

# **EXPRESIVNÍ TERAPIE**

**( MUZIKOTERAPIE, TANEČNÍ A POHYBOVÁ TERAPIE,  
ARTETERAPIE, PSYCHODRAMA ... )**

- Psychoterapie, která využívá pro vyjádření (expresi), kontakt, intervenci i jiné formy než verbální.
- Kromě slova nám ve vztahu a terapeutickém procesu napomáhá pohyb, metafora obrazu, tance, dramatické scény, hudby, zvuku, básně a podobně.
- Někdy se mluví o neverbální terapii, kreativní terapii.

# ARTETERAPIE

- Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Jde o tvořivou činnost s výtvarným materiálem. Je možné také rozlišovat arteterapii (léčbu) od artefiletiky (vzdělávání a výchova prostřednictvím výtvarných prvků).

# PSYCHODRAMA

- (z řeckého psyché ψυχη "duše" a δράμα dramatické "akce") je metoda osobního rozvoje a psychoterapie, vyvinutá rakouským lékařem Jakobem Levy Moreno, (1890-1974) ve Vídni.

# TANEČNÍ A POHYBOVÁ TERAPIE

- Taneční terapie je forma psychoterapie, která vychází z integrace tělesné a psychické části jedince. Co se s námi děje psychicky se odráží v těle a pohybech, naše pohyby a postoje mají vliv na naše prožívání a pocity. Tělo má svou paměť a dokáže s okolím i s námi samými komunikovat skrze naše pohybové reakce, či dokonce bolest a nemoc. Snahou je, aby obě části - psychická i fyzická byli v jednotě.
- Taneční terapie využívá jak slova, tak pohyb k vyjadřování, sdílení a terapeutickým intervencím.

# MUZIKOTERAPIE

- Metoda se používá jako terapeutický prostředek
- samostatný a svébytný obor pod názvem umělecké terapie (společně s arteterapií, dramaterapií a tanečně - pohybovou terapií).
- Někde je ještě vnímána jen jako součást speciální pedagogiky a psychologie, resp. psychoterapie.

# HISTORIE

- ze Starého zákona
- Ve starých předoasijských kulturách, v Egyptě a v antickém Řecku
- Nová koncepce muzikoterapie v 17. století.
- Koncem 19. století byla muzikoterapie zavržena jako šarlatánství.
- Teprve kolem druhé světové války se v USA a ve Švédsku objevily propracovanější koncepce opřené o psychoanalýzu.
- Muzikoterapie je zde hlavní léčebnou metodou, neboť hudba může svými specifickými prostředky pronikat do hlubších vrstev osobnosti než mluvené slovo.



# LÉČEBNÉ PŮSOBENÍ

- hudba ovlivňuje vegetativní funkce - srdeční rytmus, krevní tlak, dýchání, svalový tonus, motoriku, termoregulaci a pod.
- Používá se ke zmírnění bolesti, úzkosti, strachu, při léčbě dlouhotrvajících chorob (např. tuberkulózy).
- Hudba je sama o sobě komunikací, proto umožňuje oslovení a porozumění i tam, kde jsou narušeny běžné mezilidské kontakty.
- Muzikoterapie může být individuální, skupinová nebo hromadná.
- U autistických dětí tzv. akustická dieta - omezení zvukových podnětů na triangly či zvony.
- Reprodukovaná hudba s následnou reflexí se užívá při léčbě alkoholismu a toxikomanie
- Aktivní muzikoterapie je účinná při rozvoji psychicky i somaticky zaostalých dětí.

# VÝHODY A NEVÝHODY

- Výhodou zcela jistě je, že muzikoterapie je naprosto neškodná, je vhodná i pro těhotnou ženu i pro plod.
- Nevýhodou je nízký analgetický účinek.
- Např. porodní bolesti se díky hudbě

# POPIS NĚKTERÝCH MUZIKOTERAPEUTICKÝCH TECHNIK:

- Hudební improvizace
  - Diagnostické využití hudební improvizace
  - Terapeutické využití hudební improvizace
  - Zpěv písní
  - Poslech hudby
  - Pohybové aktivity při hudbě
  - Hudba a imaginace
  - Dechová cvičení při interaktivní hudbě
- 
- <https://www.youtube.com/watch?v=S-Xm7s9eGxU>

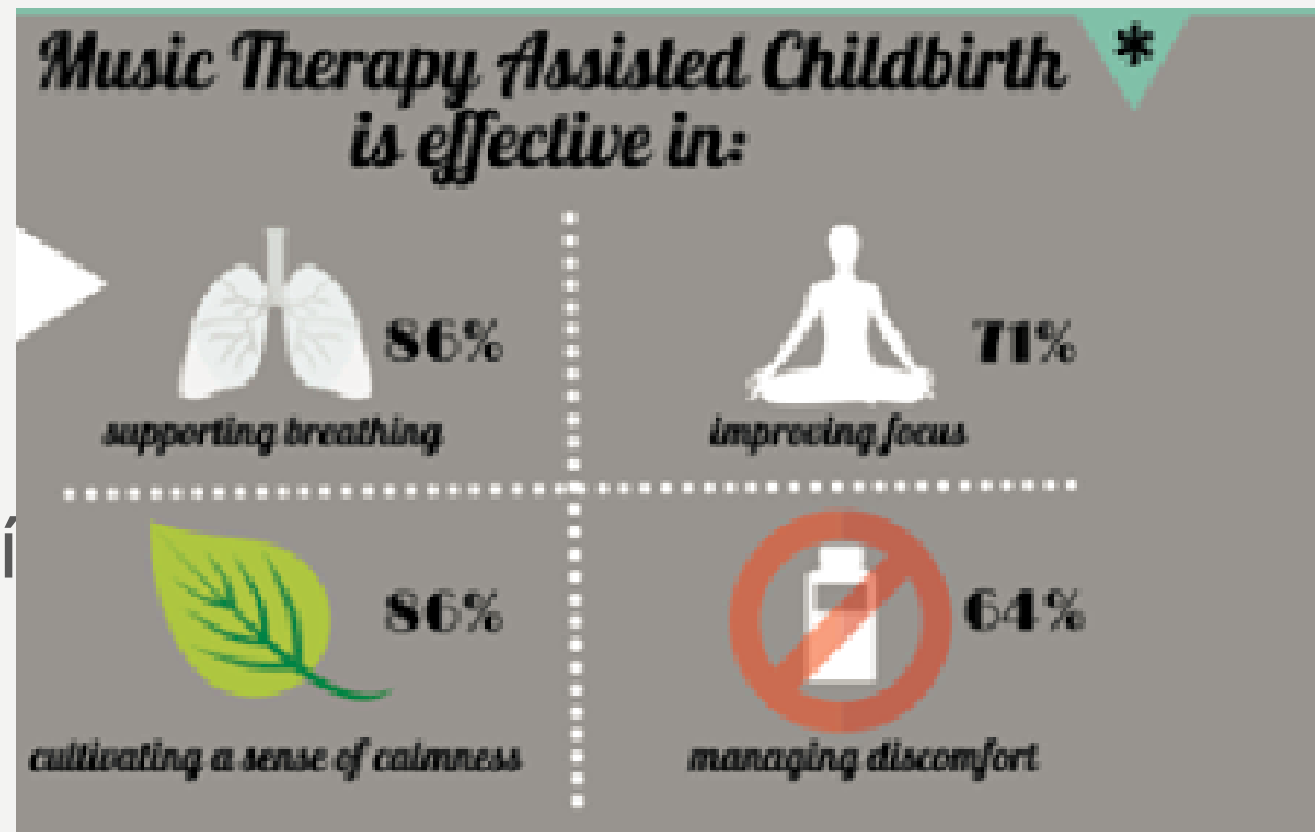
**TĚHOTENSTVÍ A  
POROD  
S EXPRESIVNÍ  
TERAPIÍ**

# MUZIKOTERAPIE

- Muzikoterapeut provází ženu i partnera

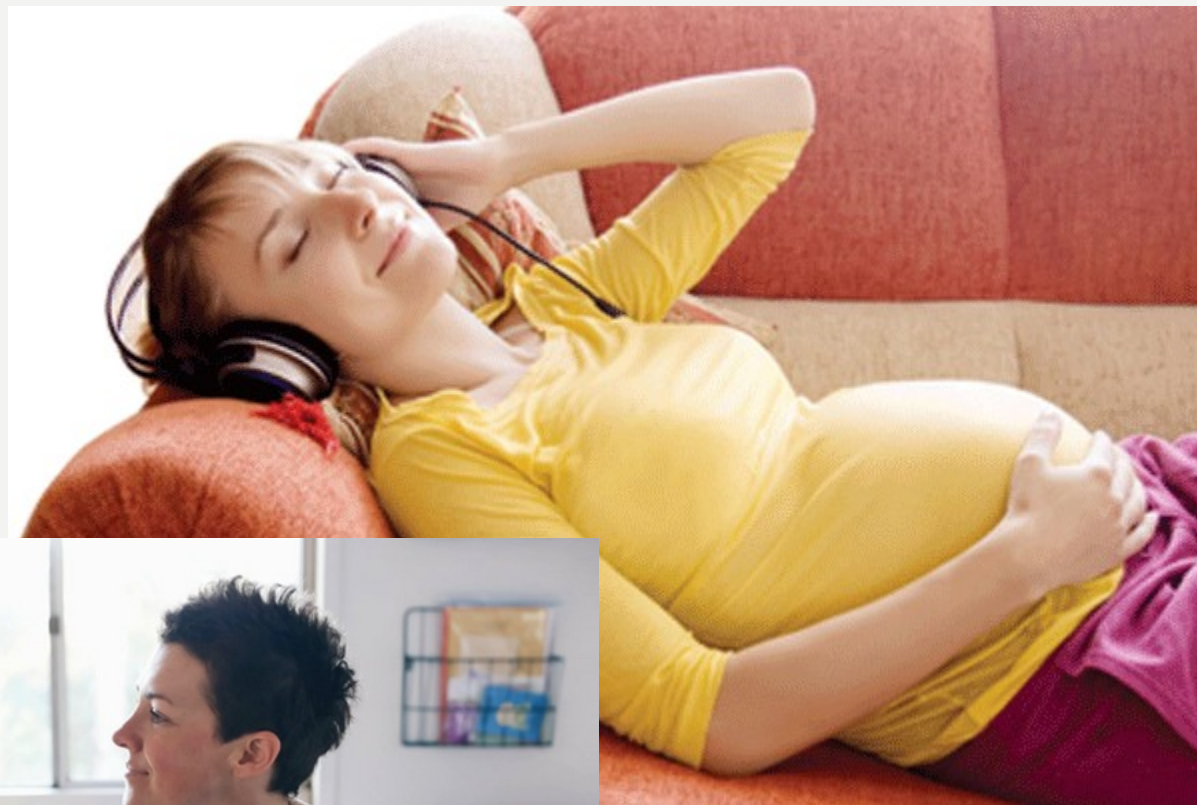
- V třetím trimestru

- V každé době porodní



# VLIV MUZIKOTERAPIE

- Biologické
- Psychologické
- Sociologické
- Emoční
- Rozvíjející
- Duševní
- Prostředí



# ARTETERAPIE

- Kresba spíše v těhotenství
- „ladění se na miminko“
- Prostřednictvím mandal, automatických kreseb,...



# PŘI PORODU





# POHYBOVÁ TERAPIE

- Souvisí s hudbou
- Pohyb, tanec pomáhá progresi porodu



- <https://www.youtube.com/watch?v=XNZNRJiEt5U>