Magiczny Kraków

Muzykoterapia - DPS, ul. Radziwiłłowska 8

2022-10-03

Muzykoterapia to dziedzina posługująca się muzyką lub jej elementami w celu przywracania zdrowia lub poprawy funkcjonowania osób z różnorodnymi problemami natury emocjonalnej, fizycznej lub umysłowej. W muzykoterapii zasadniczo wyróżnia się podział na: muzykoterapię aktywną, do której zalicza się oddziaływania angażujące „fizycznie” (jak śpiew, gra na instrumentach, ruch przy muzyce, improwizacja) oraz muzykoterapię receptywną, której podstawą jest słuchanie muzyki, relaksacja przy dźwiękach sensorycznych i wizualizacja.

A co się dzieje w naszym Domu? Oj dużo! Wszystko to, co wiąże się z muzyką bardzo dobrze oddziałuje na samopoczucie Mieszkańców, dlatego chętnie odwołujemy się do tej formy terapii. Stąd muzykoterapia, jako dział terapii zajęciowej została tutaj szerzej omówiona. Po pierwsze: śpiewamy z Mieszkańcami: od pieśni w czasie Mszy św. i w czasie nabożeństw, poprzez piosenki okolicznościowe adekwatne do pory roku aż po piosenki biesiadne, przy akompaniamencie gitary.

Chętnie słuchamy nagrań i koncertów korzystając zarówno z internetu, jak i płyt audio. Oczywiście najlepiej odbierane są koncerty na żywo, a takich w naszym Domu nie brakuje! Występują u nas artyści, których przekrój wiekowy mieści się w granicach między 3 a 100 lat. A zatem śpiewają i przedszkolaki, i młodzież szkolna i seniorzy.

Wielka Orkiestra Serdecznej Pomocy - stworzyliśmy własną orkiestrę, która zrzesza prawie wszystkich Mieszkańców naszego Domu. Odwołując się do metody Carla Orffa gramy na instrumentach perkusyjnych - tamburynach, marakasach, dzwonkach i grzechotkach. Część instrumentów Mieszkańcy wykonali własnoręcznie w ramach terapii zajęciowej! Tak dla żartu nazwaliśmy się Wielką Orkiestrą Serdecznej Pomocy, ale Mieszkańcy niemal codziennie dopytują się, czy "będziemy dzwonić na dzwonkach" :)

Nasza Orkiestra w czasie różnych imprez okolicznościowych (Powitanie wiosny, Powitanie Babiego Lata, Walentynki, Święto Drzewa) oraz cyklicznych zajęć (np. gimnastyka mózgu) odwołujemy się do różnych zgadywanek i quizów.

Muzyka była również obecna w czasie cyklicznych Warsztatów z rysowania mandali. Wykorzystywaliśmy różne rodzaje nagrań, aby wyciszyć negatywne emocje, zintensyfikować ekspresję plastyczną, wzmocnić pozytywne myślenie.

Cykl zajęć muzycznych „Spotkanie z piosenką” to okazja do wspólnego wspominania znanych osobistości ze świata muzyki, jak np. Marek Grechuta, Agnieszka Osiecka, Maria Koterbska, czy pośpiewania przedwojennych piosenek. W czasie tych spotkań nie tylko przypominamy sobie ciekawostki z ich życia, ale również chętnie śpiewamy ich utwory. „Spotkania z piosenką” wykorzystujemy do zajęć tematycznych – wiosna jest okazją do pośpiewania wiosennych piosenek, albo posłuchania odgłosów ptaków. Innym razem gromadzimy się by wyśpiewać ulubione piosenki Mieszkańców, oglądnąć tańce narodowe ze świata lub zrelaksować przy odgłosach lasu i aromaterapii olejku sosnowego. Słowem wykorzystujemy wszystko, co możemy czerpać z dźwięku.

Magiczny Kraków

Muzyka obecna jest również w tańcu: począwszy od tańca towarzyskiego w czasie imprez po tańce integracyjne w kręgu!