

Musicoterapia dei 4 Elementi (Terra, Fuoco, Acqua e Aria) & terapia dell'Ascolto (attivo o passivo)



In psicologia **ascolto** è “*uno strumento dei nostri cinque sensi per apprendere, conoscere il tempo e lo spazio che ci circonda e comunicare con noi stessi e il mondo circostante. L'ascolto è un processo psicologico e fisico del nostro corpo per comunicare ai nostri neuroni, al cervello che li traduce in emozioni e nozioni*”.

La routine quotidiana spesso ci soffoca, gli impegni e le pressioni esterne ci lasciano poco spazio per esternare i nostri sentimenti e il nostro reale stato d'animo. Per circostanze indipendenti dalla nostra volontà, dobbiamo spesso indossare una maschera, mostrarci forti e sicuri, soffocando le nostre debolezze sia in famiglia che nel lavoro. Parlarne in modo rilassato spesso porta già ad una soluzione.

In questa condizione può succedere che disimpariamo ad ascoltare i nostri reali bisogni, finché il nostro corpo, per chiederci aiuto, non li esterna con attacchi d'ansia e di panico, disturbi del comportamento alimentare o del ritmo del sonno, tristezza o poca fiducia in noi stessi e altri sintomi che variano per ogni persona. Rischiamo così di entrare nel tunnel del malessere e, di conseguenza, ci sentiamo confusi e disorientati. Esternare i nostri pensieri e i nostri bisogni in primo luogo a noi stessi e poi ad un ascoltatore imparziale, che non giudica ma è lì solo per porgere il suo ascolto, ci pone in uno spazio in cui crescere e riprendere contatto con la nostra intima essenza. Con la parola, infatti, spostiamo all'esterno di noi stessi paure, sentimenti tristi o dolorosi, e facciamo spazio per una nuova o ritrovata serenità interiore. Parlare a voce alta di un problema, inoltre, genera spesso volte la soluzione dello stesso.

Questo particolare percorso è accompagnato da speciali musiche che, riequilibrando i 4 elementi (*terra, fuoco, acqua e aria*), permettono di aprire la mente, liberare i pensieri, i bisogni e le emozioni repressi, rilassare le tensioni e gestire l'ansia e lo stress. Ricominciamo a volerci bene e torniamo ad essere padroni di noi stessi, della nostra volontà e dei nostri pensieri.

Non tutti però siamo subito pronti a parlare a ruota libera di quello che ci passa nella mente, di quello che vorremmo essere o avere, o di quello che ci fa paura e che ci disturba.

Il percorso può essere perciò svolto con due tipologie di tecniche:

- **tecnica dell'ascolto attivo**, in cui la persona parla ad alta voce col sottofondo musicale dei 4 Elementi e viene ascoltata dall'operatore olistico in modo imparziale, che è lì solo per prestare il suo ascolto disinteressato e non giudicante (il compito di un operatore olistico è infatti quello di accompagnare le persone che si affidano alla sua consulenza in un percorso di crescita che parte dall'interno e portarle verso il ritrovamento del benessere psicofisico)
- **tecnica dell'ascolto passivo**, in cui la persona lascia scorrere liberamente ma silenziosamente i propri pensieri che, accompagnati dalla musica e dai colori collegati ai 4 elementi, da soli trovano la propria giusta collocazione.

In entrambe le modalità, i blocchi e le tensioni si sciolgono in modo automatico e assolutamente non traumatico.

*Seduta singola

Durata: 60 minuti

Costo: € 73 iva inclusa

*Corso

Durata 30 ore, suddiviso in: 5 ore in studio (una lezione a settimana) meditazioni con musica da ascoltare a casa quotidianamente.

Costo: € 512 iva inclusa

