

ČTEME SI POHÁDKY – ZKLIDNĚNÍ, CVIČENÍ PAMĚTI, SOUSTŘEDĚNÍ			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Pomůcky / Poznámky
5´	Privítání – rituál.	Hra na triangel. Žáci si vyberou v místnosti místo, v příjemné klidové poloze naslouchají relaxační hudbě, všímají si světelných efektů.	Triangel, CD s relaxační hudbou. Místnost je zatemněna. Relaxační hudba dle výběru učitele. Vodní sloup, světelné efekty dle výběru jsou zapnuty. Aromalampa. Žáci se po příchodu seznámí.
10´	Poslech pohádky.	Učitel ztlumí hudbu. Učitel přečte dětem pohádku.	Pohádková kniha.
10´	Převyprávění pohádky.	Žáci se snaží společně s učitelem převyprávět pohádku, všichni se zapojí.	
10´	Přečtení pohádky.	Žáci přečtou pohádku, každý přečte část.	Pracovní listy s textem pohádky.
10´	Poslech pohádky z CD přehrávače.	Žáci si lehnou na postel, relaxační vaky a poslouchají pohádku, kterou jim učitel pustí z CD přehrávače. Jedná se o pohádku se stejným názvem, kterou jim četl učitel, kterou četli žáci.	CD s pohádkou.
2´	Závěrečný rituál	Hra na triangel.	Triangel. Učitel vypne hudbu, oznámí žákům ukončení činnosti, žáci se obují a odcházejí do tříd.

MUZIKOTERAPIE

je léčebná metoda používající jako terapeutického prostředku hudbu.

Historie

Nejstarší zmínky o spojení hudby a medicíny pocházejí z Bible, kde je popisováno, jak David léčil hrou na harfu deprese krále Saula. Ve starých předoasijských kulturách, v Evropě a v antickém Řecku byly nejen prakticky, ale i teoreticky propracované koncepty formování člověka pomocí hudby. To se týká např. dionýského kultu, nauky o ethosu v hudbě a Aristotelova učení o katarzi prostřednictvím umění. Nová koncepte muzikoterapie se objevila koncem 17. století. Pod názvem iatromusica vycházela z představy vibrací způsobovaných hudbou – ty z nemocného těla podle této teorie vypuzovaly jedovaté látky. Za nejprínosnější se považoval rytmus, proto byly komponovány speciální léčebné skladby tanečního charakteru.

Koncem 19. století s nástupem exaktní medicíny byla muzikoterapie zavržena jako šarlatánství. Jen výjimečně se objevovaly dílčí studie, např. o vlivu hudby na krevní oběh apod. Teprve koncem druhé světové války se v USA a ve Švédsku objevily propracovanější koncepty opřené o psychoanalýzu. V USA to byla hlavně empirická klinická praxe a muzikoterapie zde sloužila spíš jen jako pomocná metoda. Ve Švédsku Alexis Pontvik založil v roce 1942 muzikoterapeutický institut, vycházející z Jungova pojetí psychoanalýzy. Muzikoterapie je zde hlavní léčebnou metodou, neboť hudba může svými specifickými prostředky pronikat do hlubších vrstev osobností než mluvené slovo. Přes značné pokroky, kterými muzikoterapie prošla, lze tvrdit, že je stále v začátcích, neboť dosud významně nepřekročila hranici empirismu. Z nejnovějších výzkumů se dá zmínit podstatný podíl hudby na výsledcích holotropního dýchání (Stanislav Grof).

Léčebné působení hudby

Hudba ovlivňuje vegetativní funkce – srdeční rytmus, krevní tlak, dýchání, svalový tonus, motoriku, termoregulaci a pod. Používá se ke zmírnění bolestí, úzkosti, strachu (např. při chirurgických nebo stomatologických zákrocích), u poinfarktových stavů, při léčbě dlouhotrvajících chorob (např. tuberkulózy).

V psychoterapii se hudba užívá k léčbě adaptability, komunikace, v souvislosti s neurózami a pod. Hudba je sama o sobě komunikací, proto umožňuje oslovení a porozumění i tam, kde jsou narušeny běžné mezilidské kontakty. Pomáhá jednak poslechu hudby – např. jako emoční ventil, jako prostředek restrukturace vztahu jedince a kolektivu apod. Za důležité se také, v návaznosti na Junga, považuje napojení na základní zákonitosti fungování světa (Weltklang, archetypy...). Užívají se různé metody muzikoterapie – racionální, sugestivní, abreaktivní, tréninková, interpersonálně korektivní atd. Muzikoterapie může být individuální, skupinová nebo hromadná. Užívá se (např. 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 psychiky i somaticky zaostalých dětí. Významná je také léčba postavená na práci s vlastním hlasem, resp. zpěvem – hlasová terapie.

Léčivá hudba

Hudba k terapii se většinou nevybírá podle estetických kritérií. Obvykle se neklade

důraz na obsahovou stránku díla, ale na schopnost bezprostředně působit. Povzbuzuje se emocionálně laděný fantazijní výklad, výpověď o prožitku apod. Proto se vybírají všeobecně přijatelné skladby klasicko – romantické produkce (Beethoven, Chopin, Čajkovskij), které vyvolávají intenzivní citové prožitky a reakce. Pontvikova švédská škola muzikoterapie zásadně preferuje bachovskou polyfonii. Často se užívají lidové písně a etnická hudba a pro některé účely se hodí dokonce agresivní rytmická hudba. Dosud však není popsáno terapeutické působení psychedelické rockové hudby a orchestrální a komorní témbrové hudby (Messiaen, Ligeti, Penderecki. Schnittke, Scelsi ad.)

Popis některých muzikoterapeutických technik

Hudební improvizace

Představuje spontánní vytváření hudby pomocí hry na tělo, zpěvu a hudebních nástrojů. Hudební improvizace umožňuje vyvolat odpovědi klientů na jakékoliv úrovni postižení. Muzikoterapeut vytváří hudebně a emocionálně příznivé prostředí. Rozlišujeme improvizaci připravenou (terapeut a klient předvídají její průběh) a nepřipravenou (improvizace spontánně přebíhá z jedné hudební improvizace do druhé).

Hudební interpretace

Ve srovnání s hudební improvizací je hudební interpretace direktivnější způsob práce, který spočívá v reprodukci předem známého hudebního materiálu. Podobně jako u hudební improvizace je možné kromě hry na tělo, zpěvu a hudebních nástrojů využít také pohybu a dalších uměleckých prostředků.

Hudební interpretace je vhodná pro klienty, kteří potřebují posílit sebedůvěru nebo kteří prožívají úzkost ze spontánního projevu.

Příklad: Muzikoterapeut pracuje s klientem s DMO. Snaží se podpořit rozvoj motoriky a kognitivní funkce prostřednictvím hry na klavír a jiných instrumentálních aktivit. Klient má za úkol přehrát jednoduché motivy, melodie písní. Způsob hry aktivuje oslabené svalové skupiny. Podle svých schopností a možností klient směřuje ke stále větší motorické komplexitě (zapojuje všechny prsty, hraje oběma rukama současně...).

Zpěv písní

Zpěv písní pomáhá lidem s narušeným řečovým projevem zlepšit jejich artikulaci, rytmus řeči a dechovou kontrolu. Lidem s mentálním postižením slouží písně k rozšiřování slovní zásoby, memorování důležitých údajů a zvládání sekvenčních úloh. Skupinový zpěv přivádí zúčastněné ke společnému kontaktu, poskytuje anonymitu projevu a možnost odreagování.

Poslech hudby

Poslech hudby podporuje vyjádření myšlenek a pocitů nedirektivním způsobem. Usnadňuje navázání kontaktu, komunikace a interakce mezi terapeutem a klientem. Pomáhá klientovi dospět k obtížným a problematickým tématům tím, že vytváří kreativní prostředí pro jeho sebereflexi a verbální sdělení. Pokud se na setkání s

klientem chceme věnovat nějakému problému, poslech hudby nám usnadní začít a rozvinout komunikaci.

Hudba může být instrumentální nebo vokální.

Při poslechu hudby by měl muzikoterapeut vzít v úvahu: hudební preference klienta, délku koncentrace jeho pozornosti, terapeutický záměr.

Psaní písní a kompozice hudby

Psaní písní a kompozice hudby podporují kooperativní učení, sdílení pocitů, myšlenek a zkušeností. Pro hospitalizované děti je prostředkem k vyjádření obav a úzkostí a porozumění jim.

Psaní písní je vhodná aktivita se skupinou i jednotlivci.

Hudební vystoupení

Hudební vystoupení zahrnuje fázi přípravy (náviku) a realizaci vystoupení. Při náviku můžeme využít instrumentální, vokální a pohybové aktivity podle preferencí a schopností klientů. Nemusí se jednat o vystoupení pro veřejnost, neboť předvést naučené dovednosti před ostatními lze se stejnými výsledky také v terapeutické skupině. Hudební vystoupení pomáhá budovat klientům sebedůvěru, sebevědomí a sebedisciplínu. Při skupinové hudební činnosti se prohlubuje vnímání a uvědomování druhých. Hudební vystoupení pro veřejnost jsou taktéž vhodnými příležitostmi pro socializaci handicapovaných dětí a mládeže a rozšíření jejich interakcí s vrstevníky.

Pohybové aktivity při hudbě

Pohybové aktivity při hudbě podporují a rozvíjejí rozsah pohybů, senzomotorickou koordinaci, svalovou sílu, vytrvalost, respiraci, svalovou relaxaci a kreativní vyjadřování pohybem. Hudební rytmus dodává pohybům strukturu a usnadňuje pohybové vyjádření. Pozitivně působí při motorické reedukaci různých neurologických poruch. Rytmické komponenty hudby pomáhají zvýšit motivaci, zájem a prožitek z pohybu a hudby. S imobilními klienty můžeme provádět tanec a pohybovou improvizaci na vozíku.

Hudba a imaginace

Spojení hudby s imaginacemi nabízí direktivní a nedirektivní způsob práce.

Při direktivní imaginaci nabízí terapeut klientovi konkrétní témata pro imaginaci.

Nedirektivní způsob zahrnuje poslech hudby v relaxovaném stavu za účelem rozvinutí spontánních imaginací spojených s terapeutickými cíli.

Dechová cvičení při interaktivní hudbě

Zvláštní muzikoterapeutickou technikou nazvaná dechová cvičení při interaktivní hudbě popsali Grossman a Schein. Klienti s vysokým krevním tlakem jsou vedeni k pomalým a pravidelným dechovým vzorcům. Vysoký krevní tlak se díky zpomalení dechové aktivity sníží. Tento postup se ukázal jako efektivní pro uvolnění hypertenze, posílení respiračních svalů, prevence pneumonie, usnadnění řeči u klientů s roztroušenou sklerózou.

Definice muzikoterapie dle Světové federace muzikoterapie z roku 1996:

"Muzikoterapie je použití hudby anebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb. Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby." (in Kantor 2009, s. 27)

Muzikoterapie je tedy terapeutický přístup, který využívá jak působení hudby (receptivní, pasivní muzikoterapie), tak i proces při vytváření hudby a zvuků (aktivní muzikoterapie).

Velmi důležitým aspektem našeho pojetí muzikoterapie je práce výhradně s živou hudbou. Na základě principu intuice-inspirace-improvizace tvoříme živou hudbu tady a teď a to jak její pasivní, tak i aktivní provedení.

Působením živé hudby na organismus při receptivní muzikoterapii v oblastech smyslového i nadsmyslového vnímání dochází ke stavu celostní harmonizace neboli k celkovému uvolnění a relaxaci. Dalo by se říci zvuková masáž těla i duše nebo prozáření zvukem.

Při společné tvorbě živé hudby (aktivní muzikoterapie) dochází k propojení všech účastníků, k hlubokému prožitku z vlastního projevu, k intenzivnímu kontaktu se sebou samým, k možnosti získávání či znovuzískávání důvěry v oblasti mezilidských vztahů, atd. Jedinec získává nové dovednosti, obohacuje svůj život o nové zkušenosti. Hra na hudební nástroje má pozitivní vliv na motorický rozvoj.

Používáme hudební nástroje, které jsou převážně tradiční a lidové, vyrobené z přírodních materiálů, pocházející z různých koutů celého světa. Zvuk je tedy přirozený a bohatý na širokou škálu působnosti.

O terapii

„Terapeutické přístupy lze obecně vymezit jako takové způsoby odborného a cíleného jednání člověka s člověkem, jež směřují od odstranění či zmírnění nežádoucích potíží, nebo odstranění jejich příčin, k jisté prospěšné změně (např. v prožívání chování, fyzickém výkonu). Tomu odpovídá rovněž etymologie termínu terapie, jehož řecko-latinský původ odkazuje na léčení, ale také na starání se, pomáhání, cvičení.“ (Müller 2005, s. 13)

Formy muzikoterapie

Formy muzikoterapie podle účasti či způsobu zapojení klienta

- aktivní
- pasivní (receptivní)

Aktivní muzikoterapie v sobě zahrnuje účast klienta na hudební tvorbě a produkci. Klient sám zpívá, hraje na hudební nástroj nebo hraje na své tělo, projevuje se. Výsledná podoba aktivní muzikoterapie pak může být hudební improvizace, která podněcuje lidskou aktivitu, tvořivost a představivost. Hudební vystoupení pak může v sobě přinášet projev jedince na veřejnosti, nabízet mu pocit úspěchu a potěšení. Vhodně vytvořený muzikoterapeutický sbor má v sobě jak terapeutický, tak umělecký potenciál.

Pasivní (receptivní) muzikoterapie spočívá v poslechu hudby, kterou tvoří nejlépe sám muzikoterapeut. Ale samozřejmě se může jednat i o poslech přírodních zvuků, šumů, i ticha. Muzikoterapeut je naladěný na klienta a vytváří hudební produkci, kterou klient v klidné, relaxační poloze vnímá a prožívá.

Formy muzikoterapie podle počtu klientů

- individuální
- skupinová

Při individuální muzikoterapii se muzikoterapeut plně věnuje jednomu klientovi. Je prostor pro čistě individuální práci na všech úrovních. Je možné využít jak aktivní, tak pasivní techniky.

Při skupinové je účastno několik klientů, které muzikoterapeut provází. Posiluje se skupinová spolupráce, sebevyjádření, ale také naslouchání druhým, schopnost adaptace a budování důvěry.

Formy muzikoterapie podle vztahu muzikoterapeut vs. klient

- autoterapie (samoléčba)
- heteroterapie (klient a muzikoterapeut jsou dvě odlišné osoby)

Prostředky využívané v muzikoterapii

Kantor (in Müller 2005) uvádí přehled následujících prostředků využívaných v muzikoterapii: lidské tělo, hlas, hudební nástroje. Lidské tělo nabízí nepřeborné množství zvuků, které se vytváří buď samotným dechem, či hrou na tělo. Pomáhají uvědomění si vlastního těla, či fungují jako prostředek kontaktu s druhými. Lidský hlas je jedním z nejsilnějších muzikoterapeutických prostředků. Setkáváme se s hlasovou improvizací, rytmizací, melodizací říkadel, zpěv písní, atd. Mezi hudební nástroje využívané při muzikoterapii patří jak nástroje západní kultury (klavír, kytara, atd.), tak nástroje etnické, tradiční, ale také ručně vyráběné.

Díky naší praxi v oboru muzikoterapie považujeme za přínosné užívat tyto nástroje, které jsou převážně lidové a tradiční, většinou vyrobené z přírodních materiálů: bubny (africké bubny djembe, bonga, šamanské bubny, udu), chřestidla, dřevěné flétny, tibetské mísy, didgeridoo, shanti zvonkohry, atd. Hra na některé nástroje nevyžaduje velké schopnosti, a přesto má dostatečný účinek. Klientům se dostává potěšení ze hry. Hraní na nástroje samo o sobě rozvíjí sluchové vnímání, jemnou motoriku, koordinaci, cit pro rytmus, cit pro melodii, atd.

Hudební nástroje

V naší praxi využíváme tyto hudební nástroje:

- bubny djembe, šamanské bubny, buben udu, rámový buben
- perkusivní nástroje (chřestidla, claves, rolničky, deštné hole, atd.)
- dřevěné flétny (dvojačka, koncovka, šestidírková flétna, zobcová flétna, indiánská flétna)
- shakuhachi (japonská bambusová flétna)

- tibetské mísy, gongy, shanti zvonkohra
- shrutibox a alikvotní zpěv
- didgeridoo, brumle
- lidský hlas

Hudba a její působení na lidský organismus

Hudba je v podstatě určité spektrum vibrací. Lidský organismus je složen z jednotlivých buněk a atomů, které také vibrují. Muzikoterapeutické působení hudby má základ v rezonanci obou druhů vibrací. Hudba dokáže působit např. v těchto oblastech:

- díky celostní harmonizaci spuštění jakéhokoli samoléčebného procesu
- získávání primární důvěry a vytváření citových vazeb
- intenzivnější kontakt se sebou samými
- pochopení stavu, ve kterém se jedinec zrovna nachází
- harmonizace energetického systému, tzv. dobití baterek
- postupné vyladování tělesných funkcí a systémů
- prožití radosti z vlastní hudební produkce
- rozvoj kolektivní spolupráce
- pozitivní vliv na komunikační schopnosti
- motorický rozvoj
- atd.



Použitá a citovaná literatura:

Kantor, J. Muzikoterapie. In Terapie ve speciální pedagogice. Müller, O. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. s. 169 - 199. ISBN 80-244-1075-3.

Kantor, J. Vymezení muzikoterapie. In Základy muzikoterapie. Kantor, J., Lipský, M., Weber, J. a kol. Praha: Grada Publishing, 2009. s. 20 - 28. ISBN 978-80-247-2846-9.

Müller, O. Terapie ve speciální pedagogice. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 295 s. ISBN 80-244-1075-3.

ROZVOJ SLUCHOVÉHO VNÍMÁNÍ			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Poznámky / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál.	Učitel zapálí svíčku v solné lampě a postaví ji doprostřed místnosti. Žáci si sednou v kruhu kolem solné lampy, v příjemné klidové poloze se s učitelem přivítají.	Solná lampa. Aromalampa. Místnost je zatemněna. Podle výběru jsou zapnuty světelné efekty. Žáci se po příchodu zují.
30´	Rozvoj sluchového vnímání – vnímání různých zvuků, jejich poznávání.	Učitel kolem solné lampy rozestaví nádoby naplněné věcmi z různých materiálů (pískem, rýží, čočkou, kousky šterku, mincemi, plastovými víčky, apod.) V každé nádobce je jeden druh. a) Žáci si jeden po druhém vybírají dobře uzavřenou nádobku, vezmou ji do ruky, zavřou oči a zatřesou s ní. Následně se pokusí uhodnout, co je uvnitř. b) Učitel má připravené nádoby se stejnou náplní vždy 2x (barevně odlišené). Žáci se podle sluchu pokouší najít dvě nádoby se shodnou náplní.	Dvojice nádobek dobře uzavřené, naplněné různým sypkým materiálem. Jedna sada i druhá jsou barevně odlišené.
10´	Ukončení, závěrečný rituál.	Žáci sdělí učiteli své dojmy. Zda bylo pro ně těžké nebo snadné podle sluchu rozpoznat náplň krabičky. Uloží nádoby do košíčku nebo krabičky. Učitel oznámí žákům ukončení činnosti a sfoukne svíčku v solné lampě.	Učitel oznámí žákům ukončení činnosti. Žáci se obují a v tichosti odejdou.

ROZVOJ SLUCHOVÉHO VNÍMÁNÍ – ZVUKY V PŘÍRODĚ A VE MĚSTĚ			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Pomůcky / Poznámky
5´	Přivítání – rituál.	Učitel zapálí svíčku v solné lampě a postaví ji doprostřed místnosti. Žáci si sednou v kruhu kolem solné lampy, v příjemné klidové poloze se s učitelem přivítají.	Solná lampa. Přehrávač. Místnost je osvětlena. Žáci se po příchodu zují.
15´	Úvodní motivace, povídání si o zvucích, které kolem sebe slyšíme, rozdělení na zvuky z města, z přírody, seznámení se z obrázky.	Učitel si s žáky povídá o tom, co všechno můžeme kolem sebe slyšet. Motivuje žáky, aby vymýšleli různé zvuky se kterými se setkávají. Zaměří se na zvuky, které slyšíme ve městě a na ulici a na zvuky, které můžeme slyšet v přírodě (např. zpěv ptáků, šumění lesa, zurčení vody apod.) Potom rozloží v kruhu připravené obrázky, aby si je děti prohlédly. Společně s učitelem si upřesní, co je na obrázcích zobrazeno.	Učitel připraví obrázky přírodních jevů, zvířat žijících v přírodě (např. moře, vodopád, déšť, žába, kukačka) a obrázky z města (křižovatka, sanitka, kapela). K obrázkům je nutná zvuková nahrávka.
7´	Poslouchání a rozeznávání zvuků.	Žáci se rozmístí po místnosti a zaujmou příjemnou polohu (mohou využít vodní lůžko, relaxační vaky). Zavřou si oči. Učitel pustí po jednotlivých zvucích nahrávky a žáci hádají, co je to za zvuk. Správně uhodnutý zvuk přiřadí, zda patří do města nebo do přírody.	Místnost je zatemněna. Dle výběru učitele světelné efekty.
7´	Poslouchání zvuků města, poslouchání zvuků z přírody.	Na závěr učitel pustí žákům celou nahrávku města, poté nahrávku přírody.	Zvuková nahrávka ruchu města, přírody.
11´	Porovnání poslechnutých zvuků. Ukončení činnosti.	Učitel vyzve žáky, aby zhodnotili, které zvuky jsou příjemnější – městské či přírodní. Jak na ně zvuky, které slyšeli působily, který se jim líbil nejvíc, který nejméně a proč. Učitel ukončí činnost dle zvyklosti.	Učitel uklidí pomůcky, zhasne solnou lampu. Žáci se obují a v tichosti odejdou.

ROZVOJ SLUCHOVÉHO VNÍMÁNÍ (EMOCE)			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítací rituál.	Rituál je proveden dle zvyklostí třídy nebo skupiny dětí.	Místnost je připravena k relaxaci.
25´	Rozvoj sluchového vnímání, zvládání emocí.	Zvolíme si krátké a oblíbené slovo – čau, ahoj, nazdar. Požádáme děti, aby se vžily do různých situací – emocí. Např. Maminka mi nedala svačinu, ztratil jsem svou oblíbenou hračku, nesmím se dívat na televizi apod. Jak se tváříme, když to říkáme svému kamarádovi? Jak se nám změní hlas, když to říkáme? Vyjádříme smutek celým tělem. Zkousíme jiné emoce – radost, vztek, strach, lásku, odpor, smutek. Co slyšíme v hlase? Zkusíme aplikovat na různé básničky, písničky – zpíváme radostně, smutně , dle volby učitele.	Cvičení předchází vysvětlení slova emoce – radost, strach, přátelství, odpor atd. Soustředíme se na výraz obličeje – svěšené koutky úst, smutné oči, sklopená hlava aj. Vyučující předvede svým hlasem. Každou část cvičení zakončíme narovnáním těla, vyhlazením obličeje. Výchovně využijeme.
10´	Zklidnění organismu.	Polohování na vodním lůžku a relaxačních pytlích.	Výběr hudby dle učitele.
5´	Zakončující rituál.	Rituál je proveden dle zvyklostí třídy nebo skupiny dětí.	Po odchodu žáků vyučující uvede místnost do původního stavu.

SPOJOVÁNÍ VIZUÁLNÍCH PODNĚTŮ SE ZVUKY A RYTMY			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál.	Žáci se sesednou do kroužku, v příjemné klidové poloze se s učitelem přivítají. Učitel jim objasní náplň hodiny.	Místnost je zatemněna. Podle výběru jsou zapnuty světelné efekty. Žáci se po příchodu zují.
15´	Zklidnění, navození atmosféry. Seznámení s Orffovy nástroji.	Učitel rozdá každému žákovi po jednom z Orffových nástrojů (ozvučná dřívka, triangel, rolničky, činelky, bubínek,...). Žáci si vyzkouší hru na ně, poslechnou si, jak znějí a nechají je kolovat v kruhu. Následně zkusí rytmicky vytvářet nějakou známou říkanku či jednoduchou písničku (např. Skákal pes).	Orffovy nástroje.
15´	Určování zdroje a směru zvuku po sluchu.	V místnosti je naprosté ticho. Po seznámení s nástroji žáci zůstanou sedět v kruhu, zavřou oči a učitel hraje střídavě na jednotlivé nástroje. Žáci sluchem určují původ a směr zvuku. Hru lze obměnit s jinými zdroji zvuku (např. tekoucí voda, chrastění klíči,...)	Orffovy nástroje, popř. věci vydávající charakteristický zvuk
10´	Relaxace, povídání o prožitcích.	Žáci si lehnou na vodní lůžko (popř. na relaxační vaky). Pokud chtějí mohou opět zavřít oči. Učitel pustí relaxační hudbu, žáci mohou zavřít oči a představovat si zdroj zvuku. Učitel vypne hudbu a povídá si s žáky o jejich prožitcích.	CD s relaxační hudbou. Relaxační hudba dle výběru učitele. Učitel oznámí žákům ukončení činnosti Žáci se obují a v tichosti odejdou.

UČÍME SE PÍSNIČKU			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Pomůcky / Poznámky
5´	Privítání – rituál.	Hra na triangel. Žáci si vyberou v místnosti místo, v příjemné klidové poloze naslouchají relaxační hudbě, všímají si světelných efektů.	Triangel, CD s relaxační hudbou. Místnost je zatemněna. Relaxační hudba dle výběru učitele. Vodní sloup, světelné efekty dle výběru jsou zapnuty. Aromalampa. Žáci se po příchodu seznámí.
5´	Poslech písně zpívané učitelem.	Učitel zahraje a zazpívá píseň na kytaru, jedná se o píseň, kterou se žáci budou učit.	Kytara (jiný hudební nástroj).
10´	Přečtení písně, nácvik písně.	Učitel přečte žákům píseň, společně formou hry na ozvěnu a pohybem se žáci postupně naučí slova písně, první sloky. Učitel bez hudebního nástroje zazpívá kousek melodie, žáci zopakují. Po zvládnutí melodie učitel zazpívá část písně, žáci zopakují. Opět formou hry na ozvěnu naučí učitel žáky celou první sloku.	
10´	Zazpívat naučenou píseň společně.	Učitel v doprovodu hudebního nástroje společně s žáky zazpívá novou naučenou píseň.	Kytara, flétna, dětské hudební nástroje.
10´	Zpěv naučené písně společně s CD přehrávačem.	Společně s CD přehrávačem žáci zpívají novou naučenou píseň.	CD s písničkou.
2´	Závěrečný rituál.	Hra na triangel.	Triangel. Učitel oznámí žákům ukončení činnosti, žáci se obují a odcházejí do tříd.