

Elżbieta Jaborska

Muzykoterapia w szkole

Nauczyciel i Szkoła 1-2 (22-23), 265-285

2004

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Muzykoterapia w szkole

Celem niniejszych rozważań jest zasygnalizowanie nauczycielom różnych przedmiotów, pedagogom oraz instruktorom wychowania fizycznego możliwości stosowania elementów szeroko pojętej muzykoterapii, w ramach prowadzonych przez nich zajęć np.: gimnastyki korekcyjnej, zajęć integracyjnych, ćwiczeń śródlekcyjnych itp. Autorka zastrzega, iż celowo nie wkracza w zakres związanych z muzyką działań edukacyjnych, których miejscem są lekcje *Wychowania muzycznego* lub przedmiotu *Sztuka* czy też muzycznych zajęć pozalekcyjnych, a które bezwzględnie powinni prowadzić specjaliści przedmiotu. Praca zawiera rozważania przybliżające istotę muzykoterapii, a także odpowiadające pokrótce na pytania dotyczące środków działania muzyki i sposobu, w jaki działa ona na człowieka. Następnie wymienione są formy działań, które mogą być stosowane w praktyce szkolnej, zawierające elementy muzykoterapii, a także przykłady ćwiczeń. W zakończeniu umieszczonych jest kilka praktycznych wskazówek, które mogą pomóc w przygotowaniu bądź prowadzeniu zajęć.

Kiedy słyszymy termin muzykoterapia nasuwa się nam obraz kameralnego pokoju wypełnionego przyćmionym światłem, gdzie na wygodnych fotelach spoczywają wymagające terapii osoby, słuchające płynącej z głośników łagodnej muzyki. To, jakże częste skojarzenie, u jednych wywołuje uśmiech politowania u innych lekceważenie i niedowierzanie w jakiegokolwiek skutki a przede wszystkim myśl - to nie dla mnie. Przy czym dotyczy to zarówno pedagogów i nauczycieli, jako osób potencjalnie prowadzących działania jak i tych, którzy tym działaniom ewentualnie byliby poddawani. Przedstawiony powyżej stereotypowy obraz ograniczający wiedzę o działaniach muzykoterapeutycznych do seansów słuchania muzyki, nie jest zresztą jedynym, ani nie najważniejszym powodem, dla którego muzykoterapia budzi wspomniane odczucia. Muzyka towarzyszy człowiekowi nieustannie, jest obecna w jego życiu od narodzin, chociaż coraz częściej mówi się, że dziecko słyszy ją już w łonie matki, aż do śmierci. W dzisiejszych czasach nie wyobrażamy sobie ciszy wokoło. Muzyka jest wszechobecna, choć często nie dociera do świadomości człowieka jej brzmienie. Jest tłem naszych codziennych czynności, co powoduje, że powszednie nam i dlatego nie zdajemy sobie sprawy, ani nawet nie zastanawiamy się nad tym, czy i w jaki sposób na nas oddziałuje, i to nie tylko

wtedy, kiedy świadomie jej słuchamy-percypujemy, ale także wtedy, kiedy jej nie słyszymy, kiedy rozlega się jakby mimo nas. I właśnie ta wszechobecność i ogólna dostępność, jak również brak wiedzy na temat muzyki jest źródłem niewiary w jej działanie. Owszem przyjemnie jest jej posłuchać czasem nawet pośpiewać, ale to wszystko. Osobny problem w przypadku nauczycieli, instruktorów czy pedagogów stanowi brak wiary we własne siły w odniesieniu do stosowania muzyki. Uważają siebie za mało kompetentnych do tych działań, co jest wynikiem nieznamomości problemu a także przekonania, że miejscem dla funkcjonowania muzyki w praktyce szkolnej są lekcje wychowania muzycznego prowadzone przez specjalistę, natomiast na innych lekcjach szkoda na nią czasu.

W tym miejscu należałoby odpowiedzieć na dwa pytania: po pierwsze co to jest muzykoterapia, a po drugie w jaki sposób i przez co muzyka działa na człowieka. Niestety o ile pytania te wydają się być proste, o tyle odpowiedzi na nie szukają filozofowie od Pitagorasa i Platona poczynawszy, naukowcy, lekarze, estetycy, teoretycy muzyki i do dnia dzisiejszego nie uzyskali takich, które byłyby w pełni wyczerpujące.

Tadeusz Nantanson (1927-1990), teoretyk muzykoterapii¹, kompozytor, a także teoretyk muzyki, w swojej pracy „Wstęp do nauki o muzykoterapii” pisze: „Jeżeli za punkt wyjścia przyjmiemy psychosomatyczną jedność człowieka, w muzykoterapii widzieć będziemy terapeutyczne i profilaktyczne oddziaływanie na człowieka, to znaczy na jego psychikę i stan somatyczny. Przyjmuje się (...), że określone doznania emocjonalne płynące z biernego lub czynnego kontaktu z muzyką wywołują odpowiednie reakcje emocjonalne u człowieka, którym z kolei - jak dowodzą badania fizjologów - zawsze towarzyszą zachodzące w organizmie ludzkim przemiany, możliwe do obserwowania reakcje przede wszystkim wegetatywne. Uwzględnić też musimy stwierdzone ponad wszelką wątpliwość oddziaływanie na człowieka muzyki jako zjawiska fizycznego, a więc jako określonego zbioru drgań wzbudzających reakcje fizyczne człowieka i jednocześnie towarzyszące im reakcje psychiczne.”² W dalszym ciągu swych rozważań proponuje Natanson definicję muzykoterapii:

„Muzykoterapia jest metodą postępowania, wielostronnie wykorzystującą wieloraki wpływ muzyki na psychosomatyczny ustrój człowieka.”³

Jest to definicja niezwykle zwięzła, a jednocześnie zawierająca w sobie cały ogrom możliwości, jakie tkwią w muzyce. Mówiąc prościej, możemy zaryzykować stwierdzenie, że wszędzie tam, gdzie muzyka, lub chociażby któryś z jej elementów

¹ T. Natanson wyróżnia dwa jednobrzmiące terminy muzykoterapia. Pierwszy dotyczy teoretycznych podstaw nauki o muzykoterapii, zaś drugi praktycznych zastosowań. - Wstęp do nauki o muzykoterapii Ossolineum Wrocław 1976. W niniejszych rozważaniach zajmujemy się muzykoterapią w ujęciu drugim.

² T. Natanson, *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Ossolineum, Wrocław 1976, s. 51.

³ Op.cit.

towarzyszy naszym działaniom mamy do czynienia z muzykoterapią. Na tej definicji, daleko wykraczającej poza stereotypowe hasło encyklopedyczne⁴, będące w dosłownym stopniu odbiciem obiegowego wyobrażenia o muzykoterapii, jej zakresie działania i możliwościach, będziemy się opierać w dalszych rozważaniach.

Kontakt człowieka z muzyką może mieć dwa oblicza: percypowanie muzyki i aktywne uprawianie (czyli działalność twórcza i odtwórcza). Zaznaczyć należy, iż percepcja nie jest równoznaczna z biernym odbiorem muzyki natomiast aktywne uprawianie muzyki nieodłącznie jest powiązane z jej percypowaniem. Człowiek śpiewający czy też grający, jednocześnie słucha tego co śpiewa lub gra, i wówczas muzyka działa jakby podwójnie dając satysfakcję z wykonania i doznania słuchowe. Te dwa rodzaje kontaktu człowieka z muzyką warunkują wyróżnienie dwu technik muzykoterapii nazywanych *receptywną i aktywną (czynną)*.⁵

Muzykoterapia *receptywna* (utożsamiana ogólnie z muzykoterapią⁶) jest to forma psychoterapii stosowana w leczeniu chorób psychicznych i nerwowych, uzależnień itp. wykorzystująca potężną siłę nastrojotwórczą muzyki, jej wpływ na kształtowanie postaw i zachowań ludzkich, a także na emocjonalne reakcje człowieka. Ten rodzaj działalności terapeutycznej wymaga gruntownej wiedzy z zakresu teorii a przede wszystkim literatury muzyki, a także, a może przede wszystkim, ogromnego zasobu wiadomości i praktyki w dziedzinie psychiatrii. Z tych względów muzykoterapia receptywna znajduje się poza zasięgiem zainteresowania niniejszych rozważań aczkolwiek jej elementy w postaci ćwiczeń relaksacyjnych zostaną w dalszej części omówione.

Zaskakujące dla wielu osób może się okazać uświadomienie sobie, że w życiu poddawani jesteśmy muzykoterapii na co dzień. Mamy tu do czynienia z elementem muzykoterapii receptywniej, który możemy nazwać *muzykoterapią bierną*. Polega ona na wykorzystywaniu działania elementów muzyki takich jak tempo, rytm, dynamika, melodyka, harmonia ale też i jej charakteru nastroju, na mózg człowieka (a co za tym idzie cały organizm) w sposób dla niego niedostrzegalny. Spotkać się możemy z podobną manipulacją np.: w supermarketach. Muzyka tam odtwarzana jest tak dobrana pod względem tempa i dynamiki, że podnosi ciśnienie krwi, a także zwiększa tętno. To wywołuje u kupującego stan pobudzenia, nie pozwala na spokojne zastanowienie się nad celowością zakupów, wręcz przeciwnie podniesiony nastrój i podniecenie skłaniają do pośpiesznych decyzji i owocu nabywaniem rzeczy często niepotrzebnych lub w zbyt dużych ilościach. Jednocześnie pogodny charakter utworów sprzyja jak najdłuższemu pozostaniu klienta w skle-

⁴ muzykoterapia - dział psychoterapii, stosujący odpowiednio dobraną muzykę w leczeniu zaburzeń psychicznych. Encyklopedia powszechna, PWN, Warszawa 1996 r.

⁵ T. Natanson, *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Ossolineum, Wrocław 1976, s.189

⁶ patrz: cytowane wyżej hasło encyklopedyczne.

pie. Ten sam rodzaj muzyki może być dla nas zastosowany w sposób jak najbardziej pozytywny. Dotyczy to np. tzw. muzyki drogi. Są to utwory muzyczne, które przez swoje pobudzające działanie nie pozwalają kierowcy zasnąć za kierownicą. W niektórych krajach są stacje radiowe, które specjalizują się w tego typu muzyce. Z muzykoterapią bierną spotykamy się w gabinecie dentystycznym, sali operacyjnej, porodowej⁷. W swej pracy „Wstęp do nauki o muzykoterapii” autor wśród wielu innych opisuje badania przeprowadzone w sanatoriach, gdzie zastosowano muzykoterapię bierną. Działania polegały na odtwarzaniu z głośników w porze popołudniowej spokojnej, pogodnej cichej muzyki. Wyniki, w porównaniu z grupą kontrolną (bez muzyki), pokazały jednoznacznie, iż w tych sanatoriach, gdzie muzyka była odtwarzana zdecydowanie spadła ilość zgłaszanych przez kuracjuszy dolegliwości, tzw. dodatkowych o podłożu neurovegetatywnym, typu kołatanie serca, niepokój, ucisk w żołądku itd.⁸

Pojmowanie muzykoterapii jako jednej z form psychoterapii jest najczęściej spotykane lecz nie jedyne. Drugą techniką muzykoterapii, która otwiera szerokie możliwości wykorzystania oddziaływania muzyki jest *muzykoterapia aktywna (czynna)*. Polega ona na tym, iż osoba jej poddawana czynnie uczestniczy w konkretnych działaniach (śpiewa, gra, tańczy, oddycha, wykonuje ćwiczenia fizyczne itp.). Muzyka jest tu akompaniamentem, towarzyszy ćwiczeniom, dyscyplinuje, reguluje tempo działań, natężenie i charakter ruchu⁹, a jednocześnie poprzez swoje działanie wpływa na funkcjonowanie organizmu, czyli tworzy się tu swojego rodzaju sprzężenie zwrotne. Ten rodzaj terapii skierowany jest przede wszystkim na pracę z dziećmi lub osobami dorosłymi o różnym rodzaju niepełnosprawności lub chorych, u których może być ona czynnikiem wspomagającym leczenie, rehabilitację lub inne rodzaje terapii.¹⁰ Jest rzeczą oczywistą, nie podlegającą dyskusji, iż muzykoterapię aktywną z osobami np.: niewidomymi, niesłyszącymi, niesprawnymi ruchowo czy też upośledzonymi umysłowo powinni prowadzić odpowiednio wykształceni, przygotowani do tych działań terapeuci.¹¹ Jednakże elementy tej właśnie muzykoterapii, zdaniem autorki, można z powodzeniem stosować w prak-

⁷ M. Kiciył, *Elementy muzykoterapii w pracy pedagoga*, Wychowanie muzyczne w szkole 1991/1. autor będący muzykoterapeutą opisuje przeprowadzone badania, które dotyczyły zarówno pacjentów jak i lekarzy np.: zespołów operacyjnych.

⁸ T. Natanson, *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Ossolineum, Wrocław 1976.

⁹ Muzykoterapeuta Prof. M. Janiszewski w swojej pracy *Muzykoterapia aktywna* PWN W-wa 1993 przedstawia kompleksową metodę wykorzystywania zajęć muzyczno-ruchowych w rozwijaniu takich cech motorycznych jak siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość. Pracę swoją adresuje do wszystkich osób, które prowadzą różnego rodzaju formy muzyczno-ruchowe.

¹⁰ Dr M. Kiciył, lekarz anestezjolog, muzykoterapeuta, w cytowanym wyżej artykule opisuje swoje doświadczenia w pracy z małymi pacjentami na oddziałach dziecięcych.

¹¹ J. Stadnicka poświęca temu zagadnieniu pracę *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, WiSiP W-wa 1998.

tyce szkolnej i pozaszkolnej, gdzie jej działanie będzie się zasadzało na profilaktyce i wszelkiego rodzaju ćwiczeniach zwalczających niepokojące objawy coraz częściej obserwowane u dzieci i młodzieży szkolnej teoretycznie całkowicie sprawnych i zdrowych. Te objawy to: wzmożona pobudliwość nerwowa, niepokój ruchowy, nieumiejętność relaksacji, pogorszenie kontaktu z otoczeniem, zamykanie się w świecie wirtualnym, ale także wadliwa postawa, nieprawidłowy oddech itp. Nie od rzeczy będzie tu również wspomnieć, iż nowe zadania i wyzwania stawiają przed nauczycielem szkoły integracyjne, w których spotkać się on może z uczniem o różnym rodzaju niepełnosprawności np.: na wózku lub niedowidzącym. Taki uczeń nie może biegać, nie stanie do zawodów, ale może tak samo dobrze jak inni, a często nawet lepiej, śpiewać lub grać czy tworzyć a zatem nareszcie może robić coś wspólnie z innymi i odnaleźć się w małej społeczności co jest niezaprzeczalną funkcją kompensacyjną muzyki.

Omówione w dalszej części pracy formy działań wykorzystujących wpływ muzyki na psychofizyczny ustrój człowieka prowadzone być mogą przez każdego nauczyciela czy też pedagoga, pod warunkiem, że będą przemyślane pod każdym względem a przede wszystkim, że osoba je prowadząca będzie przekonana o ich celowości i efektywności. Dlatego też autorka poświęca w niniejszej pracy sporo miejsca, na w miarę możliwości przystępne, przybliżenie istoty muzykoterapii, naświetlenie zagadnienia wpływu muzyki na człowieka i omówienie korzyści płynących z praktycznych działań muzycznych, wychodząc z założenia, iż nauczyciel, który zainteresuje się tą formą, przekona się do niej, i spróbuje ją zastosować w swej praktyce pedagogicznej.

Próba odpowiedzi na drugie pytanie, w jaki sposób i przez co muzyka działa na człowieka wymaga zatrzymania się przez chwilę na istocie muzyki. Muzyka jest podstawowym środkiem działania muzykoterapii i z tego względu powinna być traktowana jak swojego rodzaju lek. Aby móc się nim posługiwać świadomie, celowo i skutecznie, konieczna jest wiedza o nim. Muzyka to najbardziej szczególnie rodzaj sztuki stworzony przez człowieka. W odróżnieniu od malarstwa, rzeźby czy poezji bezpośrednio nie przedstawia ona świata. Zasadniczo sam akord nic nie znaczy, a melodia sama w sobie nie ma żadnego racjonalnego sensu. W swej istocie muzyka to zjawisko fizyczne, czysta matematyka - obliczalne drgania powietrza, których częstotliwości nakładają się zgodnie z prawami fizyki. Matematyka odgrywa w muzyce istotną rolę już choćby dlatego, że siłą rzeczy występuje ona w rytmie, który popycha do przodu melodię. Rytm, metrum, tempo, głośność, wysokość dźwięku i jego barwa to wszystko jakoś dające się zapisać w postaci liczb. Każdy utwór można by zapisać w postaci wzorów. Muzyka w tej warstwie jest nośnikiem ładu, porządku i harmonii. Wszystko tu jest proporcjonalne i jako takie jest odbierane przez mózg człowieka. I nagle zachodzi niezwykle zjawisko - matematyka przemienia się w emocje. W tym miejscu mamy do czynienia z drugą

płaszczyzną nakładającą się na ten czysto fizyczny aspekt. Jest muzyka zbiorem wymienionych wyżej symboli akustycznych, możliwych do określenia obiektywnymi miarami liczbowymi, ale jest też nosicielem pewnych niemierzalnych treści o charakterze przede wszystkim emocjonalnym. Treści tych - jak dotychczas - nie potrafimy mierzyć i określać obiektywnie.

Jakkolwiek możliwości badawcze dzisiejszej nauki, przynajmniej w zakresie badań muzyki jako zjawiska fizycznego, a także fizycznych czy biochemicznych reakcji organizmu człowieka na muzykę ogromnie się poszerzyły, jednakże w dalszym ciągu daleko jest do uzyskania jednoznacznych odpowiedzi co warunkowane jest m.in. ulotnością tworzywa jakim jest muzyka, która wymyka się wszelkim uogólnieniom. Postęp nauki pozwolił jednakże na zaobserwowanie określonych zjawisk i powiązanie ich z konkretnym działaniem muzyki.

Muzykę można rozumieć jako trypoziomowy zbiór informacji:

- Poziom A - akustyczny - dotyczący przekazywania symboli akustycznych. Jest dokładnie zbadany i jest jedynym, który posiada miary (określenia liczbowe). Symbolem akustycznym stanowiącym materiał muzyki jest dźwięk. Posiada on cechy, które można obiektywnie stwierdzić i obliczyć, aczkolwiek ich subiektywna ocena przez słuchacza jest nieraz różna. Są to: wysokość, natężenie czyli głośność, czas trwania i barwa (która jest uzależniona od ilości tonów składowych tzw. alikwotów).
- Poziom B - semantyczny - dotyczy treści, przy założeniu, że muzyka jest nosicielem jakichś treści o charakterze ogólniejszym (nie mówimy w tym miejscu o treściach pozamuzycznych przekazywanych przez tzw. program, efekty ilustracyjne czy też tekst w przypadku np.: piosenki). To przekazywanie odbywa się swoistymi środkami muzycznymi, które nazwać można symbolami semantycznymi. Są to: melodia, rytm, metrum, tempo, dynamika czyli głośność, artykulacja (legato - płynna, staccato - odrywana), frazowanie, barwa a także budowa formalna. Utwór muzyczny można nazwać zbiorem tych symboli.
- Poziom C - estetyczny¹² - dotyczy efektów wywoływanych przez muzykę. Nie przemawia do intelektu, lecz bezpośrednio do uczuć, graniczy nawet ze sferą zmysłów. Problem efektywności dotyczy określenia w jakim stopniu odebrane symbole akustyczne i semantyczne wywołały pożądaną efekt. Dotyczy on w równej mierze uczuciowych (emocjonalnych, psychicznych), zmysłowych (np.: ruchowych), ale także fizjologicznych reakcji ustroju człowieka, które są z nimi ściśle związane. Jest to zagadnienie tzw. wyrazu muzycznego odebranego i nadanego (tzn. czy nastroje, emocje są czymś co

¹² Podział według: T. Natanson *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Ossolineum, Wrocław 1976, s. 104-171.

powstaje pod wpływem muzyki, czy też są one jakby zaprojektowane przez odbiorcę w słuchany utwór). Doświadczenie pokazuje, że smutno nastrojony słuchacz pod wpływem muzyki wesołej rozwesela się, szybkiej – ożywia, pod wpływem smutnej muzyki u osoby wesołej nastrój obniża się. A zatem można powiedzieć, że muzyka wywołuje określone reakcje.

Docierające do człowieka bodźce muzyczne trafiają do układu informacyjnego, jakim jest system nerwowy człowieka. Spowodowany bodźcami muzycznymi proces metaboliczny przebiega w odpowiednim systemie sygnalizacyjnym, wywołując reakcje psychiczne i wegetatywne. Dzięki zastosowaniu badania EEG naukowcy są w stanie zaobserwować i zapisać zaangażowanie mózgu w trakcie szeroko pojętego uprawiania muzyki. Nerw słuchowy przekazuje informacje o dźwięku do pnia mózgu.

Sygnaly docierają do tzw. systemu limbicznego, który odgrywa ważną rolę w interpretacji uczuć i emocji. Piękna muzyka stymuluje obszary, które aktywowane są również w trakcie uprawiania seksu, czy jedzenia czekolady. Tutaj źródło swe mają także reakcje ciała na muzykę, takie jak płacz czy gęsia skórka. Następnie informacje trafiają do pierwotnej kory słuchowej w kresomózgowiu - centrali zmysłu słuchu.

Wokół kory znajdują się wtórne obszary słuchowe. W lewej półkuli przetwarzane są głównie rytmy, w prawej zaś barwy oraz wysokości dźwięków.

Skomplikowane ruchy, jakie wykonujemy w trakcie tańca lub gry na instrumencie, sterowane są przez obszary sensomotoryczne położone w płacie ciemieniowym.

Bardziej wysunięte naprzód są obszary odpowiedzialne za komponowanie i rozumienie muzyki. Tutaj też przechowywana jest ogólna wiedza na temat muzyki.

Niżej są obszary kierujące osobistym gustem muzycznym. Gdy określona muzyka podoba się nam, bardziej aktywne są części mózgu w lewej półkuli. Nieprzyjemna muzyka aktywuje obszary w półkuli prawej.¹³

Naukowcom udało się zlokalizować ośrodek kierujący uczuciami wywoływany mi przez muzykę. Badania polegały na ocenianiu emocjonalnym przez badanych krótkich sekwencji rockowych, popowych, jazzowych i klasycznych. „Przy dźwiękach odczuwanych jako piękne pobudzał się region skroniowy i czołowy lewej półkuli mózgu (przy muzyce nieprzyjemnej działały neurony po prawej stronie). Co interesujące i niezwykle: dokładnie te same obszary mózgu uaktywniają się podczas jedzenia, uprawiania seksu czy zażywania narkotyków. Jednocześnie spada aktywność w tzw. ciele migdałowatym, które pobudzone jest w razie strachu. Muzyka stymuluje w organizmie wewnętrzny system samonagradzania.”¹⁴ Biochemicy odkryli również, że wspólne wykonywanie muzyki obniża u mężczyzn poziom

¹³ P. Bethge, *Gra uczuć*, Der Spiegel 28.07.2003 za Forum nr 34/2003, s.32.

¹⁴ op.cit.

hormonu agresji, testosteronu, u obu płci wydzielanie hormonu stresu kortyzonu, podnosi zaś poziom oxytocyny, hormonu sprzyjającego więziom międzyludzkim. W trakcie uprawiania muzyki, a zwłaszcza tańca uaktywniają się endorfiny zwane substancjami szczęścia. Rozpatrując powyższe wyniki badań możemy powiedzieć iż, uprawianie w jakikolwiek sposób muzyki niezwykle aktywizuje mózg zmuszając jego różne obszary do swoistej gimnastyki, powoduje też w organizmie człowieka zmiany biochemiczne. Pod wpływem muzyki napinają się lub rozluźniają mięśnie, przyspiesza lub zwalnia oddech i tętno, podnosi się lub obniża ciśnienie krwi. Działanie to zresztą można zaobserwować zarówno w przypadku aktywnego uprawiania muzyki jak i jej percypowania. Przy czym dzieje się tak nie tylko wtedy, kiedy świadomie słuchamy utworu ale także wówczas, gdy fakt brzmienia muzyki nie jest przez nas rejestrowany. Na pewno każdy przeżył kiedyś taki moment, kiedy nagle „usłyszał” chodzący zegar lub grające radio. Nie oznacza to, że zegar nagle zaczął chodzić lub radio grać. Znaczy to tylko, że w pewnym momencie zaczęliśmy słuchać świadomie, ponieważ mózg „słucha” cały czas, rejestruje i przetwarza dane (na tym bazuje m.in. muzykoterapia bierna).

Specyficznym zagadnieniem jest wielorakie profilaktyczne działanie muzykoterapii, od wspomagania kształtowania, prawidłowej postawy czy sprawności fizycznej, poprzez tworzenie więzi społecznych aż do takiego, którego efekty swym zasięgiem wkraczać mogą w wiek późnej starości człowieka. Doświadczenia z chorymi na chorobę Alzheimera pokazują, że wiele osób, które przestały mówić i wydają się przebywać w innym świecie, żywo reaguje na muzykę. Jest tak dlatego, że zapisała się ona we wcześniejszych ścieżkach pamięci. Zamiast mówić śpiewają np.: pełne teksty piosenek. Pamięć nie pozwala im na rozmowę, mogą jednak tańczyć, gdyż „pamiętają” kroki. Podobnie jak małe dzieci reagują na dźwięki płasmi czy klaskaniem. Muzyka zapisuje się w najgłębszych pokładach ludzkiej pamięci. Aby jednak w przyszłości można było coś „odczytać” trzeba wcześniej coś „zapisać”. I tu właśnie jest również miejsce na profilaktyczne działania muzykoterapii.

Zanim przystąpimy do omówienia możliwości zastosowania elementów muzykoterapii w codziennej praktyce nauczyciela czy pedagoga oraz form działań należy jeszcze poruszyć dość istotny problem. Otóż formy ćwiczeń czy też działań muzykoterapeutycznych nie różnią się od form i metod, które mogą i powinny być stosowane w ramach lekcji wychowania muzycznego lub muzycznych zajęć pozalekcyjnych np.: chóru. Różnica zasadza się w celu jaki przyświeca tym działaniom, i który warunkuje sposób ich prowadzenia, materiał muzyczny i samą organizację zajęć. Chodzi tu o rozróżnienie edukacji od terapii. Np.: w przypadku śpiewu. W trakcie lekcji wychowania muzycznego lub zajęć chóru celem jest uzyskanie w miarę jak najlepszego wykonania pod względem czystości brzmienia, poprawności dykcji, poznania nowego dzieła, zdobycie wiadomości o jego twórcy, epoce

a także kształcenie podstawowych zdolności muzycznych jak słuch wysokościowy i melodyczny, poczucie rytmu itd. Tymczasem jeśli traktujemy śpiew jako działanie terapeutyczne celem jest czynność sama w sobie jako obcowanie z muzyką, wspólne działanie z innymi, pozwala odnaleźć przyjemność, gdyż osoba śpiewająca nie jest poddana presji, śpiewa to co chce, gdy chce i jak umie. Oczywiście terapeutyczne działanie muzyki jest obecne również i w pierwszym przypadku jednak w drugim, na nim właśnie położony jest środek ciężkości. Podobnie dzieje się w przypadku pozostałych form.

1. Taniec

Ponieważ jest to forma niezwykle cenna pod względem terapeutycznym wymaga szerszego omówienia. Taniec oznacza ruch przy muzyce. Jest to działanie, które ogromnie pobudza funkcjonowanie mózgu. Systematycznie uprawiany aerobik także oddziałuje na obszary mózgu (steruje czuciem i czynnościami motorycznymi) w tym również na hipokamp, część mózgu odpowiedzialną za pamięć i wiele innych czynności poznawczych, jednakże taniec lepiej wpływa na mózg niż inne ćwiczenia i aktywność ruchowa.

Analiza wyników badań prowadzonych przez Josepha Verghese, które opublikowano w numerze „The New England Journal of Medicine” z czerwca 2003, dotyczących związków między ludzką aktywnością a otępieniem umysłowym wykazuje, że aktywność czysto fizyczna zupełnie przed nim nie chroni. Pływanie, jazda na rowerze, marsz czy bieg w pełni mu nie zapobiegają.¹⁵ Dzięki wspomaganemu kontaktem emocjonalnym taniec przynosi mózgowi więcej korzyści. W strefie umysłu zmienia nastrój negatywny na pozytywny poprzez zwiększenie dopływu dodatnich bodźców związanych z wysiłkiem fizycznym (powysiłkowy efekt endorfinowy), zmniejsza nasilenie negatywnego „frustracyjnego” stresu psychicznego. Jest to bez troska, bezinteresowna więź międzyludzka między partnerami ale także całą tańczącą grupą. Taniec nie jest z wielu względów zjawiskiem czysto fizycznym, ponieważ wymaga też dużego wysiłku umysłowego. Kształci takie predyspozycje jak pamięć, koncentracja, szybkość reakcji, orientacja w przestrzeni ale także odpowiedzialność za działanie w parze i w grupie, estetykę i niezależność ruchów. Tańczący nawiązują ze sobą niezwykle silny kontakt emocjonalny. Można tu doszukać się pewnych podobieństw do sportowych gier zespołowych w zakresie współdziałania, jednakże w tańcu występuje zjawisko, które ze zrozumiałych względów jest rzadko spotykane w grach sportowych. Jest to zjawisko powtarzalności sytuacji. W grach typu piłka nożna, ręczna czy siatkówka nawet długo ćwiczone

¹⁵ Yuki Noguchi, *Tancerze nie chorują*, The Washington Post 14.10.2003 za Forum 44/2003 s. 57.

stałe elementy gry są zależne od gry drużyny przeciwnej. W tańcu elementem mobilizującym, narzucającym tempo, a co za tym idzie szybkość następujących po sobie ruchów jest muzyka. Jednocześnie tańczący ma świadomość, że może wielokrotnie powtórzyć ten sam ruch lub figurę, aż do uzyskania odpowiedniego efektu.

Miejscem do stosowania tej formy są lekcje wychowania fizycznego, ale także mogą to być spotkania integracyjne dla pierwszych klas wszystkich rodzajów szkół, zajęcia pozalekcyjne np.: koło taneczne.

Rodzaje ćwiczeń tanecznych:

- tańce ludowe (polskie i innych narodów) wykonywane wg dostępnych opisów¹⁶ przy akompaniamencie muzyki z nagrań. Ten rodzaj tańca, zwłaszcza żywiotowego, sprawia najwięcej radości, gdyż łączy się tu aspekt ludyczny tańca z terapeutyczną wartością wykonywania odpowiednich ruchów ciała. W trakcie wieloletniej pracy z dziećmi, młodzieżą i ludźmi dorosłymi autorka mogła wielokrotnie zaobserwować, iż już po kilku taktach tańca na ustach tańczących pojawia się uśmiech, który nie znika mimo zmęczenia;
- tańce towarzyskie np.: walc, może być opracowany jako taniec w parach lub układ formacji tanecznej do muzyki z nagrań;
- układy do muzyki rozrywkowej; tu dobrze jest aby utwór do układu wybrała sama młodzież, rola instruktora ogranicza się wtedy do ogólnego nadzoru, doradzania dotyczącego np.: łączenia sekwencji kroków czy też figur, zaproponowanych przez uczniów, dopasowania ich do muzyki (zgodność z budową formalną, powtórzenia itp.). Ta praca nad układem jest dodatkowym walorem terapeutycznym. Może się to odbywać w ten sposób, że na każdej kolejnej lekcji (w jej fragmencie) dokłada się kolejną figurę, czy też krok;
- układy z rekwizytami np.: z piłkami, może to być układ do muzyki klasycznej lub rozrywkowej. Podobnie jak poprzednio propozycje elementów układu mogą pochodzić od ćwiczących.

Uwagi:

W realizacji ćwiczeń tanecznych pamiętać należy, iż głównym celem jest terapeutyczne działanie muzyki i tańca. Tańczący powinni być chwaleni za swoje działanie, jednakże można a nawet trzeba powtórzyć taniec lub jego element tyle razy, aby przyniósł satysfakcję z jego wykonania. Nauczyciel powinien zwracać uwagę grupy na aspekt wspólnego działania i odpowiedzialności za ogólny ogład. Bardzo prędko można zaobserwować poszczególne pary ćwiczące jakiś trudniejszy ele-

¹⁶ Cenną pomocą może tu być np.: zbiór *Polskie tańce narodowe w formie towarzyskiej* wydany przez COMUK W-wa 1972. Pozycja ta zawiera opisy tańców z podaniem charakterystycznych kroków i figur z których każdy może stworzyć własny układ do muzyki którą dysponuje, uwagi metodyczne i praktyczne a także przykładowe układy taneczne.

ment, a także usłyszeć słowa *zróbmy to* świadczące o powstaniu więzi społecznej. Dodatkowym działaniem może być zaproponowanie grupie czy klasie występu przed szerszą publicznością, nawet połowa klasy przed drugą połową lub przy podziale na mniejsze grupy każda z grup występuje na forum klasy. Zwłaszcza dziewczęta lubią wykonywać układy do muzyki rozrywkowej (chłopcy wolą tworzyć zespoły muzyczne), w których mogłyby się pokazać. To działanie otwiera jednak zupełnie inne perspektywy i możliwości ale też wymaga już systematycznej, intensywnej pracy.

Taniec jest formą w miarę prostą do prowadzenia przez nauczyciela lub instruktora wychowania fizycznego, gdyż nie wymaga gry na instrumencie a tylko wyszukania odpowiedniego nagrania, co dziś nie powinno stanowić większej trudności. Powinien on jednak umieć m.in. dostosować układ do budowy formalnej utworu, a także być w stanie pokazać poszczególne kroki i figury. Niestety forma ta rzadko jest obecnie stosowana m.in. z powodów wymienionych na początku niniejszych rozważań, a są to: niewiara w celowość tych działań a także brak przygotowania nauczycieli wychowania fizycznego w tym kierunku i brak wiary we własne możliwości.

2. Ćwiczenia oddechowe

Celem tych ćwiczeń jest prawidłowe utlenienie organizmu młodego człowieka, powiększenie pojemności jego płuc. Ćwiczenia mogą być stosowane jako przerwy w lekcjach wszelkiego rodzaju, zwłaszcza podczas długiego siedzenia w tej samej pozycji, relaks po odreagowaniu ruchowym ale także w trakcie lekcji wychowania fizycznego dla wyrównania oddechu lub dotlenienia po wysiłku. Należy je prowadzić z uczniami w każdym wieku.

Przykładowe ćwiczenia:

- „jestem balonem”- (ćwiczenie głównie dla dzieci ale nie tylko), pozycja stojąca, w rytm muzyki „balon” się napompowuje i opróżnia; oddechy maksymalnie wypełniające całą pojemność płuc. Muzyka w tempie wolnego marsza (70-80 MM), w pierwszym takcie na 1,2,3,4, wdech, w drugim podobnie wydech, itd.
- wachanie kwiatka i zdmuchiwanie dmuchawca; zasada ćwiczenia podobna, muzyka w tempie wolnego marsza (70-80 MM);
- pozycja siedząca w ławce: na wdech staramy się dotknąć brzuchem ławki, na wydech tak wciągając brzuch jakbyśmy chcieli dotknąć nim oparcia krzesła (praca przepony), muzyka w czteromiarze w tempie wolnego marsza (70-80 MM), podobnie jak wyżej na 1,2,3,4, wdech w drugim takcie wydech,
- ręce skrzyżowane przed sobą obejmują ciasno ramiona jak zamknięte skrzydła motyla, na wdech (1,2,3,4) skrzydła się otwierają, na kolejne 1,2,3,4,

wydech, zamykają i obejmują ramiona (zmiana układu rąk - raz wyżej prawa raz lewa), muzyka spokojna w tempie jw.

- inne ćwiczenia różnić się mogą ruchem rąk - przodem do góry - wdech, przodem w dół - wydech; na boki - wdech, powrót - wydech; dołem do tyłu łokcie skierowane ku tyłowi - wdech ręce wracają do przodu ruchem nagarniania - wydech; muzyka jw.

Uwagi:

Ćwiczenia oddechowe powinny być prowadzone jak najczęściej. Przedstawione powyżej są jedynie przykładami, wzorami. Można je wykonywać na stojąco, leżąc, w klęku lub nawet idąc np. zgodnie z rytmem muzyki cztery kroki w przód, ręce pozostają z tyłu - wdech, cztery kroki w tył, ręce zamykają się z przodu - wydech. Łączy je wspólny ruch: otwieranie klatki piersiowej czyli ruchy na zewnątrz - wdech, zamykanie czyli ruchy do wewnątrz - wydech. Muzyka reguluje tu głębokość - tak długo nabieramy powietrze jak długo trwa jeden takt, i częstotliwość oddechów - co uzależnione jest od tempa utworu. Przy muzyce nieco żywszej (ok. 100 MM) można zrobić dwa oddechy w rytmie jak poprzednio tzn. 1,2,3,4 wdech 1,2,3,4 wydech a następnie jeden oddech wydłużony 1,2,3,4, 1,2,3,4 - wdech 1,2,3,4, 1,2,3,4 - wydech. Muzyka zasadniczo jednak w tempie umiarkowanym (70-80 MM) o spokojnym charakterze. Utwory do ćwiczeń mogą być w czteromiarze (tzn. w metrum 4/4 wówczas liczymy 1,2,3,4, itd. lub w trójmiarze (w metrum 3/4) wówczas liczymy 1,2,3 wdech i 1,2,3, wydech itd. Ćwiczenie nie może być zbyt długie, do ośmiu oddechów i powrót do zwykłego oddychania. Prowadzący musi pamiętać o ścisłym powiązaniu oddychania z przebiegiem muzycznym. Podobnie jak we wszystkich ćwiczeniach muzyka musi być *integralną częścią -akompaniamentem* działań a *nie tem*. Dobór muzyki oraz ustalenie tempa omówione zostanie w uwagach ogólnych do ćwiczeń.

3. Ćwiczenia na napięcie i odprężenie (izometryczne)

Celem ćwiczeń jest odreagowanie, rozładowanie napięć psychicznych poprzez likwidację napięcia mięśni, co wiąże się też z lepszym przepływem krwi i ukrwieniem m.in. mózgu a zatem sprzyja lepszemu myśleniu, a także większej efektywności ćwiczeń np.: korekcyjnych. W muzyce napięcie odzwierciedla się natężeniem-dynamiką. Nie bez znaczenia jest tu również tempo akompaniamentu. Ćwiczenia te można stosować jako przerywniki na wszystkich lekcjach zamiast tak zwanej gimnastyki śródlekcyjnej, dla zaktywizowania klasy „ospałej” lub wyciszenia nadmiernie ożywionej przez wydatkowanie nagromadzonej energii. Można je prowadzić z uczniami w każdym wieku.

Przykłady ćwiczeń:

- mowa ekspresyjna, dowolne słowa (inwencja prowadzącego, tekst powi-

nien być atrakcyjny, dowcipny np.: „chcemy przerwy” lub „fizyka to jest to”, później pomysły ćwiczących) powtarzane od szeptu (pp) coraz głośniejsze (cresc.)- do krzyku (ff) i coraz ciszego (dim.) do szeptu (pp). Początkowo można kierować narastaniem lub opadaniem dynamiki, później poprosić żeby grupa wykonała ćwiczenie bez prowadzenia (nawiązanie kontaktu, współpracy);

- mowa ekspresyjna, prowadzący wskazuje dynamikę - dłonie zbliżone do siebie (pp)-szept, odległe od siebie (ff) krzyk, a zatem ma tu miejsce kontrast. Tekst jak wyżej;
- ćwiczenie w ławkach; na muzykę cichą ciało całkowicie rozluźnione, na głośną- maksymalnie napięte i tak kilkakrotnie na zmianę;
- odmianą poprzedniego ćwiczenia jest napinanie całego ciała lub wskazanej jego części (albo dwu jednocześnie - tu niezależnienie ruchów) np.: prawa ręka, lewa noga, mięśnie obręczy barkowej, mięśnie pośladków, ewentualnie prawa noga i lewa ręka itp. zgodnie z narastającą i opadającą dynamiką;
- dwa powyższe ćwiczenia można stosować też w leżeniu lub chodzie;
- „pomniki”- grupa biega lub tańczy zgodnie z odtwarzaną muzyką (można równie akompaniować np.: na tamburynie czy też innym prostym instrumencie perkusyjnym), na przerwę (pauza) ćwiczący zamierają w bezruchu, ciało napięte, w chwili pojawienia się muzyki znów „ożywają”. Aby uatrakcyjnić zabawę można dodać element naśladowania przez całą grupę wybranej pozy i później podczas kolejnych przerw dodawać po jednym pomniku (np.: najpierw pomnik Joli, później Jacka, a na końcu swój). To ćwiczenie kształci wyobraźnię, estetykę ruchu, spostrzegawczość, pamięć;
- zabawa „kłócimy się i godzimy”; jest to ćwiczenie w parach polegające na tym, iż podczas muzyki głośnej ćwiczący mocno napierają wzajemnie na swoje dłonie, na muzykę cichą przytulają się do siebie (dodatkowo kontakt fizyczny);
- „coraz szybciej”- zabawa polega na wykonywaniu określonej czynności zgodnie z narastającym tempem akompaniamentu (np.: podawanie piłki w parze lub kole, wykonywanie kroków itp.) Przykładowa zabawa: uczniowie stoją w kole, akompaniamentem jest utwór „Policjanci w Atenach udają Greka” (J. Terliński, A. Nowak) zorba w wykonaniu zespołu Raz, dwa, trzy. Utwór zaczyna się bardzo wolno następnie sukcesywnie przyśpiesza do tempa bardzo szybkiego, wzrasta też nieco dynamika. Ćwiczący wykonują zgodnie z tempem utworu kroki zorby (przeplatanka) po kole. Po zakończeniu należy wykonać stabilizujące ćwiczenie oddechowe.

Uwagi:

Ćwiczenia na napięcie i odprężenie powinny być nieodłączną częścią tzw. przerw śródlekcyjnych. Czas trwania wynosi nie więcej niż kilkadziesiąt sekund (wyjątkiem są zabawy np.: „pomniki”). Od nauczyciela i sytuacji zależy wybór rodzaju ćwiczenia, chyba, że uczniowie szczególnie polubią jakąś zabawę i poproszą o jej powtórzenie. W przypadku pracy z dziećmi dodatkowym elementem będzie wzmocnienie słowne typu: „zabawimy się teraz w podróż międzyplanetarną, kiedy usłyszycie muzykę cichą będziecie poruszać się tak jak w stanie nieważkości, a kiedy usłyszycie muzykę głośną zmienicie się w roboty”. Oczywiście przedstawione powyżej ćwiczenia są tylko propozycjami, przykładami na podstawie których można stworzyć wiele innych.

Określenia dynamiki to: piano (p) lekko - cicho, pianissimo (pp) -bardzo cicho; forte (f) głośno - mocno, fortissimo (ff) -bardzo głośno, bardzo mocno, a także coraz głośniej -coraz mocniej (cresc. czyt.[krescendo]) jak również coraz ciszej -coraz łżej (dim. [czyt. diminuendo]). Akompaniament do ćwiczeń można wykonywać na dowolnym, prostym instrumencie perkusyjnym (bębenek, tamburyno, grzechotka), lub też wykorzystać dowolnie wybrany nagrany utwór (problem doboru repertuaru do ćwiczeń zostanie poruszony w dalszej części) i operować potencjometrem w sposób dostosowany do założenia danego ćwiczenia.

4. Ćwiczenia relaksacyjne, uspakajające (trankwilizujące)

Celem ćwiczeń jest uspokojenie, wyciszenie, zrelaksowanie poprzez zastosowanie techniki relaksacyjnej, jako jednego ze sposobów zmniejszania aktywizacji w ośrodkowym układzie nerwowym poprzez likwidację napięcia mięśni, manipulację emocjami osoby ćwiczącej. Tu elementem działającym muzyki jest przede wszystkim, chociaż nie tylko, tempo (agogika) i na nim należy się przez chwilę zatrzymać. Badania wykazały, iż tempo muzyki w sposób bezpośredni wpływa na takie funkcje organizmu jak prędkość tętna i oddechu a także ciśnienie tętnicze. W muzyce wyróżniamy tempa wolne (lento, largo, adagio), umiarkowane (moderato, andante) i szybkie (presto, vivo, vivace)¹⁷. Trzeba zwrócić uwagę na fakt, że poczuciem tzw. średniej miary czasowej czyli średniego tempa jest prędkość pulsu zdrowego człowieka wynosząca od 70-80 uderzeń na minutę. Wiąże się to z występowaniem zjawiska tempa psychicznego, którego zmiany są wprost proporcjonalne do zmian prędkości pulsu - szybki puls wiąże się z pobudzeniem, wolny z uspokojeniem. A zatem tempo 70-80 MM (jednostek na minutę) będzie tempem neutralnym-umiarkowanym, utwory o tempie ok. 60 MM i poniżej odczuwane będą jako

¹⁷ Praktyczny sposób obliczania tempa utworu będzie podany w uwagach ogólnych.

wolne zaś o liczbie uderzeń 90 MM i więcej jako szybkie. Zespół agogiczny (tzn. tempo utworu) może odpowiadać bądź przeciwstawiać się aktualnemu tempu psychicznemu osoby odbierającej muzykę co praktycznie przekłada się na następujące wnioski;

- utwór o tempie umiarkowanym będzie neutralny w odbiorze,
- utwór o tempie wolnym spowoduje spowolnienie akcji serca, oddechu i obniżenie ciśnienia krwi, a zatem ogólne uspokojenie,
- muzyka o tempie szybkim przyspieszy parametry a zatem pobudzi organizm,
- muzyka coraz szybsza pozostawi ćwiczącego w stanie pobudzenia,
- tempo zwalniające da efekt uspokojenia, relaksu.

Nie bez znaczenia jest tu również natężenie, czyli dynamika w jakiej utwór jest odtwarzany (patrz ćwiczenia na napięcie i odprężenie), a zatem aby uzyskać efekt uspokojenia muzyka musi być nie tylko wolna, ale i niezbyt głośno eksponowana.

Ten rodzaj działań można stosować w każdym wieku np.: po ćwiczeniach wysiłkowych na lekcji wychowania fizycznego lub w celu wyciszenia „niesfornej” klasy. Tu mieści się też wspomniana w uwagach wstępnych *muzykoterapia bierna*.

Przykłady ćwiczeń:

- muzykoterapia bierna. W życiu codziennym, także szkoły zastanawiamy się często, co uczniowie czytają, co jedzą, jak chodzą ubrani. Rzadko kiedy zastanawiamy się nad tym jakiej muzyki słuchają w szkole, a jeszcze rzadziej w to ingerujemy. Tymczasem, charakter słuchanej muzyki np.: na przerwach między lekcjami (przez głośniki) może w sposób znaczący wpłynąć na sposób zachowania uczniów a także dyscyplinę na lekcjach. Głośna, szybka, „agresywna” muzyka działa na uczniów w ten sposób, że po wejściu na lekcję są zbyt silnie pobudzeni, a wymóg zachowania ciszy i dyscypliny jest często zbyt wielkim kontrastem z aktualnym stanem ich psychiki. Chodzi zatem o stworzenie zestawów utworów muzycznych, które w pierwszej fazie przerwy wyzwolą u uczniów pozytywny, pobudzający nastrój, zaś w drugiej poprzez obniżenie tempa i dynamiki dadzą efekt uspokojenia, odprężenia i relaksu. Jest kwestią bezsporną, że wybór repertuaru i rodzaju muzyki należy pozostawić młodzieży. Oczywiście działania muszą być prowadzone w sposób gruntownie przemyślany. Jest to forma zatem, która wymaga współdziałania nauczyciela czy też np.: pedagoga szkolnego z uczniami, którzy obsługują szkolny radiowęzeł. Zadanie polegać będzie na wyszukaniu wśród ich ulubionej muzyki wolnych utworów, o spokojnym charakterze, które będą odtwarzane niezbyt głośno w czasie przerw. Po jakimś czasie stosowania tych działań można pokusić się o „przemycenie” tzw. przebojów muzyki poważnej w pożądanym charakterze np.: gitarowej Zapateo Granados - Spanish Dance nr.2, Isaac Albeniz - Asturias, czy też fortepianowej np.: Cloude-Debussy - Światło księżycy;

- ćwiczenia relaksacyjne; jest to niejako element muzykoterapii receptywnej jednakże ćwiczenia te stosować będziemy w celu wyciszenia, relaksu. Działania polegają na słuchaniu niezbyt długich, spokojnych, pogodnych utworów instrumentalnych w pozycji spoczynkowej (np.: leżenie na złożonych ramionach na ławce w pozycji siedzącej lub w przypadku lekcji wychowania fizycznego leżenie na materacach). Prowadzący prosi o zamknięcie oczu, rozluźnienie się i skupienie uwagi na słyszonym utworze. Od czasu do czasu nauczyciel może powiedzieć „sprawdź o czym myślisz, słuchaj muzyki”. Muzyka powinna być odtwarzana niezbyt głośno na w miarę dobrym sprzęcie. Pomocą w tych działaniach może być czytanie przez prowadzącego krótkiego fragmentu tekstu, który ma skupić uwagę ćwiczących. Oto przykład „Wyobraź sobie, że jesteś ptakiem...Staraj się poczuć jak ptak. Już masz skrzydła i stajesz się coraz to lżejszy i lżejszy... Wyobraź sobie świat z lotu ptaka, fruniesz wysoko, wysoko ponad ziemią, z szachownicy pół słyszysz głosy nawołujących się ludzi...A wieczorem razem z innymi szukasz schronienia w starym dębie na rozstajach. Jest tak stary, że nawet najstarszym ludziom wydaje się, że rośnie tu od zawsze. Miło jest usiąść w zaciszu jego listowi. Wiatr kołysze gałązkami, czujesz tylko łagodne falowanie, łagodny szum wzbierający z podmuchem wiatru... A kiedy nastaje świt, powoli otwierasz oczy, ze światłem poranka fruniesz w nowy dzień, znów wysoko, wysoko ponad ziemią... Pomyśl przez chwilę, czy dobrze jest być ptakiem...”¹⁸Po zakończeniu czytania jeszcze przez chwilę słuchamy muzyki poczyni stopniowo przywracamy uczniów do rzeczywistości mówiąc: otwieramy oczy, przeciągamy się itd.

Uwagi:

W przypadku obydwu rodzajów ćwiczeń relaksujących niezwykle ważny jest wybór utworu. Nie ma tu miejsca na przypadkowość, zresztą podobnie jak w przypadku innych działań. Utwory nie powinny być dłuższe niż 4-5 minut a w przypadku, gdy zależy nam na jakimś konkretnym, który jest dłuższy, można w odpowiednim czasie wyciszyć. Chodzi o to, żeby utrzymać koncentrację a także, o czym autorka pamięta, że są to działania dodatkowe, które nie mogą zajmować zbyt dużo czasu z toku lekcji czy też treningu, w przeciwieństwie do zajęć integracyjnych.

5. Śpiew

Badania lub chociażby obserwacje wykazują, iż wspólny taniec a nawet wspólne słuchanie muzyki spajają ludzi. Czyni to także, może nawet bardziej, wspólny śpiew. Ludzie śpiewają w różnych okolicznościach swego życia. Śpiewają z radości i smutku,

¹⁸ J. Andrychowicz, *Gry i zabawy rozwijające*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE Rzeszów 2000.

na koncertach, meczach, weselach i pogrzebach. Młodzież śpiewa na wycieczkach i z gitarą przy ognisku. Wspólne pieśni jednoczą ludzi. „Nasze serca biją w takt muzyki i może dlatego tak chętnie ulegamy hymnom. (...) Hymny narodowe, pieśni robotnicze, muzyka na prywatkach czy pieśni wojenne - wszystkie dają ten sam efekt. Redukują strach i napięcie oraz wzmacniają poczucie solidarności...”¹⁹ Celem zatem wspólnego śpiewu jest tworzenie więzi społecznych w grupie, ale także korzystanie z jej szeroko pojętego działania. Formę tę stosować można w każdym przedziale wiekowym zachowując jedynie odpowiedni dobór repertuaru zgodny z gustem i upodobaniami uczniów, a nawet wykorzystywać wskazane przez nich utwory.

Przykłady ćwiczeń:

- nauka piosenek. Piosenki można śpiewać grupowo przy jednoczesnym odtworzeniu nagrania oryginału wykonywanego przez zespół czy solistę. Daje to efekt „akompaniamentu”, pozwala ukryć śpiewającym swoje niedociągnięcia i niedoskonałości, które przy śpiewie a capella (bez towarzyszenia instrumentów) są zdecydowanie bardziej słyszalne, a jednocześnie podnosi atrakcyjność działań. Należy zadbać, aby każdy miał dostęp do tekstu np.: piosenkę wybiera, uczy, nagranie przynosi i tekst odbija ta sama osoba;
- wspólny śpiew okazjonalny. Tu okazją może być np.: wieczór śpiewania kolęd w przeddzień przerwy Bożonarodzeniowej, lub wyjazd na biwak czy wycieczkę, wieczór pieśni patriotycznych z okazji Święta Niepodległości przypadającego 11 listopada itp.

Uwagi:

Ten rodzaj działań można stosować np.: na lekcji wychowawczej, w pracy świetlicowej, na spotkaniach integracyjnych, obozach, koloniach... Nauczyciel pilotuje dyskretnie wybór repertuaru natomiast dodatkowym działaniem wychowawczym jest element prowadzenia „nauki” piosenki przez ucznia, który nagle znajduje się w niezwyklej dla siebie sytuacji.

6. Ćwiczenia sprawnościowe

Zastosowanie akompaniamentu muzycznego do szeroko pojętych ćwiczeń sprawnościowych, jakkolwiek niewątpliwie byłoby niezmiernie przydatne, jednakże wymagałoby od nauczyciela gry na prostym instrumencie muzycznym (tamburyn, bębenek), wykonywania schematów rytmicznych ze zmiennym metrum czy w odmiennym tempie, a co za tym idzie mogłoby stanowić z różnych względów barierę trudną do pokonania. Problemem przydatności muzyki w kształtowaniu takich cech motorycznych człowieka jak np.: siła, wydolność fizyczna, szybkość,

¹⁹ P. Bethge, *Gra uczuć*, Der Spiegel 28.07.2003 za Forum nr34/2003 s. 39.

skoczność, gibkość czy koordynacja ruchowa zajmuje się w swoich pracach Mirosław Janiszewski.²⁰ Muzyka w tych ćwiczeniach mobilizuje, dyscyplinuje, narzuca tempo i intensywność (np.: wysokość lub długość skoku) a także zakres (wymachy, skłony) ruchu. W pracy z dziećmi zwiększa atrakcyjność działań nadając im pozór zabawy.

7. Inne formy

Zastosowanie muzyki do innych działań zależne jest jedynie od twórczego podejścia nauczyciela, pedagoga a także, a może przede wszystkim od jego przekonania o celowości i przydatności tego typu poczynąń.

- Formą, którą z powodzeniem można zastosować np.: podczas lekcji wychowawczej jest działanie, które autorka nazywa „prezentacją”. Prezentacja polega na przedstawieniu przez ucznia swojego ulubionego zespołu czy też wykonawcy. Uczeń musi zdobyć wiadomości, przekazać je grupie w sposób atrakcyjny, wybrać nagrania i odtworzyć reprezentatywne utwory, dokonać swojego rodzaju oceny i odpowiedzieć na pytanie „dlaczego słucham tej muzyki?”. Nauczyciel jest tu członkiem grupy słuchającej. Nie należy negatywnie oceniać, w żadnym wypadku wyboru, uwagi mogą dotyczyć jedynie sposobu przygotowania lub prowadzenia np.: za dużo szczegółów, czytanie zamiast mówienia itd. Uczniowie uczą się argumentować, formułować sądy i opinie, można obserwować jak wzbogaca się ich słownictwo, jednocześnie ponieważ często zdarza się, iż idole muzycyści mają problemy z sobą i życiem nauczyciel może dyskretnie skierować dyskusję na pożądaną przez siebie temat. Można po jakimś czasie zaproponować młodzieży, żeby ktoś przygotował prezentację np.: o L. van Beethovenie. Punktem wyjścia może być fakt, że tak wielki kompozytor przeżył wielką tragedię a mianowicie ogłuchł. Młodzież powinna sobie wyobrazić co czuł człowiek, dla którego muzyka była całym życiem, a który nie mógł usłyszeć swoich kompozycji. Należałoby tu odtworzyć któreś z dzieł kompozytora z okresu jego głuchoty np.: fragmenty znanej wszystkim IX Symfonii z kantatą do tekstu „Ody do radości” F.Schillera.

Inną formą, którą autorka z powodzeniem stosuje w pracy z dziećmi, młodzieżą i z dorosłymi jest tworzenie muzyki a w tym wypadku - układanie piosenek. Tę zabawę w kompozytora można stosować podobnie jak prezentacje, na lekcjach wychowawczych. Tym razem jednak wszyscy uczniowie mają za zadanie ułożyć

²⁰ M. Janiszewski, *Muzykoterapia aktywna*, PWN W-wa 1993, *Muzykoterapia w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji*, Akademia Muzyczna w Łodzi 1998, M. Janiszewski, H. Kuński, *Muzykoterapia w promowaniu zdrowia*, Akademia Muzyczna w Łodzi 1998.

swoją piosenkę. Swoją tzn. z własnym tekstem i własną melodią. Ułatwieniem jest wspólny temat, który może być ujęty w różnych aspektach. Np.: tematem jest jesień więc śpiewać można o pogodzie, kolorowych liściach, jesiennych nastrojach, ale także o zbiorach owoców, grzybów, szykowaniu się zwierząt do snu itp. Na lekcji każdy musi swoją piosenkę zaśpiewać przed klasą (nauczyciel dba o głośny aplauz po każdym!!! występie) a następnie należy wybrać tę, która zdaniem wszystkich jest najładniejsza, najlepsza. Ten rodzaj działania kształci wyobraźnię twórczą, pozwala ujawnić i odreagować skrywane emocje. Należy pamiętać, że nie jest tu ważny ostateczny efekt, ale sam fakt i proces tworzenia, a następnie zaprezentowania się na szerszym forum. Celowość stosowania tej formy wzrasta, gdy jest ona powtarzana co jakiś czas (aktualizacja tematu). Można wtedy obserwować postępy jakie czynią uczniowie w operowaniu słowem, melodią, formą czy nawet gatunkiem (blues, rock, rap). Starają się, żeby kolejna piosenka była lepsza od poprzedniej, czasem przynoszą gitarę lub inny instrument, aby sobie akompaniować. Forma może być dla nauczyciela polem do ciekawych i niezwykłych obserwacji. Uczniowie w swoich kompozycjach zawierają bowiem wiele cennych dla wnikliwego obserwatora-wychowawcy informacji o sobie.

Uwagi ogólne do ćwiczeń.

Prowadzenie czy też wprowadzenie elementarnych form muzykoterapii do pracy z dziećmi czy młodzieżą wiąże się z pewnymi problemami, które jakkolwiek nie stanowią przeszkód, jednakże wymagają od nauczyciela przemyślenia a w realizacji konsekwencji i twórczego działania. Pierwszą kwestią jest zdecydowanie się na podjęcie działań a następnie opracowanie własnej, dogłębnie przemyślanej, kompleksowej koncepcji i wybór form oraz tworzenie bazy ćwiczeń. W przypadku wątpliwości należałoby zwrócić się w początkach o radę i pomoc do specjalisty od muzyki. Ćwiczenia powinny być atrakcyjne, wielostronne, bazować na lubianej przez młodzież muzyce. Dobrą porą do zainicjowania tej innowacji jest okres powakacyjny. Należy uprzedzić młodzież (dzieci w klasach młodszych przyjmują wszelkie nowości w sposób naturalny), co planujemy a nawet podyskutować, poprosić o pomoc przy wyborze muzyki, która mogłaby być akompaniamentem do ćwiczeń lub nawet o pomysły ćwiczeń.

Newralgicznym momentem na pewno będzie początkowo dobór muzyki. Muzykę, gdy jej funkcje ujmie się szeroko, można rozumieć różnie. Może być formą porozumienia, odzwierciedlenia stanów psychicznych, rozmaitych sytuacji czyli językiem społecznej komunikacji. W tym sensie występuje w muzyce ludowej, dziecięcej, może być także w młodzieżowej. Muzyka elementarna jest jak język potoczny, jest rozumiana przez każdego, bo przyswajanie jej następuje w sposób naturalny, spontaniczny. „Wielbiciel klasyki mówi o muzyce pop, że jest prostacka, Fan popu zarzuca klasyce nudziarstwo”. Ale jedni i drudzy przyznają, że muzyka

jest uniwersalnym i najstarszym językiem ludzkości.”²¹ W muzykoterapii zwłaszcza aktywnej, gdzie głównymi środkami działania są takie elementy muzyki jak rytm, tempo, dynamika, nie należy dyskryminować ani preferować żadnego rodzaju muzyki lecz dobierać taką, która najlepiej spełni zamierzenia terapeutyczne. Muzyka oddziałując na sferę słuchową, silnie powiązaną z emocjonalnością, dociera do jej najgłębszych warstw. Praktyka potwierdza, że jest to głównie muzyka akceptowana przez słuchającego. Należy zatem liczyć się z gustem młodych ludzi, z którymi pracujemy, pozostawać otwartymi na różne rodzaje muzyki. Ćwiczenie np.: oddechowe będzie atrakcyjniejsze, a przez to i bardziej efektywne jeśli akompaniamentem do niego będzie ulubiony utwór uczniów. Można jednak, a nawet jest to wskazane, aby na przemian z przebojami muzyki rozrywkowej stosować tzw. „przeboje” muzyki klasycznej, zwłaszcza podczas ćwiczeń relaksacyjnych. Pamiętać należy, że muzyka jest integralną częścią ćwiczeń. W przypadku ćwiczeń oddechowych lub izometrycznych jest **akompaniamentem** warunkującym przebieg ćwiczenia, w muzykoterapii biernej czy też działaniach relaksacyjnych jawi się jako tło. Jedno jest też pewne: muzyka nie może być przypadkowa. Powinno się ją wybierać starannie, a następnie przesłuchać dla sprawdzenia czy spełni nasze oczekiwania jako akompaniament pod względem tempa, dynamiki, charakteru itd.

Pewnym problemem dla nauczyciela nie specjalisty w dziedzinie muzyki może okazać się obliczanie tempa utworu konieczne np.: przy ćwiczeniach oddechowych lub relaksacyjnych. Prostim i praktycznym sposobem obliczenia tempa nagrałego utworu pod kątem przydatności do konkretnego ćwiczenia jest postępowanie podobne jak przy obliczaniu pulsu człowieka. Po uważnym wsłuchaniu się w muzykę można wyraźnie usłyszeć jej puls czyli miarę (w aerobiku nazywa się to bitem) a następnie z pomocą sekundnika na zegarku obliczyć ile tych miar wypada na minutę (obliczyć na 15 sekund i pomnożyć razy cztery) uzyskana liczba daje nam tempo utworu. Przypomnijmy: 70-80 MM - tempo umiarkowane, jest to krok spokojnego marszu, puls zdrowego człowieka w spoczynku; poniżej 70 MM - tempo wolne, 90MM i więcej tempo szybkie. Tu niewątpliwie wskazane jest być może skorzystanie z pomocy nauczyciela muzyki, który przynajmniej w początkach udzieli praktycznych rad.

Zdaniem autorki muzykoterapia w szerokim ujęciu nie jest techniką elitarną, dostępną tylko wąskiemu gronu specjalistów. Powyższe rozważania, wnioski i propozycje działań mają za zadanie uświadomienie, że wielu nauczycieli, instruktorów, pedagogów czy opiekunów może z powodzeniem stosować w swej pracy jej elementy. Warunkiem *sine qua non* jest jednak ich wiara w oddziaływanie muzyki, a także w swoje możliwości oraz chęć pracy i kontaktu z uczniami poza procesem dydaktycznym sensu stricto. Jeśli jednak nauczyciel zdecyduje się na zastosowa-

²¹ P. Bethge, *Gra uczyć*, Der Spiegel 28.07.2003 za Forum 34/2003 s. 39.

nie elementów muzykoterapii w swej pracy poza dydaktycznej będzie mógł zaobserwować, że wieloraki wpływ muzyki dosięga także i jego. Muzyka jest potężnym instrumentem działania jeśli jej się na to pozwoli. Proponowane powyżej ćwiczenia są niezwykle proste, czasem wydawałoby się wręcz banalne, jednak efekty ich działania są nie do przecenienia. Zwłaszcza w dzisiejszej szkole nie powinno się rezygnować z żadnej sposobności pozytywnego wpływania na ucznia, udzielania mu pomocy w radzeniu sobie ze stresem i samym sobą, kształcenia umiejętności nawiązywania niewerbalnych kontaktów emocjonalnych, bezkonfliktowego rozładowywania emocji lub wręcz agresji. A właśnie muzyka daje takie możliwości.

Bibliografia:

Andrychowska-Biegacz Jadwiga, *Gry i zabawy rozwijające*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2000.

Bethge Philip, *Gra uczyć*, Der Spiegel, 28 lipca 2003 r., [za:] Forum nr 34/2003
Encyklopedia Powszechna PWN, Warszawa, 1996.

Janiszewski Mirosław, Kuński Henryk, *Muzykoterapia w promowaniu zdrowia*, Akademia Muzyczna w Łodzi, 1998.

Janiszewski Mirosław, *Muzykoterapia aktywna*, PWN, Warszawa, 1993.

Janiszewski Mirosław, *Muzykoterapia w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji*, Akademia Muzyczna w Łodzi, 1998.

Kierył Maciej, *Elementy muzykoterapii w pracy pedagoga*, Wychowanie Muzyczne w Szkole nr 1, 1993.

Konopczyński Marek, *Twórcza resocjalizacja*, MEN, Warszawa, 1993.

Natanson Tadeusz, *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Ossolineum, Wrocław 1979.

Noguchi Yuki, *Tancerze nie chorują*, The Washington Post 14 października 2003 r., [za:] Forum nr 44/2003, s. 57.

Stadnicka Janina, *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, WSiP, Warszawa, 1998.

Summary

The main aim of this work is to introduce the usage of the elements of music therapy to teachers, educators and physical education instructors. The forms presented can be parts of integration classes, gymnastics or function as an interlude during the lesson. The work includes the definition of music therapy and answers questions concerning the ways the music works and influences people. Various activities containing the elements of music therapy are mentioned as well as the examples of exercises which can be applied in the course of a teaching process. There are also some practical clues which can be found useful as far as preparing or providing lessons is concerned.