

MUSICA e PSICHE.

I benefici terapeutici dell'Arpa Terapia in ambito musicoterapico

Il suono accompagna ogni istante della nostra vita. Emesso con la voce o tramite uno strumento, esso è portatore di emozioni. La Musica, attraverso il suono, fa sì che si torni in contatto con le emozioni più spontanee, lasciandole scorrere liberamente, dando ampio spazio alla creatività e lasciando emergere le potenzialità. La Musica è una terapia che ha effetti benefici sulla salute psico-fisica di grandi e piccini, oltre ad essere di supporto ad altre modalità di cura.

L'Arpaterapia è una specializzazione delle discipline musicoterapiche che si basa sulla capacità terapeutica, rilassante e riequilibrante dell'arpa. Come si evince da un'intervista a Christina Tourin arpista e creatrice dell'International Harp Therapy Program, le ricerche condotte presso l'ospedale di San Diego (Stati Uniti) mostrano come la musica dell'arpa aiuti a creare una respirazione più facile (71%) e a ridurre i livelli di ansia (84%). Inoltre, la percezione del dolore tende a diminuire (63%) quando la musica è suonata dal vivo. Altre ricerche (pubblicate in particolare su Music Therapy e Harp Therapy Journal) hanno dimostrato un aumento del rilassamento muscolare e dei livelli di ossigenazione, un rallentamento del battito cardiaco e un abbassamento della pressione sanguigna.

POSSIBILI FUNZIONI e PROPOSTE



FINZIONE TERAPEUTICA

Arpaterapia e Musicoterapia

condotto da dott. ssa Elisa Gamberini
Il suono, la musica e il linguaggio musicale costituiscono un medium comunicativo privilegiato nella relazione terapeutica.

Psico - ArpaTerapia

Ascoltare per ascoltarsi

condotto da Dott. ssa Alessandra Collina in collaborazione con Elisa attraverso i suoni magici dell'arpa Ginevra.

L'utilizzo dell'arpa e delle sue vibrazioni verrà proposta al bisogno ed inserita all'interno del setting in momenti specifici del percorso psicoterapeutico, per sostenere l'integrazione emotiva, agevolare il contatto con l'inconscio, recuperare ricordi dalla memoria implicita, ascoltare per ascoltarsi.

FUNZIONE DI RILASSAMENTO PROFONDO

Arpaterapia immaginativa

condotto da dott. ssa Elisa Gamberini
La voce parlata e cantata è un medium sonoro, affettivo e di cura che, insieme al suono dell'arpa, guida l'esperienza immaginativa e proiettiva della persona.

Psico - ArpaTerapia

Ascoltare per aiutarsi

condotto da Dott. ssa Alessandra Collina in collaborazione con Elisa attraverso i suoni magici dell'arpa Ginevra.

Utilizzo dell'arpa e della musica all'interno del setting, in momenti specifici del percorso psicoterapeutico, per favorire il contatto con la funzione psichica dell'immaginazione e della creatività al fine di sviluppare nuove risorse personali per fronteggiare disagi emotivi, stati di ansia e/o dolore psicofisico.