

RELAZIONE FINALE LABORATORIO MUSICALE (classe materna)

Il laboratorio di musica si è svolto durante i mesi di novembre e dicembre con una cadenza settimanale dalle 9:30 alle 11:30 del venerdì mattina per un totale di quattro incontri. La classe, originariamente formata da 12 bambini, è stata suddivisa in quattro piccoli gruppi. Per garantire la massima assistenza a chi non era in grado di libera manipolazione strumentale, è stata richiesta la presenza in simultanea di almeno una educatrice per ogni gruppo.

La proposta di quest'anno è stata quella di esplorare il proprio corpo attraverso delle canzoni semplici ma molto orecchiabili da poter cantare ed accompagnare con semplici gesti, quali il battere le mani, i piedi, sul petto ecc., il tutto a tempo di musica.

I bambini hanno risposto bene alla proposta, accogliendo con entusiasmo il repertorio e dimostrando di recepire il ritmo musicale.

Nei 40 minuti di laboratorio, oltre ai primissimi e semplificati rudimenti di Body Percussion, sono state fatte ascoltare delle canzoni guidate da eseguire con dei piccoli tamburi. Tutti i bambini, chi con i battenti, chi con le mani, hanno provato a suonare insieme, come una piccola orchestra di percussioni mostrando grande soddisfazione nell'attività.

Infine, per concludere il percorso e solo dopo aver valutato insieme agli educatori la fruibilità della proposta, si è optato per l'ascolto di piccoli pezzi musicali costruiti sulle famose "frequenza 432" e "frequenza 528", note per la loro azione distensiva e rilassante.

Interessanti e svariate sono state le reazioni dei bambini che hanno comunque accettato di buon grado l'ascolto passivo e spesso si sono lasciati andare, rilassando la muscolatura e adagiandosi sul tappetone o cercando il contatto corporeo con le educatrici di riferimento.

In generale si può affermare che l'esperienza sia stata più che positiva, nonostante non sempre siano stati presenti tutti i bambini e gli incontri siano stati pochi.

È stata mia premura lasciare traccia del materiale utilizzato alle educatrici affinché possano usufruirne a piacimento, creando un piccolo spazio di attività musicale, all'interno delle loro giornate.

RELAZIONE FINALE LABORATORIO MUSICALE (classi prescolari)

Il laboratorio di musica si è svolto durante i mesi di novembre e dicembre con una cadenza settimanale dalle 9:30 alle 12:30 del mercoledì mattina per un totale di cinque incontri. Le 3 classi hanno portato avanti tutte lo stesso progetto, poiché essendoci stati diversi cambiamenti sia nello staff che nel gruppo classe (dove si sono inseriti nuovi bambini) si è scelto per un percorso omogeneo. Per garantire la massima assistenza a chi non era in grado di libera manipolazione strumentale, è stata richiesta fondamentale la presenza e partecipazione degli educatori/educatrici di riferimento.

La proposta di quest'anno è stata quella di esplorare il proprio corpo attraverso delle canzoni semplici ma molto orecchiabili da poter cantare ed accompagnare con semplici gesti, quali il battere le mani, i piedi, sul petto ecc., il tutto a tempo di musica.

I bambini hanno risposto bene alla proposta, accogliendo con entusiasmo il repertorio e dimostrando di recepire il ritmo musicale.

Nei 60 minuti di laboratorio, oltre ai primissimi e semplificati rudimenti di Body Percussion, sono state fatte ascoltare delle canzoni guidate da eseguire con dei piccoli tamburi. Tutti i bambini, chi con i battenti, chi con le mani, hanno provato a suonare insieme, come una piccola orchestra di percussioni mostrando grande soddisfazione nell'attività.

Infine, per concludere il percorso e solo dopo aver valutato insieme agli educatori la fruibilità della proposta, si è optato per l'ascolto di piccoli pezzi musicali costruiti sulle famose "frequenza 432" e "frequenza 528", note per la loro azione distensiva e rilassante.

Interessanti e svariate sono state le reazioni dei bambini che hanno comunque accettato di buon grado l'ascolto passivo e spesso si sono lasciati andare, rilassando la muscolatura e adagiandosi sul tappetone o cercando il contatto corporeo con le educatrici di riferimento.

In generale si può affermare che l'esperienza sia stata più che positiva, nonostante non sempre siano stati presenti tutti i bambini e gli incontri siano stati pochi.

È stata mia premura lasciare traccia del materiale utilizzato alle educatrici affinché possano usufruirne a piacimento, creando un piccolo spazio di attività musicale, all'interno delle loro giornate.

Allego una piccola traccia sul significato, benefici ed utilità dell'uso delle frequenze.

Frequenze benefiche: curare corpo e mente con i suoni

Cosa sono le frequenze benefiche?

Ogni oggetto di questo pianeta, vivo o inanimato, possiede una frequenza elettrica che può essere misurata con precisione, conteggiando il numero di ripetizioni per secondo in un flusso di corrente. Questa unità di misura è chiamata Hertz (Hz), utilizzata spesso anche nei suoi multipli KHz, MHz, GHz e THz. Da questo concetto di base partono gli studi sulle frequenze benefiche e sulla possibilità di risolvere vari disturbi facendo ricorso a tale teoria.

Ci si potrebbe chiedere come può un organismo vivente, come l'essere umano, avere frequenze misurabili. In realtà, il nostro corpo può essere definito come una macchina radiante: ogni elemento presente nel nostro corpo "irradia", il nostro stesso cervello funziona con impulsi elettrici, le orecchie assorbono vibrazioni e produciamo voci e temperature.

Frequenze benefiche negli esseri umani

Come detto, gli organismi viventi hanno frequenze misurabili a diversi livelli, in tutto il corpo e fino al livello cellulare. Ciò ha permesso agli scienziati di condurre ricerche sugli esseri umani e mappare le loro frequenze. Tali studi hanno permesso di scoprire, con una certa chiarezza, che ci sono differenze di frequenza negli esseri umani sani rispetto a quelli malati e che ogni malattia ha una frequenza diversa, all'interno di un range di valori definito.

I risultati ottenuti sono stati considerati come una nuova scoperta diagnostica, ma nel momento in cui la ricerca ha iniziato a concentrarsi anche sulla misurazione delle frequenze correnti sulle cellule umane, si è scoperto che tali cellule reagivano anche a impulsi luminosi e frequenze sonore esterne. La scoperta più incredibile fu che le cellule malate reagivano a livelli ben precisi di frequenze, venendo così curate o eliminate mentre le cellule sane vicine rimanevano intatte. Ciò dimostra che esistono delle frequenze benefiche efficaci per il nostro corpo.

Si è anche scoperto che la frequenza generale per un organismo umano in salute è compresa tra 62 e 72 Hz e quando scende a livelli inferiori si generano disturbi e malattie. Per esempio, a 58 Hz si sono rilevate con più probabilità malattie come raffreddore e influenza, mentre su livelli molto bassi (42 Hz) si riscontravano casi di cancro.

Anche se questa linea di ricerca sembrava essere un importante passo in avanti, l'impatto statistico non è stato ancora significativo. In alcuni casi vi è stato un impatto molto positivo, mentre in altri era quasi nullo. Gli scienziati hanno, perciò, iniziato ad esplorare altri elementi oltre alla semplice

frequenza; sembrava, infatti, che per molte malattie la forma e la lunghezza d'onda avevano causato differenze enormi nell'impatto complessivo.

Qualsiasi movimento di un oggetto in qualsiasi frequenza può essere modificato da un intervento esterno di un'altra frequenza e a tale regola non fanno eccezione la frequenza del corpo umano e delle sue cellule. Ciò significa che le serie di frequenze rivolte a cellule colpite da una determinata malattia dovevano avere ben definiti anche questi ulteriori parametri, al fine di creare risultati desiderabili. Ecco la ragione sono sempre di più a considerare le frequenze benefiche curative non solo per la mente ma anche per il corpo.

Udine, gennaio 2020

Musicoterapeuta
Chiara Longhino