

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".

Conduttori: Dario Benatti, Chiara Codetta Raiteri, Cristina Selene D'Avila,

a cura di Associazione Musica XXI° - Milano www.musicaventunesimo.it

Informazioni ed iscrizioni: info@musicaventunesimo.it

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



Le giornate formative fanno parte del progetto "Spazio Musica" realizzato con il contributo del Ministero del lavoro e delle Politiche Sociali ai sensi della legge 383//2000 Annualità 2015

