



# MUZYKOTERAPIA

Barbara Piaszczyńska 8a



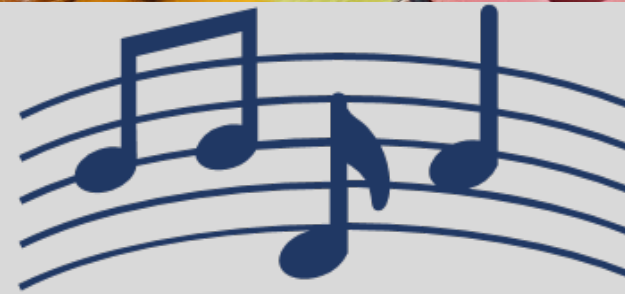
# Muzykoterapia i jej środki

Jest to dziedzina posługująca się muzyką lub jej elementami w celu przywracania zdrowia lub poprawy funkcjonowania osób z różnorodnymi problemami natury emocjonalnej, fizycznej lub umysłowej.

Są to takie problemy, jak zaburzenia depresyjne, nerwicowe czy osobowości.

Podstawowym "składnikiem" muzykoterapii jest oczywiście **dźwięk**. Ze względu na stosowane w dzisiejszych czasach techniki, muzykoterapię dzielimy na rodzaje:

- **aktywna** (śpiew, gra na instrumentach, ruch przy muzyce)
- **receptywna** (słuchanie muzyki, relaksacja i wizualizacja)
- **muzyka w terapii** (muzyka często stanowi tło czy uzupełnienie terapii)
- **muzyka jako terapia** (muzyka ma tutaj pierwsze miejsce, uważa się, że kontakt z muzyką ma znaczący walor terapeutyczny).





# Co muzykoterapia daje człowiekowi?

## Muzykoterapia pozytywnie wpływa na:

- Samopoczucie człowieka
- Napięcie mięśni
- Układ krążenia
- Układ pokarmowy
- Układ oddechowy
- Stopień odczuwania bólu
- Łagodzi objawy chorób
- Ułatwia rehabilitację

## Jej celem jest:

- Uspokojenie
- Rozluźnienie
- Zabawa
- Poznanie siebie nawzajem
- Wytworzenie równowagi pomiędzy strefą przeżyć emocjonalnych a procesami fizjologicznymi

Dziękuję za uwag