

“NEW” Au Studio Bosio Music “NEW”

Un animateur d'atelier musical à médiation thérapeutique avec des techniques de Musicothérapie
Mieux se sentir dans sa tête et dans son corps

Quel est le but de la musicothérapie ?

“La musicothérapie est une discipline paramédicale qui utilise le son, la musique et le mouvement dans le but d'établir ou rétablir des canaux de communication – avec soi-même et avec les autres – et d'entreprendre à travers eux un processus de réinsertion sociale.

Complète les soins médicaux traditionnels classiques, mais ne se substituent en aucun cas à ces derniers.

Qui pratique la musicothérapie ?

Le musicothérapeute est un professionnel qui exerce une pratique soignante fondée sur l'utilisation thérapeutique de la musique, du son. Il souhaite ainsi favoriser l'expression, le mieux-être des personnes avec lesquelles il travaille.

Comment se déroule une séance de musicothérapie

Le thérapeute lui demande les raisons de sa venue, explore ses goûts musicaux et sa pratique de la musique. Ensuite, il lui propose des tests d'audition d'œuvres musicales et un test actif comme jouer d'un instrument.

Quels sont les effets de la musicothérapie ?

Selon les résultats d'études cliniques effectuées auprès de personnes âgées, la musicothérapie pourrait faciliter l'endormissement, diminuer le nombre de réveils, améliorer la qualité du sommeil et en augmenter la durée ainsi que l'efficacité.

Quelle musique pour la musicothérapie ?

Le répertoire utilisé en musicothérapie va donc du classique à la variété en passant par le rock et la salsa, jusqu'aux percussions traditionnelles maliennes ou aux chants gutturaux des tribus mongoles. Les bruits blancs, les ambiances sonores et même les silences font partie du panel des possibilités.

Est-ce que la musique peut soigner ?

La musique est un allié de taille pour traiter les troubles psychologiques. Grâce à son effet relaxant, elle permet de réduire le taux de cortisol, l'hormone du stress. En revanche, elle stimule la libération des endorphines qui ont des vertus calmantes et analgésiques.

