

Muzikoterapie (2. 10., 8. 10., 15. 10. 2013)

Společnost PONTIS Šumperk o.p.s. ve spolupráci se speciálně pedagogickým centrem při ZŠ pro žáky se specifickými poruchami učení a MŠ logopedické Schola Viva, uspořádala pro skupinku pěti seniorů, uživatelů sociálně aktivizačních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením, celkem tři setkání při muzikoterapii pod vedením pedagogů tohoto centra.

Muzikoterapie je léčebná metoda, která využívá hudby, ticha, rytmu, zvuků, zpěvu, jako terapeutického prostředku. Hudba může přinášet ozdravující úlevu od bolesti, prostřednictvím rytmu může hudba pozitivně ovlivňovat srdeční činnost, krevní tlak a dýchání.

Cílem muzikoterapie bylo přivést seniory, prostřednictvím hudby, k pocitu spokojenosti, lepším myšlenkám, naplnění optimismem a k návratu myšlenek do dob minulých, protože hudba a hra na hudební nástroj většinu lidí provázela po celý život.

Během tří setkání měli senioři možnost vyzkoušet si různé techniky muzikoterapie, zpěv, hru na tradiční i méně tradiční hudební nástroje (bubny, tibetské mísy, chřestidla, zvonkohry, triangl, dřívka apod.), dechová nebo relaxační cvičení.

V dnešní uspěchané době jsme se na chvíli zastavili a velmi příjemně a zároveň i užitečně strávili dohromady tři říjnová odpoledne. Pozitivní náboj a psychická pohoda, kterou jsme si pokaždé odnášeli, určitě stála za to.

„Bylo to velice zajímavé a pro mě něco naprosto nového, něco jsem si hrála, nic nebylo špatně nebo dobře, prostě to bylo nějak, byl to příjemný pocit svobody.“ uvedla jedna ze zúčastněných.

