

Muzykoterapia - to metoda, a więc zaplanowany sposób postępowania, wykorzystujący wieloraki wpływ muzyki na ustrój psychofizyczny człowieka. Jeszcze do niedawna muzykoterapia wykorzystywana była jedynie w przypadkach klinicznych.

Podział muzykoterapii

Muzykoterapia dzieli się na:

1. **Kliniczną** - przeznaczona dla ludzi chorych, ponieważ jej działania są częścią leczenia kompleksowego i zmierzają do uzyskania konkretnych efektów leczenia.
2. **Profilaktyczną** - stosowaną u zdrowych osób, zwłaszcza dzieci, w celu wspomagania rozwoju emocjonalnego i zapobiegania problemom. Profilaktyka muzyczna jest formą, w której uczestnictwo jest dobrowolne, a odpowiednie dozowanie wspomaga rozwój emocjonalny dziecka.
 - **Aktywna (odtwórcza)** - wymagająca współdziałania. Odbiorca muzyki jest też twórcą poprzez odtwarzanie najprostszych elementów muzycznych: rytmu, melodii, tempa, ruchu przy muzyce itp.
 - **Receptywna** - pozornie bierny odbiór muzyki, nie wymagający od dziecka uzewnętrzniania swych umiejętności muzycznych ani innych objawów reagowania na muzykę.

Stosowanie muzykoterapii do profilaktyki bądź relaksu w pracy ze zdrowymi dziećmi przynosi dobre wyniki. Umiejętnie dobrana muzyka wycisza nadmierne emocje negatywne i pobudza pozytywne. W muzykoterapii można wykorzystać każdy rodzaj muzyki, a nie jak uważano kiedyś, tylko muzykę poważną.

Mogą to być:

- Utwory marszowe.
- Popularne szlagiery.
- Spokojne, melodyjne piosenki lub utwory instrumentalne.
- Muzyka poważna, jazz nowoczesny, muzyka hinduska.

Doskonałym wstępem do muzykoterapii jest muzykowanie perkusyjne. Traktować je należy jako pierwszy etap zainteresowania muzyką. Duże znaczenie ma pierwszy kontakt z muzyką, dlatego spotkanie to powinno być w odczuciu dziecka atrakcyjne i inspirujące do dalszego działania.

Seans muzykoterapeutyczny trwa ok. 45 minut (zwykle 30-60 minut) i dzieli się na ściśle wiążące się ze sobą fazy.

Fazy muzykoterapii i jej cele

1. **Odreagowanie** - klaskanie, tupanie, podskoki, gesty, krzyk. Cel: zmniejszenie napięcia psychicznego.
Wykonywanie kilku prostych, spontanicznych, dynamicznych ruchów oraz swobodna emisja głosowa zmniejszają napięcie mięśniowe, co prowadzi do obniżenia napięcia emocjonalnego. Ćwiczenia te obniżają lęk i agresję. Mogą być prowadzone bez podkładu muzycznego lub na tle szybkiej muzyki.
2. **Zrytmizowanie** - klaskanie, wykonywanie rytmicznych ruchów ciałem, maszerowanie. Cel: pogłębienie odreagowania przy równoczesnym uporządkowaniu i zintegrowaniu grupy przez wytworzenie poczucia wspólnoty. Stosuje się tu proste ćwiczenia, mniej dynamiczne i wolniejsze niż w I etapie; grupa wykonuje je wspólnie.
3. **Uwrażliwienie**
 - I wersja - samodzielna gra na prostych instrumentach. **Cel:** pogłębienie percepcji muzyki, uświadomienie dzieciom ich własnych stanów emocjonalnych.
 - II wersja - wyrażanie ruchem i gestem różnych stanów emocjonalnych ilustrowanych przez muzykę. **Cel:** uwrażliwienie na dynamikę, tempo, rytm itp.
4. **Relaksacja** - ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej lub siedzącej. **Cel:** pogłębienie odprężenia fizycznego i psychicznego. Można stosować sugestię słowną spokoju, bezpieczeństwa i ciepła; często odnosi się to do wyobrażeń związanych z przebywaniem wśród przyrody.
5. **Aktywizacja** - łagodna lub dynamiczna.
 - **Łagodna** - spokojne ćwiczenia w pozycji leżącej, przechodzenie do pozycji stojącej przez siad.
 - **Dynamiczna** - ćwiczenia w tempie (mini aerobic).Zwracamy uwagę na stopniowe podnoszenie się z pozycji leżącej. Pamięamy o ćwiczeniach oddechowych.
6. **Zakończenie** - krótka rozmowa na temat odbytych zajęć, odczuć i wrażeń.

Główne formy muzykoterapii

1. **Bierna** - odtwarzanie uprzednio specjalnie przygotowanej muzyki dla uzyskania uspokojenia, odwrócenia uwagi i zorganizowania czasu wolnego. Przykładem muzykoterapii biernej jest koncert rekreacyjny. Istotą tego koncertu jest uporządkowany wg klucza (od niepokoju do relaksu i aktywizacji) układ jednorodnych emocjonalnie utworów mających spowodować odprężenie,

uporządkowanie, równowagę i aktywność.

2. Aktywna

- a. Czynne muzykowanie na prostych instrumentach perkusyjnych.
- b. Zajęcia zabawowo-rytmiczne przy aktywnym współudziale dzieci, tj. ruchowe tworzenie muzyki (wykorzystanie metody R. Labana), malowanie muzyki, rytmiczne tworzenie muzyki.
- c. Przerywnik muzyczno-ruchowy (najkrótsza i najłatwiejsza forma). Jest to układ kilku ćwiczeń, które ułatwiają wyciszenie emocji:
 - naprzemienne podskoki w parach lub indywidualne na jednej nodze lub obunóż;
 - naśladowanie ruchów i mimiki w parach;
 - odbicie lustrzane (muzyka zależna od rodzaju ruchów);
 - rytmiczne wymachy rąk i nóg - "pajacyk";
 - rytmiczne, naprzemienne przysiady w parach (rozwijanie zaufania);
 - płynne ruchy całego ciała (motyl, ptak, wąż) itp. Dla urozmaicenia stosuje się zagadki muzyczne i dźwiękowe.

Nie należy traktować formy aktywnej muzykoterapii jako okazji do rozwijania uzdolnień muzycznych. Nie jest to czas na dydaktykę. Tutaj nie ma znaczenia żadna pomyłka. Radość tworzenia muzyki musi mieć znamiona relaksu, zabawy, przyjemności i całkowitego odprężenia. Uczestnictwo w muzykoterapii jest wyłącznie dobrowolne.

Bibliografia: <http://www.publikacje.edu.pl/> Autor

Jolanta Kozak i Anna Salamon