

zdraví

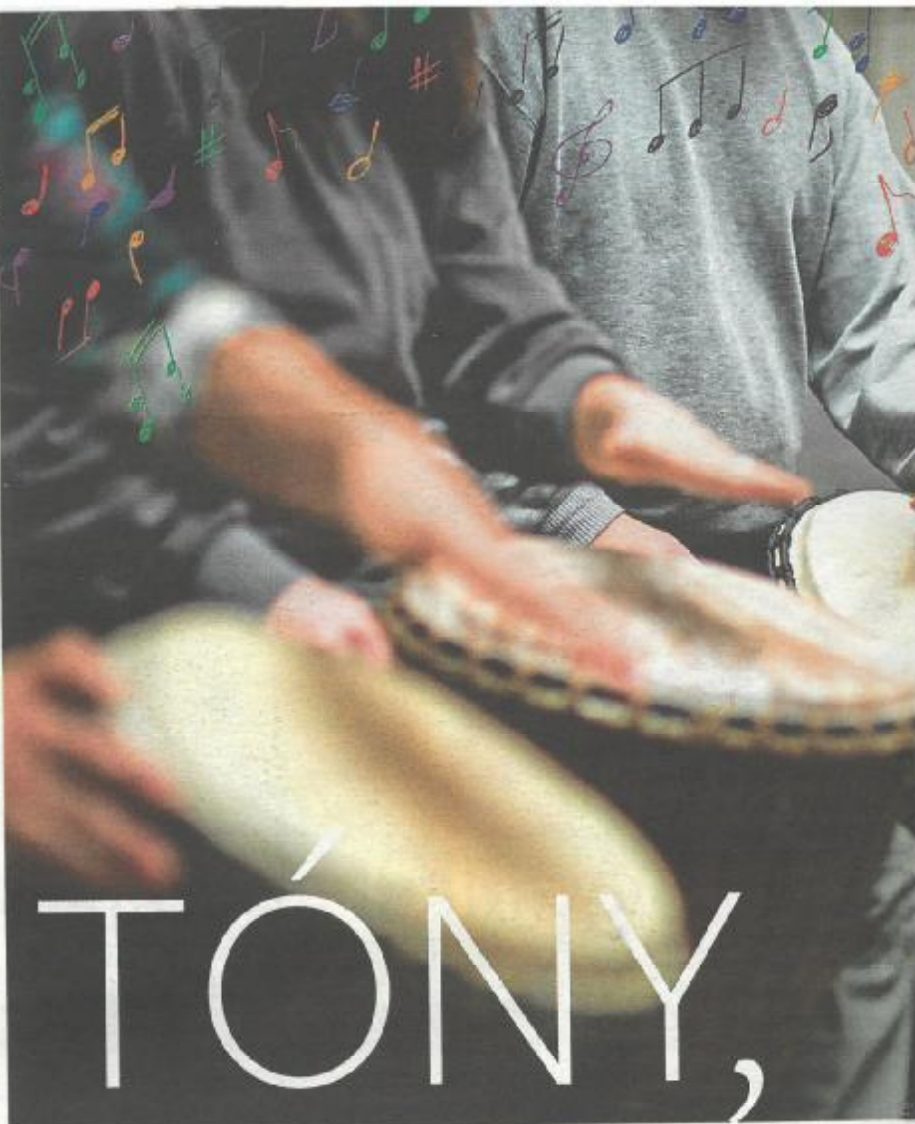
Vrátí paměť i řeč,
rozhýbe ochablé svalstvo.
Muzikoterapie odkrývá,
co vše pro člověka hudba
znamená. A pomáhá
i tam, kde nestačí ani
největší rozmach
moderních technologií
v medicíně.

Text: **MICHAELA SVOBODOVÁ**
Foto: **SHUTTERSTOCK**

Stačilo málo a zpěvák Michal Hruza se už nemusel na pódiu nikdy vrátit. Po brutálním útoku skončil s krvácením do mozku v umělém spánku. Ani po dvou týdnech od operace nebylo jasné, jestli bude ještě někdy mluvit nebo se vůbec hýbat.

Michal Hruza měl štěstí. Odborníci mluvili o zázraku i obrovské vůli, když se po osmi měsících opět postavil před své fanoušky s kytarou v ruce. A navíc s texty uloženými zase zpátky v hlavě. Co se mnohým zdá samozřejmé, znamenalo pro něj stovky hodin práce. Paměť ho zrazovala, na pódiu musel používat čtečku. Nakonec mu pomohla samotná hudba. Muzikoterapie totiž dosahuje v poruchách paměti výborných výsledků. „Zaměřovali jsme se zejména na trénink krátkodobé a střednědobé paměti. Nejprve jsme trénovali na jeho vlastních písních, rozšiřovali seznam zvládnutých textů a postupně se cvičení stávala různorodější. Dokonce jeho první píseň po úraze vznikla při terapii,“ prozrazuje jedna z největších odbornic na muzikoterapii Markéta Gerlichová, ke které zpěvák stále dochází.

Muzikoterapie funguje na každého, u hudebníků jsou ale možnosti širší. „U nich můžeme navázat na hlubší hudební zkušenost. Navíc lze při terapii s výhodou využít textů a skladeb, které muzikant znal před úrazem. Řada písní je



TÓNŮ,

které léčí

založena na repetitivních rytmických či melodických frázích, skrze které se rychleji obnovují stará paměťová spojení. A jestliže se jedná o jeho vlastní, autorské písně, připojuje se aktivace limbického systému při emočním prožívání,“ dodává muzikoterapeutka.

OD RITUÁLŮ PO FLÉTNU

Využívání hudby k léčivým účinkům není žádnou převratnou novinkou. Se silou melodií pracovali již naši dávní předkové. Nejdříve při různých rituálech, při dodávání odvahy, jako prostředek uklidnění a později i při samotném léčení. Až po druhé světové válce se ale začala muzikoterapie více rozvíjet také v medicíně. Její uplatnění pak začalo doslova „bobtnat“.

Ze začátku byla spojena zejména s psychoterapií, později se začala využívat ve větší síli – například při léčbě respiračních problémů u dětí. Odborníci po celém světě rádi dokazovali, jak mocným léčebným nástrojem umí být taková zobcová flétna. Poměrně rychle pozitivní vliv hudby objevili i logopedi, stala se součástí práce také na rehabilitačních a fyzioterapeutických klinikách. Uplatnění muzikoterapie se rozšiřuje i dnes, a to zejména ve Spojených státech, Velké Británii, Švédsku, Německu. „V těchto zemích je vnímána jako plnohodnotná zdravotnická profese. V České republice je to bohužel stále spíše alternativní obor, byť výsledky výzkumů již dávno říkají opak,“ dodává Gerlichová s tím, že pro její další rozvoj by bylo třeba otevřít





studijní vysokoškolské obory v souladu s evropskými standardy a muzikoterapii legislativně ukotvit.

HUDBA SNAŽŠÍ NEŽ SLOVA

Tóny mají na člověka skutečně nedozírný vliv. Působí na srdeční rytmus, dýchání, krevní tlak, svalový tonus, motoriku i termoregulaci.

Hudba může být seznamovacím prostředkem, podporuje získání důvěry či rozvoj citové vazby. Dnes se poměrně široce uplatňuje v pedagogických poradnách, kde pomáhá dětem s poruchami učení. Díky pravidelnému cvičení jsou schopné se lépe soustředit na výklad, zapamatovat si více informací či zbavit se řečových vad. V logopedii se totiž pracuje hodně s rytmem i samotným zpěvem, který je pro mnoho lidí snazší než řeč. Je běžné, že pacienti, kteří koktají, jsou

schopní bez jediného zaškobrtnutí zazpívat celou píseň, následně ji ale plynule přečíst už neumějí.

„To je dáno tím, že hudba proniká do mnoha struktur

mozku, nejenom do center řeči. Působí na mnohem větším prostoru, v jeho vývoje starších částech. Díky tomu se mnoho lidí po úrazech naučí mluvit až přes pěvecké a rytmické techniky,“ popisuje fungování terapie Gerlichová.

Muzikoterapie se dále uplatňuje v sociální práci i psychoterapii, užítí ve zdravotnictví se však těší mezinárodně zdaleka největšímu zájmu. Nejčastěji je to v rehabilitaci, neurologii, psychiatrii, interním lékařství, pediatrii i paliativní péči. U pacientů po úrazech mozku většinou terapeuti řeší problémy s pamětí, komunikací, pohybem či pozorností. „Využíváme výstupů výzkumů z oblasti neurověd – zejména pak fenomén plasticity mozku. Díky členému terapeutickému působení se vytvářejí nové spoje neuronů a některé části mozku jsou schopny převzít nové funkce,“ popisuje muzikoterapeutka.

Mezi další „silné stránky“ muzikoterapie patří rehabilitace pohybem. Tanec nebo rytmická cvičení se dnes běžně využívají ke zlepšení motorických funkcí, při zvyšování obratnosti, pohybové

koordinaci, ale třeba i orientaci v prostoru. Rytmus jako takový představuje pro muzikoterapii jeden ze základních pilířů. „Ovlivňuje dýchání a proces vytváření řeči. Napomáhá citlivěji ovládat tělo a podporuje zdravé fungování nervového systému. Rytmus cíleně využíváme i na podporu učení a zlepšení paměti,“ popisuje ještě terapeutka.

S tím souvisí také vliv poslouchané hudby na psychiku jedince. Obecně se například nedoporučují příliš monotónní rytmy pro ženy ve vysokém stadiu těhotenství nebo pro epileptiky. „Nejsou vhodné ani pro lidi, kteří mají dispozice k závislostem, škodí ale také příliš hlasitá hudba. Já osobně doporučuji hudbu, ve které se zrcadlí naše lokální kultura, historie – i ta osobní, tedy nejčastěji hudba klasická a lidová,“ dodává ještě Gerlichová.

PRO ZLEPŠENÍ NÁLADY

Muzikoterapie nemusí nutně jen uzdravovat nebo napravovat nějaké obtíže. Kurzy či semináře pro veřejnost jsou určeny třeba jen pro zlepšení nálady, zahnání chmur, odbourání stresu nebo nalezení ztracené koncentrace.

Muzikoterapie tak může fungovat i jako prevence různých psychosomatických onemocnění, která se v současné hektické společnosti objevují stále častěji a žádné léky na ně přímo nefungují.

HUDBA LÉČITELKA

Doktorka
**Markéta
Gerlichová,**
muziko-

a fyzioterapeutka, se práci s hudbou se věnuje na Klinice rehabilitačního lékařství 1. lékařské fakulty UK v Praze. Zde se zaměřuje zejména na pacienty po úrazech mozku. Tam také vyučuje studenty medicíny, fyzioterapie a ergoterapie. Pořádá kurzy muzikoterapie pro veřejnost, pracuje s malými dětmi. Napsala knihu *Muzikoterapie v praxi, příběhy muzikoterapeutických cest.*





„Za pomoci hudby lze nalézt harmonii, klid i radost, působí na člověka komplexně a dokáže zlepšit kvalitu života,“ dodává muzikoterapeutka.

Skvělých výsledků se dosahuje při zlepšování koncentrace, k čemuž se ostatně hudba využívala od pradávna. Dnes se snaží takto mysl uklidňovat zejména manažeři a lidé ve vysokých funkcích. Při poslechu se soustředí jen na jedinou melodickou linku či jeden hudební nástroj. Jakmile se začnou myšlenky rozbíhat, vracíme pozornost cíleně zpět. „Jsme-li roztěkaní a zabýváme se několika věcmi najednou, efektivita výrazně klesá. Pravidelné muzi-

Mocným léčebným nástrojem dokáže být třeba zobcová flétna.

koterapeutické cvičení s tím dokáže lidem pomoci,“ popisuje Gerlichová. To samé platí o trénování paměti, u kterého se často využívá zmíněný fenomén rytmu.

NIKDY NENÍ POZDĚ

Jestliže si představujete muzikoterapii tak, že si lehnete a pustíte svou oblíbenou hudbu, mýlíte se.

Při terapii se využívají různé techniky a hudební nástroje, vždy podřízené cíli působení či léčby. Někdy tak terapeut pracuje s hudbou, která má silný emoční náboj, například hudba Beethovenova nebo Chopinova, jindy zase více prospěje klidnější skladba s určitým řádem. Vhodné jsou také přírodní zvuky nebo lidové písně. Velkým pomocníkem v muzikoterapii jsou strunné nástroje, ale také ticho. Jak říká terapeutka: „Ticho je velmi důležité – dokážete si představit hudební dílo, skladbu či píseň bez pomlky? Zahltila by nás, vyčerpala, vedla k únavě a ztrátě orientace. V extrémním případě pak neustálý hluk vede i k závažným zdravotním problémům. Ticho je léčivé pro každého z nás. Skrz práci s tichem můžeme efek-

tivně provádět trénink sluchové percepce, cvičení paměti i relaxaci.“

K tomu, aby vám muzikoterapie dokázala pomoci, nemusíte být zpěvákem či mít svou kapelu. Hudba může být prospěšná i lidem, kterým dosud její smysl unikal a ze všeho nejradyji by neposlouchali nic. „Vztah k hudbě může vzniknout až při vlastním průběhu muzikoterapie – takže není podmínkou. Důležité je, aby byl člověk hudebním vjemcem otevřen,“ říká Gerlichová s tím, že každý může pravidelným cvičením rozvíjet svou hudebnost a zlepšovat se ve svých schopnostech. „Nikdy není pozdě začít. Ráda bych všem, kteří mají ostych, dala odvalu – mohou to zkusit kdykoliv: začít hrát na hudební nástroj, pravidelně relaxovat, zlepšovat své rytmické vnímání, hledat své vlastní tempo, zažít vnitřní klid a mnohé další,“ uzavírá Gerlichová.

rodina@mfdnes.cz

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI K MINULÉMU DÍLU SOUTĚŽE S PÁTEČNÍM MAGAZÍNEM RODINA CO VÍTE O ZDRAVÍ 1. b / 2. c / 3. b

MINIROZHOVOR

HUDBA VE SVĚTĚ DĚTÍ

Muzikoterapie pomáhá dětem s komunikací, s péčí o své pocity, emoce, ale i s překonáváním strachu. „Může pomoci ve vztahu rodičů a dítěte,“ říká muzikoterapeutka **Štěpánka Čížková**



Kdy a jak se muzikoterapie u dětí nejčastěji používá?

U malých dětí je to například v některých kojeneckých ústavech. Já sama jsem pracovala v Dětském centru v Krči s kojenci od tří dnů do tří let. Prostřednictvím muzikoterapie jsem se snažila zmírnit jejich abstinenční příznaky – téměř polovina rodičů byla totiž závislá na drogách nebo alkoholu. Tyto děti potřebují cítit bezpečí, lásku, dotek, uvolnění, aby mohly navazovat primární kontakty, vztahy, které jim chybí. Muzikoterapie se dále hodně využívá třeba pro děti se specifickými potřebami, například s poruchami autistického spektra. Děti podporují hudbou a různými hrami nejčastěji v oblasti komunikace a sociálního chování. Naším cílem je podpořit začlenění do každodenního života – více se orientovat v komunikaci mezi vrstevníky, ve škole, s rodiči a postarat

se o sebe – co potřebuji, jak můžu bezpečně vyjadřovat svoje pocity a emoce, jak navazovat kontakty s kamarády, jak se jednoduše domluvit s ostatními.

Užívá se muzikoterapie i u zdravých dětí?

Jistě, jako prevence a pro podporu celkového rozvoje dítěte. Já osobně vedu také prožitkové workshopy, kde užívám v uvolněném prostředí prvky muzikoterapie pro rozvoj osobnosti, nejčastěji v nově vznikajících inovativních školách. Zaměřuji se také na primární vztahy rodiče a malého dítěte od narození do 3 let. Je důležité si říci, ne co v trojúhelníku máma, táta a dítě nefunguje a kde je problém a zádrhel, ale kudy vede cesta. A jaké může být řešení. To je často klíčem v našem myšlení i jednání.

Jak hodina u malých dětí probíhá? Není problém s udržením pozornosti?

Program vychází z potřeb a možností dětí – jinak pracujeme s pětiměsíčními dětmi, jinak s tříletými. Hodina je hodně pestrá, měníme aktivity, u kterých se společně naladíme, sedíme, stojíme, kdy vytváříme hudbu, kdy ji posloucháme. Já dětem nabízím aktivitu, do které ony vstupují skrze pozorování, „jak to dělá rodič“. To je pro ně velkou inspirací. Neznáměná to, že něco dělám a ony to musí opakovat. Děti pozorují, spontánně se přidávají, objevují nástroje, rytmizují. Vyjadřují se pohybem, broukáním. Vstřebávají vše kolem, jako houba saje vodu. Když už je toho dost a přestávají se soustředit, měním aktivitu, například začneme tančit v kruhu. Podporujeme koordinaci pohybu, cit pro rytmus – vnímání sebe sama v těle. Hodně navazujeme na to, co jsme dělali dříve, aby se cítily bezpečně, že to znají.