

## Magiczny wpływ muzykoterapii

Muzykoterapia to samodzielna metoda terapeutyczna, bazująca na leczniczym wpływie dźwięku i muzyki na człowieka. Za muzykę relaksacyjną najczęściej uważane są utwory, w których możemy usłyszeć dźwięki natury. To może być szum fal, odgłos szumiących liści na wietrze, śpiew ptaków – wszystko to, co wpadnie nam w ucho. Nic więc dziwnego zatem, że najlepiej wypoczywa nam się, gdy jesteśmy z dala od głośnego miasta, na łonie przyrody, np. w lesie lub nad morzem. Te dźwięki po prostu działają na nas relaksująco.

Poniżej przedstawiam przykładowe utwory, które możecie Państwo wykorzystać w celu wyciszenia i uspokojenia dzieci, a nawet samych siebie. Doskonale sprawdzą się każdego dnia, zwłaszcza teraz.

Przed przeprowadzeniem ćwiczeń pamiętajmy o stworzeniu sobie odpowiednich warunków: zapewnieniu ciszy, wygodnym miejscu do leżenia lub siedzenia (materac, łóżko, dywan) i wcześniejszym przewietrzeniu pomieszczenia. Niezbędna będzie spokojna i odpowiednio dobrana muzyka.

- Marconi Union – "Weightless" <https://www.youtube.com/watch?v=UfcAVejslrU>
- Ed Sheeran - "Thinking Out Loud" <https://www.youtube.com/watch?v=lp-EO5I60KA>
- Birdy – "Skinny Love" <https://www.youtube.com/watch?v=vkEakF81jhg>
- Lost Frequencies & Janieck Devy – "Reality" <https://www.youtube.com/watch?v=ilw-qmqZ5zY>
- Labrinth – "Beneath Your Beautiful" <https://www.youtube.com/watch?v=bqlxCtEveG8>

Miłego słuchania

Pozdrawiam

Milena Neugebauer