

## *Kuidas vabaneda harjumusest jääda iseendaks koos muusikaga?*

Muusika puudutab meid kõiki. Muusikateraapiast osa võtmiseks ja sellest kasu saamiseks ei pea inimesel olema eelnevaid muusikalisi oskusi või teadmisi. Tegevused on jõukohased kõikidele.

Muusikateraapia gruppi on oodatud osalema inimesed, kes soovivad saavutada paremat enesemõistmist ning seeläbi edasist arengut ja suuremat rahuldust oma elust, parandada toimetulekut, koguda uut jõudu. Võimalus eemalduda tavarutiinist, saada uudseid kogemusi ning võtta aega iseendale. Terapeut aitab kliendil oma sisemaailmas toimivas selgusele jõuda, esitades asjassepuutuvaid küsimusi ning peegeldades kliendi tundeid-mõtteid.

Muusikateraapias ei kasutata üksnes muusika kuulamist, vaid ka peamiselt improvisatsioonil põhinevat musitseerimist. Muusikateraapias leiavad kasutust enamasti kergesti käsitletavat rütmipillid. Osaleja ei pea oskama neid instrumente käsitseda, ta ei pruugi olla neid varem isegi sõrmegagi puudutanud. Hääli kui instrument leiab samuti muusikateraapias kasutust. Siinkohal ei ole tegemist niivõrd laulmisega (pole nõudeks, et osaleja oleks viisipidaja), kuivõrd just erinevate helide esilemanamisega hääle abil. Oma häälega "sinasõbraks" saamine võib olla võtmeks oma mina tugevdamisel, enesehinnangu tõstmisel, eneseteadvuse ja eneseväärtuse suurendamisel.

### **Teemad:**

1. Äratundmine, vaatlemine, emotsioon
2. Piiravad meeleseisundid
3. Mina tunnistamine, aktsepteerimine
4. Uskumused
5. Uue meele loomine uue tuleviku jaoks

**Grupi suurus:** kuni 8 inimest; (kinnine grupp – uusi liikmeid juurde ei võeta!)

**Teraapiasessioonide arv:** 5 korda

**Sihtgrupp:** täiskasvanud alates 20. eluaastast

**Muusikaterapeut:** Merle Pärle

**Toimumisaeg: laupäeviti:** 25.04; 9.05; 23.05; 6.06; 20.06 .2015, kell 14



**Toimumiskoht:** Võlvõru, Võru linn

**Grupiteraapia maksumus:** 12 EUR/ kord

**Eelregistreerimine:** [merle212@gmail.com](mailto:merle212@gmail.com) või 53543972

<https://sites.google.com/site/merolee2012/>