

Prvky zážitkovej muzikoterapie

Zážitková liečebná metóda využíva hudbu ako prostriedok terapie, ktorá harmonizuje, slúži na odreagovanie, vyvoláva príjemné zážitky, aktivizuje prijímateľa sociálnych služieb, dokáže rozvinúť záujmy, ventiluje negatívne emócie. Aktivitu realizujeme skupinovo s menším počtom prijímateľov v multimediálnej miestnosti v zimnej záhrade a v tzv. bielej miestnosti.

Zážitková muzikoterapia prebieha:

pasívno - receptívnou, resp. nekreatívnu formou - 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.

aktívnu - kreatívnu formou – 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 multimediálnej miestnosti prostredníctvom interaktívnej tabuli sledujú hudobné videoklipy a podľa nálady sa zapájajú do spevu či tanca. U aktívnej formy využívame aj interaktívny hudobný systém **BEAMZ**.

