

CANTO E CANTOTERAPIA

Coordinatrice: prof.ssa Sonia Donnini, * docente di canto

Il canto è l'esempio più antico di aggregazione, cantare favorisce il sistema immunitario, diminuisce lo stress, attiva la respirazione e il rilassamento muscolare.

Cantare in gruppo (coro) migliora i rapporti con le persone, migliora la sicurezza in se stessi, mette di buon umore, aumenta il senso di condivisione. Cantando insieme si condivide un interesse per la musica, si vivono momenti gratificanti, si vince la timidezza e l'ansia.

Cantare fa bene alla salute. Il detto "Canta che ti passa" ha un suo fondamento. La voce ha una sua funzione che ci accompagna in tutto il nostro percorso evolutivo e partecipa a tutte le fasi della nostra vita.