

Muzyka relaksacyjna

Muzyka relaksacyjna jest najprostszą a zarazem bardzo skuteczną formą kształtowania pozytywnych emocji wśród dzieci polegającą na słuchaniu krótkich utworów lub fragmentów odpowiednio dobranej muzyki artystycznej, poważnej.

Muzyka stosowana jako środek terapeutyczny, stwarza możliwość oddziaływania nie tylko na wybrane sfery rozwoju człowieka i obszary jego funkcjonowania, ale oddziałuje na człowieka jako jedność ciała, umysłu i duchowości.

Jest ona jednym z niewerbalnych sposobów wyrażania siebie. Daje możliwość odbioru miłych i przyjemnych doznań. Może być źródłem kreatywnych zachowań człowieka, inspiracji twórczych. Pomaga w nawiązywaniu kontaktu ze światem, z innymi ludźmi. Przewycięża smutek i monotonię, daje radość i siłę do pokonania słabości i lęku.

W trakcie zajęć muzykoterapeutycznych tak dzieci jak i dorośli mają, możliwość przeżycia radości i uwolnienia się od paraliżującego lęku, czasami bardzo destrukcyjnie wpływającego na ich zachowania.

Zastosowanie muzyki jako interwencji terapeutycznej ma długą przeszłość. Dawniej muzyka była wykorzystywana jako metoda leczenia. Jej odradzający aspekt jest doceniany w przykładach, takich jak Platoński opis wzmocnienia zdrowia i harmonii przez muzykę.

Wraz z rozszerzaniem się pojęcia „środowiska terapeutycznego”, formy leczenia rozprzestrzeniły się na wiele niewerbalnych dziedzin: sztukę, taniec, fizyczne poruszanie się, muzykę. Te rodzaje aktywności były postrzegane jako udoskonalające terapeutyczne otoczenie lub środowisko zdrowia psychicznego. Muzykoterapia stała częścią pracy w szpitalach, szkołach i w instytucjach. Muzyka najpierw była wykorzystywana do zabawienia i zaangażowania klientów, ale zyskała popularność jako środek terapeutyczny „do integracji i leczenia osobowości ludzkiej”.

Cele i zadania muzykoterapii: Wzbudzanie pożądanych emocji (uczuć, stanów afektywnych, nastrojów) oraz sterowania nimi;

1. Wzbudzanie gotowości do kontaktu oraz inspirowanie i odpowiednio kierowane rozwijanie prawidłowej międzyludzkiej komunikacji;
2. Wzbogacanie osobowości głównie poprzez doznania estetyczne, wyrabianie w nim postawy twórczej, pomnażanie zasobu jego doświadczeń emocjonalnych i intelektualnych;
3. Wpływanie na stan pobudzenia psychomotorycznego oraz napięcia emocjonalnego i mięśniowego;
4. Ogólne korzystne wpływanie na stan psychofizycznego samopoczucia;
5. Wzbogacenie oraz wspomaganie metod diagnostycznych;
6. Wzbudzanie określonych reakcji fizjologicznych (przede wszystkim wegetatywnych) oraz wpływanie na przemiany biochemiczne zachodzące w ustroju.

Muzykoterapia znajduje szerokie zastosowanie w neuropsychiatrii, głównie w przypadkach opóźnień w rozwoju, u osób z uszkodzeniami mózgu, w autyzmie wczesnodziecięcym, przy zaburzeniach zachowania, w nerwicach o różnej etiologii.

Muzyka w terapii pełni różne funkcje:

- odreagowująco - wyobrażeniową (ma znaczenie dla intensyfikacji procesów wyobrażeniowych u człowieka),
- treningową (usunięcie napięcia psychofizycznego uczestnika-jest realizowana za pomocą różnych wariantów treningu autogennego Schultza),
- komunikatywną (ma związek z nabywaniem umiejętności porozumiewania się oraz z nauką zachowań społecznych i emocjonalnych w tym zakresie),
- kreatywną (realizuje postulat swobodnej improwizacji instrumentalnej, wokalne i ruchowej),
- estetyzującą (wynika z założeń terapii przez muzykę, której celem jest wywołanie intensywnych przeżyć emocjonalnych, pobudzających do refleksji czy kontemplacji).

Źródło: www.relaksacja.pl