

LÄBI MUUSIKA ENESEGA SÕBRAKS

NELJAPÄEVITI 8.01; 22.01; 5.02; 19.02; 5.03.2015

1. grupp, kell **10.00- 11.45**

2. grupp, kell **18.00- 19.45**

Võluvõru, Jüri 19a III korrus, Võru

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. Hääl 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.

Muusika abil toimuv psüühilises töös saab oluliseks musitseerimise protsess, mitte niivõrd esteetiliselt kaunis muusikaline tulemus. Tähtis on, mida inimene musitseerimise ajal kogeb, milliseid tundeid, mõtteid, kujutluspilte jm musitseerimine temas ärgitab, mida ta muusikast ära tunneb. Iga arglikumgi heli võib olla suure tähendusega. Helid, mida instrument tekitab, tulevad ju neist impulssidest, mida inimene nendesse valab, muusika, mis tekib, peegeldab inimesele temas toimuvat. Vajab märkimist ka turvalisuse aspekt musitseerimisel. Nimelt muusikasse võib inimene valada mida vaid ja keegi ei saa teada, mis see on, mida tema muusika väljendas. Samuti puudub võimalus teha midagi valesti. Kõik, mida inimene väljendab, on kahtlemata õige, sest see tuleb tema enese seest. Musitseerimine annab võimaluse turvaliselt väljendada ka kõige ebameeldivamaid tundeid, mida sageli näiteks sõnadesse ei taha või isegi ei julge panna. Samas pulbitsevad need meie sees ning otsivad väljapääsu – musitseerimine annab selleks hea võimaluse.

Grupi suurus: kuni 8 inimest (suletud grupp)

Teraapiasessioonide arv: 5 korda

Sihtgrupp: täiskasvanud alates 20. eluaastast

Muusikaterapeut: Merle Pärle

Grupiteraapia maksumus: 12 eurot/ kord

Eelregistreerimine vajalik: merle212@gmail.com või 5354 3972



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