

Muzyczne warsztaty terapeutyczne „Język Światła”

22 listopada 2022 r. uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowym Żmigrodzie wzięli udział w muzycznym widowisku terapeutycznym „Język światła”. Warsztaty prowadziła przesympatyczna Pani Aleksandra Dudziak – Majdańska – kompozytorka, wokalistka, multiinstrumentalistka, autorka tekstów, muzyki i grafiki do swoich projektów.

Muzyka jest jak czekolada, niemal każdy ją lubi, od zawsze tak było. Muzyka może wywołać określone zachowania, konkretne nastroje, na przykład pobudzić do działania, dodać energii, ale też wyciszyć czy przygnębić. Człowiek przypisuje jej swoje stany emocjonalne. Świat dźwięków wspaniale rozwija naszą wyobraźnię. Pani Aleksandra poprzez swoją twórczość próbuje zwrócić uwagę na rzeczy ważne. Według niej, aby osiągnąć pełnię szczęścia, należy wsłuchać się we własne wnętrze, co doprowadzi do zrozumienia kim naprawdę jesteśmy, zarówno dla siebie jak i drugiego człowieka. Jak otwierać się na nowe doświadczenia i jak budować atmosferę miłości wokół siebie. Pani Aleksandra wyjaśniła uczestnikom skąd z nas wydobywa się dźwięk na przykładzie instrumentu nazwanego- udu.

Udu to afrykański instrument perkusyjny stworzony przez plemiona nigeryjskie. Wyglądem przypominający dzban, z którego dzięki odpowiedniej pracy rąk/palców grającego na otworach, produkuje nietypowy basowy dźwięk. Uczestnicy mogli spróbować zagrać na tym instrumencie, jak i na innych przedmiotach wydających dźwięk typu: dzwonek, grzechotka, a nawet wysuszone podłużne dynie z grochami

w środku. Pani Aleksandra wyjaśniła również, co dzieje się z naszym organizmem kiedy się przytulamy. Otóż przytulanie może sprawić, że czujemy się szczęśliwi. Przytulanie zmniejsza stres i uczucie samotności. Kiedy się przytulamy, wydobywa się hormon oksytocyna. Otóż, jak to powiedziała Pani Aleksandra, nasze serce zaczyna być spokojne. Pani Ola przy tym pięknie zaśpiewała utwór „Nie pozwól milczeć sercu”. Uczestnicy wraz z Panią powtarzali słowa utworu. Uczestnicy brali aktywny udział w zabawach, gdzie zostali mianowani na trenerów uśmiechu, przytulania oraz śpiewu.

Przedstawienie przyniosło wszystkim dużo radości i pozytywnych emocji.