

Improwizacja i jej wykorzystanie w pracy muzykoterapeuty

Improwizacja jest swoistą działalnością artystyczną, w której proces twórczy łączy się z wykonywaniem, „jest przedstawieniem bez scenariusza”¹. Uwzględnia koncentrację, zmysły, wyobraźnię, fizyczne ja, mowę, emocje i intelekt czyli wykorzystuje możliwości każdej jednostki². Improwizacja ma w swojej istocie terapeutycznej wiele pozytywnych cech, jak rozwijanie inwencji twórczej i wyobraźni, poznawanie zjawisk akustycznych, przedstawianie indywidualnych przeżyć. Może stać się również formą niewerbalnego komunikatu.

W wykorzystywaniu improwizacji w procesie terapeutycznym „ogniskujemy się bardziej na umiejętnościach niż na upośledzeniach. Poprzez muzykę poznajemy człowieka jako całość. Klient słucha siebie jako osoby twórczej i jest słuchany i uznany za taką osobę przez muzykę. Dlatego promuje twórczość, jako istotny aspekt zdrowia”³.

W trakcie wykorzystywania metody improwizacji należy określić⁴:

1. Odbiorców improwizacji
2. Funkcje improwizacji
3. Warunki lokalowe
4. Możliwe zakłócenia podczas procesu improwizowania
5. Rekwizyty

Podczas prowadzonych przeze mnie zajęć wykorzystuje improwizację instrumentalną, wokalną, ruchową i plastyczną jako element diagnostyczny oraz wspomagający indywidualny i społeczny rozwój.

Improwizacji wyznaczyłam następujące funkcje:

1. Doświadczenia
 - a) przestrzeni
 - b) fizycznego ja
 - c) zmysłu wzroku, słuchu i dotyku
2. Rozwijania wyobraźni
3. Doskonalenia komunikacji
4. Eksperymentowania
5. Prezentacji własnych emocji i przeżyć
6. Współtworzenia i współodczuwania

Bardzo często w trakcie zajęć poszczególne rodzaje improwizacji są ze sobą łączone w celu wzmocnienia pewnych określonych reakcji bądź sami uczestnicy spontanicznie uzupełniają jedną improwizację drugą.

Improwizacja instrumentalna

W improwizacjach tego typu to właśnie instrument staje się głównym medium przekazu. Często to właśnie instrument przez swoją niejednoznaczność ułatwia kontakt z drugim człowiekiem. Już sam jego wybór, sposób gry na nim może stanowić bazę dla dialogu i interpretacji. W innym przypadku staje się on łącznikiem bądź inspiracją do działania.

¹ B. Way : Drama w wychowaniu dzieci i młodzieży, WSiP, Warszawa 1997, s. 196.

² Ibidem., s. 29.

³ S. Procter : Czy współimprowizacja może być terapią ? [w] S. Sidorowicz, P. Cylulko (red.): Muzykoterapia w agresji, lęku i cierpieniu, Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej, Wrocław 2000, nr 76, s. 154.

⁴ B. Way: op. cit., s.

Improwizacja wokalna

W improwizacjach ewokowanych słowem głos staje się elementem inspirującym. Dla przekazywania treści, emocji głosem wykorzystywane są części mowy, spółgłoski, samogłoski, słowa, zdania, wyliczanki, wiersze oraz dźwięki nieartykułowane. Szczególnie kształcącymi są improwizacje ewokowane słowem w znaczeniu asemantycznym. Forma ich może być zamknięta, gdy zbiór wyrazów i ilość powtórzeń jest określona, lub otwarta – kształtowana w trakcie realizacji ćwiczenia⁵.

Improwizacja ruchowa

Na rytm ruchu w decydujący sposób wpływa rytm muzyczny, od niego w dużej mierze zależy charakter, wyrazistość i skuteczność wykonywanych gestów. Współdecydującymi elementami są ; metrum, artykulacja i melodia⁶. Muzyka może decydować o kształcie i charakterze ruchu oraz inspirować twórcze poszukiwania w zakresie kompozycji ruchu. Improwizacja daje tę możliwość, że można ją kształtować przyjmując jeden element jako formotwórczy, który z kolei decyduje o kształtowaniu go w ruchu.

Improwizacje ruchowe przeprowadza się indywidualnie, w małych grupach, jak i w całym zespole. Mogą one być swobodne lub poddane pewnej dyscyplinie ruchowo – formalnej.

Improwizacje grupowe mogą być spontaniczne (interakcje zachodzące pomiędzy poszczególnymi osobami są przypadkowe) lub kształtowane według założeń wykonawczych, formalnych i treściowych. Zadania improwizacji ruchowej są więc drogą do rozumienia „języka dźwięków”⁷.

Improwizacje ruchowe umożliwiają poznanie własnego ciała, wzrostu samoświadomości oraz większej samokontroli.

Improwizacja plastyczna

Rysunek podobnie jak instrument może stać się jednym z mediów pomocnych w wyrażaniu własnych lęków, pragnień i fantazji. Ekspresja za pomocą rysunku wydaje się znacznie bardziej symboliczna i mniej specyficzna niż słowa. Rysunek może pełnić również funkcję ochronną przed bezpośrednią konfrontacją co wywołuje mniejszy niepokój i zmniejsza prawdopodobieństwo wywołania postawy obronnej⁸. Natomiast połączenie plastycznego wyrazu z muzycznym może przyczynić się do wzbogacenia doświadczeń i rozwijania ekspresji.

Improwizacja jest swoistego rodzaju procesem twórczym, w którym twórca nie ogranicza się do powtarzania, naśladowania, ale daje coś z siebie. U osób niepełnosprawnych intelektualnie pojęcie potrzeby realizacji siebie jest pojęciem nabrzmiałym szczególnie głęboką treścią wskutek wielu trudności, aby tę realizację uzyskać⁹. Zjawisko dążenia do samourzeczywistnienia jest szczegółowym postawionym sobie zadaniem w ramach ogólniejszego dążenia do „ja ideal-

⁵ B. Ostrowska, E. Aleksandrowicz ; Improwizacje rytmiczno – aktorskie [w] Rytmika w kształceniu muzyków, aktorów, tancerzy i w rehabilitacji, Akademia muzyczna, Łódź 2002, s. 112 – 113.

⁶ Ibidem., s. 113.

⁷ Ibidem., s.114.

⁸ G.D.Oster, P. Gould : Rysunek w psychoterapii, Gdańskie Wydawnictwo psychologiczne, Gdańsk 1999, s. 19.

⁹ J. Doroszewski : Pedagogika specjalna. Podstawowe problemy teorii i praktyki rewalidacji poszczególnych odchyleń od normy, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Warszawa 1989, t. I, s. 479.

nego”. A to dążenie z kolei należy do jeszcze szerszej kategorii zadań samoregulacyjnych. Wszystkie te zjawiska są podporządkowane potrzebom, a więc są jak najściślej związane z tym, co obejmujemy terminem „osobowość”¹⁰. Ćwiczenia oparte na zasadzie improwizacji kształtują koncentrację, podzielność uwagi, szybkość reakcji, odblokowują negatywne emocje. „Rytm ułatwia interakcje, skłania do samostymulacji, umożliwia członkom zespołu tworzenie ze sobą związków przez fakt, że poruszają się razem w ten sam takt”¹¹. Zadania oparte na improwizacji nie tylko wzmacniają sferę poznawczą, wyobraźnię, spostrzegawczość oraz umiejętność komunikowania się, ale również wzbogacają emocjonalny rozwój osobowości osoby niepełnosprawnej intelektualnie.

W całym procesie terapii opartym na metodzie improwizacji zauważalna jest pewna prawidłowość. Spontanicznie wykorzystywane są przez uczniów te formy improwizacji, które zostały opanowane najszybciej. I tak począwszy od improwizacji ruchowych aż do instrumentalnych, które stopniowo stają się rozbudowaną formą komunikatu, co świadczy również o dużej potrzebie tworzenia. Uczniowie są zadowoleni ze swoich produkcji i przyjemności dzielenia się tą radością z innymi. Zadowolenie wpływa również na potrzebę komunikacji, która u osób z niepełnosprawnością intelektualną jest zaburzona. W początkowym okresie uczniowie cenią te osoby przed którymi mogą się popisać i które oczekiwały ich pomocy, a dopiero w późniejszej fazie traktują siebie jako równorzędnych partnerów. Improwizacja stosowana podczas zajęć muzykoterapeutycznych może stanowić również formę diagnostyczną ze względu na często ujawniane przez uczniów wątki autobiograficzne.

mgr Magdalena Dziobak

¹⁰ J. Doroszewski: op. cit., s. 481.

¹¹ B. Skawina, A. Kamiński: Terapia poprzez ruch twórczy i rytmikę w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi umysłowo [w] Rytmika w kształceniu muzyków, aktorów, tancerzy i w rehabilitacji, Akademia muzyczna, Łódź 2002, s.310.