

# MUSICOTERAPIA DELL'ESSENZA

---



Continuamente ci osserviamo, osserviamo noi e il mondo. Comuniciamo ed emettiamo dei giudizi. Con questi ultimi costruiamo simpatie ed antipatie, amiamo e svalutiamo: determiniamo così la bellezza o la pesantezza della nostra vita. Gli stati d'animo che viviamo hanno tutti una precisa frequenza, codificata dal nostro cervello e metabolizzata dalle nostre parti energetiche.

Il percorso di musicoterapia dell'essenza, attraverso l'esplorazione della voce, ascolti di frequenze terapeutiche e l'esperienza del suono degli armonici, aiuta a tracciare un percorso percettivo, dalla periferia della nostra coscienza al centro del nostro essere, in quello spazio immune dal giudizio e ricco di forza e amorevolezza indispensabile per costruire qualsiasi relazione d'aiuto..

## Parte teorica

- *Una visione d'insieme*: il suono della voce umana
- *Frequenze sonore e stati di coscienza*
- Il suono delle vocali nel simbolismo del corpo umano
- Psicobiologia della percezione sonora: come il suono cambia il nostro modo di percepire
- Aspetti teorici degli armonici vocali

## Parte esperienziale

- Il respiro: l'importanza dei diaframmi. Pratica
- Pratiche di risonanza corporea con le lettere e le vocali
- Conoscere e liberare la propria voce
- Il canto armonico: tecniche di base
- Pratiche a coppie: incontrare l'altro attraverso le convergenze armoniche
- Utilizzi del canto armonico per armonizzare i campi energetici del corpo
- Meditazione con la voce

## Docente :

**Dott. Michele Budai**, musicista terapeuta, laureato al DAMS e in psicologia

**Date:** da definire

## Breve bibliografia di riferimento

- Roberto Laneri , *la voce dell'arcobaleno*, ed. il punto d'incontro

- Gisela Romert , *Il cantante in cammino verso il suono*, ed. Diastema
- Sophie Humeau, *Le musiche che guariscono*, ed. Ipsa
- Rudolf Steiner, *L'essenza della musica*, ed. antroposofica Milano
- A.H. Almaas, *Essenza*, ed. Crisalide
- Riccardo Tuis, *432 hz la rivoluzione musicale*, ed. Nexus