

# **Agnieszka Łuciuk-Wojczuk**

## **Unicorn - tematy zajęć muzykoterapeutycznych**

Muzyka już w starożytności ceniona była za dobroczynny wpływ na ciało i duszę człowieka, towarzyszyła mu w jego najważniejszych wydarzeniach życiowych, a także w życiu towarzyskim.

Celem zajęć jest odreagowanie napięcia codziennego zabiegania, zarówno emocjonalnego, jak również fizycznego - umieszczonego w ciele. To także czas na zrelaksowanie się przy różnorodnych ćwiczeniach oraz nauka twórczej postawy przydatnej w wielu dziedzinach: podejścia do choroby, postrzegania samego siebie, w kontaktach z innymi. To wszystko odbywa się w przestrzeni dźwiękowej, przy dźwiękach słuchanych lub wydobywanych na różnych ciekawych, prostych instrumentach. Rozumienie muzyki wpisane jest w każdego człowieka tak jak rozumienie ojczystej mowy, a porozumiewanie się pozawerbalne - dźwiękami jest bezpieczne i jednocześnie sprawia przyjemność

W ramach zajęć muzykoterapeutycznych odbywają się ćwiczenia w zakresie nauki relaksu, wzmacniania poziomu energii i witalności, radzenia sobie z bólem emocjonalnym. Ćwiczymy wyobraźnię, jako sposób wpływania, korygowania swoich myśli, przekonań i postaw, a tym samym emocji i zdrowia. Poznajemy źródła własnych emocji pozytywnych, negatywnych i neutralnych, które rozwijają i wzmacniają kompetencję emocjonalną. Ćwiczymy jak radzić sobie z codziennym stresem, rozwijamy i wzmacniamy nadzieję oraz zaufanie. W odniesieniu do odkrywanych własnych pokładów duchowych doświadczamy kreatywności oraz własną siłę.

Na każdym zajęciach trenujemy także różne metody oddechu: relaksującego, energetyzującego, synchronizującego wspomagających pokonywanie stresu.

Każde zajęcia tworzą zamkniętą całość, odbywają się w podanym cyklu tematycznym:

Zajęcia 1:

Zdobywanie świadomości własnego ciała - praca z napięciem ciała.

Zajęcia 2:

Wzmacnianie poziomu energii, dostrzeganie różnicy pomiędzy entropią, a negentropią psychiczną i skutkami każdej z nich w odniesieniu do samopoczucia.

Zajęcia 3:

Konfrontacja z własnymi pozytywnymi emocjami – ćwiczenie wyrażania emocji pozytywnych oraz przeżywania przyjemności.

Zajęcia 4:

Konfrontacja z emocjami destruktywnymi - ćwiczenie ich bezpiecznego wyrażania oraz wzbudzania emocji pozytywnych.

Zajęcia 5:

Trenowanie ról społecznych – zdobywanie umiejętności wyrażania siebie oraz komunikacyjnych.

Zajęcia 6:

Trenowanie twórczego myślenia w sytuacjach codziennych oraz wobec trudnych tematów, ćwiczenia w zdobywaniu spojrzenia z innej perspektywy na ważne sfery życia.

Zajęcia 7:

Praca z wyobraźnią – odkrywanie swoich nowych możliwości.

Zajęcia 8:

Odkrywanie własnych potrzeb i nauka ich bezpośredniego wyrażania.

Zajęcia 9:

Odkrywanie swoich duchowych zasobów – swoich mocnych stron, przeżywanie radości, wzbudzanie nadziei.

Zajęcia 10:

Podsumowanie zdobytych umiejętności, doświadczenie wzajemnego wsparcia, a także indywidualnej mocy do przeżywania swojego życia tu i teraz każdego dnia, „pełną piersią”. Humorystyczne pożegnanie „bezdechu życiowego” – czasu skoncentrowania na chorobie, bez dostrzegania innych aspektów życia.