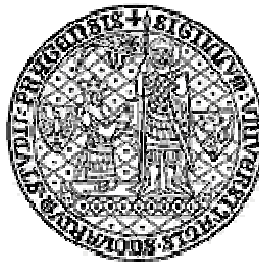


UNIVERZITA KARLOVA
V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu



Muzikoterapie a Feldenkraisova metoda

studijní opora kombinovaného studia

Aplikovaná tělesná výchova a sport

vyučující

**Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc., Mgr. Marie Vurmová,
PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.**

Praha 2011

NMgr. 10 Z

Vyučující: Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc., Mgr. Marie Vurmová,, PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Počet kreditů: 4

MUZIKOTERAPIE

Charakteristika:

Seznámení s teoretickou a praktickou částí muzikoterapie, jak je aplikována ve zdravotnictví, vzdělávání a sociální péči.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Historie. Nejstarší zmínky o spojení hudby a medicíny. Koncepce formování člověka pomocí hudby v předoasijských kulturách, v Egyptě a v antickém Řecku. Nové koncepce muzikoterapie koncem 17. století. Muzikoterapeutické koncepce opřené o psychoanalýzu.
2. Teoretické základy muzikoterapie. Cíle a možnosti využití muzikoterapie s osobami se zdravotním postižením v praxi.
Hudba a její vliv na vegetativní funkce. Hudba jako prostředek v psychoterapii.
Metody muzikoterapie: racionální, sugestivní, atraktivní, tréninková, interpersonálně korektivní apod.

Semináře a cvičení:

1. Aktivní muzikoterapie – hra na tělo, představení se. Jednoduché rytmy a jejich ozvučení. Terapeutické využití muzikoterapie. Terapeutický záměr při volbě zpívaných písní a poslechu hudby.
2. Seznámení s Orffovým instrumentáři. Základní prvky komunikace s muzikoterapií.
3. Receptivní muzikoterapie spojená s kreslením.
Modelování práce s klienty při použití nástrojů, cvičení na empatii.

FELDENKRAISOVA METODA

Charakteristika:

Feldenkraisova metoda hledá cesty ke zlepšení funkce nejen pohybového systému skrze pomalý pohyb a prohloubení sebeuvědomění. Můžeme říci, že svojí promyšlenou a z hlediska cvičence pozornou pohybovou praxí, ovlivňuje celý lidský organismus. Proto je zařazena do studijního programu jako významná zdravotně tělovýchovná metoda.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Úvod do Feldenkraisovy metody. Osobnost Moshe Feldenkraise. Historie a současnost metody. Anatomická, fyziologická, neurologická a psych. východiska ke vzniku metody. Základní teorie pro cvičební lekce: myslet na to, co děláme, neplýtvat energií, správně dýchat, zvažovat rychlost, kterou máme cvičení procvičovat. Obraz Já a složky, které se něm významně podílejí. Zkoumání motorické části obrazu našeho Já.
2. Otázky spjaté s uvědomováním si svého těla. Rozdíly ve schopnosti, které máme v odhadu velikosti jednotlivých částí svého těla. Význam systematické kultivace jednotlivých pohybů lidského těla. Předpoklady, které ovlivňují zkvalitňování pohybové činnosti. Pohyb, jako důležitý faktor pro sebehodnocení a uvědomění. Význam dýchacích pohybů.

Semináře a cvičení:

1. Co je správné držení těla. "Rovně" jako estetický pojem. Automatická a vědomá kontrola držení těla. Dynamické spojení mezi polohami stoje a sedu.
2. Vztah vědění, senzibility a pohybového projevu. Význam výchozí polohy pro procitňování jednotlivých segmentů lidského těla v napětí i uvolnění.
3. Dechová cvičení. Pohyby žeber, bránice, a podbřišku, na nichž závisí kvalita dechové funkce.

Požadavky na zápočet:

- Absolvování kursu v plném rozsahu.
- Aktivní účast a splnění praktických požadavků.
- Písemný test z konzultované teorie.

Literatura:

LINKA, A. Kapitoly z muzikoterapie. Rosice u Brna: Gloria, 1997.

MÁTĚJOVÁ, Z. Základy teorie a praxe muzikoterapie. Bratislava: Ped.F Komenského, 1986.

MÁTĚJOVÁ, Z., MIŠUREC, I. Muzikoterapia pri zajakovosti. Bratislava: Ped.F Komenského, 1990.

FELDENKRAIS, M. Pohybem k sebeuvědomění. Přel. V.Zdražila. Praha: Pragma, 1967. 186 s. ISBN 80-7205-058-3.

OBRIGHT, R. Musictherapie in der Altenhilfe. Stuttgart: Gustav Fischer Verlag, 1984.

HOUBEN, J., SMITSKAMP, H., VELDE, J. The Creative Process / part I. Applications in Therapy and Education. Netherlands: Phaedon – Culemborg, 1989.

MÁTĚJOVÁ, Z. Muzikoterapia pro zajakovosti detej. Bratislava: Ped.F Komenského, 1986.

NORDORFF, P., ROBBINS, C. Therapy in Music for Handicapped Children. London: Gollancz, 1973.

PRIESTLEY, K. Musictherapeutische Erfahrungen. Stuttgart : Gustav Fischer Verlag, 1982.

SHAFARMAN, S. Vědomí léčí. Feldenkraisova metoda dynamického zdraví. Praha: Pragma 2005, 208 s. ISBN: 80-7205-864-9

SCHWABE, CH. Regulative Musictherapie. Liepzig: Veb G. Thieme, 1987.

ŠIMANOVSKÝ, Z. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie. Praha . Portál, 1998.

MASTERS, R. The Way to Awaken. Exercises to Enliven, Body, Self and Soul. Wheaton, Illinois: Quest Books, 1997. 224 s. ISBN 0-8356-0754-2.

MASTERS, R., HOUSTON, J. Naslouchejte svému tělu. Přel. I. Kušiak. Praha: Pragma, 1994. 251 s. ISBN 80-85213-34-5.

WILDMANN, F. Feldenkrais a jeho metoda. Cvičení pro každý den. Praha: Pragma, 1999, 192 s.. ISBN 80-7205-640-9

Poznámky k výuce:

Studenti mohou v rámci samostudia vhodně využívat uvedenou doporučenou literaturu.

V obou případech vyučovacích předmětů jde o kvalitní literaturu, která v souhrnu utvoří základ, z něhož pak je třeba studovat vlastní pohybovou praxi. Na termín „vlastní“ klademe důraz, neboť osobní pohybovou zkušenost nelze nahradit pouhou teoretickou informací.

Podstatné teoretické přístupy k oběma předmětům budou součástí nejen přednášek, ale i seminářů spjatých se cvičeními. Literární části, které je třeba prostudovat a znalosti pak prokázat v zápočtovém testu, budou upřesněny v průběhu výuky.

Nejasnosti, otázky mohou studenti konzultovat průběžně v příslušném školním roce v konzultačních hodinách, po e-mailu, případně si domluvit individuální konzultaci.