

Muzykoterapia

Muzykoterapia jako dyscyplina stale rozwijająca się, została podzielona ze względu na sposoby jej wykonywania na następujące rodzaje: - kliniczno-diagnostyczna : w zakres, której wchodzi działania podejmowane przez specjalistów dziedziny medycyny - naturalna : gdzie podstawowym materiałem muzycznym są dźwięki natury np. szum potoku górskiego, śpiew ptaków, szum morza itp. - spontaniczna : będąca wyrazem przeżywanych emocji np. mimowolne wystukiwanie rytmu, nucenie, gwizdanie, pstrykanie palcami - adaptowana : wykorzystująca przypadkowy materiał muzyczny np. nadawaną przez radio - profilaktyczna : stosowana w celu zapobiegawczym, wykorzystująca odpowiedni materiał muzyczny w celu zaktywizowania lub uspokojenia pacjenta

Elementy muzyki: -rytm (uporządkowanie materiału muzycznego w czasie) -melodia (uszeregowanie wysokości dźwięku) -barwa -dynamika -agogika (tempo) -harmonia (współbrzmienie kilku dźwięków)

Uczestnictwo w muzykoterapii może być bierne i czynne. Bierny udział polega na słuchaniu muzyki proponowanej przez terapeutę. Po części muzycznej następuje zawsze część dyskusyjna. Sposób prowadzenia zajęć, dobór utworów i ich zastosowanie, sposób prowadzenia dyskusji jest zależny od wielu czynników, potrzeb pacjentów, oraz celu i etapu terapii. Zadaniem osoby prowadzącej zajęcia i muzykoterapii jest: -wzbudzenie zainteresowania muzyką -opieka nad uczestnikami zajęć -koordynacja przebiegu zajęć

Muzyka wpływa na: -napiecie mięśni -układ krążenia (podwyższa tempo) -działa na układ pokarmowy i oddechowy -może obniżać próg wrażliwości myślowej -odpowiednio dobraną muzykę stosuje się w łagodzeniu bólu i w czasie zabiegów chirurgicznych, stomatologicznych, w położnictwie i ginekologii -oddziaływanie muzyką stosuje się w chorobach psychosomatycznych, a także w rehabilitacji narządów ruchu

W czasie zajęć muzykoterapeutycznych istotny jest sposób prezentowania odtwarzanych utworów. Proponuje się 3 możliwości:

1. Terapeuta odtwarza utwór bez jakichkolwiek komentarzy, bez podawania tytułu utworu kompozytora czy wykonawców. Informacje te podaje się dopiero po odtworzeniu utworu. Chodzi tu o to aby odbiór utworu przez pacjenta był wolny od jakichkolwiek sugestii.
2. Terapeuta podaje dane dotyczące utworu i tytuł, nazwisko kompozytora, krótkie omówienie stylu, epoki przed odtworzeniem utworu. Celem takiego zaprezentowania utworu jest dostarczenie pacjentowi informacji, które mogłyby przybliżyć muzykę tego rodzaju, ułatwić przeżycia określonych doznań estetycznych, budzić zainteresowanie określonym rodzajem muzyki.
3. Terapeuta przed odtworzeniem utworu podaje komentarz zawierający sugestie ukierunkowujące na sposób przeżywania muzyki.

Muzyka aktywizująca: to utwory instrumentalne lub piosenki w umiarkowanym, marszowym tempie. Zaliczamy m.in. takie rodzaje muzyki jak: rozrywkowa, pop, rock, disco, jazz, ludowa.

Muzyka relaksująca: to utwory przede wszystkim instrumentalne o zwalniającym tempie, rozpoznawalnej melodii, miękkim brzmieniu, małej dynamice m.in. muzyka poważna, rozrywkowa, elektroniczna.

Zastosowanie: -utwory najspokojniejsze do zasypiania i relaksu -utwory spokojne do ćwiczeń oddechowych i rozluźniających, również podczas pracy umysłowej i w czasie posiłków umiejętność dostosowania właściwie muzyki jest podstawowym warunkiem muzykoterapii, stąd potrzeba znajomości literatury muzycznej.

Cele muzykoterapii: -uspokojenie, rozluźnienie -poznanie (cel dydaktyczno-poznawczy) -zabawa

-poznanie siebie nawzajem -kulturotwórcza -wytworzenie za pośrednictwem muzyki równowagi pomiędzy sferą przeżyć emocjonalnych a procesami fizjologicznymi

Funkcje: -muzyka pozwala na docieranie do głęboko ukrytych konfliktów oraz wydobywa i aktywizuje emocje -poprawa nastroju uczestnika oraz realizacja ćwiczeń zaburzonych sfer psychicznych -dostarczenie pozytywnych przeżyć uczestnikowi -pozwala na specyficzne doznania mogące doprowadzić do głębszego zainteresowania muzyką -upowszechnienie muzyki w społeczeństwie -wspólne przeżywanie pozytywnych emocji daje szansę na przełamanie barier nieśmiałości, rozładowanie napięcia -stwarzanie okazji do zabawy