

# MUSICA E BENESSERE

tra Oriente ed Occidente

Due giornate di studio dedicate ad insegnanti di musica, insegnanti di Scuole di ogni ordine e grado, psicologi, educatori, operatori sociali.

6 e 7 maggio 2017 – dalle 10 alle 13 e dalle 14.30 alle 17.30

Auditorium Ottavanota – Via Marco Bruto 24, 20138 Milano

Sono davvero tanti i benefici che la musica può apportare al nostro benessere. E li possiamo avere sia a livello fisico che mentale e, perché no, spirituale. Da sempre, nelle antiche culture, la musica era infatti un mezzo di elevazione spirituale e di meditazione: non solo in Oriente, ma anche in Occidente – basti pensare, per esempio, ai canti Gregoriani.

Anche la scienza conferma quindi che la musica può essere benefica in molti e molti modi e oggi giorno la musicoterapia ha fatto molta strada e gli esperti musicoterapeuti sono ormai attivi in ospedali, centri riabilitativi, scuole.

A livello fisico, per esempio, la musica è stata trovata migliorare le funzioni del sistema immunitario con un aumento sia dell'immunoglobulina A (un anticorpo che gioca un ruolo critico nell'immunità), e del numero delle cellule Natural killer – o linfociti. Si è scoperto inoltre che riduce i livelli del cortisolo, l'ormone dello stress. Ma non solo: la musica è risultata più efficace rispetto ai farmaci nel ridurre l'ansia prima di un intervento chirurgico. E, infine è efficace anche nel promuovere la produzione dell'ormone ossitocina, l'ormone dell'amore, felicità o appagamento.

Due giorni alla scoperta delle molteplici visioni e approcci rispetto ai benefici della musica, tra teorie ed applicazioni possibili. Sono previste esperienze pratiche con le campane tibetane e la potente voce dei tamburi giapponesi "taiko".

Conducono i lavori: **Dario Benatti, Chiara Codetta Raiteri, Cristina Selene D'Avila**

a cura di Associazione Musica XXI° - Milano [www.musicaventunesimo.it](http://www.musicaventunesimo.it)

Informazioni ed iscrizioni: [info@musicaventunesimo.it](mailto:info@musicaventunesimo.it)

Quota di partecipazione incluso quota associativa: euro 90. Una giornata: euro 50.

## Dario Benatti

Docente presso le facoltà di Scienze della Formazione e di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano. Dal 1979 docente MIUR, supervisore e consulente psicopedagogico presso l'Istituto comprensivo di Merate. Formatore e direttore del corso di musicoterapia "Musica Prima" di Milano. È musicoterapeuta presso la équipe riabilitativa dell'associazione Elice Onlus di Milano dove studia e applica le proprietà curative della musicoterapia nelle gravi difficoltà di comunicazione/relazione e nella cura di bambini con sviluppo atipico. Il corso si propone di fornire conoscenze circa i fondamenti e le finalità educative e riabilitative delle principali tecniche di musicoterapia in occidente. Contemporaneamente è prevista un'ampia parte pratica per una maggior comprensione degli effetti di questa straordinaria disciplina sul benessere personale e del gruppo.



## Chiara Codetta Raiteri

E' laureata in Scienze Politiche con 110 e lode, con una tesi dal titolo "Il Giappone nell'immaginario dell'Italia fascista: rappresentazione del Sol Levante nelle pellicole dei cinegiornali Luce 1927-1943", studia giapponese e trova nelle percussioni il suo vero amore. Suona il davul per otto anni con la Barbarian Pipe Band e incide due album. Il gruppo, un originale miscela di percussioni e cornamuse si forgia del genere extreme folk music e si esibisce in tutte Europa. L'amore per il Giappone la porta a vivere per qualche mese in quel paese e a scoprire il taiko, da allora studia le percussioni tradizionali giapponesi. Ha iniziato in Giappone, e continuato in Italia e negli Stati Uniti. Da tre anni collabora con l'associazione Taiko Lecco che le utilizza nella conduzione di laboratori per bambini e adulti. Si è da poco laureata una seconda volta in Scienze Etnologiche e Antropologiche presso l'Università Bicocca di Milano, con una tesi che si occupa dell'identità e della musica, in particolare le percussioni taiko, nella comunità nippo-americana di Los Angeles. A Los Angeles ha collaborato attivamente con il Taiko Center di quella città in particolare come assistente alle lezioni musicoterapiche presso l'ospedale forense di San Bernardino, CA. Da cinque anni organizza e conduce incontri sulla cultura e la lingua giapponese e, facendo uso degli strumenti antropologici dove promuove una riflessione sugli incontri e le differenze culturali.



**Cristina Selene D'Avila**, 34 anni, laureata in Scienze Naturali e Scienze Antropologiche ed Etnologiche, da circa dieci anni si interessa di medicina naturale e alternativa, di piante medicinali e più in generale di discipline olistiche.

Si avvicina alle campane tibetane a inizio 2011 e nell'ottobre 2013 frequenta il corso di primo livello di campane con il maestro tibetano Thonla Sonam e nel 2017 il secondo e terzo livello. Tra i molti interessi, passioni e attività ci sono il teatro e l'utilizzo del corpo attraverso la danza, il canto e l'uso della voce, il rapporto diretto e intimo con la natura e la MadreTerra, la permacultura ed uno stile di vita ecosostenibile, resiliente ed autosufficiente. Attualmente lavora come guida didattica ambientale e come educatrice di sostegno nelle scuole".

## Programma dei lavori:

sabato 6 maggio	domenica 7 maggio
ore 9.30 – 10 Accoglienza partecipanti	ore 10 -11.15 Presentazione generale della musicoterapia
ore 10 – 10.30 Presentazione attività e breve introduzione al programma	ore 11.15-11.30 Pausa
ore 10.30 -11.45 Le campane tibetane – 1° parte	ore 11.30 -13 Esercitazioni pratiche 1° parte: dialogo sonoro e musicoterapia confermante
ore 11.45-12 Pausa	ore 13-14.15 Pausa pranzo
ore 12-13 Le campane tibetane – 2° parte	ore 14.15-15-45 Esercitazione pratiche 2° parte: la canzone in musicoterapia, musicoterapia dell'ascolto guidato
ore 13-14.15 Pausa pranzo	pre 15.45-16 Pausa
ore 14.15-15-30 Tavola rotonda: tra Oriente e Occidente	ore 16.17.30 spazio per domande, riflessioni e restituzioni
ore 15.30-15.45 Pausa	
ore 15.45-17.30 I tamburi Taiko: teoria e pratica	<i>Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo</i>