

Zespół Szkół nr 3 Specjalnych im. J. Korczaka w Pszczynie

**mgr Barbara Korczyk**

**mgr Mirela Wagstyl**

**mgr Ewelina Żemła**

**„Włączenie metody terapii dźwiękiem  
z wykorzystaniem kamertonów do procesu  
edukacyjno – terapeutycznego w klasach dla uczniów  
z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim,  
umiarkowanym i znacznym oraz autyzmem.”**

Program innowacji  
metodyczno – organizacyjnej

## WSTĘP

Kamertony są niezwykle prostymi, jednotonowymi instrumentami muzycznymi, najczęściej wykorzystywanymi do strojenia instrumentów. Są zbudowane ze stopu aluminium, a z wyglądu przypominają widełki – stąd też ich nazwa kamertony widełkowe. Oprócz nich można się spotkać z kamertonami stroikowymi i chromatycznymi, jednak to pierwsze z nich uznawane są za najdokładniejsze. Widełki kamertonu wprowadzane są w drgania poprzez uderzenie instrumentem o plastikowy krążek.

Kamertony widełkowe ze względu na swoje powtarzalne brzmienie znalazły swoje zastosowanie również poza zagadnieniami muzycznymi, a mianowicie w diagnostyce laryngologicznej i neurologicznej. Oprócz tych wykorzystywanych w medycynie konwencjonalnej, na szczególną uwagę zasługują kamertony terapeutyczne. Czym one są i w jaki sposób się je wykorzystuje?

Kamertony terapeutyczne wykorzystywane są w ramach terapii dźwiękiem, która jest uznawana za jedną z naturalnych metod terapeutycznych. Są one większe i głośniejsze od tradycyjnych kamertonów i mają kolejno częstotliwości: C-256 Hz, D-288 Hz, E-320 Hz, F-341,3 Hz, G-384 Hz, A-432,7 Hz, H-480 Hz, C2-512 Hz.

Terapia dźwiękiem opiera się na stosowaniu rozmaitych technik wykorzystujących fale kamertonów o rozmaitych częstotliwościach, które mogą przywracać zdrowie fizyczne i psychiczne. Dzieje się tak dzięki temu, że ciało człowieka źródłem dźwięku, a poszczególne jego narządy mają zróżnicowane częstotliwości. Dokładne ich wartości przedstawiła w swoich badaniach Barbara Farrell Hero, a także opracowała skalę dźwięków, które harmonijnie je uzdrawiają. Dzieje się to poprzez rezonans ciała z konkretnym, odpowiednio dobranym dźwiękiem kamertonu.

W Polsce jedną z głównych propagatorek stosowania kamertonów jest prof. Barbara Romanowska. W 2004 roku utworzyła ona Akademię Dźwięku. W jej ramach opracowana została autorska metoda prof. Romanowskiej „Muzykoterapii Dogłębnej Komórkowej”, zgodnie z którą odpowiednio dobrane dźwięki mogą pomagać w pokonywaniu problemów natury psychicznej, uspokajać, a także mieć wpływ na regenerację komórek. Zdrowie jest możliwe dzięki balansowi, z kolei jakiegokolwiek jego zaburzenia powodują chorobę. Obecnie prof. Barbara Romanowska przebywa w Kalifornii, gdzie rozwija swoją metodę.

Kamertony terapeutyczne z powodzeniem mogą być stosowane w pracy z osobami z autyzmem oraz z niepełnosprawnymi intelektualnie. Nie można jednak wskazać wyłącznie jednej skutecznej metody terapeutycznej. Podobnie jak w każdym innym przypadku użycia kamertonów wszystko zależy od jednostkowych przypadków. U niektórych osób możliwe będzie przeprowadzenie całych zajęć terapii dźwiękiem, z kolei u innych stopniowo trzeba będzie oswajać z kamertonami, ich brzmieniem i sposobem działania. Wprowadzanie kamertonów do pracy z osobami z autyzmem oraz z niepełnosprawnymi intelektualnie warto rozpocząć od dźwięków, które sprzyjają uspokojeniu, m.in. od kwinty czystej C – G czy też F – C (512). Na uwagę zasługuje również wykorzystywanie kamertonów anielskich, czyli tych opartych na serii nadtonów dziewiątej oktawy. Idealnie przywracają równowagę i harmonię.

Stosując kamertony w codziennej pracy należy pamiętać przede wszystkim o jednej podstawowej zasadzie – w każdym przypadku najważniejszy w terapii dźwiękiem jest stan emocjonalny terapeuty. Jeśli on jest zdenerwowany, to jego podopieczni również będą. Dlatego też najistotniejszym zadaniem jest dbanie o swoją harmonię, aby następnie przekazać ją innym.

## **CHARAKTERYSTYKA ADRESATÓW INNOWACJI**

Uczestnikami zajęć innowacyjnych będą dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym i znacznym oraz z autyzmem, uczęszczający do Szkoły Podstawowej nr 23, Szkoły Przysposabiającej do Pracy oraz Branżowej Szkoły I Stopnia nr 4 w Zespole Szkół nr 3 Specjalnych im. Janusza Korczaka w Pszczynie.

## **PRZEDMIOT INNOWACJI**

Przedmiotem niniejszej innowacji jest włączenie metody terapii dźwiękiem z wykorzystaniem kamertonów do procesu edukacyjno – terapeutycznego w celu wspierania uczniów w procesach poznawczych oraz emocjonalnych, wzmacniania poczucia wartości, uwalniania emocji oraz relaksacji.

**CZAS TRWANIA INNOWACJI:** 04.11.2019 r. – 31.05.2020 r., kontynuacja w roku szkolnym 2020/2021 oraz w roku szkolnym 2021/2022.

## **KOSZTY I ŹRÓDŁA FINANSOWANIA**

Innowacja nie wymaga dodatkowego finansowania.

## **CELE, METODY I FORMY PRACY**

### **Cel główny:**

Celem głównym innowacji jest wspieranie uczniów w procesach poznawczych oraz emocjonalnych, wzmacnianie poczucia wartości, uwalnianie emocji i relaksacja.

### **Cele szczegółowe:**

- przywracanie właściwej energii w tkankach oraz narządach wewnętrznych,
- detoksykacja organizmu,
- głęboka relaksacja,
- spokój,
- wyciszenie,
- zrównoważenie energii,
- poprawa skupienia, koncentracji,
- redukcja stresu.

### **METODY I FORMY PRACY**

Innowacja będzie realizowana poprzez zastosowanie zestawu skali 8 kamertonów terapeutycznych, których użycie prowadzi do wyśrodkowania, zharmonizowania energii w organizmie poprzez proces „komórkowej pamięci” opartej na naturalnych wibracjach częstotliwości drgań kamertonów. Struktury harmoniczne przywracają właściwą energię w tkankach oraz narządach wewnętrznych, działając na ciało fizyczne i psychikę oraz przywracając zdrowie. Dzięki 8 kamertonom przeprowadzamy detoksykację organizmu, wchodzimy na wyższy poziom świadomości, dostrajamy swoje ciało-umysł-

ducha do stanu balansu, co pomaga potem utrzymywać się w zdrowiu i dobrym nastroju.

Cele zawarte w innowacji będą realizowane poprzez zastosowanie kilku metod pracy z kamertonami:

- Oczyszczanie czakramów – aktywowanie poszczególnych kamertonów w następującej kolejności: C, D, E, F, G, A, H, C.
- Interwały C – jednoczesne aktywowanie dwóch kamertonów: C-D, C-E, C-F, C-G, C-A, C-H, C-C.
- Interwały F – jednoczesne aktywowanie dwóch kamertonów w następującej kolejności: F-C, F-D, F-E, F, F-G, F-A, F-H, F-C.
- Kwinty czyste – jednoczesne aktywowanie dwóch kamertonów oddalonych od siebie o pięć kolejnych stopni skali, np. C-G, F-C.
- Kamertony “Anielskie” – to trzy kamertony o wysokich częstotliwościach, dzięki którym natychmiast przechodzimy w stan uspokojenia i wyciszenia umysłu.

## **ORGANIZACJA ZAJĘĆ**

Zajęcia z wykorzystaniem kamertonów będą prowadzone przez 12 nauczycieli, którzy ukończyli kurs „Kamertony w pracy z dziećmi autystycznymi, niepełnosprawnymi. Terapia dźwiękiem”. Każdy z nich obejmie innowacją inną grupę uczniów (załącznik nr 1: Harmonogram zajęć). W niektórych grupach nauczyciel będzie prowadził zajęcia z wykorzystaniem kamertonów przez całą godzinę lekcyjną, z kolei w innych będą one wprowadzane stopniowo, początkowo jedynie w wąskim zakresie. Kluczową rolę odgrywa tu bowiem obserwacja potrzeb uczniów i uwzględnianie ich podczas zajęć. Zajęcia rozpoczną się w listopadzie 2019 roku, a zakończą w

maju 2020 roku. Wszystkie osoby prowadzące zajęcia z wykorzystaniem kamertonów będą ze sobą w stałym kontakcie w celu wymiany doświadczeń oraz znajdowania rozwiązań ewentualnych trudności. W czerwcu 2020 roku przeprowadzona zostanie ewaluacja, w ramach której nauczyciele prowadzący zajęcia podzielą się swoimi spostrzeżeniami, uwagami i obserwacjami oraz wspólnie wyciągną wnioski na kolejny rok.

Innowacja będzie realizowana również w roku szkolnym 2020/2021 oraz 2021/2022 zgodnie z harmonogramem zajęć opracowywanym na początku każdego roku szkolnego.

## **PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**

Dzięki zestawowi skali 8 kamertonów korzystamy z kilku technik, dowolnie łącząc zależności dźwiękowe – interwały, a każdy interwał wiąże się z innym oddziaływaniem terapeutycznym na ciało i umysł w różny sposób dotykając systemu nerwowego przez aktywowanie określonych możliwości. Służy on technice interwałowej, dźwięku podstawowego czy oczyszczająco-regulującej.

## **EFEKTY WDROŻENIA PROGRAMU**

- uzewnętrznienie świata własnych przeżyć i odczuć, rozładowanie negatywnych emocji,
- wewnętrzny spokój, który pozwala skupić się na danej sytuacji i rozważyć wszystkie istotne szczegóły, przynosi inspirację, podsuwa pomysły, umysł jest wolny od trosk a jego zdolność komunikacji i koncentracji jest

niezaburzona,

- mniejsze rozproszenie energii,
- odwaga, akceptacja, otwartość,
- relaks, przyjemność, odpoczynek.

## **EWALUACJA**

Ewaluacja będzie dotyczyła zarówno przebiegu zajęć jak i osiągniętych wyników. Będzie obejmowała obserwację zachowań uczniów objętych innowacją. Każdy z nauczycieli prowadzący zajęcia z wykorzystaniem kamertonów będzie odnotowywał uwagi i spostrzeżenia z przebiegu sesji w zeszycie obserwacji. Analiza informacji zawartych w tych zeszytach będzie stanowić podstawę oceny efektywności zajęć prowadzonych metodą terapii dźwiękiem.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Angel Romanowska B.: *Muzykoterapia dogłębna – komórkowa*, wyd. Studio Astropsychologii, 2018.
2. Działak M.: *Kamertony klucze do spełnionego życia i wyższej świadomości wg Małgorzaty i Mistrza*, wyd. Ridero, 2017
3. Goldman J.: *7 sekretów terapii dźwiękiem. Uzdrawianie w praktyce*, wyd. Studio Astropsychologii, 2017.