

Arteterapia - Muzykoterapia

Muzykoterapia może być różnorodnie wykorzystywana w pracy z osobami po kryzysach psychicznych. Jedną z jej funkcji jest relaksacja. Wiąże się ona zarówno z wyciszeniem emocjonalnym, jak i ze zmniejszeniem napięcia mięśniowego. Może być również sposobem do uruchomienia przeżywania i ekspresji emocji. Muzykoterapia połączona z zajęciami ruchowymi rozwija świadomość własnego ciała.

Ćwiczenie 1

Grupa: 8-12 osób

Rekwizyty: materace (dla każdego uczestnika)

Cel: samopoznanie i werbalizowanie, ekspresja emocji

Uczestnicy zajęć powinni mieć możliwość dowolnego ułożenia się na materacu, w wybranym przez siebie miejscu sali. Prosimy ich o zamknięcie oczu i wsłuchanie się we fragment prezentowanego utworu muzycznego.

Omówienie:

Podczas omówienia warto zapytać uczestników jak słuchało im się wybranego fragmentu, co czuli. Czy muzyka wzbudziła w nich jakieś skojarzenia, wspomnienia.

Przykładowe utwory na zajęcia z muzykoterapii.

1. W.A. Mozart symfonia 40 K550 Menuet to. Allegretto – Trio (wybrany fragment koncertu)
2. J.S. Bach Suite n. 3 BWV1068
3. G. Verdi la traviata: Preludio (uwertura)
4. L. Beethoven Fidelio, op 72c (uwertura)
5. J.S. Bach concert BWV 1055 Larghetto

Bibliografia

Konieczna E.J.: *Arteterapia w teorii i praktyce*. Oficyna wydawnicza „Impuls” Kraków 2004

Oster G.D., Gould P.: *Rysunek w psychoterapii*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Gdańsk 2003

Jachimka M.: *Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych*. [Na podst. książki Donny Branders i Howarda Philipsa oraz własnych doświadczeń oprac.], Wałbrzych: Oficyna Wydawnicza UNUS, cop. 1994, ISBN

Jachimka M.: *Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych część II*. Oficyna Wydawnicza UNUS, cop. 2000, ISBN