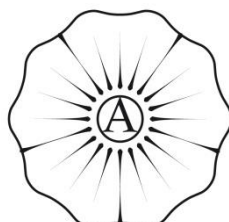


**AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o.**



**Studijní obor: Umělecké terapie – Modul A.  
Muzikoterapie**

**Absolventská práce**

**POSILOVÁNÍ SEBEVĚDOMÍ A SEBEDŮVĚRY  
S VYUŽITÍM MUZIKOTERAPEUTICKÝCH METOD  
A TECHNIK**

**Ing. Zuzana Moravová**

**© 2014 v Praze**

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Praze dne .....

Podpis.....

### **Poděkování:**

Ráda bych touto cestou poděkovala všem, co mě podporovali při studiu na Akademii Alternativa. Konkrétně bych ráda poděkovala svojí mamince, za finanční i emoční podporu. Dále svému příteli, že měl pro mě pochopení, když jsem psala závěrečnou práci. Také bych ráda poděkovala svým spolužákům, jelikož jsem se učila celé tři roky převážně na nich a práce by bez zkušeností, které mi předali, vzniknout nemohla. Velmi bych chtěla poděkovat svému vedoucímu práce, panu Mgr. Petru Škrancovi, za odborné vedení a konstruktivní kritiku. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své supervizořce za báječné vedení supervizí. Děkuji za podporu a rady, když jsem si nebyla jistá, jak mám pokračovat dál.

# POSILOVÁNÍ SEBEVĚDOMÍ A SEBEDŮVĚRY S VYUŽITÍM MUZIKOTERAPEUTICKÝCH TECHNIK

## Abstrakt

Tématem práce je posilování sebevědomí a sebedůvěry za pomoci muzikoterapeutických technik. Vznikla na základě práce s užívatelkou, pro kterou byl sestaven jedinečný muzikoterapeutický plán. Tento individuální plán vychází z potřeb užívatelky.

Práce je členěna na část teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou vysvětleny odborné pojmy a výrazy, se kterými je pracováno v části praktické. Konkrétně se teoretická část zaměřuje na muzikoterapii, relaxaci, sebedůvěru a sebevědomí.

V části teoretické se nachází popis tvorby individuálního plánu. Metody a techniky v plánu využité. A dále samotný průběh všech setkání.

Přílohami práce jsou záznamy muzikoterapeutických setkání ve formě zápisu pomocí 13P (Beníčková) a soubor písní pro každý den v týdnu, měsíc a každé roční období.

## Abstract

The theme of the thesis is to strengthen self-esteem and self-confidence with the help of music therapy techniques. It is based on work with client for whom it was built unique music therapy plan. This plan is based on the individual needs of client.

The work is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part explains technical terms and expressions which are used in the practical part. Specifically, the theoretical part focuses on music therapy, relaxation, self-confidence and self-esteem.

In the theoretical part is a description of the formation of the individual plan. There are also methods and techniques which are used in the plan. The practical part describes meetings with client.

Annexes of the thesis are records of the meetings with client. Meetings are recorded using the 13P (Beníčková). Other annexes are: a set of songs for every day of the week, for every month and for every season.

## Klíčová slova

Muzikoterapeutický plán, muzikoterapie, relaxace, sebedůvěra, sebevědomí, stres

## Keywords

Music Therapy Plan, Music Therapy, Relaxation, Self-esteem, Self-Confidence, Stress

## Obsah

Úvod.....	7
1. Teoretická část .....	4
1.1. Muzikoterapie .....	4
1.1.1. Vymezení pojmu muzikoterapie .....	4
1.1.2. Formy muzikoterapie .....	5
1.1.3. Hudební nástroje .....	6
1.2. Sebedůvěra a sebevědomí .....	8
1.2.1. Sebedůvěra .....	8
1.2.2. Sebevědomí .....	9
1.3. Relaxace .....	10
1.3.1. Jak relaxovat.....	11
1.3.2. Relaxační metody .....	12
1.4. Stres.....	12
2. Praktická část.....	14
2.1. Výzkumné otázky.....	14
2.2. Předmět a cíl.....	14
2.3. Volba zkoumaných osob a místa výzkumu .....	15
2.3.1. Testová baterie .....	16
2.3.2. Sběr a analýza dat.....	16
2.4. Metody a techniky .....	17
2.4.1. Metody .....	17
2.4.2. Techniky.....	18
2.5. Organizace a průběh experimentálního šetření .....	18
2.6. Časový a obsahový harmonogram .....	19
2.7. Jednotlivá setkání .....	20
2.7.1. Uživatelka Petra .....	20
2.7.2. Uživatelka Karolína.....	30
2.7.3. Uživatelka Helena .....	35
2.8. Výsledky a jejich interpretace .....	38
2.8.1. Petra.....	39
2.8.2. Karolína.....	40
2.8.3. Helena .....	41

2.8.4. Výzkumné otázky.....	41
3. Písně pro muzikoterapeutickou praxi.....	44
3.1. Písně pro každý den v týdnu .....	44
3.2. Písně pro celý rok.....	50
3.3. Písně s tematikou ročních dob.....	68
Závěr .....	73
Seznam tabulek .....	74
Seznam literatury.....	75
Přílohy:.....	77
Příloha č. 1 : 1. setkání s Petrou .....	77
Příloha č. 2 : 2. setkání s Petrou .....	78
Příloha č. 3 : 3. setkání s Petrou .....	79
Příloha č. 4 : 4. setkání s Petrou .....	81
Příloha č. 5 : 5. setkání s Petrou .....	83
Příloha č. 6 : 6. setkání s Petrou .....	85
Příloha č. 7 : 7. setkání s Petrou .....	87
Příloha č. 8 : 8. setkání s Petrou .....	88
Příloha č. 9 : 9. setkání s Petrou .....	89
Příloha č. 10 : 1. setkání s Karolínou .....	90
Příloha č. 11 : 2. setkání s Karolínou .....	92
Příloha č. 12 : 3. setkání s Karolínou .....	93
Příloha č. 13 : 4. setkání s Karolínou .....	95
Příloha č. 14 : 5. setkání s Karolínou .....	97
Příloha č. 15 : 1. setkání s Helenou .....	98
Příloha č. 16 : 2. setkání s Helenou .....	99
Příloha č. 17 : 3. setkání s Helenou .....	100
Příloha č. 18: Představa Mrakodrapu .....	101
Příloha č. 19: Test sebehodnocení.....	103
Příloha č. 20: Srovnání vstupní a výstupní kresby postavy Petry .....	104
Příloha č. 21: Srovnání vstupní a výstupní kresby postavy Karolíny.....	105
Příloha č. 22: Srovnání vstupní a výstupní kresby postavy Heleny .....	106

## Úvod

Tématem práce je prozkoumání otázky, zda je možné posilovat sebevědomí a sebedůvěru pomocí muzikoterapeutických metod a technik, jak už stojí v názvu práce. Na začátku stálo hned několik otázek. Co je to sebevědomí? Kde se berou pocity méněcennosti? Díky jakým strategiím se lidé vyrovnávají s těmito pocity? A především, je možné nějak posilovat sebevědomí pomocí muzikoterapie? I proto, abych co nejlépe zodpověděla tyto otázky, jsem rozdělila práci na část teoretickou a praktickou.

V části teoretické se zabývám co nepřesnějším a nejsrozumitelnějším vydefinováním pojmů. Teoretická část také slouží jako úvod do problematiky posilování sebevědomí a muzikoterapie.

V části praktické se pak zaměřuji na záznam průběhu jednotlivých setkání s uživateli. Snažím se o vysvětlení průběhu jednotlivých setkání a výsledků po určitém časovém období.

Práce také obsahuje soubor písni pro muzikoterapeutickou praxi. Písňe jsou logicky členěné na oddíly: Písňe na každý den v týdnu, písňe pro každý měsíc v roce, písňe pro jednotlivá roční období.

Podstatnou součástí jsou přílohy, které obsahují kompletní záznam jednotlivých setkání se všemi uživateli v přehledném záznamovém archu. Dále jsou v přílohách kopie vstupního a výstupního kresebného testu postavy, který sloužil jako záznam a ukazatel aktuálního stavu uživatele.

## 1. Teoretická část

První částí práce je část teoretická. Obsahuje obecné seznámení s muzikoterapií, definici muzikoterapie, její základní dělení a formy muzikoterapie. Dále se teoretická část zabývá vymezením pojmů sebedůvěry a sebevědomí, jelikož právě těchto dvou pojmů se práce nejvíce týká. Jako poslední, třetí část této kapitoly, je uvedena relaxace a relaxační techniky. Tento oddíl byl zařazen do práce z důvodu využití relaxačních technik v rámci výzkumného šetření. Relaxační techniky byly logickou a nedílnou součástí muzikoterapeutického plánu a proto je důležité se o nich v této části zmínit.

### 1.1. Muzikoterapie

Muzikoterapie se řadí mezi umělecké terapie (expresivní terapie). Bývá vnímána jako součást medicíny, psychoterapie, či pedagogiky. Tyto tři oblasti pak určují koncept muzikoterapie, který muzikoterapeut využívá.

Následující oddíl - definice muzikoterapie – slouží jako úvod do problematiky muzikoterapie. Další dvě oblasti - formy muzikoterapie a hudební nástroje - jsou vybrány záměrně, jelikož jsou důležité pro lepší pochopení praktické části.

#### 1.1.1. Vymezení pojmu muzikoterapie

Vydefinování pojmu muzikoterapie není věc jednoduchá, jak by se na první pohled mohlo zdát. V zásadě, pokud pojem zkusíme vyložit selským rozumem, jde vždy o terapii hudbou. Přičemž slovo terapie vychází z řeckého slova Therapón (služebník bohů) a od něj odvozeného slovesa therapeuó. Přičemž toto sloveso znamená sloužit, pečovat o někoho. V přeneseném slova smyslu léčit. Terapií je v dnešní době léčba vycházející z vědeckých postupů, která napomáhá uzdravení a je vedena odborníkem, terapeutem (Vymětal a kol., 2004). Muzikoterapie je tedy ve zkratce léčba hudbou.

Bohužel to není s definicí muzikoterapie takto snadné. Směrů muzikoterapie je mnoho a každý je trochu jiný. Stejně tak jako muzikoterapeutických organizací a asociací je mnoho a i ty se od sebe navzájem liší v definicích muzikoterapie. Do jisté míry muzikoterapii není možné jako pojem sjednotit. Hudba jako taková, se totiž vyvíjela v různých částech světa různě. Velké odlišnosti mezi hudbou najdeme jak při srovnání kontinentů, států, ale i regionů. Stejně jako kultura a zvyky se odlišují v jednotlivých lidských společnostech. Stejně tak potřeby jedince se mohou velmi lišit.



Každý muzikoterapeutický směr a definice mají společné tematické okruhy, kterými se zabývají a definují tak muzikoterapii. Těmito okruhy jsou podle Zeleiové : „Cíl muzikoterapie, forma muzikoterapie, koncept hudby, koncept řešení problémů, koncept muzikoterapie, koncept člověka, fokus terapie, uživatelova a terapeutova očekávání a jejich osobnost.“ (Zeleiová, 2007, str. 38).

Definic je opravdu mnoho. Pro ukázkou definice muzikoterapie jsem vybrala definici, která je mi blízká. Jde o definici od Kena Bruscia, kterou uvádí Zeleiová (Zeleiová, 2007, str. 28):

„Muzikoterapie je interpersonální proces, při kterém se využívají zkušenosti s hudbou za účelem zlepšení, stabilizace a znovuobnovení zdraví. Muzikoterapie zahrnuje kreativní zacházení s jednoduše ovladatelnými hudebními nástroji a vůbec s takovými nástroji, které vydávají zvuk, dále zahrnuje zpívání písní a improvizaci s hlasem. Muzikoterapie je systematický proces intervence, během které terapeut podporuje uživatele v procesu jeho uzdravování. Přitom jsou použity hudební zkušenosti a vztahy, které se při nich vytvoří, jako dynamické faktory změn. (Bruscia, 1989, s.57)“

### 1.1.2. Formy muzikoterapie

Rozlišujeme dvě formy muzikoterapie. Muzikoterapii individuální a skupinovou.

V individuální pracuje uživatel s muzikoterapeutem na svých tématech. Terapie je zaměřena pouze na uživatele, jeho potřeby a je snadnější ji přizpůsobovat aktuálním potřebám uživatele.

Skupinová muzikoterapie probíhá s více uživateli. Jejich počet bývá omezen, aby se dobře slyšeli a mohli na sebe reagovat. Zeleiová uvádí maximální počet 12 uživatelů (Zeleiová, 2007).

Skupinová terapie může probíhat jako terapie uživatelů se stejnými problémy, kteří jsou tedy léčeni víceméně samostatně (terapie ve skupině), nebo jde o terapii skupiny. V terapii skupiny jde především o rozvoj spolupráce a komunikace skupiny. Přičemž v rámci komunikace skupiny dochází k projevení rysů osobnosti jednotlivých účastníků skupiny (včetně patologických rysů).

Terapeut musí dobře rozumět skupinové dynamice. Jeho úkolem je pomáhat odstraňovat překážky v komunikaci a pomoci se zpracováním napětí ve skupině. (Vymětal a kol., 2004)

### 1.1.3. Hudební nástroje

V rámci muzikoterapie bývá využíváno hudebních nástrojů. Hudebních nástrojů existuje opravdu mnoho. Nyní se podívejme na základní dělení hudebních nástrojů. Nástroje dělíme do skupin podle jejich vlastností. Klasické dělení hudebních nástrojů vypadá následovně:

- Smyčcové – housle, viola, violoncello, kontrabas, viola milostná, viola da gamba;
- Drnkací (strunné) – harfa, kytara, havajská kytara, mandolína, balalajka, tamburašské nástroje, banjo, loutna;
- Dechové dřevěné – pikola, flétna, hoboj, anglický roh, klarinet (Es, C, B, A), basetový roh, basklarinet, fagot, kontrafagot, saxofon;
- Dechové žesťové – lesní roh, trubka, basová trubka, pozoun (altový, tenorový, basový), tuba (basová, kontrabasová), basová křídlovka, eufonium;
- Ostatní – tympány, xylofon, zvonkohra, celesta, vibrafon, marimba, gong, zvony, klavír, varhany, harmonium, akordeon, dudy, cimbál.
- Bicí nástroje s tónem neurčité výšky – buben, tamburína, tam-tam, činely, triangel, kastaněty, rumba-koule, vodní slavík, rolničky a mnoho dalších. (Zenk, 1999)

Výčet hudebních nástrojů samozřejmě není úplný. Nástrojů je na světě opravdu velmi mnoho a jejich škála je pestrá. Velmi zajímavou kategorií jsou například nástroje národní, avšak ty nejsou předmětem této práce. Samozřejmě nástroje muzikoterapeutické jsou také velmi různorodé.

V rámci muzikoterapie je možné používat klasických nástrojů uvedených výše (např. housle, kytaru, flétnu, bubny), nebo nástroje neobvyklé, nebo nějak upravené. Mezi neobvyklé nástroje se řadí nástroje vlastní výroby, nástroje specificky laděné. Populární jsou také etnické nástroje.

Zatímco hra na klasické nástroje vyžaduje znalost hry na nástroj, nějakou technickou dovednost, tak hra na určité neobvyklé nástroje může být snadná i pro laika. I tyto nástroje můžeme rozdělit do podobných kategorií, jako jsou kategorie klasických nástrojů. Dělení je následující:

- Smyčcové – smyčcový žaltář, chrotta;
- Drnkací (strunné) – lyra, dětská harfa choroí, kantela (s ozvučnou skříní a bez ozvučné skříně);
- Dechové – fujarka, zobcové flétny, krumhorn, pastýřská šalmaj, kornamusa;

- Bicí nástroje – bubny, bubínky, činely, činelky, chřestítka, gongy, kastaněty, měděné zvony, tamburína, triangel, xylofon, zvonkohry. (Krček, 2008)

Ani tento výčet není úplný. V praxi se používá mnoho různorodých nástrojů, z různých materiálů s využitím rozdílných ladění. Také se nástroje liší rozsahem tónů, co do počtu tónů, tak i množstvím tónů.

Každá skupina hudebních nástrojů i každý hudební nástroj sám, mají svoje specifika. Například xylofon má střízlivý zvuk, bodový. Zní suše, působí konstantně a nevede tolik ke snění, jako například měděný zvon (Krček, 2008). Také jeho tóny jsou libé a měkké. Přitom hra na něj není obtížná. Dá se hrát jednou paličkou, nebo ztížit hru přidáním paličky druhé. Pokud jde o xylofon s pohyblivými kameny, můžeme nechat ke hře jen vybrané tóny a hra je pak zas o něco jednodušší.

Výborným nástrojem pro vyjádření negativních emocí, nebo temperamentu je buben. Skrz buben může dojít k bezpečnému vyjádření zlosti, nebo k ventilaci jiných emocí, či vybití přílišné energie. Buben se dá samozřejmě využít i k tiché hře a pro kontrastní hru. Buben také napomáhá s koordinací pohybu obou paží, pomáhá rozvíjet rytmické cítění. Má velkou variabilitu úhozů a stylů hraní. Stejně tak bubnů je obrovské množství. Každému může vyhovovat jiný druh bubnu a jiný styl hry. Zatímco někdo může upřednostňovat hru na sadu bubnů paličkami, jinému bude vyhovovat hra na djembe ve skupině. A tak je to i s ostatními nástroji.

Při výběru jednotlivých nástrojů je třeba dbát na jejich možné kontraindikace. Může jít o kontraindikace zvukové, ale například i tvar nástroje hraje svou roli. Například u uživatelů, kteří byli sexuálně zneužíváni, nevybereme pro muzikoterapii nástroj, který by mohl připomínat mužský pohlavní úd. Některé nástroje mohou svým charakterem zvuku uživatele překvapit a úlek může spustit záchvat. Nebo například při bolestech hlavy, se uživateli pravděpodobně nebude chtít hrát na nástroj s vysokými tóny, nebo drnčivé nástroje.

Hudební nástroje nejsou jedinými prostředky muzikoterapie. Velmi důležitý je také hlas, dech a velkou součástí hudby je ticho. Stejně jako hudba, tak také ticho léčí.

Na závěr bych ještě zmínila problematiku živé a reprodukováné hudby. Dle mého názoru je reprodukováná hudba součástí dnešního života a může mít léčivé účinky. Samozřejmě, že síla působení symfonického orchestru poslouchaného v koncertním sále je nesrovnatelná s nahrávkou. Stejně tak samostatná hra je přínosnější, než jen poslech své nahrávky. Avšak ona nahrávka má také svou sílu. Už jen proto, že poslech hudby z nahrávky může v člověku vyvolat podobné pocity (i když možná slabší) jako při poslechu hudby živé.

V relaxačních technikách bývá reprodukována hudba využívána hojně. Existuje také mnoho skladatelů, kteří skládají elektronickou hudbu, jejíž pomocí napomáhají k ladění mozkových frekvencí (např. Steven Halpern). Tím pomáhají mozek aktivovat, nebo naopak jejich skladby pomáhají s relaxací (více o mozkových vlnách v kapitole o relaxaci). Velmi zajímavou metodou, která využívá elektronické hudby je Tomatisův poslechový program.

Mezi hudební prostředky využívané během muzikoterapie patří kromě hudebních nástrojů také hra na tělo a práce s hlasem. Více o práci s hlasem je zmíněno v kapitole o muzikoterapeutických metodách.

## 1.2. Sebedůvěra a sebevědomí

Pojmy sebedůvěra a sebevědomí si jsou velmi blízké, avšak nejsou shodné. Proto považují za důležité, se jim v této části blíže věnovat. V následujících řádcích jsou uvedeny definice sebedůvěry a sebehodnocení a jejich vysvětlení v širším smyslu.

### 1.2.1. Sebedůvěra

Definice sebedůvěry jako odborného psychologického termínu je: „Obecně emocionální stav, který v průběhu určitého času provází prožívání a činnosti člověka (Novák, 1999, str. 45)“.

Sebevědomí jako takové si každý člověk buduje postupně už od dětství. Pro zdravé sebevědomí je důležitá výchova a výhodou jedince je stabilní temperament. Temperament<sup>1</sup> je na rozdíl od sebedůvěry vrozený a proto ho můžeme ovlivnit jen velmi málo. Sebevědomí však formovat lze.

Důvodů, proč o své sebevědomí pečovat, je mnoho. Lidé, kteří si věří, jsou si vědomi svých schopností a váží si sami sebe, bývají úspěšnější jak na poli pracovním, tak ve vztazích. Zklamání a neúspěchy se jich nedotýkají tolik hluboce jako lidí se sebevědomím nízkým. Dalo by se říct, že lidé se zdravým sebevědomím snášejí dobře kritiku. Jsou schopni věřit lidem a zapojovat se plně ve společenském životě. (Praško, 2007)

---

<sup>1</sup> Temperament je citová vzrušivost v závislosti na situaci. Měří se síla vzrušivosti, délka trvání vzruchu, síla závislosti na situaci. Jednou z typologií temperamentu je dělení na: Sangvinika, cholerika, flegmatika a melancholika (Tardy, 1962, str. 95). Autorem zmíněné typologie je Hippokrates.

**Temperament** je vrozený a v průběhu života se zpravidla nemění (Atkinsonová a Hilgard, 2012). Je možné ho definovat jako vrozenou dispozici osobnosti určitým způsobem reagovat a emočně se vyjadřovat k podnětu, nebo k události (www.studium-psychologie.cz, 2012 – Temperament).

Projevů nízké (malé) sebedůvěry je opravdu mnoho. Podle Praška sebedůvěra odpovídá celkovému pohledu člověka sama na sebe. To jak se soudí, hodnotí, jakou si myslí lidé, že mají hodnotu (Praško, 2007). Nízká sebedůvěra se projevuje v negativním smýšlení o své osobě. V přehnané sebekritice, sebeobviňování. Jedinec se domnívá, že má menší hodnotu než druzí. Ve chvíli sebekritiky přicházejí pocity bezmoci, smutku, úzkosti, viny, ale i studu a hněvu na sebe, nebo i na ostatní. To vše může být doprovázeno těsnými projevy, kterých může být opravdu mnoho. Jsou to projevy, jako je: bušení srdce, pocení, únava, zácpa či průjem, bolestmi různých částí těla, sevřením na srdci, sevřením hrdla, zrychleným dýcháním.

Nízká sebedůvěra může významně měnit i chování jedince. Reakce mohou být agresivní, nebo naopak pasivní. Je možná i velká nerozhodnost. Jedinec, který si nevěří, může stresující situace odkládat, vyhýbat se jim. Nakonec se problémové situaci nevyhne, a pokud ji nezvládne, tak je přesvědčen, že se potvrdilo jeho schéma vlastní neschopnosti. Myslí si, že danou situaci nemohl zvládnout a bude to tak vždy, protože je neschopný. V případě že situaci zvládne, přičítá to na vrub náhodě a štěstí, nikoliv vlastním schopnostem.

Nízká sebedůvěra se může dále projevovat tichým hlasem, vyhýbáním se očnímu kontaktu, neschopností říci ne, či odmítnout nějakou prosbu. Ale i nadměrnou sebedůvěrou, vychloubáním, pomlouváním a mnoho dalších. Těmito nadměrnými reakcemi se dotyčný snaží maskovat svou nízkou sebedůvěru. Aby druzí nepoznali jejich pravou tvář.

Sebedůvěra se projevuje ve všech aspektech života. Ve škole, v práci, ve vztazích, ve volném čase a také v péči o sebe sama. Pokud jde o vlastní péči, mohou nastat oba extrémy. Jak přehnaná péče, tak i zanedbávání (osobní hygieny, vzhledu, vzdělání, stravy, atd.).

### 1.2.2. Sebevědomí

Dle slovníku cizích slov a v něm citovaném významu podle profesora Rudolfa Kohoutka si lze pod sebevědomím představit toto: „ Sebeúcta, upřímná, pravá, nefalšovaná, autonomní, stabilní, narušitelná jen obtížně, pevně a centrálně zakotvená ve vlastní osobnosti projevující se osobní expresivitou, nikoliv pouhou adaptivitou (Kohoutek, Rudolf. Význam sebevědomí. In: *ABC slovník českých synonym: Výraz sebevědomý* [online]. 22.10.2013. [cit. 2014-01-08]. Dostupné z: <http://www.slovník-synonym.cz/web.php/slovo/sebevedomy> ).”

Sebevědomí tedy obsahuje jak dvě části slova Sebe a Vědomí, která krásně význam objasňují (být si vědom sám sebe) a také tento pojem v sobě zahrnuje mít úctu ke své osobě. Úctu, která vychází z nás, z naší podstaty a je v nás pevně ukotvena. Současně se také projevuje v našem chování a jednání. Nespočívá pouze v přizpůsobivosti.

Takto vyložený pojem sebevědomí je velmi podobný sebedůvěře, může až splývat. Osobně jsem přesvědčená, že jedno bez druhého nemůže existovat a proto jsou tyto pojmy vzájemně v práci nadále zaměnitelné.

Mít úctu sám k sobě, věřit sám sobě, být si vědom sám sebe, projevovat sám sebe. Mít rád sám sebe. Můžeme si pomoci i představou mít sám sebe „rád“ jako bližního svého a tuto představu trochu pootočit. Jak by to vypadalo, kdybychom měli stejné představy, které máme o sobě, o ostatních? Mít se stejně rád a odpouštět si stejně jako druhým. Mít na sebe stejné nároky, jaké máme na okolí? Zkrátka být k sobě stejně spravedlivý. Neměřit dvojím metrem sebe a druhé. Pokud možno, neměřit se vůbec. U lidí s nízkým sebevědomím je to nepředstavitelná věc. Druhým dokáží odpustit mnohé, ale k sobě bývají velmi přísní. Jejich pohled na sebe je zkreslený, neobjektivní. Založený na představách, vžitých vzorcích a dalo by se říct na předsudcích vůči vlastní osobě.

Nízké sebevědomí se nezdá objevuje u lidí úspěšných. I ředitel, či vrcholový sportovec může mít nízké sebevědomí. Přesto, že jsou objektivně úspěšní, nejsou sami se sebou spokojeni a mohou propadat depresím a pocitům méněcennosti.

### 1.3. Relaxace

Relaxace je již dnes běžně užívané slovo. Skrývá se pod ním činnost, která vede k pocitu psychického i fyzického uvolnění. Pomocí relaxačních technik, kterých je celá řada, tedy dochází k uvolnění duševnímu i tělesnému (Pohler, 1995).

Pokud je řeč o relaxaci, je důležité zmínit, jak vypadá takový relaxovaný stav a zda jej lze nějak objektivně měřit. Relaxace je stav uvolnění, při kterém se mozkové vlny pohybují v hladině alfa (to je v rozmezí 8-13 Hz). Přirozeně se v takovém stavu nachází jedinec, který medituje, je uvolněný, odpočívá. Jedinec ve stavu alfa se cítí bezpečně, zažívá duševní pohodu. Stav alfa má za následek snížení obav, úzkostí a zvyšuje imunitu i výkonnost. Běžná denní aktivita mozku se pohybuje v hladině vln Beta (14-40 Hz). Přičemž platí, že čím vyšší frekvence, tím větší napětí, stres a neklid jedinec prožívá (Hirai, 1997).

Činnost mozkových vln je měřitelná objektivně přístrojem elektroenceleografem (EEG). Napětí svalů (svalový tonus) se měří pomocí metody elektromyografie. Dále existují přístroje pro měření napětí pokožky a teploty pokožky, které se využívají pro biofeedback. Relaxovaná část těla je totiž teplejší a vzniká v ní pocit tíhy. To proto,

že dochází uvolnění cév a svalů. Toto uvolnění je možné vědomě řídit. Tím jsme se přesunuli k subjektivním metodám hodnocení uvolněnosti, jimiž je teplo, tíha a již výše zmíněné pocity klidu, pohody a bezpečí (Pohler, 1995).

Alfa-relaxace je efektivní metodou posilování základní důvěry. Pomocí relaxace v hladině alfa je možné posilovat vnitřní stabilitu, odbourávat strach a nejistotu, zpracovávat konflikty i stres. Při alfa relaxaci se dostávají obě mozkové hemisféry do rovnovážného stavu (Röhr, 2011).

V následujících řádcích se podíváme blíže na některé relaxační metody a jak správně relaxovat.

### 1.3.1. Jak relaxovat

Relaxační techniky jsou velmi důležité pro zdravé jedince, ale obzvlášť jsou důležité pro osoby trpící nějakou duševní poruchou, nebo nějak namáhavě duševně pracující. Jelikož relaxační techniky dopomáhají k oné duševní rovnováze. Dalo by se říct, že relaxace je základní součástí duševní hygieny. Duševní hygiena by měla být prováděna alespoň dvakrát denně a to tak, že bychom se měli celkově uvolnit, nic nedělat, o ničem nepřemýšlet, jen vnímat sami sebe, svoje myšlenky a city. Můžeme si to představit jako malou meditaci (Weimerová, 2010). Nicméně je mnoho cest, jak tento stav uvolnění navodit.

Jedním z důvodů, proč je relaxace důležitá, je i fakt, že dlouhodobý stres může mít zdravotní následky, jako jsou žaludeční vředy, zvýšený krevní tlak, srdeční choroby a jiné potíže (Míček, 1988). Dobře prováděná relaxace pak uvolňuje stres z buněk a ty pak mohou přijímat dostatečné množství kyslíku, vody, dalších živin a mohou se přirozeně regenerovat.

Každý člověk je jedinečný a každému může vyhovovat jiná forma relaxace. Kromě vhodné metody je naprosto nezbytné vybrat si vyhovující místo a čas (Harvey, 1994).

Faktor času nese více významů. Pro začátek je důležité stanovit si délku relaxace a dobu, kdy bude prováděna. Místem je myšlen speciální prostor, klidné místo, kde můžeme mít svůj osobní prostor. Může jít i jen o malý koutek, např. se svíčkou. Mělo by to být tiché a příjemné místo. Pro úspěšnou relaxaci je třeba propojit všechny tři faktory ve vyhovující kombinaci (správné místo, čas i metoda).

Pokud například nemohu meditovat doma, jelikož sdílím jeden pokoj se dvěma sourozenci a jsem si jistá, že je pro mě meditace nejvhodnější relaxační metoda, mohu

chodit medítovat do přírody a v zimních měsících do meditačního centra. Naopak někomu může vyhovovat aktivní způsob relaxace a sezení v nějaké poloze půl hodiny by mu nijak nepomohlo se uvolnit, zrelaxovat.

### 1.3.2. Relaxační metody

Relaxačních metod je opravdu mnoho. Mezi základními metodami relaxace se v odborné literatuře uvádí: Relaxační trénink podle Jacobsona, Autogenní trénink, Relaxace pomocí dechu, Relaxační a imaginační metoda podle Simontona a meditace. Dále můžeme jmenovat jógu, kreslení mandal, relaxaci biofeedbackem, senzorický relaxační trénink, využití aromaterapie k relaxaci.

Z hlediska muzikoterapie je možné relaxovat zaprvé při hudbě (receptivní forma muzikoterapie). A to tak, že uživatel relaxuje při samotném poslechu hudby, anebo je hudba součástí nějaké relaxační metody. Druhým způsobem je relaxace aktivní. Při aktivní muzikoterapii dochází k vytváření hudby samotným uživatelem. Může jít o hru na hudební nástroj, zpěv, nebo třeba dechová cvičení. I aktivní muzikoterapii je možné spojit s klasickými relaxačními metodami. Například dechová cvičení, která vedou k celkovému uvolnění, zklidnění a soustředění je možné spojit s hrou na kantelu.

### 1.4. Stres

Pomocí relaxačních metod lze zmírňovat napětí, které vyvolává stres. Stres je z psychologického hlediska: „Stav nadměrného zatížení či ohrožení (Vágnerová, 2012).“

Při stresu vždy dochází k nějakému neuspokojení potřeb (frustraci), a to buď potřeb fyzických, nebo psychických. Také téměř pokaždé doprovází stres nějaký konflikt. Tento konflikt může mít charakter intrapsychický, nebo častěji intrapersonální. Intrapersonální konflikt patří k nejintenzivnějším stresorům. Stresory jsou: „Dílčí podněty nebo komplexnější události, které navozují stresovou reakci (Nývltová, 2008).“

Stresová situace může mít pozitivní i negativní charakter. O pozitivní stresovou situaci se jedná tehdy, kdy překonáním zátěže (stresu) dojde k posílení sebedůvěry prostřednictvím pocitu růstu vlastních možností. Stresové situace negativního charakteru mají následující charakteristické znaky:

- Pocit neovlivnitelnosti situace,
- Pocit nepředvídatelnosti situace,
- Pocit nezvládnutelnosti situace,



- Nepříjemný tlak okolností vyžadujících příliš mnoho změn (Vágnerová, 2012).

## 2. Praktická část

V praktické části je uveden předmět experimentálního šetření. Obsahuje vysvětlení metod a technik použitých při kvalitativním výzkumu. Dále praktická část obsahuje záznam průběhů kvalitativního výzkumu. Zápis používaných cvičení s vysvětlením jejich účinků. Závěrem praktické části jsou výsledky a zhodnocení výzkumu.

Experimentální šetření probíhalo formou kvalitativního výzkumu. Kvalitativní výzkumná strategie se skládá z následujících kroků:

- Formulace výzkumných otázek a stanovení cílů výzkumu;
- Volba zkoumaných osob a místa výzkumu;
- Sběr a analýza dat;
- Interpretace dat;
- Výzkumná zpráva a publikace výsledků (Vymětal 2004, str. 134-135).

Vlastní práci s uživateli předcházela jejich písemný informovaný souhlas se zařazením do výzkumu.

Postupy a problémy jsem konzultovala se supervizorem (psychologem).

První tři kroky výzkumné strategie jsou rozvedeny v následujících odstavcích. Interpretace dat je pak obsahem závěru této práce a samotná práce je tedy dílem, v němž jsou výsledky zveřejněny.

### 2.1. Výzkumné otázky

V rámci kvalitativního výzkumu byly sledovány dvě výzkumné otázky:

- Otázka č. 1: Lze posilovat sebevědomí a sebedůvěru pomocí muzikoterapeutických metod a technik?
- Otázka č. 2: Usnadňují relaxační techniky uživatelům celkovou práci v průběhu sezení?

### 2.2. Předmět a cíl

Předmětem práce je kvalitativní výzkum, který sledoval průběh muzikoterapeutických sezení uživatelů, jejichž tématem bylo posilování sebedůvěry a sebehodnocení.

Hlavním cílem jednotlivých setkání bylo posílení sebevědomí a sebedůvěry. U každého uživatele v jiném rozsahu. Posilování sebevědomí a sebedůvěry se mohlo týkat buď jen jedné dílčí oblasti (např. nízká sebedůvěra v partnerských vztazích), či všech oblastí prožívání uživatele.

Konkrétní výsledky byly změřeny objektivními i subjektivními metodami. Mezi subjektivní metody patří subjektivní hodnocení uživatele. Jestli si uvědomuje nějakou změnu, a jakým způsobem ji prožívá. Sebehodnocení a reflexe procesu probíhala volným rozhovorem. Byly prováděny reflexe jak po každém setkání, tak na konci celého procesu.

Objektivní hodnocení pak probíhalo za pomoci muzikoterapeutické analýzy, která byla doplněna testovými metodami. Konkrétně testem na zjištění sebedůvěry (viz příloha) a arteterapeutickým testem (kresba postavy). Tyto testy byly provedeny jako vstupní diagnostika, společně s rozhovorem o osobní a rodinné anamnéze.

Mezi sekundární cíle setkání patřilo posílení návyků duševní hygieny uživatelů a relaxace.

### **2.3. Volba zkoumaných osob a místa výzkumu**

Volba zkoumaných osob vycházela ze zájmu zkoumaných účastnit se výzkumu. Každá osoba měla zájem pracovat na posílení sebevědomí pomocí muzikoterapeutických metod a technik. Pro jejich zařazení do výzkumu byla klíčová vstupní diagnostika, která probíhala formou řízeného rozhovoru a použití testové baterie sestavené konkrétně pro zjištění aktuálního stavu sebevědomí uživatele.

Testová baterie, která byla použita vždy při prvním sezení (popřípadě při přípravném nultém sezení), měla za účel zjistit, zda je jedinec vhodný pro začlenění do výzkumu a zároveň sloužila jako záznam pro počáteční stav uživatele a konečný stav uživatele. Následným porovnáním obou stavů je možné posoudit, co se u uživatele změnilo.

Zachycené osobnostní kategorie jsou dány, dle Vymětala: „Možnostmi a rozsahem použitých psychodiagnostických metod, jichž může být celá řada, počínaje pozorováním, rozhovorem, analýzou spontánních projevů, přes různé psychologické testy, dotazníky, projektivní zkoušky, až k posuzovacím stupnicím (Vymětal, 2004, str 61).“

### 2.3.1. Testová baterie

Testová baterie se konkrétně skládala z:

- hudební improvizace;
- řízeného rozhovoru;
- kresby postavy;
- testu sebeúcty.

Místa výzkumného setkání byla volena tak, aby bylo subjektům co nejpříjemněji, uvolněně. Všichni měli možnost zvolit si, zda chtějí pracovat doma, nebo raději v jiném prostředí. Všechny subjekty si vybraly, že chtějí být v průběhu setkání u sebe doma. Bylo to pro ně nejpřirozenější, bezpečné a pohodlné prostředí.

### 2.3.2. Sběr a analýza dat

Sběr a analýza dat probíhaly několika způsoby. Uživatelé souhlasili s tím, abych si sezení nahrávala na diktafon. Takže jsem měla k dispozici zvukový záznam ze všech setkání.

Pro přehledný zápis jednotlivých setkání jsem používala hodnotící škálu 13P od Mgr. Marie Beníčkové Ph.D., která napomáhala strukturovaně a jednotně zaznamenávat průběh jednotlivých setkání.

Pro zjištění aktuální nálady a pocitů uživatele v úvodu setkání byla využita jako hodnotící škála hra na perkusní nástroj, nebo na kantelu. Při hře jsem sledovala dynamiku hry na nástroj, zaujetí uživatele. Úvodní vyjádření pocitu, nálady, mělo i charakter úvodního rituálu (již začínáme pracovat).

Souhrnný přehled metod pro sběr a analýzu dat:

- zvukový záznam;
- úvodní pocit vyjádřený hrou na perkusní nástroj;
- submodel 13P.

Ještě považuji za důležité zmínit, že kantela byla ručně dlabaná z třešňového dřeva, tedy bez ozvučné desky. Celkem měla devět strun. Laděná byla pentatonicky s nejnižší strunou a. Ladění bylo chromatické s A 436Hz.

## 2.4. Metody a techniky

V rámci setkání bylo využíváno muzikoterapeutických metod a technik. Metody a techniky byly voleny na základě předem připraveného muzikoterapeutického plánu. Výběr metod a technik se také řídil současným stavem uživatele, jeho schopnostmi a možnostmi.

Následuje přehled vyžitých muzikoterapeutických technik a metod při výzkumu.

### 2.4.1. Metody

Muzikoterapeutickou metodu je možné definovat jako zvláštní typ hudební zkušenosti, který je využíván pro diagnostiku, intervenci, nebo hodnocení (Bruscia, 1998, cit. v Základy Muzikoterapie, str. 183). Obecně lze dělit muzikoterapeutické metody na **aktivní** a **pasivní**.

Rozdíl mezi aktivní a pasivní muzikoterapií je ten, že při aktivní muzikoterapii uživatel hudbu sám vytváří, je tedy aktérem. Vyvíjí nějakou činnost. Zatímco pasivní muzikoterapie tuto aktivitu uživatele nezahrnuje. Uživatel hudbu přijímá, prožívá skrze poslech a vnímání hudby, kterou sám nevytvořil.

Příklady aktivní muzikoterapie využitě během sezení jsou: hra na kytaru, hra na flétnu, hra na Orffovy nástroje, zpěv, hra na tělo, dýchání.

Příklady pasivní muzikoterapie, která byla využita při setkáních: poslech hudby z nahrávky (relaxační hudby a klavírních koncertů).

Těžiště práce bylo ve využívání aktivních muzikoterapeutických metod. Pasivní metody byly využívány výjimečně.

Podrobnějším dělení metod je pak dělení na:

- Hudební improvizaci (aktivní);
- Hudební interpretaci (aktivní);
- Kompozici hudby (aktivní);
- Poslech hudby (pasivní). (Kantor, Weber, 2009, str. 183)

V průběhu muzikoterapeutických setkání byla také využívána **Werbeck metoda**. Jedná se o pěveckou metodu z první poloviny 20. století vyvinutou švédskou sopranistkou Valborg Werbeck Swärdström. Werbeck metoda slouží jako pěvecká terapie a zároveň ji lze využít pro výuku zpěvu. S touto metodou jsem se seznámila v průběhu studia uměleckých terapií na škole Akademie Alternativa.

Werbeck metoda se řadí mezi aktivní muzikoterapie.

#### 2.4.2. Techniky

Technikou se rozumí operace, nebo interakce, díky níž je dosaženo reakce uživatele, nebo tvarování jeho hudební zkušenosti. Techniky bývají spolu s metodami doplňovány imaginací.

V průběhu sezení byly využívány tyto techniky:

- Techniky empatie - Imitování, Synchronizování, Reflektování;
- Techniky vyvolávání – Modelování, Prohazování;
- Techniky přesměrování – Zesilování, Zklidňování, Přerušování, Reagování, Užívání analogií;
- Techniky navázání důvěry – Sdílení nástrojů, Darování;
- Techniky procedurální – Umožňování, Přesouvání, Ustupování, Experimentování, Referování;
- Techniky vztahování – Párování, Symbolizování, Volné asociace, Vyprávění příběhu;
- Techniky práce s emocemi - Hraní rolí, Kotvení;
- Diskuze v terapii – Posilování, Konfrontace, Shrnování.<sup>2</sup> (Kantor, Weber, 2009)

#### 2.5. Organizace a průběh experimentálního šetření

Organizace experimentálního šetření byla shodná ve všech případech. S každým uživatelem jsem se nejdříve setkala osobně, abychom sladili mé představy a představy uživatele o průběhu muzikoterapeutických setkání a dohodli se, zda se budeme společně setkávat, či nikoliv. Zda souhlasí uživatel, být subjektem experimentálního šetření.

Toto přípravné setkání nazývám nulté setkání (0. Setkání). Obsahem tohoto setkání bylo:

- seznámení uživatele s muzikoterapií;
- upřesnění objednávky uživatele;
- seznámení s metodami, průběhem setkání (četnost, den, délka, struktura sezení);
- diagnostika pomocí testové baterie;
- uzavření dohody o spolupráci, nastavení pravidel, udělení souhlasu;
- zjištění kontraindikací;

---

<sup>2</sup> Více o muzikoterapeutických metodách a technikách v: KANTOR, Jiří a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, s. 183 – 201.

- rodinná anamnéza (popřípadě byla zjišťována na prvním setkání současně).

Na základě stanoveného cíle, vstupní diagnostiky uživatele a dalších zjištěných faktorů jsem následně vypracovala individuální muzikoterapeutický plán.

## 2.6. Časový a obsahový harmonogram

Časový a obsahový harmonogram jednotlivých setkání byl členěn následovně.

Délka setkání byla stanovena na 45 minut. Tento časový oddíl byl rozčleněn do následující struktury: 5 minut na uvítání a uvolnění, 30 minut samotná práce obsahující různá cvičení (variabilní složka), 5 minut relaxace, 5 minut závěrečná reflexe.

Následuje podrobnější popis harmonogramu z hlediska obsahového.

- 1) Uvítání a uvolnění (5min)
  - a) Uvítání se skládalo z úvodního rozhovoru. Uživatel byl vyzván k vyjádření aktuálního duševního rozpoložení na hudební nástroj. Většinou následovala otázka, zda chce dnes pracovat na něčem konkrétním? Zda má větší potřebu relaxace, nebo má větší chuť na hlasová cvičení. Nebo zda naopak, jestli není v nějakém nepříznivém rozpoložení pro konkrétní cvičení (bolest v krku, bolest hlavy, atd.);
  - b) Uvolnění uživatele probíhalo dle aktuální míry napětí. Skládalo se z protažení těla, uvolnění svalových skupin. Popřípadě byla volena dechová cvičení. Závěrem uvolnění zaznívala otázka: „Cítíš se pohodlně?“ Či její ekvivalentní obměna.
- 2) Práce (30 minut)
  - a) Samotná práce se skládala z různých cvičení, která jsou uvedena v záznamu jednotlivých setkání (např. hudební imaginace, vnímání tónů, hudebně asertivní techniky)
- 3) Relaxace (5min)
  - a) Závěrečná relaxace byla naplánována na délku pěti minut, ale šlo o pohyblivou složku, která se přizpůsobovala potřebám uživatele. Probíhala formou hry na kantelu, nebo na jiný hudební nástroj. Výjimečně mohla proběhnout při poslechu hudby.
- 4) Reflexe (5min, či kratší)
  - a) Závěrečné zreflektování uživatele probíhalo jak hudebním vyjádřením duševního rozpoložení, tak i slovní reflexí (Co se líbilo/nelíbilo? Co bys příště již určitě dělat (ne)chtěl/a?).

## 2.7. Jednotlivá setkání

Záznam jednotlivých setkání probíhal pomocí nahrávek diktafonu a přeneseně potom do záznamových archů s pomocí metody 13P. Všechny záznamové archy jednotlivých setkání jsou přílohou této práce.

Následující řádky jsou věnovány jednotlivým uživatelům. U každého uživatele jsou nejdříve uvedeny výsledky vstupní diagnózy, osobní a rodinná anamnéza. Následně je uveden konkrétní cíl setkání s uživateli.

Další částí oddílu je uvedení klíčových situací a cvičení, která měla pro uživatele zásadní význam. Jde o postupy, které významným způsobem zapůsobily na uživatele a způsobily pokrok k předem stanovenému cíli. Tato cvičení byla postupně opakována u ostatních subjektů a byla sledována jejich reakce. Některé postupy měly vždy okamžitý efekt, některé se projevovaly až s narůstajícím opakováním.

### 2.7.1. Uživatelka Petra

Uživatelka vyjádřila silnou touhu po práci na svém sebevědomí. Muzikoterapie ji zaujala, jelikož má velmi kladný vztah k hudbě. Zpívá a hraje na kytaru. Největší problémy má se sebedůvěrou v partnerských vztazích. Má potřebu neustálého kontaktu, ujišťování. Je ochromena pocitem, že ji partner opustí. Také prožívá obrovský stres a tlak v práci. Je ponižovaná svou nadřízenou. Do práce musí, dle svých slov, chodit i o víkend. Jelikož by jinak práci nestíhala. Za přesčasy není nijak finančně odměňována. Celkově ji trápí i finanční situace. Dalším velkým tlakem je, že dokončuje studia. Píše tedy závěrečnou práci, kterou již jednou neobhájila a to jí také stresuje.

Uživatelka má silnou touhu po osobní změně. Kromě našich setkání bude také docházet k psycholožce, čte literaturu určenou k osobnímu rozvoji a cíleně začíná měnit svoje zvyky.

#### **Rodinná anamnéza**

Uživatelce je 25 let. Pochází z rozvedené rodiny. Rodiče se rozvedli, když byla dítě. Vyrůstala s matkou, otčímem a následně s mladší nevlastní sestrou. Uživatelka ve dvaceti letech prožila těžké období, kdy její přítel umíral na rakovinové onemocnění. Je možné, že uživatelka má nezpracovanou posttraumatickou stresovou poruchu<sup>3</sup> v důsledku prožitého traumatu.

---

<sup>3</sup> Posttraumatická stresová porucha vzniká v důsledku jednorázové či opakované traumatizace, která je zdrojem stresu. Přičemž trauma vyvolává podobnou fyziologickou reakci jako stres. Rozdíl mezi



V rodině se neobjevuje žádné chronické onemocnění. Uživatelka si nevzpomíná na žádné významné zdravotní komplikace fyzického rázu.

Uživatelka se v pubertě léčila antidepresivy a nějaký čas docházela k psychiatrovi. Spekulovalo se o tom, že trpí emočně nestabilní poruchou osobnosti. Dnes se uživatelka domnívá, že žádnou takovou poruchou netrpěla a ani dnes netrpí. Je tomu tak především z toho důvodu, že v průběhu let zjistila, že depresivní stavy a velké výkyvy nálad u ní způsobuje antikoncepce. Uvědomila si to, když po několika letech, kdy neužívala žádnou hormonální antikoncepci, užila Postinor, který ji katapultoval do depresí a neskutečných výkyvů nálad.

Její pocity byly shodné s obdobím, kdy se léčila na emočně nestabilní poruchu a současně užívala antikoncepci.

### **Diagnostika**

Test sebehodnocení dopadl s výsledkem 3, tedy jako nestabilní sebeúcta.

Podle výsledků testu kresby postavy se jedná o snížené sebevědomí. Postava je menší, světle vybarvená. Tahy pastelkou jsou jemné. Postava plave ve vzduchu, není nijak ukotvena. Nemá ruce a ani nohy. Dívá se směrem do budoucnosti. Vybarvená je světle modře, až zeleně. Uživatelka, dle svých slov, touží po klidu a rovnováze.

Při hudební improvizaci se uživatelka projevuje nejistě. Nových úkolů se leká. Improvizace bývá velmi krátká. Časté jsou vystrašené reakce typu „to nedokážu“, „to nezvládnou“.

Dle názoru psychologky neumí uživatelka pracovat s negativními emocemi. Projev negativity je u uživatelky vnímán jako selhání. Stydí se za své výbuchy nálad.

### **Cíl**

Cílem společné práce bylo posílení sebevědomí ve všech oblastech života. Uživatelka se chce cítit jistější sama sebou. Nepochybovat o sobě tolik.

Sekundárním cílem je snížení míry napětí z práce a psaní závěrečné práce. K tomu bude sloužit nácvik relaxačních technik.

---

traumatem a stresem je především v počáteční fázi, kdy trauma na počátku obvykle doprovází šok. (Vágnerová, 2012).

## První setkání

Při prvním setkání jsem volila klidné techniky z důvodu aktuálního stavu uživatelky. Uživatelka byla unavená, bolelo ji v krku. Zpočátku se jí do práce příliš nechtělo. Přitom měla velkou náladu si povídat. Proto se jako vhodný začátek ukázal písemný test, který jsme stejně potřebovala ještě provést před započítím samotné práce (test Sebehodnocení globální úroveň přístupu k sobě).

V průběhu testu došlo k uvolnění. V testu jsem udělala ze začátku chybu. Takže jsme s testem začali znovu. V tu chvíli už byla uživatelka klidnější. Smála se. Vybírala vždy mezi dvěma tvrzeními. Ta tvrzení byla extrémní (viz příloha). Výsledkem bylo, že je na hranici „nestabilní sebeúcta“. Následně jsem jí vyšla vstříc a povídali jsme si, protože o to požádala. Rozhovor začal volně. O jejím vztahu s přítelem a jejich společné zimní dovolené. U povídání jsem začala ladit kantelu.

Ladění kantely se v následujících hodinách stalo přechodovým rituálem pro započítí práce (popřípadě ladění kytary). Naladíme se jedna na druhou, sladíme si kytary.

<i>Cvičení č. 1 – Zahraj akord pocitu z místa</i>	
<b>Zadání</b>	Zahraj akord, trsem nebo vybrnkej, a zkus s tím vyjádřit, jak se cítíš, když jsi doma. Já tě budu napodobovat.
<b>Průběh</b>	Nejdříve zaváhání. Pak začíná hledat akord. Musím ji trochu povzbudit. Našla akord C a neví co s ním. Napovídám možné varianty. Najednou sama začíná vybrnkávat melodii. Přidávám se do rytmu. Zadání se v průběhu hry mění. Mění se v příběh. Představ si, že je již večer a ty si zalezeš do postele. Jaký je to pocit? - Uživatelka vyjádřila pocit jako a moll. Klidné vybrnkávání. A jaké je to, když jsi doma sama? - Zahráno a moll jen jako akord. Pomalu, klidně. Jaké to je, když se procházíš v lese? - Chvilí hledá správný akord. Následně najde F. A svižně vybrnkává. Povídáme si o tom, jaký je to pocit. „Jak ti tam je v tom F?“ Přitom pořád hrajeme. - „F je otevřenější. Není to uzavřená místnost.“ Jaké je to v práci? - Uživatelka se snaží najít disharmonický akord. Nakonec ho najde. Následně se vrátíme zase do lesa a z lesa jdeme domů pomocí hry předem přiřazených akordů k jednotlivým místům. Nakonec přichází večer a s ním klid. Celkový projev se uklidňuje. - Uživatelka okamžitě reaguje: „Ta práce byla hodně

	nepříjemná.“
<b>Výsledek</b>	Okamžitým výsledkem byla aktivace uživatelky. Cvičení ji doslova probralo. Měla chuť do další práce. Při dalším sezení se ukázalo, že cvičení mělo silný dopad na vnímání práce a osobního volna. Díky jasnému rozřazení pocitů (doma, les, práce) se uživatelka dokázala odpoutat od práce a nenosila si ji v hlavě domů. Po opuštění pracoviště se již prací netrápila.

Následovalo cvičení na uvědomění si, v jaké části těla je možné cítit sebedůvěru? Zkoumaly jsme pomocí tohoto cvičení subjektivní prožitek i objektivní pozorování.

<b>Cvičení č. 2 – V jaké části těla se nachází pocit sebedůvěry?</b>	
<b>Zadání</b>	Snažíme se najít pocit sebedůvěry. Kde je? V jaké části těla? Budeme zkoušet imaginaci, vizualizaci. Poprosím uživatelku, ať zaujme pohodlnou polohu. Pokud chce, ať si zavře oči. Postupně jí budu provádět třemi představami.
<b>Průběh</b>	<p><i>První představa</i> je, že vyhrála cenu za román (román vybrán proto, že jde o literární dílo významného charakteru a rozsahu, přičemž uživatelka zrovna píše závěrečnou práci). Přichází na podium a přebírá cenu. Pouštím fanfáru z nahrávky. Co cítíš? Jak to prožíváš?</p> <p style="padding-left: 40px;">– „Teplo v hrudi. Slzy v očích.“</p> <p>Jak bys stoupala pro tu cenu? Můžeš mi to předvést?</p> <p style="padding-left: 40px;">– No úplně normálně.</p> <p><i>Druhá představa</i> – Představa prohry v milionáři 200 tisíc. Jaké to je?</p> <p style="padding-left: 40px;">– No blbé, ale o nic jsem nepřišla, je to něco, o co jsem měla přijít navíc. Odešla bych úplně stejně. Jen asi bez úsměvu.</p> <p><i>Třetí představa</i> je, že zazpívala árii v ND a vychutnává si potlesk. Uklání se. Jaké to je?</p> <p style="padding-left: 40px;">– Jdou slzy do očí. Cítí radost, že to dokázala. Z potlesku, a že to někoho potěšilo. Že jí přejí ten úspěch. Opět cítí teplo v hrudi.</p> <p>Na závěr cvičení se ptám, zda pozná na první pohled sebevědomého člověka? Jakým způsobem kráčí? Jak drží tělo? Uvědomuje si sama nějaké příklady ze svého života?</p> <p style="padding-left: 40px;">- Ano, uvědomuje. Když má dobrý den, kráčí zpříma, usmívá se. Jde se jí lehce. A když má špatný den, tak se hrbí a mračí.</p>
<b>Výsledek</b>	Dochází k uvědomění si oblasti těla, kde uživatelka pociťuje sebedůvěru. Jak reaguje na ocenění. Na pocit, že něčeho dosáhla. Zjišťuje, jak silná je představa (vhání slzy do očí).

Cvičení také vyvolá reakci a následný rozhovor o současném pocitu nejistoty ohledně vztahu s partnerem. Doslova říká: „Mám pořád pocit, že za všechno můžu“. I když vzápětí říká, že ví, že je to hloupost. A že každý má nárok na špatnou náladu. Uživatelce nevyhovuje komunikace na dálku. Je pak nejistá. Bojí se rozchodu.

Posledním bodem prvního setkání je relaxace. Uživatelka hraje na kantelu.

## **2. Setkání**

Setkání začínáme rozhovorem a laděním nástrojů. Uživatelka v současnosti prožívá velkou nejistotu a neklid v životě. Je smutná ze vztahu, s přítelem si poslední dobou příliš nerozumí. Uživatelka přemýšlí nad každou větou, kterou mu řekne. S partnerem řeší společný život a bydlení. Do jisté míry jsou jejich problémy způsobeny tím, že partner studuje a žije v jiném městě než uživatelka.

Jako svůj největší problém v komunikaci uživatelka vnímá to, že se nedokáže odpoutat od jednou ukončeného rozhovoru. Má potřebu se k tématu vracet, ujišťovat se o partnerově lásce.

Projev opakování a ujišťování se stále dokola je také projev nízkého sebevědomí.

V průběhu rozhovoru uživatelka nachází pozitivní posun v jejich vztahu. Zlepšila se jim komunikace alespoň v tom smyslu, že partner pochopil, jak moc je pro uživatelku důležitá komunikace pomocí sms zpráv. Stanovili si nějaká pravidla pro tento druh komunikace.

Procházíme spolu různé dostupné strategie pro posílení sebevědomí z veřejně dostupných internetových stránek. Diskutujeme o jednotlivých bodech strategií.

Jednalo se o stránky: [www.sebevedomi.psychweb.cz](http://www.sebevedomi.psychweb.cz) a [www.spektrumzdarvi.cz](http://www.spektrumzdarvi.cz). Na stránkách Spektra zdraví byl uveden bodový seznam s kroky pro posílení sebevědomí. Pro diskuzi jsem vybrala jen následující body, které jsem mírně přizpůsobila pro uživatelku.

Je dobré, pro posílení sebevědomí:

A. Rozdělit si den na práci a relaxace (zvláště důležité, když máš těžkou práci). Doporučuji aktivní relaxaci. Čtení může být relaxační, ale doporučuji aktivitu.

B. Obklopovat se příjemnými věcmi. (Doma se obklopuješ příjemnými věcmi, ale děláš to i v práci? Může pomoci se ráno hezky obléct. Udělat si drobnou radost).

C. Odměňovat se. Být na sebe hodný a mít se rád. Otázka: „Máš se ráda?“ Odpověď: „Mám už ráda své tělo, ale nemám ráda svou psychiku. To jak reaguju, to jak jsou mi některé věci nepříjemné, to jak se vracím ke věcem“. Vzít si bod jako úkol. Dát si

každý den malý dárek. Tenhle úkol učí člověka mít ráda sama sebe. Za dárek se považuje dobrý čaj, chvilka pro sebe, východ slunce, oblíbená písnička a mnoho dalších.

D. Překonat se. Postupně dělat věci, ze kterých mám strach. S malými vítězstvími roste pocit sebedůvěry. Překonává se negativní očekávání (to zase určitě dopadne špatně).

E. Naučit se přijímat chválu a nestydět se. Tento bod je pro uživatelku nadbytečný. Chválu přijímá bez problémů.

Následovalo hudební cvičení. Jako hudební prostředek byly využity kytary. Jde o pokračování cvičení č. 1 – Zahraj akord pocitu z místa. Na toto cvičení navážeme. Vycházíme z toho, že uživatelka již přiřadila jednotlivým místům akordy. Teď z nich můžeme sestavit příběh a postupně měnit vnímání představ o jednotlivých místech pomocí představ akordů.

<i><b>Cvičení č. 3 – Příběh složený z akordů</b></i>	
<b>Zadání</b>	Slovně vytvářím příběh, který s uživatelkou hraju na kytaru. Uživatelka přiřazuje jednotlivým situacím akordy, rytmus i tempo. Z bezpečné představy, klidu a domova, přecházíme v představě do stresujícího prostředí. Měníme ho alespoň na chvíli, spojením s relaxační technikou, na klidné. Následně přichází návrat do stresujícího prostředí, jen na malou chvíli. A poté návrat na bezpečné místo.
<b>Průběh</b>	<p>Začínáme opakováním akordů, které přiřadila jednotlivým situacím (dnům, místům). Sobota odpoledne je C, večer hraje jako Amoll, pocit pobytu v lese jako F. Začínáme hrát doma a jdeme do lesa. Slovně určuji vývoj příběhu (cestu do lesa), ale hudebně kopíruju hru uživatelky. První úsek cvičení končí v klidu sobotního večera, domova. Melodií jako v úvodu písně Kometa od Jaromíra Nohavici.</p> <p>Jak bude znít neděle? Jak si ji představuješ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Je to spíše živější. Blíží se mi práce a loučení s přítelem.“</li> </ul> <p>Je tam i někde radost z víkendu? Z toho, že jste byli spolu? Dokázala bys ho zahrát?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Následuje krásná veselá svižná melodie.</li> </ul> <p>Představ si, že přichází pondělí. Ale není to obyčejné pondělí. Představ si, že šéfová vyhrála dovolenou na Bali a odjela na celý měsíc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uživatelka reaguje, že si z šéfové již nic nedělá. Dokáže již uzavřít práci a neřešit jí, když má dovolenou. Šéfová pro ní již nadále není stresorem. Samotná práce je pro ni stresující je, ale především kvůli množství.</li> </ul> <p>Můžeš mi prosím zahrát ten spěch v práci?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Následuje doslova honička vyjádřená hrou na kytaru. Velmi svižné tempo. Při obědě si nestačí vůbec</li> </ul>

	<p>vydechnout (asi vteřinová pauza). Při představě odpoledne se trochu hra zpomaluje, až začne vynechávat tempo. Svůj stav, pocit, přirovnává k disharmonii.</p> <p>A kdyby přišel kouzelný dědeček a půlku věci zahodil (udělá práci za tebe v noci), jak by se ti hrálo.</p> <p>- „To bych chodila do práce s Adurem (smích).“</p> <p>Následně posouvám představu dál: „Představ si znovu tu honičku v práci (začneme ji hrát), zvedneme, dojdeme k oknu, otevřeme ho a pustíme les dovnitř (přechod ve hře na melodii a akord lesa). Pak se ještě vrátíme k práci, k honičce (ale jen na chvíli). A pak jdeme domů (Cdur). Nakonec zpomalíme, je večer.“ Jak se cítíš?</p> <p>- „Příjemně.“</p>
<b>Výsledek</b>	<p>Cvičení podporuje působení prvního cvičení. Umožňuje zobrazení pocitů v jednotlivých situacích jak výškou tónů, tak rychlostí, důrazem. Pomáhá odhalit sílu psychické náročnosti nepříjemné situace. Ukazuje cestu, jak se samovolně uklidnit i v náročném prostředí. Že je možné, se zastavit. Využívá relaxace a tím i zklidnění v náročných situacích. Usnadňuje následnou aplikaci v reálném životě. Je to nácvik.</p>

Po tomto cvičení dávám uživatelce na vybranou, zda by raději chtěla pokračovat rytmickým cvičením, nebo zpěvem. Zjišťuji tak, v jakém je rozpoložení a současně jí umožňuji řídit směr setkání. Má možnost naše setkání vědomě ovlivnit. Tím také posiluji její pocit sebedůvěry.

Uživatelka si přeje se více zklidnit. Ráda by zpívala. Prvním cvičením je cvičení na rozsah pěveckého rejstříku a hledání tónů s největší rezonancí.

Při tomto cvičení hledáme tóny s největší rezonancí. Vždy jsou dva tóny s vyšší rezonancí, než ostatní. Jeden tón s hlavovou rezonancí a jeden tón s hrudní. Jelikož uživatelka již dříve dospěla k tomu, že pocit sebedůvěry sídlí v hrudi, hledáme rezonanci hrudní.<sup>4</sup>

<i>Cvičení č. 4 - Rezonance hlasu</i>	
<b>Zadání</b>	<p>Cvičení probíhá tak, že uživatelka klesá a stoupá hlasem. Nejdříve po jednotlivých tónech. Pak ji požádám, ať se pokusí tóny spojovat, plynule je navazovat (glissando). Důležité je postupně cvičení zpomalovat. Svůj hlasový rozsah si může uživatelka vyzkoušet s různou silou hlasu (zkus zazpívat trochu silněji, vyzpíváš výš nebo níž?).</p>
<b>Průběh</b>	<p>Glissando uživatele nešlo. Zpívala jednotlivé tóny. Pokud zpívala řadu tónů od nižších k vyšším, tak se občas glissando zdařilo. Dolů jí šly zpívat jen samostatné tóny. Také se zapomínala nadechovat. Při zpěvu jsem si ji poslechla z obou stran (pravým i levým uchem, abych si</p>

<sup>4</sup> Toto cvičení bylo inspirováno cvičením „Developing Pitch“ z knihy The Healing Voice, 1999, str. 51.

	vyzkoušela, zda slyším rozdílně). Nacházíme společně v rejstříku dva tóny, které hezky rezonují. Jeden ve vyšší poloze (rezonance pocitově v čele) a jeden v nižší poloze (rezonance v hrudi). Tón rezonance v hrudi je plný, ale nestálý. Zkoušíme ho zpívat jemně a lehce posilovat. Představa, že tón přichází a pomalu vychází. Uvolníme si čelist zívnutím. Tón SAMOVOLNĚ klesá do hrudi.
<b>Výsledek</b>	Cvičení končí nalezením hrudní rezonance, jejím jemným posilováním. Debatou o pocitech, které rezonance vyvolává. Může následovat jemné brumendo z tónu o půl tón až tón výš, zpět a níž. Hlasem se klouže po tónech, nejsou odděleny.

Po tomto cvičení následují cvičení z Werbeck metody. Výchozím tónem pro cvičení je tón s hrudní rezonancí.

Uživatelka má v průběhu zpívání lehké problémy s intonací. Pokud se může držet mého hlasu, problémy s intonací mizí. Zpívám jemně, aby se mohla slyšet. Při zpěvu také kladu důraz na správné dýchání. Tón se postupně zaobaluje a začíná být plnější.

Závěrečná reflexe probíhá s kantelou. Uživatelka se celkově cítí lépe. Stále ještě pociťuje nervozitu. Ale je klidnější. Dle jejích slov se jí bude lépe spát. Za významné považuje cvičení Ring z Werbeck metody. Cítila v něm rezonanci a bylo jí to příjemné. Uživatelka cítila, že jí glissando nešlo dobře. Dělalala jí potíže plynulost.

Dnešní hodina byla zaměřena na stres v práci, uživatelka by více uvítala pracovat na sebevědomí v oblasti partnerských vztahů. Práci již nevnímá jako stresor, díky cvičení s akordy.

Jelikož je hra na kantelu při reflexi mírně chaotická, svižná, neklidná, nabízím závěrečné relaxační cvičení.

<b><i>Cvičení č. 5 - Nádech a výdech s kantelou</i></b>	
<b>Zadání</b>	Hraje se na všechny struny kantely. Při nádechu přejeđe uživatelka přes struny směrem k sobě a zhluboka se nadechne. S výdechem obrátí dlaň směrem ven a přejeđe struny kantely směrem od těla. Když hraje směrem k sobě, je to vzestupná řada tónů, když hraje od sebe je řada sestupná.
<b>Průběh</b>	Potupně se hra zpomaluje, zjemňuje. Požádám, ať zkusí hrát plynule a volně, ale hluboce u toho dýchat. Nezastavujeme dech.
<b>Výsledek</b>	Uvolnění, zklidnění.

Takto vypadá klasicky cvičení. My jsme dělaly modifikaci. Požádala jsem uživatelku, ať si představí zvuk kantely a dělá jen pohyby rukou spolu s dýcháním. Ať si počká na okamžik, kdy bude mít pocit, že má na kantelu spolu s dechem zahrát.

Až zahraje, ať si počká na ticho. Až kantela dozní. A pak ať pokračuje (vezme si tón z ticha a pošle ho skrz kantelu pryč).

Se čtvrtým nádechem zahrála uživatelka směrem k sobě. Následně čekala na ticho a zhluboka dýchala. Toto se několikrát opakovalo. Uživatelka nabírala pouze k sobě. Hra byla velmi jemná. Poté se začala zpomalovat. Uživatelka hodnotí slovně: „Jo, je to lepší“.

Kantelu nechávám uživatelce půjčenou na **týden**.

Následující setkání již nebudu uvádět tolik do detailů. Záznamy jednotlivých setkání jsou k nalezení v příloze práce. Popíšu pouze další cvičení, která uživatelka považovala za klíčová a také zásadní změny, které prožívala.

V průběhu docházení k psychologce došlo k odhalení, že měla uživatelka strach z opuštění, který plynul z rozvodu rodičů.

Při šestém setkání jsme se věnovaly asertivním technikám. Vybrané techniky jsme zhudebnily na xylofon. Asertivitě jsme se věnovaly z toho důvodu, že asertivita patří k obranným reakcím proti stresu. Je to: „Schopnost sebeprosazení, realizace vlastních plánů a uspokojení potřeb v rámci platných norem (Vágnerová, 2012).“

Nejvíce uživatelku zaujala technika gramofonové desky a otevřené dveře. Technika gramofonová deska vypadá tak, že dotýčný opakuje svůj názor klidně avšak pevných hlasem stále dokola. Stojí si za svým, bez zbytečné argumentace a bez agrese. Jen dokola, jako zaseklá gramofonová deska opakuje svůj požadavek, nebo třeba prostě ne (je samozřejmě možné i dokola opakovat ten samý význam jinými slovy).

Technika otevřených dveří zas vychází z toho, že útočí-li někdo na dveře s rozeběhnutím, očekává odpor. V chvíli, kdy mu otevřeme dveře, je překvapen. Například někdo chce někomu vynadat a očekává výmluvy, obranu. Pokud dotýčný místo toho souhlasí částečně s výrokem útočnicka, otevře mu takto dveře a pak teprve může s ním jednat. Například tvrzení: „Nikdy si neuklízíš pokoj.“ Odpověď: Souhlasím s tím, že ti to tak může připadat, že si nikdy neuklízím pokoj.“ A pokračování: „Podle mě jen máme každý jinou úroveň vnímání nepořádku. Pojd' si o tom promluvit a nastavme si pravidla tak, abychom byli spokojeni oba.“

Při sedmém setkání již měla klientka koťátko. Najednou se rozhodla, že kotě vážně chce a pořídila si takové, které chtěla. To považuji za velký pokrok. Jelikož klientka pociťovala dlouhodobí nedostatek pozornosti, lásky a péče. Byla citově deprivovaná<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> „Deprivace je stav, kdy některá z objektivně významných potřeb, biologických či psychických, není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu (Vágnerová, 2012).“ Jedním z typů deprivace je deprivace citová. Ta vzniká



Dlouhodobě žije sama. Přítel zatím studuje a bydlí v jiném městě. Měla nedostatek fyzického kontaktu.

Již se nestresovala v práci. Řešila převážně partnerské problémy. Svoje vnitřní nutkání se ujišťovat o partnerově lásce a omlouvat se za svoje nálady. Snažila se pochopit a zvládnout svoje výbuchy vzteku. Sama se věnovala četbě psychologických knih s tematikou závislostních vztahů a hysterie.

Mezi cvičení sedmého setkání jsem zařadila lehce modifikované cvičení Mrakodrap z knihy Sebedůvěra cesta k úspěchu (Novák, 1999). Cvičení v původním znění je uvedeno v příloze. Cvičení vychází z kineziologie.<sup>6</sup> Cvičení není svou podstatou hudební, ale pracuje se v něm s dechem a tichem. Důležitý je tón hlasu vypravěče.

<i>Cvičení č. 6 – Mrakodrap</i>	
<b>Zadání</b>	<p>Cvičení je na imaginaci. Provádí se ve stoji. Vypravěč vypráví příběh, uživatel si ho představuje a prožívá.</p> <p>Představ si, že stojíš na hodně vysokém mrakodrapu. Zkus si představit, na čem stojíš. Jaké je počasí? Slyšíš nějaké zvuky? Není tam zábradlí. Půjdeš pomalu k okraji a podíváš se pomalu přes okraj. Jen se dívej a uvědomuj si, co cítíš. Pak se vrať pomalu do středu střechy. Co jsi cítila? Následuje rozhovor o pocitech a realitě – kde jsi ve skutečnosti stála? Následuje nová představa se změnou – umíš létat. A závěr je zas rozhovor.</p>
<b>Průběh</b>	<p>Zavři oči. Nádech výdech. Představ si, že stojíš na hodně vysokém mrakodrapu. Zkus si představit, na čem stojíš. Jaké je počasí? Slyšíš nějaké zvuky. Jen si to představuj. Není tam zábradlí. Půjdeš pomalu k okraji a podíváš se pomalu přes okraj. Jen se dívej a uvědomuj si, co cítíš. Pak se vrať pomalu do středu střechy. Co jsi cítila?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strach.</li> </ul> <p>A jak se to projevuje?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brněj mi nohy. A když je to trochu silnější, tak se mi to i sevře v hrudi.</li> </ul> <p>A co si myslíš, že ten pocit způsobilo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Že tam není zábradlí.</li> </ul> <p>A kde jsi byla reálně?</p>

---

v důsledku: „Neuspokojení potřeby spolehlivého a jistého citového vztahu s matkou, event. jinou osobou. Citové strádání může podstatným způsobem ovlivnit celkový rozvoj osobnosti dítěte, jeho vztah k ostatním lidem i k sobě samému (Vágnerová, 2012).“

<sup>6</sup> Kineziologie je metoda a testování svalů, kterou používají rehabilitační a jiní zdravotní odborníci k diagnostice. Pomocí testování svalů lze zkoumat i vztah myšlení a fyziologické síly. Když o sobě přemýšlíme negativně, oslabujeme své tělo. Negativní myšlení má negativní vliv na to, co a jak cítíme, a na naši schopnost podávat výkony. Podobný negativní účinek mají i negativní představy o minulosti nebo budoucnosti (Novák, 1999).

	<p>- Tady. A jak je možné, že jsi to tedy takhle cítila? - Tou představou? Ano, ta představa je pro tělo reálná a způsobuje fyzickou reakci. Vrať se, prosím, na mrakodrap. Zase si představ, na čem stojíš. Co slyšíš. Akorát je v té představě teď jedna velká změna. TY totiž umíš létat. Můžeš si představit, že máš křídla, jako motýl, nebo pták. Nebo raketový pohon. Jak chceš. Prostě umíš létat. Víš to naprosto bezpečně. Děláš to celý život. A můžeš jít na okraj mrakodrapu, lehce se odrazíš a vzneseš se. A letíš. A můžeš letět úplně kamkoliv. Na svoje oblíbené místo. Užij si radost z toho letu. A až se trochu zaraduješ, tak přistaň a můžeš otevřít oči. Co jsi cítila? Jaké to bylo? - Příjemně. Líbilo se mi to. A kde jsi celou dobu byla? - Tady. Takže ten strach, co teď cítím je naprosto zbytečný? Co myslíš. Kdo za ten strach může? Kdo ho vytváří a proč?</p>
<b>Výsledek</b>	Došlo k uvědomění, jak moc nás ovlivňují vlastní myšlenky.

Klíčové pro toto cvičení je zaměřit se na úspěch spíše než na selhání. Dále na prožitek představy a uvědomění si reality. Kde vážně sedím, či stojím. Velmi důležitá je při tomto cvičení intonace vypravěče. Aby se uživatel dokázal do cvičení vžít a zažít si ho.

Uživatelka toto cvičení v následujícím cvičení a v závěrečné reflexy všech setkání uvedla jako jedno z nejučinnějších. Prý jí toto cvičení pomohlo se změnou myšlení. Uklidnilo ji.

Mezi jednotlivými setkáními se postupně začaly dělat větší mezery. Přesto že původní dohoda zněla tak, že se budeme scházet každý týden, a že se setkání budou rušit jen z opravdu vážných důvodů, tak uživatelka začala ke konci setkání rušit z méně vážných důvodů. Jedno setkání zrušila proto, že chtěla raději jít fandit na hokej. To je podle mě velký úspěch a důkaz prosazení si svého zájmu.

Muzikoterapeutická setkání jsme uzavřely na devátém setkání, kdy jsme udělaly výstupní diagnostiku. Výsledné testy potvrdily zvýšení sebevědomí.

### 2.7.2 Uživatelka Karolína

Uživatelka přišla s žádostí, že by ráda pracovala na svém hlasovém projevu, jelikož jí to snižuje sebevědomí v práci. Jinak celkově, podle svých slov, problémy se sebevědomím nemá. Někdy až naopak. Sama o sobě tvrdí, že má narcistní sklony. Což se podle ní projevuje tak, že na sebe strhává pozornost a nepouští ostatní ke slovu. To by prý také ráda změnila.

Na hlasovém projevu by chtěla posílit hlas, a aby také při delším hovoru nepociťovala hlasovou únavu.

Podle příznaků a popisu uživatelky jsem z počátku přemýšlela o organické poruše hlasu. Po provedení vstupní diagnózy a na základě rodinné a osobní anamnézy se ukázalo, že půjde o funkční poruchu hlasu.

Poruchy hlasu se dělí na organické a funkční poruchy hlasu. Organické poruchy hlasu jsou tyto:

- záněty hrtanu;
- nádory hrtanu;
- poruchy inervace (parézy) hrtanu;
- hormonální poruchy (endokrinní onemocnění);
- úrazy hrtanu;
- anomálie hrtanu.

Typy funkčních poruch jsou tyto:

- poruchy z přemáhání hlasu – hyperkinetická dysfonie, hlasové uzlíky, dětská hyperkinetická dysfonie;
- psychogenní poruchy hlasu – dysfonie, afonie, fistulový hlas;
- hlasové neurózy – spastická dysfonie. (Škodová, Eva 2003)

Uživatelka trpí nedomykavostí hlasivek. Nedomykavost hlasivek je stav, kdy se při hovoru k sobě hlasivkové řasy nedostatečně přibližují. Pokud se hlasivky dostatečně nepřiblíží (nejčastěji u pacientů s parézou hlasivky), vzduch mezi nimi příliš rychle uniká, hlas je chraptivý, dyšný a rychle vzniká hlasová únava<sup>7</sup>.

U uživatelky se projevuje velká vzdušnost v hlase, rychle vzniká hlasová únava. Chrapot se objevuje až při únavě, anebo pokud klesá do nižších hlasových poloh. Celkově mluví spíše vysoko. Při mluveném projevu se nadechuje jen do hrudníku, nedostatečně se opírá v řeči o bránici. Hlas je jemný, vysoko položený, neznělý, utváří se v krku. Nejedná se o nosový hlas.

---

<sup>7</sup> ZELENÍK, Karol. Léčba nedomykavosti hlasivek pomocí injeztáží augmentace. Příloha: Lékařské listy [online]. roč. 2012, č. 07, 2012-10-12 [cit. 2014-03-03]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/lecba-nedomykavosti-hlasivek-pomoci-injektazni-augmentace-467019>

### **Rodinná anamnéza:**

Uživatelce je 30 let. Rodiče se v dětství rozvedli, uživatelku a její starší sestru vychovávala matka s otčímem. Otčím uživatelku i její sestru ponižoval, vzbuzoval v nich pocity méněcennosti. Dle jejích slov je „dusil“. Před pár lety zemřel při autonehodě. V rodině se neobjevují žádná chronická onemocnění. Uživatelka sama je zdravá. Dodržuje zdravou životosprávu. V současné době buduje vlastní advokátní praxi. Rovněž se v současné době soudí s otcem o alimenty.

### **Diagnostika:**

Nedomykavost hlasivek jí diagnostikoval foniatr. Zhruba půl roku docházela na hlasová cvičení. Již dva roky je neprovádí, nebo jen výjimečně. Takový hlas, jaký má, má prý co si pamatuje. Vysvětluje si to tím, že jako miminko hodně křičela.

### **Cíl**

V rámci prvního sezení test postavy na stromě – postava na vrcholku, bezpečně sedící, mávající.

Test sebeúcty – 1.5 Vynikající sebeúcta

Test postavy – Postava velká něco málo přes 80%, silné energické tahy pastelkami, výrazné barvy. Nohy pevně u sebe, jedna noha pokrčená, spíše ležerně elegantní postoj. Nedošlo k identifikaci vědomé, přesto postava podobná uživatelce. Postava na krku šátek (uživatelka měla šátek nedávno v práci). Šátek má fialovou barvu – tu uživatelka ráda nemá, nenosí ji. Na sobě modré oblečení. Modrá je pro ni barva klidu. Mírný úsměv. Spíše neutrální výraz. Ruce zakončeny do špičky, ostře.

Test – představ mi hudební nástroj. Představ mi Kantelu. Kantela je dle jejích slov krásný nástroj, který pomáhá léčit. A přitom je bezbranný, nahý, každý může sahat na její struny.

### **1. Setkání**

Na prvním setkání jsme se zaměřily na průzkum dechu a rozsahu hlasu. Očekávala jsem, že hlas při zpěvu bude také sevřený a že budeme hlasivky uvolňovat pomalu zpěvem.

Prvním cvičením tedy bylo cvičení na průzkum dechu.

<i>Cvičení č. 7 - Průzkum dechu</i>	
<b>Zadání</b>	Cvičení je zaměřené na prozkoumání poloh dechu.
<b>Průběh</b>	Nadechování do ramen, hrudního koše, do břicha. Následně je pozorována intenzita dechu v jednotlivých partiích, a jaké pocity to vyvolává, nebo připomíná. Následně zkusíme dýchat velmi rychle do jednotlivých partií. Poté velmi pomalu (takže celé cvičení končí pomalým dýcháním do břicha)

	a dochází ke zklidnění). Následně rozhovor o pocitech. Kdy dýcháme mělce, kdy hluboce.
<b>Výsledek</b>	Výsledkem je to, že si uživatelka může vyzkoušet, jak se cítí při mělkém, či hlubokém dýchání. Může se zaměřit na to, jak dýchá běžně? Který dech je nejvíce uvolňující je ihned jasné, ve srovnání s ostatními polohami dechu.

Cílem setkání bylo zjistit, zda uživatelka zná různé polohy dechu a zda je umí využívat.

Pokud by byl čas, tak sekundárním cílem bylo zjistit, jak se chová hlas uživatelky při zpěvu.

- 1) Cvičení dechu s kantelou. Při nádechu přejet prsty po kantele směrem k tělu. S výdechem od těla.

Při následujících sezeních bývá uživatelka často velmi unavená z práce. Působí vyčerpaně. Hodně se věnujeme relaxaci. Především nácviku dýchání. Postupně přidávám i další nástroje. Uživatelka je zvědavá, ráda zažívá nové věci.

Na třetím setkání se svěruje, že má pocit, že jí naopak sebevědomí ubylo. V situaci, ve které si bývá obvykle jistá, najednou znejistěla. Konkrétně jí věnoval přespřílišnou pozornost muž, o kterého neměla zájem. Skoro se jí dotklo, jak se mohl takový muž o ni ucházet. Vysvětluji, že by to mohl být následek uvolňování emoční oblasti a slibuji, že zařadím i cvičení na uvědomění si vlastních hranic. Následuje rozhovor o tom, kde se tyto pocity berou a zda jí hrozilo nějaké reálné nebezpečí. Proč pocit ohrožení cítila.

Uvolňovací cvičení jako jsou relaxace pomocí dechu, spojená s hrou na kytaru doprovázíme na pátém setkání představou moře. S nádechem se vlna přibližuje, čerstvý vítr jí ovívá tvář. S výdechem si představuje, jak vlna z pobřeží odchází, slyší šumění moře.

Protahujeme také namožené krční svaly. Jemně kroužíme rameny. Na každém setkání musím dávat pozor, která svalová partie klientku bolí. Hodně cvičí a mívá namožené různé svalové skupiny. Je důležité neustále opakovat, že hlasová cvičení nesmí bolet a ani ostatní cvičení by neměla být nepříjemná. Často se totiž přemáhá a nepříjemnost cviku musím odhadnout.

Za velmi přínosné považuji cvičení DufTe z Werbeck metody. Toto slovní spojení při zpěvu a dostatečně jemném vyslovení přechází do mluvené polohy. To znamená, že je uživatelka schopna zazpívat bez chrapotu Duf a následně vyslovit, opět bez chrapotu, Te. Toto cvičení opakujeme ve variacích každou hodinu.

V prvních třech hodinách jsme převážně uvolňovaly oblast břicha pomocí kantely a dechu a současně jsme uvolňovaly hlas pomocí cvičení z Werbeck metody.

Na čtvrtém setkání jsme se zaměřily na osobní hranice a prováděly cvičení na xylofon – společný rozhovor. Také jsem zařadila cvičení na vyjádření emocí, které začínalo neutrálně: „Zahraj čtvrtek.“ Po čtvrtku následovaly pocity: „Zahraj jaké to je, když se do tebe někdo zamiluje? Jaké to je, když se do někoho zamiluješ ty? A jaké to je, když je to vzájemné? Chtěla bys vyjádřit ještě nějaký jiný pocit?“ Toto cvičení mělo za cíl uživatelce pomoci pochopit a odhalit prožívání v citové oblasti. Schválně jsem první otázku formulovala tak, aby mohla vyznít dvojznačně. Nebylo řečeno, že city neopětuje. Uživatelka to očekává. Bývá to pravidlem, že se o ni uchází někdo, o koho nemá zájem.

V páté hodině jsme se zaměřily na uvolnění krku a hrudníku pomocí souznění s kantelou.

<i>Cvičení č. 8 – Souznění s kantelou</i>	
<b>Zadání</b>	Uživatelka si přiloží zadní stěnou kantelu k uchu, opře si ji o rameno. Brnká postupně na jednotlivé struny a snaží se vždy tón zazpívat. Zpívá tak hlasitě/jemně, aby s tónem splynula.
<b>Průběh</b>	<p>Uživatelka občas tlačí na hlas. Někdy brnká málo silně. Pobízím ji tedy, aby brnkla na strunu tak silně, aby struna dlouze zněla.</p> <p style="padding-left: 40px;">- Je možné, že ji rozeznívám? To zpívám já, nebo je to kantela?</p> <p>Zvuk strun je posilován zpěvem uživatelky, pokud najde správný tón a rezonanci. V řadě tónů zní všechny tóny, jen tón G se trochu ztrácí.</p> <p>V cvičení pokračujeme ještě na druhém uchu.</p> <p>Ptám se, jestli by chtěla ještě vyzkoušet masáž zad kantelou. Uživatelka souhlasí.</p> <p>Poté ji požádám, aby si sedla ke mně zády a hraju na kantelu. Pomalu vždy nechám jednotlivé tóny doznít. Poprosím ji, zda by mohla s jednotlivými tóny zpívat brumendo, nebo nějakou slabiku. Zpívá slabiku. Pohybují se po tónech, které jí zní a jsou příjemné. Zajímavé je, že tón G je jakoby pohlčován. Zvuk se stává plošším. Jako by zůstával v zádech.</p> <p>Uživatelce je cvičení příjemné.</p>
<b>Výsledek</b>	Uživatelka je velmi uvolněná. Má velkou radost z cvičení. Její hlas je znělejší, plnější.

Pátá hodina je poslední hodinou v řadě setkání. Proto se pouštíme do kresby postavy a testu. Postava se celkově uvolnila. Zůstává neoblíbená fialová barva u krku postavy. Došlo ještě k nepatrnému zvětšení postavy. Ruka směřující doleva se uživatelce nevešla na papír. Je zde přímá souvislost s tím, že uživatelka se v současné době snaží vypořádat s minulostí. Dořešit svůj problémový vztah s otcem.

Velmi důležitým je rozhovor o benefitech vysokého hlasu. Z cvičení, která prováníme vyplývá, že je uživatelka schopná mluvit v nižších polohách, které jsou pro ni vhodnější. Hlas by jí v nich bolet neměl. Uživatelka si uvědomuje, že vysoký hlas využívá

ve svůj prospěch. V tuto chvíli je tedy na ní, jak se rozhodne. Zda chce i nadále mluvit vysokým hlasem, anebo jestli by ráda snížila svůj hlas v mluveném projevu.

### 2.7.3. Uživatelka Helena

Uživatelka je na rodičovské dovolené, má druhé dítě, půlroční holčičku. Sama říká, že narození druhého potomka neprožívá již tak silně, jako první narození dítěte. Cítí se trochu osamělá v Praze, protože nepochází z Prahy a prakticky jejími kamarádkami jsou jen spolupracovnice z práce, se kterými se teď nevidá. Chybí jí také práce. Potřebovala by větší sociální kontakt. Celkem si věří, jen se poslední dobou necítí svá. Trochu propadá smutným náladám.

Ráda by zapracovala na své důvěře v oblasti řízení auta. Má velký strach z řízení. Svůj strach přičítá tomu, že autoškolu dělala v menším městě, cítí se nejistá ve velkém provozu a při jízdě s ruční pákou. Má pocit, že jí v autoškole nenaučili běžné věci, jako je couvání, v čemž jí utvrzuje partner. Celkově má obavu ze zklamání, nevěří si ve sportu. Ve věcech, kde se po ní chce výkon. Bojí se selhání. Že nebude stejně dobrá jako ostatní. Nejvíce se hrozí situace, že jí na křižovatce chcípne auto a ostatní řidiči na i budou troubit. To už se jí také stalo. Byla to pro ni velmi stresující situace. Auto nešlo nastartovat, až se rozplakala a začala mlátit do volantů. Nakonec nastartovala a odjela.

### Rodinná anamnéza

Matka a sestřenice mají cukrovku, babička stařeckou cukrovku. Otec se léčil na deprese, nakonec spáchal sebevraždu. Uživatelka má atopický ekzém<sup>8</sup> a trpívá na nízký tlak. Dvakrát jí byly odoperovány mandle, možná, že jí již narostly znovu (dle jejích slov). Občas se jí při zátěži hůře dýchá, hlavně při intenzivní sportovní zátěži. To se prý projevuje tak, že musí dýchat i pusou. Nejen nosem. Subjektivně mívá pocit, že se nemůže nadechnout a potřebuje více vzduchu. Trpí ulcerózní kolitidou<sup>9</sup>. V současné době nebere žádné léky. Střeva má momentálně v pořádku a kojí půlroční dítě. Žije se synem s předchozího vztahu a s partnerem, s kterým má půlroční dceru.

---

<sup>8</sup> Atopický ekzém je chronické onemocnění kůže, které se projevuje svědivou vyrážkou. Vyrážka se objevuje nejčastěji na rukou a kolenou, ale může zasáhnout jakoukoliv část těla. Přesná příčina atopického ekzému není známá. Předpokládá se, že atopický ekzém může být následkem kombinace citlivé pokožky a poruchy imunitního systému (Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER), 2007. *Atopic dermatitis (eczema)*).

<sup>9</sup> Ulcerózní kolitida je zánětlivé onemocnění konečníku a tlustého střeva. Zánět je autoimunitní a nemá známou příčinu (více Zádorová, 2007. V *Česká gastroenterologická společnost : Nespecifické střevní záněty*).

## Diagnostika

Test postavy – postava stojí bokem, dívá se do minulosti, stojí se zdviženými dlaněmi vzhůru. Ruce nabízejí pomoc někomu, ale nikomu konkrétnímu. Postava je oblečená v zelenou, což je pro uživatelku uklidňující, svěží barva. Je to její nejoblíbenější. Postavy kreslí uživatelka vždy bokem. V pubertě vždy kreslila anděly. Chtěla ho nakreslit i teď, nepřišlo jí to hloupé. Na požádání anděla nakreslila. Anděl měl jinou barvu vlasů i šatů. Křídla prý dřív vymalovávala peříčko po peříčku. Anděl je pro ni symbolem ochrany.

Test sebeúcty- výsledek testu 2.5 – na hranici

Nulté setkání – uzavření kontraktu, domluvení podrobností. První diagnostické testy. Domluvení se na spolupráci.

### První setkání

Cílem setkání je seznámit uživatelku se silou dechu. Uvědomit si, jaké pocity dýchání navozuje.

Zařazeno první cvičení na překonání neznámé situace. Po navození klidné atmosféry a důvěry následovalo cvičení s kantelou (Představ si, jak ten nástroj zní a teď na něj zahraj). Rušení zažitých vzorců. Nová neznámá situace, může být příjemná, mít příjemný výsledek.

<i>Cvičení č. 9 – Představ si jak zní kantela</i>	
<b>Zadání</b>	Představ si, jak kantela (nebo xylofon, chřestidla) zní. Prohlídni si nástroj zrakem, hmatem, Můžeš k němu i přivonět. Utvoř si představu. Jak asi zní? Teď na něj zahraj. Jak skutečně zní?
<b>Průběh</b>	Nejdřív položím kantelu na stůl (již naladěnou, ladím ji doma, nebo mimo doslech). Vysvětlím zadání. - Bude znít jako harfa. Teď si ji pořádně prohlédni, rukama, očima. A zahraj na ni. Nejdřív se uživatelka zalekla. Řekla, že se bojí zahrát. Následně zahrála. Jak kantela zní? - Úplně jinak. Tak jemně. Krásně. To jsem nečekala.
<b>Výsledek</b>	Dochází ke korekci očekávání. Něco očekávám a stane se něco jiného. Důležité je mít hezky znějící nástroje. Jelikož se také utváří spojnice mezi negativním očekáváním a pozitivním zážitkem.

Toto cvičení jsme následně opakovaly v každém sezení. Ptáme se na otázky: „Kdo může za představu? Za očekávání? Dá se to nějak ovlivnit?“ Cvičení vždy modifikuji jiným nástrojem. Dalšími nástroji byla různě plněná chřestidla a čistě a jemně znějící xylofon. U xylofonu uživatelka očekávala, že bude znít jako kostlivci. Trochu moc nahlas a strašidelně. Byla velmi příjemně překvapená jemností a libozvučností xylofonu.



Tato cvičení upravují její vztah na negativní očekávání při řízení auta. Strach, že každá jízda špatně dopadne. Jeden z důvodů proč nerada řídí je ten, že se obává, že jí chcípne auto na křižovatce a ostatní řidiči na ni budou troubit.

Jakmile zná zvuk kantely přecházíme na cvičení dechu. Do jaké polohy dýchám? Kdy mě dech uklidňuje? Následuje nácvik hlubokého dýchání a zkoušení hry na kantelu s nádechem a výdechem. Nádech k sobě jde přirozeněji. Výdech od sebe je kostrbatý, nebo velmi silný. Požádám tedy uživatelku, aby hrála, pokud chce, jenom k sobě. Ať si načerpá tolik síly z nádechu, kolik potřebuje. Ať si nabere tolikrát, kolikrát potřebuje. Jelikož každý den vydává neustále spoustu energie. Tímto cvičením pak začínáme každé další setkání.

Uživatelka velmi ráda zpívá, takže pokračuje seznámením se s pěveckými cvičeními z Werbeck metody.

### **Druhé setkání**

Cílem druhého setkání bylo nalézt své vlastní tempo. Najít svůj vnitřní rytmus a tón. To vede ke zvýšenému sebeuvědomění.

Začínáme nejdříve volnou improvizací na kantelu. Přecházíme na nácvik hlubokého klidného nádechu a výdechu s hrou na kantelu. Tentokrát to jde plynuleji. Koordinace nádechu a výdechu s hrou ještě činí trochu potíže.

Následuje cvičení rychlosti tepu. Uživatelce z tohoto cvičení vyplýne, že se vědomě dokáže uklidnit, zklidnit svůj dech i tep.

Poté přichází na řadu cvičení na konfrontaci reality a představy (jak asi zní nástroj?) uskutečněná pomocí sady chřestidel s různými obsahy. Hádá, co je uvnitř chřestidel. Nakonec chřestidla otevíráme a kontrolujeme představu a realitu. Náplně ji překvapily (různé fazole, čočky, sůl).

Rozezpíváme se pomocí cvičení s Werbeck metodou. Uživatelka má krásný silný zvučný hlas. Velmi ráda zpívá. Pokračujeme cvičením na hledání svého tónu (inspirováno Zeleiovou).

Závěrečná relaxace probíhá zpěvem písně Amba Amba. Po zpěvu písně přichází na řadu slovní reflexe. U závěrečné reflexe hrála uživatelka volně na kantelu. Hra byla jemná, veselá.

### **Třetí setkání**

Mezi jednotlivými setkáními jsou docela velké časové prodlevy (několik týdnů). Uživatelka mezi tím měla čas zkoušet řídit a čelit tak svému strachu a nedůvěře.

Také se jí již stalo, že ji někdo vytočil a místo toho, aby se rozčílila, tak situaci rozdýchala.

I dnešní setkání začínáme volnou improvizací na kantelu a následně nácvikem hlubokého dýchání s hrou na kantelu. Tentokrát k tomu přidáváme představu větru v listí. S nádechem fouká vítr k nám. Svěží vítr kolem obličeje a šumění lístků na stromě, které se naklánějí k nám. S výdechem vítr mění směr a fouká směrem od nás.

Následuje cvičení „Představ si, jak zní“, tentokrát xylofon. A na něj navazuje cvičení na vyjádření pocitu melodií. Nejdříve dávám celkem neutrální zadání: „Zahraj pátek.“ Po tomto cvičení, kdy je jisté pochopení zadání, začnu vytvářet příběh.

Postupně dávám úkoly: „Zahraj pátek. Zahraj, jaké to je, když řídíš auto na výletě mimo provoz? Jaké to je, když vjedeš na rušnou křižovatku? Otevři okno a vpust dovnitř vítr – nádech i výdech. Projed' křižovatku a dojed' domů. Zahraj pohodu pátku.“

Následně ještě dávám možnost, jestli si chce ještě cokoliv dalšího zahrát, vyjádřit cokoliv na xylofon.

Jako další bylo zařazeno cvičení Mrakodrap. Uživatelka představu nijak zvlášť neprožívá, ale cvičení jí přišlo zajímavé.

Na závěr přistoupíme ke kresbě stromu a postavy. Tyto dvě kresby mají zachytit současný stav klientky. Domluvily jsme se, že budeme v sezeních pokračovat dále, avšak z důvodů velkých časových rozestupů mezi jednotlivými setkáními zaznamenáme výstup pro práci již nyní, po třech hodinách. Závěrem jsou tedy výsledky po třech setkáních.

## 2.8. Výsledky a jejich interpretace

Všechny tři uživatelky pocít'ují subjektivně změnu ve svém prožívání a chování. Tyto změny jsou měřitelné objektivně a jsou i pozorovatelné. Všechny tyto tři pohledy (subjektivní vnímání uživatelky, mé pozorování a objektivní posudek) jsou následně uvedeny a rozepsány pro každou uživatelku zvlášť.

Každý člověk je jedinečný, má své jedinečné problémy. Stejně tak uživatelky řešily každá jiná obtíže, které jim snižovaly sebevědomí.

U všech tří uživatelek došlo ke zlepšení sebevědomí. Otázkou samozřejmě zůstává, jak moc velký vliv na toto zlepšení měla muzikoterapie. Především u klientky Karolíny, která současně docházela na setkání s psycholožkou a sama se aktivně vzdělávala motivační a odbornou literaturou.

Kostra muzikoterapeutického plánu zůstávala vždy stejná, avšak cvičení jsem modifikovala vždy pro konkrétní uživatelku. Ať už výběrem nástrojů, nebo jsem vyzdvihla jiný aspekt cvičení.

Vždy jsem se řídila aktuálními potřebami a rozpoložením uživatelky.

### 2.8.1. Petra

Subjektivně se cítí uživatelka jistěji. Více si věří ve vztahu. Cítí, že se někam posunula. Netrápí se příliš pracovním prostředím.

Pozorování – uživatelka si dokáže lépe zorganizovat čas. Dvakrát zrušila sezení, přestože jsme měly nastavené pravidlo pouze akutního rušení setkání.

Přestala přítele zahlcovat smskami. Najednou se jí otevřely možnosti. Pořídila si kotě. V listopadu přitom tvrdila, že domácí zvířátko mít nemůže. Vidí možnosti.

Objektivním výstupem je hodnota testu sebeúcty, kdy došlo ke zvýšení hodnoty. V testu kresby postavy je viditelné zvětšení postavy, zesílení čar. Postava již stojí na zemi. Nepluje vzduchem. Stále ještě nemá ruce. Má je za zády. Uživatelka tvrdí, že je nerada kreslí.

Relaxační cvičení byla významná pro odbourání stresu. Stejně tak nácvik zklidňujících cvičení pak bylo možné uplatnit v běžném životě. Nácvik hlubokého nádechu a výdechu byl součástí důležitého hudebního cvičení, kdy uživatelka mohla v imaginaci ve stresovém prostředí otevřít okno a zhluboka se nadechnout. Stejně tak cvičení na vnímání vlastního tepu. Uživatelce tato cvičení napomáhala k uvědomění síly vlastní myšlenky a ovládnutí funkcí svého těla.

Hra na kantelu sloužila také k relaxaci. Velmi důležitá byla hra na kytary. Prostřednictvím cvičení životních milníků. A všech dalších rozšíření. Pomocí hudebních cvičení mohla uživatelka bezpečně zdolávat úkoly, s postupně rostoucí obtížností. A původní reakce na nové cvičení „já se bojím“, či „to nemůžu, to nejde“, se proměnila na „já to zkusím“.

Uživatelka prodělala ze všech zkoumaných subjektů nejvýraznější posun. Její posun byl jistě výsledkem součinnosti mnoha faktorů: muzikoterapie, práce s psychologem a především vlastního odhodlání se změnit. Také se účastnila největšího počtu sezení ze všech uživatelů a celková doba muzikoterapie byla tři měsíce.

### 2.8.2 Karolína

Subjektivně uživatelka pocítuje menší hlasovou únavu. Celkově jí její vlastní hlas lépe zní.

Objektivně se v testu sebeúcty nikam neposunula, což ani nebylo cílem. Je stále na úrovni vynikající sebeúcta. Znatelný posun je v kresbě postavy. Postava je živější, veselejší, nakreslila tanečnici, baletku. Stále opakující se vzorec – modré šaty (oblíbená barva, barva klidu) s fialovými prvky. Došlo k uvědomění fialové. Fialovou barvu nemá oblíbenou a považuje ji za až úzkostnou. Nikdy ji nenosí. Přesto ji kreslí.

U vstupního i výstupního obrázku je fialová kolem krku. U vstupního obrázku čistě fialová sukně (klientce se nelíbí její stehna) a u výstupního jen modrá sukně přibarvená. Nově fialové boty. Uživatelka si to vysvětluje tím, že má problém s kotníkem, který se jí často podvrkává. První obrázek má ostré pevné ruce u těla. U výstupního se jasně natahuje do minulosti. Uživatelka stále řeší vztah s otcem, kterému dává za vinu chování otčíma.

Při zpěvu s kantelou a rezonančních cvičeních má klientka krásný plný hlas ve vyšších i hlubokých polohách. Při mluvení občas hlasem klesá a hlas dostává plnější barvu. Již se několikrát podařilo vyslovit nějaká slova, nebo větu v rozčilení (já se na to taky můžu vyprdnout) v nižší tónině, než je pro uživatelku běžné a v hlase nezazníval žádný chrapot.

Uživatelka si uvědomuje, že setrvává ve vyšších polohách hlavně proto, že jí to přináší benefity. K malé holčičce se lidé chovají hezky a pomáhají jí. Současně prožívá konflikt, jelikož je dospělá a potřebuje, aby se k ní chovali lidé jako k dospělé.

Relaxační cvičení zcela jistě dopomohla k uvolněnosti uživatelky. Stejně tak napomáhala k přípravě na průběh celého sezení. Uživatelka se díky úvodní relaxaci mohla uvolnit a zaměřit se na muzikoterapii. Netrápit se událostmi denního rázu, kvůli kterým mohla být v napětí.

Hlasová cvičení a ostatní hudební cvičení napomohly ke zkvalitnění hlasu, posílení hlasivek. Samozřejmě by se s jejich nácvikem mělo dále pokračovat.

Pro další práci bych doporučila zapojit více arteterapii, především kresbu rodiny. Uživatelka je totiž velmi vizuálně zaměřená. Rozhodující pro pokrok v terapii bude rozhodnutí uživatelky, zda opravdu chce nadále mluvit dívčím hláskem, anebo jestli již nechce. Dále vyřešení vztahové otázky k otci.

### 2.8.3. Helena

Subjektivně se Helena cítí sebejistější. Pozoruje určité změny ve svém chování. Již se jí stalo, že uplatnila relaxační techniku ke zklidnění během dne. Celkově si více uvědomuje sama sebe. Muzikoterapeutická setkání jsou pro ni také velmi důležitá proto, že si na nich odpočine. Moc dobře jí dělá fakt, že se někdo věnuje pouze jí. Trochu se obává, jestli to není sobecké. Ujišťuju ji, že ani trochu.

Pozoruji změnu ve vyjadřování uživatelky. Přijde mi uvolněnější. Do nových cvičení se pouští bez ostychu, nezalekne se. Začíná více improvizovat na hudební nástroje. Více se směje. Uživatelka začala také více mluvit o vztahu s partnerem a o vymezování hranic. Především o udržení svých hranic.

Z objektivního hlediska prodělala proměnu kresba postavy. Postava je o trochu větší. Má silnější obrysy. Především si ji klientka troufla nakreslit zepředu. Přičemž z počátku tvrdila, že postavy zepředu nikdy nekreslí, protože to neumí. Nakreslila ruce před sebou, v uzavření jako baletka.

Uživatelce velmi pomáhá fakt, že se někdo věnuje pouze jí a ještě k tomu plných čtyřicet pět minut. Jelikož má malé miminko, syna na základní škole a profesí je učitelka. Tudíž na rodičovské dovolené má příliš málo kontaktu s lidmi, než na kolik byla zvyklá. A současně se plně věnuje péči o miminko, rodinu a domácnost, což ji vysiluje.

Každé setkání je pro ni možností načerpat nové síly. Cvičení ji bavila, byla pro ni nová a zábavná. Začala si více věřit. Překonávat hladčeji obavy z toho, že když něco neumí, tak to nemůže dělat. Například první kresba byla z boku. Vždy kreslí postavy z boku, protože ji zepředu neumí. A závěrečnou postavu již nakreslila zepředu. Bez strachu, stačilo ji jen vyzvat. Ještě předtím namalovala strom, baobab. A to z toho důvodu, protože ho nikdy nekreslila a chtěla si to vyzkoušet. Moje zadání znělo jen: „Nakresli listnatý strom.“ To považuji za velký úspěch.

Dále začala častěji řídit auto a překonává svůj strach reálně při řízení. Přítel ji podporuje. Dodává jí odvahy. Ještě stále se obává jedné konkrétní křižovatky, ale je odhodlaná se s ní vypořádat. Zdolávat svůj strach.

### 2.8.4. Výzkumné otázky

V rámci kvalitativního výzkumu jsem sledovala dvě výzkumné otázky, na které jsem hledala odpověď. První otázkou bylo, zda je možné posilovat sebevědomí

a sebedůvěru pomocí muzikoterapeutických metod a technik. Druhou otázkou pak bylo, zda usnadňují relaxační techniky uživatelům celkovou práci v průběhu sezení?

Nejdříve bych začala odpovědí na druhou otázku. Relaxační cvičení, především nácvik uklidňujícího hlubokého dýchání považuji za jeden z klíčových bodů terapie. Nácvik dýchání měl hned několik dopadů. Především se uživatelky na začátku setkání měly možnost zklidnit. Přeladit se na setkání. Uvolnit se. Dále mi nácvik relaxace umožnil pozorovat aktuální držení těla uživatelky Pozorovat, zda se někde v těle nevyskytuje zvýšené napětí, které by bylo potřeba uvolnit.

Hra na kantelu u relaxace uživatelky vždy aktivovala. Napomáhala prohloubení relaxace i k tomu, aby odbourávala přehnanou kontrolu nad svým chováním. Všechny tři uživatelky měly pozitivní vztah ke hře na kantelu. Byl to pro ně příjemný začátek, těšily se na hru, což už samo o sobě působilo velmi dobře. Relaxační techniky tak zcela jistě usnadňovaly samotnou práci.

Relaxační techniky sloužily jako způsob, jak zvládat stresové (psychicky náročné) situace v běžném životě. Sloužily jako bezpečná strategie, jak zvládnout napjatou situaci. Ať už v práci, v autě, nebo při obchodním jednání.

Po zvládnutí nějaké těžké situace, je důležité ještě situaci správně vyhodnotit. A to tak, že je nutné si uvědomit, že úspěšné zvládnutí situace nebylo prvkem náhody, ale činem uživatelky. Pokud dojde k nápravě vnímání a uživatelka situaci takto správně vyhodnotila, měla odvahu se takové situaci postavit znovu. A tím už směřuji k muzikoterapii.

Pro klientku Petru i Helenu, jsem záměrně vybírala cvičení, která podporovala překonávání překážek a současně cvičení, která byla zaměřená na očekávání. Postupné zvládnání jednotlivých cvičení mělo za následek, že se uživatelky přestaly obávat překonávat překážky i v životě. Cvičení na změnu očekávání, které konfrontovaly představu a skutečnost, napomáhaly ke korekci negativního výsledku stresových situací.

Muzikoterapeutický plán Karolíny měl stejnou kostru jako předchozích uživatelék, nicméně nebyl zaměřen tolik na překonávání překážek, jelikož uživatelka se pohybovala v pásmu stabilní sebeúcty a sama chtěla posílit svůj hlas. Jelikož jedna z mála oblastí, ve které si méně věří je jednání s klienty, právě z hlasových důvodů. Cvičení tedy byla volena na uvolnění napětí hlasu i těla a doplněna podpůrnými cvičeními na sebepoznání.

Také u klientky Karolíny považuji relaxaci za zásadní. Bývá hodně napjatá, unavená, z práce. Hlasové problémy souvisejí s tím, že nemůže dostatečně uvolnit hlasivky a ty se nedomykají. V těžších situacích se jí svírá hlas a někdy ho i ztrácí. Zde byla velmi účinná kantela. Jak samotná hra na kantelu, tak zpěv s kantelou a masáže zad.

Jsem přesvědčená, že sebevědomí pomocí muzikoterapie posilovat lze. Otázkou zůstává, do jaké míry byly výsledky zásluhou samotných hudebních cvičení a do jaké míry kombinací všech faktorů.

Za jeden z nejsilnějších faktorů považuji rozhodnutí uživatelé posílit své sebevědomí, svou sebedůvěru. Touhu změnit svoje zaběhlé vnímání a chování.

Vzhledem k velmi malému vzorku sledovaných osob a celkem malému věkovému rozpětí, by se dalo diskutovat, jestli by tento postup byl aplikovatelný i na jiné subjekty. Či zda by byl vhodný, takto sestavený muzikoterapeutický plán, pro muže. Jelikož muži všeobecně překážky zvládají lépe. Přistupují k nim jako k výzvám.

### 3. Písňe pro muzikoterapeutickou praxi

Poslední částí práce je soupis vlastních písni na každý den v týdnu, pro každý měsíc v roce a pro každé roční období. Písňe jsou zapsány v notové podobě. Obsahují vždy první hlas, akordy a slova. Některé písňe obsahují i doprovod melodický, harmonický nebo rytmický. Některé písňe obsahují například jak melodický, tak rytmický doprovod.

#### 3.1. Písňe pro každý den v týdnu

Písňe pro každý den v týdnu jsou koncipované jako písňe pro děti. Pondělí, jako první den v týdnu, má nejjednodušší melodii a soustředí se na rytmus. S každou další písni vzrůstá složitost melodie, nebo rytmu. Písňe jsou sestavené tak, aby pomáhaly upevňovat základní hudební představivost.

V písni Úterý je tedy využita malá tercie a pravidelný čtyřčtvrťový rytmus. Melodie je kývavá. V písni Středa se k malé tercii přidává čistá kvinta a rytmus je tříčtvrteční. Tímto způsobem se zvyšuje obtížnost i dalších dvou písni.

Text písni je jednoduchý, krátký, veršovaný.

Doprovody je možné hrát na xylofon, nebo třeba zvonkohru.

Následuje pět písni pro každý den v týdnu:



# Pondělí

G G G G

Pon - dě - li, pon - dě - li, přeš - lo hned po ne - dě - li

The first system of music consists of two staves. The top staff is a treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains four measures of music, each starting with a G chord. The bottom staff is an alto clef with a 4/4 time signature. It contains four measures of music corresponding to the lyrics: 'Pon - dě - li, pon - dě - li, přeš - lo hned po ne - dě - li'. The lyrics are written below the notes.

G G G G

U - čí - me se hra - je - me si tan - čí - me i zpi - vá - me si

The second system of music consists of two staves. The top staff is a treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains four measures of music, each starting with a G chord. The bottom staff is an alto clef with a 4/4 time signature. It contains four measures of music corresponding to the lyrics: 'U - čí - me se hra - je - me si tan - čí - me i zpi - vá - me si'. The lyrics are written below the notes.

G G G F C

Pon - dě - li, pon - dě - li, přeš - lo hned po ne - dě - li

The third system of music consists of two staves. The top staff is a treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains five measures of music, with chords G, G, G, F, and C. The bottom staff is an alto clef with a 4/4 time signature. It contains five measures of music corresponding to the lyrics: 'Pon - dě - li, pon - dě - li, přeš - lo hned po ne - dě - li'. The lyrics are written below the notes.

# Úterý

G C G C G C G C

Ú - te - rý, ú - te - rý, dru - hé je po ne - dě - li

The first system of music consists of two staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains a melody of quarter notes: G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5. Above the staff are the chord symbols G, C, G, C, G, C, G, C. The bottom staff is in bass clef and contains a bass line of quarter notes: G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3.

G C G C G C G C

Po - děl - me se o prá - ci, za - ži - je - me leg - ra - ci.

The second system of music consists of two staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains a melody of quarter notes: G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5. Above the staff are the chord symbols G, C, G, C, G, C, G, C. The bottom staff is in bass clef and contains a bass line of quarter notes: G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3.

G C G C G C G C

Ú - te - rý, ú - te - rý, dru - hé je po ne - dě - li

The third system of music consists of two staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains a melody of quarter notes: G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5. Above the staff are the chord symbols G, C, G, C, G, C, G, C. The bottom staff is in bass clef and contains a bass line of quarter notes: G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3, G2, C3.

## Středa

C C C (Ami) C

U - pros - třed tý - dne je má růz - ná jmé - na

C C C (Ami) C

Mer - cre - dy za - krá - ko - rá bí - lá vrá - na

C (Ami) C (G) C C

Zpra - va i zle - va je dny - ob - klo pe - ná

# Čtvrtek

D D E E E D

Do - bré rá - no , vi - tím den po stře - dě je dal - ši ten

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains a melody of quarter notes: D4, E4, F#4, G4, A4, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. The lower staff is in bass clef and contains a bass line of quarter notes: D3, E3, F#3, G3, A3, B3, A3, G3, F#3, E3, D3. Chord symbols D, D, E, E, E, D are placed above the upper staff.

D D E E E D

co ve jmé - ně čty - ři má raz i dva i raz i dva

The second system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains a melody of quarter notes: D4, E4, F#4, G4, A4, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. The lower staff is in bass clef and contains a bass line of quarter notes: D3, E3, F#3, G3, A3, B3, A3, G3, F#3, E3, D3. Chord symbols D, D, E, E, E, D are placed above the upper staff.

D E E D

čtv - tek to je pi - seň má kaž - dé - mu ji zaz - pi - vám

The third system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains a melody of quarter notes: D4, E4, F#4, G4, A4, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. The lower staff is in bass clef and contains a bass line of quarter notes: D3, E3, F#3, G3, A3, B3, A3, G3, F#3, E3, D3. Chord symbols D, E, E, D are placed above the upper staff.

# Pátek

B B B B

Pá - tý den je pá - tek, je to bláz - nů svá - tek

The first system of music consists of three staves. The top staff is a vocal line in 4/4 time, starting with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). It contains four measures of music with lyrics. Above the staff are four chord symbols: B, B, B, and B. The second staff is a piano accompaniment line, also in 4/4 time, with a treble clef. It contains four measures of music. The third staff is a bass line in 4/4 time, with a bass clef, containing four measures of music.

F F Eb F F

Kon - či tý - den pra - cov - ní , co byl pl - ný krás - ných dní

The second system of music consists of three staves. The top staff is a vocal line in 4/4 time, starting with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). It contains five measures of music with lyrics. Above the staff are five chord symbols: F, F, Eb, F, and F. The second staff is a piano accompaniment line, also in 4/4 time, with a treble clef. It contains five measures of music. The third staff is a bass line in 4/4 time, with a bass clef, containing five measures of music.

B B F Eb B

Při - chá - zi k nám so - bo - ta kon - či na - še ro - bo - ta

The third system of music consists of three staves. The top staff is a vocal line in 4/4 time, starting with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). It contains five measures of music with lyrics. Above the staff are five chord symbols: B, B, F, Eb, and B. The second staff is a piano accompaniment line, also in 4/4 time, with a treble clef. It contains five measures of music. The third staff is a bass line in 4/4 time, with a bass clef, containing five measures of music.

## 3.2. Písňe pro celý rok

Písňe pro celý rok jsou určeny dospělým, nebo dospívajícím jedincům. Jejich obsah již není tolik bezstarostný. Jsou využity složitější melodie i rytmy.

Písňe se snaží zachytit události typické pro daný měsíc roku. Pokud se to podařilo, tak byly texty veršovány melodicky tak, že například píseň Leden obsahuje hojně písmeno „L“. Píseň únor zas v textu nese nejedno „O“ a „U“, atd.

### Texty písni:

#### **Leden**

Ledňáček usedl na lavičku  
Líbezně naklonil svou hlavičku  
Na křídlo klesla mu vložka  
Snad se jara dočká

Sníh les do ticha oblékl  
zahalil celé okolí  
Vložky lehounce létají  
Utichli ptáci údolí

#### **Únor**

Že noci se krátí, není tvou vinou  
Každou minutou stíny blednou  
Ze sálu poslední tóny se linou  
Budou jen vzpomínkou jemnou

Končí čas plesů, sundej mi masku  
Už bylo dost třpytu i lesku  
Končí čas plesů a zbylo už jen  
Z hudby pár tónů a přichází den

#### **Březen**

Ani ryba ani rak  
Napůl zima, sníh a chlad  
Napůl jara kamarád

K slunci upírám svůj zrak  
Blíží se k nám černej mrak  
Přichází jarní slejvák

Díky zimo, bylas fajn  
O jedno tě požádám  
Už nech jaro přijít k nám

V mém nitru totiž touha je  
Ať už nejsou závěje  
A ať nás slunce zahřeje.

#### **Duben**

Těším se na duben,  
Vím, co máš za lubem  
Chtěla bys mě hloupým žertem  
Dostat do kolen  
Tehle rok nebude,  
Jak byly minulé  
Když všechno vyjde mi  
Tak půjdeš do kolen ty

Mě nezdolá pyl ani déšť  
Přírodou nenechám se smést  
Je zas první dubnový den  
Doba plná vtípu a změn

Pole už nebude  
Dál ležeti ladem  
A v dalších dnech  
Přibude na stromech nový mech  
Ubude den o vlas  
Změní se v letní čas  
A Velikonoční hody se přiblíží zas

## **Květen**

Vědro ze studánky naplnil jsi vodou  
A neseš ho měkkou trávou  
Vlastníma rukama pramen vyčistíš  
Abych z něj mohla pít

Večer pak splétáme věty v příběhy  
A hvězdy vidí naše osudy  
Užívám si skvělé pohody  
Vůně květů a šepotu vody

V houpacím křesle se klidně kolébáš  
Já si zas hovím v síti  
Ve svém tempu se kýveme spolu  
Pokojem voní sušené kvítí

## **Červen**

Z tvých černých očí se mi hlava točí  
Černobílé řeči mě obklíčily  
Prý tančím s čerty a čmárám čáry  
Čarovné na cáry duše člověka  
Počestného

Pro čí náruč očistci čelit chceš  
Proč pryč otáčíš se, nechápeš  
Procitni konečně  
Vykročme skutečně  
Čelme jim společně  
Zcela statečně

Zřící se čehokoliv často bolí  
Čistého vína v číše naléváme  
Kolotoč očekávání se roztáčí čile  
Zamčené pocity rozčeří chvíle  
kající

## **Červenec**

Na trávě třpytí se rosa  
Kráčím po ní bosa  
Paprsky probleskují skrze stromy  
Na stráních to krásně létem voní

Roztáhni křídla jak orel (nad horami)  
Rozleť se zprudka krajinou  
Jednou z nás nezbude víc než popel  
Proč se trápit s utkvělou představou

Že něco musím, že něco mám  
Jen svojí cestou se ubírám

Rozhodni se rychle nejlépe hned  
Ať spolu můžeme obletět svět  
Kolem dokola, la, la, la, la

## **Srpen**

Srpek měsíce na mou cestu svítí  
Kráčím nejvíce po cestách kamenitých  
A když do mé nohy ňáký kámen zabodne se  
Sednu si podél vody a říkám bože hmhm  
A pak kráčím dál, kam mě osud nese.  
Kam mě odsud osud nese.

## **Září**

Zem zvolna zlátne v západu slunce  
A zralé plody zůstávají na zemi  
Zrní zvolna dozrává  
Začíná podzim

## **Říjen**

Jeleni v říji neváží své kroky  
Neuváženě dělají rychlé skoky  
Vystrojíme posvícení po svém  
Zazpíváme naši píseň po sté

Jásej v ranním chladu  
Jídla máš hromadu  
o sklizeň se s přáteli děl  
Aby se každý líp měl

## **Listopad**

Zima už je na spadnutí, stejně jako listí na větvích  
Kabáty a šály vytáhnu ze skříně, aby mi na barevných  
cestách nebylo chladno, až pořádný vítr opře se do mých  
zad. Mám ráda podzimu chlad. Zvlášť když se mohu v tvých  
dlaních ohřát a skrýt.

## **Prosinec**

Prosím tě, přines mi klid  
Prosím tě, já už chci žít  
spokojeně v duši svit  
Prosím tě, nech odejít

Všechnu bolest s prvním sněhem  
Přines krásné dny během  
Nichž bílý třpyt prozáří  
Vše co se nedaří



# Leden

G G D

Led - ňá - ček u - se - dl na la - vič - ku

D C

Lí - bez - ně nak - lá - ni svou hla - vič - ku

G C D

Na kříd - lo kles - la mu vlož - ka

D G D

Snad se ja - ra doč - ká

# Únor

G D D C C

Že no - ci se krá - ti to ne - ní tvou vi - nou kaž - dou

The first system of music consists of two staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains five measures of music with notes and rests. The bottom staff is in bass clef and contains five measures of chords. Above the top staff, the chords G, D, D, C, and C are indicated above the first five measures.

C E D D

mi - nu - tou sti - ny bled - nou Ze sá - lu pos - led - ní

The second system of music consists of two staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains five measures of music with notes and rests. The bottom staff is in bass clef and contains five measures of chords. Above the top staff, the chords C, E, D, and D are indicated above the first four measures.

D A C C D

tó - ny se li - nou, bu - dou jen vzpo - min - kou jem - nou

The third system of music consists of two staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains five measures of music with notes and rests. The bottom staff is in bass clef and contains five measures of chords. Above the top staff, the chords D, A, C, C, and D are indicated above the first five measures.

Dm A G C A

Kon - či čas ple - sů, sun - dej mi mas - ku, Už by - lo

The fourth system of music consists of two staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains five measures of music with notes and rests. The bottom staff is in bass clef and contains five measures of chords. Above the top staff, the chords Dm, A, G, C, and A are indicated above the first five measures.

G C E Dm A G

dost Třpy - tu i les - ku Kon - či čas ple - sů a zby - lo už

C D G

jen z hud - by pár tó - mů a při - chá - zi den .

# Březen

D D D D

1. A - ni ry - ba a - ni rak , na - půl zi - ma snih a chlad

2. Di - ky zi - mo by - las fajn , o jed - no tě po - zá - dům

D D Em Em

na - půl ja - ra ka - ma - rád. K slun - ci u - pí - už nech ja - ro při - jit k nám. V mé du - ši to - tiž

Em Em Em Em

nám svůj zrak bl - iží se k nám čer - nej mrak při - chá - zi jar - tou - ha je , ať už nej - sou zá - vě - je a ať nás slun - ce

Em D

- ni slej - vák.  
zah - ře - je.

# Duben

D



1. Tě - šim se na du - ben. Vím, co máš za lu - ben  
2. Po - le už ne - bu - de dál le - že - ti la - dem

D A



chtě - la bys mě hlou - pým žer - tem dos - tat do ko - len.  
A v dal - ších dnech při - by - de na stro - mech no - vý mech

A



Ten - hle rok ne - bu - de jak by - ly mi - nu - lé  
U - bu - de den o vlas, změ - ní se v let - ní čas

A G D



Když vše - chno vyj - de mi, tak půj - deš do ko - len ty  
a Ve - li - ko - noč - ní ho - dy se při - bli - ží zas

D G D



Ref: Mě nez - do - lá pyl a - ni déšť  
Je zas prv - ní dub - no - vý den

D G D A



při - ro - dou ne - ne - chám se smést  
do - ba pl - ná vti - pu a změn

# Květen

Vě - dro ze stu - dán - ky na - pl - nil jsi vo - dou a  
ne - seš ho měk - kou trá - vou vlast - ni - ma ru -  
- ka - ma pra - men vy - čis - tiš a - bych z něj moh - la pit  
Ve - čer pak splé - tá - me vě - ty v při - bě - hy  
V hou - pa - cím křes - le se klid - ně ko - lé - báš  
A hvě - zdy vi - dí na - še o - su - dy  
já si zas ho - vim v sí - ti  
U - ží - vám si skvě - lé po - ho - dy  
Ve svém tempu se ký - ve - me spo - lu  
Vů - ně kvě - tů a še - po - tu vo - dy  
poko - jem vo - ni su - še - né kví - ti

# Červen

Dmi A7 Dm

1. Z tvých čer - ných o - či se mi hla - va to - či čer - no - bí -  
 2. Zří - ci se če - ho - ko - liv čas - to bo - lí čis - té - ho

C E Am Ami Dm

- lé ře - či mě ob - klí - či - ly prý tan - čím s čer - ty a  
 ví - na v či - še na - lé - vá - me ko - lo - toč o - če - ká -

Am Em Dm Am

čmá - rám čá - ry ča - rov - né na cá - ry du - še  
 - vá - ni se roz - tá - či či - le zam - če - né po - ci - ty

Am Em Dm F G

ělo - vě - ka po - čest - né - ho, Ref.: Pro či ná - ruč o - čis - ti  
 roz - če - ři chvi - le ka - jic - ná.

F Dm Dm E

če - lit chceš proč pryč o - tá - číš se ne - chá -

Am Dm Am

- peš pro - cit - ni ko - neč - ně čel - me jim spo - leč - ně

Em

zce - la sta - teč - ně

# Červenec

Na trá - vě tře - pí se ro - sa, krá - čím  
po ní bo - sa pa - prs - ky pro - bles - ku -  
- ji me - zi stro - my Na strá - ních to krás - ně lé - tem  
vo - ni. Roz - táh - ni kříd - la jak o - rel nad ho - ra - mi  
roz leť se zprud - ka kra - ji - nou. Je - dnou z nás ne - zbu - de  
víc než po - pel , proč se trá - pit s ut - kvě - lou  
Pře - dsta - vou Že ně - co mu - sím , že ně - co mám



G C

Jen svo - ji ces - tou se u - bi - rám roz - ho - dni

G

se rych - le nej - lé - pe hned, ať spo - lu mů - že - me

F C

ob - le - tět svět ko - lem do - ko - la la la la lá

G C

la la lá ...

# Srpen

Sr - pek mě - si - ce na mou hla - vu svi - ti. Krá - čim nej -  
- ví - ce po ces - tách ka - me - ni - tých. A když do mé no - hy  
ňá - ký ká - men za - bod - ne se se - dnu si po - děl vo - dy  
a ři - kám bo - že hm - hm a pak krá - čim dál kam mě  
o - sud ne - se. Kam mě od - sud o - sud ne - se .

# Září

Am

Zem zvol - na zlát - ne v zá - pa - du slun - ce a

G Am

zra - lé plo - dy zů - stá - va - ji na ze - mi

F C

zr - ni zvol - na doz - rá - vá

Am Em Am

za - ěí - ná pod - zim

# Říjen

Am



Je - le - ni v ři - ji ne - vá - ži své kro - ky ne - u - vá - že ně dě -

G



-la - ji rych - lé sko - ky Vys - tro - ji - me pos - ví - ce - ni po svém

G C



Zaz - pí - vá - me na - ši pi - seň po sté Já - sej v ra - ním chla - du ji -

C D G



-dla máš hro - ma - du o skli - zeň se s prá - te - li děl a - by se kaž - dý lip měl

# Listopad

D G A

Zi - ma už je na spad - nu - tí , stej - ně ja - ko lis - tí na vět - vich

A7 D7 A7

Ka - bá - ty a šá - ly vy - táh - nu ze skří - ně, a - by mi na ba - rev - ných

D G A

ces - tách ne - by - lo chlad - no, až po - řá - d - ný ví - tr o - pře se do mých zad.

A D A

. Mám rá - da pod - zi - mu chlad. Zvlášť když se mo -

D A G D

- hu v tří - ch dla - nich o - hřát a skrýt

# Prosinec

G D

Pro - sím tě při - nes mi klid Pro - sím tě já už chci žít

G C

Spo - ko - je - ně v du - ši svít Pro - sím tě nech o - de - jít

C G C G C

Všech - nu bo - lest s prv - ním sně - hem nech o - de - jít

D D C D C

Při - nes krás - né dny bě - hem nichž

The musical score is written in 4/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of four systems of music. Each system includes a vocal line and a guitar accompaniment line. Chords are indicated by letters G, D, C, and B-flat above the vocal line. The lyrics are in Czech and describe the month of December.

D G

bi - lý třpyt pro - zá - ři vše co se ne - da - ři.

The first system of music consists of two staves. The upper staff is a vocal line in treble clef with a key signature of one flat (B-flat). It contains the lyrics "bi - lý třpyt pro - zá - ři vše co se ne - da - ři." The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), C5 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), and a whole rest. Above the staff, the chord "D" is written above the first measure and "G" above the seventh measure. The lower staff is a piano accompaniment line in bass clef. It contains the following chords: Dm (F2, A2, C3), Dm (F2, A2, C3), Dm (F2, A2, C3), Dm (F2, A2, C3), Dm (F2, A2, C3), Dm (F2, A2, C3), Gm (Bb2, D3, F3), and Gm (Bb2, D3, F3).

Two empty musical staves, one in treble clef and one in bass clef, positioned below the first system.

### 3.3. Písňe s tematikou ročních dob

Jednotlivým písňím na roční období jsem nejdříve přidělila charakteristické barvy, které se tou dobou v přírodě objevují, jsou dominantní, nebo nějak s ročním obdobím spojené. Následně jsem se snažila tuto barvu vnést do textu písňe, aby co nejvíce evokoval představu těchto barev.

Abych lépe vyjádřila veselost jara a léta, tak jsou písňe na jaro a léto napsány v durové stupnici. Podzim a zima jsou pak melancholické, napsané v mollové stupnici.

Písňe jsou vhodné již pro děti školního věku. Následují texty písňí a za nimi notové zápisy:

#### **Jaro**

(barva zelená, doplňková růžová)

Všechny odstíny zelené  
se vybarví s jarním táním  
Po zimě dlouhé úmorné  
Už doma nemám stání  
překrásně růžové  
jsou květy třešní  
stejně tak půvabné  
jsou květy mandloní  
nemohu dočkat se  
až si k nim přivoním.

#### **Léto**

(barva žlutá, doplňková oranžová)

Vlahé večery a rozpálené ulice  
teplé noci a žhnoucí slunce  
lehké šaty a rudé líce  
vždy dvě strany má každá mince

#### **Podzim**

(barva červená, doplňková hnědá)

Schovám si červený list  
Má barvu krve  
Překrásnými žilkami je protkávaný  
Každý den je tmavší a tmavší  
Jednou se rozdrolí a v hlínu se změní

#### **Zima**

(barva modrá, doplňková bílá)

Bílá jemná ladná zima  
Zaoblí každý kámen na zemi  
Vytvoří iluzi norského klima  
Pošpinit jde lehce sazemi  
Čisté modré chladné nebe  
Vše je pokryté celé vločkami  
Konečky prstů mráz štípe a zebe  
Přikryl okna z ledu dečkami



# Jaro

F C

Vše - chny od - stí - ny ze - le - né se vy - bar - ví s jar - ním tá - ním

C F

Po zi - mě dlou - hé ú - mor - né , už do - ma ne - mám stá - ní.

F C

pře - krás - ně rů - žo - vé jsou kvě - ty třeš - ní stej - ně tak pů - vab - né

C F

jsou kvě - ty man - dlo - ní ne - mo - hu se doč - kat , až si k nim

C

při - vo - ním

# Léto

G D

vla-hé ve-če-ry a roz-pá-le-né u-li-ce

G D

tep-lé no-ci a žhnou-ci slun-ce

C D G

Leh-ké ša-ty a ru-dé li-ce

C D G

vždy dvě stra-ny má kaž-dá min-ce

# Podzim

Scho - vám si čer - ve - ný list, má bar - vu kr - ve

Pře - krá - sný - mi žil - ka - mi je pro - tká - va - ný

Kaž - dý den je tmav - ší a tmav - ší jed - nou se roz - dro - li

a v hlí - nu se změ - ni

The musical score is written on four staves in 4/4 time. The first staff has a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody consists of quarter and eighth notes. Chords are indicated above the staff: Dm for the first two measures and Gm for the last two. The second staff continues the melody with chords Dm, Gm, A, and Dm. The third staff features a more complex chord progression: Dm, Gm, C, Gm, A, Dm, and Am. The fourth staff concludes the piece with chords Dm, A, and Dm, ending with a double bar line.

# Zima

Dm Am Dm Am E Dm

1. Bí-lá jem-ná lad-ná zi-ma za-o-bli kaž-dý ká-men na ze mi  
2. Či-sté mod-ré chlad-né ne-be vše je po-kry-té ce-lé vlož-ka-mi

Ami Dm Am Em Am Am Dm (E)

Vy-tvo-ří i-lu-zi nor-ské-ho kli-ma Poš-pi-nit jde leh-ce sa-ze-  
Ko-neč-ky prs-tů mráz ští-pe a ze-be. Při-kryl o-kna z le-du deč-ka-

Am

- mi  
- mi.

## Závěr

Výsledkem práce je zjištění, že muzikoterapeutické techniky a metody v kombinaci s relaxací měly u dvou klientek výrazný vliv na posílení sebedůvěry.

U třetí klientky došlo díky postupu k částečnému uvolnění, avšak korekce hlasového projevu se v takto krátké době nezdařila. Setkání s touto klientkou trvala celkově dva měsíce. Současně si také uživatelka nebyla zcela jistá, zda pokles hlasu opravdu chce. Pevnější a hlubší hlas by jí dodával sebevědomí při jednání s klienty. Zás na druhou stranu z vysokého hlasu jí plynou benefity jistého ochraňování od cizích lidí, což jí zatím vyhovuje.

Za zásadní považují systematicky sestavený muzikoterapeutický plán. Který začínal relaxací. Následovala cvičení, která byla vždy specifická a navazovala na předchozí hodinu. Každé setkání pak končilo relaxací a závěrečnou reflexí.

Jsem přesvědčená, že uživatelky v uvolněném stavu přijímaly cvičení lépe, než kdyby relaxace cvičením nepředcházela. Relaxované se lépe soustředily samy na sebe. Mohly se lépe věnovat samy sobě. Dostat samy k sobě, do svého nitra. Ke svým pocitům.

Relaxace také umožňovala překonávání obtížných muzikoterapeutických cvičení, čímž se posilovala sebedůvěra dělat neznámé a obtížné věci. Postupné překonávání nových otázek vedlo ke korekci očekávání.

Velmi podstatnou součástí také byly rozhovory s uživatelkami. Hudební cvičení někdy pouze otevřela cestu k rozhovoru.

## Summary

The main finding is that music therapy techniques and methods in combine with relaxation had significant impact on boosting self-confidence of two clients.

The third client was partially relieving tension, but correction of vocal expression in such a short time failed. Meetings with the client, last two months. The second possible reason of fail should be that client was not sure whether the decline in voice really wants. The benefit of stronger and deeper voice is bigger self-confidence in dealing with clients. On the other side high voice benefit is protecting by foreign people, which suits her yet.

The music therapy plane was very important. It was built very systematically. It had three main parts. First part was relaxation. Second part included special exercises following the previous hour. And the final part, third part, was composed from final relaxation and reflection.

I believe that users in relaxed state adopted better exercises than if they were not preceded by relaxation exercise. They could better focus on themselves. Get to themselves, to their heart. Close to their feelings.

Relaxation also allow an overcoming the difficult music therapy exercises, which strengthen the confidence to do the unknown and difficult things. Overcoming difficulties step by step helped to overcome new issues in a real life and helped to correct negative expectations.

The very important part of music therapy was dialog. Musical exercise sometimes only opened the way to an interview.

## Seznam tabulek

Cvičení č. 1 – Zahraj akord pocitu z místa .....	25
Cvičení č. 2 – V jaké části těla se nachází pocit sebedůvěry? .....	26
Cvičení č. 3 – Příběh složený z akordů.....	28
Cvičení č. 4 - Rezonance hlasu.....	29
Cvičení č. 5 - Nádech a výdech s kantelou.....	30
Cvičení č. 6 - Mrakodrap .....	32
Cvičení č. 7 – Průzkum dechu.....	35
Cvičení č. 8 – Souznění s kantelou .....	36
Cvičení č. 9 – Představ si jak zní kantela .....	39

## Seznam literatury

- BENÍČKOVÁ, Marie. Muzikoterapie a specifické poruchy učení. Vyd. 1. Praha: Grada, 155 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4735-207.
- BLATNÝ, Marek. Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 301 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.
- CAMPBELL, Don G. Mozartův efekt: naleznete sílu hudby, která uzdravuje tělo, posiluje mysl a rozvíjí tvořivého ducha. Překlad Věra Klásková. Praha: Eminent, 2008, 271 s. ISBN 978-807-2813-360.
- CANFIELD, Jack a Frank SICCONI. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Vyd. 1. Překlad Zdeňka Dostálová. Praha: Portál, 1998, 380 s. ISBN 80-717-8194-0.
- DRIESCHNER, K. a A. PIOCH. Therapeutic methods of experienced music therapists as a function of the kind of clients and the goals of therapy. In: Music Therapy World [online]. [cit. 2014-01-12]. Dostupné z: < <http://www.wfmt.info/Musictherapyworld/modules/mmmagazine/issues/20021018120155/20021018120645/DrieschnerMTT.pdf> >
- HALPERN a Hal A. LINGERMAN. Muzikoterapie: léčivá síla hudby. Eko-konzult, 2005. ISBN 80-8079-044-2.
- FRANKLIN, Eric. Jak se zbavit napětí. 1. vyd. Bratislava: Eugenika, 2004. ISBN 80-89115-47-0.
- HIRAI, T., Léčba zenovou meditací. Cad Press, 1997. Stavby vědomí, Alfa aplikace. [online]. [cit. 19.1.2014]. Dostupné z: < <http://www.alfa-aplikace.cz/stavy-vedomi/> >
- KOHOUTEK, Rudolf. Význam sebevědomí. In: ABC slovník českých synonym: Výraz sebevědomý [online]. 22.10.2013. [cit. 2014-01-08]. Dostupné z: <<http://www.slovník-synonym.cz/web.php/slovo/sebevedomy> >
- KRČEK, Josef. Musica humana: úvod do muzikoterapie, která vychází z anthroposofie Rudolfa Steinera. vyd. 1. Hranice: Fabula, 2008, 191 s. ISBN 978-808-6600-505.
- Mayo Clinic. Atopic dermatitis (eczema.) Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). [online]. 2007-08-22, [cit. 2014-03-08] Dostupné z: < <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eczema/basics/definition/con-20032073> >
- MÍČEK, L., Co je relaxace a jaký význam má pro moderního člověka?, Občanské sdružení Anabell. [online] 20.10.2013. Dostupné z: < [www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/rady-pro-svepomoc/18-relaxace-zvladaci-strategie/250-co-je-relaxace-a-jaky-vyznam-ma-pro-moderniho-lovka-](http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/rady-pro-svepomoc/18-relaxace-zvladaci-strategie/250-co-je-relaxace-a-jaky-vyznam-ma-pro-moderniho-lovka-) >
- MORENO, Joseph J. Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama. Vyd. 1. Překlad Hana Loupová. Praha: Portál, 2005, 128 s. Spektrum (Portál). ISBN 80-717-8980-1.
- NÝVLTOVÁ, Václava. Psychopatologie pro speciální pedagogy. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008, 228 s. ISBN 978-808-6723-488.
- NOVÁK, Tomáš. Sebedůvěra: cesta k úspěchu. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999, 107 s. ISBN 80-716-9708-7.

- POHLER, Gerald. Relaxace a zdolávání stresu: praktický úvod do relaxačních metod. Vyd. 1. Překlad Zlata Kufnerová. Praha: Ivo Železný, 1995, 117 s. Knižky dostupné každému. ISBN 80-237-2401-0.
- Relaxace. 1. vyd. Překlad Eva Mazůrková. Havlíčkův Brod: Fragment, 2002, 224 s. Harmonie duše a těla. ISBN 80-720-0613-4.
- RÖHR, Heinz-Peter. Závislé vztahy: léčba a uzdravení závislé poruchy osobnosti. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011, 150 s. Spektrum (Portál). ISBN 978-807-3678-531.
- ROMANOWSKA, Barbara. Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem. Vyd. 1. Překlad Dagmar Martiníková. Frýdek-Místek: Alpress, 2005, 184 s. Klokán (Alpress). ISBN 80-736-2067-7.
- SUTTON, Julie P. Music, music therapy and trauma: international perspectives. Philadelphia: J. Kingsley Publishers, 2002, 272 p. ISBN 18-431-0027-4. Dostupné z:  
[http://www.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=\\_Z3jtH\\_qeIIC&oi=fnd&pg=PA10&dq=Sutton,+J.+%282002%29.+Trauma+in+Context.+In+J.+Sutton+%28Ed.%29,+Music,+Music+Therapy+and+Trauma&ots=gEW6fa-W0-&sig=i5DyVomihTFi6A\\_FcYmRk44RIT4&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](http://www.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=_Z3jtH_qeIIC&oi=fnd&pg=PA10&dq=Sutton,+J.+%282002%29.+Trauma+in+Context.+In+J.+Sutton+%28Ed.%29,+Music,+Music+Therapy+and+Trauma&ots=gEW6fa-W0-&sig=i5DyVomihTFi6A_FcYmRk44RIT4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- ŠKODOVÁ, Eva. Klinická logopedie. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 612 s., viii barev. obr. příl. ISBN 80-717-8546-6.
- TARDY, Vladimír. Psychologie pro učitelské obory: ladičky a léčení zvukem. Vyd. 1. Překlad Dagmar Martiníková. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1962, 295 s. Učební texty vysokých škol (Karlova universita v Praze, Fakulta filosofická). ISBN 80-717-8546-6.
- Temperament. Studium psychologie. [online]. 2012 (cit. 30.3.2014). Dostupné z: <<http://www.studium-psychologie.cz/psychologie-osobnosti/3-temperament.html>>
- Velká kniha relaxace: kalifornské techniky, které pomáhají zvládat nadměrný stres v životě. Vyd. 1. Editor Larry Blumenfeld. V Praze: Pragma, 1996, 184 s. ISBN 80-720-5062-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Psychopatologie pro pomáhající profese. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008, 870 s. ISBN 978-80-7367-414-4.
- VYMĚTAL, Jan. Obecná psychoterapie. Vyd. 1. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1997, 295 s. Psychoterapie (Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek), sv. 6. ISBN 80-861-2302-2.
- WEIMEROVÁ. Relaxace: Úvodní informace. In: Dobrá psychiatrie [online]. 2010. vyd. [cit. 2014-01-08]. Dostupné z: <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/uvodni-informace>
- ZÁDOROVÁ, Zdena. Česká gastroenterologická společnost : Nеспецифické střevní záněty. [online] 2007. Poslední revize 2009-01-23, [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <<http://www.cgs-cls.cz/informace-pro-pacienty/nеспецифиче-стrevni-zanety/>>
- ZELEIOVÁ, Jaroslava a [ze slovenského originálu ... přeložily Blanka a Tereza SÝKOROVY]. Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-736-7237-5.
- ZELENÍK, Karol. Léčba nedomykavosti hlasivek pomocí injekční augmentace. Příloha: Lékařské listy [online]. roč. 2012, č. 07, 2012-10-12 [cit. 2014-03-03]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/lecba-nedomykavosti-hlasivek-pomoci-injektazni-augmentace-467019>



## Přílohy:

### Příloha č. 1 : 1. setkání s Petrou

Muzikoterapeutický submodel 13P	1. setkání - 19. 11. 2013
1 - Pozorování	Silná reakce při vizualizaci úspěchu, chvály od cizích lidí.
2 - Průběh	Na úvod rozhovor u čaje. Únava uživatelky, volba dotazníku. Řízená hudební improvizace, zrcadlení (jak se cítíš v sobotu večer doma? A jak v lese? A jak se cítíš v práci? – disharmonický akord. Z práce jsme šly do lesa, poté domů a poté nastal večer. Sobota odpoledne – C, večer A-moll, les F, práce disharmonie náhodných strun a místo vybrnkávání zahraniý akord.
3 - Podnět	Podněty vycházely ode mne, na cvičení. Nicméně jsem reflektovala potřeby uživatelky. Nutná změna programu.
4 - Percepce	Sluchová percepce. Práce s akordy.
5 - Projev	Klidný.
6 - Prostředí	U uživatelky doma – příjemné, klidné.
7 - Prostředky	Kytara na začátku. Vizualizace a potlesk a aplaus. Kantela na závěr (relaxace), při hře rozhovor a reflexe.
8 - Postoje	Převážně sedíme naproti sobě u stolu.
9 - Pocity	Uživatelka prožívá pocity méněcennosti. Nestability ve vztahu. Strach z opuštění partnerem. Dále stres z práce. Nervozitu z blížícího se termínu odevzdání závěrečné práce. Na začátku hodiny pociťuje únavu.
10 – Pochopení	Zadání chápe dobře. Občas se zalekne zadání. Potřebuje povzbudit.
11 - Proměna	V průběhu hodiny dochází k uvolnění uživatelky. Zlepšuje se její nálada.
12 - Posudek	Tématy jsou strach z opuštění. Vlastní hodnoty. Důvěra ve své pocity. Sebedůvěra. Schopnost adekvátně projevit vztek.
13 - Plán	Pokračovat v rozvoji cvičení na oddělení jednotlivých situací pomocí hudby. Začít s životními milníky (čára života). Návuk relaxačních technik.

## Příloha č. 2 : 2. setkání s Petrou

Muzikoterapeutický submodel 13P	2. setkání - 26. 11. 2013
1 - Pozorování	Uživatelka je nastydlá. Byla rozrušená, unavená a hlavně neklidná. Řešila partnerské problémy v současnosti.
2 - Průběh	Procházíme spolu různé strategie pro posílení sebevědomí. Následuje hudební cvičení, při kterém skládáme příběh z akordů. Poté si uživatelka volí mezi rytmickým cvičením a zpěvem. Přecházíme na zpěv. Začínáme s průzkumem hlasového rozsahu. Následně hledáme tóny s největší rezonancí, především tón s hrudní rezonancí. Pokračujeme s Werbeck cvičením. Závěrečná reflexe s kantelou.
3 - Podnět	Podněty na cvičení vycházejí ode mě. Respektuji potřebu uživatelky si více povídat. Vedeme rozhovory – podněty od uživatelky. Dále se zapojuje v řízení setkání. Má možnost volby cvičení a aktivně se rozhoduje.
4 - Percepce	Sluchová i hmatová.
5 - Projev	Nervozita, neklid. Neomezuje to práci. Důraz na závěrečnou relaxaci s kantelou.
6 - Prostředí	Klidné, u uživatelky doma. Zvolila si toto prostředí.
7 - Prostředky	Hra na kytaru a kantelu. Práce s dechem a zpěv.
8 - Postoje	Trochu shrbený postoj. Projevy únavy v držení těla. Většinou sedíme. Pěvecká cvičení byla prováděna ve stoje.
9 - Pocity	Cvičení vyvolávají vesměs příjemné pocity. Kantela navozuje uklidnění, uvolnění.
10 – Pochopení	Uživatelka měla problém s pochopením glissanda. Byla schopná slyšet rozdíl, ale měla problém ho zazpívat.
11 - Proměna	Na konci hodiny se cítila klidněji. Celkově vypadala uvolněnější.
12 - Posudek	Klientka potřebuje více relaxace, moci se více uvolnit. Skvělý účinek cvičení s akordy. Uživatelka od minula dokázala práci uzavřít, když z ní odchází a netrápit se s ní doma.
13 - Plán	Zaměřit se na fyzické uvolnění (např. automasáž). Pokračovat s cvičeními na posílení vlastního hodnocení a vnímání.

### Příloha č. 3 : 3. setkání s Petrou

Muzikoterapeutický submodel 13P	3. setkání - 3. 12. 2013
1 - Pozorování	Je v dobré náladě, veselá.
2 - Průběh	<p>Rozhovor o setkání s psycholožkou. Uživatelka si od minula připustila, že je ve vztahu v závislé pozici a vždy proti tomu bojovala. Už nebojuje sama proti sobě a velmi se jí ulevilo. Informovala paní psycholožku o muzikoterapii.</p> <p>Klientka nedostane vánoční odměny, ale již to neřeší. Mrzí jí to, ale není z toho zničená. Začíná se zlobit (další fáze konfliktu - vztek).</p> <p>Automasáž (malý dárek). Masáž ramen. Mačkej se miň, pokud to bolí. Mačká se rameno (nejdříve jedno, pak druhé) dlaní, hrabičkami z prstů, ťupkání. Protahování krčních svalů. Uživatelka má velmi ztuhlá ramena. Smetení imaginárních kapek z kabátu.</p> <p>Písnička na rozezpívání Delfini. Následuje cvičení Životní linie. Události seřazené za sebou. Narodila jsem se (f), Dětství (D), Základní škola (G), střední škola (Cis), setkání s přítelem (A), úmrtí přítele (nejvyšší tón kytary), Vysoká škola (C), současnost (Fis). Rozhovor o nejsilnějších okamžicích v životě. O dobrovolnické činnosti. O vztahu. Člověk vidí, čím si prošel, co má za sebou, kde je teď. Příště můžeme složit skladbu „můj život“.</p> <p>Werbeck pěvecká cvičení. Problémy s intonací při stoupání hlasem. Končíme veselým cvičením „mrrrrr hop“ (smích a reakce „tohle nemůžu dělat“). Cvičení proběhne v pořádku.</p>
3 - Podnět	Podněty na cvičení ode mě. Průběh cvičení si uživatelka řídí sama.
4 - Percepce	Sluchová – kytara, kantela. Zraková – vzniká zápis cvičení, který si uživatelka sepisuje sama. Vnímání tělem – automasáž.
5 - Projev	Veselý, uvolněný.
6 - Prostředí	Klidné.
7 - Prostředky	Kytara, kantela, zpěv.
8 - Postoje	Sedí mírně shrbená. Sed byl oproti minulé hodině uvolněný.
9 - Pocity	Veselost, klid.
10 - Pochopení	Trochu jiný výklad cvičení na životní milníky. Vůbec ničemu nevadí. Cvičení proběhlo. Uživatelka totiž v životě nevnímá příliš velké milníky. Dělí život spíše na období. Rozhovor o zásadních okamžicích života. V dětství je nejsilnější odchod otce od rodiny. Uvědomění si nevlastního otce v rodině („prostě tam najednou je“).
11 - Proměna	Proměna se odehrála ve vnímání závislosti ve vztahu. Již se netrápí tím, že je závislou. Předtím si totiž ani neuvědomovala, že závislou je.
12 - Posudek	Klientka je výrazně klidnější, veselejší. Pociťuje méně obav.

	Ve vztahu k práci se cítí více nad věcí. Zcela jistě na prožívání má ohromný vliv docházení k psychologce.
13 - Plán	Skladba „můj život“. Postupně zvyšovat obtížnost cvičení. Překonávat „to nemohu“, „to nejde“. Motivovat.

#### Příloha č. 4 : 4. setkání s Petrou

Muzikoterapeutický submodel 13P	4. setkání - 17. 12. 2013
1 - Pozorování	Uživatelka je veselá. Potřebuje si více povídat. Otevřenější. Když má vyjádřit svůj pocit tak hraje Adur. Dříve to bylo Amoll.
2 - Průběh	<p>Rozhovor. Zjistila, kde má její závislost ve vztahu kořeny. Zjistila, že když byla malá, tak jí teta řekla (ve 4 letech), že se rodiče rozvádí proto, že maminka přestala mít tátu ráda. Poté prý se mámy zeptala, jestli jí taky přestane mít ráda a opustí ji. Bojí se dle svých slov „aktu opuštění“, ne samoty. Máma se jí přiznala, že protěžovali mladší sestru uživatelky (protože u nich v rodině naopak protěžovali její starší setru a ona to nechtěla opakovat). Což posiluje poct uživatelky, že může věřit svým pocitům.</p> <p>Kytary - Zahraj si, jak se cítíš (Adur). Jak se cítím já? (Gdur). Zahrajeme si je spolu. Začínáme spolupracovat, rozhovor na kytaru.</p> <p>Dále cvičení na tep. Vyťukávej svůj tep (ťukáme na kytaru). Vyťukávej dvakrát rychleji. Vyťukávej dvakrát pomaleji. Pozoruj, co se děje. Kde je tvůj rytmus? Můžu se naladit na jiný? Na jak dlouho? „To není možný, že bych to tím ovládala, že ne? To si děláš srandu?“</p> <p>Zpěv: Werbeck cvičení, rezonance, glissando. Ze shora dolů jí glissando krásně jde. Ze spodu na horu trochu problém.</p> <p>Hrudní rezonanci cítí v celé hlavě. Hlavová rezonance je jemná. Trochu se na ni zaměříme. Trochu hra s alikvótami – aeiou. Daří se rozeznání. Nakonec se glissando poddává.</p> <p>Závěrečná reflexe při hře na kantelu. Hra je klidná. Vybrnkává zesponu. Hlas je znělejší (rezonuje výrazně přes desku stolu).</p>
3 - Podnět	Uživatelka potřebuje více rozhovoru, proto prodlužujeme úvodní část a začínáme rozhovorem.
4 - Percepce	Sluchová, hmatová.
5 - Projev	Veselý.
6 - Prostředí	Klidné, trochu chladné. Musíme zatopit.
7 - Prostředky	Kytara.
8 - Postoje	Převážně sedíme naproti sobě u stolu. Pěvecká cvičení jsou prováděna ve stoje.
9 - Pocity	Vnímání vlastního tepu - překvapení. Rozhovory o prožitcích.
10 – Pochopení	Pochopení, že může aktivně měnit svůj tep. Svoje fyziologické funkce. Jen obyčejným ťukáním si zrychlí, nebo zpomalí tep. Uvědomuje si sílu hlasu.
11 - Proměna	Uživatelka hledá aktivně novou práci. Začíná měnit současný stav věcí. Uživatelka si začíná být jistá ve vztahu. Pro změnu znejistěl partner. Po hodině má plnější, zvučnější hlas. Je živější.

12 - Posudek	Nejsilnější efekt mělo rezonanční cvičení a cvičení na tep srdce. Obě cvičení ukazují, že má uživatelka ovládat sebe, své tělo, vědomě.
13 - Plán	Pokračovat s cvičeními na vlastní vnímání. Nechávat dostatečný prostor na rozhovor. Pokračovat v rezonančních cvičeních. Posilovat hlas.

## Příloha č. 5 : 5. setkání s Petrou

Muzikoterapeutický submodel 13P	5. setkání - 6. 1. 2014
1 - Pozorování	Na uživatele jsou viditelné známky únavy. I v obličeji výraz únavy a vyčerpání.
2 - Průběh	Zahraj mi prsty o stůl, jak se cítíš? Klidný tůkot, ale cítí se unavená (hodnocení i slovy). Návrat ke cvičení na životní linii s akordy. Jsi stále spokojená s linií? Doplnila ji o rozvod rodičů, protože ji rozvod ovlivňuje do dnes. Má panickou hrůzu z opuštění. Toto je výsledkem sezení s psychologkou. Cvičení na životní linii – skládáme zjednodušenou haiku pro každé životní období (událost) v životě. Vždy když jednu napíše, přečte ji. Na poslední haiku, která vyjadřuje současnost, uživatelka reaguje „To nejde, to nemůžu napsat“. Napíše ji. Vybereme 3. řádek, slovní spojení: „Klid, strach, jistota“ a pokračujeme zadáním, nakresli mi svoje teď – klid, strach, jistota. Rozhovor o obrázku. Na závěr aktivní relaxace – Jacobsonova metoda. Zatínáme pěst. Uvolňujeme. Zatínáme celou paži, uvolňujeme. Pročítujeme rozdíl napětí, uvolnění v paži před a po, srovnání mezi cvičící a necvičící rukou.
3 - Podnět	Podnět na průběh sezení vycházel od uživatelky. Byla unavená, bolela ji hlava. Modifikovala jsem cvičení na klidná, více méně tichá.
4 - Percepce	Zraková, hmatová, sluchová. K psaní haik jsme poslouchaly klidný klavírní koncert, velmi potichu. To bylo uživatele příjemné.
5 - Projev	Projev se postupně mění. Klientka uvolněná. Při veselejších je veselejší.
6 - Prostředí	Klidné, příjemné.
7 - Prostředky	Hra tělem, básnická forma haika, pastelky, aktivní relaxace.
8 - Postoje	Sedíme u stolu.
9 - Pocity	Velká únava, trochu bolest hlavy. Nechce dnes vůbec hrát na strunné nástroje, ani zpívat. Proto transformuji cvičení na slovní, dechová, rytmická. Vynechaly jsme kytary i kantelu, tentokrát.
10 – Pochopení	Uživatelka si uvědomuje vlivy minulosti, a že podle strachů z minulosti se nemusí řídit. Uvědomuje si, že se jí strachy nesmyslně vrací. Při cvičení se slovy (haikami) si najednou uvědomí, že je to vlastně těžká forma (v sedmi slovech vystihnout i několik let), ale pořád ji to baví a dokončí cvičení.
11 - Proměna	Došlo k uvolnění uživatelky, i když hlava stále bolela. Práce ji

	odvedla myšlenky od psaní závěrečné práce.
12 - Posudek	Uživatelka potřebuje věci chápat, hodně si o nich povídat. Techniky hudební, kreslíci, nebo psací jí umožňují zjevit vnitřní pocity. Zaměřit se i na aktuální problémy a témata. Například i to, že cítí klid, jistotu a zároveň protichůdný pocit strach ve vztahu k partnerovi. Tento strach by se měl zmenšovat s tím, jak si bude uživatelka více věřit.
13 - Plán	Pokračovat s relaxací. Soustředit se na vnitřní pocity. Kdo jsem, jak se cítím, mohu to nějak ovlivnit?



## Příloha č. 6 : 6. setkání s Petrou

Muzikoterapeutický submodel 13P	6. setkání - 14. 1. 2014
1 - Pozorování	S xylofonem uživatelka ještě víc ožije. Začne si s ním volně hrát, improvizovat. Nemusím ji nijak zvlášť přemlouvat, aby hrála i druhou rukou.
2 - Průběh	<p>Klientka hraje na xylofon. Vracíme se k obrázku na současnost, rozhovor.</p> <p>Vracíme se k celému cvičení. Klientka hraje na xylofon všechny tóny z cvičení na životní linii. Překvapením je nejvyšší tón, který označuje smrt, že zní líbezně. Hezky jemně. Je s tím spokojená. Zahraje to celé najednou. Pak si přeje přes celý xylofon. Začne improvizovat. Sama od sebe. Zkusí vzít obě paličky a najednou si to zakáže (ne, levou to neumí). Povzbudím ji, až to zkusí. Hraje oběma rukama. Pak i levou samostatně. Rozhovor o odvaze. Nakonec hraje levou rukou doprovod k melodii života.</p> <p>Zkus zahrát nějakou písničku, kterou znáš na xylofon. Hraje Kočka leze dírou. Zpíváme k tomu. Uživatelka říká, že by chtěla kočičku, ale že to zatím nejde. Má malý byt.</p> <p>Zazpívám písničku a ty poznej, jaký chci vyjádřit pocit. Zkus to teď ty. Je to cvičení na poznání pocitů. Posiluje pocit důvěry, že může věřit tomu, co cítí. Rozhovor o strachu a pocitech.</p> <p>Zkus hrát na černé kameny xylofonu. Můžeš vytvořit vlastní melodii. „To se mi strašně líbí“.</p> <p>Volný hudební rozhovor bez zadání – já vybrnkávám na kytaru, klientka hraje ozvěnu na xylofon, poté si nástroje začnou povídat.</p> <p>Závěrečnou relaxaci vynecháváme, jelikož je uživatelka rozjařená a chtěla by si dobrou náladu a energický náboj ponechat.</p>
3 - Podnět	Na začátku ode mě. Improvizace přichází od uživatelky.
4 - Percepce	Sluchová i hmatová.
5 - Projev	Veselý, živý. Při zpěvu trochu úzkost, stažení. Velké zaujetí pro všechna cvičení. Radost.
6 - Prostředí	Příjemné, klidné.
7 - Prostředky	Xylofon, kytara, zpěv.
8 - Postoje	Hodina probíhá převážně v sedě. Zpěv písně v pohybu.
9 - Pocity	Únava. Chodí pozdě spát a brzy vstává. Dnes nebolí hlava. Veselá, ale nechce dnes zpívat. Slyší se nějak jinak, jako zvenku a moc se jí to nelíbí (byla na hodině zpěvu).
10 – Pochopení	Rozumí tomu, že se dnes překonala. Zpívala, i když neměla náladu. Měla velmi dobrý pocit z hodiny.

11 - Proměna	Na konci hodiny doslova nabitá. Rozesmátá.
12 - Posudek	Xylofon uživatelku velmi zaujal, zaktivoval. Začala si s ním sama od sebe hrát. Nečeká na pokyny. Improvizuje. Došlo k uvolnění. Sama od sebe zkouší nové věci. Potřebuje ještě stále povzbudit (druhá palička). Nezalekne se výzvy – zahraj oběma paličkami.
13 - Plán	Pokračovat v hudebním rozhovoru, nechat se vést uživatelkou. Předat jí řídicí roli. Více prostoru, aby mohla rozhodovat o průběhu hodiny i jednotlivých cvičení. Pokračovat s vnímáním vlastních hranic. Na to navázat asertivní techniky. Pokračovat ve vnímání vlastního rozhodování, jak sama sebe ovlivňuje. Nadále xylofon. Příště se vrátit ke zpěvu.

## Příloha č. 7 : 7. setkání s Petrou

Muzikoterapeutický submodel 13P	7. setkání - 28. 1. 2014
1 - Pozorování	Zpočátku se projevuje únava, uživatelku bolí nohy. Jakmile začne hrát na xylofon, tak ožije. Vysoké tóny jsou dnes nepříjemné. Hraje tedy nižší. Je unavení z práce, cvičení, psaní diplomové práce a pohádala se s přítelem. Zní i smutně.
2 - Průběh	Rozhovor. Vytvoření vlastního chřestidla (na výběr čočka, fazole rýže, sůl). Uživatelka do něj zkombinovala vše. Zkouší vyjádřit, jak se cítí. Na chřestidlo je to těžké. Nakonec najde pokulhávající rytmus. Písnička na úvod s hrou na chřestidlo a kytaru. Asertivní techniky – probrání dostupných technik. Zhudebnění některých technik s pomocí xylofonu. Rozhovor. Hledání melodie Já do lesa nepojedu. Nácvik gramofonové desky. Závěrečný rozhovor.
3 - Podnět	Podněty vycházejí ode mě i od uživatelky.
4 - Percepce	Vnímání převážně sluchové.
5 - Projev	Převážně klidný projev. Projevuje se velká únava.
6 - Prostředí	Klidné u klientky.
7 - Prostředky	Hra na xylofon, kytaru, zpěv a chřestidlo.
8 - Postoje	Setkání probíhá vsedě.
9 - Pocity	Uživatelka má psychické obtíže před periodou a užívá bylinný extrakt na zklidnění. Rozhovor o emocích, pocitech a hormonálním cyklu. Naučit se bezpečně uvolňovat emoce.
10 – Pochopení	Uživatelka chápe cvičení velmi dobře. Zpracovává je kreativně. Jediné obtíže má s usazením melodie na xylofon.
11 - Proměna	Při hře na xylofon uživatelka ožila. Smála se. Xylofon jí aktivizoval.
12 - Posudek	Probrání asertivních technik napomohlo k otevření možností jak zvládat konflikty lépe. Důležitá bude jejich aplikace v běžném životě. Přínosné také byly rozhovory o současném citovém rozpoložení uživatelky.
13 - Plán	Změřit se na to, co ovlivňuje naše vnímání. Jak můžeme sami sebe uklidnit. Jak bezpečně projevit své emoce.

## Příloha č. 8 : 8. setkání s Petrou

Muzikoterapeutický submodel 13P	8. setkání - 4. 2. 2014
1 - Pozorování	Uživatelka je uvolněnější a klidnější než minule. Trochu jí klesl hlas a má ho zvučnější.
2 - Průběh	Úvodní píseň - Kdyby byl Bavorov (kytara a chřestidlo). Cvičení Mrakodrap s výsledkem: „Takže ten strach, co teď cítím je naprosto zbytečný.“ Rozhovor. Werbeck metoda. Hlasová cvičení doprovázím hrou na xylofon. Pěvecká cvičení na správnou polohu hlasu a rezonanci. Rozhovor o pocitech. O partnerském vztahu. Aplikace cvičení v rozhovoru.
3 - Podnět	Rovnou v průběhu pěveckých cvičení říká, co se jí líbí a co by chtěla zopakovat příště.
4 - Percepce	Sluchová percepce.
5 - Projev	Zpočátku uvolněnější než minule. Po zpěvu přichází na řadu rozhovor. Rozrušení při rozhovoru, probíraly jsme citlivá témata. Uživatelka si musela zapálit cigaretu. Uvolnění emocí. Pokud se bojíš svých myšlenek, dej jim křídla.
6 - Prostředí	Trochu rušené kotětem.
7 - Prostředky	Xylofon, kytara, chřestidlo, zpěv.
8 - Postoje	Cvičení mrakodrap i zpěv probíhal ve stoje. Rozhovory probíhaly vsedě.
9 - Pocity	Celá plejáda pocitů. V rámci cvičení různé prožitky. Závěrečné uvolnění napětí, emocí. Zklidnění.
10 – Pochopení	Velmi dobře pochopila zadání cvičení. Dochází k vlastním závěrům. Začíná rozumět svým myšlenkám a tomu, jak je může ovlivnit. Zaměřuje se na sebe. Na to, co chce ona a ne druzí.
11 - Proměna	Uživatelka si pořídila kotě. Při těžkých pěveckých cvičeních, uživatelka vůbec neprotestuje. Vše zkouší. Neobjevuje se - „to nemůžu, to neumím“. Až na konci slovní hodnocení - „To je drsný cvičení.“
12 - Posudek	Uživatelka se již nestresuje z práce. Dokáže ji oddělit od zbytku dne. Aktivně si hledá jinou práci. Pořídila si kočku, tím se vymanila z vlastního zákazu, že nesmí mít zvíře v malém bytě. Aktivně řeší problémy ve vztahu. Začala cvičit. Mezi jednotlivými setkáními se zvětšují mezery (odkládání hodin z méně důležitých důvodů).
13 - Plán	Domluvit se na ukončení terapie. Udělat závěrečnou diagnostiku.

## Příloha č. 9 : 9. setkání s Petrou

Muzikoterapeutický submodel 13P	9. setkání - 25. 2. 2014 (poslední setkání)
1 - Pozorování	Uvolněná, veselá, sedí rovněji. Živý pohled.
2 - Průběh	Výstupní diagnostika. Nakreslená postava. Nejdříve debata o nakreslené postavě. Poté srovnání s původní postavou a debata o tom, jestli pocítuje nějakou změnu. Test na sebeúctu – zlepšení na stupnici. Původně 3 (nestabilní sebeúcta). Dnes 2.5 (velmi dobrá sebeúcta). Vyber si a představ mi nástroj (vybrala si harmoniku a hudebně i slovně ji představila). Zahrála veselou i smutnou melodii, proto si harmoniku i vybrala. Chvíli si chtěla vybrat rolničky, ale harmonikou se dá vyjádřit i ten smutek. Dechové cvičení. Kam dýchám – ramena, břicho, hrudník. Co dělá rychlost nádechu do různých partií? Fontanellovo cvičení - soustřed' se na svoje centrum, pomalu se kývej dopředu a dozadu (nádech, výdech). Pak jsme se kývaly spolu. Soustředění na svůj vnitřní svět a na okolí.
3 - Podnět	Já pokládám otázky, ale jinak je vše na uživatelce. Závěry si vytváří sama.
4 - Percepce	Sluchová, zraková.
5 - Projev	Veselý, živý. Směje se. Baví ji závěrečné testování.
6 - Prostředí	Klidné. Občas trochu rušené kočkou. Ale již méně.
7 - Prostředky	Pastelky, harmonika, dech.
8 - Postoje	Kreslení a rozhovor probíhal vsedě u stolu. Cvičení na dech ve stoje.
9 - Pocity	Má radost sama ze sebe. Cítí na sobě změny. Už se nestaví do role oběti.
10 – Pochopení	Došlo k pochopení, že už se nepotřebujeme vídat. Uživatelce velmi pomáhají knížky a rozhovory.
11 - Proměna	Od minulého setkání došlo ke zlepšení vlastního vnímání. Uživatelka považuje za velmi významné cvičení mrakodrap a představu s křídly.
12 - Posudek	Uživatelka na sobě udělala velký kus práce. Více si věří. Méně věcí ji trápí. Přestala vidět všude samé uzavřené dveře. Otevřely se jí možnosti.
13 - Plán	Jednalo se o poslední hodinu.

## Příloha č. 10 : 1. setkání s Karolínou

Muzikoterapeutický submodel 13P	1. setkání - 28. 2. 2014
1 - Pozorování	<p>Z počátku velká nervozita. Postupné uvolňování. Uživatelka uvolňuje nervozitu smíchem. Příliš tlačí na hlas.</p> <p>Sedí s překříženýma nohama, schouleně. Hlas velmi chraptivý, je sevřený.</p> <p>Mívá tendenci tlačit na hlas. Nadechuje se příliš mělce.</p> <p>Při zpěvu se chrapot neprojevuje. Hlas se krásně nese. V některých tónech se objevují alikvóty. Síla hlasu překvapivá. Mnohem silnější než při řeči. Chrapot se ozývá pouze při nejhlubších tónech. Vysoké tóny jsou opravdu znělé, zvukně a jasné.</p>
2 - Průběh	<p>Nakreslení postavy. Uživatelka komentuje výraz postavy: „Měla smutný, až zoufalý výraz, tak jsem se ho snažila překreslit.“ Využití fialové byla prý naprostá náhoda. Nenosi ji.</p> <p>Rozhovor o úctě k sobě. Uživatelka pociťuje, že ve svém životě udělala velký pokrok, i když cítí, že plně úctu sama k sobě nemá. Výsledek 1.8. Pásmo velmi dobré sebeúcty. Potřebuje zapracovat na svém hlase. Důležitý v jednání s klienty.</p> <p>Probíráme cvičení od foniatra. Navážeme na nácvik dýchání. Cvičení na hloubku a sílu dechu.</p> <p>Seznam se s kantelou. Vyzkoušej si dýchání a hru zároveň. Nejdříve vybrnkává prsty. Hraje velmi jemně. Hra k sobě nečiní potíže. Hra od sebe trochu kostrbatá.</p> <p>Představ mi kantelu – je krásná, léčí. Nechá lidi sahat na své struny, je nahá, oblá. A proto ji mají všichni rádi.</p> <p>Cvičení z Werbeck metody – brumendo na m, l, n, ng. Zkouška rozsahu.</p>
3 - Podnět	Dávám podněty na cvičení. Uživatelka je velmi aktivní. Každé cvičení rozvíjí.
4 - Percepce	Sluchová i vizuální.
5 - Projev	Hra na kantelu velmi jemná. Hra od sebe trochu kostrbatá. Při zpěvu málo otevírá ústa. Hlas krásně zní. Při zpěvu se neprojevují problémy s hlasem.
6 - Prostředí	Klidné. Dnes není přítomen pes. Občas rušené telefonem, který zvoní.
7 - Prostředky	Pastelky, kantela, zpěv, dech.
8 - Postoje	Vsedě na křesle a ve stoje.
9 - Pocity	Prý již nepochybuje o tom, jestli je chytrá, nebo fyzicky krásná. Je si vědoma, že je na tom velmi dobře. Je spokojená celkově. Ale i přesto cítí, že si neváží sama sebe v oblastech, které by ani nemohli ostatní napadnout, že si v nich nevěří. Ví to hlavou, ale občas to necítí.

10 – Pochopení	Cvičení chápe dobře. Občas trochu problémy s intonací. Tvrdí o sobě, že nemá hudební fantazii. Přitom chodila do sboru. Například pro druhou sloku písně se musela s novými slovy naučit melodii znovu, když zpívala ve sboru.
11 - Proměna	Nedochází k žádné výrazné proměně.
12 - Posudek	Pokračovat s tréninkem nádechu. Uvolňovat oblast břicha, aby byl lepší nádech i práce s bránicí. Prozkoumat pořádně hlasový rozsah při zpěvu.
13 - Plán	Pokračovat s tréninkem nádechu. Uvolňovat oblast břicha, aby byl lepší nádech i práce s bránicí. Prozkoumat pořádně hlasový rozsah při zpěvu.

## Příloha č. 11 : 2. setkání s Karolínou

Muzikoterapeutický submodel 13P	2. setkání - 13. 3. 2014
1 - Pozorování	V průběhu sezení dochází k uvolnění hlasivek. Uživatelka zpívá až do polohy malého d. Cvičení Duf-Te zcela vyslovuje slabiku Te v nižších polohách, bez chrapotu.
2 - Průběh	Na začátek krátký rozhovor. Následně několik cvičení s kantelou. Návčik hlubokého dýchání. Snaha o plynulost. Vyber si strunu, která ti nejvíce rezonuje v oblasti břišní dutiny, a soustřed' se na svůj dech. Werbeck cvičení. Rozhovor a reflexe.
3 - Podnět	Podněty převážně ode mě.
4 - Percepce	Uživatelka velmi silně vnímá svůj dech, má totiž namožené břišní svaly z běhání. Vyzvu ji, ať tedy dýchá jen tak zhluboka, jak je jí to příjemné.
5 - Projev	Klidnější projevy než při prvním sezení. Uživatelce se daří v profesním životě. Je spokojená. Hlas klidnější. Velmi rychle klesá.
6 - Prostředí	Klidné u uživatelky doma. Bez rušení mobilním telefonem.
7 - Prostředky	Hra na kantelu a zpěv.
8 - Postoje	Chut' k práci. Uživatelka se těšila na setkání.
9 - Pocity	Uživatelka má pocity uvolnění, relaxovanosti. Já zažívala pocit překvapení, jak hluboké tóny je schopná zazpívat.
10 – Pochopení	Všechna cvičení chápe velmi dobře. Dělá ji problémy uvolňovat čelist při zpěvu, sedět vzpřímeně.
11 - Proměna	Ke konci sezení se jí posunul hlas níž a občas zaznívají v hlase nižší tóny. Při závěrečné relaxaci improvizuje klidné melodie na kantelu. Kantela u ní navozuje asociace Thereminu, který slyšela hrát v divadelní hře.
12 - Posudek	Uživatelka má mnohem větší hlasové schopnosti, než jsem tušila. Rozsah hlasu je obrovský. Rezonanci hlasu se objevuje v nižší poloze, než v které mluví. Zaměříme se snížení polohy hlasu při mluveném projevu.
13 - Plán	Pro příště pokračovat v cvičeních. Všechny přesunout do nižší polohy. Směřovat k nižším tónům.



## Příloha č. 12 : 3. setkání s Karolínou

Muzikoterapeutický submodel 13P	3. setkání - 19. 3. 2014
1 - Pozorování	Uživatelka jde dost často přes svoje aktuální možnosti. I když jí bolí ramena, krouží jimi, aniž by cokoliv řekla. Když se zeptám, co se děje, řekne, že jí bolí ramena z cvičení. Důležité je si ujasnit, že by tato cvičení neměla bolet a kdyby cokoliv bylo nepříjemné při zpěvu, ať to okamžitě řekne. Slabika ng krásně zní i v nižších polohách.
2 - Průběh	Volná improvizace na kantelu. Hraje klidnou melodii. Stoupá a klesá. Hraje na více strun najednou. Vytváří melodie a opakuje je. Dále cvičíme nádech a výdech. Rovné sezení. Přidáváme k tomu kantelu. Najdi si svůj tón, který je ti nejvíc příjemný a nejlépe cítíš jeho vibraci. Na tuto strunu brkni a pozoruj, jak tě zalévá, kde ho cítíš a volně dýchej. Werbeck metoda doprovázená na elektrické piano. Uvolňujeme ramena, trénujeme rezonanci. Pokračujeme cvičením na uvolnění oblasti břicha. Cvičení Bajůvár s hrou na tělo smyčcem vyrobeným z barevného papíru (žlutého). Cvičení Bajůvár umožňuje klesnutí hlasu velmi nízko. Cvičení DufTe. Již si s cvičením hrajeme. Vyslovuje ho čistě bez chrapotu.
3 - Podnět	Při hovoru s klientkou posazuji svůj hlas trochu níž, převádím ji tak trochu do nižší polohy. Občas i její hlas klesá. Snažíme se snižovat intonaci.
4 - Percepce	Především sluchová.
5 - Projev	Klidný, uvolněný.
6 - Prostředí	V zásadě klidné. Přítomen pes, který občas vyžaduje pozornost. V průběhu sezení si lehá a odpočívá.
7 - Prostředky	Kantela.
8 - Postoje	Sedíme na gauči od sebe do pravého úhlu. Cvičení pro uvolnění oblasti břicha provádíme ve stoje.
9 - Pocity	Příjemné pocity rezonance při cvičení Bajůvár.
10 – Pochopení	Při zpěvu s pianem se uživatelce zpívá dobře. Nemá problém s intonací.
11 - Proměna	Hlas při zpěvu již pěkně souzní s mým. Uživatelka zpívá jemněji. Má pocit, že cvičení mají účinek opačný, snižují ji sebevědomí. Docházíme k tomu, že jí uvolňují citovou oblast. Rozhovor o vztazích.
12 - Posudek	Pěstujeme důvěru. V dalších hodinách budeme moci jít více do hloubky.

13 - Plán	Pokračovat s vybranými cvičeními. Přidat hru na xylofon a rozhovory.
-----------	--

### Příloha č. 13 : 4. setkání s Karolínou

Muzikoterapeutický submodel 13P	4. setkání - 10. 4. 2014
1 - Pozorování	Uživatelka působí velice unaveně, vyčerpaně. Má ztuhlá ramena. Sedí mírně shrbeně.
2 - Průběh	Uvítání hrou na kantelu. Přejít na úvodní relaxaci a břišní dýchání. Přidáváme představu vln v moři. Částečné uvolnění, především zklidnění. Rozezpívání a rezonance. Cvičení Bajůvár. Rozhovor. Xylofón – jak zní? Představ mi xylofón. Zahraj, jak zní čtvrtek. Zahraj různé pocity. Posilování pozitivních emocí. Rozhovor. Závěrečná relaxace s kantelou.
3 - Podnět	Podněty na cvičení přicházejí ode mě. Dávám často na výběr. Prostor pro improvizaci – podněty od uživatelky.
4 - Percepce	Sluchová, ale i vizuální (popis xylofónu na první pohled – očekávání, že bude znít jako „kostlivci“). Xylofón popsán vizuálně jako zakletá princezna.
5 - Projev	Z počátku velká únava a neklid. I tak se uživatelka neustále usmívá. Je to možný projev nervozity. Dle vlastních slov pociťuje momentálně v životě úzkost.
6 - Prostředí	Klidné, u uživatelky doma. Ze začátku mírně rušené psem.
7 - Prostředky	Využita kantela, zpěv, papírový smyčec, xylofón s dvěma paličkami.
8 - Postoje	Rozhovor o životních postojích – proč lidé žijí bez problémů se psy a soužití s lidmi jim činí potíže? Jedním z možných příčin je i život psů v současném okamžiku. Netrápí se minulostí. Příště se k tomuto tématu vrátíme cvičením Mrakodrap. Fyzicky se projevuje únava ztuhlostí, především v oblasti ramen a krku.
9 - Pocity	Na začátku úzkost, únava. Únava v průběhu mizí. Dochází k aktivizaci a nabití. Na konci hodiny čilá.
10 – Pochopení	Velmi dobře chápe cvičení.
11 - Proměna	Zajímavá proměna při hře na xylofon. Když hrála pocit, „jaké to je, když se do mě někdo zamiluje a já to opětuji“ využila obou paliček, místo jedné. Při rozhovoru jsme se dostali k větě „já se na to taky můžu vyprdnout“ v tu chvíli hlas klesl a nebylo v něm ani známky po chrapotu.
12 - Posudek	Uživatelka začíná mít pocit, že jí občas hlas trochu klesá. Rozhodně jí lépe rezonuje.
13 - Plán	Zaměřit se na pocit současného okamžiku, cvičení mrakodrap. Dále rozhovor o benefitech vysokého a hlubokého hlasu. Zaměřit se na popis hudebních a paralel v životě (proč kantela je nahá a lidé jí sahají na struny? Proč je xylofón zakletá krásná zvonkohra z kouzelné hory, která zní krásně pouze lidem, co znají její tajemství?). Pokračovat s rezonančními cvičeními,

	nácvikem hlubšího posazení hlasu. Zkoušet přecházet volně mezi zpěvem a řečí.
--	---

## Příloha č. 14 : 5. setkání s Karolínou

Muzikoterapeutický submodel 13P	5. setkání - 14. 4. 2014
1 - Pozorování	Klientka je v časovém presu z práce. Je z toho trochu nervózní. V průběhu práce je soustředěná. Po hře s kantelou se uklidní, uvolní. Uvolní se posed. Uvolňuje se hlas.
2 - Průběh	Úvodní přivítání s kantelou – volná improvizace. Dle uživatelky smutná (hra na spodní tři struny). Nádech výdech s představou moře. Souznění s kantelou - kantela u ucha. Hra na jednotlivé struny a zpívání tónů až do splnutí hlasu s tóny. Dále kantela na zádech a zpěv tónů (od hlubokých nahoru). Vždy třikrát. Tón G se nerozezněl. Jako by byl pohlcen. Přejít na zpěv alikvót a rezonanci. Kresba postavy. Konfrontace s první postavou. Rozhovor o kladech a záporech vysokého a hlubokého hlasu.
3 - Podnět	Improvizaci si klientka začala sama. Stejně tak hodnocení. Sled cvičení přichází ode mě.
4 - Percepce	Percepce sluchová, hmatová i zraková.
5 - Projev	Z počátku spíše melancholický. V průběhu uvolnění. K malé tenzi dochází při rozhovoru. Nakonec uživatelka uvolněná, odpočatá. Dle vlastních slov nabitá energií.
6 - Prostředí	Klidné a tiché. Tentokrát bez pejska.
7 - Prostředky	Kantela, zpěv, pastelky.
8 - Postoje	Poloha vsedě. Často překřížená noha. Pohodlně usazená. Mírně shrbená, ale uvolněná. V průběhu dochází ke kopírování mých poloh tak, jak sedím.
9 - Pocity	Z počátku smutek, únava. Dále pocity uvolnění, souznění. Překvapení (rezonance nástroje). Údiv v konfrontaci obrázků. Trochu stažení a úzkost při debatě o rodině, agresii, konfliktech. Nakonec uvolnění.
10 – Pochopení	Dochází k pochopení něčeho nevědomého. Uvědomění fialové barvy. Pochopení, že se nevzdává vysokého hlasu záměrně. Malé holčičce leccos projde. Chci mít vůbec hlas jako dospělá žena? Co mi to bere a co dává?
11 - Proměna	Z únavy v živost a uvolněnost.
12 - Posudek	Klientka si uvědomuje, že mluví vysoko naschvál. Uvědomuje si, že využívá hlas jako obranu. Aby lidé na ni byli hodní.
13 - Plán	Pokračovat v rezonanci s kantelou, uvolňování krku. Cvičení na tón G. Přidat kresbu rodiny a více pohybu do cvičení. Klientka je hodně vizuální typ a má ráda pohyb. Kresba rodiny by mohla pomoci více s uvědoměním si uživatelských postojů k rodině.

## Příloha č. 15 : 1. setkání s Helenou

Muzikoterapeutický submodel 13P	1. setkání - 7. 3. 2014
1 - Pozorování	Uživatelka je klidná.
2 - Průběh	Na úvod probrání rodinné anamnézy. Dechové cvičení (hloubka, síla, rychlost dechu). Představ si zvuk kantely a následně zahraj na ni (konfrontace představ a reality). Dechové cvičení s kantelou (problém s dáváním, když už, tak energicky – tak si také energicky ven). Volná hra na kantelu. Užij si ji. Poslech a soustředění – jak dlouho zní jeden tón (soustředění plus konfrontace realita představa)? Seznámení se s Werbeck metodou.
3 - Podnět	Podněty vycházejí ode mě. Až v závěru si uživatelka začíná improvizovat na kantelu. Spontánně požádá, zda ji může jít ukázat příteli.
4 - Percepce	Uživatele velmi dobře vnímá, reaguje. Podnět s představou a realitou, hry na kantelu, velmi silný vjem.
5 - Projev	Více méně klidný. Jednou reakce uleknutí (já mám strach – při výzvě ať zahraje na kantelu).
6 - Prostředí	Klidné. Syn se učí a přítel hlídá miminko. Z počátku ruší hluk pračky. Následně práce v klidném prostředí u uživatelky doma.
7 - Prostředky	Práce s dechem, hra na kantelu, Werbeck metoda.
8 - Postoje	Mírně shrbený sed. Stoj vzpřímený.
9 - Pocity	Převážně klidné, nervozita kompenzována smíchem.
10 – Pochopení	Velmi dobré chápání pokynů. Uživatelka má dobrý hudební sluch. Cvičení Werbeck ji nijak zvlášť nezaskočila, jelikož dlouhá léta zpívá (sbor i studium zpěvu).
11 - Proměna	Na konci hodiny živější, uvolněnější. Odpočatá.
12 - Posudek	První hodina motivovala uživatelku v další práci. Jsou to pro ni nové techniky a metody. Těší se, až bude znovu hrát na kantelu.
13 - Plán	Pokračovat s nácvikem relaxace – uklidnění pomocí dechu. Nácvik hlubokého dýchání. Postupně zařazovat cviky na uvolnění napětí a relaxaci.

## Příloha č. 16 : 2. setkání s Helenou

Muzikoterapeutický submodel 13P	2. setkání - 20. 3. 2014
1 - Pozorování	V průběhu hodiny se uživatelka postupně uvolňuje. Je klidnější než při prvním setkání.
2 - Průběh	Rozhovor. Volná hra na kantelu. Následně dechové cvičení s kantelou. Cvičení rychlosti tepu. Konfrontace reality a představy (jak asi zní nástroj?) uskutečněná pomocí sady chřestidel s různými obsahy. Rozezpívání Werbeck metodou. Cvičení na hledání svého tónu (inspirováno Zeleiovou). Závěrečná relaxace zpěvem písně. Zatímco uživatelka hrála na kantelu, probíhala závěrečná reflexe.
3 - Podnět	Podněty vycházejí převážně ode mě. Respektuji tempo a aktuální potřeby uživatelky.
4 - Percepce	Percepce sluchová, vizuální i hmatová. Všechny tři typy vnímání využity v cvičení s chřestidly. Dále i s kantelou. Vnímání vnitřních pochodů těla (rytmu srdce, hledání svého vnitřního tónu).
5 - Projev	Klidný projev při známých cvičeních. Strach, nervozita u nového cvičení (najdi svůj vnitřní hlas).
6 - Prostředí	Přítomno miminko. Miminko bylo klidné. Uživatelka měla prostor na práci, soustředění.
7 - Prostředky	Kantela, chřestidla, zpěv.
8 - Postoje	Uživatelka se pohodlně usadila do křesla. Mírně svěšená ramena. V průběhu hodiny měníme polohy. Sed, stoj, chůze, leh na koberci. Celé sezení skončilo vsedě na zemi. Jedním z důvodů je i přítomnost miminka. Uživatelku také pohyb lépe soustředí na cvičení.
9 - Pocity	Celkově hodnotila uživatelka práci jako příjemnou. Jedno cvičení, jako těžké. Na konci se cítila relaxovaná, uvolněná.
10 – Pochopení	Většinu cvičení pochopila ihned. Došlo ke krátkému nepochopení v cvičení na tep. Následně vysvětleno.
11 - Proměna	Cítila se více uvolněná, bylo jí veseleji.
12 - Posudek	Celkově hodinu hodnotím úspěšně. Uživatelka byla uvolněnější. Již se jí stalo, že využila hlubokého nádechu k uklidnění svých emocí.
13 - Plán	Pokračovat s nácvikem relaxace – uklidnění pomocí dechu. Nácvik hlubokého dýchání. Postupně zařazovat cviky na uvolnění napětí a relaxaci.

### Příloha č. 17 : 3. setkání s Helenou

Muzikoterapeutický submodel 13P	3. setkání 10.4. 2014
1 - Pozorování	Ze začátku trochu napětí, roztržitost. Postupně uvolnění, zklidnění.
2 - Průběh	Nejdříve krátký rozhovor. Improvizace na kanelu. Návnik dechu s kanelou. Přidání představy větru, co povívá v listí stromů. Rozhovor – řídila jsi? Hra na xylofon, jak asi zní? Konfrontace reality a představy. Zahraj pátek. Zahraj, jaké to je, když řídíš auto na výletě mimo provoz. Jaké to je, když vjedeš na rušnou křižovatku. Otevři okno a vpusť dovnitř vítr – nádech i výdech. Projede křižovatku, odjezd domů. Zahraj pohodu pátku. Chceš si ještě cokoliv zahrát? Zahraj si to. Werbeck – rozezpívání a žvzjí. Cvičení mrakodrap. Kresba stromu a postavy. Rozhovor. Rozloučení s kanelou.
3 - Podnět	Podněty vycházely prvotně ode mě. Dostatek prostoru pro improvizaci a rozhovor.
4 - Percepce	Sluchová pomocí nástrojů. Práce s představivostí – vnímání vlastních představ. Zraková percepce při srovnávání postav.
5 - Projev	Převážně klidný a uvolněný.
6 - Prostředí	Změna prostředí. Průběh sezení u mě doma. Impulz vyšel od uživatelky.
7 - Prostředky	Kantela, xylofon, zpěv.
8 - Postoje	Průběh sezení převážně vsedě. Některá cvičení ve stoje. Já seděla občas na zemi, občas pochodovala. Chovala jsem uživatelčino miminko, aby se mohla soustředit na práci.
9 - Pocity	Pozitivně laděné sezení, ale musíme jít i do těch stresujících zkušeností. Krátké vystavení představě, následně zklidnění. Konfrontace představ s realitou. Dodávání odvahy – nakresli postavu zepředu (uživatelka vždy kreslila postavy z boku).
10 – Pochopení	Dochází k pochopení cvičení a jejich praktické uplatňování v životě. Konfrontace obrázků vstupního a současného stavu.
11 - Proměna	Od prvního sezení vnímám více sebedůvěry. Z rozhovorů plyne, že uživatelka si více prosazuje svoje názory, nebojí se projevit. Jde do nových situací.
12 - Posudek	Uživatelka je motivovaná. Práce ji baví. Líbí se jí, že se jí někdo věnuje. Pozoruji posun v chování a vnímání sama sebe.
13 - Plán	Další setkání naplánované až za měsíc z časových důvodů. Oživení a navázání na proběhlá cvičení. Hudební rozhovor - osobní hranice. Napětí a uvolnění v relaxaci. Bezpečné vyjádření emocí – zpěv.



## Příloha č. 18: Představa Mrakodrapu

Cvičení pochází z knihy Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře (Canfield, J. a Siccone, F., 1998):

„Opakem lásky není nenávisť, ale strach. Toto cvičení žáky posiluje, protože jim umožňuje pochopit strach. Používáme řízenou imaginaci, protože je jedním z nejsilnějších nástrojů pro zvýšení pozitivní sebeúcty. Toto cvičení ukáže žákům, jak velikou moc mají představy v jejich myslích nad zážitky.

Cvičení je postaveno na tom, že všechny představy nebo myšlenkové obrazy působí tělesné změny a reakce. Každá představa v naší mysli vyvolá fyzickou reakci v těle, a to ovlivňuje naše zážitky a chování. Představa mrakodrapu demonstruje tento princip velmi živě.

### Postup:

První část:

1. Žáci si sednou rovně na židličkách a zavřou oči. Několikrát se zhluboka nadechnou a uvolní se.

2. Po několika vteřinách je ved'te do řízené fantazie:

Představte si, že stojíte uprostřed malé terasy na střeše nejvyššího mrakodrapu na světě. Tato terasa nemá zábradlí...

Jak tam tak stojíte, podívejte se dolů pod nohy a všimněte si, z čeho je terasa vyrobená. Stojíte na mramoru, dlaždicích, betonu, asfaltu, dřevě, kamenech, nebo na čem vlastně stojíte?

Všimněte si, jaké je počasí. Cítíte na obličeji a na rukách slunce, nebo studený vítr?

Jaké zvuky slyšíte? Možná jsou tam nahoře holubi nebo jiní ptáci. Možná slyšíte přelétající vrtulník nebo hluk z ulice hluboko pod sebou.

Teď jděte na okraj terasy a stoupte si tak, že se vaše prsty u nohou přímo dotýkají hrany. Vzpomeňte si, že na tom okraji není žádné zábradlí...

Podívejte se dolů na ulici, hluboko, hluboko pod vámi ....

Až to uděláte, sledujte pocity v těle a rozhodněte se, že si je zapamatujete.

Teď se pomalu, loudavě vraťte zpátky do středu terasy.

Až dojdete doprostřed, otevřete oči a vraťte se do pokoje (místnosti, třídy).

3. Až všichni otevřou oči, požádejte je, aby vám i třídě sdělili, co cítili ve svém těle, když se pohybovali k okraji terasy. Řekněte jim, že vás nezajímá, co viděli nebo slyšeli, jen to, co cítili v těle.

4. Zmíní tělesnou reakci?

5. Nenechat je vyprávět, co viděli, ale co cítili. Měl jsem strach. Byl jsem napjatý. Cítil jsem chvění.

Otázky: Kde bylo tvé tělo doopravdy ---- ve třídě

Na co tvé tělo vlastně reagovalo? --- na představu

Kdo tu představu vytvořil? ----- já a ty

Kdo vytvořil pocity v tvém těle? ---- já jsem je vytvořil

Vymyslíte jiné příklady představ v našem těle?----- A co je důležitější, neustále to děláme všichni.

Druhá část: Na mrakodrapu, ale umím létat. Mám křídla, nebo jako superman, nebo tryskový pohon, ale umím bezpečně létat.

- Nemůže se mi nic stát.
- Lehce se odrazím a letím.
- Jaké to je letět?
- Jsme úplně volní, můžeme prožít cokoliv.
- Mohu zaletět, kam chci. Kamkoliv.
- Až tam doletím, tak se z toho chvílku raduju.
- Otevřeme oči.

Pocíval jsi své tělo odlišně? Jak? V čem? Co způsobilo rozdíl? Jak to může ovlivňovat tvůj život? Kdy se strašíme negativními, katastrofickými představami?“

## Příloha č. 19: Test sebehodnocení

### SEBEHODNOCENÍ (měří celkovou úroveň globálního vztahu k sobě)

#### Instrukce:

Faktor sebeúcta - sebeponižování je dvoudimenzionální. U každé z násl. položek jsou proto uvedena dvě krajní tvrzení a mezi nimi je umístěna pětistupňová škála. Pokuste se vyjádřit kvalitu vlastního sebehodnocení volbou nejpřiléhavějšího stupně škály (1 - 5). Okrajové hodnoty (1 či 5) vyjadřují bezvýhradný souhlas s některou krajností, čísla blíže středu (2 či 4) již jen tendenci příklonu, stupeň 3 pak znamená: "něco mezi tím".

1. *Mám určitě proč pociťovat nejméně stejnou důstojnost jako ostatní.*

1 - 2 - 3 - 4 - 5

*Občas mívám silný pocit neúčinnosti až bezvýznamnosti.*

2. *Mám dostatek předností - dobrých schopností i vlastností.*

1 - 2 - 3 - 4 - 5

*Nemohu být u sebe na nic zvláštního hrdý.*

3. *Mnohé věci dokážu udělat i lépe než ostatní.*

1 - 2 - 3 - 4 - 5

*Někdy si myslím, že jsem naprosto neschopný.*

4. *Jsem se sebou spokojen, a hodně si věřím.*

1 - 2 - 3 - 4 - 5

*Chtěl bych si sám sebe více vážit.*

5. *Jsem zcela spokojen s tím, čeho jsem zatím v životě dosáhl.*

1 - 2 - 3 - 4 - 5

*Mám smůlu a jsem celkově spíše neúspěšný.*

#### Vyhodnocení:

Sečtěte získané body a výsledek podělte pěti. Čím nižší je bodová hodnota, tím vyšší je míra vašeho sebehodnocení:

1-1,5 = vynikající sebeúcta, 1,5-2,5 = velmi dobrá sebeúcta,

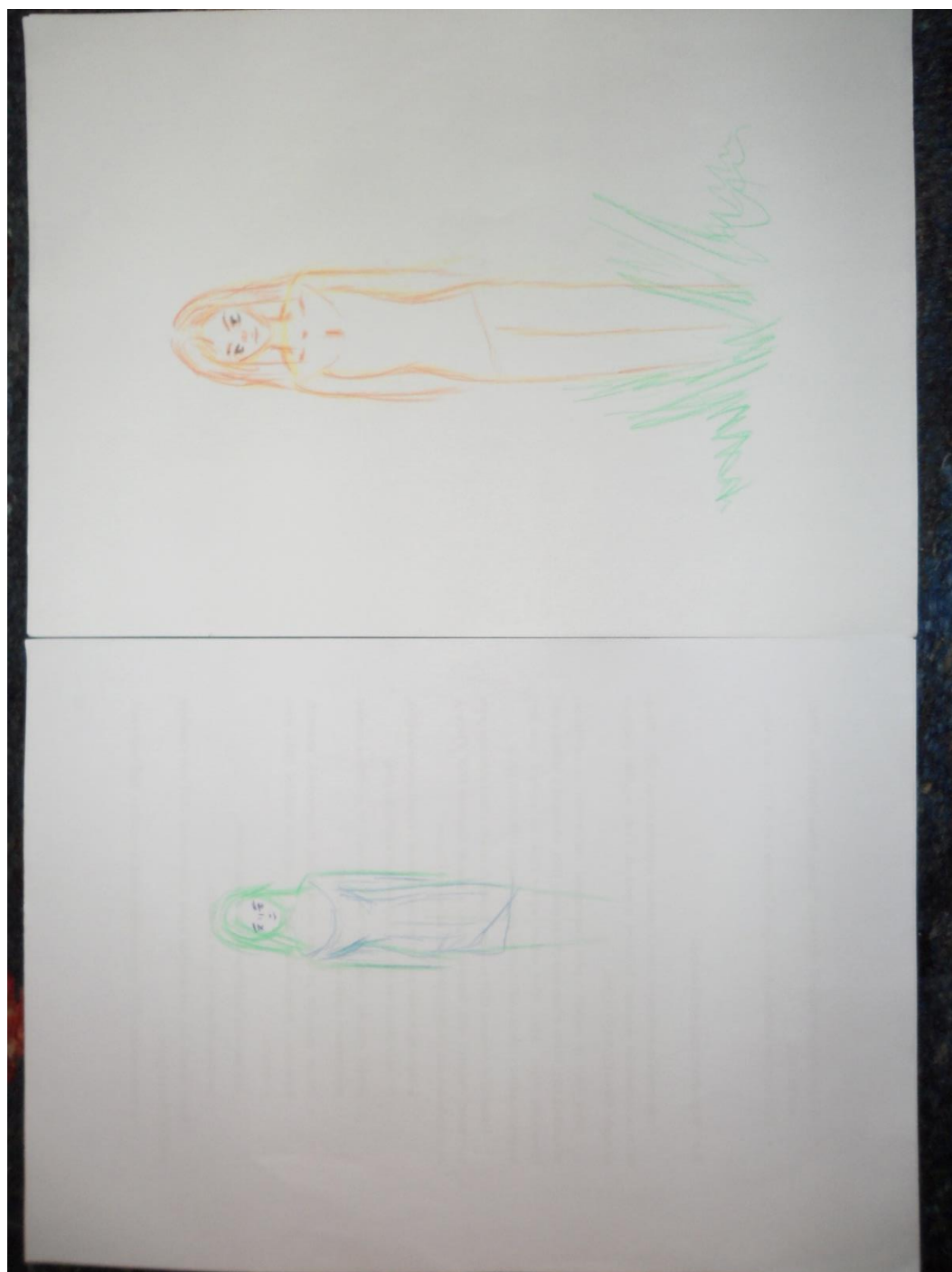
2,5-3,5 = nestabilní sebeúcta,

3,5-4,5 = sklon k sebeponižování, 4,5-5 = přehnané sebeponižování.

Kvalita sebeoceňování se projevuje v činorodosti, anebo v předčasném vzdávání se. Skutečnou výkonnost určuje mnohdy spíše sebevědomí a jasné zacílení, než na samotné dispozice.

Pozitivní postoj k životu i sobě samému je také nejspolehlivějším zdrojem spokojenosti i duševního zdraví. Ohrožení vlastního sebejistoty vyvolává úzkost až neadekvátní sebeobrané snahy. Ukazuje se také, že pozitivní či negativní postoje k sobě jsou do určité míry autonomní - bez vztahu k reálným okolnostem.

Příloha č. 20: Srovnání vstupní a výstupní kresby postavy Petry



Příloha č. 21: Srovnání vstupní a výstupní kresby postavy Karolíny



Příloha č. 22: Srovnání vstupní a výstupní kresby postavy Heleny

