skrytou silou hluboko do nitra člověka.

V této práci jsem se pokusila podat základní charakteristiku tohoto oboru. Mojí snahou bylo naznačit a uvést některé možné prostředky, se kterými současná muzikoterapie pracuje a nastínit různé přístupy a pohledy na tuto problematiku.

V hlavní části své diplomové práce jsem se snažila ukázat, že také hra na klavír se může stát jedním z možných přístupů v muzikoterapii.

Že klavír není jenom nástrojem patřícím do oblasti uměleckého světa, ale může být i prostředkem k rozvoji a terapii jedince. Prostředkem, který člověka může zavést do hlubšího a celistvějšího spojení se sebou samým a ke zdrojům, které znamenají opravdové léčení.

Klavír je nástroj, jehož možnosti vyjádření jsou velmi bohaté a hra na něj může přinést uspokojení a hluboké prožitky všem lidem bez rozdílu věku.

Zvukové, výrazové i technické prostředky tohoto nástroje dávají možnost v terapii využít rozmanité způsoby práce, jež odpovídají potřebám a možnostem každého jednotlivého člověka.

Ve své práci jsem záměrně shrnula pouze obecné a teoretické rysy tohoto přístupu, právě proto, že se jedná o způsob práce, který je neobvyklý a dosud dostatečně teoreticky a prakticky nepropracovaný.

Ve své práci a předkládaném konceptu vycházím z různých zdrojů, z nichž některé jsou pro tuto práci i pro mě osobně zásadní. Uvádím je proto v úvodu diplomové práce nebo na ně (a další zdroje) odkazuji v samotném textu.

Během dokončování této práce jsem se seznámila s dalšími hudebně terapeutickými metodami, mezi nimiž mě zaujala švédská FMT - metoda, která s

klavírem jako nástrojem terapeuticky pracuje. Využívá spojení klavíru a bicích nástrojů. Terapeut zde hraje na klavír tzv. kódy, jednoduché melodie a klient hraje na bicí nástroje a využívá při hře různé uspořádání (sestavy) nástrojů. Metoda je zaměřena na stimulaci přirozeného fyzického vývoje, rozvíjí pohyb, tzn. motorické funkce klienta, smyslové funkce i činnost mozku.

Podrobnější popis metody přesahuje rámec této práce, protože však tuto metodu shledávám jako velmi inspirativní pro další možnosti terapeutické práce u klavíru, zařazuji základní informace o FMT - metodě v Příloze.

Práci u klavíru jako prostředku rozvoje a terapie bych se ráda věnovala i v budoucnu a pokračovala v jejím propracovávání v teoretické i praktické rovině.

Přítom bych ráda využívala nejen ty vlastní a dosavadní zkušenosti, ale dále získávala poznatky z různých muzikoterapeutických přístupů, třeba právě také FMT - metody a mnohých dalších.

Tato práce pochopitelně předpokládá také další a neustálé vzdělávání v oborech souvisejících, jelikož muzikoterapie je svou povahou a zaměřením oborem interdisciplinárním. Prvořadým předpokladem pro práci hudebního terapeuta je ovšem celoživotní práce sama na sobě a láska „k člověku“, který se bude k této formě terapie a lidského kontaktu obracet.

Na závěr bych ráda uvedla citát z knihy o klavírním vyučování A. Vlasákové:

„NÁŠ SVĚT JE KRÁSNÝ. Krásu květin neobdivujeme proto, že se SNAŽÍ být krásné, ale že JSOU takové a pták zpívá krásně ne proto, že se SNAŽÍ zpívat, ale že zpívá – JE takový, že zpívání je jeho přirozeností, ne snahou.“

(Vlasáková, 2003, s. 99).

## **Použitá literatura:**

- BALCAR, K.: *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: SPN, 1983.
- ČÁP, J.: *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7066-534-3.
- D'ANDREA, F.: *Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-232-7.
- DRAPELA, V. J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-606-3.
- EMONTS, F.: *Europäische Klavierschule*. Mainz: Schott, Band 1 1992, Band 2 1993, Band 3 1994.
- FELBER, R., REINHOLD, S., STÜCKERT, A.: *Muzikoterapie. Terapie zpěvem*. Hranice na Moravě: Fabula, 2005. ISBN 80-86600-24-6.
- FRANĚK, M.: *Hudební psychologie*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0965-7.
- GARDNER, H.: *Dimenze myšlení*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-279-3.
- GARFIELD, L. M.: *Léčení zvukem*. Praha: Talpress, 1997.
- GILLERNOVÁ, I. a kol.: *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-683-2.
- GOLEMAN, D.: *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5.
- GRIGOVÁ, V.: *Všeobecná hudební nauka*. Olomouc: Alda, 1998. ISBN 80-85600-46-3.
- GROF, S.: *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Perla, 2000. ISBN 80-902156-5-3.
- HALPERN, S., LINGERMAN, H. A.: *Muzikoterapie. Léčivá síla hudby*. Eko-konzult, 2005. ISBN 80-8079-044-2.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H.: *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HAVASOVÁ, K.: *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990.
- HELUS, Z.: *Psychologie*. Praha: Fortuna 1999. ISBN 80-7168-406-6.
- HOLAS, M.: *Hudební pedagogika*. Praha: AMU, 1995. ISBN 80-85883-08-2.
- HOLAS, M., HYNOUŠ, J.: *Psychická a fyzická příprava hudebníka*. Praha: AMU, 1996.
- HOLAS, M.: *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*. Praha: AMU, 1998. ISBN 80-85883-27-9.
- HOLZER, L.: *Muzikoterapie. Talent*, 2006, č. 6, s. 3 – 6.

- HYHLÍK, F., NAKONEČNÝ, M.: *Malá encyklopedie současné psychologie*. Praha: SPN, 1977.
- JANŽUROVÁ, Z., BOROVÁ, M.: *Klavírní školička pro děti 4 – 7leté*. Praha: Panton, 1989.
- JUDOVINA-GALPERINA, T. B.: *U klavíru bez slz aneb Jsem pedagog dětí*. Brno: Lynx, 2000. ISBN 80-902932-0-4.
- JUNG, C. G.: *Analytická psychologie*. Praha: Academia, 1993. ISBN 80-200-0480-7.
- JUNG, C. G.: *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994. ISBN 80-7108-087-X.
- JŮZLOVÁ, V.: *Práce u klavíru*. Praha: Editio Supraphon, 1982.
- JURKOVÁ, Z. a kol.: *Kapitoly z mimoevropské hudby*. Olomouc: UP Olomouc, 2001. ISBN 80-244-0302-1.
- JUSTOŇ, Z.: *Hudba přírodních národů*. Liberec: Dauphin / Mat'a, 1996. ISBN 80-9018424-3.
- KANTOR, J.: *Úvod do muzikoterapie*. 2005.
- KOPŘIVA, K.: *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-159.
- KRATOCHVÍL, S.: *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-657-8.
- KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-1216.
- LINKA, A.: *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-4-1.
- MARCOLOVÁ, J.: *Klavírní improvizace pro děti předškolního věku a žáky 1. – 3. ročníku LŠU*. Praha: Panton, 1989.
- MAREK, V.: *Hudba jinak*. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8.
- MAREK, V.: *Tajné dějiny hudby*. Praha: Eminent, 2000. ISBN 80-7281-037-5.
- MARTIENSSEN, C. A.: *Tvorivé vyučovanie klavírnej hry*. Bratislava: Opus, 1985.
- MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S.: *Muzikoterapia pri zajakavosti*. Bratislava: SPN, 1980.
- MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S.: *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*. Bratislava: SPN, 1992. ISBN 80-08-00315-4.
- MATOUŠEK, V.: *Rytmus a čas v etnické hudbě*. Praha: TOGGA, 2003. ISBN 80-9029122-8.

- MORENO, J. J.: *Rozehrát svou vnitřní hudbu*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-980-1.
- NOVOTNÁ, M., KREMLIČKOVÁ, M.: *Kapitoly ze speciální pedagogiky pro učitele*. Praha: SPN, 1997. ISBN 80-85937-60-3.
- PELIKÁN, J.: *Pomáhat být*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0345-4.
- POKORNÁ, P.: *Úvod do muzikoterapie pro speciální pedagogiku – obor vychovatelství*. Praha: SPN, 1982.
- POLEDŇÁK, I.: *Stručný slovní hudební psychologie*. Praha: Editio Supraphon, 1984.
- PRŮŠOVÁ, Z., JANŽUROVÁ, Z.: *Spisničkou u klavíru*. Praha: Editio Supraphon, 1988.
- ROMANOWSKA, B. A.: *Muzikoterapie. Ladičky a léčení zvukem*. Frýdek-Místek: Alpress, 2005. ISBN 80-7362-067-7.
- ŘÍČAN, P.: *Psychologie náboženství*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-547-4.
- Sborník: *Dítě u klavíru*. Praha: Editio Supraphon, 1977.
- SEDLÁK, F. a kol.: *Didaktika hudební výchovy I*. Praha: SPN, 1988.
- SEDLÁK, F.: *Hudební vývoj dítěte*. Praha: Editio Supraphon, 1974.
- SEDLÁK, F.: *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha: Editio Supraphon, 1989. ISBN 80-7058-073-9.
- ŠIMANOVSKÝ, Z.: *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-264-5.
- TICHÁ, L.: Technika v počátečním klavírním vyučování. *Hudební výchova*, 2006, roč. 14, č. 3, s. 46 – 48.
- VÁGNEROVÁ, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-214-9.
- VÁGNEROVÁ, M.: *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0015-3.
- VÁŇOVÁ, H.: *Hudební tvořivost žáků mladšího školního věku*. Praha: Editio Supraphon, 1989. ISBN 80-7058-149-2.
- VLASÁKOVÁ, A.: *Klavírní pedagogika*. Praha: AMU, 2003. ISBN 80-7331-005-8.
- VYMĚTAL, J.: *Rogersovská psychoterapie*. Praha: Český spisovatel, 1996. ISBN 80-202-0605-1.

VYSKOČIL, F.: *Hudba učí děti rychleji myslet i reagovat*. Lidové noviny: 16. 9. 2000.

ZELEIOVÁ, J.: *Muzikoterapie – dialog s chvěním*. Bratislava, 2002.

ZELEIOVÁ, J.: *Muzikoterapie*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

ZENKL, L.: *ABC hudební nauky*. Praha: Editio Supraphon, 1991. ISBN 80-7058-284-7.

## **Příloha**

### **Hudební terapie pomocí FMT-metody**

FMT-metoda je ojedinělý, netradiční a specifický druh hudební terapie. Je to neuro-muskulární léčebná metoda, při níž se pracuje individuálně a neverbálně. Švédský název metody Funktionsinriktad musikterapi (FMT-metoden) znamená v překladu hudební terapie se zaměřením na funkce (funkce lidského těla).

FMT-metoda je zatím výlučně severská záležitost. Byla založena, vyučuje se a provádí ve Švédsku. Výuka metody pak probíhá ještě na dvou místech ve Finsku.

Metoda byla založena panem Lasse Hjelmem, který ji rozpracoval na základě svých dlouholetých zkušeností, když pracoval v rehabilitačním centru v Uppsale. Od roku 1987 se metoda v Uppsale vyučuje na soukromém hudebně-terapeutickém institutu. Studium je tříleté včetně praxe a absolvent získává titul „Diplomovaný terapeut“.

FMT-metoda jako léčebná metoda přepracovává stimulací přirozeného fyzického vývoje zdravotní, neuro-muskulární problémy. Ve Švédsku se v rámci FMT-metody používá místo slova pacient označení adept. Terapeutické sezení je náročné na koncentraci a představuje 20-25 minut efektivního hraní. Metoda je neverbální, terapeut nedává žádné slovní instrukce. Jedná se o terapeutický proces, ne vyučovací. Při závažnějších zdravotních problémech se terapie dělá jednou týdně, v některých případech stačí jednou za dva týdny.

Ve FMT-metodě se používají kódy, jednoduché melodie, které terapeut hraje na klavír. Ty umožňují spolupráci mezi adeptem a terapeutem. Terapeut hraje pouze na akustický klavír a adept na bicí nástroje. Hudba je zde prostředek pro spolupráci, ne cíl. V metodě se používá 20 kódů, tj. melodií, které složil Lasse Hjelm. Pro bicí nástroje se používá přibližně 30 modelů různého uspořádání (sestav) nástrojů. Postupuje se od nejjednodušších sestav, kdy adept hraje najeden nástroj, ke složitějším sestavám se šesti a více nástroji.

Pomocí klavíru, bicích nástrojů a speciálních paliček na bicí nástroje se u adepta rozvíjí pohyb, tzn. jeho motorické funkce. Kromě zapojení motoriky se uvádějí do činnosti a integrují i další smyslové funkce - zrak, sluch, hmat. Adept je nucen začít sledovat a zapojovat svoji stabilitu, koordinaci pohybu, koncentraci, logické myšlení a paměť. Mozek se tímto příjemným a nebolestivým způsobem aktivuje a podněcuje k činnosti. Speciální a stimulující prostředí a spolupráce mezi terapeutem a adeptem pozitivně ovlivňuje a podněcuje adeptův nervový systém.

### **Uplatnění metody**

Metoda má široké možnosti uplatnění. Je vhodná pro všechny věkové kategorie, pro děti předškolního věku od pěti let až po dospělé, starší lidi.

Velmi dobrých výsledků při použití FMT-metody bylo dosaženo u dětí s poruchami koncentrace, poruchami chování, při potížích s psaním (dysgrafie), čtením (dyslexie), hyperaktivitě (DAMP, ADHD, ADD), autizmu, Asperger syndromu, Down syndromu a dalších syndromech (Turner, Tourette, Rubinstein-Taybi, Wiliam), u nevidomých, slabozrakých a sluchově postižených.

Vzhledem k tomu, že FMT-metoda zlepšuje stabilitu a aktivuje svalovou činnost, je vhodná pro pacienty s dětskou mozkovou obrnou. Lze ji použít po úrazech a mozkových příhodách.

FMT-metoda působí pozitivně při poruchách spánku, vyčerpání, stresu, stavech úzkosti a depresích, Parkinsonově nemoci a Alzheimerově nemoci. U starších lidí je vhodná pro udržování dobré fyzické a psychické kondice.

Informace o FMT-metodě najdete také na adrese [www.fmt-metoden.se](http://www.fmt-metoden.se)

## **Anotace**

Diplomová práce se zabývá otázkami muzikoterapie, tedy léčení a rozvoje osobnosti pomocí hudby. V úvodní části práce jsou naznačena východiska a směřování pojetí muzikoterapie, jak je chápáno a dále zpracováváno v této práci. Následuje část, která podává obecný přehled a základní charakteristiku muzikoterapie jako oboru. Zmiňuje historické souvislosti vývoje této disciplíny a uvádí základní paradigmata a koncepty v současné muzikoterapii. Součástí je základní přehled současných přístupů a směrů v muzikoterapii. Uveden je také výběr současných vymezení a definic muzikoterapie. Tuto část uzavírá pojednání o způsobech práce s klientem z hlediska funkce hudby a způsobu zapojení klienta v terapeutickém procesu. Stěžejní část diplomové práce se zabývá využitím hry na klavír v hudební terapii. Uvádí rozdíly v cílech a přístupech pojetí hry na klavír jako prostředku rozvoje a terapie a hry na klavír jako součásti umělecké výchovy. Vymezuje možné oblasti využití tohoto přístupu z hlediska klientů. Práce u klavíru je zde rozdělena do tří okruhů. V každém z těchto okruhů je uvedena charakteristika způsobu práce a naznačeny cíle. V každém okruhu jsou také uvedeny možné postupy práce s klienty. Celá tato problematika je shrnuta v závěru. V diplomové práci jsou rovněž uvedeny zdroje, ze kterých je při zpracování tématu čerpáno.

## **Annotation**

My thesis is considering the theme of musicotherapy, the healing and development of personality by music. In the introduction there are outlined the basics and directing of conception of musicotherapy, as it is understood and covered in this thesis work.

The following part introduces general review and basic characteristics of musicotherapy as a field. It mentions historical contexts of the progress of this discipline and presents basic paradigms and concepts in present musicotherapy. Included is also the essential review of the present approaches and movements in musicotherapy. There is also a selection of present qualification and definitions of musicotherapy. This part is closed by disquisition on ways of work with a client from the aspect of the function of music and method of involving a client in the process of therapy.

The crucial part of the thesis is dealing with the usage of the playing the piano in the music therapy. It brings the differences in purposes and approaches of conception of the playing the piano as an instrument of advancement and therapy and the playing the piano as a component of art education. It defines the possible areas of use of this access from the view of clients. The work at the piano is divided into three circles. In each of these circles there is named the characteristics of the process of the work and the aims are indicated. In each of the circles there are also mentioned possible procedures of work with clients. The whole dilemma is summarized in the conclusion. In the thesis work there are also listed resources, which were used during the elaborating of the theme.

## **Souhlas s půjčováním diplomové práce**

Souhlasím s tím, aby moje diplomová práce byla využívána ke studijním účelům na Filozofické fakultě UK v Praze.