**ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**Ορισμός**

Μουσικοθεραπεία είναι η εφαρμογή της μουσικής ως θεραπευτικού μέσου, μέσα από διάφορες μεθόδους και τεχνικές. Σκοπό έχει να βελτιώσει και να διατηρήσει την ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία του ανθρώπου. Η μελωδία και ο ρυθμός κατά τη διάρκεια της θεραπείας ακολουθούν φυσικούς ήχους, όπως του ανέμου, του νερού, των πουλιών, τους βιορυθμούς της αναπνοής κ.ά.

**Αποτελέσματα**

Η σύγχρονη μουσικοθεραπεία αποτελείται από πολλά μοντέλα και μεθόδους, στο πλαίσιο των οποίων η μουσική χρησιμοποιείται ως θεραπευτική διαδικασία προκειμένου να βελτιώσει ή και να διατηρήσει τόσο τη ψυχική όσο και τη σωματική κατάσταση του θεραπευόμενου προσώπου σε μια φυσική ισορροπία.

Βρίσκει εφαρμογή σε τομείς της ψυχικής υγείας και της ψυχιατρικής, της ειδικής αγωγής (αναπτυξιακές διαταραχές-αυτισμός), της νευρολογίας, της ογκολογίας, της παιδιατρικής, της περιγεννητικής ψυχολογίας αλλά και της προσωπικής ανάπτυξης και αυτογνωσίας. Άλλες φορές η μουσική δρα ως άσκηση συντονισμού και ενεργοποίησης των κινητικών νευρώνων των ασθενών με κινητικές αναπηρίες.

Η μουσικοθεραπεία έχει αξιοσημείωτα αποτελέσματα στη ρύθμιση του αναπνευστικού συστήματος, στην ελάττωση της αρτηριακής πίεσης, στον έλεγχο του άγχους, στη διαχείριση του πόνου, στην ομαλή ενδομήτρια ζωή, στην κύηση και στον τοκετό. Τέλος, έχει αποδειχτεί πως η μουσική μπορεί να λειτουργήσει ως φάρμακο στην κατάθλιψη (περιορίζοντας τα αγχολυτικά φάρμακα), όπως επίσης και ως μέσο ενίσχυσης του ανοσοβιολογικού συστήματος σε πολλές κατηγορίες ασθενών.

Στους χώρους ευεξίας (σπα) η μουσική δρα συνεργιστικά με άλλες θεραπείες αισθητικής και ευεξίας όπως ηρεμιστική μάλαξη, αρωματοθεραπεία κ.ά., με αποτέλεσμα να πετυχαίνονται τα μέγιστα αποτελέσματα στη χαλάρωση και την πνευματική και σωματική ευεξία του πελάτη.

**Οι βιολογικές και ψυχολογικές επιδράσεις που ασκεί η μουσική**

* Συγκινησιακές μεταβολές, όπως μεταβολή των συναισθημάτων, αλλαγή της διάθεσης κ.λπ.
* Συνειρμικές επιδράσεις, καθώς ένα μουσικό άκουσμα προκαλεί στο άτομο σκέψεις και συνειρμούς.
* Αύξηση της ικανότητας μάθησης, αφού έχει παρατηρηθεί ότι η μουσική λειτουργεί βοηθητικά στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων.
* Παραγωγή ενδορφινών (ορμονών της ευτυχίας) στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι ενδορφίνες χαρίζουν αίσθηση ευχαρίστησης και ευεξίας