

PARLIAMO DI BIOMUSICA

É UNA DISCIPLINA CHE AGISCE COME FA LA MUSICA, COINVOLGENDO LA PERSONA NELLA SUA TOTALITÀ.

della redazione del Centro Diurno di Udine

Fondata dal musicista e musicista-terapista italo-argentino Mario Corradini, la Biomusica propone esercizi energetici, giochi ed esperienze in un modo diretto, pratico ed esperienziale, col fine di migliorare la qualità di vita personale e sociale. Usa la voce come strumento principale, accompagnata da alcuni tipi di respirazione, certi movimenti e immagini mentali, per intervenire come un massaggio sonoro sul sistema bioenergetico provocando così effetti fisici – per la sua frequenza vibratoria – ma anche effetti psichici attraverso l'atmosfera emozionale che aiuta a creare.

L'asse portante del pensiero di Biomusica è considerare che tutti siamo esseri in costante evoluzione, indipendentemente dalla condizione fisica o psichica in cui ci troviamo.

Gli esercizi e le esperienze che realizziamo in Biomusica vogliono stimolare questa crescita. Noi ragazzi del centro



Arrigo: Dal primo incontro con Luca, a maggio, ho atteso impaziente l'avvio delle lezioni fino a settembre. L'attesa non è stata vana! Durante quest'attività mi rilasso molto, l'insegnante si è dimostrato, oltre che molto preparato, anche disponibile e amichevole, tant'è che, facendo gli esercizi di "Biomusica", volo con la mia fantasia ma nel contempo sto meglio con gli altri.

Selene: Luca si è dimostrato insegnante capace e preparato, stimola la mia curiosità e la mia immaginazione. La "Biomusica" è stata, ed è, un'attività stimolante ma al contempo rilassante. Gli esercizi mi stancano, ma sono certa che questo porterà grossi benefici al mio corpo: non solo agli arti ma anche al cuore.

Alain: L'attività svolta con Luca, un giovane insegnante, capace e coinvolgente, è risultata divertente: è un ottimo espediente per trascorrere un pomeriggio in compagnia e condividere le sensazioni con gli altri del gruppo. Qui imparo a suonare gli strumenti musicali, quali la tastiera ed il sax; una volta suonavo la batteria da solo, mentre con la chitarra non me la sono mai cavata. Luca si è dimostrato molto preparato e coinvolgente, pur mantenendo un'estrema pazienza nell'insegnamento. Quest'attività mi trasmette una grande gioia e mi fa al contempo conoscere anche aspetti della musica fin ora sconosciuti. La musica è la mia passione, è molto importante perché mi fa sentire bene, mi colpisce al cuore e per un momento mi fa dimenticare i problemi quotidiani.

Barbara: Questo è il mio primo incontro con la "Biomusica": per me è il primo anno di partecipazione, in quanto prima ero nella sede di Caneva. Trovo l'attività assai rilassante, positiva e gioiosa, tant'è che mi dà una grande carica. Luca oltre a suonare la chitarra, canta e ci aiuta a cantare canzoni di vario genere. Ad ogni lezione, ci fa fare dei movimenti di rilassamento: chiudiamo gli occhi, cerchiamo di rilassarci e ascoltiamo il nostro corpo. A causa delle mie difficoltà non suono gli strumenti, ma, con l'indice della mano destra, tengo il ritmo, battendolo sul ripiano della mia carrozzina. Una volta ho suonato le maracas: è



Ennio: Nell'esecuzione degli esercizi di "Biomusica", siano questi di respirazione o di rilassamento, la sensazione che mi permea è estremamente positiva: mi aiuta nell'esplorazione del mio corpo e mi dà nuove motivazioni di vita. Luca ci ha coinvolto in giochi simpatici legati alla musica che stimolano la mia immaginazione. Quest'attività va estesa anche ad altre persone che ne ricaveranno sicuro beneficio.