



SEMINARI

“La Musicoteràpia com a eina d’acció socioeducativa en l’àmbit de la Gent Gran”

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

Objectius:

La finalitat del seminari 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...

L’objectiu del seminari és oferir els coneixements bàsics de la musicoteràpia i els recursos propis d’aquesta tècnica per incorporar-los a la tasca professional amb gent gran de cara a:

- *Facilitar l’adaptació personal i social pròpia i dels usuaris* impulsant-los a establir relacions satisfactòries amb sí mateixos i amb l’entorn.
- *Potenciar les capacitats i el desenvolupament personal* i de l’usuari.
- *Contribuir a superar les limitacions personals* per mitjà d’una atenció integral atenent els aspectes emocionals, cognitius, físics i de relació.

Destinataris/àries: professionals que treballen en l’àmbit de la Gent Gran (terapeutes, mestres, educadors/es socials, pedagogs/gues, músics, cantants...) i tots aquells que desitgin gaudir, experimentar i aprendre amb la música, els sons i la seva veu.

Durada: 12h (adaptable a altres formats).

Continguts:

El seminari 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.

Es desenvoluparà des de dos eixos metodològics:

- *Escoltar és un art*, l'efecte de la música i el so s'accentua quan és escoltada amb auriculars o bé com a música ambiental acompanyant les diferents activitats (lúdiques, laborals, familiars...)
 - Viatjar a través de la història de la música: audicions musicals.
 - Il·lustrar coneixements fonamentals de música, so i vibració.
 - Gaudir de noves formes d'escoltar tot tipus de música i harmonies: pop, rock, clàssica...
 - Els instruments, fer-los sonar.
 - Aprendre a fluir i a expressar-nos des de la pròpia vibració.
- *La veu*, com a mitjà essencial de connexió amb un mateix per facilitar l'auto expressió i l'autoconsciència és una de les eines fonamentals de treball.
 - La veu desconeguda: la pròpia veu, el crit, el silenci,
 - l'Autofonètica, una nova forma d'expressió.
 - Cantem, quines cançons?.

En definitiva, jugar amb els sons, la música, i la nostra veu.

Utilitzem la música de forma creativa i activa per crear una relació terapèutica. Les sessions de treball es perfilen combinant noves formes receptives fàcils de practicar com són les visualitzacions (creació d'imatges mentals positives guiades), la relaxació (estat de repòs per afluixar les tensions), la respiració (completa i profunda per enfocar en el cos), les audicions musicals (l'art d'escoltar música), el joc (engrescador, divertit, motivador...), l'expressió corporal (prendre consciència del cos), el ball (expressió corporal amb ritme), la veu (facilitant l'expressió oral i la comunicació) i els exercicis pràctics (desenvolupant destreses i habilitats).