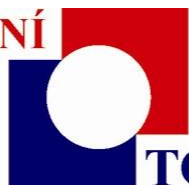


**ZÁKLADNÍ
ŠKOLA**



TOMÁŠE GARRIGUA MASARYKA

MUZIKOTERAPIE

Závěrečná práce žákyně 9. ročníku

Školní rok **2018/2019**

Anna Marie Hanáčková, 9. A

Annotation

In my absolvent work I would like to tell you about a method of healing by music. This method is called music therapy. At the beginning I am going to explain what it is, when and where it comes from. I mention the history from prehistoric times to the present and tell you about spreading of music therapy. I explain how tones, dynamics and vibrations affect our body. I will describe typical games which handicapped children play at the therapy and which typical instruments are used. Finally I will describe how and where I learnt about these methods of treatment. I would like to say what I realized at the meeting, what I liked and what was surprising for me.

Poděkování

Děkuji Mgr. Petře Ocetkové za cenné rady a pomoc při přípravě a zpracování mé závěrečné práce.

Obsah

1	Úvod.....	3
2	Kořeny muzikoterapie	3
2.1	Pravěk	3
2.2	Starověk	4
2.3	Středověk	4
2.4	Renesance a novověk.....	5
2.5	17., 18. a začátek 19. století - pozitivní rozvoj	5
2.6	19. a 20. století - útlum	5
2.7	Současnost	5
3	Současné využití.....	5
3.1	Terapie - základní informace	6
3.2	Dělení terapií.....	6
3.3	Hendikepování a terapie	7
3.4	Muzikoterapie pro zdravé	8
3.5	Typické nástroje.....	9
4	Má setkání s muzikoterapií	13
4.1	Mé zkušenosti s hudbou.....	13
4.2	Prázdniny - první setkání	13
4.3	Akce v Maršíkově	14
5	Závěr.....	15
6	Zdroje	16

1 Úvod

V dnešní moderní době existuje hodně praktik, metod a léků na uzdravení člověka. Postupem času se léčení zdokonaluje, ale je zde léčení, které člověk používá už od nepaměti. Je to léčení hudbou, nazývané muzikoterapie. Muzikoterapie spadá do léčebné pedagogiky. Je to metoda, při níž se hudbou léčí nejen nemoci různého druhu a původu, ale také pomáhá relaxovat a odreagovat se. Poprvé jsem se setkala s muzikoterapií vloni na prázdninové dovolené. Tyto praktiky mě velmi zaujaly, i když jsem o nich nic nevěděla. Rozhodla jsem se, že se pokusím o tomto oboru dozvědět více informací, a nakonec jsem si zvolila muzikoterapii jako téma závěrečné práce. Další setkání proběhlo v Maršíkově u Ivy Smýkalové, která se muzikoterapii věnuje už dlouhodobě a pozvala mě s mámou na akci léčení hudbou. S Ivou Smýkalovou jsem strávila celé odpoledne a zeptala se na vše, co mi bylo nejasné. Chtěla bych se formou vypracování závěrečné práce dozvídat nové informace a podělit se o ně s ostatními.

2 Kořeny muzikoterapie

Hudba doprovází člověka už od pravěku. Vždy sloužila k pobavení, ale i léčení.

2.1 Pravěk

V pravěku byla hudba hlavně používána jako komunikace s nadpřirozenými silami, bohy nebo démony, které si lidé snažili udobřit. Tóny, rytmus a hudba se používaly při magickém léčení a zaklínání, při boji proti úzkosti anebo jako načerpání energie, sebevědomí a odvahy před lovem. Velkou funkci měl léčebný rituál, kdy šaman (léčitel) seděl u hlavy nemocného a zpíval mu. Nejednalo se jen o nemoci jednotlivce, ale i o poruchy sociální. Lidé neoddělovali hru nebo léčbu, všichni se zapojili do rituálu, a tím vyjádřili snahu a vůli o uzdravení. V pravěku se všichni členové kmene zapojovali, ať už zpěvem nebo vytvářením rytmu pomocí jednoduchých nástrojů. Ty se postupně zdokonalovaly od jednoduchého tlučení holí do kamene, až po píšťaly a kožené bubny.



Obrázek 1 - dochované pravěké píšťaly



Obrázek 2 - dochované pravěké bubny

2.2 Starověk

Vyspělé starověké civilizace znaly a používaly terapii hudbou. V Egyptě, Babylonu, Izraeli a Římě se používaly terapie hudbou a existují o tom záznamy. Ve Starém zákoně se píše o vyléčení krále Saula z depresí pomocí hry na harfu. V Řecku uznávali boha Appolona jako boha hudby a zároveň jako dárce zdraví. Zkrátka ve starověku došlo k rozvíjení léčení hudbou. Hudba byla slyšet skoro všude. Léčením se zabývali i myslitelé jako Pythagorius, Platon a Aristoteles.

2.3 Středověk

Ve středověku léčení hudbou upadalo v zapomnění. Zmínek o využití hudby v léčbě je jen velmi málo.

2.4 Renesance a novověk

V tomto období se lidé soustřeďovali na sebe, na své zájmy a své zdraví. Opět se začala muzikoterapie objevovat ve formě léčení psychických poruch.

2.5 17., 18. a začátek 19. století - pozitivní rozvoj

Od 17. století se začínalo objevovat více teorií a praxí. Hudba se už používala jako léčebný prostředek. Muzikoterapie začínala být chápána a zkoumána. Jedním z průvodců muzikoterapie byl E. A. Nicolai. Byl to přírodovědec, který žil na začátku 19. století. Nicolai se začínal zabývat tělesnými reakcemi na poslech hudby. Hlavně tedy změny rytmu tepu a dýchání. Došlo k poznání, že hudbou se dají léčit a odstraňovat afekty, které jsou doprovázené právě změnami rytmu tepu a dýchání. Muzikoterapie měla i název, ale ne takový jako dnes. Říkalo se jí iatromusia. Začínali se tedy objevovat první muzikoterapeuti - iatrohudebníci.

2.6 19. a 20. století - útlum

Z počátku 19. století se léčení hudbou praktikovalo v psychiatrických léčebnách, pak upadla v zapomnění. Léčení hudbou bylo považováno za neúčinné, naivní a nedůstojné. Později na přelomu 19. a 20. století se situace o moc nezlepšila a stav trval až do druhé světové války.

2.7 Současnost

Léčení hudbou začíná být uznáváno jako vědecký obor a ne jako šarlatánství. V roce 1948 vznikly po 2. světové válce školy se zaměřením na muzikoterapie ve Švédsku a v Americe. Zabývaly se problematikou v chování. Švédská škola pokládá muzikoterapii za jednu z hlavních součástí psychologie. Byly zakládány další školy a spolky pro muzikoterapii, ze severní Evropy se dále šířilo zakládání do střední a východní Evropy, zejména Velká Británie, Německo, Francie, Polsko, Česká republika, Slovensko a Rusko. Vychází také různé publikace, časopisy a vznikají předměty muzikoterapie na fakultách vysokých škol.

3 Současné využití

V současné době se pomocí těchto terapií dají léčit a zlepšovat psychické a fyzické nemoci. Tyto terapie mohou vyhledávat i lidé, kteří nemají žádné onemocnění, ale o toto téma se zajímají a terapie jim dělají dobře. Zbavují se tak stresu nebo depresí. Muzikoterapie se používá tam, kde mluvená slova nepomohou.

3.1 Terapie - základní informace

Terapie vždy probíhají tak, aby se klient cítil co nejlépe a aby terapie měly smysl. Všichni mají rozdílné potřeby, ať už z důvodu jiného postižení či nemoci, nebo jiné povahy. Proto terapie dělíme podle několika kritérií (viz podkapitola "Dělení terapií"). Všechny terapie mají společné to, že se člověk léčí pomocí hudby. Buď vnímáte léčivé tóny a vibrace a relaxujete, nebo se aktivně zapojujete do terapie hraním na hudební nástroj a zpěvem. Samotná délka terapie by měla mít cca 60-90 minut. Někomu se tento časový úsek před terapií může zdát jako dlouhá doba, ale jak terapie začne, tak nechcete, aby skončila. A když už končí, připadne vám krátká. Terapie nestačí navštívit jen jednou. Na postupné zlepšení stavu jak zdravého, tak hendikepovaného je třeba terapie navštěvovat častěji.

3.2 Dělení terapií

Muzikoterapie se dělí podle svého průběhu. Terapie totiž mohou probíhat různě, a to kvůli odlišným potřebám klientů. Dělení se týká spíše hendikepovaných lidí, u kterých na průběhu terapie záleží. Potřeby klienta se musí poznat a zhodnotit, aby terapie probíhala se zalíbením. Základní rozdělení je to, jestli hudbu tvoří klienti a muzikoterapeut, nebo jen muzikoterapeut.

Pokud hudbu tvoří pouze muzikoterapeut, jedná se o léčivý poslech tónů a jejich vibrací. Účastníci terapie leží na karimatekách na zemi, vnímají vibrace nástrojů a uklidňující tóny a odpočívají. Tyto terapie se týkají spíše lidí bez postižení, kteří hledají relaxaci a uvolnění. Ale ne úplně vždy. Mohou to být také hry s dětmi s postižením, kdy se pohybují do rytmu. V častějších případech hudbu tvoří i účastníci terapie. Muzikoterapeut společně s ostatními tvoří pomocí jednodušších nástrojů rytmickou skladbu. Nikdy nejde o vytvoření odborného uměleckého hudebního díla na vysoké úrovni, ale o prožitek hudby. Nezáleží ani na tom, jak je kdo hudebně vzdělaný. Cílem je, aby hendikepovaní účastníci vnímali rytmus, rozpohybovali se a dosáhli pocitu sounáležitosti s ostatními, ale i vnitřního uspokojení.

Další dělení terapií je podle počtu klientů, a to na muzikoterapii individuální, párovou a skupinovou. Muzikoterapie individuální bývá často praktikována u těžkých duševních poruch a je i přípravou pro skupinové terapie. Terapie občas musí probíhat s jedním klientem, protože se určuje tempo s ohledem na jeho potřeby a stav a je nutné tyto potřeby respektovat. Muzikoterapie párová se používá, když je potřeba pro terapii více členů než jeden, ale aby se pořád naskytovala možnost individuálně se věnovat klientům. Může to být i řešení rodinných problémů. Jde o to, aby si dvojice dokázala lépe porozumět a naslouchat si. Muzikoterapie

skupinová bývá používána tam, kde je lepší problémy či hry řešit v kolektivu. Maximální počet hendikepovaných by měl být deset. Čím jsou zdravotní stavy klientů závažnější, tím by se počet účastníků měl zmenšovat, aby nad všemi mohl mít muzikoterapeut kontrolu. Skupinové terapie jsou dobré na rozvíjení spolupráce, důvěry a navazování vztahů.

Třetí rozdělení je přístup. Toto je velmi individuální a pestré dělení. Rozlišujeme to, jak budeme k terapii přistupovat. Terapeut musí zhodnotit zdravotní a psychický stav (pocity a náladu), aby mohl k terapii přistoupit co nejlépe. Například některý klient může potřebovat pomoc i z jiných oborů, nebo se terapie musí udělat pro jedince zábavná a podle jeho zájmů, jinak by nebyla účinná. I když jsem četla pojednání o jednotlivých přístupech, kdy se autor pokusil tyto přístupy seřadit a popsat, je jich příliš mnoho. Ale mají společné to, že základem je oboustranná spolupráce jak terapeuta, tak klienta. Samozřejmostí by mělo být vzdělání terapeuta a další praxe, aby mohl terapii úspěšně vést.

3.3 Hendikepování a terapie

Když má jedinec po nehodě, díky muzikoterapiím se mu může napravit například paměť, mluva nebo manipulace s postiženou končetinou. Paměť se může zlepšovat různým cvičením, kdy se snažíte zapamatovat si tóny či text. Jestliže má někdo pohmožděnou ruku a zalíbí se mu hra na hudební nástroj, přinese mu to nejen potěšení, ale i trénování a následně léčbu končetiny. Někteří lidé nemají problém se zazpíváním písničky do rytmu, ale v případě, že mají text obyčejně odříkat, koktají. Terapiemi se dají tyto nedostatky odstranit. Pokud jde o psychické postižení, které má jedinec už od narození (autismus, Downův syndrom...) nebo trvalé postižení po úrazu, nelze člověka vyléčit úplně. Je ale hodně metod, díky kterým se dají zlepšit zdravotní stavy člověka s tímto postižením.

Existují terapie, na kterých se schází lidé (spíše děti) se stejným postižením, například s Downovým syndromem. Pokud má někdo z nich například problémy s mluvením, tak zpívání a mluvení do rytmu hudby pomáhá mluvení zlepšit. Hry v terapiích mohou probíhat takto:

Na začátku sedíme v kruhu a jako rozechřívací a seznamovací aktivitu se děti přivítají písničkou "Jak se jmenuješ?"

Všichni zpívají: "Jak se jmenuješ? My se na to ptáme."

Popořadě každý z dětí odpoví: "Já jsem Míša." (každý řekne své jméno)

Všichni zpívají: "Ahoj, Míšo, my tě tu vítáme."

Písnička se doprovází rytmickými akordy nebo tóny na libovolný hudební nástroj.

Chceme docílit rozvíť hudební složky (rytmus, melodii atd.), paměť, seznámení a spřátelení kolektivu.

Následuje aktivní část terapie, kdy děti hýbají tělem pomocí vhodných her. Například hra “Tělíčko”: Děti naučíme následující říkanku: “Máme nohy, máme ruce, máme tělo, máme i srdce.” Zezačátku pomalu text říkáme a ukazujeme na části těla, po chvíli přidáme melodii. Měníme tempo, kterého se děti drží. Trénujeme pozornost, koordinaci pohybů, orientaci na těle a propojení mluvy s tělem.

Aby se děti zklidnily a uvolily, lehnou si, poslouchají puštěnou hudbu a odpočívají minimálně 5 minut. Nakonec si sedneme do kruhu a děti vzpomínají a vybavují si, co v dnešní terapii hrály za hry, a každou aktivitu ohodnotí kladně nebo záporně. Použijí obrázek sluníčka a mráčku.



Obrázek 3 - muzikoterapie - děti s Downovým syndromem

3.4 Muzikoterapie pro zdravé

Terapiemi se dá léčit i stres i nervozitu a zlepšovat soustředění, učení a paměť. Nejčastější terapie pro lidi bez hendikepu jsou ty, na kterých jen ležíte a odpočíváte a při tom nasloucháte tónům a vibracím. Často zmiňované jsou léčivé vibrace nástrojů, při kterých se člověk dokáže uvolnit jak tělem, tak i myslí. Mezi takové patří vibrační lázeň. Na takovéto

terapie chodí většinou ti lidé, kteří si jdou pouze za relaxací a odpočinkem. Klienti popisují stav, při kterém necítíte žádné bolesti a připadnete si jako bez těla. Hlava vám nemyslí na nic konkrétního, přestane vnímat čas a starosti. Takovýto typ terapií je skupinový (poslouchá více lidí). Typickým příkladem individuální muzikoterapie, kdy se účastník nepodílí na hudbě, je terapie pomocí rezonančního lehátka. Toto lehátko se skládá z dřevěné desky, pod kterou je natažených 49 strun dlouhých přibližně jeden metr. Klient si lehne na desku a terapeut brnká na struny, které mají dlouhý vibrační zvuk do ztracena.



Obrázek 4 - relaxační muzikoterapie - vibrační lázeň

3.5 Typické nástroje

Při relaxačních terapiích se používají hudební nástroje s dlouhým, vibračním a uklidňujícím tónem. Při terapiích, kdy se nejedná o relaxaci, se používají běžné nástroje, jako například klavír nebo kytara. Na relaxačních terapiích se používá:

Tibetská mísa

Je to slitinová mísa původem z Nepálu. Každá mísa má jiný tón, kvůli různým velikostem a tloušťkám. Hraje se na ní pomocí tloučku, buď jemným úderem, nebo kroužením po hraně mísy.



Obrázek 5 - tibetská mísa

Gong

Je to kovový bicí nástroj. Zvuk vydává po úderu speciální palicí. Zvuk gongu je velmi silný, a proto jsou malé údery ideální.



Obrázek 6 - gong



Obrázek 7 - gongy a palice

Zvonkohra Koshi

Na výrobu se používá bambusová dýha. Zvonkohra má osm kovových tyčinek, které jsou na specifické ladící tóny. Vhodné je zvonkohru použít s ostatními, vytvoří se tak souznění krásné na poslech. Aby zvonkohra Koshi vydávala zvuk, stačí ji chytnout za provázek a jemně s ní točit.



Obrázek 8 - zvonkohra Koshi

Dešťová hůl

Je to dutá dřevěná hůl, do které se sypají semena nebo kameny. Při naklonění se směs přesype na druhý konec hole. Hůl tak vydává zvuk připomínající šum deště.



Obrázek 9 - dešťová hůl

Bubny

Používají se i bubny s hlubšími tóny. Nejčastěji jimi jsou djembé a šamanský buben.



Obrázek 10 - djembé



Obrázek 11 - šamanský buben

4 Má setkání s muzikoterapií

4.1 Mé zkušenosti s hudbou

Snad každý má rád hudbu. Ať už poslech písniček, nebo si zahrát na hudební nástroj. Já už dlouho chodím hrát na klavír do ZUŠ Blansko. Hrát mě baví, vždy se krásně odreaguji a zabavím. Abych řekla pravdu, nemám ráda noty a ani jiná pravidla. Líbí se mi, když se nad dynamikou a zněním tónů mám zamyslet, a ne jen zahrát to, co je napsané na papíře. Díky snad nejlepšímu a nejzkušenějšímu učiteli na klavír mě hraní baví a naplňuje, i když v něm nejsem nejlepší. Vždy mě také láká vzít si do ruky nástroj, který neznám, a vyzkoušet si ho, i když se hlouběji o takové věci nezajímám.

4.2 Prázdniny - první setkání

O prázdninách jsem jela s rodinou a se známými Chorvatska do hotelu Eva. Sem také každoročně jezdila z Pardubic jedna muzikoterapeutka. Dovezla si s sebou hudební nástroje a během svého pobytu vždy zorganizovala muzikoterapii - vibrační lázeň. Nikdo z nás jsme nevěděli, o co jde, a tak jsme si řekli, že muzikoterapii navštívíme. S sebou jsme si vzali pohodlné oblečení a karimatku.

Přišli jsme do velké prosklené místnosti. Až všichni dorazili, paní se nám představila a s tímto léčením nás seznámila. Všichni si pohodlně lehli na karimatky do půlkruhu kolem ní a začaly se ozývat první tóny. V místnosti byla ozvěna, takže zvuk nástrojů byl nádherný. Terapie trvala hodinu. Na konci nás probudila z bdění příjemnou vůní aroma spreje.

Všichni pak samostatně řekli své jméno, a jak se jim terapie líbila, či nelíbila. Někteří už terapii znali a dokázali ji prožít tak, že se krásně uvolnili a meditovali. Někdo zase trpěl intenzivní bolestí různých částí těla. Například moji mámu kvůli vibracím silně rozbolelo ucho, které ji už předtím mírně bolelo. Hned po terapii bolení odeznělo. Jeden pán doslova řekl, že se zúčastnil kvůli manželce a že je sám překvapený, jak se dokázal uvolnit a odpočinout. Místnost byla osvětlená pouze svíčkami a vše bylo v příjemné atmosféře, a tak mi přišlo nevhodné brát si na terapii fotoaparát. Bohužel tedy nemám žádné fotografie.

Kdo chtěl, mohl zůstat déle a prohlédnout si všechny nástroje, čehož jsem hned využila. Všechno jsem si musela vyzkoušet, protože jsem nevěřila, jaké krásné tóny to byly. Také se mi jako jediné podařilo bez problémů rozeznít tibetskou mísu. Na další muzikoterapii jsem přišla znovu. Byla stejně okouzující jako ta předtím, až na bezohledné zívání, vzdychání a chrápání některých z uchazečů.

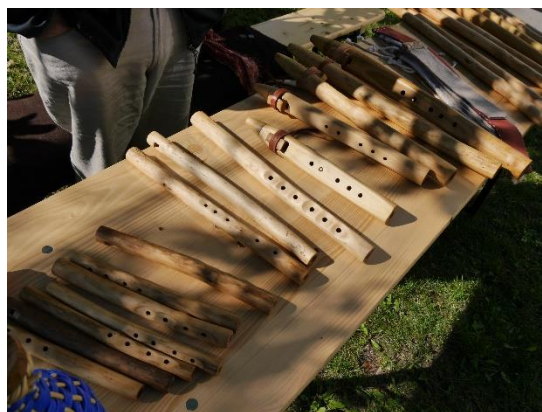
Od této chvíle jsem začala uvažovat o tom, že si muzikoterapii vyberu jako téma závěrečné práce.

4.3 Akce v Maršíkově

Naše známá Iva Smýkalová má léčení hudbou jako koníček. V obci Maršíkov, kde bydlí, ještě s dalšími uspořádala akci, kde si lidé (spíše děti) můžou zdarma s pomocí odbornějších lidí vyrobit hudební nástroje. Například ústní harfu, píšťalu, dešťovou hůl... Děti pak společně na nástroje zahrají. Dále lidé mohli navštívit terapii, koupit si občerstvení nebo si zakoupit nástroje od odborníků. Zde jsem si koupila indickou flétnu a vyrobila píšťalu a jednoduchou dešťovou hůl. Někteří návštěvníci byli s postižením. Jeden z nich byl chlapec, který si mne oblíbil. Nebyl agresivní a svoji náladu bez potíží projevoval (objímání, chytání za ruce, smích...). Moc jsem nevěděla, jak se mám zachovat, protože jsem se nikdy s tímto nesetkala. Upřímně obdivuji lidi, kteří se věnují lidem s postižením a nedělá jim sebemenší problém s nimi být. Maminka chlapce říkala, že hudba mu dělá dobře a nedokáže si představit, jak by bez ní mohl být šťastný.



Obrázek 12 - výroba píšťaly



Obrázek 13 - píšťaly k zakoupení



Obrázek 14 - nástroje po muzikoterapii



Obrázek 15 - vyrábění nástrojů

5 Závěr

Muzikoterapie je léčení hudbou. Hudba ovlivňuje naše pocity, nálady a některé funkce těla (tep, dýchání). Díky tomu se dají léčit a zlepšovat fyzické a psychické stavy postiženého jedince. Léčení probíhá formou terapií, které probíhají podle potřeb klienta, nebo klientů. Můžeme rozhýbat tělo a zapojit myšlení, nebo jen ležet a nechat se léčit příjemnou melodií a vibracemi z nástrojů. Léčení hudbou už používali pravěcí lidé.

Jako cíl jsem si dala to, že se chci o tomto oboru dozvědět více. Myslím si, že to jsem splnila. Nad prací jsem trávila hodně času, protože jsem si vyhledávala a četla velké množství odborných článků a informací, které jsem pak musela sepsat do vět, ze kterých bude snadné

vše pochopit. Moje osobní prožitky jsou příjemné a ráda na ně budu vzpomínat. Pokud se mi naskytne možnost, určitě bych chtěla nějakou další terapii navštívit.

6 Zdroje

Z internetu

DUDKA, Zdeněk. wikipedie [online]. [cit. 21.8.2018]. Dostupný na WWW:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie>

ŽIVOT DĚTEM. YouTube [online]. [cit. 28.12.2018]. Dostupný na WWW:

https://www.youtube.com/watch?v=LTmzULJ_xEw

NOTAFLY. wikipedie [online]. [cit. 27.1.2019]. Dostupný na WWW:

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Ernst_August_Nicolai&action=info

KŘIKALOVÁ, Zdeňka. Muzikohraní [online]. [cit. 27.1.2019]. Dostupný na WWW:

<http://www.muzikohrani.cz/2014/09/zvukova-harmonizace-tela-i-duse-rezonancni-luzko/>

ZÍTOVÁ, Lenka. TECHNIKY MUZIKOTERAPIE U DĚTÍ S DOWNOVÝM SYNDROMEM [online]. [cit. 31.3.2019]. Dostupný na WWW:

<https://theses.cz/id/3kau4h/33322-418963669.pdf>

VYSOČAN, Petr. Muzikoterapie Znojmo- Petr Vysočan [online]. [cit. 20.1.2019]. Dostupný na WWW: <http://www.petrvysocan.estranky.cz/>

ŠEVČÍK, David. Muzikohraní [online]. [cit. 20.1.2019]. Dostupný na WWW:

<http://www.muzikohrani.cz/2010/08/zvonkohra-koshi/>

AUTOR NEUVEDEN. Dajána [online]. [cit. 20.1.2019]. Dostupný na WWW:

<http://www.dajanapraha.cz/muzikoterapie>

HERALOVÁ, Zuzana. Žena [online]. [cit. 20.1.2019]. Dostupný na WWW:

<https://zena.aktualne.cz/zdravi/kdyz-hudba-leci-muzikoterapie-pusobi-na-nase-bunky-ovlivni-e/r~86d2116023d711e8aca5ac1f6b220ee8/?redirected=1549200286>

BENÍČKOVÁ, Marie. muzikoterapie [online]. [cit. 19.1.2019]. Dostupný na WWW:

<http://m.mb-muzikoterapie.cz/muzikoterapie/>

JANÁČKOVÁ, Zuzana. O psychologii.cz [online]. [cit. 19.1.2019]. Dostupný na WWW: <http://www.opsychologii.cz/clanek/92-kdyz-hudba-leci-aneb-muzikoterapie/>

SVOBODOVÁ, Michaela. OnaDnes.cz [online]. [cit. 14.1.2019]. Dostupný na WWW: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/jak-pomaha-muzikoterapie.A170607_112716_zdravi_pet

AUTOR NEUVEDEN. MAUT [online]. [cit. 3.1.2019]. Dostupný na WWW: <https://www.maut.cz/muzikoterapie/>

BAREŠOVÁ, Blanka. zdravě.cz [online]. [cit. 2.1.2019]. Dostupný na WWW: <https://terapie.zdrave.cz/muzikoterapie/>

Z knihy, časopisu

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie. Praha: Portál s.r.o., 2007, ISBN 978-80-7367-339-0.

ŠIMKOVÁ, Michaela. Pravý domácí časopis. Čelákovice: Propolis s.r.o., 2018, ISSN 1805-9449

Obrázky

Obrázek 1: MANDL, Dattatreya. *realm of history* [online]. [cit. 5.2.2019]. Dostupný na WWW: <https://www.realmofhistory.com/2017/02/28/oldest-musical-instrument-9000-year-flute/>

Obrázek 2: AUTOR NEUVEDEN. *pageride* [online]. [cit. 5.2.2019]. Dostupný na WWW: <http://bici-nastroje.wbs.cz/Historie-bicich-nastroju.html>

Obrázek 3: ZÍTOVÁ, Lenka. *theses* [online]. [cit. 31.3.2019]. Dostupný na WWW: <https://theses.cz/id/3kau4h/33322-418963669.pdf>

Obrázek 4: AUTOR NEUVEDEN. *Dajāna* [online]. [cit. 2.3.2019]. Dostupný na WWW: <http://www.dajanapraha.cz/cenik-muzikoterapie>

Obrázek 5: ZERPA, Graciela. pixabay [online]. [cit. 4.2.2019]. Dostupný na WWW: <https://pixabay.com/cs/tibetská-mísa-buddhismus-zen-3435908/>

Obrázek 6: AUTOR NEUVEDEN. eine [online]. [cit. 4.2.2019]. Dostupný na WWW: <http://www.einebinsenweisheit.com/p-gong.html>

Obrázek 7: VXLA. flickr [online]. [cit. 4.2.2019]. Dostupný na WWW: <https://www.flickr.com/photos/vxla/5179603802/in/photostream/>

Obrázek 8: AUTOR NEUVEDEN. Léčivé nástroje [online]. [cit. 4.2.2019]. Dostupný na WWW: <https://www.lecive-nastroje.cz/cs/eshop/zvonkohra-koshi-ohen.htm>

Obrázek 9: FALTUSOVÁ, Veronika. celostní muzikoterapie [online]. [cit. 5.2.2019]. Dostupný na WWW: http://www.muzikoveru.cz/DESTOVA-HUL/655700fa_0bb7_41a8_9f48_65d6a2cc47a4.aspx?master_c96a9213_c159_425e_bf42_5321f133114b_newsId=3b4fb6df_65b8_465f_a7fc_01436959ac56

Obrázek 10: MAREK, Tomáš. djembemafia.com [online]. [cit. 5.2.2019]. Dostupný na WWW: <https://www.djembemafia.com/cs/home/64-djembe-m-2.html>

Obrázek 11: AUTOR NEUVEDEN. inspiraceŽENY [online]. [cit. 5.2.2019]. Dostupný na WWW: <http://inspiracezeny.cz/samansky-buben/>

Obrázek 12: vlastní fotografie [28.9.2018]

Obrázek 13: vlastní fotografie [28.9.2018]

Obrázek 14: vlastní fotografie [28.9.2018]

Obrázek 15: vlastní fotografie [28.9.2018]