



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Relaxační a stimulační účinky hudby s využitím choreoterapie u dětských recipientů

Vypracovala: Martina Nováková
Vedoucí práce: PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.

České Budějovice 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Martina Nováková

Název bakalářské práce: Relaxační a stimulační účinky hudby s využitím choreoterapie u dětských recipientů.

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.

Roh obhajoby bakalářské práce: 2014

Abstrakt:

Bakalářská práce „Relaxační a stimulační účinky hudby s využitím choreoterapie u dětských recipientů“ má teoreticko-empirický charakter. Teoretická část se zabývá muzikoterapií, jejím významem, historickým pohledem, jejími druhy, osobností muzikoterapeuta a dalšími expresivními druhy terapií, které souvisejí s muzikoterapií. Další kapitola bakalářské práce je zaměřena na relaxaci ve spojení s relaxačními účinky hudby, působícími na psychické a fyzické zdraví člověka. Kapitola stimulace je propojena s dětskou hrou a stimulačními účinky hudby, které rovněž působí na psychické a fyzické zdraví člověka. V poslední teoretické části je naznačena problematika choreoterapie, která zdůrazňuje předpoklad propojenosti těla a mysli. Praktická část je zaměřena na vlastní experimentální šetření související s aplikací muziko-choreoterapeutického programu u dětských recipientů. Výsledky šetření prokázaly realizovatelnost muziko-choreoterapeutického programu u vybraných dětských skupin.

Klíčová slova: muzikoterapie, relaxace, stimulace, choreoterapie, hudba, mateřská škola, mladší a starší školní věk.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Martina Nováková

Title of the thesis: Relaxing nad Stimulating Effects of Music and Dance Therapy of Children.

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice.

Supervisor: PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

Bachelor thesis of „Relaxing and Stimulating Effects of Music and Dance Therapy of Children“ has a theoretical and empirical character. The theoretical part deals with music therapy, its relevance, its historic look, personality types, music therapist and other kinds of expressive therapies, which are related to music-therapy. The next chapter of the bachelor thesis is focused on relaxation, in conjunction with the relaxing effects of the music, that works on the mental and physical health of a person. The chapter about a stimulation is linked to child's play and stimulation effects of music, which also operates on the mental and physical health of a person. In the last issue of the theoretical part is illustrated in dance therapy, which emphasizes the connectedness assumption of the body and mind. The practical part is focused on experimental investigations related with the application of music-dancetherapy program for discharging children. The results of the investigation have proved the feasibility of the music-dancetherapy program for selected children's groups.

Keywords: music therapist, relaxation, stimulation, dance therapy, music, nursery school, younger and the older shool – age.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci „Relaxační a stimulační účinky hudby s využitím choreoterapie u dětských recipientů“ jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou pedagogickou, cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Martina Nováková

Poděkování:

Děkuji PhDr. Ludmile Peřinové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu pomoci při vypracování bakalářské práce.

OBSAH

1	Úvod.....	8
2	Teoretická část bakalářské práce.....	9
2.1	Muzikoterapie	9
2.1.1	<i>Význam muzikoterapie.....</i>	9
2.1.2	<i>Historický vývoj muzikoterapie</i>	9
2.1.3	<i>Druhy muzikoterapie</i>	10
2.1.4	<i>Další expresivní terapie související s muzikoterapií</i>	11
2.1.5	<i>Osobnost muzikoterapeuta</i>	12
2.2	Relaxace.....	13
2.2.1	<i>Relaxační techniky (metody).....</i>	14
2.2.2	<i>Dechová cvičení.....</i>	15
2.2.3	<i>Relaxační účinky hudby.....</i>	17
2.2.4	<i>Relaxace v mateřské škole</i>	20
2.2.5	<i>Relaxace na základních školách.....</i>	21
2.3	Stimulace	23
2.3.1	<i>Druhy a metody stimulace</i>	23
2.3.2	<i>Stimulační metoda</i>	24
2.3.3	<i>Stimulace dle věku</i>	26
2.3.4	<i>Stimulace dle potřeb.....</i>	27
2.3.5	<i>Stimulační účinky hudby.....</i>	28
2.4	Choreoterapie (taneční terapie).....	32
2.4.1	<i>Vznik a vývoj choreoterapie</i>	32
2.4.2	<i>Indikace TT.....</i>	33
2.4.3	<i>Kontraindikace TT.....</i>	35
2.4.4	<i>Pomůcky v TT</i>	35
2.4.5	<i>Hudba v TT.....</i>	37

2.4.6	<i>Cíle TT</i>	38
2.4.7	<i>Formy TT</i>	38
2.4.8	<i>Osobnost choreoterapeuta (TT)</i>	39
2.4.9	<i>Taneční terapie v České republice</i>	39
3	Výzkumná část bakalářské práce	41
3.1	Cíle bakalářské práce	41
3.2	Metody a techniky bakalářské práce.....	41
4	Metodologie	42
4.1	Použité metody	42
4.2	Charakteristika zkoumaných souborů.....	42
4.3	Organizace výzkumného šetření.....	43
4.4	Muziko-choreoterapeutický program	43
4.4.1	<i>Hudba vhodná pro muzikoterapii a choreoterapii</i>	44
5	Výsledky a diskuse.....	46
5.1	Výsledky dotazníkového šetření.....	46
5.2	Výsledky pozorování	53
5.2.1	<i>Muziko-choreoterapeutický program pro děti předškolního věku</i>	53
5.2.2	<i>Muziko-choreoterapeutický program pro dívky mladšího školního věku</i>	57
5.2.3	<i>Muziko-choreoterapeutický program pro dívky staršího školního věku</i>	62
5.3	Diskuse.....	66
5.3.1	<i>Diskuse k dotazníkům (žákyně mladšího a staršího školního věku)</i>	66
5.3.2	<i>Diskuse k pozorování</i>	67
6	Závěr.....	70
7	Seznam použitých zdrojů	71
8	CD nahrávky	76
9	Přílohy	77

1 Úvod

Dnešní doba, která se vyznačuje neustálým chvatem a nepřetržitým stresem, bere lidem možnost zastavit se a uvolnit. Proto, aby si lidé zachovali své psychické a fyzické zdraví, slouží nepřeborné množství nejen relaxačních, ale také stimulačních technik či dalších nejrůznějších druhů psychoterapií, ať už ve spojení s hudbou, pohybem, slovem, či malbou.

Na myšlenku využití hudby a pohybu jako způsobu terapie mě přivedla paní PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D. na hodinách muzikoterapie. Téma mi bylo velmi blízké už jen z toho důvodu, že jsem se od malička do pozdní puberty věnovala baletu. Proto jsme po společné dohodě usoudily, že takovéto spojení (hudba a pohyb) by mohlo být aplikováno na nejrůznější věkové kategorie, které se potýkají s určitými problémy ať už psychickými či fyzickými a kde „lékařkou“ může být tato vazba.

V rámci bakalářské práce bylo nutné vyhledat a nastudovat odbornou literaturu. Jelikož zejména choreoterapie je obzvláště velmi mladá disciplína v České republice, studium literatury bylo poněkud náročnější než u ostatních kapitol. Získané informace jsem pak přenášela do teoretické části práce. Teoretická část se skládá ze čtyř hlavních kapitol, které mají společný cíl, a to poznávat své tělo a mysl za využití tance a hudby.

Praktická část bakalářské práce vznikla na základě získaných poznatků z teoretické části, která mi taktéž umožnila sestavit muziko-choreoterapeutický program. Vytvořené muziko-choreoterapeutické programy jsem pak praktikovala u dětí předškolního věku v Pelhřimově a u dívek mladšího školního a staršího školního věku na základní škole Na Pražské v Pelhřimově. Pozorováním jsem mapovala psychosomatický efekt u dětí a dívek zmíněných věkových kategorií, což byl i jeden z cílů této bakalářské práce.

Domnívám se, že muziko-choreoterapeutický program může být aplikován ve vzdělávacích, školních a dalších zařízeních.

2 Teoretická část bakalářské práce

2.1 Muzikoterapie

2.1.1 Význam muzikoterapie

Muzikoterapie je léčebná metoda používající jako terapeutického prostředku hudbu. Definice muzikoterapie se liší dle teoretické orientace a výchozí pozice. Definice mohou být ovlivněny subjektivismem i individuálním pohledem (Zelevá, 2007).

Organizace AMTA (American Music Therapy Association) o muzikoterapii prohlašuje, že využívá hudbu k terapeutickým cílům – znovuoživení a zlepšení mentálního a fyzického zdraví. Jedná se o systematickou aplikaci hudby, která je řízená terapeutem v terapeutickém prostředí tak, aby docházelo ke změně v chování. Muzikoterapie je plánovitě a kontrolovaně použít hudby k terapeutickým účelům s dětmi, mládeží a dospělými (Zelevá, 2007).

Asociace CAMT (Canadian Association for Music Therapy) o muzikoterapii tvrdí, že jde o odborné využití hudby akreditovaným muzikoterapeutem tak, aby se podpořilo, zachovalo a obnovilo mentální, fyzické, emocionální a spirituální zdraví (Zelevá, 2007). Přední český muzikoterapeut Zdeněk Šimanovský tvrdí, že muzikoterapie je práce s hudbou, která směřuje k tomu, aby se její postupy a metody umožnily spojit skrze srdce s univerzem (Šimanovský, 1998).

Jak je zřejmé z výše uvedených odstavců, definice muzikoterapie se od sebe různí. Rozdílnost definování terapie hudbou je dána různorodostí historických, sociálních, kulturních a politických podmínek v zemích, kde se muzikoterapie využívá. Mají ale společný cíl, a to posílení či znovunastolení zdraví klientů (Zelevá, 2007).

2.1.2 Historický vývoj muzikoterapie

Hudba jako léčebný prostředek je používána od nepaměti. V pravěku byla chápána jako forma komunikace s nadpřirozenými silami, jako způsob, kterým se lidé snažili zapůsobit na bohy a démony ve prospěch svého kmene. Byl to také způsob boje s úzkostí a s chorobami. Při magickém léčení a zaklínání byl rytmus vytvářen například tlučením holí do

duťého kmene nebo o kámen. Věřilo se, že hudba, kterou provozuje šaman, účinně zahání a vyhání z těla nemoci a zlé duchy.

Terapii hudbou provozovaly i starověké civilizace, například Řecko, Řím, Babylon, Egypt i Asýrie. Řekové chápali význam hudby jako prevenci v oblasti mentální hygieny, kde hudba pomáhá vytvářet rovnováhu mezi psychickou a somatickou složkou člověka. Hudební terapií se zabývali např. Pythagoras, Platon a Aristoteles.

Ve středověku se zachovaly ojedinělé zmínky o využití terapie hudbou. K poklesu zájmu o hudební léčbu dochází i v křesťanství, kde až doposud sehrávala uklidňující funkci v rámci církevních obřadů.

V 17. a 18. století se léčbě hudbou, která věnovala pozornost fyziologickým a biochemickým dějům při percepci hudby, říkalo *iatromusia*. Iantrohudebníci byli předchůdci dnešních muzikoterapeutů a léčili především živou hudbou.

V 19. století muzikoterapie téměř upadla v zapomnění a byla dokonce odsuzována jako nevědecká a vědy nedůstojná hra. Na přelomu 20. století se objevují snahy znovu využít muzikoterapii a to v oblasti medicíny a diagnostiky.

Po druhé světové válce vynikly zejména tři muzikoterapeutické školy: americká, švédská a dále škola odpovídající německy mluvícímu prostředí. V České republice se muzikoterapie začala používat především v psychiatrických léčebnách. Předním českým muzikoterapeutem je např. Zdeněk Šimanovský, který je spoluzakladatelem Sekce systematické muzikoterapie české psychoterapeutické společnosti při ČLS (Šimanovský 1998).

2.1.3 Druhy muzikoterapie

Muzikoterapii lze rozdělit z hlediska:

A. činnosti klienta na terapii

- aktivní – klient zpívá, hraje na hudební nástroj či vyvíjí pohybovou aktivitu;
- pasivní (receptivní) – pacient poslouchá reprodukovanou nebo živě hranou hudbu.

B. počtu klientů

- autoterapii – klient je sám sobě terapeutem = sebeléčba; používá se zejména k prevenci;
- heteroterapie – terapie řízená terapeutem; rozděluje se na:
 - individuální – terapeut se věnuje pouze jednomu klientovi;

- skupinová – terapie s 8 – 15 osobami; tato terapie může probíhat buď jako uzavřená skupina (složení členů je neměnné, ambulantní léčba) nebo otevřená sezení (mohou přibývat noví klienti);
- hromadná – skupina s více než 15 pacienty; probíhá např. ve formě muzikoterapeutických koncertů.

Receptivní (poslechová) muzikoterapie využívá poslech reprodukované nebo živě hrané hudby. Živě hraná hudba umožňuje společenský prožitek, zatímco reprodukováná hudba zaručuje důvěryhodné a diskrétní prostředí, ve kterém se hudba použije.

2.1.4 Další expresivní terapie související s muzikoterapií

Arteterapie

V širším slova smyslu znamená veškeré terapie, které využívají uměleckých prostředků, tj. činností spojené s uměním a tvořivostí (tzv. umělecké terapie). V užším slova smyslu jde o léčebnou metodu, kde se klient sám výtvarně vyjadřuje, tzn. kreslí, modeluje, vytváří koláže.

Arteterapie jako pojem vznikl spojením latinského „ars“ – umění a řeckého „therapieá“ – léčba, léčení. Vyjadřuje léčebný proces, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání, ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Arteterapie je v České republice chápána jako psychoterapeutická metoda a tak je také uplatňována (Čapková, 2011).

Poetoterapie

K léčbě se využívá tvorba resp. četba básnických děl.

Ergoterapie

Ergoterapie spočívá v ruční tvořivé činnosti. Pacienti vyrábějí šperky, keramiku, hračky. Jedná se většinou o lidi s fyzickým nebo mentálním postižením a slouží jako integrace do společnosti.

Dramaterapie

Druh terapie, která využívá verbální i nonverbální komunikace, využívá hereckých schopností. Při dramaterapii se klienti mohou realizovat, vžít se do rolí, kdo kterých by se v běžném životě nedostali.

Choreoterapie

Jedná se o terapii, která využívá tance a pohybu. Pohyb vede k uvolňování a uvědomování si jednotlivých částí těla. Jde o neverbální projev těla, který je spojen většinou s reprodukcí hudby.

2.1.5 Osobnost muzikoterapeuta

Muzikoterapeut jakožto činitel léčebného procesu chce dosáhnout toho, aby u klienta nastala určitá změna v chování, proto musí nejprve správně určit diagnózu a poté zkombinovat vhodný průběh muzikoterapeutických sezení. K tomu, aby terapeut mohl provádět takovou analýzu, musí mít znalosti z oblasti hudby, medicíny, pedagogiky a psychologie.

Mezi základní lidské vlastnosti muzikoterapeuta patří zejména otevřenost, svědomitost, důslednost, zodpovědnost, čestnost, laskavost, spontánnost, kreativnost, dále empatie, schopnost vyzdvihnout pozitivní stránku pacienta a měl by rozhodně umět motivovat. Terapeut by klienta neměl do ničeho nutit.

Z hudební oblasti by muzikoterapeut měl umět hrát na hudební nástroj, případně by měl disponovat vokálním projevem. Základ tvoří znalosti z muzikoterapie, historie hudby i relaxačních technik.

Jak už bylo řečeno, terapeut musí ovládat znalosti z oblasti medicíny. K tomu, aby mohl navrhnout správnou muzikoterapeutickou metodu či techniku, musí znát zdravotní stav klienta, měl by mít tedy znalosti z oboru biologie, anatomie, pediatrie či neurologie.

Aby terapeut dosáhl svého cíle, musí umět vést, motivovat, komunikovat, zvládat nečekané situace, být přirozenou autoritou, respektovat individuální zvláštnosti a měl by mít pozitivní vztah k lidem. Všechny tyto vlastnosti spadají do pedagogické disciplíny. Z psychologického hlediska se terapeut musí orientovat ve vývojové a osobnostní psychologii, psychodiagnostice, prevenci, integraci, komunikaci. Měl by být nadán schopností vcítit se do problémů druhých lidí, naslouchat, soustředit se a vytvářet atmosféru vzájemné důvěry.

Muzikoterapeutická praxe vyžaduje neustálé vzdělávání se, které zahrnuje účast na terapeutických kurzech, výcvicích, workshopech, výzkumech, akreditovaných seminářích (Čapková, 2011).

2.2 Relaxace

Pod pojmem relaxace se rozumí psychické a fyzické uvolnění či zklidnění člověka, které je prováděno prostřednictvím relaxačních technik. Ve fyziologii původně tento termín označoval uvolnění svalových vláken. Relaxace spolu se správným dýcháním patří k nejúčinnějším způsobům neutralizace negativních účinků psychosomatického napětí. V relaxovaném stavu dochází k řadě tělesných změn. Tyto změny představují protipól tělesných změn, které vyvolává stres (Drotárová, 2003).

Relaxaci lze rozdělit na dva druhy – pasivní a aktivní. Pod pasivní relaxaci spadá např. masáž, sauna, kosmetika, solárium. Naproti tomu aktivní relaxace zahrnuje sportovní resp. pohybovou činnost, která je spojena s výdejem energie. Jedná se např. o golf, cyklistiku, turistiku. I cvičení jógy je řazeno pod aktivní relaxaci.

Relaxační cvičení se provozuje v klidném prostředí. Zde záleží na stupni osvětlení, kvalitě vzduchu a celkové atmosféře místnosti, kde se cvičící cítí příjemně a nic ho neruší. Není nutné zajišťovat absolutní ticho, každý si musí vyzkoušet, co mu vyhovuje. Cvičení se provádí v pohodlném oděvu, bosky, cvičící jsou zahaleni dekou či šálem.

Aktivní relaxace se provádí v několika polohách, které si cvičící osoba vybírá dle osobní preference:

- a. Základní relaxační poloha
 - leh na zádech, paže mírně od těla, dlaně vytočeny vzhůru, dolní končetiny od sebe, špičky vytočeny ven, oči zavřené, víčka uvolněna.
- b. Obrácená základní poloha
 - leh na břiše, paže mírně od těla, dlaně vytočeny vzhůru, dolní končetiny mírně od sebe, hlava otočena vpravo nebo vlevo spočívá na tváři, oči zavřené.
- c. „Tygří“ relaxační poloha
 - leh na břiše, paže vzpaženy a pokrčeny v loktech, levá dlaň položena na hřbetě pravé ruky, hlava otočena tak, aby pravý loket směřoval k pravému kolenu, celé tělo by mělo být uvolněno zejména pánev a bederní část páteře.
- d. „Krokodýlí“ relaxační poloha
 - leh na břiše, nohy roznoženy, špičky nohou směřují do stran, paty k sobě, paže zkříženy, dlaně položené na ramenou a brada opřena o zkřížené paže, oči zavřené, celé tělo uvolněné, zejména oblast zad (Krejčí, 2003).

2.2.1 Relaxační techniky (metody)

Smyslem relaxačních technik je dosažení lepší psychické pohody. Výzkumy dokázaly, že mezi tělesným a duševním napětím existuje úzký vztah. Jestliže se při relaxaci podaří dosáhnout uvolnění těla, přenáší se toto uvolnění i do oblasti psychiky. A zatímco duševního napětí se pomocí vůle dokáže zbavit jen málokdo, ovlivňovat napětí svých svalů jde jednodušeji (Čapková, 2011).

Progresivní relaxace

Tato technika se nazývá „progresivní“, jelikož se při ní člověk snaží postupně uvolnit jednotlivé části svalových skupin. Cílem je tedy dosažení duševního a tělesného uvolnění prostřednictvím střídavého napínání a uvolňování kosterního svalstva. Tuto metodu zavedl americký psycholog Edmund Jacobson, proto je někdy nazývána jako „Jacobsonova“ progresivní technika.

Provádět tuto relaxaci je vhodné kdykoli během dne. Cvičení by nemělo být použito bezprostředně po jídle, v nácviu brání přítomnost nemoci nebo stav hluboké zamyšlenosti či citového rozrušení. Cvičit lze v jakékoli pro nás příjemné pozici, např. v uvolněném sedu v křesle nebo vleže na podložce. Relaxace vyžaduje klidné prostředí a možnost soustředit se pouze na sebe. Je možné doplnit poslechem příjemné, tiché nejlépe instrumentální hudby. Drotárová (2003) uvádí několik základních oblastí relaxace:

1. relaxace rukou
2. relaxace nohou
3. relaxace trupu
4. relaxace očí
5. relaxace duševních činností
6. relaxace dalších svalů obličeje
7. relaxace řečových svalů

Progresivní relaxaci lze doporučit pro prevenci. Zvláště pro prevenci srdečních příhod, vysokého krevního tlaku, žaludečních vředů, kolitidy, nechutenství, nespavosti, bolestech hlavy. Metoda naopak nepřináší uspokojivé výsledky u lidí netrpělivých, málo motivovaných k pravidelné práci na sobě (Drotárová, 2003).

Autogenní trénink

Autogenní trénink je psychofyzilogickou autoregulační metodou, která umožňuje člověku řídit psychické i fyzické funkce, jež jsou nepřístupné přímému ovlivňování naší vůlí. Autorem této metody je německý lékař Johannes Heinrich Schultz (Drotárová, 2003).

Cvičení by se mělo provádět v tichém, mírně zatemnělém prostředí při 20 °C. Cvičící by na sobě měl mít pohodlný oděv, ne příliš teplý. Pro začátek tréninku je doporučována příkrývka, která navozuje pocit bezpečí. Cvičit lze v poloze vleže, vsedě v křesle s opěrkou, či v poloze tzv. drožkáře (schoulený sed) (Drotárová, 2003).

Dle Drotárové (2003) se autogenní trénink sestává z nižšího stupně, který obsahuje šest základních cviků:

1. pocit tíže v rukou a nohou
2. pocit tepla v končetinách
3. pocit klidného tepu srdce
4. klidný dech
5. pocit tepla v břišní dutině
6. pocit chladu na čele.

Metoda je vhodná pro osoby, které jsou motivované, cílevědomé, vytrvalé a chtějí na sobě pracovat. Používá se k předcházení stresovým situacím v každodenním životě a následným úzkostným stavům či depresím. Tomuto cvičení by se měli vyhnout lidé nejistí, lidé uzavření do sebe a lidé příliš ambiciózní. U těchto osob by mohlo vzniknout riziko orgánového poškození až hluboké depresivní stavy (Čapková, 2011).

2.2.2 Dechová cvičení

Dechová cvičení vedou k osvojení schopnosti uvědomělého dýchání, k jeho prohloubení, učí využívat celou kapacitu plic, zlepšují schopnost koncentrace a mají uklidňující účinky (Drotárová, 2003).

Soustředění se na správnost dýchání má tradici v Orientu, které vychází ze systému dechových cvičení z jógy – Pránajáma (Drotárová, 2003). Pránajáma znamená vědomé a volné usměrňování dechu. Slovo Pránajáma je složeno ze dvou výrazů, kdy prána vyjadřuje kosmickou energii, sílu ve vesmíru a je vždy spojena s životní energií a jáma znamená cvičení, cestu.

Správné dýchání ovlivňuje nejen zdraví, ale i vnitřní zážitky a pocity. Proto existuje mnoho pozitivních účinků, které ovlivňují lidské zdraví. Správné dýchání se podílí na posílení plic a srdce, zvyšuje příjem kyslíku, pročišťuje krev, zvyšuje odolnost proti nákazám, zachovává a zlepšuje tělesné zdraví. Z psychického hlediska nastoluje dýchání odstranění stresu, nervozity a depresí, zklidňuje myšlení, emoce a vnitřní vyrovnanost. Po duchovní stránce rozšiřuje vědomí a prohlubuje meditaci.

Dle Krejčí (2003) rozlišujeme tři druhy dýchání:

- spodní (brániční, břišní)
 - při nádechu se bránice pohybuje dolů, takže se břišní stěna zvedá; rozšiřuje se i dolní část hrudníku a dolní část plic se naplní vzduchem
 - tento dech představuje základ dýchání
 - využívá plné kapacity plic
 - zpomaluje, prohlubuje dech a podporuje uvolnění

- střední (hrudní, kostální)
 - hrudník se rozpíná působením mezižeberních svalů do stran
 - tento dech je rychlejší a povrchnější
 - tímto způsobem dýchání dýchají lidé ve stresových situacích

- horní (podklíčkové, klavikulární)
 - zvedá se horní část hrudníku s klíčovými kostmi; vzduch proudí do hrotů plic
 - toto dýchání je rychlé a povrchní
 - tento způsob dýchání nastupuje v silně stresových situacích.

Spojením těchto tří způsobů se z dýchání docílí plný užitek a vznikne tzv. plný jógový dech, který podmiňuje zdravé dýchání, tedy využívá plné kapacity plic. Při výdechu se vytvoří „plynulá vlna“, která probíhá s nádechem zezdola nahoru a při výdechu seshora dolů, tj. s nádechem se břicho vyklene vpřed a hrudník se rozevře, s výdechem se hrudník i břicho opět vracejí do výchozí polohy.

Dechová cvičení se provádějí vsedě se vzpřímenou páteří nebo vleže. Cvičební prostředí by mělo být nehlukné, nejlépe s přísunem čerstvého vzduchu. Pravidelný trénink pozitivně podporuje fyzické, psychické a duchovní zdraví.

2.2.3 Relaxační účinky hudby

Hudba se používá k léčení od nepaměti. Archeomuzikologie odhalila, že již v prehistorických dobách se léčilo za doprovodu zpěvavě vyslovovaných formulí a rytmických nástrojů. Hudba se stala součástí chrámového léčitelství i obřadů (Drotárová, 2003). Hudební reprodukce se v minulosti využívala k léčitelským účelům, byla neoddělitelně spjata s náboženským a sociálním životem (Zeileiová, 2007). Historie podává zprávy o tom, jak naši předci dovedli hudbu používat jako lék – byla pro ně zdrojem zdraví. Akordy, rytmus a melodie dávaly v soulad lidský organismus, navozovaly rovnováhu, odváděly nečistoty z těla (Halpern, 2005). Hudba léčila choroby, harmonizovala emoce a sloužila k navozování jiných stavů vědomí. Vznik hudby byl ve většině kultur pokládán za božského původu. Taková funkce hudby existuje dodnes a její ozvuky nacházíme zejména v etnické hudbě všech kontinentů, která se dosud hraje tradičním způsobem na tradiční nástroje (Nova Internet, 2011-2014).

Každý druh hudby vyvolává jiné účinky, působí relaxačně, stimulačně nebo dráždivě, apod. Reakce na jeden typ hudby jsou často velmi individuální. Hudba umí vyvolat nepopsatelné pocity, mění naši náladu, podporuje aktivitu. Hudba jako terapie pomáhá oslovit naši psychickou, fyzickou ale i sociální stránku. Hudba je považována za nenásilný prostředek k získání harmonie organismu. Navíc je terapie věkově neomezená a mohou ji využívat všichni od dětí až po lidi v důchodovém věku (Šmorancová, 2013).

V naší uspěchané a stále rychlejší době, byť jen z preventivních a psychohygienických důvodů, je třeba zpomalit. Léčivé tempo relaxační hudby se pohybuje pod 60 pulzních dob za minutu. Čím pomalejší, tím lepších výsledků je dosaženo. V principu je pro uvolnění napětí nejspolehlivější pomalá hudba. Výzkumy ukázaly, že když člověk poslouchá alespoň dvacet minut soustředěně hudbu, která nemá výraznější metroritmickou stránku, jeho mozek dosáhne spodní hranice mozkových vln alfa, což sebou přináší zvýšenou produkci endorfinů, ale dokonce i spodní hranice mozkových vln theta, která poskytuje dokonalý duševní stav pro relaxaci (Marek, 2003).

Výzkumy bylo zjištěno, že relaxační hudba, která ovlivňuje buněčnou úroveň, by měla trvat alespoň šest až osm minut. Vhodnější je instrumentální hudba, tzn. beze slov. Jakmile uši zaslechnou nějaké slovo, mozek vzápětí zapne levohemisférový způsob vnímání světa, který je spojen s kritickou, posuzovací a hodnotící reakcí. Je dobré poslouchat léčivou hudbu se zavřenýma očima, čímž odstraníme potenciální vizuální rušivé momenty a prohloubíme soustředění se na zvukové podněty.

Druhy relaxační hudby

- Meditační hudba
 - je zaměřena na tok energie, myšlenek a energetické obnovení
 - vyznačuje se pomalým tempem, kontemplativností a nižší dynamikou
 - běžně ji používají cvičenci jógy, Tai Chi a lidé provozující meditaci
- Etnická hudba
 - často se vyznačuje exotickými prvky, které působí povznášejícím dojmem a pomáhají zregenerovat organismus
 - patří sem zejména hudba africká, indická, tibetská, ale i v dalších zemích, resp. kontinentech lze najít arzenál relaxační etnické hudby
- Hudba a zvuky přírody
 - hudba s využitím fonoterapeutických prvků (zpěv ptáků, zvuk deště, moře, aj.) navozuje přirozenou rovnováhu pro relaxaci
 - způsobuje stav harmonie, uvolnění a čistí akustické prostředí

Psychické účinky relaxační hudby

Relaxační hudba uklidňuje ve stresových situacích, obnovuje vitalitu po náročném pracovním dni, pomáhá při prohloubení relaxace (Drotárová, 2003). Dále zlepšuje pozornost, celkový pocit pohody, soustředěnost, zdokonaluje schopnost učit se, navozuje pocit bezpečí, tvořivost, zažívání, změnu nálady k lepšímu a uvolňuje napětí (Halpern, 2005). Relaxační hudba má na člověka mocný citový účinek. Mezi psychickou a somatickou stránkou člověka se vyskytuje vzájemná závislost. Tělesný stav má vliv na psychiku a psychika má schopnost vyvolávat tělesné změny. Duševní stav se může podílet na vzniku tělesných emocí, jako je cukrovka, žaludeční a dvanácterníkové vředy, či rakoviny (Linka, 1997).

Působení relaxační hudby u dětí dokáže zlepšit výkony v matematice, čtení a přírodovědě. Ve třídách uklidňující hudba podpoří psychické i fyzické zdraví, bojuje proti napětí, pomáhá soustředit se na studium a přispívá k rovnoměrnému trénování všech částí mozku. Relaxační hudba navozuje schopnost efektivnějšího učení. Kdyby se žáci lépe učili, měli by ze školy větší radost a s větším nadšením by se více podíleli na procesu učení. Nedostatek relaxační hudby ve školních osnovách může zpomalovat i vývoj dítěte (Halpern, 2005).

Fyziologické účinky hudby

Výzkumy bylo zjištěno, že relaxační hudba zpomaluje a vyrovnává mozkové vlny, tzn., že čím pomalejší jsou mozkové vlny, tím větší cítíme uvolnění, spokojenost a klid (Campbell, 1997). Dochází ke změnám v mozkové aktivitě a prokrvení tkáně (Marek, 2000). „*Mozek přijímá a vysílá vzorce impulsů, které jsou měřeny jako frekvence mozkových vln, a které vysílá nervovým systémem celého těla. Tyto impulsy frekvenci řídí a udržují jak strukturální integritu buněk a těla, tak emoční rovnováhu. Jsou-li tyto impulsy narušeny (vnějšími vlivy, emocemi), tělo reaguje nerovnováhou, která později přechází v nemoc či stres*“ (Marek, 2009, str. 22). Relaxační hudba tedy sjednocuje mozkové hemisféry (Marek, 2009).

Relaxační hudba ovlivňuje dýchání – optimální je hlubší, pomalejší dýchání, které vede ke klidu, k ovládnutí vlastních emocí, hlubšímu přemýšlení a lepšímu metabolismu. Oproti tomu mělké, rychlé dýchání směřuje k povrchnímu a roztěkanému myšlení a k impulzivnímu chování. Poslechem relaxační hudby člověk prohloubí a zpomalí dech (Campbell, 1997). Dále relaxační hudba působí na srdeční frekvenci, tep a srdeční tlak. Čím pomalejší je hudba, tím pomaleji bude srdce bít. A podobně je tomu i u dechové frekvence – nižší počet úderů srdce dává vzniknout menšímu fyzickému napětí a stresu. Hudba je tedy přirozený kardiostimulátor. Relaxační hudba dokáže snížit systolický i diastolický krevní tlak a tím pádem i srdeční frekvenci o čtyři až pět tepů za minutu. Lidé s vysokým krevním tlakem si tak mohou osvojit techniku poslechu relaxační hudby a tak se naučit udržet si krevní tlak dole (Campbell, 1997).

Z dalších účinků bylo zjištěno, že relaxační hudba ovlivňuje svalové napětí, zlepšuje pohyb a koordinaci těla. Poslech relaxační hudby vede ke snížení svalového tonusu, k rozvoji, zachování a obnovení fyzického fungování v rehabilitaci u osob s poruchami hybnosti (Campbell, 1997). Percepce hudby se uskutečňuje prostřednictvím vnitřního ucha a dále je vysíláno do autonomní nervové soustavy. Tímto spojením má hudba vliv na svaly v lidském těle – je tak ovlivňována síla, pružnost a napětí (Špička, 2013).

K dalším účinkům relaxační hudby patří snížení tělesné teploty. Veškeré zvuky mají mírný vliv na teplotu lidského těla. Jemná hudba se slabším rytmem dokáže snížit teplotu těla (Campbell, 1997). Dále hudba reguluje stresové hormony. Anesteziologové tvrdí, že hladina stresových hormonů v krvi se snižuje u těch, kdo poslouchají uvolňující hudbu. Hudba a zvuk mohou posilovat imunitní systém. Vědci tvrdí, že poslechem oblíbené hudby se mohou vyvolat pozitivní emoce, které nastartují uvolnění hormonů, jež přispívají k redukci faktorů komplikující průběh nemoci (Campbell, 1997).

Relaxační hudba se podílí na léčbě bolesti. Zvláště relaxační hudba může snížit utrpení jak chronické, tak pooperační bolesti. Snižuje bolestivé stavy, včetně osteoporózy, problémy

s ploténkami či revmatoidní artritidy. Relaxační hudba se uplatňuje v průběhu porodu, či jako doplněk při použití anestezie během operace. Relaxační hudba utlumuje i bolest hlavy. Jedná se zejména o migrénu a o chronickou bolest hlavy, kdy se hudební účinek dostaví ve formě snížení intenzity, trvání a frekvence bolesti (eMedExpert, 2009).

Relaxační hudba pomáhá proti nespavosti. Výzkumy dokázaly, že poslechem relaxační hudby po dobu 45 minut před spaním může být docíleno klidného spánku po celou noc. Jelikož relaxační hudba snižuje aktivitu sympatického nervového systému, tím pádem může mít pozitivní vliv na spánek (eMedExpert, 2009).

2.2.4 Relaxace v mateřské škole

Již v tomto prvním období „školní“ docházky se mohou děti naučit uvolňovat napětí, nervozitu nebo hyperaktivitu. Mnohé z nich potřebují ještě ve čtyřech letech po obědě odpočívat. Existuje mnoho technik, které tento odpočinek a relaxaci vhodně doplní a které lze velmi snadno použít v běžném prostředí třídy. Relaxační cvičení umožní učitelkám a dětem uvolňovat psychické i fyzické napětí, odbourávat nadbytečný stresu u dětí a učí je adaptovat se na různé problematické situace, s nimiž se v životě setkají. Vedle uvolnění a odpočinku přispívají relaxační cvičení také k rozvoji motoriky, která podporuje další učení dítěte (Guillaud, 2011). Relaxační cvičení pomáhá dětem zejména:

- přejít od intuitivního poznávání k dokonalejší znalosti vlastního těla;
- ovládat své pohyby a emoce a soustředit se (Guillaud, 2011).

Relaxační cvičení navozují pocit uvolnění, klidu a podporují rozvoj dovedností, které si děti v mateřské škole osvojují. Tato cvičení jsou určena především pro brzké odpoledne, ale je možné je využít kdykoliv, zejména ve chvílích, kdy u dětí poklesne v důsledku únavy soustředěnost, jsou napjaté a agresivní. Doba, po kterou se cvičení provádí, by se měla v průběhu roku prodlužovat. Zpočátku by relaxace neměla trvat déle než 10 minut. Postupně je možné cvičení prodlužovat – vždy záleží na míře dětského soustředění. Zájem dětí a jejich soustředěnost jsou jedním měřítkem pro délku lekce (Guillaud, 2011).

Psychický vývoj dítěte v předškolním věku

Toto období je charakterizováno vývojovou změnou jak tělesném růstu, tak v chování a psychických procesech dítěte, které toto chování řídí. Vývoj podléhá neustálým změnám

(Mišurcová, 1997). U dětí v předškolním věku je typický vývoj řeči, kdy se učí gramatická pravidla, označování objektů, činností a přání. Řeč rozvíjíme nejlépe pomocí pohádek, příběhů či vyprávěním.

Nejen, že se dětem v předškolním věku zdokonaluje smyslové vnímání, lokomoční a manipulační činnosti, rozvíjejí se i schopnosti, kterými dokáží zaměřovat pozornost na zajímavé podněty z okolí, čímž se také prodlužuje doba jejich soustředění se. Dochází k celkovému zdokonalování psychického řízení dítěte. Patří mezi ně procesy vnímání, myšlení, motivace a prožívání citů (Mišurcová, 1997).

Vstup dítěte do mateřské školy je spojen s rozvíjením sociálních vztahů, které probíhá nejlépe ve formě hry. Dochází k postupnému navazování kontaktů, k utváření vztahů mezi vrstevníky v mateřské škole a přijímání určitého postavení ve vrstevnické skupině. Tento věk je charakteristický napodobováním vzorů, které se jim líbí a upoutávají tak pozornost (Mišurcová, 1997).

Předškolní věk je obdobím, kdy se vytvářejí základy celé osobnosti dítěte. Formuje se tak osobnost, která je individuální pro každé dítě, jenž se v dalším vývoji detailněji dotváří, ale zásadně nemění. Proto v tomto utvářejícím se procesu odborníci spatřují vlastní smysl dětství (Mišurcová, 1997).

2.2.5 Relaxace na základních školách

Relaxace u dětí slouží k uvolnění, snížení svalového a mentálního napětí. Tato cvičení přispívají zejména k pozornosti dětí a lepšímu zapojení se do hry v tělesné výchově. Pomáhají zvyšovat sebedůvěru, zdokonalovat paměť, soustředit se, umožňují zlepšovat kvalitu a harmonické soustředění pro příští činnost. Dále uvolnění usměrňuje energii dětí. Studie prokázaly, že relaxace nejen zvyšuje sportovní výkonnost, ale pomáhá i překonat nespěšnost a obstát při všech druzích činnosti (Nadeau, 2003).

Důležitými faktory pro psychické uvolnění dítěte jsou hravost a spontánní pohybové vyžití. Předpokladem úspěšného zapojení relaxace u dětí je pestrá a zábavná forma. Je zřejmé, že děti mladšího školního věku nemohou relaxovat v plném rozsahu jako dospělí. Pro relaxaci dětí staršího školního věku je důležitá správná motivace ke cvičení. Žáci velmi dobře přijímají věcnou argumentaci, chtějí znát účinky cvičení a akceptují určitý zavedený rituál celého cvičení (Krejčí, 1995).

Současné osnovy praxi relaxačních cvičení umožňují. Využití cvičení ve školní tělesné výchově je projevem moderní snahy využít osvědčený systém při upevňování duševní rovnováhy žáků, rozvoji koncentrace i zlepšování kondice (Krejčí, 2003). V mladším školním věku dochází ke zlomové životní události, která je spojena se vstupem dítěte do školy. Dítě do svého života začleňuje řízené učení, získává nové postavení ve školním prostředí, učí se realizovat nové životní role a mezilidské vztahy. Dítě získává status žáka, kdy si musí vytvořit vztah k autoritě, který je pro dítě zpočátku přátelský. V pozdějším věku se mezi dítětem a učitelem vztah mění, kdy je učitel dítětem akceptován jako autorita a nelze od něj očekávat osobní vztah. Dochází k podstatným změnám v poznávací činnosti dítěte, zvláště proměně dětského uvažování. Toto období je charakteristické konkrétními logickými operacemi, myšlení je vázáno více na realitu, dochází ke zdokonalení schopností, zvláště řeči a paměti (Langmeier, 1998). U dětí mladšího školního věku je typický rozvoj emoční inteligence, tzn. děti lépe porozumívají svým pocitům a přáním. Dále se prodlužuje délka pozornosti a soustředění se až o minutu a půl za každý rok (v 7 letech: 7 – 10 minut; v 10 letech: 10 – 15 minut). Klesá citlivost k rušivým vlivům a zlepšuje se soustředěnost pouze na to, co je důležité. V tomto období se projevují první známky poruchy pozornosti, např. ADHD/ADD.

Psychický vývoj dítěte ve starším školním věku

Starší školní věk je charakterizován jako nejvíce problematická skupina, jelikož zahrnuje prepubertu a vlastní pubertu, kterou děti procházejí. V tomto stádiu se odehrává nejvíce biologických a psychických změn, jež mají individuální ráz. Dochází ke změně způsobu myšlení a emočního prožívání, charakterizované zvláště výkyvy nálady. Mezi hlavní vývojové úkoly tohoto období patří zejména uvolnění se z přílišné závislosti na rodičích, tzn. snaha dítěte emancipovat se od rodičů. Dítě si začíná hledat způsob, jak dosáhnout potřebné samostatnosti. Oproti tomu se snaží navazovat vztahy k vrstevníkům. Nové vztahy dítěti dávají jistotu, kterou ztrácí odpoutáním se od rodiny. Tudíž je zde počátek experimentování s partnerskými vztahy (Langmeier, 1998). Dítě těmito změnami dosahuje přijetí nové přijatelné pozice.

2.3 Stimulace

Hartl, Hartlová (2000, str. 565) definují stimulaci jako „*záměrné podněcování či povzbuzení organismu k výkonu.*“ Stimuly mohou vstupovat z vnějšku, tzn., že působí z vnějšího prostředí, příkladem jsou např. pobídky ze sociálního okolí. Vnitřními stimuly mohou být přání, tužby, tzn. takové motivy, které působí z vnitřního prostředí jedince. Podnět neboli *stimulus* je každá změna zevního nebo vnitřního prostředí organismu. O působnosti podnětu rozhoduje kvalita, kvantita, délka trvání a rychlost změny intenzity stimulu (Friedlová, 2007).

2.3.1 Druhy a metody stimulace

a) somatická stimulace

- stimulace, která nám umožňuje vnímat a poznat vjemy z povrchu těla
- principem je motorické reagování na podnět těla
- základním prvkem somatické stimulace je dotek
- primární zkušenost je rozvíjena dotykem
- možnosti somatické stimulace:
 - celková koupel (masáž) zklidňující
 - celková koupel (masáž) osvěžující
 - pohybové aktivity včetně tance (Friedlová, 2007).

b) optická stimulace

- stimulace, která nám umožňuje poznávání okolního světa a navázání komunikace
- podmínkou je důležitost změny polohy těla, jelikož se mění kvalita zorného pole
- základním atributem je naučit se fixovat nejjednodušší podněty a vědomě aktivovat postavení očí (Friedlová, 2007).

c) akustická stimulace

- sluchový orgán je významný pro komunikaci ve společnosti a pro rozvoj myšlení
- cílem této stimulace je podněcování sluchového aparátu k vnímání, zvýšení rozlišovací schopnosti pro jednotlivé zvuky, vybudování pocitu bezpečí

- akustickou stimulaci lze kombinovat s pohybem a dotykem (Friedlová, 2007)
- akustická stimulace neboli tanec na hudbu je klíčovým tématem této bakalářské práce a jejího výzkumného šetření.

d) Senzomotorická stimulace

- senzomotorická stimulace (dále jen SMS) je používána zejména ve fyzioterapii a ve sportu
- metoda je postavena na neurofyziologickém základě a ukazuje propojenost funkcí celého pohybového aparátu
- cílem SMS je dosažení automatické aktivace potřebných svalů tak, aby byl pohyb koordinovaný a nenáročný
- v SMS jde o využívání základních senzomotorických cviků, ale zejména využívání nejrůznějších balančních pomůcek, např. nafukovací míče, minitrampoliny, balanční plošiny či bosu
- cvičení s pomůckami pozitivně ovlivňuje svalové napětí mezi jednotlivými částmi pohybového aparátu - dochází k aktivaci svalů, které jsou vůlí těžko ovlivnitelné, k trénování rovnováhy a reakční schopnosti, čím se předchází pádům
- SMS je využívána nejenom pro léčbu (pooperační stavy pohybového aparátu), ale i pro prevenci. SMS zrychluje dobu regenerace po zranění či operaci, pomáhá proti bolestem zad, vadnému držení těla, rovnováze a koordinace pohybu (Pešlová, Bílková, 2011).

2.3.2 Stimulační metoda

Obecně lze metodu definovat jako cestu vedoucí k cíli. Způsoby stimulační metody zapojují žáky do průběhu vyučování. Pod stimulační metody spadají metody tvořivého charakteru. Výběr správné techniky je ovlivněn zejména cíli metody, ale také podmínkami, ve kterých je metoda prováděna (Švarcová, 2006).

Aktivizační, aktivizující metody jsou takové postupy, které jsou založeny na zapojení vlastní aktivity žáků, zaměřující se zejména na rozvoj tvořivosti (Kalhous, 2009).

Metoda hry

Metoda hry v kontextu psychosomatické a senzomotorické stimulace je stěžejní pro mladší věkovou kategorii. Hra v dětství hraje důležitou roli, je považována za jednu ze základních lidských činností. Podstatným rysem hry je radost a uspokojení, které člověku přináší. Hraní her pro děti představuje silný pud k činnosti, při které dochází k procesu učení (Lovětínská, 2009).

Kořátková (2005) považuje za základní znaky, které se ve hře promítají, např.:

- spontánnost – projevuje se přirozeností, aktivním chováním dítěte a improvizací; dítě do hry dává samo podněty, náměty, uplatňují se jeho vnitřní zdroje;
- zaujetí hrou – projevuje se soustředěností na hru natolik, že dítě nevnímá okolí; dítě nechce hru opustit, mnohdy to dává najevo křikem a pláčem;
- radost a uspokojení – lze poznat z výrazu tváře; tyto znaky jsou často doprovázeny samomluvou, která emoce dítěte umocňuje;
- tvořivost – projevuje se vynalézavostí, za vzniku něčeho nového, originálního, tvůrčího; velmi široká podoba od tělesných a pohybových výrazových prostředků přes vytváření příběhů s pomůckami;
- fantazie – poprvé se objevuje při hře kolem 3. roku; pomáhá v zapojení a obohacení představ a zkušeností;
- opakování – projevuje se návratností ke hře, kterou si dítě již vyzkoušelo;
- přijetí role – je charakteristické prozkoumáváním jednání druhých; dítě si vybírá role podle svého zájmu, roli naplňuje a ověřuje ji v souladu s ostatními rolemi.

Z pedagogického hlediska lze hry dělit do dvou skupin:

1. hry tvořivé

- tzv. spontánní hry
- dítě si samo volí námět i průběh hry, místo ke hře, role ztvárnění a podmínky pro spolupráci s druhými
- při volné hře dochází k přirozenému učení dítěte
- 4 skupiny her:
 - hry předmětové – dítě manipulací s předměty rozvíjí smyslové poznání;
 - hry úlohové – námětové – dítě přebírá roli dospělé osoby (lékař, učitel, ...);
 - hry dramatizační – snové – dítě si v představě vytváří děj, postavy;
 - hry konstruktivní – dítě si manipulací s fiktivními předměty představuje skutečnost (např. klacek – meč) (Lovětínská, 2009).

2. hry s pravidly

- pravidla hře dodávají smysluplnost a bezpečnost
- hry volíme podle charakteru dětské skupiny a podle vývojového stupně dětí
- do takovýchto her vniká určitý řád, který vyžaduje jeho dodržování (Kořátková, 2005).
- hry:
 - pohybové (honičky, hry se zpěvem, hry s předmětem, ...)
 - podporují přirozenou dětskou aktivitu
 - pro děti mohou být hry relaxací, stimulací i motivací
 - všestranný rozvoj základních kompetencí (sociální, činnostní, komunikativní) skrze pohyb a vlastní prožitek;
 - intelektuální – didaktické (obvykle jsou zařazeny do metod výuky).

Úkolem pedagoga je výběr takové hry, aby splnila svůj cíl, tedy rozvíjela dovednosti a schopnosti dětí. Učitel vybírá hru podle náročností a věku dětí, ujasňuje dětem pravidla hry a udává časový limit hry. Důležitá je volba vhodného místa pro realizaci hry, uspořádání místnosti je neméně podstatné. Většina her vyžaduje práci s pomůckami, různým materiálem a rekvizitami, proto by pedagog měl být schopen zaopatřit tyto prostředky. Pedagog by měl počítat s tím, že ne všichni žáci budou pozorní, poctiví, vzorní, a proto by si měl promyslet varianty obměn při hrách. Hru je vhodné uzavřít společnou reflexí, kde žáci včetně učitele budou sdělovat své dojmy a postřehy z již proběhnutých a vyzkoušených her.

2.3.3 Stimulace dle věku

Předškolní věk

Předškolní věk je typický vysokou nutností pohybu a rozvojem hrubé motoriky, kdy děti čerpají první pohybové zkušenosti. Zároveň je pro tento věk charakteristický značný kloubní rozsah. Vývoj hrubé motoriky je ukončen zhruba ve čtyřech letech. Křištofič (2006, str. 12) udává, že *„dětí poznávají okolí nejlépe prostřednictvím her, které jsou prvotním zájmem a hlavním motivačním činitelem. Hry musí být z jejich pohledu rozhodovány spravedlivě. Reakce na možnou nespravedlnost bývají emociálně vypjaté a děti jsou schopné se uzavřít, nekomunikovat, nebo hru sabotovat.“*

Mladší školní věk

Pro toto období je typická velká hravost, která se využívá při získávání nových schopností, zručností a návyků. Dítě mladšího školního věku je schopno si zafixovat složitější činnosti, jako jsou např. terénní hry, sportovní hry, aktivity s obtížnějšími úkoly, atletická a akrobatická cvičení. Rozvíjí se neuromotorika, která je spjatá s ostatními oblastmi psychomotoriky (Szabová, 2001). Období deseti až dvanácti let se nazývá „zlatým věkem motoriky“ a je nejvhodnější pro motorický vývoj (Perič, 2008). Při stimulaci se v tomto věku soustředíme hlavně na oblast jemné a hrubé motoriky (Szabová, 2001).

Starší školní věk

Oblíbené jsou skupinové aktivity a často náročné pohybové činnosti. Oceňuje se smysl pro dobrodružství. Děti staršího školního věku zvládají dovednosti, které jim umožňují, aby se mohly účastnit různých sportů, gymnastiky či činností v přírodě. Chápu již vhodnost použití strategie a taktiky ve sportovních hrách a pohybových aktivitách (Pastucha, 2011).

Při stimulaci více zohledňujeme koordinaci pohybů, orientaci v prostoru a rovnováhu. Účastníky nikdy nenutíme ke kontaktním hrám, pokud k tomu mají výhrady, zvláště pak ve starším školním věku jsou děti velmi citlivé na dotek cizí osoby. Hry určené pro stimulaci vedou k rozvoji pohybových zručností a schopností, přispívají k rozšíření obzoru pohybových činností jemné i hrubé motoriky. Při vysvětlení hry a jejích pravidel se zapojuje zejména smyslová činnost dítěte. Hráči mohou reagovat při hře hmatem, sluchem, zrakem, tudíž na psychomotorickou složku dítěte působíme senzomotoricky. Jelikož hry vyžadují i spolupráci s ostatními dětmi, ať už ve dvojicích či skupinách, nutí je komunikovat, a tudíž mají společenský charakter. Takové hry pozitivně působí a rozvíjejí sociomotoriku (Szabová, 2001).

2.3.4 Stimulace dle potřeb

Jemná motorika

Úkolem jemné motoriky je stimulace jemných až detailních pohybů, a to: pohybů prstů (zvyšují celkovou pohyblivost, zacházení s předměty a s materiály), pohybů tváře (mimika), pohybů mluvidel a jazyka (Szabová, 2001).

Stimulační hry orientované na jemnou motoriku mohou hrát i děti staršího školního věku. Mají za úkol zlepšit manuální dovednost (jemná motorika prstů), zlepšit výrazovou škálu (mimika), zlepšit pružnost mluvidel (mluvený projev). Stimulační hry zaměřené na jemnou

motoriku odstraňují napětí a křečovitost, umožňují spontánnost, přirozenost, uvolnění duševní i tělesné (Szabová, 2001). Stimulační hra tudíž v sobě zahrnuje oba póly – stimulující i uvolňující efekt.

Hrubá motorika

Stimulační hry zaměřené na hrubou motoriku zahrnují pohyby končetin a celého těla. Mezi činnosti hrubé motoriky patří chůze, lezení, skákání, běh, sed, leh, házení, chytání apod. Hry zlepšují pohyblivost a ladnost. Dochází při nich k uvolnění napětí a relaxaci těla (Szabová, 2001).

Koordinace pohybů vyjadřuje souhru svalů a svalových skupin na základě zrakových, sluchových, hmatových i čichových informací. Stimulační hry zaměřené na koordinaci pohybů pomáhají dětem překonávat těžkosti zejména v období puberty (Szabová, 2001). Ke stimulačním hrám, které jsou zaměřené na orientaci v prostoru, jsou využívány předměty, jako jsou překážky, mety, ale využívají i osob – na párovou, skupinovou orientaci (Szabová, 2001).

Stimulační hry zaměřené na rovnováhu rozvíjejí stabilitu, která využívá rovnovážných pozic vestoje, vsedě, vleže i při pohybu. Hry umožňují nácvik pevného stoje na jedné noze, skákání, zdolání překážek. Stimulace rovnováhy je spjata s duševní pevností, vyrovnaností, stálostí, dále s rozvojem schopnosti soustředit se, zaměření pozornosti konkrétním směrem (Szabová, 2001).

2.3.5 Stimulační účinky hudby

Od narození jsme obklopeni světem zvuků. V prenatálním stádiu slyšíme dříve, než vidíme. Když usínáme, sluch zůstává nejdéle ze všech smyslů aktivním. Reakce na hudební podněty mohou vyvolat vzrušení, které je doprovázeno rozšířenými zornicemi, zvýšeným krevním tlakem, zrychleným srdečním tepem a celkovým fyzickým neklidem. Reakce na hudební podněty může vyvolat ale i změny v oblasti lidské psychiky, zejména emocionálního stavu. Potřeba hudebního stimulu je nejvíce oceněna po delším čase stráveném o samotě nebo jsme-li v prostředí, kde převažuje delší čas rutina. Tehdy je ohromná potřeba stimulu jako úlevy, odreagování z jednotvárného rytmu (Storr, 1992).

Dříve byla stimulační hudba využívána v souvislosti s pracovními písněmi. Stimulační efekt těchto písní pomáhal uspořádat rytmus práce a měl zejména motivační charakter. Proto se i v dnešní době využívá poslechu stimulační hudby na nejrůznějších druzích pracovišť, zvláště pak v továrnách, kde probíhá rutinní pracovní náplň. Stimulační hudba totiž překonává únavu a podporuje vytrvalost (Storr, 1992). Nezanedbatelná byla (a dodnes v některých oblastech je) funkce hudby i např. ve válečnictví (př. chorál „Ktož sú boží bojovníci“ jako protistrachový stimul husitských vojsk).

Většina lidí v dnešní době poslouchá hudbu, aniž by chápala její skutečný vliv. Někdy na nás hudba působí příjemně, jindy nás povzbuzuje až moc. Ať už je naše odezva jakákoli, hudba má vliv na duševní a tělesný stav jedince (Campbell, 1997).

Psychické účinky stimulační hudby

Stimulační hudba působí na psychiku člověka na základě fyziologického uspokojení z poslechu hudby. Potřeba stimulace hudbou je pro člověka nutností, jelikož přímo působí na psychickou složku, která tak souvisí s uspokojováním potřeb, jako je pocit bezpečí a jistoty, navazováním sociálních kontaktů a seberealizací (Šumberová, 2013).

Vědci hovoří o tom, že některé skladby stimulační hudby mohou ovlivnit citění a vnímání osoby, která takovou hudbu poslouchá. Vnímání ovlivňuje zejména elektronická hudba, rocková hudba, kde se více objevuje zvuk bicích a basů (Krejčová, 2009). Stimulační hudba pozitivně ovlivňuje vyjadřování emocí a myšlenek. Pomáhá odstranit agresivní chování. Stimulační hudba také zlepšuje náladu člověka, proto je doporučována k poslechu při depresivních a úzkostných stavech, jelikož má funkci „očist'ující“ a ventilující při negativních emocích. Stimulační hudba podporuje aktivitu člověka a vybízí ho tak k vzájemné interakci s druhými lidmi (např. velmi užívaná v obchodech, kavárnách,...).

Stimulační hudba ovlivňuje a zvyšuje motivaci žáků a studentů, čímž je vybízí k aktivitě. Ale naopak snižuje soustředěnost na učení, či plnění úkolů (Hučín, 2004).

Stimulační hudba má za úkol zvyšovat vzrušení celkového organismu, je to dané jejím tempem, střídajícím se rytmem, disharmonií a nerovnoměrně rozloženou melodií. Taková hudba pak může vést až k hyperaktivitě či zhoršené schopnosti učit se (Hučín, 2004).

Stimulační hudba často ruší introverty, jelikož takováto hudba u nich snižuje výkon. Naopak extroverti přijímají stimulaci hudbou příznivěji. Jelikož stimulační hudba působí na mozek, jehož část ovlivňuje stupeň kognitivní aktivity, může i stimulační hudba způsobit duševní útlum, kdy je pro člověka obtížné vykonávat i běžnou duševní práci. Pozitivní účinek stimulační hudby závisí logicky na stupni aktivity. Jestliže je hudba příliš stimulující, začíná tak

ovlivňovat negativně výkon. Při stoupající aktivaci výkon do určitého bodu stoupá, ale po jeho dosažení, kdy je jedinec přestimulován, začíná výkon klesat. Stimulační účinek je ale velmi individuální, proto závisí i na aktuálním duševním a tělesném stavu jedince (Franěk, 2009).

Fyziologické účinky stimulační hudby

Stimulační hudba ovlivňuje mozkové vlny, a to zejména alfa vlny, které se pohybují v rozmezí 8 až 13 Hz a charakterizují tak stav zvýšeného vědomí a klidu. Stimulační hudba působí na mozek, který reaguje na změny výšek, frekvenci, zabarvení a rytmus. Čím rychlejší jsou mozkové vlny, tím větší napětí a aktivaci těla jedinec pociťuje. Stimulační hudba aktivuje mozek komplexně, proto takováto hudba dokáže stimulovat například i pacienty s Alzheimerovou chorobou (Campbell, 1997). Většina fyzických reakcí je vyvolána poslechem hudby, které jsou měřitelné díky moderním technologiím, pomocí nichž mohou vědci sledovat mozkové odezvy, pokud jedinec poslouchá hudbu. Všechny mozkové struktury, které se podílejí na zpracování hudby, přispívají zároveň i ke kognitivní činnosti (Franěk, 2009).

Campbell (1997, str. 69) uvádí, že *„tep lidského srdce je na stimulační hudbu naladěno obzvláště intenzivně. Srdeční frekvence reaguje na hudební proměnné, jako je frekvence, tempo a hlasitost. Stimulační hudba se silným rytmem může aktivizovat a plnit energii“*. Campbell (1997, str. 70) dále udává, že *„stimulační hudba dokáže měnit i krevní tlak, je – li hudba příliš hlasitá, může člověku zvýšit krevní tlak až o deset procent. Takovýto stimul zřejmě spouští tělesný mechanismus Bojuj, nebo uteč (poplachovou reakci), který způsobí uvolnění adrenalinu a norepinefrinu, dvou silných hormonů, což urychlí srdeční činnost a proudění krve v krevním řečišti.“* Čím rychlejší je stimulační hudba, tím rychleji bude srdce bít.

Stimulační efekt hudebního rytmu ovlivňuje nezanedbatelným způsobem rychlost lidského pohybu. Pokud jedinec vnímá aktivizující tempo či rytmus hudby, reaguje na to potřebou pohybovat se, změnou rychlosti chůze, bubnováním prstů, poklepáváním chodidel, tancem, či jakoukoli aktivitou, která jedince baví a naplňuje ho. Stimulační hudba zvyšuje i sportovní výkon, jelikož snižuje pocit únavy, zvyšuje hladinu psychického vzrušení a zlepšuje koordinaci lidského pohybu. Stimulační hudba tak snižuje svalové napětí a zlepšuje pohyblivost a koordinaci těla. Stimulační hudba může hrát významnou roli v rozvoji, zachování a obnovení fyzické funkce v rehabilitaci u osob s poruchami hybnosti (eMedExpert, 2009).

Další účinek stimulační hudby má vliv na teplotu lidského těla. Například transcendentní hudba v člověku může vyvolávat pocit tepla. Stimulační hudba s výrazným rytmem dokáže

zvednout tělesnou teplotu až o několik stupňů Celsia. Když je například v zimních měsících poslouchána hudba se silným rytmem, pomáhá organismus zahřát (Campbell, 1997).

Stimulační hudba dokáže zvýšit hladinu endorfinů. Jelikož si endorfiny vytváří sám mozek, dokážou tlumit bolest a navozují „přirozený rauš“. Tyto chemické látky vznikají díky radosti a emočnímu prožitku ze stimulační hudby a umožňují tak tělu, aby vyrábělo vlastní anestetikum a zlepšilo funkci imunitního systému. Stimulační hudby je využíváno při porodech, jelikož zvyšuje vyplavování endorfinů a díky tomu někdy nemusí být nutná potřeba medikace (Campbell, 1997).

Uvádí se, že oblíbená stimulační hudba může vzbudit pozitivní emoce, které nastartují vyloučení hormonů, jež mohou ulehčit redukci faktorů, ztěžujících průběh nemoci. Stimulační hudba také ovlivňuje rychlost konzumování potravy, podporuje výdrž při jakékoli aktivitě, kterou člověk provádí (nejběžněji sport) a zrychluje frekvenci dechu (Campbell, 1997).

2.4 Choreoterapie (taneční terapie)

Je psychoterapeutický směr, který užívá pohyb a tance jako hlavních psychologických prostředků pro dosažení osobnostní změny. Pro tuto metodu se používá označení: taneční terapie, tanečně-pohybová terapie, choreoterapie, psychobalet, psychotanec. V Evropě se ujalo pojmenování tanečně-pohybová terapie nebo taneční terapie (Dosedlová, 2012).

Evropská asociace taneční terapie (AEDT) definuje taneční terapii jako psychoterapeutickou aktivitu, která pomáhá pacientům znovu nalézat radost z funkční činnosti, jednotu těla a duše, obnovit pozitivní sebedůvěru, autonomii, tělesnou symboliku a sublimaci (Dosedlová, 2012).

Americká asociace taneční terapie (ADTA) vymezuje tanečně-pohybovou terapii jako psychoterapeutickou aplikaci pohybu v procesu, která přispívá k emoční, sociální, kognitivní a fyzické inteligenci jedince (Zedková, 2012).

Taneční terapie zdůrazňuje předpoklad propojenosti těla a mysli. Dohromady tělo a pohyb ztvárňují naši osobnost. Pohyb může směřovat k lepší orientaci v naše tělo – v sebe. Pomocí vztahu ke svému tělu můžeme lépe porozumět sami sobě a následně i druhým lidem.

Pohyb je pro dítě v raném věku nejdůležitějším prostředkem vývoje celé osobnosti. Pohyb prospívá nejen fyzickému, ale i psychickému vývoji. Nejmenší děti se projevují a rozvíjejí zejména pohybem, díky kterému dokáží komunikovat s ostatními - pomocí dotyků, hrou, gesty.

2.4.1 Vznik a vývoj choreoterapie

Taneční terapie (dále jen TT) se objevila v 50. letech 20. století v USA. První jmenovaná taneční terapeutka Franziska Boas tušila léčebný efekt tance a od roku 1941 se starala o psychotické děti. Marian Chace pečovala nejen o duševně nemocné děti, ale zejména roku 1965 založila Asociaci americké taneční terapie (ADTA) (Blížkovská, 1999). Významnou tanečnicí a taneční terapeutkou byla Mary Whitehouse, která se v 60. letech nechala inspirovat především Jungovou psychologií, že pohyb může být jednou z forem nevědomých procesů (Dosedlová, 2012). Ve Velké Británii ve spolupráci s americkými odborníky se rozvinulo Labanovo centrum pro pohyb a tanec (Laban Centre for Movement and Dance) především pro pohybovou diagnostiku (Dosedlová, 2012).

I TT našla uplatnění ve Francii, kde k jejím zakladatelkám patřila Rose Gaetner, která rozvíjela terapeutickou techniku z klasického baletu. Dalšími terapeutkami byly Monique Ronsart, Maddy Jourdain a France Schott-Billmann, která stanovila základy primitivní exprese, která je dodnes ve Francii nejsilnějším tanečním proudem a roku 1984 založila Francouzskou společnost pro psychoterapii tancem (SFPTD). O několik let později, roku 1993, byla zřízena Evropská asociace taneční terapie, která nyní sdružuje šest národních asociací ze čtyř evropských zemí:

- Francie
 - SFPTD z roku 1984
- Itálie
 - AIDEP = Italská asociace TT primitivním výrazem, založená v roce 1991 v Janově
 - Centrum pro výzkum taneční arteterapie, založené v roce 1992
 - AMAnDA = Ateliér taneční antropologie Středozeří založen v roce 1994
- Řecko
 - Asociace řeckých tanečních terapeutů vznikla v roce 1993 v Athénách
- Belgie
 - Antropologie tance (ANDA) z roku 1994 v Bruselu (Blížkovská, 1999).

2.4.2 Indikace TT

Taneční terapie je považována za léčebnou metodu, jelikož dochází k propojení těla a mysli. Tanečně-pohybová terapie se přizpůsobuje všem klientům, neboť má široké uplatnění. Je určena všem, kteří se mohou pohybovat, ale i těm, kteří jsou připoutáni z různých důvodů na lůžko. Využívá se u osob, které mají problémy s rozeznáváním vnitřních pocitů nebo problémy s verbální komunikací. TT se uplatňuje zejména v rehabilitaci, je oblíbená mezi dětmi a dospívající mládeží, stárnoucí populací, pacienty s nejrůznějšími duševními chorobami, dále je nedílnou součástí primární prevence (předcházení násilí u dětí a práce s dětmi vůbec) a udržovací péče (terciální prevence) (Blížkovská, 1999).

1. Rehabilitace

Zaměřuje se na obnovu tělesného obrazu a zlepšení sebeprožívání. Terapie napravuje nejrůznější poranění, zranění, choroby, bolest a nabízí zmírnění psychologických traumat. Terapeut se zaměřuje hlavně na změny v tělesném schématu – skrze pohyb jsou odreagovány negativní emoce – úzkost, pocit bezmocnosti, vztek. Práce terapeuta při rehabilitaci může probíhat individuálně nebo ve skupině. Vždy se snaží odvrátit pozornost od bolestivého místa směrem k příjemnějším prožitkům. Často nabízí i relaxační techniky (Dosedlová, 2012).

2. Děti a dospívající mládež

Dětem, které jsou nějakým způsobem handicapovány (tělesně, mentálně, smyslově), nabízí terapie projev neverbální komunikace, která je pro ně přijatelnější a přirozenější než komunikace verbální. TT se snaží vytvářet podpurné prostředí, ve kterém by dítě mohlo zažít radost z úspěchu. Dále vytváří most mezi dětským chaotickým světem a vnější realitou. TT v období dospívání poskytuje takové prostředí, ve kterém mohou být konflikty rozpoznány a řešeny (Dosedlová, 2012). V dětském a adolescentním věku je TT využívána u diagnóz autismu, ADHD, poruch chování či u zneužívaných dětí (Zedková, 2012). Při TT s dětmi se často používá nejrůznějších pomůcek, které dokáží děti naladit, stimulovat a projevit jejich pocity. U dětí s poruchami učení se projevuje absence určitého motorického stádia v jejich vývoji. Terapie tak nabízí dítěti možnost projít si fázi, která mu v jeho rozvoji nebyla umožněna.

3. Stárnoucí populace

Jelikož tato životní etapa čelí involučním změnám, TT pomáhá vzbudit opět chuť do života, energizovat, zlepšit motoriku a nabídnout nové sociální kontakty (Dosedlová, 2012).

4. Nemocní Alzheimerovou chorobou a jiné duševní choroby

Většina tanečních či pohybových terapeutů je zaměstnávána na psychiatrických odděleních nebo v jiných zdravotnických centrech. Terapeuti se snaží postižené jedince obklopit příjemným prostředím, snaží se je udržet v prostoru a čase. TT vychází z přesvědčení, že skrze pohyb lze působit na osobnost pacienta a dosáhnout pozitivních změn (Blížkovská, 1999). Jedná se zejména o pacienty se schizofrenií a depresí (Zedková, 2012).

5. Poruchy příjmu potravy

Východiskem tanečně-pohybové terapie je koncept „body image“ neboli mentální reprezentace vlastního těla. Autor tohoto pojetí Paul Schilder věřil, že způsob, jakým se lidé pohybují, je vyjádřením představy o jejich těle (Čížková, 2005). Pacienti s poruchou příjmu potravy mají narušené jednání a vnímání ve vztahu k vlastnímu tělu, které umožňuje vztahovat se k okolí (Dosedlová, 2012). Pro klienty s těmito problémy je vhodná práce s pomůckami (např. velké šátky), protože se za ně mohou skrýt, jelikož mají komplex z vlastního vzhledu.

6. Zneužívání toxických látek

TT nabízí ze svého repertoáru zejména komunikaci neverbálního rázu, techniky uvědomění si vlastního těla, sebeuvědomění, práci s agresivitou či budování důvěry (Blížkovská, 1999). Jedná se především o volný tanec na hudbu, který může být propojen s arteterapií.

2.4.3 Kontraindikace TT

V TT jsou kontraindikace závislé na řešících se aktuálních problémech a jsou časově omezeny. Nevhodnost indikace se naskytuje při akutních krizích, jimiž mohou být např. psychózy, panické ataky nebo těžké formy deprese (Dosedlová, 2012). Zvláště nevhodné je působení TT v době, kdy se mentální anorexie vyskytuje v takovém stádium, že váha pacienta je kritická a pacient usiluje o její další snížení hyperaktivitou (Zedková, 2012). Terapeut vždy podporuje klientův pohyb. V TT není důležité, zda pacient umí tančit, či nikoli (Čížková, 2005). Léčitel vždy musí zajistit bezpečné prostředí a to nejenom pro pacienty, ale i sám pro sebe, aby jejich společná práce mohla probíhat tak, jak má. S tím souvisí i stanovení si určitých pravidel/hranic, které musí dodržovat pacient i terapeut.

2.4.4 Pomůcky v TT

Dítě chápe pomůcku jako hračku, pracuje s ní, a proto dítěti slouží jako motivace k pohybu. Vede ke zdokonalování interakce pohybů celého těla a paží, rozvíjí smyslové vnímání. Podporuje jemnou i hrubou motoriku a zlepšuje koordinaci obou rukou, souhru oko a ruka.

Nejčastější používání pomůcek: míčky, bubny, balónky, provázky (lana), malé a velké šátky, bublifuk, guma, padák, dřívka, plyšové hračky, ...

- Bubínek – Zvuk bubnu na děti působí přirozeně, odstraňuje vztek a agresi. Má vliv na psychiku, tudíž zlepšuje náladu a vyrovnává činnost levé a pravé hemisféry mozku. Tanec s bubny u dětí stanovuje hranice a formuluje jejich impulzivitu. Terapie působí i tak, že pokud dítě bubnuje samo na buben, udává tempo a rytmus, čímž určuje, co se bude dít a tím pádem získává nad všemi přítomnými určitou moc, je-li to kýžený terapeutický záměr.
- Míčky – Míčky u dětí mají vliv na rozvoj jemné motoriky, kdy se může trénovat úchop a puštění. Vhodný je i dotyk míčku na sobě samém či masáž druhého dítěte. Dotyk může mít funkci stimulační i relaxační, kdy si dítě uvědomí kontakt míčku s tělem. Klidný dotyk nebo sledování kutálejícího se míčku může způsobit fyzické uvolnění a zklidnění (Zedková, 2012). Zatímco házení míčků na terč (v podobě pohádkové postavy) či do koše děti povzbuzuje, dodává jim sebevědomí a učí je si udržovat pořádek, který je takto pojat herní formou.
- Malé šátky – Tancem se šátky děti trénují rozvoj hrubé motoriky a následně jemnou motoriku, která velmi prospívá žákům s poruchami učení (dyslexie, dysgrafie aj.). Šátky jsou vhodné pro stydlivé, málomluvné děti, kterým pomáhají se za ně schovat. Tance s touto pomůckou jsou rytmické, dynamické, podporují lehkost, fantazii, snění, i zklidnění. Při práci s menšími dětmi (4 – 6 let) je vhodné cvičení např. tematicky rozčlenit dle ročních období jako zdroj motivace. Se školními dětmi (8 – 14 let) se orientovat právě na rozvoj hrubé motoriky, tzv. šátky vyhazovat, improvizovaný tanec se šátky či honěná se šátky.
- Větší šátky – Šátky větších rozměrů umožňují kontakt s druhým člověkem. Dle výběru barvy šátku terapeut pozná, v jaké náladě se klient nachází (černá – smutek, žlutá – veselost). Opět se lze za šátek schovat, tudíž je metoda vhodná pro stydlivé děti. Šátky mohou navodit hry na pohádkové postavy (např. princezny, piráty, babičky), čímž je vnesen do pohybu příběh. Pohyb nemusí být pouze dynamický, ale může být i pomalý, kde na venek vystupují emoce klienta.
- Dřívka – Této pomůcky se může použít již u dětí v 8. měsících. Samozřejmě dřívka by měla být nezávadná, tzn. bez laku, ostrých hran, třísek. U dětí v mateřské škole či mladšího školního věku lze pohyb s dřívky spojit s říkankou nebo písničkou. Děti tak mají větší a silnější zážitek ze zvuku a rády vyrábějí hluk. Dřívka ovlivňují jemnou motoriku a učí se vytřukávat rytmus.

- Padák – Tento předmět přináší radost zejména dětem, jelikož se pod něj mohou schovat, objevovat nový prostor, houpat se. Pomůcka ale vytyčuje určité hranice, které jsou jasně viditelné. Padák většinou představuje bezpečný prostor v rámci terapeutické místnosti (Zedková, 2012).
- Guma, lano – Pomůcky tohoto typu se používají nejčastěji u dětí v období puberty a u klientů s psychickými problémy. Ve stádiu dospívání se děti nerady drží za ruce, proto je tento předmět velmi vhodný k zajištění uzavřenosti např. kruhu. Klientům s psychickými problémy guma či lano dodá pocit bezpečí. Použití těchto předmětů vytyčuje hranice těla a jejich uvědomění se využívá i u dětí s agresivním chováním, u autistických dětí a fyzicky postižených lidí (Zedková, 2012).

2.4.5 Hudba v TT

„Negativním faktorem poslouchané hudby je nemožnost změny rytmu podle okamžité potřeby klienta. To by mohlo skupině (jedinci)bránit v kreativitě. Známa hudba může vyvolat určité vzpomínky, což může ovlivnit celou terapeutickou skupinu. Může se stát, že hudba bude udávat rytmus, pohyb, náladu a stupeň energie. Výsledkem pak může být potlačení nebo ignorování základních potřeb.“ (Payne, 2011, str. 228).

Výběr hudby

Výběr hudby je vždy spojen s osobní zkušeností terapeuta. Proto by léčitel měl brát v úvahu, že hudba může ovlivnit náladu klienta. Hudba s textem může vést k myšlenkovým pochodům, až dokonce pacienti mohou ztratit kontakt se svým tělem a prožíváním. Proto instrumentální hudba, hudba zpívaná v jiném, cizím jazyce i hudba s určitým dějem (místa se zesílením a zeslabením) by měla být vhodným adeptem k použití (Zedková, 2012).

Dle Payne (2011) lze hudbu využít různými způsoby:

- 1) Tanec může vycházet z nálady nebo pocitu (emocionálně),
- 2) tanec může být reakcí na dění a rytmus skladby,
- 3) skladba může vytvářet atmosféru k dramatickému tanci,
- 4) tanec se může řídit jednotlivými nástroji.

Variabilita hudby umožňuje použití v různých fázích výcviku; při zahřívací fázi, kreativní fázi nebo při tanci. Hudba napomáhá pocitu bezpečnosti, iniciuje k pohybu či odstraňuje zábrany (Payne, 2011).

2.4.6 Cíle TT

„Za hlavní cíl v TT se považuje re-integrace člověka na ose tělo - emoční prožívání – mozek prostřednictvím procesu učení a vývoje pomocí specificky a cíleně používaného pohybu/tance.“ (Zedková, 2012, str. 105).

Taneční terapeut používá principy a metody TT cíleně ve spojení s aktuálními potřebami klienta. Většinou se jedná o cíle jako např. uvolnění, sebepoznání, seberozvoj, aktivace, zvýšení motivace, učení nápodobou, rozšíření pohybového repertoáru a interakce s okolím (Zedková, 2012).

Čížková (2005) považuje za hlavní cíl TT jasnější vnímání a orientaci ve vztazích, porozumění a akceptace sebe sama, možnost konat volby a jednat v rámci otevřeného vyjadřování sebe sama.

2.4.7 Formy TT

Zedková (2012) rozděluje TT dle počtu klientů na:

1. individuální – nejdříve může probíhat verbální komunikace mezi terapeutem a pacientem; k pohybu/tanci přistupujeme až tehdy, je-li klient připraven; další rozdělení na dlouhodobé a krátkodobé terapie;
2. skupinová – terapeut vede rozhovor před zařazením klienta do skupiny, jehož cílem je jednak zabránit nesprávné indikaci pacienta, ale i snížit napětí pacienta při vstupu do skupiny; klient se nemusí zúčastňovat pohybového/tanečního dění; skupiny mohou být uzavřené, polootevřené, otevřené. Terapie mohou být dlouhodobé, krátkodobé;
3. rodinná, párová terapie – zaměřuje se na pomoc rodinám, které procházejí krizí; cílem je zlepšit partnerský vztah, komunikaci v páru i rodině.

2.4.8 Osobnost choreoterapeuta (TT)

Taneční terapeut musí být odborně vzdělán a měl by disponovat znalostmi z oblasti psychologie, pedagogiky, medicíny, anatomie, antropologie, vývoje člověka, tanečních a pohybových dovedností a základních terapeutických dovedností. Měl by umět pozorovat pohyb, určovat schopnosti a potřeby klientů a hodnotit je (Payne, 2011). Terapeut obvykle sám terapií prošel, tudíž se zaměřuje na sebezkušenost, která slouží k poznání vlastního pohybového vývoje a poznání klientových silných a slabých stránek (Zedková, 2012). V etické oblasti je velmi zvažovaný dotek. Prvním pravidlem v taneční terapii je, že dotek při vedení hodiny terapeut neinicuje, pokud nenastává spontánně mezi klienty a pokud se klienti v doteku necítí bezpečně. Dotek je tedy možný, ale každý má právo na to ho odmítnout (Zedková, 2012).

Taneční terapeut je odpovědný a pozitivně naladěný na své okolí, respektuje individualitu klientů, nekárá za špatný pohyb, protože špatný pohyb v taneční terapii neexistuje, a má motivaci k osobnímu profesnímu rozvoji (Blažičková, 2005).

Payne (2011, str. 71) udává, že *„cílem terapeuta je snaha vyvolat trvalou, pozitivní změnu, která směřuje k fyzické, emocionální a sociální pohodě klienta, jehož vývoj se zastavil nebo ubírá abnormální cestou, nebo klientovi pomoci plně rozvinout jeho možnosti“*. Blažičková (2005, str. 13) tvrdí, že *„jedním z hlavních cílů tanečního terapeuta by mělo být u klientů rozvíjení zážitků tvůrčí cestou, uvědomění si přírody a sociálního prostředí, pomáhat klientům zkoumat možnosti, aby mohli hledat a objevovat za jeho pomoci nejvhodnější způsoby sebevyjádření“*.

2.4.9 Taneční terapie v České republice

Zedková (2011) uvádí, že první kurz taneční terapie se v České republice konal v roce 1995 pod iniciativou Radany Syrovátkové, která do Čech pozvala taneční terapeutku Miriam Roskin Berger. V roce 2002 byla založena Česká asociace taneční a pohybové terapie TANter, která sdružuje studenty, profesionály, instituce, školy a organizace oboru taneční terapie. Asociace v současné době pořádá výcvikové kurzy, workshopy pro veřejnost, podporuje vzdělávání terapeutů, provozuje knihovnu, podílí se na výzkumech a projektech týkajících se taneční terapie (Zedková, 2012).

V České republice mimo to probíhají kurzy zaměřující se na tělo, bioenergetiku, sebepoznání, rodinné či partnerské konstelace (Payne, 2011). Taneční terapie se dnes běžně využívá v mateřských centrech, psychiatrických léčebnách a komunitních centrech. Taneční terapie zatím nenašla uplatnění v systému předškolního vzdělávání a základních školách, jak prvního stupně, tak i druhého.

3 Výzkumná část bakalářské práce

3.1 Cíle bakalářské práce

1. Zmapování muziko-choreoterapeutického efektu na psychosomatiku dívek předškolního, mladšího školního a staršího školního věku.
2. Vytvoření návrhu na hudebně receptivní a choreoterapeutický program se stimulačním a relaxačním efektem pro dívky zmíněných věkových kategorií.

3.2 Metody a techniky bakalářské práce

1. Vyhledání a studium odborné literatury (její obsahová analýza) a hudebně reprodukčního materiálu (CD, DVD).
2. Stanovení úkolů, výzkumných otázek a cílů bakalářské práce.
3. Vytvoření koncepce bakalářské práce na základě konzultací s vedoucí bakalářské práce.
4. Vyhledání testovaných skupin.
5. Sestavení muzikoterapeutického (choreoterapeutického) programu pro testované skupiny.
6. Provedení výzkumného šetření (dotazník, rozhovor, pozorování).
7. Analýza získaných dat, vyhodnocení a prezentace výsledků, definování závěrů z provedeného výzkumu.

4 Metodologie

4.1 Použité metody

V praktické části bakalářské práce jsem použila metodu smíšeného typu výzkumu, resp. kvalitativního i kvantitativního šetření. Kvalitativní bádání bylo založeno zejména na pozorování zkoumaných recipientů. Pro záznam kvalitativních dat jsem použila fotoaparát. Pro kvantitativní šetření jsem zvolila metodu dotazníku, který byl sestaven pro dívky mladšího školního věku a dívky staršího školního věku.

Dotazník je prezentován jako velmi častá forma pro získávání údajů způsobem písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Zaměřuje se zejména na zjišťování názorů a postojů k dané problematice. Dotazník obsahoval 5 otázek. První otázka byla faktografická a zaměřovala se na věk dívek na ZŠ. Další zbylé 4 otázky byly polootevřené.

Pozorování se zaměřuje na sledování určité činnosti osob, zahrnuje záznam o této činnosti a vyhodnocení pozorování. V mé bakalářské práci se jednalo o pozorování přímé a krátkodobé (45 minut u každé skupiny žáků), kde jsem mapovala muziko-choreoterapeutický efekt na psychosomatiku dívek předškolního, mladšího školního a staršího školního věku.

4.2 Charakteristika zkoumaných souborů

1. skupina

První skupinu tvořilo 22 dětí z mateřské školy Komenského v Pelhřimově. Z 22 žáků bylo 10 dívek a 12 chlapců. Věk dětí v mateřské škole se pohyboval od 6 - 7 roků. Škola disponuje sedmi třídami a věk dětí se pohybuje od 2,8 – 7 roků. O děti pečuje 14 pedagogických pracovníků.

2. skupina

2. skupinu tvořilo 19 dívek ze 4. třídy základní školy Na Pražské v Pelhřimově. Věk dívek se pohyboval od 9 – 10 let. Škola je rozdělena na 1. a 2. stupeň základního vzdělání. Na 1. stupni jsou třídy rozděleny od 1. - 5. třídy. Vyučování zajišťuje 9 pedagogů.

3. skupina

Třetí skupinu tvořilo 13 dívek z 9. tříd základní školy Na Pražské v Pelhřimově. Věk dívek se pohyboval od 14 do 15 let. Na 2. stupni jsou třídy rozděleny od 6. – 9. třídy a vyučování zajišťuje 17 pedagogů.

4.3 Organizace výzkumného šetření

Jednotlivé muziko-choreoterapeutické programy jsem praktikovala a ověřovala v měsíci březnu roku 2014 na třech různých věkových skupinách dětských recipientů.

Jelikož muziko-choreoterapeutická lekce proběhla u každé věkové skupiny dětských recipientů pouze jednou, slouží tento program spíše k seznámení a k jeho dalšímu možnému využití ve vzdělávacích organizacích.

4.4 Muziko-choreoterapeutický program

Při sestavování muziko-choreoterapeutického programu jsem zohledňovala zejména věkové kategorie dětských recipientů. Od věku jednotlivých skupin dětí jsem pak odvíjela výběr a vhodnost jednotlivých her a následně výběr vhodně sestavených CD s relaxační a stimulační hudbou a hudbou vhodnou pro choreoterapii. Všechny tři věkové skupiny měly společný cíl, obsah a časovou náplň muziko-choreoterapeutického programu.

Cíl: stimulace, uvolnění, odreagování, spontaneita.

Obsah: hudebně-stimulační hry, choreoterapeutické hry, hudebně-relaxační hry.

Věk recipientů: 6 – 15 let.

Pomůcky pro předškolní věk: CD přehrávač, CD se stimulační, relaxační a choreoterapeutickou hudbou, fotoaparát, obrázky zvířátek, obrázky zeleniny a ovoce, tři velké obruče, míč, padák, plyšový medvídek, medaile, čokoládové dukáty.

Pomůcky pro mladší školní věk: CD přehrávač, CD se stimulační, relaxační a choreoterapeutickou hudbou, fotoaparát, kelímky od jogurtů, papírové kuličky, míčky, dotazník.

Pomůcky pro starší školní věk: CD přehrávač, CD se stimulační, relaxační a choreoterapeutickou hudbou, fotoaparát, lentilky, brčka, noviny, šátky, dotazník.

Čas: 45 minut.

4.4.1 Hudba vhodná pro muzikoterapii a choreoterapii

Při sestavování muziko-choreoterapeutických CD pro tři věkové skupiny jsem kladla důraz zejména na věk recipientů a propojení her s vhodnou hudbou. U hudebně-stimulačních her jsem vybírala skladby, které měly rychlejší tempo. U choreoterapeutických cvičení jsem výběr skladeb zúžila zejména na instrumentální hudbu - to proto, aby písně s textem nenarušovaly mysl recipientů. U hudebně-relaxačních cvičení jsem vybírala hudbu pomalou, klidnou, bez textu.

Muziko-choreoterapeutický materiál pro děti předškolního věku

- Stimulační hudba

Léo Delibes – Pizzicato polka – Ballet Sylvia: Orchestrální hudba s využitím smyčcových nástrojů. Z počátku jemný rytmický proud hudby, který ke konci skladby sílí. Tempo odpovídající tanci polka. Skladba probouzí chuť k pohybu.

Bobo Kantor – Ryby radu maj: Velmi rytmická, zpívaná hudba pro dětské publikum. Od začátku skladby rychlé tempo, které trvá celou píseň až do konce. Píseň nutí k pohybu.

Uhlíř, Svěrák – Na zahrádce: Dětská píseň od známých českých autorů. Skladba je rytmická, melodická, zpívaná s textem. Tempo hudby rychlé, které budí pocit pohybovat se.

- Choreoterapeutická hudba

McKenzie Stubbert – Coquetry: Instrumentální hudba, velmi melodická, radostná. Vhodná spíše k pomalejšímu pohybu.

- Relaxační hudba

Eternity – Infinite Space: Relaxační skladba s motivem orientální hudby doplněná zvuky šumícího moře. Skladba pomalá, dokáže uvolnit mysl i tělo.

Muziko-choreoterapeutický materiál pro dívky mladšího školního věku

- Stimulační hudba

Hapka – Veselé lyžování: Známa instrumentální hudba z filmu Krakonoš a lyžníci. Skladba je melodická, rytmická, hraná na klavír. Skladba pobízí k pohybu.

One Direction - Kiss You: Moderní, popová píseň, která je velmi rytmická. Skladba stimuluje k pohybu.

- Choreoterapeutická hudba

Twilight Soundtrack – Piano Song: Instrumentální skladba hraná na klavír. Velmi jemná, procítěná, melodická hudba. Skladba vybízí k pomalému procítěnému pohybu.

- Relaxační hudba

Eternity – Infinite Space: Relaxační skladba s motivem orientální hudby doplněná zvuky šumícího moře. Skladba pomalá, dokáže uvolnit mysl i tělo.

Muziko-choreoterapeutický materiál pro dívky staršího školního věku

- Stimulační hudba

One Direction - Kiss You: Moderní, popová píseň, která je velmi rytmická. Skladba stimuluje k pohybu.

Shakira, Rihanna – Can't Remember to Forget You: Popová, moderní novinka na hudebním trhu. Rytmus do stylu SKA, velmi melodická. Skladba nutí k pohybu.

- Choreoterapeutická hudba

Twilight Soundtrack – Piano Song: Instrumentální skladba hraná na klavír. Velmi jemná, procítěná, melodická hudba. Skladba vybízí k pomalému procítěnému pohybu.

The Hobbit Soundtrack – An Unexpected Journey: Instrumentální hudba, která je převážně hraná na strunné nástroje. Pomalé tempo střídá rychlé. Hudba nutí k pomalému, promyšlenému, vedenému pohybu.

- Relaxační hudba

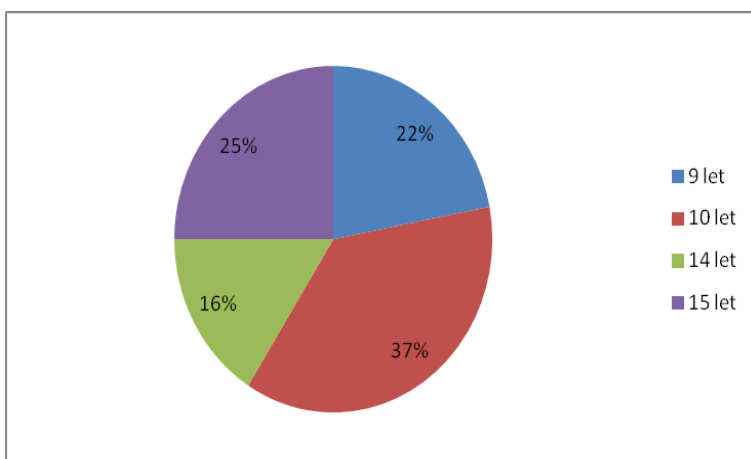
Eternity – Infinite Space: Relaxační skladba s motivem orientální hudby doplněná zvuky šumícího moře. Skladba pomalá, dokáže uvolnit mysl i tělo.

5 Výsledky a diskuse

Výsledky výzkumného šetření jsou rozděleny dle použité metody (dotazník, pozorování). Dotazníkového šetření se zúčastnilo 20 děvčat mladšího školního věku a 13 dívek staršího školního věku. Data získaná dotazníkem byla zpracována programem Microsoft Excel v grafické podobě. Hodnoty v grafech jsou vyjádřeny procentuálně. Výsledky pozorování všech tří věkových kategorií (předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk) jsou popsány slovně. Jedná se zejména o shrnutí pocitů z muziko-choreoterapeutického programu a shrnutí efektu na psychosomatiku dívek zmíněných věkových kategorií.

5.1 Výsledky dotazníkového šetření

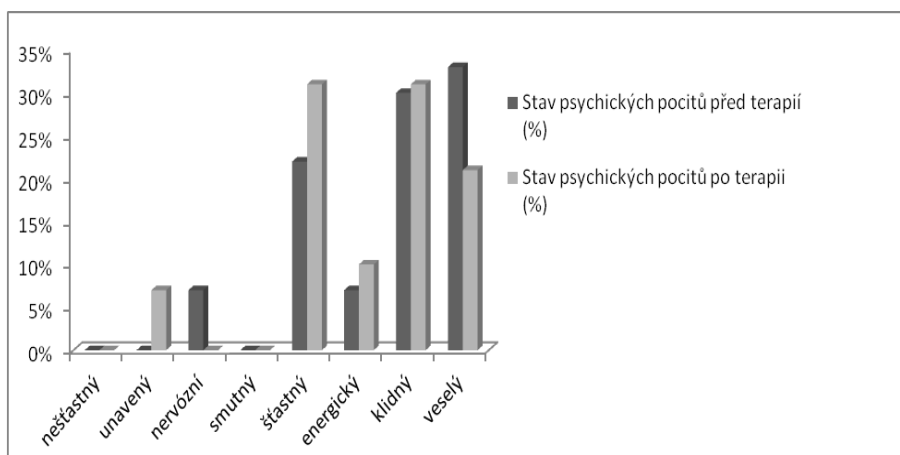
Graf č. 1: Zastoupení recipientů dle věku.



Zdroj: vlastní.

Graf č. 1 znázorňuje zastoupení recipientů dle věku. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 22 % dívek ve věku 9 let, 37 % děvčat ve věku 10 let, 16 % dívek ve věku 14 let a 25 % dívek ve věku 15 let.

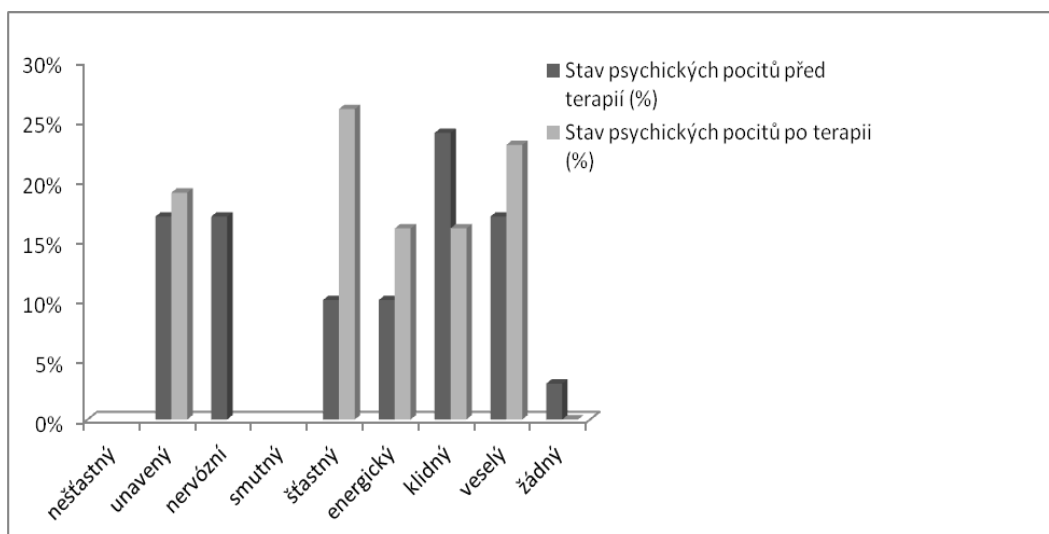
Graf č. 2: Srovnání změn psychických pocitů před terapií a po terapii u dívek mladšího školního věku.



Zdroj: vlastní.

Graf č. 2 ukazuje, že žádná dívka se před terapií necítila nešťastně, unaveně ani smutně. 7 % děvčat uvedlo, že se cítilo nervózně, 22 % děvčat se cítilo šťastně, 7 % žákyně se cítilo energicky, 30 % pociťovalo klid a 33 % se cítilo vesele. Ani jedna dívka nepociťovala pocit nešťastnosti, smutku a nervozity, což dokazuje pozitivní účinek po absolvování terapie. 7 % dívek se po terapii cítilo unaveně, jelikož poslední cvičení bylo věnováno relaxaci. 31 % děvčat se po terapii cítilo šťastně a klidně. 10 % žákyně se cítilo energicky a 21 % dívek mělo pocit veselosti. Výsledky muziko-choreoterapeutického programu prokazují příznivý vliv na psychické pocity dívek mladšího školního věku.

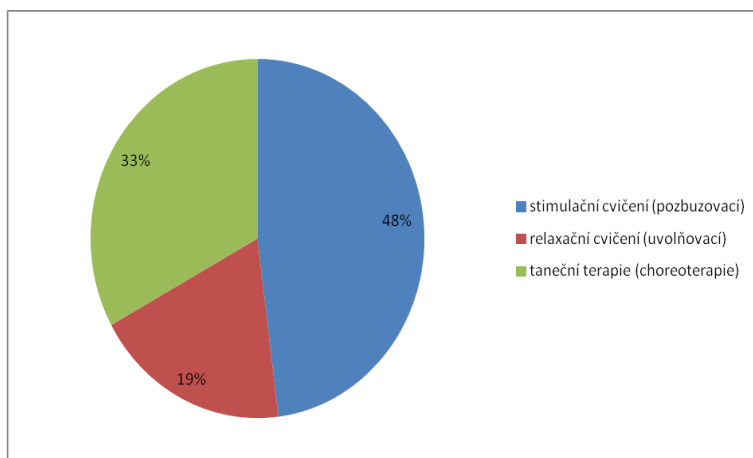
Graf č. 3: Srovnání změn psychických pocitů před terapií a po terapii u dívek staršího školního věku.



Zdroj: vlastní.

Z grafu č. 3 vyplývá, že u dívek staršího školního věku se před terapií nevyskytovaly pocity nešťastnosti a smutku. Nervozita panovala u 17 % dívek, stejně tak jako unavenost. Pocit štěstí pociťovalo 10 % děvčat a 10 % dívek se cítilo energicky. Pocit klidu vyjádřilo 24 % dotazovaných dívek a 17 % žákyň mělo veselou náladu. Jedna dívka nezakroužkovala žádný pocit, ani ho slovně nevyjádřila. Převládající psychické pocity po muziko-choreoterapeutickém programu byly: 19 % dívek bylo unavených, 26 % se cítilo šťastně, 16 % žákyň se cítilo energicky, 16 % dívek uvedlo pocit klidu a 23 % děvčat se cítilo vesele. Z výsledků psychických pocitů před a po terapii je zřejmé, že účinek aplikace programu měl na dívky staršího školního věku pozitivní vliv.

Graf č. 4: Zalíbení v hrových činnostech - preference dívek mladšího školního věku.



Zdroj: vlastní.

Graf č. 4 znázorňuje, že nejvíce dívek (48 %) mladšího školního věku zaujalo stimulační cvičení (povzbuzovací), poté se děvčatům zamlouvala taneční terapie (choreoterapie) s 33 % a relaxační cvičení (uvolňovací) se líbilo 19 % dívkám. Jedna žákyně označila, že se jí líbila všechna tři cvičení (stimulační a relaxační cvičení, taneční terapie) a sdělila, že má ráda takové cvičení.

Dívky, které nejvíce zaujalo stimulační cvičení (povzbuzovací), napsaly odpovědi:

Cituji:

„Hry s míčky mě baví.“

„Byla u toho sranda.“

„Běhali jsme po dvojicích.“

„Protože jsme se bavily všechny dohromady.“

„Užila jsem si to.“

„Protože to bylo zábavné.“

Dívky, které nejvíce upoutalo relaxační cvičení (uvolňovací), napsaly odpovědi:

Citují:

„Mohla jsem si odpočinout a uklidnit se.“

„Bylo to vtipné.“

„Bylo to zábavné.“

Dívky, které nejvíce zaujala taneční terapie (choreoterapie), napsaly odpovědi:

Citují:

„Protože mám ráda tanec a ráda si zatancuji.“

„Protože v tom byly věci, které dělám ráda.“

„Protože ráda tančím.“

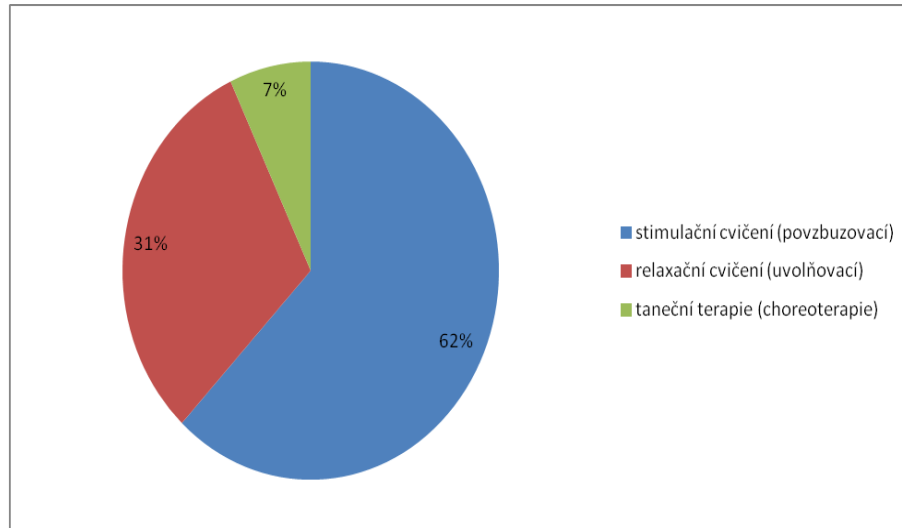
„Líbilo se mi tancování a slečna byla příjemná.“

„Líbilo se mi to, protože jsme dělaly všechno podle sebe.“

„Mám ráda tanec.“

„Ráda dělám něco s míčky a baví mě tancovat.“

Graf č. 5: Zalíbení v hrových činnostech - preference dívek staršího školního věku.



Zdroj: vlastní.

Graf č. 5 ukazuje, že 62 % dívkám staršího školního věku se nejvíce líbila stimulační cvičení (povzbuzovací), 31 % děvčatům se líbila relaxační cvičení (uvolňovací) a 7 % dívek se líbila taneční terapie (choreoterapie).

Dívky, které nejvíce zaujalo stimulační cvičení (povzbuzovací), napsaly odpovědi:

Cituji:

„Nejvíce mě to bavilo.“

„Protože to byla legrace.“

„Bylo to zábavné.“

„Byla to švanda.“

„Byla to sranda.“

Dívky, které zaujalo relaxační cvičení (uvolňovací), napsaly odpovědi:

Cituji:

„Protože jsme nemusely běžat.“

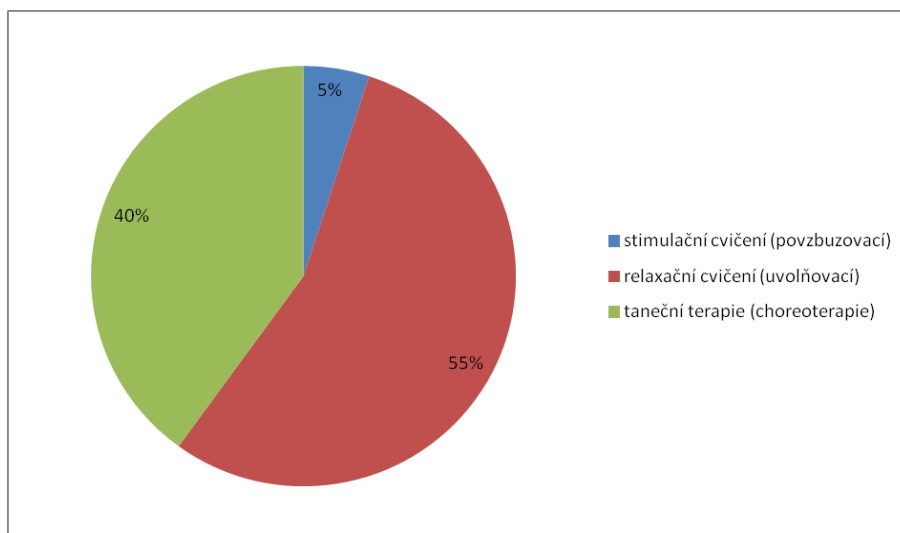
„Cvičení bylo příjemné.“

„Protože jsem se trochu uvolnila.“

„Bavily mě hry, které jsme hrály. Byla to docela sranda.“

Dívka, kterou nejvíce upoutala taneční terapie (choreoterapie), nenapsala žádnou slovní odpověď na otázku „Proč ji vybrané cvičení nejvíce zaujalo.“

Graf č. 6: Cvičení, které přineslo dívkám mladšího školního věku největší uvolnění.



Zdroj: vlastní.

Graf č. 6 zaznamenává % cvičení, při kterém se dívky mladšího školního věku cítily nejvíce uvolněně. 5 % děvčat se nejvíce uvolnilo při stimulačním cvičení (povzbuzující), 55 % dívek se nejvíce uvolnilo při relaxačním cvičení (uvolňovací) a 40 % děvčat se uvolnilo při taneční terapii (choreorepii).

Dívka, která se uvolnila při stimulačním cvičení (povzbuzovací), napsala odpověď:

Cituji:

„Byly jsme tam samé holky a líbilo se to.“

Dívky, které se nejvíce uvolnily při relaxačním cvičení (uvolňovací), napsaly odpověď:

Cituji:

„Protože jsem si mohla odpočinout.“

„Protože jsme si lehly na zem a uvolnily se.“

„Zavřely jsme oči a odpočívaly.“

„Uvolnila jsem se při relaxačním cvičení, jak jsme dělaly, že máme neviditelný ubrousek.“

„Bylo to vtipné.“

„Byla jsem uvolněná tím, jak jsem ležela a nic nedělala.“

„Protože jsme celé cvičení byly uvolněné.“

„Protože jsme ležely.“

„Protože jsem se krásně uvolnila.“

Dívky, které se nejvíce uvolnily při taneční terapii (choreoterapii), napsaly odpovědi:

Cituji:

„Protože to bylo krásné.“

„Líbilo se mi opakování tance. Hlavně tance.“

„Protože to bylo fajn. Byly tam samé holky.“

„Protože to bylo hezké.“

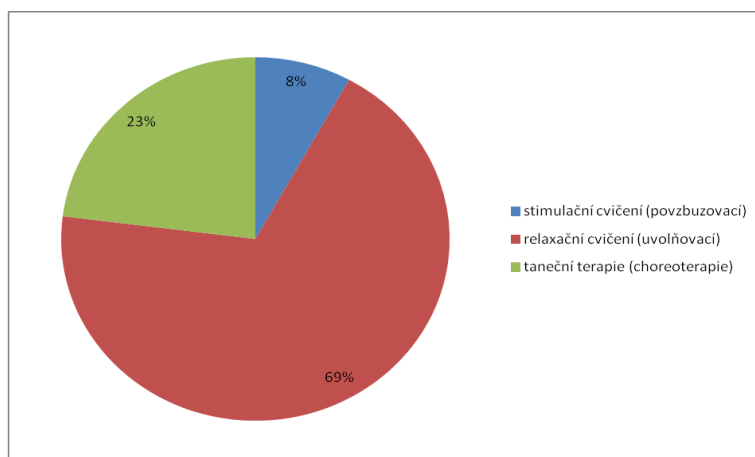
„Protože to byla veliká legrace a moc jsem se pobavila.“

„Protože mi to bylo příjemné a měla jsem svůj prostor.“

„Protože hrála pomalá a uvolňující hudba.“

„Protože jsem lehoučce tancovala a byla jsem uvolněná.“

Graf č. 7: Cvičení, které přineslo dívkám staršího školního věku největší uvolnění.



Zdroj: vlastní.

Graf č. 7 udává, kolik % dívek staršího školního věku se nejvíce uvolnilo při nabízených druzích cvičení. 8 % žákyň uvedlo, že se nejvíce uvolnily při stimulačním cvičení (povzbuzovací). 69 % dívek se nejvíce uvolnilo při relaxačním cvičení (uvolňovací) a 23 % děvčat se nejvíce uvolnilo při taneční terapii (choreoterapii).

Žákyně, která uvedla, že se nejvíce uvolnila při stimulačním cvičení (povzbuzovací), nenapsala žádnou slovní odpověď na otázku „Proč se cítila při uvedeném cvičení nejvíce uvolněně.“

Dívky, které se nejvíce uvolnily při relaxačním cvičení (uvolňovací), napsaly odpověď:

Cituji:

„Bylo mi příjemně.“

„Protože nevím.“

7 dívek nevyužilo možnosti napsat odpověď na otázku „Proč se při uvedeném cvičení cítily nejvíce uvolněně.“

Dívky, které se nejvíce uvolnily při taneční terapii (choreoterapii), napsaly odpověď:

Cituji:

„Celkově na nás nebyl žádný tlak a dalo se uvolnit a nepřemýšlet.“

„Líbilo se mi házet s šátkama a vymýšlet choreografie.“

Jedna dívka nevyužila možnosti napsat odpověď na otázku „Proč se při uvedeném cvičení cítila nejvíce uvolněně.“

5.2 Výsledky pozorování

5.2.1 Muziko-choreoterapeutický program pro děti předškolního věku

Muziko-choreoterapeutické lekce se zúčastnilo 22 dětí. Jednotlivé části sestaveného programu jsem konzultovala s učitelkou mateřské školy, ve které se program realizoval.

Popis prostředí:

Úvodní seznamovací hra proběhla na koberci ve školní třídě, jelikož pro děti je to vřelé a známé prostředí. Třída je rozdělena na dvě části. První část, hlavní, je prostorná, světlá, barevná místnost, ve které děti mají spousty hraček (dřevěný hrad, dřevěné kostky, polštáře, kočárky, stavebnice, autíčka). Uprostřed místnosti se nacházejí stolečky s židličkami, u kterých děti svačí a obědvají. Děti mají k dispozici knihy, dětskou sedačku, dětskou kuchyňku a dokonce stůl s počítačem. Třída je napojena na jídelnu, šatnu, učitelkou kancelář, umývárnu s WC. Druhá část, vedlejší, je menší, tmavší místnost s kobercem, kde děti odpočívají a spí. Další součást programu proběhla v tělocvičně, která je mateřské škole k dispozici.

Hodina začala seznamovací hrou, která proběhla ve třídě v mateřské škole. Děti se posadily na koberec do kruhu a za podávání plyšového medvídky mi každé dítě řeklo své jméno, a co rádo dělá ve svém volném čase. Na dětech bylo zpočátku zřejmé, že ve mě nemají důvěru a že se stydí. Poté jsme spolu s paní učitelkou kladly dětem otázky, na které žáci odpovídali, čímž se „prolomily ledy“ mezi dětmi a mnou. Jelikož dětem bylo 6 – 7 let, připravují se na vstup do základní školy. Některé děti mi tedy samy vyprávěly, jak se do školy těší či netěší. A protože nejdříve chlapce paní učitelka poslala na svačinu, na koberci jsem zůstala pouze s dívkami, se kterými jsem si povídala. Dozvěděla jsem se, jaké dárky dívky dostaly od Ježíška, s jakými hračkami si nejraději hrají, na jaké kroužky chodí. Dívky byly velmi aktivní, přítulné a mluvné, což vedlo k vytvoření důvěry mezi nimi a mnou.

Poté jsme se s dětmi přesunuli do tělocvičny, kde proběhla hudebně-stimulační, choreoterapeutická a hudebně-relaxační cvičení. Na dětech jsem viděla zájem, nadšení a zvědavost zároveň. Před každou hrou jsem dětem vysvětlila pravidla hry, aby věděly, co přesně mají dělat. Při první hudebně-stimulační hře se děti měly vžít do rolí zvířátek, která mají typický pohybový projev, např. zvedání nohou a klapání zobáků čápa, lezení psa po čtyřech, těžkopádná chůze medvěda. Abych jim ještě více přiblížila vžití se do rolí zvířátek, připravila jsem si pro ně

obrázky zvířátek a říkanky. Ke hře nám hrála svižná, rychlá, veselá hudba. Vždy, když jsem hodlala změnit zvířátko, všechny děti mě pozorně sledovaly a jakmile zahlédly známé zvíře, ihned ho začaly napodobovat. Všechny děti hra velice bavila, dokonce zvířátka napodobovaly i zvukově, tudíž se naprosto vžily do rolí zvířátek.



Zdroj: vlastní.

Druhou hudebně-stimulační hru, kterou si děti zahrály, byla hra „Na ostrovy“. Podstatou cvičení bylo rychlé reagování na zastavení přehrávané hudby. Děti se proměnily v plující lodičky po moři, ale jakmile se hudba zastavila a zakřičela jsem „pozor žralok“, lodičky (děti) musely co nejrychleji doplout (doběhnout) na ostrovy, které představovaly obruče. K doprovodu hrála velmi rytmická hudba, která se tematicky hodila k názvu hry. Již ke konci vysvětlování pravidel děti začaly utíkat a představovat lodičky. Při prvním zastavení hudby všechny děti, až na jednu dívku, zaujaly polohu v obruči. Myslela jsem si, že děvče nejspíš nepochopilo pravidla hry, ale během několika dalších přerušení hudby dívka přesto nevěděla, do jaké obruče má vběhnout. Měla velmi pomalé reakce a nejspíš správně nevnímala znějící hudbu. Dále jsem zpozorovala, že při každém zastavení hudby se vždy alespoň v jedné obruči setkali chlapci a navzájem si pomáhali, aby z obruče nevypadli. Dívky si nijak v udržení se v kruhu nepomáhaly. Děti si hru „Na ostrovy“ užily a chtěly hru hrát neustále dokola.



Zdroj: vlastní.

Poslední hudebně-stimulační hra („Ovoce a zelenina“) byla provedena za účelem rychlého reagování dětí, zapamatování si druhu zeleniny a ovoce, postřehu a orientaci v prostoru. Ke hře jsem použila obrázky dýně, zelí, česneku a jahody. Každý žák představoval určitý druh ovoce a zeleniny. Když jsem zvolala „vymění si místo dýně“, všechny dýně si vyměnily navzájem místa. Jakmile jsem řekla „kompot“, všechny děti si vyměnily místa mezi sebou. Ke hře nám hrála dětská píseň od skladatelů Svěráka a Uhlíře a již při prvních tónech hudby děti začaly tancovat a bylo zřejmé, že děti během hry vnímaly text, ve kterém se zpívalo o dýni, česneku, zelí a jahodě. Odezva na vyřknutí druhu ovoce či zeleniny dětí byla rychlá, ale reakce se poté opozdily, když si žáci museli najít volné místo v kruhu. Na dětech bylo zřejmé, že čekají, až vyslovím jejich druh ovoce/zeleniny.

Následoval choreoterapeutický program, v němž si děti hrály s padákem. Nejprve děti prováděly jednoduché cvičení s padákem, kdy ho pouze držely za poutka. Smyslem cvičení byla chůze po kruhu, která se postupně měnila v běh. Totéž děti učinily i na druhou stranu. Jakmile jsem jim řekla, že pomaličku přejdeme do běhu, všechny děti ihned začaly utíkat, takže nedodržely řečený přechod.



Zdroj: vlastní.

Další modifikace s padákem se nazývala „Medúza“. Každé dítě drželo jedno poutko a stálo pouze u jedné barvy padáku. Po vyřčení jedné barvy, která byla přítomna na padáku, děti proběhly pod padákem na druhou stranu ke stejné barvě. Takto se několikrát všichni vystřídali. Hra proběhla bez střetů pod padákem. Dětem se tato varianta hry s padákem velice líbila. Cvičení vyžadovalo soustředěné a hbité reagování na vyřčenou barvu, což děti bez problémů zvládly. Poslední hrou, kterou děti prováděly s padákem, byla hra s míčem. Děti se pokoušely vtáhnout míč z podlahy pod padák a poté zkoušely míč za pomoci padáku vyházet vzhůru - nejprve nízko, posléze výš a co nejvýš, ale míč musel vždy zůstat na padáku. Děti obecně hry s padákem velice baví a jsou nadšené, pokud si s ním mohou hrát. U dětí se projevila soustředěnost, odreagování a hbitost při hře. Ke společnému vyházování míče byla potřebná

určitá rytmicita všech dětí držících padák a navození citlivého pohybu, což se jim zdařilo. K hram s padákem nám hrála melodická instrumentální hudba, která děti vedla k soustředění.



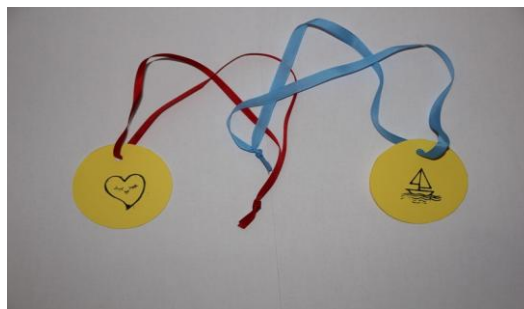
Zdroj: vlastní.

Poslední část hodiny byla věnována relaxaci. Jednalo se o psychofyzické uvolnění dětí a navození představy. Děti se uložily na padák a za pomoci plyšového medvídku jsem jim vyprávěla krátkou pohádku O unaveném medvídkovi. K pohádce nám tiše, zpozďálí, hrála klidná, relaxační hudba. Děti si uvolnily nohy, ruce, hlavu, pusinku a nos. Všechny děti byly potichu, nemluvily, pouze poslouchaly. Některé děti zavřely oči a odpočívaly.



Zdroj: vlastní.

Následoval rozhovor, ve kterém děti vyjádřily své pocity z her. Nejvíce se jim líbila hudebně-stimulační hra „Na ostrovy“, kde poznávaly blízkost tělesného kontaktu. Dětem se zamlouvala i celá choreoterapeutická část s padákem. Všechny děti jsem pochválila, a protože byly opravdu moc šikovné a snažily se, za odměnu dostaly čokoládové dukáty a papírové medaile, které vyrobila paní učitelka.



Zdroj: vlastní.

5.2.2 Muziko-choreoterapeutický program pro dívky mladšího školního věku

Muziko-choreoterapeutické lekce se zúčastnilo 19 dívek 4. třídy ze základní školy Na Pražské v Pelhřimově. Jednotlivé části sestaveného programu jsem konzultovala s učitelkou prvního stupně základní školy.

Prostředí:

Muziko-choreoterapeutické hry proběhly v tělocvičně, která je součástí základní školy.

Hodina začala v tělocvičně seznamovací hrou. Dívky jsem požádala, aby utvořily kruh a posadily se na zem. Každá žákyně se mi představila a řekla, co ráda dělá ve svém volném čase. Většina dívek ráda tancuje, hraje míčové hry či maluje. Poté jsem děvčata seznámila s náplní hodiny. Dle jejich ohlasů bylo poznat, že se na program velmi těší.

Před každou hrou jsem dívkám vysvětlila pravidla. První hudebně-stimulační hra se nazývala „Kruhová honěná ve dvojicích“. Všechna děvčata kromě dvou utvořila kruh, v němž se držela za ruce. Kolem kruhu chodila dvojice vyzvateleů (držící se za ruce), která se spojenýma rukama dotknula spojených rukou jakékoli jiné dvojice. Tato dvojice se musela z kruhu odpojit a obíhat kruh opačným směrem, než začala utíkat vyzývateľská dvojice. Dvojice, která jako první zaujala prázdné místo, vyhrála. Druhá dvojice vyzývá novou dvojici z kruhu. Dvojice dívek se nesměla rozpojit, jinak automaticky prohrála. Děvčatům se občas stalo, že se rozpojily, tudíž vybíraly opět novou dvojici z kruhu. Dívky braly v potaz, aby se vystřídalý všechny dvojice z kruhu a všechny byly velice aktivní. Hra se žákyním značně líbila. Na konci hodiny za mnou dokonce přišly dívky a chtěly si tuto hru zahrát znovu, ale z časových důvodů jsem jim nemohla vyhovět, jelikož je čekala hodina anglického jazyka.



Zdroj: vlastní.

Následovaly hudebně-stimulační hry, kde si dívky „hrály“ s papírovými míčky a kelímky od jogurtů. Tyto pomůcky obdržela každá dívka. Nejdříve děvčata zkoušela vyházovat papírový míček z kelímku od jogurtu na podlahu a po odrazu od země jej chytit do kelímku. Při této hře byla děvčata velmi šikovná, soustředěná a míček ve většině případů vždy do kelímku zachytila. Dále si dívky vyzkoušely papírový míček vyházovat z kelímku a posléze ho do kelímku opět zachytit. Vzdálenost výhozů míčků z kelímků se zvyšovala. Když dívky vyházovaly míčky nízko, dařilo se jim je zachytit do kelímků, ale se vzrůstající se vzdáleností výhozů míčků se děvčatům dařilo čím dál tím méně zachytit míčky do kelímků. Při poslední modifikaci této hry si žákyně utvořily dvojice (popř. trojice) a postavily se proti sobě. Jedna dívka papírový míček vyházovala z kelímku a druhé děvče míček chytalo do kelímku. Velmi záviselo na vzdálenosti, na kterou si od sebe dívky stoupily. Čím dále byly dívky od sebe, tím menší byla úspěšnost zachycení míčku do kelímku. Děvčata si vyzkoušela obě varianty. Dívkám k doprovodu hrála rytmická populární hudba, která je vyzývala k pohybu. Žákyně proto neváhaly využít celý prostor tělocvičny, který měly k dispozici.



Zdroj: vlastní.

Součástí muziko-choreoterapeutického programu byla choreoterapeutická část, ve které dívky cvičily a tancovaly s plastovými, různě barevnými míčky. V prvním cvičení jsme se věnovaly procvičení přední části chodidla, kdy si děvčata umístila míček na zem a ve stoji jednu nohu položila na míček a točila míčkem na zemi na místě. Poté si procvičily druhou nohu. V dalším cvičení si žákyně ve stoji vyzkoušely přehupovat míček od paty po špičku a zpět. Při pohybu vpřed se dotkl podlahy palec, při pohybu vzad se za míčkem dotkla podlahy pata. Totéž cvičení jsme provedly s druhou nohou. V posledním cviku ve stoji žákyně procit'ovaly důležitou práci palce. Nártem posílaly míček vpřed (20 – 30 cm) a palcem ho zase „přivolávaly“ zpět. Toto cvičení jsme provedly i s druhou nohou. Dívky při každém cvičení krásně dokázaly udržet rovnováhu těla, soustředily se na pohyb nohy a míčku, tudíž žádné dívce míček neutekl do prostoru, byly narovnané a pohyby nohy jim nedělaly sebemenší problémy.



Zdroj: vlastní.

Následovalo choreoterapeutické cvičení v sedu, v němž dívky měly pokrčené nohy, ruce upažené na zemi a jednou rukou držely míček. Míček si kutálely pod nohama od jedné ruky k druhé. Poté jsme zkusily kutálet míček pod skrčenýma nohama od jedné ruky k druhé s tím, že při kutálení míčku jsme nadzvedly nohy ze země. Procvičily jsme koordinaci ruka-oko, hbitost, obratnost a postřeh při uchopování míčku. Tato choreoterapeutická cvičení jsem vykonávala spolu s děvčaty. Pomalá instrumentální hudba děvčata vedla k uklidnění a o to větší procítění prováděného pohybu, které bylo viditelné.



Zdroj: vlastní.

Poslední choreoterapeutické cvičení bylo zaměřeno na zrcadlový pohyb. Dívky utvořily dvojice (popř. trojice), postavily se proti sobě a každá dívka držela svůj míček rukama. Jedno děvče se pohybovalo s míčkem a druhé podle ní pohyb opakovalo. Poté si role ve vedení pohybu vystřídaly. Dívky dokázaly zapojit fantazii, pohybovaly se po prostoru, ale i na zemi. Role tzv. panenky ve výloze zvládla všechna děvčata výborně. Tancovaly plynule s ohledem na partnerku. Jelikož dívkám k taneční improvizaci hrála instrumentální hudba, dokázaly projevit soustřednost, spontaneitu, odreagování, určitou procítěnost a jejich pohyb dostal osobitý výraz.



Zdroj: vlastní.

V poslední části muziko-choreoterapeutického programu jsme se s děvčaty věnovaly hudebně-relaxačním hrám. Navodily jsme si představu neviditelného papírového ubrousku, který nelze setřást z rukou, nohou, hlavy ani z celého těla. Každá dívka si tedy představila, že v rukou drží papírový ubrousek, kostičkovaný, pruhovaný, tečkovaný, jakýkoli. Děvčata napodobovala pohyb setřásávání ubrousku z jedné ruky, následně z ruky druhé, který jsem jim předváděla. Poté

jsme na ubrousek šláply, ale ten se nám přilepil na jednu nohu a tak jsme se ho pokusily setřepat. Následně jsme ubrousek přišlápaly druhou nohou, ale ubrousek se nám opět přilepil na nohu. Dalším místem, kam se nám ubrousek přilepil, byla hlava, takže jsme se pokoušely ubrousek odlepit třepáním hlavy. Posledním místem, kam se ubrousek přilepil, bylo celé tělo. Dívky skákaly a pokoušely se ubrousek setřást. Následně si děvčata lehla na podlahu, kde se uvolnila a nehybně ležela. Dívky si při tomto cvičení dokonale navodily představu, že se jim papírový ubrousek přilepil na různé části těla. Hra je velmi pobavila, smály se při ní a myslím, že i splnila svůj účel - a to navození stavu uvolnění prostřednictvím vytřásání.



Zdroj: vlastní.

Posledním hudebně-relaxačním cvičením byla „Krátká relaxace“. Dívky ležely na podlaze, soustředily se na uvolnění svého dechu a celého těla. V představě si děvčata rozdělila svá těla na tři části. První část zahrnovala hlavu a krk až k ramenům, druhá část hrudník, břicho až ke kyčlím a obě paže od ramen k prstům. Třetí část zahrnovala dolní polovinu těla od kyčlí až po prsty u nohou. Společně s děvčaty jsme uvolnily všechny tři dimenze těla a posléze si chvílku odpočinuly. Většina žákyň zavřela oči, nemluvila, klidně a pravidelně dýchala a vědomě se uvolnila.

V závěru celé muziko-choreoterapeutické lekce jsem dívky požádala o vyplnění krátkého dotazníku, abych zjistila, zda se jim cvičení líbilo tolik, jak mi v průběhu hodiny dávaly najevo a abych se ujistila, zda výrazy v jejich tvářích byly výrazem radosti a pobavení, kterého jsem chtěla docílit. A jelikož děvčata byla opravdu moc šikovná, nechyběl jim elán do her, fantazie ani dobrá nálada, zasloužila si odměnu ve formě sladkosti. Neměla jsem k dívkám žádné připomínky a hodina s nimi se mi velice líbila, bavila mě a výborně se mi s nimi cvičilo.

5.2.3 Muziko-choreoterapeutický program pro dívky staršího školního věku

Muziko-choreoterapeutické lekce se zúčastnilo 13 dívek 9. třídy ze základní školy Na Pražské v Pelhřimově. Jednotlivé části sestaveného programu jsem konzultovala s učitelkou druhého stupně základní školy.

Prostředí:

Muziko-choreoterapeutický program proběhl v tělocvičně, která je součástí základní školy.

Hodina začala v tělocvičně seznamovací hrou, která se nazývala „Toalet’ák“. Skupinku dívek jsem požádala, aby utvořily kruh a posadily se na zem. Každá žákyně si utrhlala tolik čtverečků toaletního papíru, kolik za den spotřebuje. Dívkám jsem poté oznámila, že kolik má každá čtverečků papíru, tolik mi o sobě musí říci vět. Hru jsem si zahrála spolu s děvčaty proto, aby se o mně také dozvěděly základní informace. Dívky se mi představily, řekly, co je baví, co nejraději dělají ve svém volném čase a na jakou střední školu se hlásí. Nejoblíbenějším koníčkem většiny děvčat je „válení se na gauči“ a nicnedělání. Pouze jedna dívka se aktivně věnuje sportu – závodnímu plavání. U třech děvčat jsem se na otázku, „na jakou střední školu jsou přijaty“, setkala s odpověďmi, že ani nevědí, jaký obor se chystají studovat, což mě velice překvapilo. S otázkou zaměřenou na rodinu, „kolik let je vaším sourozencům“, jsem také neuspěla a u žádné dívky jsem se odpověď nedozvěděla. Přes určité rozpaky po úvodním seznamování jsem dívkám sdělila záměr hodiny, které se zúčastnily.



Zdroj: vlastní.

Před každou hrou jsem dívkám vysvětlila její pravidla. První hudebně-stimulační hru jsem nazvala „Lentilkovaná“. Smyslem hry bylo pomocí brček nasávat lentilky a donést je na talířek do svého družstva. Tým, který měl více lentilek, vyhrál. Hrála rytmická, moderní hudba, která dívky stimulovala k pohybu. Na děvčatech bylo vidět, že je hra baví a každé družstvo chtělo vyhrát. Čím více ale dívky při nasávání lentilek chvátaly, tím více jim lentilky padaly z brček. Hra vyžadovala zručnost a soustředění.



Zdroj: vlastní.

Druhá hudebně-stimulační hra „Novinová honička“ vyžadovala od dívek aktivitu v podobě běhu. Jednalo se o klasické předávání „baby“, kdy se jedna dívka snaží dohonit druhé děvče a „babu“ ji předat. Hra se lišila pouze v tom, že každá žákyně měla na hrudi dvojlist novinového papíru, který nesměl spadnout na zem. Dívkám k doprovodu hrála opět moderní hudba, kterou jejich generace poslouchá. I když jsem učitelkou tělesné výchovy byla varována, že dívky jsou velmi pasivní, jeho avizování se přes veškerou moji snahu bohužel vyplnilo. Dívky si neustále stěžovaly, že jim noviny padají z hrudi na zem a musely si tak dvojlist novin přidržovat rukama. To bylo způsobeno tím, že děvčata se vůbec nepohybovala po prostoru, který měla k dispozici.



Zdroj: vlastní.

K choreoterapeutickému cvičení jsem dívkám staršího školního věku vybrala jako pomůcky šátky. V prvním cvičení dívky šátky vyhazovaly do vzduchu a chytaly je nejdříve dlaněmi, poté hřbety rukou, hlavou a zády. Pro děvčata toto cvičení bylo nejspíše moc jednoduché a neprojevil se u nich žádný zájem. Proto jsem cvičení ukončila a přešla ke cvičení, ve kterém se žákyně mohly více projevit, improvizovat. Jednalo se o tanec ve dvojicích, kde si dívky uchopily navzájem šátky za opačné konce. Jedna dívka z dvojice pohyb vedla, druhé děvče pohyb opakovalo. Poté si role ve vedení pohybu vyměnily.



Zdroj: vlastní.

Při zařazení posledního cvičení ze skupiny choreoterapie jsem se inspirovala absolvovaným kurzem v Brně, který byl zaměřen na terapeutický tanec a pohyb při práci s dětmi. Společně s dívkami jsem utvořila kruh, ve kterém každá z nás předvedla pohyb s šátkem a všechna ostatní děvčata pohyb musela napodobovat. Pro inspiraci jsem pohyb uvedla jako první, aby dívky získaly představu. Ale již děvče po mé pravici nevědělo, jaký pohyb provést. Neprojevila se u nich žádná impulzivita, kreativita. A takto to pokračovalo celá dvě kola. Když přišel pohyb opět ke mně, ukázala jsem jim nový pohyb, který byl spojen s vnímáním prostorové orientace v kruhu. Ale dívky absolutně nereagovaly. Spíše si šátky vyhazovaly a nepochopily, že se pohyb má být plynulý a vedený tak, aby byly všechny dívky schopné pohyb zopakovat.



Zdroj: vlastní.

Žákyním jsem k choreoterapeutickým cvičením pustila instrumentální hudbu, která u nich měla vyvolat větší pocit procítění a soustředění se na vedený pohyb. Dívky všechna cvičení z této sekce braly jako zábavu a velkou legraci. Hudba pro ně nejspíš byla velmi pomalá, jelikož se mě jedna žákyně minimálně dvakrát zeptala „jestli by tam nebylo něco rychlejšího“. Jelikož děvčata nepochopila záměr těchto cvičení, nepochopila tedy ani přehrávanou hudbu, která byla důležitou součástí aktivit. Absolutně jsem u žádné dívky neshledala pocit procítění, přemýšlení nad vedeným pohybem, neprojevila se u nich žádná spontaneita, estetičnost, odreagování. Dívky byly pasivní, bez nálady a nápadů vymyslet jakýkoli pohyb.

Poslední částí muziko-choreoterapeutického programu byla hudebně-relaxační hra, kterou jsem zaměřila na vědomé uvolnění dechu a celého těla. Děvčata si lehla na zem a společně jsme provedly relaxaci, ve které jsme si v představách rozdělily tělo na tři segmenty. První část zahrnovala hlavu a krk až k ramenům, druhá část hrudník a břicho až ke kyčlím a obě paže od ramen k prstům. Třetí část zahrnovala a dolní polovinu těla od kyčlí až po prsty u nohou. Při klidné hudbě se dívky měly uvolnit. Toto závěrečné cvičení se děvčatům líbilo asi nejvíce, protože nemusela nic dělat.

V úplném závěru hodiny jsem dívky požádala o vyplnění dotazníku, který mi s neochotou vyplnily, jelikož bylo už pár sekund po zvonění.

5.3 Diskuse

Uvádím zde shrnutí o výsledcích, které vyplynuly z dotazníků vyplněných dívkami mladšího školního věku a dívkami staršího školního věku. První otázka v dotazníku se týká věku dívek, proto ji dále nerozvádím.

Dále předkládám své poznatky z průběhů muziko-choreoterapeutických programů u dětí předškolního věku, dívek mladšího školního a staršího školního věku. Při pozorování jsem se zaměřila zejména na to, jak děti a dívky vnímají a prožívají svůj pohyb, ale i na vnitřní pocity, které vyjadřují pohybem.

Vzhledem k psychologické charakteristice jednotlivých věkových kategorií jsou aktivity podobného druhu přijímány u předškolních dětí v podstatě stejně jak u chlapců, tak u dívek. S rostoucím věkem je pak psychologická charakteristika obou pohlaví více rozdílná. Velmi markantní je to pak zejména u mládeže dospívající a pubescentů.

5.3.1 Diskuse k dotazníkům (žákyně mladšího a staršího školního věku)

Graf č. 2 (str. 47) poukázal na srovnání změn psychických pocitů před terapií a po terapii u dívek mladšího školního věku. Z grafu vyplývá, že u žádné dívky nepanovaly pocity smutku, nešťastnosti a unavenosti. 22 % děvčat se cítilo šťastně, 7 % žákyň se cítilo energicky, 30 % dívek uvedlo, že jsou klidné a 33 % děvčat se cítilo vesele. Po absolvování terapie u dívek mladšího školního věku převládly pocity štěstí a klidu s 31 %, 21 % dívek se cítilo vesele, 10 % žákyň se cítilo energicky, 7 % dívek se po terapii cítilo unaveně a u žádné dívky neprevládly pocity nešťastnosti, smutku a nervozity. Z uvedených výsledků vyplývá, že provedená terapie u dívek mladšího školního věku vyvolává pocity psychického i fyzického uvolnění, zklidnění a kompenzuje nepříznivé účinky psychosomatického napětí.

Graf č. 3 (str. 47) zaznamenává srovnání změn psychických pocitů před terapií a po terapii u dívek staršího školního věku. Žádná z dotazovaných dívek se před terapií necítila nešťastně a smutně. 17 % děvčat se cítilo nervózně a unaveně, pouze 10 % žákyň se cítilo šťastně a energicky, 24 % dívek se před terapií cítilo klidně, 17 % se cítilo vesele a jedna dívka nevedla žádný pocit. Převládající pocity po absolvování terapie u dívek staršího školního věku: 26 % dívek se cítilo šťastně, 23 % vesele, 19 % dívek bylo unavených, 16 % děvčat se cítilo klidně a energicky. U žádné dívky neprevládl pocit smutku a nešťastnosti. Absolvovaná terapie u

dívek staršího školního věku měla vliv zejména na zlepšení nálady, dále měla účinek na psychické uklidnění a fyzické uvolnění těla.

Odpovědi dívek mladšího školního věku na otázku: „**Jaké cvičení tě nejvíce zaujalo a proč?**“, odkazuje **graf č. 4.** (str. 48). 48 % dívek uvedlo, že se jim nejvíce líbilo stimulační (povzbuzovací) cvičení, 33 % děvčatům se líbila taneční terapie (choreoterapie) a pouze 19 % dívkám se líbila relaxační cvičení (uvolňovací).

Graf č. 5 (str. 49) znázorňuje preferenci dívek staršího školního věku ohledně zálibení v hrách zařazených v programu. Většině (62 %) dívkám se nejvíce líbilo stimulační cvičení (povzbuzovací), 31 % žákyň se líbilo relaxační cvičení (uklidňující) a pouze 7 % děvčat našlo zálibení v taneční terapii (choreoterapie).

Otázkou: „**Ve kterém cvičení ses cítila nejvíce uvolněně a proč?**“ jsem u dívek mladšího školního věku zjistila, že 5 % děvčat se nejlépe uvolnilo při stimulačním cvičení (povzbuzovací), nejvíce děvčat – 55 % se nejlépe uvolnilo při relaxačním cvičení (uvolňující) a 40 % dívek se uvolnilo při taneční terapii (choreoterapie), jak ukazuje **graf č. 6** (str. 50).

Graf č. 7 (str. 52) znázorňuje odpovědi dívek staršího školního věku: „**Ve kterém cvičení ses cítila nejvíce uvolněně a proč?**“ 8 % děvčat se uvolnilo při stimulačním cvičení (povzbuzovací), 69 % dívek se nejvíce uvolnilo při relaxačním cvičení (uvolňovací) a 23 % žákyň se nejvíce uvolnilo při taneční terapii (choreoterapie).

5.3.2 Diskuse k pozorování

Diskuse: Muziko-choreoterapeutický program pro děti **předškolního věku**

Na začátku pozorování muziko-choreoterapeutického programu dětí předškolního věku jsem si všimla nadšení ve tvářích a překvapení z toho, co se bude dít. Děti se vždy uklidnily při vysvětlování pravidel před každou hrou. Při hudebně-stimulačních hrách jsem na dětských tvářích zaznamenala projevy radosti. Děti se nebály využívat k hrám celý prostor tělocvičny. Děti se při první hře dokonale vžily do rolí zvířátek, která napodobovaly. Při druhé hudebně-stimulační hře jsem zejména u chlapců zpozorovala bezprostřední tělesný kontakt ve chvíli, kdy se měli skrýt před nebezpečím. Třetí hudebně-stimulační hra u dětí dokázala projevit postřeh, orientaci v prostoru a sociální kontakt. Po celou dobu trvání hudebně-stimulačního cvičení byly všechny děti velmi aktivní, soustředěné na činnost a reprodukovanou stimulační hudbu. Během choreoterapeutických her s padákem bylo možno u dětí vyzpozorovat zejména to, zda si

uvědomují a vnímají své tělo (přechod chůze do běhu) a zda jsou soustředěny na aktivitu, kterou provozují. Dále se u dětí projevila hbitost, rychlé reagování či odreagování. Při hudebně-relaxačním cvičením se děti dokonale uvolnily a odreagovaly. Abych docílila co největšího uvolnění, tento pocit jsem umocnila relaxační hudbou, která velmi potichu zněla zpozzdálí a svým klidným hlasem, kterým jsem vyprávěla krátkou pohádku.

Diskuse: Muziko-choreoterapeutický program pro dívky **mladšího školního věku**

Při pozorování dívek mladšího školního věku během muziko-choreoterapeutického programu jsem si hned z počátku všimla, že dívky se velmi těší na program, zejména na tanec. Při hudebně-stimulačních hrách byla děvčata velmi aktivní. Zaměřily jsme se zejména na pozornost, hbitost, mrštnost, rychlé reagování. Všechny dívky si vedly výborně a byly moc šikovné. Jejich prožitek z her umocňovala stimulační hudba. Děvčata se nebála využít celý prostor tělocvičny. Během choreoterapeutických her s míčky dívky dokázaly projevit procítění z konaného pohybu, tedy dokonale si uvědomovaly své tělo, své pohyby rukou, nohou. Jejich výrazy ve tvářích naznačovaly, že dokázaly uvolnit napětí a dokázaly se vcítit do pocitů partnera při provádění zrcadlového pohybu. Děvčata se opět nebála využít celý prostor, po kterém se pohybovala. Dívky dokázaly zapojit fantazii, tancovaly na zemi i v prostoru. Instrumentální hudba v děvčatech projevila soustředěnost, spontaneitu, odreagování a procítěnost v prováděném pohybu. V závěrečné hudebně-relaxační části se děvčata dokonale uvolnila. Nejdříve jsme si navodily představu přilepeného papírového ubrousku na různých částech těla a prostřednictvím vytřásáním jsme se uvolnily. Poté se děvčata položila na zem. Dívky se soustředily na uvolnění svého dechu a celého těla, které jsme zrelaxovaly po jednotlivých částech. Většina žákyň měla během relaxace zavřené oči, nemluvila, klidně a pravidelně dýchala a vědomě se uvolnila. V celém závěru hodiny mi dívky s ochotou vyplnily dotazníky.

Diskuse: Muziko-choreoterapeutický program pro dívky **staršího školního věku**

Na začátku pozorování muziko-choreoterapeutického programu u dívek staršího školního věku jsem si všimla určité zvědavosti a překvapení ve tvářích skoro dospělých slečen. Při první hudebně-stimulační hře byly dívky aktivní, soustředěné a zručné. Jelikož děvčata byla rozdělena na dvě družstva, která mezi sebou soutěžila, každý tým se chtěl prosadit a vyhrát. Při druhé hudebně-stimulační hře již dívkám nadšení opadlo, jelikož musely vyvinout větší aktivitu ve formě běhu. Děvčata stála na místech a přišlo mi, že jsou vyčerpaná. Během

choreoterapeutických her s šátky se u dívek neprojevil žádný zájem a nadšení. Cíle choreoterapeutické části jsem postavila zejména na sebevyjádření, empatii, uvolnění napětí, uvědomění si svého těla a prostorovou orientaci. Přestože děvčata měla dostatek prostoru a možnost se jakkoli pohybově projevit, cíl se mi nedokázalo vyplnit. Dívky byly pasivní, bez fantazie, nálady a chyběl pokus o vnesení jakéhokoli pohybového nápadu. U děvčat se neprojela impulzivita, kreativita, empatie a uvolnění při pohybu. Reprodukovanou hudbu žákyně vnímaly jako velmi pomalou a dožadovaly se hudby rychlejšího tempa. V poslední části muziko-choreoterapeutického programu jsme se věnovaly hudebně-relaxační hře, kdy si děvčata lehla na zem a vědomě si uvolnila dech i celé tělo. Zpovzdálí zněla relaxační hudba, která jejich prožitek měla ještě více umocnit, což se podařilo. V úplném závěru lekce mi dívky s neochotou vyplnily dotazníky.

Bohužel, ze strany děvčat nedošlo ke kýžené motivovanosti, což byl pravděpodobně důsledek vývojově složitého období – puberty. Proto v přijetí předloženého muziko-choreoterapeutického programu byly na rozdíl k mladším věkovým kategoriím výrazně rezervovanější, pasivnější.

6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zmapování muziko-choreoterapeutického efektu na psychosomatiku dětí předškolního věku, dívek mladšího školního a staršího školního věku. Výzkumné šetření jsem prováděla v mateřské škole a na základní škole v Pelhřimově, kde žádná z těchto dvou institucí neuplatňuje podobný záměr terapie s využitím hudby a pohybu.

Muziko-choreoterapeutický program byl vytvořen s ohledem na věk dětí/dívek a k jednotlivým hrám byla vybrána vhodná hudba, která tematicky souvisela s jednotlivými cvičeními. Stimulační hudba ve spojení s hrou v dětech/dívkách měla rozvíjet aktivitu, vyvolávat pocit vzrušení a odreagování a to vše ve spojení se somatickými projevy (zrychlený srdeční tep, dech). Oproti tomu relaxační hudba ve spojení s prováděným relaxačním cvičením dětem/dívkám měla přinést psychické i fyzické uvolnění, odreagování a zklidnění dechu. Choreoterapie je speciální druh terapie, která ve spojení s hudbou dokáže přinést nejenom uvolnění napětí z těla, ale zejména pocit uvědomění si svého těla, uvědomění si svých pocitů, emočního prožívání, napomáhá ke zlepšení interakce s okolím či umožňuje jedinci svobodně jednat a rozhodovat se dle svého svědomí. To je důvod, proč je choreoterapie uznávanou metodou v psychoterapii.

Všechny tři věkové skupiny projevily zájem o vytvořený muziko-choreoterapeutický program, zvláště pak děti předškolního věku a dívky mladšího školního věku. Proto jsem s podivem zjistila, že podobné aktivity (ani relaxační techniky) nejsou aplikovány na základních školách například v rámci předmětu výchova ke zdraví či tělesná výchova, neboť by napomáhaly utvářet a zachovávat psychické a fyzické zdraví dětí.

Téma mé bakalářské práce mě velmi zajímalo a těšilo mě na něm pracovat. Zvláště po aplikování muziko-choreoterapeutických programů u dětí jsem si uvědomila, že provedení mělo úspěch, z čehož jsem měla velkou radost. Ale zvláště jsem si uvědomila, že to byl zejména můj první profesní úspěch. Proto se do budoucna nebráním spolupráci s dětmi v podobných aktivitách, ale zejména jsem otevřena možností absolvování dalších kurzů a workshopů zaměřujících se na choreoterapii.

7 Seznam použitých zdrojů

BENÍČEK, T.: *Tanečně – pohybová terapie v surdopedii*. Diplomová práce, PF Masarykova univerzita, Brno, 2013.

BLAŽÍČKOVÁ, E.: *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 80-7290-166-4, s. 13.

BLÍŽKOVSKÁ, J.: *Úvod do taneční terapie*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2100-4.

CAMPBELL, D.: *The Mozart Effect*. New York: Avon Books, Inc., 1997. ISBN 0-06-093720-3, s. 69 – 70.

ČAPKOVÁ, J.: *Relaxace s hudbou a meditace v hudbě*. Bakalářská práce, PF Jihočeská univerzita, České Budějovice, 2011.

ČÍŽKOVÁ, K.: *Tanečně – pohybová terapie*. 1. vydání. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7251-547-7.

DOSEDLOVÁ, J.: *Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L.: *Relaxační metody*. 1. vydání. Praha: Epoque, 2003. ISBN 80-86328-12-0.

FRANĚK, M.: *Hudební psychologie*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-0965-2.

FRIEDLOVÁ, K.: *Bazální stimulace v základní ošetrovatelské péči*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1314-4.

GUILLAND, M.: *Relaxace v mateřské škole. Program relaxačních činností a her na celý rok*. 1. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 978-80-262-0045-1.

HALPERN, S., LINGERMAN, H. A.: *Muzikoterapie – léčivá síla hudby*. 1. vydání. Bratislava: Eko-konzult, 2005. ISBN 80-8079-044-2.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H.: *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X, s. 565.

KALHOUS, Z.: *Školní didaktika*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-571-4.

KANTOR, J., LIPSKÝ, M.: *Základy muzikoterapie*. 1. vydání. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.

KOŤÁTKOVÁ, S.: *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. 1. vydání. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0852-3.

KREJČÍ, M.: *Jóga v praxi pedagoga*. 1. vydání. České Budějovice, PF Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 807040129X.

KREJČÍ, M.: *Setkání s jógou. Jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ*. 2. vydání. České Budějovice: EM Grafika, 2003. ISBN 8023920529.

KRIŠTOFIČ, J.: *Pohybová příprava dětí. Kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. 1. vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4, s. 12.

KULHÁNKOVÁ, E.: *Cvičíme pro radost*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-035-1.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D.: *Vývojová psychologie*. 3. vydání. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

- LINKA, A.: *Kapitoly z muzikoterapie*. 1. vydání. Brno: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-4-1.
- LOVĚTÍNSKÁ, P.: *Problematika tzv. kinestetického učebního stylu na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce, PF Masarykova univerzita, Brno, 2009.
- MAREK, V.: *Co je za hudbou? Fejetony o hudbě, době, hluku, mantrách a zvuku*. Praha: vydáno vlastním nákladem, 2009. ISBN neuvedeno.
- MAREK, V.: *Hudba jinak*. 1. vydání. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8.
- MAREK, V.: *Tajné dějiny hudby*. 1. vydání. Praha: Eminent, 2000. ISBN 80-7281-037-5.
- MIŠURCOVÁ, V.: *Děti, hry a umění*. 1. vydání. Praha: ISV, 1997. ISBN 8085866188.
- MURÁNIOVÁ, A.: *Výchova tancom. Metodika jako vychovávat' deti tancom*. 1. vydání. Bratislava: CS Profi-Public, 2008. ISBN 978-80-969959-1-2.
- NADEAU, M.: *Relaxační hry s dětmi. Pro děti od 4 do 10 let*. 1. vydání. Praha, Portál, 2003. ISBN 978-80-7367-896-8.
- PASTUCHA, D.: *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vydání. Praha, Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
- PAYNE, H.: *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vydání. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6.
- PERIČ, T.: *Sportovní příprava dětí*. 2. vydání. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
- STORR, A.: *Music and the Mind*. 1. vydání. New York: The Free Press, 1992. ISBN 9780345383181.
- SZABOVÁ, M.: *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky. Stimulační hry pro děti od 3 do 10 let*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 8071782769.

SZABOVÁ, M.: *Preventivní a nápravná cvičení*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-71785040.

ŠIMANOVSKÝ, Z.: *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vydání. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-557-1.

ŠPIČKA, R.: *Stimulační a relaxační efekt apercpece hudby v kontextu bojových umění*. Bakalářská práce, PF, Jihočeská univerzita, České Budějovice, 2013.

ŠUMBEROVÁ, L.: *Johann Strauss – skladatel valčíků*. Diplomová práce, PF Masarykova univerzita Brno, 2013.

ŠVARCOVÁ, J.: *Mentální retardace*. 3. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-060-7.

ZEDKOVÁ, I.: *Tanečně pohybová terapie. Teorie a praxe*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7.

ZELEIOVÁ, J.: *Muzikoterapie. Východiska, koncepty, principy a praxe*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

Elektronické zdroje

DANCELAB: *Co jsou Bartenieff Fundamentals (BF)* [online]. 2010 [cit. 2013-11-18]. Dostupné z: <<http://dancelab.cz/bartenieff-fundamentals/co-je-bf/>>.

FYZIOKLINIKA, PEŠLOVÁ, K., BÍLKOVÁ, I.: *Senzomotorická stimulace (SMS): Indikace* [online]. FYZIOklinika s.r.o., 2011 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.fyzioklinika.cz/metody/senzomotoricka-stimulace-sms>>.

How Music Affects Us and Promotes Health: Music Heals [online]. 2009. vyd. eMedExpert, 2009. 1. 5. 2014 [cit. 2013-09-20]. Dostupné z: <http://www.emedexpert.com/tips/music.shtml>.

HUČÍN, J.: *Škodí tvrdá hudba psychice člověka?* [online]. Portál, 2004 [cit. 2013-12-17]. Dostupné z: <<http://jakub.hucin.cz/clanky.html>>.

KREJČOVÁ, J.: *Vliv hudby a zvuků na člověka* [online]. 9. 1. 2009. 2009, 2014 [cit. 2013-12-17]. Dostupné z: <<http://www.kultura21.cz/hudba/590-vliv-hudby-a-zvuk-na-lovka>>.

Léčení hudbou – muzikoterapie: Historie hudby [online]. 2011-2014. Nova Internet, 2011, 2014 [cit. 2013-09-20]. Dostupné z: <<http://www.novesluzby.cz/zdravi-a-zdrava-vyziva.206/leceni-hudbou-muzikoterapie.21118.html>>.

ŠIMANOVSKÝ, Z.: *Rozhovor o muzikoterapii: Systematická muzikoterapie* [online]. 2010. vyd. WebSnadno, 2010, 2. 3. 2014 [cit. 2013-10-08]. Dostupné z: <<http://www.simanovsky.wbs.cz/Rozhovor-o-muzikoterapii--.html>>.

ŠMORANCOVÁ, N.: *Mé zdraví: Relaxační hudba – balzám na duši* [online]. MindSoft s.r.o. Datum vydání neudán. [cit. 2013-09-20]. Dostupné z: <<http://www.mezdravi.cz/relaxacni-hudba-balzam-na-dusi/>>.

8 CD nahrávky

DELIBES, L.: *Pizzicato polka*, Famous Ballet Tunes. Schott Music Ltd., London, 2003. Ediční číslo neuvedeno.

ETERNITY, Infinite Space: Hluboká relaxace pro tělo a mysl. KM Records a.s. Rok vydání neuveden. Ediční číslo neuvedeno.

HAPKA, P.: Veselé lyžování: V obrazech I. Praha: B+M Music, 2003. Ediční číslo neuvedeno.

McKENZIE, S.: *Coquetry, That Is To Say...* Eugene Contemporary Art, 2006. Ediční číslo neuvedeno.

ONE DIRECTION: *Kiss You, Take Me Home*. Sony Music Entertainment, 2012. Ediční číslo neuvedeno.

SAINT-SAENS, C.: *Labuť, Karneval zvířat*. Emi: EMI Classics, 2012. Ediční číslo neuvedeno.

SHAKIRA, RIHANNA: *Can't Remember to Forget You*. Shakira. RCA – Records Label, 2014. Ediční číslo neuvedeno.

THE HOBBIT SOUNDTRACK: *The Hobbit – An Unexpected Journey*. Philharmonic Orchestra, London, 2003. Ediční číslo neuvedeno.

TWILIGHT SOUNDTRACK: *Piano Song, Twilight Soundtrack*. Atlantic Records, 2008. Ediční číslo neuvedeno.

UHLÍŘ, J., SVĚRÁK, Z.: *Na zahrádce, Takovej ten, s takovou tou...* B&M Music, Praha, 2009. Ediční číslo neuvedeno.

9 Přílohy

1. Dotazník
2. Muziko-choreoterapeutický program pro děti předškolního věku
3. Muziko-choreoterapeutický program pro dívky mladšího školního věku
4. Muziko-choreoterapeutický program pro dívky staršího školního věku
5. Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu

Příloha č. 1 - Dotazník

Milé žákyně,

dovoluji si vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku, a tím o spolupráci při výzkumu, jehož cílem je zmapovat relaxační a stimulační účinky hudby s využitím choreoterapie (taneční terapie) u dívek mladšího a staršího školního věku. Vaše odpovědi a vaše názory jsou anonymní a vámi sdělené informace poslouží pouze ke zpracování bakalářské práce.

Děkuji vám za spolupráci.

1. Věk:

2. Jak ses cítila před terapií? Ze škály pocitů vyber jeden (nebo více) a zakroužkuj ho (je).

Pokud jsi pociťovala jiný pocit, napiš jaký.

- a) nešťastný
- b) unavený
- c) nervózní
- d) smutný
- e) šťastný
- f) energický
- g) klidný
- h) veselý

3. Jaké cvičení tě nejvíce zaujalo a proč? Zakroužkuj a napiš.

- a) stimulační cvičení (povzbuzovací)
- b) relaxační cvičení (uvolňovací)
- c) taneční terapie (choreoterapie)

4. Ve kterém cvičení ses cítila nejvíce uvolněně a proč? Zakroužkuj a napiš.

- a) stimulační cvičení (povzbuzovací)
- b) relaxační cvičení (uvolňovací)
- c) taneční terapie (choreoterapie)

5. Jak ses cítila po terapii? Ze škály pocitů vyber jeden (nebo více) a zakroužkuj ho (je).

Pocit'uješ-li jiný pocit, napiš, jaký.

- a) nešťastný
- b) unavený
- c) nervózní
- d) smutný
- e) šťastný
- f) energický
- g) klidný
- h) veselý



Zdroj obrázku: www.tanec.cz; 12. 3. 2014.

Příloha č. 2 – **Muziko-choreoterapeutický program pro děti předškolního věku**

Úvod programu: seznámení se s dětmi, vzájemné představení se pomocí plyšového medvěda.

Hudebně-stimulační hry:

- Hra na zvířátka
 - Děti se vžívají do rolí zvířátek, která mají typický pohybový projev, např.: zvedání nohou a klapání zobáků čápa, lezení psa po čtyřech, plazení hada po břiše, batolení kačeny ve dřepu, chůze po špičkách u myšky, dupání ježka, pohyby sloního chobotu, poskakování zajíce, těžkopádná chůze medvěda, couvání raka.
 - Hra je zaměřena na obratnost, rovnováhu, smysl pro rytmus, hrubou i jemnou motoriku.
 - Pomůcky: obrázky zvířátek, říkanky.
 - Využití hudby: Delibes, L.: Pizzicato polka. Balet Sylvia.

- Hra na ostrovy
 - Děti představují plující lodičky po moři, ale jakmile přestane hrát hudba a já zakřičím „pozor, žralok!“, znamená to, že všechny lodičky (děti) musí co nejrychleji přistát na ostrově (obruče), který mají děti nejbliže.
 - Hra je zaměřena na poznávání tělesného kontaktu, odstranění obavy z tělesného kontaktu a na rychlé reakce.
 - Pomůcky: obruče.
 - Využití hudby: Kantor, B.: Ryby radu maj.

- Ovoce a zelenina
 - Před samotnou hrou jsem dětem ukázala obrázky ovoce a zeleniny. Děti utvořily kruh a každé dítě představuje jeden druh ovoce a zeleniny (dýně, zelí, česnek, jahoda). Jakmile jsem řekla: „Vymění si místo dýně!“, všechny dýně si vymění místa. Tak jsem jmenovala různé druhy zeleniny a ovoce, a pokud jsem řekla „kompot“, všechny děti si vyměnily místa.
 - Hra je zaměřena na soustředěné naslouchání a reagování na správný pokyn.
 - Pomůcky: obrázky ovoce a zeleniny.
 - Využití hudby: Uhlíř, J., Svěrák, Z.: Na zahrádce.

Choreoterapeutické hry s padákem:

- Kolotoč
 - Děti uchopí napnutý padák oběma rukama a nejprve s ním pomalu chodí po směru hodinových ručiček. Na můj pokyn děti přejdou z chůze plynule v běh. To samé děti provedou na druhou stranu.
 - Hra je zaměřena na obratnost pohybu kolem padáku a procvičování smyslu pro souhru.
 - Využití hudby: McKenzie, S.: Coquetry.
- Medúza
 - Děti stojí čelem ke středu padáku a každý drží v obou rukou jednu barvu na padáku. Na vyslovení barvy, například červené, všechny děti zvednou vysoko padák a drží ho ve výšce, dokud si všechny „červené“ děti nevymění místa. Ti, kdo drží červenou barvu, ji pustí a podejdou padák na protější stranu.
 - Hra je zaměřena na rozlišování barev a prostorovou představu protějšího místa v kruhu.
 - Využití hudby: McKenzie, S.: Coquetry.
- Hra s míčem
 - Děti stojí čelem do kruhu a každý drží svou barvu na padáku oběma rukama. Velký míč leží na zemi vedle padáku. Děti se snaží míč rychlým zvednutím padáku „vtáhnout“ pod padák.
 - Obměna: Děti rychlým pohybem padáku vyhodí míč vzhůru – nejprve nízko, poté výš a co nejvýš. Míč musí zůstat vždy na ploše padáku.
 - Hra je zaměřena na rozvíjení smyslu pro souhru, soustředění, citlivý pohyb, sebeovládání.
 - Využití hudby: McKenzie, S.: Coquetry.

Hudebně-relaxační hry:

- Unavený medvídek
 - Děti si lehly na záda a poslouchaly pohádku O unaveném medvídkovi, kterou jsem jim vyprávěla:
Byl jednou jeden medvídek a ten se vrátil navečer domů do své jeskyně...spokojený, ale tak pěkně unavený...za celý ten den...lehl si tedy na záda a zatřepal jednou tlapičkou...byla tak těžká a medvídek ji nechal spadnout na zem...takhle: bum... Dělejte to, děti, také tak jako ten medvídek...Potom udělal to samé i s druhou tlapičkou: zatřepal

s ní...byla tak těžká...a bums! Nechal ji spadnout na zem...ležel a přitom cítil, jak je unavený a těžký...ospalý...přední i zadní tlapky měl těžké... i hlavu...a zadeček...

Medvídek si volně a zhluboka dýchal...uvolnil si pomalu hlavičku...ouška...jedno a druhé a potom taky čumáček a pusinku...a to už se mu začínaly klížit a zavírat očička...nebránil se tomu, zavřel je...a zdálo se mu, že ho máma hladí a zlehoučka ho kolébá a on zhluboka a volně dýchal...bylo mu hezky...a chtělo se mu spát.

- Hra je zaměřena zejména na odreagování, uvolnění, zklidnění a odpočinek po prožitých hrách.

- Využití hudby: Saint-Saens, C.: Labuť.

Příloha č. 3 – **Muziko-choreoterapeutický program pro dívky mladšího školního věku**

Úvod programu: seznámení se s dětmi (vzájemné představení se), sdělení náplně hodiny.

Hudebně-stimulační hry:

- Kruhová honěná ve dvojicích
 - Všichni hráči kromě dvou vytvoří kruh, v němž se drží za ruce. Kolem kruhu chodí dvojice vyzvavatelů a ti se spojenými rukama dotknou spojených rukou jakékoli dvojice. Tato dvojice se musí z kruhu odpojit a obíhat kruh opačným směrem, než začala utíkat vyzvavatelská dvojice. Dvojice, která jako první zaujme prázdné místo, vyhrává. Druhá dvojice vyzývá novou dvojici z kruhu.
 - Hra je zaměřena na postřeh, pohotovost, rychlost, obratnost.
 - Využití hudby: Hapka, P: Veselé lyžování.
- Šikulové
 - Dívky vyhazují papírové míčky na podlahu a po odrazu ze země je chytají do kelímku.
 - Obměna: Dívky vyhazují papírové míčky z kelímků od jogurtů a chytají je zpět do kelímků.
 - Obměna: Dívky utvoří dvojice a postaví se proti sobě. Jeden z dvojice papírový míček vyhazuje a druhý jej chytá do kelímku od jogurtu.
 - Pomůcky: Papírové míčky, kelímky od jogurtů.
 - Hra je zaměřena na šikovnost, soustředěnost, jemnou motoriku, koordinaci ruka-oko.
 - Využití hudby: One Direction: Kiss You.

Choreoterapeutické hry s míčky:

- Knedlíky
 - Ve stoji jednu nohu přední částí chodidla dívky položí na míček a točí míčkem na zemi na místě. Dívky procvičí totéž s druhou nohou.
 - Hra je zaměřena na zcitlivění svalů chodidla, podélné i příčné klenby (cviky proti ploché noze), rovnováhu.
 - Využití hudby: Twilight Soundtrack: Piano Song.

- Kuře
 - Ve stoji cvičící nohu dívky položí na míček. Míček dívky přehupují od paty po špičku a zpět. Při pohybu míčkem vpřed se dotkne vpředu podlahy palec, při pohybu nohy vzad se za míčkem dotkne podlahy pata. Dívky procvičí totéž s druhou nohou.
 - Hra je zaměřena na rovnováhu a jemnou motoriku.
 - Využití hudby: Twilight Soundtrack: Piano Song.

- Posílání
 - Ve stoji má každá dívka před jednou nohou na zemi míček. Dívky napnou prsty cvičné nohy a nártou pošlou míček vpřed (jemně, 20 – 30 cm), palcem ho zase „přivolají“ zpět. Totéž dívky procvičí s druhou nohou.
 - Hra je zaměřena na zdůraznění a procítění důležité práce palce u nohy a rovnováhu.
 - Využití hudby: Twilight Soundtrack: Piano Song.

- Parník
 - Základním postavením je sed, v němž mají dívky nohy pokrčené, ruce upažené na zemi a jedna ruka drží míč. Dívky míč kutálejí pod nohama od jedné ruky k druhé.
 - Obměna: Dívky nadzvedávají chodidla ze země vždy při kutálení míče pod skrčenýma nohama od jedné ruky k druhé.
 - Hra je zaměřena na procvičování hbitosti, obratnosti, postřehu při uchopování míčku, pohybové koordinace.
 - Využití hudby: Twilight Soundtrack: Piano Song.

- Panenka
 - Dvě dívky stojí proti sobě, každá drží svůj míček rukama. Jedna dívky pohybuje (tancuje – improvizuje) s míčkem a druhá dívky opakuje pohyb podle první dívky (zrcadlový pohyb). Poté si dívky role ve vedení pohybu vymění.
 - Hra je zaměřena na pochopení a provedení zrcadlového pohybu, na provedení plynulého a pomalého pohybu s ohledem na partnera.
 - Využití hudby: Twilight Soundtrack: Piano Song.

Hudebně-relaxační hry:

- Papírový ubrousek
 - Dívky napodobují pohyb setřásávání ubrousku z jedné ruky a ruky druhé. Následuje vytřásávání jedné nohy, druhé nohy, následně vytřesení hlavy a nakonec vytřesení celého těla. Poté si dívky lehnou na podlahu, kde se uvolní a nehybně leží.
 - Hra je zaměřena na navození stavu uvolnění prostřednictvím vytřásání.
 - Využití hudby: McKenzie, S.: Coquetry.
- Krátká relaxace
 - Dívky leží na podlaze a soustředí se na uvolnění dechu a celého těla. Každá dívka si své tělo rozdělí v představách na tři části (segmenty). První část zahrnuje hlavu a krk až k ramenům, druhá část hrudník a břicho až ke kyčlím a obě paže od ramen k prstům. Třetí část zahrnuje dolní polovinu těla od kyčlí až po prsty u nohou.
 - Hra je zaměřena na záměrné a vědomé uvolnění těla.
 - Využití hudby: Eternity – hluboká relaxace pro tělo a mysl: Infinite Space.

Ukončení hodiny:

- Vyplnění dotazníků.

Příloha č. 4 – **Muziko-choreoterapeutický program pro dívky staršího školního věku**

Úvod programu: seznámení se s dívkami, sdělení náplně hodiny.

- Toaleták
 - Skupince dívek jsem dala ruličku toaletního papíru s tím, aby si každá dívka utrhla tolik papíru, kolik za den spotřebuje. Když je natrháno, každé děvče mi o sobě musí říci tolik vět, kolik má čtverečků.

Hudebně-stimulační hry:

- Lentilkovaná
 - Každé děvče ode mě obdrželo brčko. Na společný talíř jsem dívkám vysypala lentilky a mezi tím žákyně utvořily dvě družstva. Talíř jsem položila na zem a týmy dívek se od talíře vzdálily asi 5 metrů. Na můj pokyn vždy jedna dívka z družstva běží k talíři, nasaje lentilku do brčka a běží zpět. Když lentilka spadne na zem, tak ji dívka znovu nasaje a lentilku donese do svého družstva.
 - Hra končí, když jsou všechny lentilky ze společného talíře pryč. Vítězí družstvo, které má více lentilek.
 - Využití hudby: One Direction: Kiss You.
- Novinová honička
 - Každá dívka ode mě obdržela dvojlist novinového papíru. Děvčata se snaží za běhu udržet dvojlist novinového papíru, který nesmí spadnout na zem. Jedna dívka má vždy „babu“, která se snaží chytit další dívku a „babu“ ji předat.
 - Využití hudby: Shakira, Rihanna: Can't Remember to Forget You.

Choreoterapeutické hry s šátky:

- Lístky ze stromu
 - Každá dívka má svůj šátek, který vyhazuje do vzduchu a zachytává ho dlaněmi, hřbety rukou, předloktím, hlavou, zády apod.
 - Hra je zaměřena na pohyb šátku pažemi, hlavou, celým tělem, uvědomění si vztahu k šátku jako k partnerovi. Uvědomění se svého těla, svých pohybů.
 - Využití hudby: The Hobbit Soundtrack: An Unexpected Journey.

- Tanec ve dvojicích
 - Dívky utvoří dvojice. V každé dvojici jsou dva šátky, které děvčata uchopí za opačné konce. Jedno děvče z dvojice vede pohyb šátky, druhé děvče pohyb napodobuje. Dívky se pohybují na hudbu (improvizují, zrcadlení). Na můj povel se dívky ve vedení pohybu šátky vystřídají.
 - Hra je zaměřena na uvědomění si svého těla, procítění pulsující energie, sebevyjádření, empatii, uvolnění napětí, sociální kontakt.
 - Využití hudby: Twilight Soundtrack: Piano Song.

- Pohyb v kruhu
 - Dívky utvoří jeden větší kruh. Každé děvče předvede pohyb s šátkem a ostatní dívky jej musí synchronně zopakovat. Další dívka v kruhu předvede svůj vymyšlený pohyb a ostatní spolužačky pohyb opakují. Takto se vystřídají všechny dívky v kruhu.
 - Hra je zaměřena na improvizaci, sebevyjádření, empatii, prostorovou orientaci, uvědomění si svého těla.
 - Využití hudby: Twilight Soundtrack: Piano Song.

Hudebně-relaxační hry:

- Krátká relaxace
 - Dívky se soustředí na uvolnění dechu a celého těla. Každá dívka si rozdělí své tělo v představách na tři části (segmenty). První část zahrnuje hlavu a krk až k ramenům, druhá část hrudník a břicho až ke kyčlím a obě paže od ramen k prstům. Třetí část zahrnuje dolní polovinu těla od kyčlí až po prsty u nohou.
 - Záměrné psychické a fyzické uvolnění těla.
 - Využití hudby: Eternity – hluboká relaxace pro tělo a mysl: Infinite Space.

Ukončení hodiny:

- Vyplnění dotazníků.

BOA vzdělávací agentura, Mgr. Alena Chládková
Petra Bezručů 17, Vyškov, 682 01

Číslo akreditace Ministerstva práce a sociálních věcí ČR udělené vzdělávacímu zařízení dle §117a zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů: 2012/1203-I

OSVĚDČENÍ


o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu:
Tanec a pohyb jako terapeutičtí činitelé při práci s dětmi

Číslo akreditace Ministerstva práce a sociálních věcí ČR udělené vzdělávacímu programu: 2013/1420-PC/SP/PP

Martina Nováková, nar. 26.2.1989
absolvovala kurz v rozsahu 8 vyučovacích hodin, který proběhl dne 8.11.2013 v Brně
pod vedením Marty Zlámané

V Brně dne 8.11.2013

BOA VZDĚLÁVACÍ AGENTURA
Mgr. Alena Chládková
IČ: 27904651
www.kurzypolice.cz


Mgr. Alena Chládková
BOA vzdělávací agentura