



TALLER

“Musica’t: aplicació pràctica de la musicoteràpia”

A càrrec de: Margarida Solà, educadora social, practitioner dels So Sistema “Inner Sound” i musicoterapeuta membre de la *International Assotiation of Sound Therapy*.

Objectius del taller:

La finalitat del taller és contribuir a la promoció de la salut i fomentar la capacitat de viure joiosament millorant:

- La comunicació,
- La vinculació afectiva i social,
- Les habilitats cognitives, motrius, sensorials...

La principal tasca de *Musica’t* és tant guiar a la persona en la música i els exercicis correctes, com formar-la a triar-ne els més apropiats per utilitzar-los amb un màxim d’efectivitat en la seva vida quotidiana (familiar, laboral, social...).

Aquestes tècniques, acompanyades de la visualització, la respiració, el joc, la relaxació... recuperen i equilibren a la persona de les tensions quotidianes i de les fases més baixes d’energia i d’harmonia vital (estrès, insomni, vitalitat...).

Destinatari/àries: terapeutes, mestres, educadors/es socials, pedagogs/gues, músics, cantants... i especialment a tots aquells que desitgin gaudir, experimentar i aprendre amb la música, els sons i la seva veu...

Durada: 5h (adaptable a altres formats).

Continguts:

El taller es defineix des de l’educació social, en l’educació no formal aplicada a l’àrea social i dins la matèria de la salut, en el camp de l’educació permanent vinculada a l’acció



socioeducativa i on l'educador/a social especialitzat en musicoteràpia el desenvolupa segons la línia i els principis de l'animació sociocultural.

- La Música

No és tan sols un art que expressa el llenguatge dels sons, si no que conté un grandió valor comunicatiu, afectiu i terapèutic que li confereix el poder de provocar transformacions i posar ordre i harmonia on existeix desequilibri.

- La Musicoteràpia

Es desenvolupa i evoluciona com a estímul en l'harmonització global de l'ésser. El so té la capacitat de produir una freqüència vibratòria que pel principi de ressonància simpàtica estimula els diferents sistemes del cos (conjuntiu, immune, nerviós, motriu...) permetent integrar o alliberar l'expressió emocional bloquejada.

- Els Sons, la Veu i els Diapasons

Treballen a nivell cel·lular i del sistema nerviós produint una vibració que permet entrar en les defenses emocionals i produir canvis, restaurant el funcionament físic, cognitiu, emocional i social de cada persona. Tota música i en especial la del Sistema musicoterapèutic d'INNER SOUND és una eina eficaç per l'auto-descobrimient.