

# MUSICOTERAPIA DI GRUPPO

"Essendo la musica l'origine delle Arti e dei Linguaggi, la musicoterapia può significare "ricerca" del modo di comunicare proprio di ogni persona, prima ancora che la parola nasca". (Giulia Cremaschi Trovesi)

La musica è un mezzo che ci aiuta a contattare delle parti di noi, e ci permette di avviare un percorso di crescita personale attraverso il suono. Conoscersi e prendere consapevolezza di chi siamo attraverso il linguaggio espressivo-musicale: questo è il percorso proposto, attraverso l'approfondimento della tecnica vocale, di esercizi di sperimentazione corporea, euritmia, dialogo sonoro. Le tecniche utilizzate durante gli incontri fanno riferimento al metodo della Musicoterapia Umanistica, che mette la persona al centro, e guarda il corpo come una partitura vivente, da cui improvvisare suoni, ritmi, intensità diverse per ciascuno.

In definitiva "fare musica" significa cantare, danzare, suonare, e smuove dentro di noi molte cose: attraverso il fenomeno della Risonanza Corporea emergono emozioni e vissuti, ma anche coscienza corporea. Il suono ci aiuta a comprendere i nostri blocchi, e può aiutarci ad andare verso il benessere, verso l'equilibrio psicofisico, verso la consapevolezza.

Soprattutto può aiutarci a trovare un modo di comunicare che va al di là delle parole, anzi, sta prima di esse, sta alla base di ogni linguaggio espressivo, e ci permette di entrare in contatto con noi stessi, con gli altri e con il mondo che ci circonda.

Il corso è rivolto ad adulti che vogliono fare incontri di crescita personale attraverso la musica, e si svolgono come singoli incontri di 2 ore ciascuno, oppure in forma di seminario durante il week-end.