

Terapija muzikom ili muziko terapija

Klaus Esser, muzikoterapeut i profesor muzike.

Terapija muzikom je aktivna terapija koja reguliše i stimuliše lekovite sile samog organizma. Pozadina ovog rada je antropološko saznanje Antropozofije.

Muzičke vežbe pomažu u uravnotežavanju duševnih procesa osobe. Kroz ponavljanje i kontinuitet dobija se unutrašnja čvrstoća. Iskustvo lepote muzike poboljšava samopoštovanje i postaje pozitivna sila u životu. Sila koja pomaže u suočavanju i transformisanju unutrašnjih i spoljnih poteškoća koje nam se pojavljuju. Kreativni deo terapije nam omogućava da izrazimo ono što nam je ponekad teško da izrazimo rečima. Muzičke vežbe imaju jedan oslobođeni efekat koji nam pokazuje nove puteve i mogućnosti delovanja. Veća ravnoteža u duševnom deluje u organizmu stimulišući i uravnotežujući snage samoizlečenja

Ostale pogodnosti:

Muzika nas uči da bolje slušamo drugog i samog sebe.

To povećava naš društveni kapacitet i komunikaciju.

Disanje je poboljšano.

Povećava se osetljivost i sposobnost koncentracije.

To je put svesne transformacije koju traži autonomija osobe.

Indikacije su u slučajevima:

Nerveze i stresa.

Emocionalne poteškoće i poteškoće izražavanja.

Za davanje podrške u teškim vremenima.

Za probleme samopoštovanja.

Problemi sa disanjem

Iscrpljenost

Depresija

Bolesti respiratornog trakta.

Bolesti sa nekim psihosomatskim faktorima.

Problemi glasa, afonije itd.

Ovo je link na španskom jeziku:

<http://www.mercecubarsibas.com/medicinaantroposofica.html>