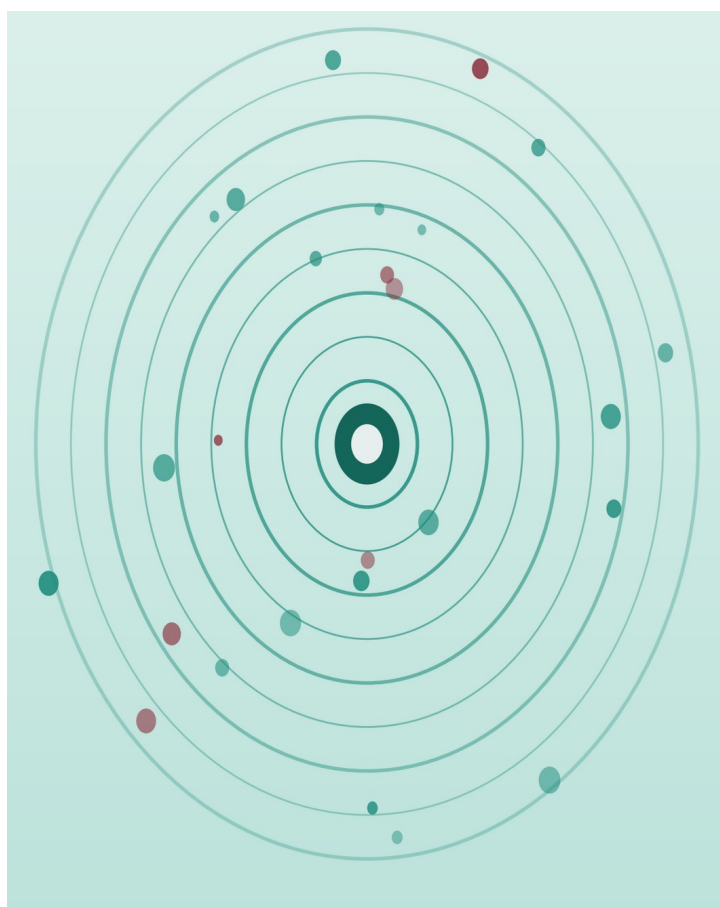


Radici Sonore

Laboratorio di espressione sonora e vocale di gruppo

Uno spazio di partecipazione, ascolto e benessere



Simone Di Giorgio

Musicoterapeuta A.P.I.M. · Iscritto AIM · Norma UNI 11592:2014

Bio dell'autore

Simone Di Giorgio è musicoterapeuta diplomato A.P.I.M. (Associazione Professionale Italiana Musicoterapisti, percorso triennale conforme alla Norma UNI 11592:2014), iscritto all'AIM. Ha conseguito il Master in Musicoterapia in Oncologia e Cure Palliative presso Echo Art / Fondazione Edo Tempia. La sua metodologia integra l'improvvisazione clinica di matrice **Nordoff-Robbins**, la **musicoterapia recettiva** e le tecniche di immaginario guidato (di ispirazione GIM), il **songwriting therapy** (Baker, Wigram) e il **lavoro vocale e corporeo**, con particolare attenzione al gioco e alla creazione spontanea come canali di accesso per tutti.

Le sue esperienze cliniche lo hanno reso abituato a tenere spazi a forte intensità emotiva e a stare accanto alla sofferenza: tirocinio presso l'Hospice FARO di Torino, progetto pilota di musicoterapia in oncologia presso l'A.O.U. San Luigi Gonzaga in collaborazione con WALCE, e attività continuativa in RSA e centri diurni del territorio piemontese. Ha inoltre condotto percorsi espressivi di gruppo per la cittadinanza e progetti di inclusione in ambito scolastico. Questa esperienza è la garanzia che lo scarico emotivo del gruppo venga accolto e contenuto in modo competente e sicuro, riconoscendo con chiarezza il confine tra un percorso di benessere e un intervento clinico.

Indice

1. Premessa e inquadramento
2. Che cos'è (e che cosa non è)
3. Il metodo: tre assi che si intersecano
4. Obiettivi e benefici
5. A chi si rivolge e perché funziona
6. Come si svolge un incontro
7. Strumenti e pratiche
8. Sicurezza, cura e clima non giudicante
9. Formato e logistica
10. Adattabilità del taglio (il ventaglio)
11. Documentazione e consensi
12. Riferimenti e garanzie professionali

1. Premessa e inquadramento

Questa proposta porta nel centro ospitante un laboratorio di gruppo che usa il suono come strumento di presenza, ascolto ed espressione: uno spazio protetto e non valutativo dove, attraverso l'ascolto profondo, la voce, il corpo e uno strumentario semplice, le persone coltivano consapevolezza di sé, espressione emotiva, auto-regolazione e legame con gli altri, in chiave di promozione del benessere.

Il percorso attinge alle musiche e alle pratiche vocali di diverse tradizioni del mondo — una matrice etnomusicologica che il conduttore conosce e propone con rispetto — e si fonda sulla libera espressione vocale e corporea di gruppo.

Il filo conduttore di ogni incontro è un movimento **dall'esterno verso l'interno**: si parte da uno stimolo condiviso e recettivo — un brano, un'immagine, un racconto — per arrivare, gradualmente, a dare voce e suono al proprio vissuto, insieme al gruppo.

2. Che cos'è (e che cosa non è)

Per chiarezza, ecco che cos'è questo laboratorio — e che cosa, intenzionalmente, non è:

È uno spazio di benessere, prevenzione e socialità attraverso il suono. Un laboratorio esperienziale, ludico e accessibile, dove ci si esprime liberamente e si scarica la tensione emotiva in un ambiente sicuro e senza giudizio.

Non è una terapia clinica né una psicoterapia, e non è una lezione di musica: non richiede alcun prerequisito musicale, non si rivolge a una patologia e non prevede diagnosi o cura. Eventuali bisogni di natura clinica vengono riconosciuti e orientati, con cura, verso i servizi competenti.

3. Il metodo: tre assi che si intersecano

Il percorso non è una sequenza di attività isolate: è l'intreccio di tre assi di lavoro che si alternano e si richiamano da un incontro all'altro, ciascuno con una funzione precisa.

3.1 · Ascolto musicale recettivo

Su tecnica di musicoterapia recettiva: il musicoterapeuta propone un brano scelto con cura, che il gruppo ascolta a occhi chiusi in modo particolarmente profondo — non come sottofondo, ma come esperienza a pieno titolo. All'ascolto segue la verbalizzazione del vissuto: immagini, sensazioni corporee, ricordi, stati d'animo emersi. Ognuno condivide quello che desidera; nessuna lettura è più giusta di un'altra.

Perché è la porta d'ingresso: chiede solo di ricevere, non di produrre. Permette anche a chi “non si sente musicale” di entrare nel percorso senza esporsi, e apre da subito il piano dell'interiorità e della parola condivisa.

3.2 · Improvvisazione su strumentario, a partire da stimoli visivi

Il musicoterapeuta seleziona lo strumentario (etnico e a bassa soglia: nessuno strumento richiede tecnica) e propone uno stimolo visivo — fotografie, carte intuitive, immagini evocative. Il gruppo, spesso in sottogruppi, sonorizza l'immagine: crea un panorama sonoro, racconta una storia, restituisce un'atmosfera usando corpo, voce e strumenti. L'esito viene presentato all'altra parte del gruppo, che ascolta e restituisce ciò che ha “visto” nel suono.

Cosa mette in moto: una traduzione da un linguaggio all'altro — dal visivo al sonoro — e quindi un esercizio ricco per attenzione condivisa, immaginazione, pensiero simbolico e flessibilità, in forma giocosa e non valutativa. Al centro c'è la ricerca del dialogo sonoro: ascoltare la proposta dell'altro e rilanciarla. Le immagini di paesaggi e natura hanno inoltre un forte potenziale di reminiscenza.

3.3 · Improvvisazione vocale: bordone e murmuration

Il lavoro sulla voce, costruito per gradi e sempre a partire da un riscaldamento che è già musica: respiro, radicamento, scioglimento del corpo, sospiri, sirene, vocali aperte, hum condiviso. Da lì si aprono:

- **Esplorazione vocale sul bordone** — il gruppo in cerchio, un drone condiviso che fa da terra sotto i piedi, e la libertà di muovere la voce dentro quel sostegno. Le consegne sono non verbali e corporee: la posizione e l'orientamento del corpo nello spazio distinguono i ruoli, senza bisogno di spiegazioni.
- **Murmuration** — pratica di improvvisazione voce-corpo in cui corpo, voce e suono si fondono in un'unica materia espressiva e la libertà espressiva emerge da tutti i pori.

Il punto delicato: qui non si parla mai di “improvvisazione”, ma di **esplorazione** — la parola cambia tutto. Ogni dettaglio (disposizione del cerchio, orientamento dei corpi, gestione dello sguardo) è progettato per abbassare la soglia psicologica. L'obiettivo non è cantare bene: è scoprire di avere una voce.

4. Obiettivi e benefici

Il percorso promuove il benessere cognitivo, emotivo e relazionale attraverso l'esperienza sonora condivisa, in un'ottica preventiva. In concreto, offre ai partecipanti:

- Uno spazio sicuro e non giudicante per l'espressione e lo scarico emotivo personale.
- Alleggerimento della tensione e maggiore presenza, respiro e auto-regolazione.
- Libertà espressiva e scoperta del proprio potenziale creativo e vocale.
- Sviluppo di una sensibilità corporeo-vocale: prontezza, presenza, ascolto attraverso il corpo.
- Stimolo a immaginazione e attenzione condivisa, e al recupero dei ricordi.
- Ascolto reciproco ed empatia come competenze relazionali.
- Senso di coesione e appartenenza, con riduzione dell'isolamento.

5. A chi si rivolge e perché funziona

Si rivolge alla cittadinanza adulta desiderosa di stare bene con sé e con gli altri: chi già coltiva pratiche espressive o di consapevolezza trova nel suono e nella voce un canale affine e complementare; chi ama la musica e le tradizioni sonore trova uno spazio per viverle in prima persona. L'impianto è inclusivo per costruzione — nessun prerequisito musicale, soglia d'ingresso bassa — e adattabile anche a gruppi misti e intergenerazionali.

- Si entra ascoltando, non esibendosi: l'ascolto recettivo precede la produzione e rende il percorso accessibile anche a chi “non si sente musicale”.
- Lo strumentario è semplice e “giusto” per costruzione (molti strumenti sono impostati su scale pentatoniche): ogni nota suona bene e cade la paura di sbagliare.
- Il gruppo crea legame reale e riduce l'isolamento: è socialità autentica, non intrattenimento passivo.
- Il beneficio è percepibile in tempi brevi — alleggerimento, presenza, buon umore — e fidelizza i partecipanti allo spazio che lo ospita.

6. Come si svolge un incontro

Una parabola in cinque tempi, modulabile per durata e gruppo:

Fase	Cosa accade
Accoglienza e centratura	Cerchio, respiro, una battuta leggera per sciogliere il gruppo e creare il clima protetto.
Ascolto recettivo	Uno o due brani evocativi ascoltati insieme a occhi chiusi, poi verbalizzazione: cosa si è sentito, quali immagini, ricordi, emozioni. La parola fa da cerniera.
Sonorizzazione	Il gruppo traduce in suono condiviso uno stimolo: un'immagine, un paesaggio narrato, una parola o l'emozione emersa. Si può lavorare in piccoli gruppi che si presentano a vicenda l'esito, dando un titolo.
Voce ed esplorazione	Respiro, rilassamento e visualizzazione; voce sulla tonica condivisa, sincronizzazione, esplorazione vocale sul bordone a occhi chiusi, con sostegno armonico dello strumentario che "suona giusto" qualunque nota si prenda; momenti di murmuration.
Improvvisazione finale e commiato	Improvvisazione non verbale sul "sentire" residuo e chiusura. Spesso si chiude senza verbalizzare, per proteggere lo stato raggiunto e lasciar sedimentare l'esperienza.

Principio guida: è il processo a guidare, non un risultato da esibire. L'eventuale restituzione (una traccia, un piccolo momento condiviso) è orizzonte e premio, mai metro di giudizio del singolo incontro.

7. Strumenti e pratiche

- Ascolto recettivo profondo di brani evocativi, con verbalizzazione del vissuto.
- Sonorizzazione di immagini, paesaggi, parole e stati d'animo, a partire da fotografie e carte intuitive.
- Pratiche vocali e ritmiche da diverse tradizioni del mondo: tonica condivisa, bordone, murmuration, sincronizzazione, esplorazione vocale, respiro, fondamentali di canto difonico tuvano, fondamentali di canto del raga indiano su shruti box — proposte con uno sguardo etnomusicologico e rispettoso delle culture d'origine.
- Strumentario etnico e a bassa soglia: RAV Vast, percussioni semplici (shaker, ocean drum, sonagli, legnetti), body percussion — niente strumenti che richiedono destrezza fine.
- Rilassamento e presenza: visualizzazione e lavoro sul respiro e sul radicamento.

Il conduttore porta strumentario, impianto d'ascolto ed eventuale attrezzatura di registrazione: il centro non deve dotarsi di nulla di specifico.

8. Sicurezza, cura e clima non giudicante

Lo "scarico emotivo" è un valore del percorso, ma va tenuto. Per questo il setting è costruito attorno alla sicurezza delle persone:

- **Patto di gruppo iniziale:** riservatezza, rispetto, libertà di non fare. Si può sempre osservare senza partecipare.

- **Gradualità:** si parte dall'ascolto (recettivo) e solo dopo si arriva alla produzione, così l'esposizione cresce al ritmo di ciascuno.
- **Assenza di giudizio e di performance:** non ci sono note giuste o sbagliate, né esiti da valutare.
- **Il conduttore come garante del clima:** accoglie e contiene l'emersione emotiva, riconosce i segnali di disagio e modula l'intensità della proposta.
- **Confine chiaro:** se emergono bisogni di natura sanitaria o psicologica, vengono riconosciuti e orientati con discrezione verso i servizi competenti.

Perché la competenza dell'autore conta. Stare accanto a emozioni intense senza spaventarsi e senza forzare è una competenza che nasce dall'esperienza clinica in contesti ad alta intensità: è la differenza tra “far sfogare” e accompagnare in sicurezza.

9. Formato e logistica

Voce	Dettaglio
Gruppo	Da 4 a 12 persone, in cerchio: il massimo di 12 mantiene l'intimità necessaria al lavoro.
Durata incontro	1 ora e mezza.
Incontri	A cadenza settimanale, con continuità degli stimoli tra un incontro e l'altro. Numero e cadenza sono adattabili alle esigenze del centro.
Porta il conduttore	Strumentario completo, impianto d'ascolto ed eventuale attrezzatura di registrazione.
Serve dallo spazio	Stanza tranquilla e poco rumorosa, con sedie disponibili e spazio per stare in cerchio anche in piedi e muoversi liberamente; possibilità di ascolto audio; presa elettrica.

10. Adattabilità del taglio (il ventaglio)

Lo stesso impianto si declina, senza snaturarsi, a seconda del contesto ospitante: cambia il vocabolario d'ingresso, non la sostanza del percorso.

Contesto	Accento e linguaggio
Casa del Quartiere / spazio di cittadinanza	Partecipazione, inclusione, legame di comunità, accessibilità per tutti. La sonorizzazione diventa esperienza collettiva di cittadinanza attraverso il suono.
Centro dedicato al benessere e alla cura di sé	Presenza, ascolto, riconnessione, auto-regolazione. Il lavoro su respiro, voce e ascolto recettivo dialoga con pratiche come yoga e meditazione.
Centro / scuola di teatro	Presenza scenica, ascolto dell'altro, prontezza corporeo-vocale. Il laboratorio come palestra voce-corpo complementare al lavoro teatrale e all'improvvisazione.
Gruppi intergenerazionali	Incontro tra età e memorie diverse, con spazio al ricordo e alla trasmissione, e la stessa soglia d'ingresso bassa per tutti.

11. Documentazione e consensi

- Eventuale registrazione audio degli incontri per documentazione del percorso ed eventuale uso divulgativo, solo previo consenso esplicito.
- Liberatoria scritta GDPR-compliant, con consenso distinto per uso interno e uso divulgativo pubblico; si registra/pubblica solo chi ha dato consenso.
- L'eventuale registrazione video è introdotta solo in un secondo momento, dopo la raccolta dei consensi per l'uso dell'immagine.

12. Riferimenti e garanzie professionali

Riferimenti teorici

- Modello relazionale della musicoterapia (Nordoff-Robbins).
- Approccio umanistico, modello e tecniche musicoterapeutiche (Benenzon).
- Musicoterapia recettiva e immaginario guidato (Grocke & Wigram; metodo Bonny / GIM).
- Songwriting therapy (Baker & Wigram, 2005; Baker, 2015).
- Pratiche di improvvisazione vocale collettiva e murmuration (metodo della vocalist e didatta statunitense Rhiannon).
- Manuale di Musicoterapia. Teoria, metodi e strumenti (Manarolo, a cura di, 2020) — riferimento italiano.
- Principi dell'ICF (Classificazione Internazionale del Funzionamento, Disabilità e Salute — OMS).

Garanzie professionali

- **Iscrizione professionale:** A.P.I.M. e AIM (Associazione Italiana professionisti della Musicoterapia).
- **Conformità normativa:** percorso formativo conforme alla Norma UNI 11592:2014 (oltre 1200 ore).
- **Polizza RC professionale** attiva e **supervisione clinica periodica** con musicoterapista senior.

- **Codice deontologico AIM:** rispetto del segreto professionale.
- **Specializzazione:** Master in Musicoterapia in Oncologia e Cure Palliative (Echo Art / Fondazione Edo Tempia).

Quadro normativo di riferimento. Legge 4/2013 (professioni non organizzate in ordini o collegi); Norma UNI 11592:2014 (Arti Terapie); Regolamento UE 2016/679 (GDPR).

Per un incontro conoscitivo o per definire insieme gli aspetti organizzativi, resto a disposizione.

A handwritten signature in black ink, reading "Di Giorgio Simone". The signature is written in a cursive, flowing style.

Simone Di Giorgio — Musicoterapeuta A.P.I.M.

dgiorgiosimone@gmail.com · 345 8712459