



Музыкотерапия «Заряд бодрости»



Музыкотерапия

это особый вид музыкальной деятельности, направленной на профилактику, оздоровление и коррекцию различных психоэмоциональных, поведенческих отклонений, на реабилитацию личности средствами музыкального искусства. Музыка выполняет седативную (релаксационную), стимулирующую и катарсическую функции.



Ранее
музыкотерапи
я не слишком
применялась с
пациентами
пожилого
возраста,
однако потом
все же были
оценены ее
положительны
е моменты –
это оказалось
настоящим
открытием.



Для музыкотерапии подходит атмосферная музыка, помогающая добиться полной релаксации и психологической разгрузки. Такая музыка рекомендована для людей, страдающих от хронической усталости или недавно перенесшим стресс, либо же тем, у кого весьма интенсивный образ жизни. В общем, речь идет о людях, нуждающихся «в передышке».



Влияние музыки на улучшение результатов спортивной деятельности неоспоримо и общедоказано. Музыка благотворно влияет на психическое состояние спортсменов, даёт уверенность в своих силах, снимает утомление. Но всё это не значит, что придя в спортзал, тренеру стоит только включить кассету с приятной музыкой, и успех его подопечным обеспечен.



Вокалотерапия – это терапевтическая методика, основанная на пении и определенной системе упражнений, которая позволяет стимулировать внутренние органы человека, а также нормализовать функциональность нервной системы, и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним факторам.



Существует множество форм такого лечения, вот основные из них:
пассивная; активная; интегративная.

При пассивной форме музыкотерапии пациент не совершает активных действий, основной смысл заключается в прослушивании произведений, соответствующих его состоянию.

При активной форме пожилой человек принимает участие в воспроизведении: поет или играет на музыкальном инструменте. Интегративная форма объединяет в себе черты пассивной и активной – слушая музыку, пожилой человек занят чем-то еще.





**Спасибо за
внимание!**