

## Тренинг по музыкальной терапии



Впервые в Политехе тренинг по музыкальной терапии от основателя, автора песен, солиста рок-группы "ГАФТ" Николая Яковлева и психолога, специалиста по арт-терапии Марии Кукушкиной.

Мы узнали о том, как музыка влияет на наше настроение и эмоции, какие ассоциации она вызывает у нас, обсудили важность правильного выбора музыки для различных ситуаций и мероприятий.

Николай поделился своим опытом о влиянии музыки на эмоциональное состояние и психологический комфорт, опытом в добровольческих проектах. Участники делились мыслями, ощущениями, пели, создавали командные мотивы настроения, работали с метафорическими ассоциативными картами (МАК) под музыку группы «Гафт». \*МАК — это небольшие цветные карточки с различными изображениями, часто объединенные одной тематикой: например, пейзажи, портреты, сюжетные картинки. Такие карточки — довольно распространенный инструмент, который психологи и психотерапевты используют в своей работе.

Мероприятие было насыщено интересными дискуссиями, музыкальными сюрпризами и возможностью почувствовать волшебную силу музыки на себе.

Благодарим Николая, Марию и всех участников за время, проведенное вместе, и атмосферу тепла и уюта, доверия и гармонии в Политехе! Следим за новостями и ждем новых встреч!