

17.06.2020r. – Świetlica ZSG

1. Na początek coś pobudzającego do działania:

„Taniec z szablami” Arama Chaczaturiana



<https://www.youtube.com/watch?v=PTYDpMiirRQ>

Dziś relaks- o muzykoterapii i jej znaczeniu -**muzykoterapia** jest bardzo starym sposobem terapii. Obecnie muzykoterapia została poddana wielu badaniom naukowym. Muzyka w naszym życiu odgrywa bardzo istotną rolę i jest jego nierozłącznym elementem. Przede wszystkim pobudza wyobraźnię, uspokaja, poprawia nastrój, rozładowuje złe emocje, ale także wyraża nasze najskrytsze uczucia i pragnienia. Bardzo mocno wpływa na ekspresję twórczą, wyobraźnię i komunikację, inspirowanie do swobodnego myślenia, spontanicznego działania.

Czardas by V.Monti - David Garrett - Sheet Music Play Along



https://www.youtube.com/watch?v=u5Z9GeNcUXY&list=RDYZ87d_Wqm9Y&index=13

2. Niewielu z nas ma świadomość tego, jak bardzo sami możemy wpływać na stan swojego zdrowia. Jak łatwo możemy sobie pomagać i to bez konieczności łykania tabletek. Jest bowiem pewne uniwersalne lekarstwo. Co ciekawsze, to sprawdzone, znane od wielu tysięcy lat lekarstwo działa na wiele dolegliwości, nie ma określonego sposobu dozowania, nie ma przeciwwskazań ani ograniczeń wiekowych.

Antonio Vivaldi „Wiosna” – jeszcze ostatnie dni wiosny



https://www.youtube.com/watch?v=mFWQgxXM_b8

3. Zarówno słuchanie muzyki jak i tworzenie muzyki jest obcowaniem ze sztuką i wpływa na naszą psychikę tworząc bardzo różne emocje. Ciekawym i zarazem bardzo mało zauważalny fakt jest to, że kontakt z muzyką nabiera tylko wtedy wartości muzykoterapeutycznych, jeśli odbiór słuchacza jest pozytywny. A więc jeśli dana muzyka jest dla kogoś obojętna automatycznie przestaje być narzędziem w rękach muzykoterapeuty.

Ennio Morricone – Chi Mai



<https://www.youtube.com/watch?v=05PwZDSEzfE>

4. Nieświadomie, wielu z nas stosuje relaks muzyczny prawie na co dzień, nie zdając sobie nawet sprawy jak skutecznym i jak ogromnym narzędziem się posługuje. Gdybyśmy jednak zdawali sobie z tego sprawę, to nasze życie mogłoby stać się ciekawsze, bardziej spokojne i przede wszystkim zdrowsze. A wszystko dzięki hormonom produkowanym przez nasz organizm w chwilach, gdy poddajemy go działaniu jakiegoś pozytywnie wpływającego na naszą psychikę bodźca.

CHUCK MANGIONE Children of Sanchez



<https://www.youtube.com/watch?v=QakBS7J9O2E>

5. Już pierwsze badania wykazały, że muzyka wpływa na emocje, poprawia nastrój, relaksuje fizycznie i psychicznie. Zaczęło się od francuskiego neurologa i specjalisty od chorób uszu, Alfreda Tomatisa. Jako pierwszy odkrył, że ucho ludzkie służy nie tylko do słuchania, ale jest również instrumentem równowagi, wyprostowanej postawy ciała oraz organem, który ładuje korę mózgową energią elektryczną. Doszedł do wniosku, że szczególnie pozytywnie na mózg wpływają utwory o wysokiej częstotliwości. Poprawiają koncentrację, zwiększają kreatywność i pamięć, harmonizują pracę serca, synchronizują obie półkule mózgowe i dodają energii.

Palatine Electric String Quartet perform Palladio by Karl Jenkins



<https://www.youtube.com/watch?v=A7DKq5QO-ZU>

6. Każdy z nas ma jednak kilka, a nawet kilkanaście utworów muzycznych, których słucha chętnie. To właśnie od nich możemy zaczynać swoją własną muzykoterapię. To czy były one przebojami nie ma dla nas znaczenia. Mają one zazwyczaj pewną bardzo indywidualną wartość dodaną, którą oparta na przyjemnych wspomnieniach wywołuje pozytywne, czasem bardzo silne emocje. Te utwory powinniśmy mieć zawsze pod ręką w pierwszej szufladce naszej muzycznej apteczki i sięgać po nie zamiast tabletki w chwilach, kiedy nasze samopoczucie się pogarsza.

Apocalyptica - Nothing Else Matters (Plays Metallica By Four Cellos - A Live Performance)



<https://www.youtube.com/watch?v=Etns5DS3Txo>

7. Najbogatsze w wysokie częstotliwości są zdaniem Tomatisa utwory Mozarta oraz chorały gregoriańskie. Ten korzystny wpływ muzyki na człowieka naukowcy nazwali „efektem Mozarta”. Zdaniem innego naukowca, Gordona Showa z Centrum Neurobiologii Uczenia się i Pamięci w Irvine w Kalifornii, muzyka Mozarta ułatwia wykonywanie zadań matematycznych i ćwiczeń wymagających myślenia logicznego. Wiele szkół w Wielkiej Brytanii wprowadziło utwory tego genialnego kompozytora do zajęć z uczniami, ponieważ ułatwia skupianie uwagi na zadaniach.

Mozart - Metallica (Symphony No. 40 - Enter Sandman : MOZART HEROES [OFFICIAL VIDEO])



<https://www.youtube.com/watch?v=UBfsS1EGyWc>

8. Muzyka, której towarzyszą bębny, a więc wyraźny rytm, pobudza pracę serca, podnosi ciśnienie krwi, rozbudza energię do życia i działania. Takie pozytywne właściwości może mieć muzyka latyno, kubańska, afrykańska czy bałkańska.

PALO! "Al Monte" • Musica Cubana Salsa Jazz Funk

https://www.youtube.com/watch?v=T2JnyCuAQMg&list=PLgyd_GHK1jxIRzIfV99XosCaSLcoQNr

DESPACITO - Luis Fonsi - [Versión Salsa]



<https://www.youtube.com/watch?v=n8-FGJ3LB68>

9. Ale jeśli ktoś przeżywa głębokie stany depresyjne, wesole rytmy niekoniecznie poprawią mu nastrój. Wewnętrzny stan osoby smutnej nie rezonuje z wibracją muzyki. Osoba ta jest na innej fali samopoczucia, tak dalekiej od radości, że nie przyjmuje wysoko energetycznej dawki zawartej w muzyce. Jej nastrój może się jednak poprawić, jeśli będzie słuchała utworów o umiarkowanym stopniu radości. Nierzadko punktem wyjścia będą w tym przypadku utwory liryczne.

Fryderyk Chopin - Preludium e-moll, Op.28 nr 4- Janusz Olejniczak



<https://www.youtube.com/watch?v=msB-pivjaeE>

Chopin. Spring Waltz. Love Dream



<https://www.youtube.com/watch?v=FltvuYc9VRw>

10. Dobrej jakości muzyka relaksacyjna pomaga wejść w stan alfa (częstotliwość mózgu związana z relaksem i kreatywnością). Nasz układ nerwowy się regeneruje, a mięśnie rozluźniają. Wchodzimy w błogi stan odprężenia. Relaksacyjnie mogą też podziałać odgłosy przyrody. Tu jednak warto osobiście wybrać dźwięki, nie zawsze bowiem śpiew ptaków czy delfinów będzie działał na nas uspokajająco. Przy dużym napięciu psychicznym może być nawet drażniący. Podobnie szum oceanu i fal. Bądźmy więc cierpliwi w doborze odpowiedniej muzyki. Kierujmy się intuicją. Dobrze będzie dla nas to, co nam się spodoba.

David Garrett - Tico-Tico



https://www.youtube.com/watch?v=8J_dn3pvvfQ

DAVID GARRETT: 🎵 Capriccio No. 24 🎵 von N. Paganini

<https://www.youtube.com/watch?v=qVrkc6zRzEE>

2CELLOS - Chariots of Fire



<https://www.youtube.com/watch?v=sxlo28DzKGw>

