

Hudební výchova 9. A.

22. 3. - 5. 4.

Muzikoterapie je obor s primárně terapeutickým dopadem.

Zároveň je muzikoterapie léčebným a podpůrným postupem, v němž kvalifikovaný muzikoterapeut prostřednictvím pomáhajícího vztahu, hudby a hudebních elementů provází klienta nebo skupinu v terapeutickém procesu.

Cílem tohoto procesu je relevantním způsobem rozvinout potenciál nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální a/nebo interpersonální integrace, s cílem naplnění tělesných, psychických, emocionálních a sociálních potřeb.

Úkol

Vyzkoušejte tento autogenní trénink, který využívají psychologové na celém světě. Jde o relaxaci, kde je vše podkresleno pečlivě vybranou hudbou. Tento úkol byste měli zkusit v klidném prostředí, kde vás nebude nic rušit a rozptylovat.

Poté byste měli být schopni pár větami popsat váš zážitek/zkušenost z této z této relaxace.

[Psychobalzam - Ladislav Chudik - CZ - YouTube](#)

DVYD

PSYCHOBALZÁM

předspánková
hudebně-slovní
relaxace

Ladislav Chudík

nové vydání

PSYCHOBALZÁM je název relaxační metody zvláště zaměřené na duševní a tělesné uvolnění v případech ztíženého usínání, povrchního spánku a nespavosti. Současná přehrávací technika dovozuje jeho využití v různých podmínkách jako pomoc v překonávání náročnějších životních situací, provázených zvýšeným neuropsychickým napětím a stresem.