



MUZYKOTERAPIA I TRENING RELAKSACYJNY

DZIAŁANIE MUZYKOTERAPII

Muzykoterapia to metoda terapeutyczna wykorzystująca wieloraki wpływ muzyki na psychosomatyczny ustrój człowieka. Posiada wiele zalet, możliwe jest jej powszechne zastosowanie, nie wywołuje skutków ubocznych, stosowana jest między innymi w celu zwiększenia komfortu wypoczynku, zrelaksowania i poprawy samopoczucia. Muzyka ma profilaktyczne i terapeutyczne oddziaływanie na człowieka, tzn. działa na jego psychikę i stan somatyczny. Określone doznania emocjonalne płynące z biernego lub czynnego kontaktu z muzyką wywołują odpowiednie reakcje emocjonalne u człowieka, którym z kolei zawsze towarzyszą zachodzące w organizmie przemiany biochemiczne. Dziś uważa się muzykoterapię za jedną z form i narzędzi psychoterapii.

Muzyka wpływa na:

- napięcie mięśni
- układ krążenia (podwyższa puls)
- działa na układ pokarmowy i oddechowy
- może obniżyć próg wrażliwości myślowej
- 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

Cel terapii:

- odreagowanie napięć psychoruchowych
- likwidacja niepokoju, lęku i agresji
- odwrócenie uwagi od choroby
- odreagowanie negatywnych emocji
- aktywizacja psychosomatyczna
- wzmocnienie mobilizacji do rehabilitacji
- przywrócenie dobrego samopoczucia

DZIAŁANIE TRENINGU RELAKSACYJNEGO

Trening autogeny Schultza to popularna nazwa techniki relaksacji neuromięśniowej, polegającej na wywołaniu poprzez autosugestię doznań podobnych do stanu hipnozy oraz wewnętrznej medytacji. Ma zastosowanie w leczeniu wspomagającym przy nerwicach i zaburzeniach psychosomatycznych, dolegliwościach hormonalnych, w zaburzeniach neurologicznych.

Trening Jacobsona to popularna nazwa techniki relaksacyjnej. Polega na nauce rozluźniania wszystkich partii ciała poprzez naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni. Jest ona zarówno doskonałą metodą terapeutyczną - przy zaburzeniach nerwicowych, bezsenności i depresji, zbyt wysokim stresie.

CZAS ZABIEGU: 30 min

WSKAZANIA

- Choroby kardiologiczne
- Choroby neurologiczne
- Choroby pulmonologiczne
- Dysfunkcje narządu ruchu
- Choroby diabetologiczne (cukrzyca)

- Nerwice, depresje, lęki, stres
- Niska wydolność i kondycja fizyczna
- Zaniki mięśniowe i niedowłady
- Zaburzenia krążenia obwodowego

PRZECIWSKAZANIA

- Infekcje wirusowe i bakteryjne