



CITTA' METROPOLITANA DI CAGLIARI

SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITA' SOSTENIBILE

presenta

in collaborazione con



contatto sonoro



**SISTEMA BIBLIOTECARIO
MONTE CLARO**

Suono poetico

le vibrazioni dell'attesa

la risonanza del viaggio

il canto della vita

*tratto da Musica inAttesa, laboratorio sonoro musicale
dedicato alla gravidanza per futuri mamme e papà.*

Laboratorio esperienziale che si inserisce nel progetto

"Mobilità Sonora per l'inizio della vita"

dal Festival BaB di Guspini edizione 2019 alla Città metropolitana di Cagliari
ideato e condotto da Francesca Romana Motzo (musicista musicoterapeuta)

Sabato 21 settembre – 10/11:30

Biblioteca Ragazzi di Monte Claro

"Nell'intenso e sensibile momento della gravidanza, una nuova vita si prepara alla sua imminente esistenza ed una futura madre esplora se stessa in tutti i suoi possibili confini, siano essi fisici, mentali od emozionali."

Come la musica ed il mondo sonoro-musicale, possono interagire con questo momento, arricchendolo, supportandolo fino a caratterizzarlo?

Quanto sono già presenti ed attivi, in modo consapevole o meno?

Perchè è importante vivere un'esperienza sonoro-musicale durante la dolce attesa?

- Per migliorare la percezione che si può ottenere del proprio corpo che, soprattutto nel periodo di gestazione, assume una valenza fondamentale e poter vivere, quindi, i cambiamenti quotidiani in maniera armoniosa ed in profondo contatto con sé stessi.
- Per costruire una solida memoria psico-fisica sul rilassamento.
- Per creare un canale comunicativo privilegiato, che consenta alla futura mamma ed al futuro papà, di attingere alle numerose risorse, proprie della comunicazione non verbale, che meglio esprime il mondo interiore di ognuno, la sfera emotivo - affettiva e quella dei sentimenti.

Il **suono**, infatti, costituisce quel parametro grazie al quale si struttura la nostra percezione, fin dal momento del concepimento e che traccia i primi percorsi esperenziali dell'individuo. Ecco perché è un elemento riconoscibile, familiare ed evocativo, fino a risultare un *archetipo*. Tale definizione del suono, contiene la sua maggiore forza ed introduce quella che in musicoterapia viene chiamata "identità sonora (ISO)", che in forma concentrica si sviluppa in ISO individuale, ISO familiare, ISO socio-culturale ed ISO universale.

Con questo lavoro, si rafforza la consapevolezza e l'utilizzo del **Suono**, non solo come elemento espressivo ma anche e soprattutto, comunicativo, in pieno ascolto di questo momento così delicato ed importante della vita ed in supporto alla neo-genitorialità.

Questo progetto nasce per l'edizione 2019 del Festival BaB di Guspini, che aveva come tema "LIBERARSI, LIBERANDO. Cacciatori di orizzonti, cercatori di libertà"

La riflessione importante verso la quale siamo stati guidati ha fatto emergere un senso di **libertà** come possibilità creativa ed espressiva,

come "condizione essenziale per la fioritura del nostro essere e la pienezza delle nostre esistenze" .

Qualsiasi tipo di pensiero, di azione, di condotta, si produca intorno alla creazione di una nuova vita, contiene una qualità rara e preziosa di umanità nella sua accezione più nobile, capace di costruire contatti profondi e nuovi orizzonti.

In questo incontro scegliamo uno strumento intenso e forte, quello del Suono e lo posiamo su una dimensione di Bellezza, quella della poesia e dell'illustrazione, del meraviglioso testo di Alessandra Berardi Arrigoni e Marina Marcolin "**Poesie naturali**"

Durante l'incontro, in modo ludico e sensibile:

- esploreremo le sonorità già presenti in noi stessi, per renderle consapevoli e dialoganti;
- troveremo quelle che individualmente potranno essere sviluppate, per creare un contatto comunicativo profondo (non-verbale) col feto/bambino, fin dai primi mesi di gravidanza.;
- scopriremo l'importanza del silenzio come inizio di ogni risonanza, del nostro respiro e del contatto come possibilità comunicativa.

La presenza del papà è assai gradita e supportata.

Si consiglia di avere un abbigliamento comodo e di portare un cuscino ed un plaid.

E' possibile partecipare al laboratorio in qualsiasi momento della gravidanza

incontro gratuito – prenotazione necessaria allo **070 5284556**

bio Francesca Romana Motzo

Musicista e musicoterapeuta, approfondisce in entrambi gli ambiti la pratica dell'improvvisazione sonora musicale come modalità espressiva dell'individuo. Sviluppa la propria identità di *musicista performer* che dialoga con le arti contemporanee attraverso progetti *site specific* dedicati a territori, luoghi ed opere d'arte. Esplora il mondo del suono materico grazie al progetto "a tangible sound" e porta avanti una ricerca in campo didattico performativo sul legame esistente tra suono e movimento. Nel mondo della didattica musicale contemporanea, sceglie *l'inizio della vita* come ambito di ricerca continua, sviluppando percorsi e progetti unici che mette in connessione con differenti realtà culturali e sociali del territorio nazionale ed internazionale.