

<http://www.sehatnews.com/therapy/23527-bedakan-terapi-musik-dengan-rileksasi.html>



Home » Therapy » Bedakan Terapi Musik dengan Rileksasi

BEDAKAN TERAPI MUSIK DENGAN RILEKSASI

Posting tanggal: 17 Jam 5 Menit Yang Lalu oleh Diyah Triarsari



Prof. Tjut Nyak Deviana Daudsjah, D.A.Mus.Ed/Diyah-Sehatnews

Font size: - +

Sebagian besar masyarakat mengira dengan mendengarkan musik, kita sudah melakukan terapi musik. "Terapi musik itu berbeda dengan rileksasi memakai musik. Sekedar mendengarkan musik saja bukan termasuk terapi musik. Itu adalah rileksasi memakai musik," kata Prof. Tjut Nyak Deviana Daudsjah, D.A., Mus.Ed., pendiri Institut Musik Daya.

Pelaku terapi musik haruslah memiliki pendidikan musik yang memadai. "Pertama, harus bisa menguasai instrumen musik. Kemudian ia juga harus menjalani perkuliahan musik di tingkat sarjana strata satu. Setelah lulus, ia baru menjalani pendidikan strata dua di bidang terapi musik," ujar profesor yang pernah mengajar musik di Jerman.

Pendidikan musik yang memadai itu diperlukan untuk memberikan terapi yang sesuai dengan karakter masing-masing orang. "Terapis harus tahu dasar-dasar anatomi manusia. Juga harus tahu genre musik yang sesuai. Apakah musik karya Mozart cocok untuk orang Indonesia? Belum tentu. Mungkin musik tradisional gamelan lebih cocok untuk orang dari Jawa Tengah. Sementara musik gamelan tak sesuai untuk seseorang yang berasal dari pegunungan Alpen," katanya.

Proses penyembuhan dari musik terjadi lewat frekuensi nada. "Setiap nada punya hubungan dengan tujuh cakra manusia. Jika digunakan dengan tepat, nada-nada itu bisa digunakan untuk proses penyembuhan," ujarnya serius. Tidak mudah memang menemukan nada yang tepat untuk penyembuhan itu. Itu sebabnya diperlukan pendidikan musik yang serius hingga jenjang sarjana strata dua.

Terapi musik itu melibatkan otak kanan dan kiri serta menyeimbangkannya. "Musik itu bukan hanya berpengaruh menyehatkan manusia tapi juga bisa mempengaruhi kesehatan tanaman dan hewan. Di luar negeri terapi musik digunakan untuk meningkatkan produksi susu sapi dan telur ayam," tegasnya.