



Muzykoterapia ? dziedzina posługująca się muzyką lub jej elementami w celu przywracania zdrowia lub poprawy funkcjonowania osób z różnorodnymi problemami natury emocjonalnej, fizycznej lub umysłowej.

Tradycje stosowania muzyki w terapii sięgają już czasów plemiennych, kiedy szaman w czasie rytuałów leczniczych stosował śpiew, grę na instrumentach i taniec. Obecnie jest to dziedzina oparta na podstawach naukowych, w której muzykoterapeuta w procesie kształcenia musi przyswoić wiedzę z zakresu wielu dyscyplin naukowych (m.in. psychologii, medycyny, pedagogiki, psychoterapii etc.).

Podstawowym środkiem oddziaływania w muzykoterapii jest dźwięk, muzyka, która często jest wyzwaczem i katalizatorem przeżyć i emocji. Ze względu na techniki stosowane obecnie 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 i wizualizacja. Równolegle istnieje, bazujące na metodach i podejściach, rozróżnienie na ?muzykę w terapii? oraz ?muzykę jako terapię?. W pierwszym przypadku muzyka stosowana jest jako element każdej sesji ? istotny, jednak nie zawsze podstawowy. Często stanowi tło lub uzupełnienie stosowanych technik psychoterapeutycznych czy ćwiczeń rehabilitacyjnych. Koncepcja ?muzyki jako terapii? wyznacza muzyce priorytetowe miejsce w czasie każdej sesji. Uznaje się, że już sam kontakt z muzyką, jej odtwarzanie lub tworzenie ma znaczący walor terapeutyczny. Potocznie mianem muzykoterapii określa się niekiedy również terapię zajęciową, w której muzyka, śpiew, czy gra na instrumentach odgrywają podstawową rolę (przyjętym na świecie warunkiem nazywania takich zajęć "muzykoterapią" jest posiadanie przez osobę je prowadzącą odpowiednich kwalifikacji do wykonywania zawodu muzykoterapeuty).

W sesji muzykoterapii może uczestniczyć każda osoba, bez względu na poziom jej umiejętności muzycznych, stopień niepełnosprawności, czy rodzaj zaburzeń. Przeciwwskazania odnoszą się jedynie do osób cierpiących na tzw. epilepsję muzykogenną oraz w przypadkach ostrych stanów psychotycznych. Dla terapeuty oraz dla efektywności terapii liczy się przede wszystkim sam proces, zaangażowanie uczestników. Z tego też względu śpiewu, czy improwizacji muzycznych powstających w czasie sesji muzykoterapii nigdy nie ocenia się w kategoriach artystycznych czy estetycznych.

Współcześnie na świecie istnieje kilka głównych modeli muzykoterapii, pośród których należy wymienić:

- Muzykoterapia kreatywna (zwana również muzykoterapią Nordoff-Robbins)
- Wizualizacja Kierowana z Muzyką (Guided Imagery and Music)
- Muzykoterapia improwizacyjna
- Muzykoterapia zorientowana analitycznie
- Muzykoterapia behawioralna

W Polsce zaś najbardziej znane są metody:

- Portret Muzyczny (E. Galińskiej)
- Mobilna Rekreacja Muzyczna (M. Kierył)

Przebieg sesji muzykoterapii zależny jest przede wszystkim od osoby, z którą muzykoterapeuta pracuje, jej potrzeb, problemów i deficytów, celu oraz zastosowanego modelu muzykoterapii.

Elementy muzyki:

- rytm (uporządkowanie materiału muzycznego w czasie)
- melodia (uszeregowanie wysokości dźwięku)
- barwa
- dynamika
- agogika (tempo)
- harmonia (współbrzmienie kilku dźwięków)

Muzyka wpływa na:

- samopoczucie człowieka
- napięcie mięśni
- układ krążenia (podwyższa lub obniża puls)
- działa na układ pokarmowy i oddechowy
- odpowiednio dobraną muzykę stosuje się w łagodzeniu bólu i w czasie zabiegów chirurgicznych, stomatologicznych, w położnictwie i ginekologii
- oddziaływanie muzyką stosuje się w chorobach psychosomatycznych, a także w rehabilitacji narządów ruchu

Cele muzykoterapii:

- uspokojenie, rozluźnienie
- poznanie (cel dydaktyczno-poznawczy)
- zabawa
- poznanie siebie nawzajem
- kulturotwórcza
- wytworzenie za pośrednictwem muzyki równowagi pomiędzy sferą przeżyć emocjonalnych a procesami fizjologicznymi

Funkcje:

- muzyka pozwala na docieranie do głęboko ukrytych konfliktów oraz wydobywa i aktywizuje emocje
- poprawa nastroju uczestnika oraz realizacja ćwiczeń zaburzonych sfer psychicznych
- dostarczenie pozytywnych przeżyć uczestnikowi
- pozwala na specyficzne doznania mogące doprowadzić do głębszego zainteresowania muzyką
- wspólne przeżywanie pozytywnych emocji daje szansę na przełamanie barier nieśmiałości, rozładowanie napięcia
- stwarzanie okazji do zabawy

Źródło: Wikipedia

- *Terapia muzyką w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi. Historia, metoda i praktyka*, [Paul Nordoff, Clive Robbins](#) (Oficyna Wydawnicza IMPULS, Kraków 2008).
- *Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki*, [Krzysztof Stachyra](#) (Wydawnictwo UMCS, Lublin 2009).
- *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, [Tadeusz Natanson](#) (Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1978).
- *Muzykoterapia i terapia przez sztuki plastyczne w piśmiennictwie polskojęzycznym* [Krzysztof Stachyra, Ewa Grudziewska](#) (Wydawnictwo UMCS, Lublin 2007).
- *Podobieństwa i różnice między muzykoterapią i edukacją muzyczną*, [Krzysztof Stachyra](#) ?Terapia przez Sztukę? nr 1/2009, s. 3-6.