

MUSICOTERAPIA. TÉCNICAS Y EJERCICIOS PARA LA RELAJACIÓN

Temario Detallado

-Unidad didáctica 1. Nociones Básicas

- Definición
- Influencia de la música y el sonido sobre el ser humano
- Reconocimiento
- Técnicas
- Objetivos y Beneficios.

¡Ampliación! - Campos de Actuación de la Musicoterapia.

-Unidad didáctica 2. Técnicas de Respiración

- Introducción
- Técnicas de respiración
- Notas finales

-Unidad didáctica 3.Técnicas de Relajación

- Bases Fisiológicas de la Relajación
- Técnicas de Relajación
- Ejercicio de Relajación Progresiva.
- Ejercicio de Relajación y Visualización.
- Notas finales

-Unidad didáctica 4.Técnicas de Visualización

- Definición
- Técnicas de visualización
- Ejercicio de Visualización con fotografía.
- Ejercicio de Visualización con imagen real.
- Ejercicio de Visualización con imagen mental.
- Notas finales.

-Unidad didáctica 5. Ejercicios de Musicoterapia

- Ejercicios de musicoterapia Grupo 1.

-musicoterapiaGrupo1_Noche

-musicoterapiaGrupo1_Bosque

-musicoterapiaGrupo1_Lluvia

- Ejercicios de musicoterapia Tranquilidad.

- Ejercicios de musicoterapia Zen.

- Notas finales

- Instrucciones de uso del DVD Musicoterapia I.