

Używanie muzyki w terapii

Muzyka może bardzo wpłynąć na nastrój. Wybieraj mądrze muzykę, której słuchasz. Kiedy mamy obniżony nastrój, kuszące może być słuchanie muzyki, która pasuje do naszego nastroju, co może sprawić, że czujemy się jeszcze gorzej.



O wiele bardziej pomocne może być wybranie muzyki, która jest zbliżona do tego, co czujemy teraz, ale jest nieco bardziej radosna, lub na przykład trochę szybszą lub nieco bardziej optymistyczną, albo muzykę, która zaczyna się powoli i smutno, ale zmienia się i wpływa na nasz nastrój w ten sam sposób.

Muzyka jest bardzo osobista, a to, co działa na jedną osobę, może się bardzo różnić od tego, co działa na inną. Jeśli nie masz pewności, jakiego utworu posłuchać, zbierz ich kilka i wypróbuj je. Wkrótce dowiesz się, czy piosenka lub utwór muzyczny spełni swoje zadanie! Bardzo szybko zauważysz, że zaczyna na Ciebie wpływać.



Uważaj na teksty piosenek. Muzyka odgrywa główną rolę we wpływaniu na nasz nastrój, ale teksty również odgrywają pewną rolę. Jeśli masz zamiar ćwiczyć uważne słuchanie, najlepiej wybrać muzykę bez słów.

Słuchanie

Czasami możesz włączać muzykę w tle podczas wykonywania codziennych czynności. Możesz śpiewać, nucić, a nawet tańczyć! Możesz woleć robić to sam/a, chociaż robienie tego z innymi może być jeszcze przyjemniejsze.

Twórz listy odtwarzania dla różnych nastrojów, zaczynając na przykład od muzyki, która pasuje do Twojego nastroju, a następnie stopniowo staję się lżejsza i szybsza, gdy czujesz się smutny/a, lub uspokajająca, gdy czujesz się spięty/a.

Uważna muzyka

Poświęć na to ćwiczenie trochę czasu, poproś innych aby Ci nie przeszkadzali, wyłącz telefon i zrób wszystko, co musisz zrobić, aby zmniejszyć ilość rozpraszaczy.

Znajdź wygodne miejsce i skup się całkowicie na tym co robisz, skup się całkowicie na muzyce. Kiedy słuchasz:

Zwróć uwagę na te aspekty muzyki, których normalnie nie zauważasz: rytm, różne instrumenty lub dźwięki, pauzy, melodię i harmonię tła, zmienną głośność i szybkość muzyki, wysokie i niskie tony, długie i krótkie.

Zwróć uwagę, jak muzyka wpływa na Ciebie podczas słuchania: zwróć uwagę na swój oddech, tętno, rytm swojego ciała.

Skup swoją uwagę na reszcie ciała i zauważ fizyczne doznania podczas słuchania muzyki.

- Zwróć uwagę, jakie emocje wywołuje muzyka i jak wpływa na twój umysł (uspokajająco, energetyzująco, inspirująco, zwiększa czujność, relaksująco).
- Słuchaj muzyki jako całości – pozwól jej Cię pochłonąć, zatracić się w niej. Jeśli jakieś myśli przyjdą ci do głowy, po prostu je zauważ i pozwól im rozplątać się w muzyce, a następnie skup swoją uwagę z powrotem na muzyce.



Uczestniczenie



Śpiewanie lub nucenie może być bardzo skutecznym sposobem wyrażania siebie. Ponownie, wybierz mądrze muzykę. Uważaj też na teksty piosenek – mogą być bardzo istotne.

Taniec lub ruch – kiedy pozwalamy sobie na poruszanie ciałem wraz z muzyką, może to wzmocnić siłę muzyki, która na nas oddziałuje. Każda forma ćwiczeń może być korzystna. W przypadku depresji aktywność fizyczna wykazuje bardzo silne działanie antydepresyjne – działa motywująco i energetyzująco. Kiedy czujemy się spięci z powodu stresu, lęku lub złości, podejmując aktywność fizyczną wykorzystujemy energię, która powstała wraz z wyrzutem adrenaliny, dzięki czemu się uspokajamy.

Gra na instrumencie – jakkolwiek „słaba” – może pomóc złagodzić stres, poprawić koncentrację, dać poczucie osiągnięć i przyjemności, zbudować pewność siebie, poprawić zdolność racjonalnego myślenia. Oprócz tego ma zalety podobne jak aktywność fizyczna. Jeśli nie masz w domu „instrumentu”, może to być po prostu uderzanie w patelnie lub poduszki drewnianymi łyżkami.



Podjęcie się nauki gry na instrumencie muzycznym może zwiększyć skupienie, dać poczucie celu, poczucie osiągnięcia i radości, zwiększyć pewność siebie a także ma wszystkie opisane wcześniej dodatkowe korzyści, takie jak w przypadku ćwiczeń fizycznych.

Granie z innymi zwiększa poczucie szczęścia i przyjemności oraz daje poczucie bliskości z innymi. Jest to szczególnie ważne, jeśli zwykle izolujesz się od innych – muzyka może być świetnym i mniej „groźnym” sposobem na spotkanie z innymi ludźmi, którzy mają podobne zainteresowania – każda rozmowa prawdopodobnie przynajmniej częściowo będzie dotyczyć muzyki i grania.

Jeśli jeszcze nie grasz na instrumencie, zawsze możesz dołączyć do społeczności bębniarzy lub chóru w Twojej okolicy.

Istnieją różne narzędzia do tworzenia „muzyki online”, które umożliwiają tworzenie lub komponowanie własnej muzyki lub dźwięków.

W jakikolwiek sposób zdecydujesz się korzystać z muzyki, ciesz się nią i zauważ, jak wpływa na Ciebie. Jeśli nie pojawiają się oczekiwane efekty, po prostu wybierz inny utwór muzyczny lub inną aktywność muzyczną.

Bis!

