

Relaxační hudba – balzám na duši



Stresové situace a uspěchaný styl života nás unavují čím dál, tím více. Občas je ale zapotřebí relaxovat a odpočívat. Častokrát na konzultacích s klienty zjišťuji, že 90% z nich odpočívat prostě neumí a únava je jedním z faktorů psychické zátěže. Přijdou z práce a už jsou zase v jednom kole. Musí se postarat o děti anebo se připravit na zítřejší schůzku, která je přeci důležitá. Kdybychom se měli řídit jen podle toho, co je potřeba udělat, časem to organismus nevydrží a vypoví službu – ať už nemocí nebo psychickým zhroucením. Umění relaxovat se ale člověk musí naučit, co je pro to krásnější, než harmonická relaxační hudba?

Jaký má relaxační hudba přínos pro náš organismus?

Přínosů má relaxační hudba hned několik, zde jsou ty nejzásadnější:

- Pomáhá uvolňovat svalové a nervové napětí
- Naplňuje nás energií
- Harmonizuje srdeční činnost a centrální nervovou soustavu
- Má osvěžující a ozdravné účinky, které odbourávají stres a únavu
- Pomáhá při léčení duševních chorob, dětské hyperaktivity či při poruchách učení (dysgrafie, dyslexie)

Muzikoterapie – nová forma léčby

Definice:

„Muzikoterapie je použití hudby k usnadnění terapeutických cílů: obnovení, udržení a zlepšení duševního a tělesného zdraví. Je to vědomé použití hudby k vyvolání změny způsobu chování. Ty pak uschopňují pacienty k lepšímu pochopení svého vlastního já a okolí a vedou tak k cíli, k lepšímu zapojení do společnosti.“

Léčba hudbou je jeden z hlavních cílů tzv. muzikoterapie, která se přizpůsobuje potřebám klienta a jeho duševnímu stavu. Muzikoterapie může probíhat buď ve skupinách nebo

individuálně. Terapie vedou zkušení a proškolení terapeuti, kteří se zaměřují na řešení daného problému vybráním vhodné hudby a aktivit s ní spojených.

Muzikoterapie není jen o poslechu hudby, využívá také zpěvu, tónů, rytmů a jiných verbálních i neverbálních prostředků.

„Zpěv a práce s dechem má velký vliv na další tělesné a psychické procesy“

Každý druh hudby má za úkol něco jiného, působí relaxačně, stimulačně nebo dráždivě. Hudba v nás umí vyvolat nepopsatelné pocity, mění naši náladu nebo nás podporuje v určité aktivitě. Tóny na nás mají vliv, a to významný. Už v dávných dobách používali naši předci hudbu jako prostředek zábavy nebo vyjádření určité situace, která ve vesnici nastala (sňatky, pohřby, oslavy, výročí...). Používáním hudby jako terapie pomáháme oslovit naši psychickou, fyzickou ale i sociální stránku. Hudba je považována za nenásilný prostředek k získání harmonie organismu. Navíc je muzikoterapie věkově neomezená a mohou ji využívat všichni od dětí až po lidi v důchodovém věku.

Jaké druhy relaxační hudby si můžete poslechnout?

Chci se v tomto článku věnovat převážně hudbě relaxační. Napřed se tedy podíváme na to, jaké druhy relaxační hudby vlastně existují?

Meditační hudba

Tato hudba je určena těm, kteří se věnují určitým meditačním cvičením jako je například jóga či Tai Chi. Je zaměřena na tok energie, myšlenek a energetické obnovení.

Etnická hudba

Hudba, která je mnohdy označována jako „World-music“ využívá exotických prvků, které nás inspirují a povzbuzují. Vyznačuje se hlavně mystickými prvky, které působí povznášejícím dojmem a pomáhají náš organismus zregenerovat. K dostání je například hudba africká, indická, tibetská nebo s prvky 4 živlů (voda, země, vzduch, oheň). Často je při hudbě používána panova flétna, která má blahodárný uklidňující vliv na psychiku.

Zvuky přírody

Šumění lesů, moře, zvuky delfínů či deště působí skvěle na uvolnění a odreagování naší mysli. Hudba navozuje přírodní atmosféru a přirozenou rovnováhu pro skvělou relaxaci po vyčerpávajícím dni v zaměstnání.

Chillout

Chillout neboli osvěžení je kombinací rytmické a multikulturní hudby s etnickými prvky z celého světa. Dokáže nabít, povzbudit a osvěžit naše tělo a mysl.

Závěrem

Toto je výčet různých druhů relaxační hudby, který tímto rozhodně nekončí. Každý si dnes může najít hudbu podle svého gusta, nálady a zaměření. Pokud se chcete perfektně odreagovat, najděte si místo, kde vás nikdo nebude rušit. Děti svěřte na chvíli partnerovi nebo prarodičům a udělejte si čas pouze sami pro sebe. Každý někdy potřebuje vypnout pro obnovení a načerpání nových sil – nejsme přeci stroje a to je potřeba si uvědomit.

Přečtěte si také:

[„Užijte si relax v Mariánských Lázních“](#)

Objednejte si:

E-knihu [„Jak zhubnout jednou pro vždy“](#)

	<p>© Napsala Nikola Šmorancová Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy , zdraví)</p> <p>Email: smorancova@mujkouc.cz</p> <p>www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)