

BIOMUSICA INCLUSIVA  
PERCORSO DI MUSICOTERAPIA EVOLUTIVA  
ANFFAS TOLMEZZO 2023/2024

a cura di  
Rachele Glorioso  
Operatrice di Biomusica International – Musicoterapia Evolutiva

La Biomusica è uno dei rami del grande albero delle Musicoterapie. È una disciplina che agisce sull'equilibrio psicofisico dell'individuo, per favorire il suo sviluppo, le sue possibilità evolutive e il benessere.

Essa considera ogni individuo in costante evoluzione, indipendentemente dalla condizione fisica o psichica in cui si trova.

Tutta l'impostazione teorica e metodologica è subordinata a questo principio e ciò determina uno speciale atteggiamento nell'uso del metodo, e una conseguente risposta positiva da parte del ricettore.

La Biomusica utilizza antiche conoscenze riguardanti l'influenza della musica sul corpo umano e agisce attraverso diverse tecniche: ludiche, di respirazione, di movimenti, di rilassamento, di emissione e di produzione di suoni, favorendo in tal modo l'equilibrio dell'individuo, il suo sviluppo, le sue possibilità evolutive e il benessere fisico, emozionale ed energetico.

Migliora altresì l'integrazione e la relazione con se stessi, con il terapeuta e, in un secondo momento, tra i componenti di un gruppo.

Gli obiettivi che si vogliono perseguire ad ogni incontro sono:

- Rinforzare il sistema immunitario
- Migliorare l'autostima e il proprio stato d'animo
- Potenziare la creatività
- Promuovere l'auto-osservazione e la risoluzione di conflitti emozionali
- Stimolare l'espressività corporea ed emozionale
- Migliorare la comunicazione e l'integrazione con tecniche non verbali
- Ridurre la stanchezza e lo stress
- Aumentare il grado di attenzione ai propri comportamenti in relazione a se stessi e successivamente al gruppo

Ogni laboratorio è composto da tre parti, ognuno dei quali, attraverso l'utilizzo di immagini, movimenti, della voce e del suono indirizzato, persegue gli obiettivi prefissati nel rispetto e nell'attenzione dei tempi e dell'individualità di ogni singolo partecipante.

Nella prima parte di un incontro di Biomusica, ad esempio, attraverso giochi musicali mirati, viene stimolato l'instaurarsi di un clima di distensione e benessere. Il Gioco Musicale, l'esplorazione dello Strumentario proposto ad hoc, il Canto associato al Movimento, i momenti di Silenzio susseguiti da quelli di Ascolto guidato, assumono un ruolo molto importante, diventano strumento per riconoscere l'ambiente in cui viviamo, per apprendere, creare, scaricare tensioni emotive, conoscere se stessi e gli altri, per divertirsi e attivare il corpo, ossigenarlo e mantenere l'attenzione sul proprio sentire.

In un secondo momento, si sviluppano gli esercizi energetici che permettono di instaurare un rapporto equilibrato e salutare con il corpo, che è in costante crescita e cambiamento,

diminuendo le tensioni, sviluppando l'attenzione e favorendo la predisposizione all'ascolto di se stessi. Il corpo è come uno strumento musicale che richiede una costante accordatura e i benefici sono dovuti ai massaggi vibratori che il suono apporta:

- alle diverse parti del corpo, in accordo alla capacità di risonanza di esse,
- alle ghiandole, stimolandone la produzione ormonale
- alle onde cerebrali, inducendo il cervello a raggiungere la frequenza desiderata per promuovere lo stato di rilassamento, sonno leggero e/o profondo.

L'ultima parte del Laboratorio è, infine, dedicata al rilassamento prima di tornare alla propria routine.

Negli anni si è ampiamente dimostrato come la Biomusica usufruita regolarmente anche dagli operatori, dagli educatori che si prendono cura dei ragazzi c.d. e, non per ultime, dalle famiglie, aiuti a promuovere e produrre benessere, a potenziare le proprie capacità, incentivi attitudini positive nei rapporti personali, offra un nuovo sguardo sulla risoluzione dei conflitti di origine emozionale e allevi lo stress e la fatica della quotidianità.