

**Grażyna Dolińska-Zygmunt, Amelia Golema**

## **WYBRANE ELEMENTY SZTUKI MUZYCZNEJ W TERAPII MOWY**

*„Muzyka jest potężną siłą psychiczną,  
wynikłą z naszego działania duchowego i wyrazowego,  
która dzięki swej możliwości pobudzania i regulowania  
może porządkować nasze czynności życiowe”*

E.J. Dalcroze

### **1. Wstęp**

Sztuka muzyczna, podobnie jak inne sztuki – plastyczna, pisarska czy filmowa, to jedna z dziedzin aktywności artystycznej człowieka, której efektem jest dzieło sztuki. Tym dziełem w muzyce jest szeroko pojęte dzieło muzyczne: symfonia, opera, taniec (jako utwór muzyczny, przy którym można tańczyć). Podstawowym elementem dzieła muzycznego jest rytm, który, według *Encyklopedii muzyki*, reguluje jego przebieg w czasie [Chodkowski 1995]. Jeśli więc rytm w pewnym sensie porządkuje jakieś struktury w czasie, to możemy stwierdzić, że jest swego rodzaju ruchem. Na potrzeby analizy wybranych technik sztuki muzycznej w terapii mowy skoncentrujemy się na następującym stwierdzeniu: skoro rytm jest ruchem, a mięśnie stworzone są do ruchu, to terapia, w której wykorzystamy w szerokim zakresie struktury rytmiczne oraz ćwiczenia muzyczno-ruchowe, służyć rozwijaniu aparatu mięśniowego, a co za tym idzie – aparatu artykulacyjnego. Zanim przejdziemy do przybliżenia kilku sposobów terapii mowy z wykorzystaniem zajęć muzyczno-ruchowych, słów kilka na temat zaburzeń komunikacji językowej.

Są one liczne i bardzo różnorodne: poczynając od prostej dyslalii, poprzez jąkanie, dysfazję, afazję czy autyzm, na uszkodzeniach sprzężonych kończąc. Różnorodna specyfika tych zaburzeń wymaga odpowiedniej terapii. Trudno jest sprostać zadaniu terapeuty, mając do dyspozycji i znając zaledwie jedną technikę czy metodę terapii. Szczególnie przy uszkodzeniach sprzężonych potrzebna jest ogromna wiedza terapeuty na temat zarówno samej choroby, jak i przeróżnych

metod terapeutycznych po to, by stworzyć odpowiedni program dostosowany do indywidualnych potrzeb danego pacjenta. Każdy z terapeutów ma z pewnością swoje preferowane metody terapii, które bardzo dobrze zna i znakomicie potrafi je wykorzystać. Im większa liczba technik, tym lepszy i skuteczniejszy terapeuta. Taka osoba nie ma problemów, by stworzyć jak najbardziej odpowiedni program dla pacjenta z określonym uszkodzeniem [Minczakiewicz 2001]. Stwierdzonym faktem w skuteczności terapii jest jednocześnie włączanie elementów sztuki muzycznej. Zajęcia z muzyką i ruchem są doskonałym suplementem tradycyjnych metod i technik terapeutycznych. Z jednej strony wpływają na zwiększenie efektywności terapii, z drugiej zaś stanowią czynnik uatrakcyjniający zajęcia, a ten jest bardzo istotny, szczególnie w terapii najmłodszych pacjentów ośrodków terapeutycznych czy gabinetów logopedycznych. Mówiąc o sztukach muzycznych, wymienić można by ich wiele. Skupmy się jednak na tych, które dość często są wykorzystywane jako terapia uzupełniająca. Są nimi rytmika oraz logorytmika.

## 2. Rytmika

Emil Jaques Dalcroze – szwajcarski kompozytor oraz pedagog – już w latach dwudziestych XX w. próbował stosować rytmikę w terapii i rehabilitacji. Biorąc udział w konferencjach i pokazach oraz organizując je, przedstawiał wpływ rytmiki na harmonizację funkcji nerwowych. Potwierdzeniem naukowym było oficjalne uznanie lekarzy specjalistów, którzy stwierdzili: „Entuzjazm dalkrozistów (tak bowiem nazywano zwolenników metody Jacquesa Dalcroze’a) nie jest przesadzony, ta metoda jest objawieniem w dziedzinie psychofizycznej i wychowawczej; rytmika bowiem ogarnia cały system nerwowy” [Brzozowska-Kuczkiewicz 1991].

Według Jacquesa Dalcroze’a, fizyczne oraz psychiczne zaburzenia powodują arytmie, która jest wynikiem braku harmonii oraz koordynacji między koncepcją ruchu i jego realizacją. Arytmia ta powoduje swego rodzaju niesprawność. Stopień tej niesprawności zależy od stanu napięcia. Bożena Brzozowska-Kuczkiewicz, powołując się na list Dalcroze’a do Zuzanny Ferrière, wymienia następujące cechy arytmii [Brzozowska-Kuczkiewicz 1991]:

- 1) niezdolność kontynuacji ruchu przez cały czas potrzebny do jego wykonania,
- 2) przyspieszenie lub opóźnienie ruchu wtedy, gdy powinien on być stały,
- 3) niezdolność do przyspieszenia lub opóźnienia ruchu po usłyszeniu polecenia,
- 4) niezdolność wykonania ruchu urywanego – *staccato* – lub płynnego – *legato*,
- 5) rozpoczynanie i kończenie ruchu za późno lub za wcześnie,
- 6) niezdolność powiązania dwóch rodzajów ruchu ze sobą; wolnego z szybkim, płynnego z gwałtownym,
- 7) niezdolność równoczesnego wykonania dwóch ruchów przeciwstawnych,
- 8) niezdolność cieniowania dynamicznego (czyli stopniowego przechodzenia z *piano* do *forte* i odwrotnie),

9) niezdolność akcentowania metrycznego lub wyrazowego [Brzozowska-Kuczkiewicz 1991].

W swoim dziele *La musique et nous (Muzyka i my)* Dalcroze stwierdza: „Harmonizowanie funkcji cielesnych z funkcjami myślowymi, stanowiące naczelną zasadę wychowawczą tej metody, pozwoliło odkryć i doświadczyć, że nie tylko funkcje myślowe decydują o dyspozycyjności mięśni, ale i odwrotnie: ćwicząc mięśnie – pobudzamy mózg do działania” [Dalcroze 1945]. Możemy więc stwierdzić niezaprzeczalny fakt, iż metoda Jacquesa Dalcroze’a ma wielkie walory terapeutyczne.

Nieodłącznymi elementami tej metody są nauka rytmu oraz plastyka ożywiona (czyli ekspresja ruchu), które za pomocą specjalnych ćwiczeń systemu mięśniowego oraz ośrodków nerwowych rozwijają percepcję, koncentrację oraz spontaniczność w wykonywaniu zrytmizowanych ruchów. Nauka rytmiki opiera się m.in. na ćwiczeniach oddechowych i rozluźniających mięśnie. Ruchem realizowane są takie elementy dzieła muzycznego, jak dynamika, melodia czy tempo. Poprzez zmysł mięśniowy rytmika uczy odczuwania rytmów, a także utrzymywania równowagi ciała i ciągłości ruchów. Rozwija jednocześnie pamięć, orientację ruchowo-przestrzenną, umiejętność koncentracji uwagi oraz jej podzielność. Praca nad tymi elementami jest bardzo pomocna np. w terapii osób jękających się jako ćwiczenia uzupełniające klasyczną terapię. Bo czymże jest jękanie, jak nie zaburzeniem w sferze koordynacji ruchowej. Dobrze jest więc pracować z takimi osobami nad koordynacją całego ciała, przyspieszy to z pewnością efekty pracy nad płynną wymową. Zważywszy na to, że często osoby jękające się są w wieku dojrzałym, stają się one tym samym odpowiednimi odbiorcami rytmiki. Dalcroze bowiem wprowadza w swej rytmice ściśle określone zasady, przez co owa rytmika może być prowadzona wyłącznie z młodzieżą lub osobami w wieku dorosłym [Dalcroze 1992].

Dzięki tego typu ćwiczeniom możemy więc skoordynować ruchy narządów artykulacyjnych, co prowadzi do upłynniania mowy. Równoległe z poprawą koordynacji osiągamy jeszcze jeden ważny cel: osoba jękająca się poprawia swą koncentrację uwagi oraz, co równie ważne, odzyskuje i wzmacnia wiarę we własne siły. Rytmika Dalcroze’a działa bowiem jednocześnie na sferę zarówno ruchową, jak i psychiczną osoby poddanej tym ćwiczeniom.

Powyżej przedstawiono jedynie nieliczne elementy metody Dalcroze’a. Jednak nawet tak ogólny rys pokazuje, jak bardzo pomocna może być rytmika jako element uzupełniający pracę logopedy.

### 3. Logorytmika

Podkreślić należy, że logorytmika jest metodą dość młodą, której podstawą była rytmika stworzona i ugruntowana przez koncepcję Emila Jacquesa Dalcroze’a. Aurelia Rozentalowa definiuje ten termin następująco [Minczakiewicz 2001]:

„logorytmika oparta na rytmie muzycznym wraz z zastosowaniem słowa, włączonego jako akompaniament zaprogramowany albo improwizowany – w rytmicznie zestrojony przez muzykę ruch całego ciała. Skuteczność tej metody wymaga:

- 1) podporządkowania się doznaniom muzycznym;
- 2) przestrzegania w wypowiedziach elementów komunikatywnych, a zatem postawy, dykcji, intonacji, form gramatycznych, form logicznych;
- 3) uwzględnienia czynników estetycznych, moralnych i społecznych, w procesie porozumiewania się językowego”.

Próba definicji Rozentalowej z roku 1971 z czasem uległa przekształceniu i dziś w różnych definicjach znajdziemy określenie logorytmiki jako ćwiczeń muzyczno-ruchowych, które stanowią uzupełnienie klasycznej terapii logopedycznej.

W logorytmice na pierwszy plan wysuwa się usprawnianie słuchowe i ruchowe dzieci z zaburzeniami mowy oraz słuchu. Logorytmika to szukanie wspólnych elementów muzyki oraz mowy. Ćwiczenia w logorytmice są oparte na melodii, tempie, rytmie, dynamice, artykulacji, akcencie. Kształcą i doskonalą one motorykę dużą i małą, ćwiczą koordynację słuchowo-ruchowo-słowną, kładą nacisk na odpowiednie rozluźnianie i napinanie mięśni oraz szybką reakcję ruchową na dźwięk. Waleń terapeutycznych w logorytmice jest wiele. Z powodzeniem jest ona stosowana wśród dzieci zdrowych jako element uatrakcyjnający zajęcia, jak i również wśród dzieci z zaburzeniami komunikacji jako jeden z elementów terapii.

Ze względu na fakt, że logorytmika jest dziedziną bardzo obszerną, rzec by można, wręcz interdyscyplinarną, spójrzmy jedynie na kilka najistotniejszych jej elementów: świadomość ciała, pojęcie pulsu i rytmu oraz koordynację słuchowo-ruchowo-słowną.

Nie bez przyczyny na pierwszym miejscu należy umieścić doświadczenie świadomości własnego ciała, gdyż podczas ćwiczeń słowno-ruchowych doskonalimy umiejętność jego odczuwania i kontrolowania. Świadomość naszego ciała, niezależności poszczególnych jego części zdobywamy na płaszczyźnie dotykowej. Zwykle proces kształtowania się świadomości naszego ciała kończy się około jedenastego, dwunastego roku życia. Przy zaburzeniach natury fizycznej czy psychicznej proces ten jest zahamowany. Terapia w tym zakresie powinna więc nastąpić możliwie jak najszybciej, gdy tylko zauważymy jakieś niepokojące symptomy. Zestaw ćwiczeń w tym zakresie jest bardzo szeroki. Należy pamiętać, by uwzględnić w nim elementy koncentracji wzrokowo-ruchowej, naśladowania ruchów z jednoczesną wypowiedzią adekwatną do sytuacji.

Innym ważnym elementem w logorytmice jest pojęcie pulsu oraz rytmu. Okazuje się, że te dwa elementy, ważne w ujęciu szeroko rozumianej muzyki, w rytmice mają również wymiar terapeutyczny. Wykorzystanie pulsu oraz rytmu w ćwiczeniach logorytmicznych ma ogromny wpływ na doskonalenie koordynacji słuchowo-ruchowej [Kilińska 1991]. Mówiąc o rytmie, należy zaznaczyć, że najistotniejszym jego elementem jest miara. Ciało z natury posiada miarę; jest nią

choćby bijące serce. Inne elementy miary ciała, takie jak np. miarowy chód czy oddech, mogą być zaburzone przy różnego rodzaju uszkodzeniach. Wprowadzając więc ćwiczenia z wykorzystaniem rytmu czy pulsu, usprawniamy tę naszą naturalną, wewnętrzną miarę oraz koordynację słuchowo-ruchową.

Przy tego rodzaju ćwiczeniach wskazane jest wykorzystanie nagrań muzyki poważnej. Powinny to jednak być takie utwory, w których puls lub odpowiednia struktura rytmiczna, którą chcemy wykorzystać, powinny być bardzo dobrze uwypuklone. W zabawach z pulsem warto pamiętać o takich utworach, jak choćby marsze Jana Straussa, w nich bowiem z pewnością puls będzie słyszalny cały czas.

Przykładowym ćwiczeniem może być zabawa polegająca na wystukiwaniu pulsu poszczególnymi częściami ciała. Można naśladować prowadzącego lub może on wypowiadać słownie polecenia, np.: „dłonie klepią kolana” lub „prawa noga tupie” lub „dłonie klepią ramiona. Jest to jedno z podstawowych ćwiczeń na koordynację ruchowo-słuchową w pulsie.

Kolejnym elementem logorytmiki wartym szczególnej uwagi jest koordynacja słuchowo-ruchowo-słowna i jej doskonalenie przez piosenkę. Wiadomo, że w logorytmice artystyczny aspekt ruchu oraz pracy ciałem ustępuje wartościom terapeutycznym, które w tym przypadku wysuwają się na plan pierwszy. Podobnie jest z piosenką. Te, które wykorzystujemy do zajęć logorytmicznych, powinny być przede wszystkim krótkie i proste. Najlepiej, jeśli są związane tematycznie z całością zajęć, np. jeśli pracujemy nad świadomością ciała, to słowa piosenki powinny też utrwalać nazwy poszczególnych części ciała. Piosenka powinna być na tyle nieskomplikowana, aby można było się jej nauczyć podczas jednych zajęć. Dzieci powinny zapamiętać melodię oraz większość słów. Należy pamiętać o tym, by wprowadzając nową piosenkę, słowa wprowadzać jednocześnie z melodią, co wbrew pozorom, z pewnością przyspieszy pracę. Dokonując wyboru piosenki na zajęcia z logorytmiki, należy pamiętać, by melodia nie zaburzała akcentu wyrazowego. Jeśli będziemy się kierować wymienionymi wskazówkami, to wybrana przez nas piosenka z pewnością będzie spełniała wymogi tzw. piosenki logorytmicznej. Ruch, który towarzyszy piosence logorytmicznej, powinien choć w części ilustrować słowa piosenki. W ten sposób łatwiej jest je zapamiętać. Jeżeli podczas śpiewu klaszczemy lub miarowo gramy na instrumencie, to nasze uderzenia powinny być zgodne z akcentem wyrazowym poszczególnych słów w tekście.

Jak już wcześniej wspomniano, piosenka w logorytmice łączy dwa elementy: śpiew i pracę ciałem w aspekcie terapeutycznym. Odpowiednio dobrana piosenka jest w tym wypadku świetnym narzędziem do pracy nad artykulacją lub wzmacnianiem mięśni artykulatorów [Nowak 1993]. Wprowadzając jednocześnie ruch całego ciała, pracujemy m.in. nad świadomym napinaniem i rozluźnianiem mięśni całego ciała oraz kształcimy pamięć przestrzenną. Mając więc świadomość, jak odpowiednio dobrać piosenkę czy ewentualnie ją zmodyfikować, możemy przystąpić do realizacji naszych zamierzeń, czyli do pracy nad koordynacją słuchowo-ruchowo-słowną z wykorzystaniem piosenki.

## 4. Podsumowanie

W artykule zaprezentowano jedynie wybrane elementy omawianych metod, ich wykorzystania w terapii osób z zaburzeniami komunikacji językowej oraz koordynacji słuchowo-ruchowej.

Jednym ze skutków rozwijającej się cywilizacji są, niestety, liczne schorzenia i dysfunkcje, którymi dotknięci zostają pacjenci gabinetów logopedycznych, świetlic terapeutycznych i innych placówek rehabilitacyjnych. Niejednokrotnie zaburzenia te występują w postaci sprzężonej, a zatem wymagają wysoce wyspecjalizowanych i dostosowanych do indywidualnych potrzeb działań terapeutycznych. Autorki pozostają w przekonaniu, iż wymaga to również jednoczesnego zastosowania kilku metod terapii, tym bardziej że współczesna nauka odpowiada na potrzeby rehabilitacji tak ciekawymi i efektywnymi metodami pracy z osobą niepełnosprawną, jak chociażby przybliżone w tekście rytmika oraz logorytmika.

## Literatura

- Brzozowska-Kuczkiewicz M., *Emil Jacques Dalcroze i jego rytmika*, WSiP, Warszawa 1991.  
 Chodkowski A., *Encyklopedia muzyki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995.  
 Dalcroze E.J., *La musique et nous*, Perret-Gentil, Genève 1945.  
 Dalcroze E.J., *Pisma wybrane*, WSiP, Warszawa 1992.  
 Kilińska E., *Ćwiczenia logorytmiczne*, Zakład Logopedii Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 1991.  
 Minczakiewicz E.M., *Komunikacja – mowa – język*, WNAP, Kraków 2001.  
 Nowak J., *Piosenka w usprawnianiu wymowy dzieci z trudnościami w uczeniu się*, Wydawnictwo Uczelniane WSP, Bydgoszcz 1993.

## SELECTED ELEMENTS OF MUSIC ART IN SPEECH THERAPY

### Summary

Recently, music art has been more and more often used in the rehabilitation. The following text analyzes two aspects of music art: rhythmic and logorhythmic. Described methods may be used in therapy with children, teenagers and adults. The author presents Dalcroze's rhythmic and elements of logorhythmic in speech therapy.

---

**Grażyna Dolińska-Zygmunt** – prof. nadzwyczajny w Zakładzie Psychologii Klinicznej i Zdrowia Uniwersytetu Wrocławskiego.

**Amelia Golema** – mgr, doktorantka w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.