



gruppo jonico Musico...Terapisti

Corso Umberto I, n. 3 - 74123 Taranto  
Tel. 347 9601943 – Fax 099 376160  
Codice fiscale: 90179340733  
Partita Iva: 02717440735

## Suoni e benessere: Percorso integrato di Psicologia e Musicoterapia

*Rivolto a giovani ed adulti*

Taranto, Corso Umberto I° n. 3

L'utilizzo della musica per il benessere, lo potremmo definire una "cura del suono".

Il corpo è spesso contenitore di energie difficili da scaricare che vengono soggiate all'interno di questo 'involucro' e possono portare a risposte fisiologiche o muscolari (la paura, ad esempio, si può manifestare con contrazioni delle pareti intestinali o con tremori delle gambe) quando non vengono somatizzate in veri e propri disturbi fisici.

Il gj M...T nella sua esperienza professionale, ha potuto verificare l'importanza di incentrare il focus dell'attenzione proprio sul **corpo**, il **primo e primitivo strumento musicale**, questa unità anatomica dalle molteplici potenzialità e dalle difficili possibilità di "estroversione".

**Il percorso è rivolto a giovani ed adulti, interessati ad impiegare una parte del proprio tempo a conoscere e mettere in gioco le proprie possibilità espressive e creative.**

Lasciare il corpo libero di muoversi, attraverso gli strumenti musicali, come anche di oggetti sonori e non (foulards, teli, veli, nastri) che altro non sono che prolungamento dello strumento musicale per eccellenza, rappresenta una modalità comunicativa che può assumere una valenza "catartica", o di "sperimentazione" o ancora di "conoscenza di sé".

Ogni gesto che la persona/cliente compie liberamente, viene valorizzato dall'improvvisazione clinica del terapeuta.

Ciò che accade è l'essenza stessa dell'agire in musicoterapia.

*Nel momento in cui il professionista accompagna, segue il movimento del cliente-paziente suonando, quest'ultimo, sentendosi accolto prosegue nei suoi movimenti ascoltando ciò che viene suonato.*

Un ruolo altrettanto importante, occupa l'uso della **voce** (in maniera individuale o in gruppo) sperimentata come **strumento ritmico, melodico, armonico**, come mezzo di espressione delle emozioni.

Attuati nel gruppo, questi esercizi permettono di esprimere il senso della propria creativa individuazione e di sperimentare, con l'aiuto del gruppo, diversi livelli di difficoltà nel contatto con le resistenze proprie. Si raggiunge una sensazione di benessere che deriva dal superamento di queste resistenze, dal fluire immenso di un linguaggio senza codici convenzionali in cui ognuno può dare qualcosa all'altro, più che prendere qualcosa.

L'esecuzione, l'improvvisazione, l'ascolto di musica permette, sotto un aspetto prettamente cognitivo, di affinare l'attenzione o la percezione, di valutare e razionalizzare i propri comportamenti.

Da un punto di vista emotivo-affettivo-comunicativo, la musicoterapia dà la possibilità di esaminare o sfogare sentimenti, ridurre stress o ansia, rilassare il corpo, conoscerlo e sperimentarlo come canale di comunicazione, suscitare ricordi ed esplorare la propria vita emotiva, scacciare la solitudine, sviluppare la stima di sé, stabilire rapporti e comunicare con



Corso Umberto I, n. 3 - 74123 Taranto  
Tel. 347 9601943 – Fax 099 376160  
Codice fiscale: 90179340733  
Partita Iva: 02717440735

---

gli altri.

**Giovedì 31 marzo 2011** si terrà **presso la sede del gj M...T** un primo **incontro, gratuito e che non vincolante**, in cui verranno espone le attività e la metodologia di lavoro. Si realizzerà, inoltre, un laboratorio dimostrativo pratico con gli stessi partecipanti.

Sulla base delle adesioni, quindi, si formeranno i gruppi di lavoro che avranno frequenza monosettimanale in orario serale, secondo un calendario programmato in base alle precipue esigenze dei partecipanti.

*Per informazioni e contatti rivolgersi a:*  
**dott.ssa Tiziana Belmonte**  
**347 9601943 – [info@musicoterapiajonica.it](mailto:info@musicoterapiajonica.it)**