



PSYCHOLOGIE 28. 02. 2013

Muzikoterapie aneb Léčivá moc hudby

Hudba, která je nám příjemná pro poslech, může zvyšovat hladinu serotoninu. Serotonin je chemická látka, která se podílí na vzniku nálad. Její nízká...

O účincích hudby

Hudba, která je nám příjemná pro poslech, může zvyšovat hladinu serotoninu. **Serotonin** je chemická látka, která se podílí na vzniku nálad. Její nízká hladina způsobuje poruchy spánku, špatné nálady i [deprese](#). Každému člověku je pochopitelně příjemný jiný druh hudby. Některá nás uklidní a přivede do harmonie, jiná nás aktivizuje a rozproudí krev v žilách. Expresivní metoda, užívaná v psychologii a psychoterapii, která užívá právě hudby, jakožto prostředku ke změně, se nazývá **muzikoterapie**. Je jednou z nejefektivnějších z neverbálních metod a uplatňuje se u všech věkových skupin. Dělíme ji na muzikoterapii pasivní neboli receptivní, kdy jsme pouze posluchačem a hudbu přijímáme a muzikoterapii aktivní, což je proces vytváření hudby i zvuků. Hudba ovlivňuje naše pojetí času, zvyšuje fyzickou odolnost a vytrvalost člověka. Poslech hudby rovněž zvyšuje produktivitu práce.

Historie léčení hudbou

Nejstarší zmínky o léčení depresí a negativních psychických stavů hudbou, můžeme najít již v biblických příbězích. Zde se můžeme dočíst, jak David léčil krále Saula hrou na harfu. Šamani v různých částech světa využívali a využívají hudbu jakožto **léčebný prostředek** a zároveň prostředek přenosu do jiných sfér a světů. Hojně se **muzikoterapie**, tehdy ještě pod jinými názvy, užívala v období středověku a k jejímu pravděpodobně největšímu rozmachu dochází v 17. a 18.

století. V 19. století zájem o léčení hudbou poněkud upadal, avšak ve 20. století se opět dostává ke slovu v celé svojí šíři. Hojně se hudby a jejích účinků užívá v rámci **psychoterapie**.

Složky hudby, které na nás působí

Hudba má **tři hlavní složky**, které na nás působí. Působení každé z nich je poněkud odlišné. Náš tělesný stav ovlivňuje převážně **rytmus hudby**, ten působí také na činnost srdce a vnitřních orgánů. Emoční stránku člověka a jeho citovost ovlivňuje pak nejvíce **melodie** poslouchané hudby.

Harmonie hudby má schopnost povyšovat úroveň vědomí člověka na vyšší duchovní stupně a úrovně. Skutečně léčivá hudba by v sobě měla ideálně obsahovat všechny tři složky ve vyváženém poměru. Každému člověku však samozřejmě vyhovuje trochu jiný typ hudby.

Jakou hudbu vybrat?

Hudba, která se využívá pro léčení a navozování příjemných psychických stavů je velice různá. Každému vyhovuje něco jiného, neboť každý máme svůj osobitý a jedinečný vkus. Nálada, kterou určitá hudba navozuje, nemusí být vždy příjemná každému. Obvykle nás přitahuje takový druh hudby, který symbolizuje protipól toho, co právě nyní my sami prožíváme. Běžný život a jeho tempo je v dnešní hektické době obvykle zrychlené, smysly i intelekt bývají silně přesyceny. V takovém případě, kdy hledáme zklidnění a relaxaci, tak nám většinou vyhovuje hudba pomalejší, uklidňující. Má na nás léčivé a umírňující účinky. Jindy však, když například dlouho věnujeme pozornost jedné záležitosti nebo pracovnímu úkolu, tak si následně raději pro relaxaci a uvolnění pustíme nějakou rychlou, svěží hudbu, která naši mysl od předešlé činnosti odpoutá a povzbudí nás. Hudba má tu moc, že uvolňuje stres a napětí člověka.

K nahrávkám hudby, jejichž působení se hojně využívá v neurologii a v rámci některých psychoterapeutických postupů je hudba Wolfganga Amadea Mozarta. Na základě testování Mozartovi hudby bylo zjištěno, že například studenti podávají při učení se na zvuků Mozartovi hudby následně vyšší výsledky. Účinky poslechu této těchto tónů se ukazují rovněž jako pozitivní pro pacienty trpící epilepsií a Alzheimerovou chorobou. V lékařství se dokonce od konce 90.ých let můžeme setkat s novým pojmem - Mozartův efekt.

Mozartův efekt

Na základě výsledků výzkumu doktorky Frances Rauscherové a jejích kolegů bylo potvrzeno, že studenti vysokých škol po poslechu deseti minut Mozartovy sonáty pro dva klavíry dosahují o 8 až 9 bodů lepších výsledků při testu prostorové inteligence než je tomu v případech, kdy hudbu neposlouchali. Toto krátkodobé „zvýšení IQ“ je pozorovatelné po dobu 10 až 15 minut času. Hudba pozitivně ovlivňuje naše myšlení i tvorbu. Mozartův efekt je možné potvrdit i při poslechu hudby u dětí ve věku 4-6 let. Zde průzkumy ukázaly, že poslech hudby a rozvoj hudebního vzdělávání dětí podporuje nejen jejich tvůrčí představivost a prostorovou představivost, ale inteligenci obecně.



Vedoucí a manažeři velkých firem se shodují na tom, že umělecké a hudební vzdělávání připravuje pracovníky pro lepší výkony v 21. století.

Hudba vhodná k relaxaci a meditaci

Pokud máte rádi hudbu klasickou, pak jistě budete dobře relaxovat právě u tónů hudby Mozarta, Bacha, Vivaldiho, Beethovena apod. Z relaxační hudby lze doporučit Brian Eno, Steven Halpern, Achillea, Jens Gad, Vangelis nebo Debussy. Dále je možné pro relaxaci zaposlouchat se do tónů manter nebo meditační hudby. Zástupci meditační hudby jsou například Deva Premal a hudba tibetských mnichů.

Vliv hudby na zdraví

V současné době probíhají výzkumy, které se zabývají také vlivem hudby na naše zdraví celkově, tedy nejen na psychiku člověka, ale také na fyzickou stránku. Z výzkumů vyplývá, že hudba má velmi silný vliv na činnost našeho srdce a na krevní tlak člověka. Zesílená hudba krevní tlak zvyšuje a způsobuje zužování cév, naopak zeslabení hudby způsobí opětovné uklidnění tohoto stavu. Poslech pomalé barokní hudby má dle výsledků výzkumů pozitivní vliv na paměť a na ukládání informací do naší paměti.

Hudba se používá ke zmírnění bolestí, úzkostí a strachů. Využívá se v léčbě poinfarktových stavů a při léčbě dlouhodobých chorob. V psychoterapii se jí podporuje adaptabilita, komunikace a další potíže v souvislosti se vznikem neuróz.

Děti a hudba

Ještě nenarozené dítě už dokáže hudbu slyšet a rozeznat od třetího měsíce věku. Dvouměsíční děti jsou schopny rozeznat výšku a hlasitost tónu a melodii. Rytmus rozeznávají již čtyřměsíční děti. Pozitivní vliv hudby na matky v očekávání a jejich děti v období před i po porodu je jednoznačně prokázán.



Zvuky, které děťátko v matčině bříšku slyší, mohou pozitivně či negativně ovlivňovat jeho další psychický vývoj. Příliš hlasitá hudba nebo hlasitá hádka může dítě zcela jednoznačně ovlivnit negativně. Pozitivně na něj působí melodická hudba příjemné hlasitosti. Když budete svému budoucímu miminku pravidelně pouštět nějakou příjemnou skladbu nebo mu sama zpívat nějakou

písničku, pak tato na něj bude působit jako ukolébavka i po jeho narození.

Hudbu a obzvláště pak zpívání, potřebují všechny děti bez rozdílu věku či pohlaví. Zpívání ukolébavky před spaním, je vlastně jakousi první, základní muzikoterapií. Je dobré dětem pouštět hudbu ještě předtím, než se narodí a pak i po celý čas v dětství. Pozitivního působení hudby se využívá v pediatrii, dětské psychiatrii, pro podporu odstraňování vývojových poruch dítěte, při nápravě dyslexie a dalších poruch učení i chování. Též při odstraňování různých neuróz. Průběžné osvojování si muzikálních dovedností a znalostí výrazně napomáhá rozvoji žádoucích forem osobnosti a charakteru člověka. Příjemná a pozitivně naladěná hudba je prevencí dětských depresí a patologického chování. Rodičům lze doporučit, seznamovat děti s kvalitní hudbou z minulosti i současnosti, již od raného věku dítěte. Hudba má v sobě velký potenciál a Vašeho potomka může obohacovat po celý jeho další život.

Muzikoterapie aneb terapie hudbou

O systematickém rozvoji muzikoterapie jakožto oboru můžeme mluvit od poloviny 20.ého století. Celostní muzikoterapie je léčebný postup, který využívá hudbu, hlas, rytmus, vibrace a vše co s tímto souvisí k navození pozitivních změn v oblasti tělesné, duševní, emoční, energetické a duchovní. Aktivní formou muzikoterapie je samotné vytváření hudby klientem nebo skupinou klientů. Užívá se obvykle jednoduchých nástrojů, bubnů, bubínků, djembe, tibetských mís.

Při takovémto společném tvoření živé hudby dochází k propojení všech zúčastněných. Dochází tak k hlubokému prožitku z vlastního projevu, ke kontaktu se sebou samým a k možnostem získávání či znovuzískávání důvěry v oblasti mezilidských vztahů. Klient takto získává i nové dovednosti, obohacuje svůj život o zajímavé a nové zkušenosti. Hra na hudební nástroje má krom jiných přínosných účinků, také pozitivní vliv na motorický rozvoj člověka.

Další formou je receptivní muzikoterapie, při které klient hudbu poslouchá, nemusí se dokonce jednat přímo ani o hudbu. Někdy nám podobnou službu nabídne i poslouchání ticha, přírodních šumů, zvuků moře nebo praskajícího ohně. Klient vnímá hudbu a zvuky vleže, v relaxované a klidné poloze. Někdy se může jednat i o poslech hudební produkce, kterou vytváří sám terapeut.



Jedním z nejsilnějších muzikoterapeutických nástrojů je samotný lidský hlas, dech a hra na vlastní tělo. Všechny tyto postupy pomáhají uvědomění si sebe sama a vlastního těla. Zpěv provází lidstvo od nepaměti, byl součástí dávných rituálů, magických zaříkávadel a oslav všeho druhu. Hudba nám umožňuje vyjádřit celou škálu emocí a pocitů.

Muzikoterapii je vhodné a dobré provádět ve skupině. Skupinová muzikoterapie umožňuje mapovat sociální interakce klientů, jejich vztahy, postavení uvnitř skupiny a schopnosti neverbální komunikace. Nabízí specifický způsob pohledu na skupinové procesy a interakce.

Hudba je komunikace

Hudba je jako forma jisté komunikace. Hudba nese poselství. Je způsobem, jak rozjitřit emoce a vyvolat pocity. Je možností, jak spojit jedno vědomí s druhým. Komunikace uměním je specifický druh komunikace, který má nejbližší k telepatii a v rámci takovéto komunikace jsou sdělovány a přenášeny prožitky, které nelze předat jiným způsobem.