

## Prvky zážitkovej muzikoterapie:

Spev, hudba a tanec patrili vždy ľudstvu a človek sa vždy snažil nájsť cestu k hudbe a užívať ju počas celého svojho života. Charles Darwin vyhlásil, že hudba je staršia ako ľudská reč.

- Liečebná metóda, využívajúca hudbu ako prostriedok terapie, ktorá harmonizuje, slúži na odreagovanie, reštrukturalizuje osobnosť, vyvoláva príjemné zážitky, aktivizuje človeka fyzicky, intelektuálne a emocionálne, dokáže rozvinúť záujmy, ventiluje negatívne emócie.
- Aktivitu realizujeme skupinovo s menším počtom prijímateľov v multimedialnej miestnosti a v bielom snoezelene.
- Prostriedok komunikácie, poskytuje možnosť sebavyjadrenia u ľudí, ktorí sa nemôžu vyjadriť verbálne, alebo iným spôsobom.

Využívame formy:

1. **Pasívnu- receptívna**, resp. nekreatívna forma: je orientovaná receptívne (posluchovo). Pozornosť je zameraná na počúvanie príjemnej, relaxačnej, uvoľňujúcej hudby pri relaxačných technikách (Jacobsonova progresívna svalová relaxácia, autogénny tréning, voľné a riadené imaginačné techniky), na počúvanie zvukov šumu, prírody a nevtieravej inštrumentálnej hudby pri zachovaní uvoľneného fyzického pokoja.
2. **Aktívnu- kreatívna forma** – využíva sa tvorivý potenciál prijímateľov, ktorí sa aktívne zapájajú spontánnymi vokálnymi prejavmi. Využívame Orffove hudobné nástroje, alebo improvizáciu vlastného tela (tlieskanie, lúskanie, klopanie, atď.). Prijímatelia sa učia získavať cit pre rytmus a pre tanec. Využívame aj ďalšie médiá ako je pohyb, tanec, dramatizácia. V multimedialnej miestnosti prostredníctvom internetového pripojenia [www.youtube.com](http://www.youtube.com) sledujú hudobné videoklipy a podľa nálady sa zapájajú do spevu či tanca.
3. U aktívnej formy využívame aj interaktívny hudobný systém **BEAMZ**, pričom používateľ buď aktívne vytvára hudobné zvuky výberom rôznych hudobných nástrojov a určenia si vlastného rytmu, alebo aktívnym vstupovaním do vybratej melódie, alebo zvukov prírody zapájaním a aktivovaním vybratých zvukov rôznych hudobných nástrojov prostredníctvom prerušovania laserových lúčov vlastnou rukou.

# Prvky zážitkovej muzikoterapie



**Kedy?** *Každý štvrtok o 13:00 – 14:00*

**Kto?** Marcelka M., Robko G., Luky P., Lacko S.,

**Kde?** Multimediálna miestnosť/tmavá miestnosť

**S kým?**



# Prvky zážitkovej muzikoterapie



**Kedy?** Každý utorok: 10.00 – 11.00 hod.

**Kto?** Maroš P., Peťo Z., Adá H., Siska S.

**Kde?** Multimediálna miestnosť/snoezelen

**S kým?**

