

ALLA RICERCA DEL SUONO INTERIORE



LABORATORIO DI PRATICHE CORPOREE E MUSICOTERAPIA

Il laboratorio di pratiche corporee (chi kung e yoga) e musicoterapia è un luogo dove sperimentare le proprie potenzialità creative all'interno di un gruppo, a partire da uno spazio-tempo dedicato al benessere, alla cura di se e all'incontro con gli altri.

COS'È LA MUSICOTERAPIA?

La musicoterapia è uno spazio aperto a tutti in cui è possibile liberare la creatività e sperimentare se stessi spontaneamente attraverso tutto ciò che è sonoro.

La condivisione, la semplicità, l'armonia della ricerca sono alla base di un gruppo di lavoro in cui il suono e il corpo sono i protagonisti.

Non occorre essere musicisti per fare musicoterapia: anzi l'abbandonarsi al suono e alla sua proprietà catartica, senza lasciarsi condizionare dalla sua espressione puramente estetica, ci permette di entrare in contatto con la nostra vibrazione più vera.

Il laboratorio diventa un luogo dove poter ascoltare se stessi, lontano dai ritmi imposti dalla società, per ritrovare il nostro tempo e il nostro spazio di libertà e autenticità sonora.

LA MUSICA È NEL CORPO

Per riconoscere la musicalità insita nel corpo bisogna imparare a percepirlo, a sentirne le tensioni e i blocchi e lavorare per renderlo uno strumento duttile; conoscerne le possibilità per imparare a oltrepassarne i limiti.

Il lavoro sulla stabilità e sulla flessibilità corporea genera libertà creativa: infatti maggiore è la capacità di appoggiarsi al suolo e percepire il proprio centro, maggiore è la capacità di produrre gesti, intuizioni e pensieri spontanei e armoniosi.

TECNICHE SEMPLICI E POTENTI

Il lavoro viene svolto in gruppo attraverso tecniche semplici e alla portata di tutti, sfruttando gli strumenti offerti dallo yoga, dal chi kung (yoga cinese) e dalla musicoterapia.

Alla mattina si svolgeranno attività prevalentemente corporee (yoga e chi kung), mentre il pomeriggio sarà dedicato al lavoro sulla voce e alla musicoterapia.

Il gruppo è un potente fattore trasformativo: il suo atteggiamento non giudicante apre possibilità di cambiamento permanente nella percezione di sé e nei rapporti con gli altri.

Il lavoro verrà svolto in un gruppo condotto da due musicoterapisti e insegnanti di pratiche corporee (chi kung e yoga).

COSTO DEL SEMINARIO: 45 EURO

CONTATTI

Andrea Graglia

tel: 347-2261892

mail: andreagraglia@hotmail.com

LUOGO E ORARIO

SABATO 3 DICEMBRE 2011 ore 10-17.30

c/o centro AKELEINAA, via Imbonati 17 b, Milano
MM3 Maciachini