

# 10 COSES QUE POTSER NO SABIES SOBRE LA MUSICOTERÀPIA

## 1 ÉS TERÀPIA, NO CLASSE DE MÚSICA

La sessió de musicoteràpia ofereix un espai per a un treball terapèutic complet amb l'acompanyament professional d'un/a musicoterapeuta, i se centra en la millora del benestar i la salut de la persona, a nivell físic, psíquic, emocional i social.



## 2 NO REQUEREIX SABER DE MÚSICA

No es tracta de ser virtuós/osa ni de saber tocar cap instrument, sinó d'utilitzar la música com a canal per sentir, expressar i treballar les pròpies emocions. De fet, no sempre es toquen instruments a les sessions, sinó que també es treballa amb música enregistrada o exploració de sons.



## 3 POT SER INDIVIDUAL O EN GRUP

Les dues formes de teràpia són possibles, i serà el o la professional musicoterapeuta qui recomani individualment una pràctica o altra segons el cas.



## 4 NO SEMPRE ET FAN ESTAR EN ACTIU

Depenent de la metodologia i les activitats plantejades a cada sessió, es requerirà que la persona estigui en estat més actiu (emetent sons o moviments) o més receptiu (d'escolta i observació).



## 5 TÉ BENEFICIS EN TOTS ELS ÀMBITS

S'aplica en els diferents contextos habituals de la persona: social, educatiu, organitzacional i empresarial, hospitalari i clínic...



## 6 VA MÉS ENLLÀ DE LA MENT

Percebem la música. No només l'escoltem amb les oïdes, sinó que el nostre cos és capaç de sentir-la.



## 7 ENS CONNECTA AMB L'INSTINT PERDUT

La vivència del ritme (percutint, ballant, rebent) ens connecta als nostres instints més primaris i fisiològics, en l'essència de vida.



## 8 AJUDA A RECUPERAR EL RITME PROPI

Cadascun/a de nosaltres té un ritme intern, intrínsec de la persona, que es pot perdre a causa de malalties neurològiques. En aquests casos, la música pot ser un bon substitut extern.



## 9 POT AJUDAR A RECUPERAR LA PARLA

Gràcies al treball i l'esforç de la persona i a la supervisió d'un/a musicoterapeuta, la melodia i l'entonació poden ajudar a recuperar la parla perduda.



## 10 A LES SESSIONS, LA MÚSICA S'ADAPTA A LES PERSONES

No existeix una música que ajudi a tothom per igual. Per ser realment efectius, els i les musicoterapeutes s'adapten a les necessitats i també als gustos dels seus usuaris i usuàries.



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

Grup de Treball de Musicoteràpia  
Secció de Psicologia Clínica, de la Salut i Psicoteràpia