



A TUTTI I CORISTI  
A TUTTI I DIRETTORI

Oggetto: **"Ben - essere nel canto" il coro nell'esperienza vitale del suono**

*"Canta che ti passa!"*

E' un'espressione che pare essere nata durante la prima guerra mondiale, come un buon consiglio inciso in trincea da un soldato che invitava a non spaventarsi e a curare timori e preoccupazioni con il canto.

In realtà la funzione terapeutica del canto è nota sin dall'antichità.

Il canto coinvolge l'essere umano a 360°: fisiologico, cognitivo, emotivo, socio affettivo e relazionale.

Chiunque canti sperimenta su di sé tutti i benefici di una pratica che va ben oltre il puro aspetto ricreativo, anche se spesso non è consapevole dei motivi di tale complessità.

Negli anni il mondo scientifico ha studiato e approfondito questi benefici dimostrando i numerosi cambiamenti a livello fisiologico che esso produce, tra i quali:

- ✓ l'aumento della funzionalità del sistema immunitario e la relativa riduzione del rischio di ammalarsi;
- ✓ la diminuzione del cortisolo, detto anche "ormone dello stress" ;
- ✓ l'attivazione di una respirazione più profonda, con il conseguente aumento dell'ossigenazione sanguigna e il miglioramento dell'attività cardiaca;
- ✓ lo stimolo del Sacculus, piccolo organo situato nell'orecchio e collegato con le aree cerebrali legate al piacere, che risponde in modo particolare alle frequenze della voce cantata.

Ma ci sono anche tutte le implicazioni "psicologico-emotive" del canto che portano ognuno di noi a liberare le proprie energie, ad emozionarsi ed emozionare.

E ancora...

- ✓ L'incremento dell'attività cognitiva attraverso il miglioramento delle funzioni cerebrali e la stimolazione della memoria;
- ✓ il miglioramento di concentrazione e attenzione;
- ✓ l'aumento del rilascio di ossitocina - ormone del benessere- che aiuta ad accrescere la fiducia in sé.

Ed è proprio da qui che parte la proposta di coinvolgere il nostro mondo corale in questi aspetti più sottili, magari meno palesi ai nostri occhi, che ci portano ad affrontare, ad esempio, una prova di coro la sera dopo una lunga e impegnativa giornata di lavoro. E anche come occasione per ricominciare a cantare, speriamo, magari in maniera più consapevole.



### **PROGETTO**

Il progetto, rivolto ai **direttori di coro e ai coristi**, vede coinvolti tre docenti esperti in tre diversi percorsi nell'ambito della "Voce e Benessere" e prevede due fasi:

**FASE 1** - Webinar on line dalle ore 20.15 alle 21.45

Iscrizioni entro il 15 marzo sul sito [www.federcoritrentino.it](http://www.federcoritrentino.it)

Costo 20 € da versare con bonifico anticipato

- ✓ **Martedì 16 marzo**  
Presentazione del progetto e breve panoramica delle attuali "scuole di pensiero" che si occupano del benessere attraverso il canto, anche con una focalizzazione sugli effetti psicofisici e i benefici riconosciuti dalle più attuali ricerche nel campo della vocalità e del canto: con Claudia Giongo e Elena Sartori.
- ✓ **Martedì 23 marzo**  
Presentazione del percorso "**Il canto della voce**", docente Antonella Grusovin
- ✓ **Martedì 30 marzo**  
Presentazione del percorso "**La Funzionalità Vocale - Metodo Lichtenberger@Institut**", docente Luciano Borin
- ✓ **Martedì 6 aprile 2021**  
Presentazione del percorso "**Nel suono**", docente Elena Sartori

**FASE 2** - Incontri in presenza (se la situazione sanitaria lo permetterà).

Iscrizioni dopo il 6 aprile 2021

Costo 30 €

Ogni docente proporrà 3 incontri di approfondimento del "metodo" presentato nella fase 1. Ogni partecipante potrà decidere di iscriversi a 1 o più corsi.  
Il corso verrà attivato con un minimo di 5 partecipanti.  
Il giorno e gli orari verranno concordati con gli iscritti.