

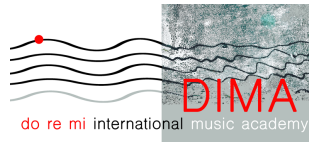
Associazione Culturale D.I.M.A.

Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

# Report laboratori musicali per il progetto “Musica e Salute” e Centro Clinico NEMO di Milano

*a cura di associazione culturale D.I.M.A. di Arezzo*



Associazione Culturale D.I.M.A.

Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

*Progetto promosso da Associazione Armonica Onlus in collaborazione con Associazione Culturale DIMA International Music Academy in Arezzo, Associazione Culturale IUBAL, realizzato insieme ai Centri Clinici NEMO - Fondazione Serena Onlus, con il sostegno di Fondazione di Comunità Milano – Città, Sud Ovest, Sud Est, Martesana Onlus, Banca Euromobiliare Gruppo Credem e Fondazione Casa dello Spirito e delle Arti.*

## 1. La premessa, il progetto

La ricerca artistica e didattica di DIMA si basa sul presupposto, confermato da numerose ricerche scientifiche, che la musica è uno strumento versatile che ha una diretta influenza sulle emozioni, stimola le funzioni cognitive, favorisce l'interazione sociale e facilita la terapia. Usare il potere della musica può essere una risorsa preziosa per promuovere la salute mentale e fisica e migliorare la qualità della vita. Dalla profonda condivisione di idee tra DIMA e Armonica e dopo un lungo percorso di amicizia e studio iniziato nel 2017 tra il Prof. Giorgio Albiani direttore artistico dell'Accademia DIMA e la Dott.ssa Monica Volpini Presidente di Armonica Onlus, nasce il progetto *Musica e Salute*.

Il progetto ha l'obiettivo di documentare, attraverso percorsi esplorativi, gli effetti del suono e più in generale della musica sui meccanismi che sono alla base della gestione dello stress e delle emozioni, all'interno del contesto interdisciplinare delle Health Humanities.

I laboratori sono spazi di cura e di relazione, in cui i pazienti e i rispettivi nuclei familiari possono esprimere la loro creatività e, allo stesso tempo, le loro potenzialità, sentendosi riconosciuti e accettati singolarmente e nella comunità d'appartenenza. Sono inoltre, opportunità d'inclusione e di fruizione artistica/culturale accessibile a tutti, personalizzata e vicina alle esigenze del singolo. Sulla base di quanto descritto, uno degli obiettivi primari del progetto è stato investire sulla preparazione e sul lavoro degli operatori selezionati per la realizzazione dei laboratori, musicisti che hanno una formazione accademica integrata da corsi specifici, inerenti le esigenze dei pazienti individuati dall'indagine preliminare a cura dell'equipe NeMo.

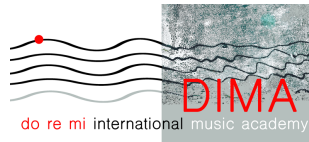
I corsi di formazione si sono svolti nel primo anno di realizzazione del progetto.

## 2. Obiettivi

L'obiettivo del progetto è quello di condurre i partecipanti in un percorso esperienziale e sperimentale attraverso il quale è possibile osservare gli effetti del suono e in generale della musica, incidendo sulla gestione delle emozioni e dello stress. Lo scopo dei laboratori musicali per i pazienti con DM1 è quello di migliorare la qualità della vita dei pazienti e di fornire loro un'opportunità di espressione creativa e di miglioramento del benessere psicologico, emotivo e relazionale, obiettivo primario nei nostri laboratori.

Il pensiero artistico e didattico di DIMA si basa sul fatto che, sia attraverso la creazione che attraverso l'ascolto, la musica è uno strumento potente per raccontare se stessi, condividendo la propria identità, le esperienze e le emozioni in modo libero ed è un veicolo per esprimere ciò che spesso non può essere comunicato solo con le parole permettendo di creare legami autentici e profondi con gli altri. La musica offre un modo "non invasivo" per comunicare ed esplorare emozioni, pensieri e esperienze, senza il bisogno di utilizzare il linguaggio verbale.

Poiché la musica si basa su elementi sonori come melodia, ritmo, armonia e timbro, può trasmettere significati e creare connessioni emotive in modo universale generando un dialogo



Associazione Culturale D.I.M.A.

Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

che rispetta la libertà individuale e la scelta di ogni persona nel rispondere alla musica in base alle proprie esperienze e bisogni. La musica propone, non obbliga, non fa domande dirette, ma genera risposte e reazioni stimolando un dialogo profondo e paritario.

### 3. Lo staff DIMA per i Laboratori

- direttore responsabile dei laboratori musicali prof. Giorgio Albiani
- coordinamento generale prof.ssa Serena Meloni
- amministrazione Maria Rita Caneschi
- logistica Renata Saldarelli e Katrin Pohl
- operatori musicali 4 tutor e 6 tirocinanti, che hanno partecipato alla formazione organizzata nella prima annualità di progetto
- gruppo campione di pazienti con DM1 accuratamente individuato dall'equipe Nemo (inizialmente 26 pazienti divisi in due gruppi ma che, per vari fattori, in corso di attività sono divenuti 11 stabili riuniti in un unico gruppo)

### 4. Analisi della situazione iniziale

I pazienti con i quali si sono svolti i laboratori sono affetti da una malattia genetica ereditaria denominata *distrofia muscolare di tipo 1 (DM1)*, che colpisce il sistema muscolare e il sistema nervoso centrale. Gli aspetti caratterizzanti la malattia sono la perdita di forza muscolare, di coordinazione, problemi respiratori, cardiaci, linguistici e psico-emotivi che, in base alla gravità, possono impattare significativamente sulla salute mentale e sulle situazioni/attività di vita quotidiana dei pazienti. I laboratori musicali si presentano come spazio aperto ad attività creative e artistiche in cui ciascun partecipante può esplorare e gestire le proprie emozioni in relazione alla patologia, oltre a relazionarsi con altri pazienti e non, trovando e provando nuovi linguaggi con il quale esprimersi. Il benessere dei singoli, e quindi del gruppo, ha portato a un forte senso di appartenenza, connessione e condivisione di sfide simili.

5. **La formazione** ha avuto come obiettivo la preparazione di tutti gli operatori ad un lavoro specifico con i pazienti, in sinergia con l'equipe medica del Centro Clinico NEMO.

### PERCORSI DI FORMAZIONE (ott. 2021 – luglio 2022)

Sulla base di quanto descritto, uno degli obiettivi primari del progetto è poter investire sulla preparazione e sul lavoro dei nostri professionisti del settore musicale e musico-terapeutico. Infatti, oltre alla formazione acquisita in conservatorio e ambito accademico, è necessario un approfondimento più specificatamente operativo, psico-relazionale e scientifico, in grado di far fronte alle peculiari esigenze dei pazienti e dei loro eventuali caregivers.

I percorsi di formazione previsti sono aperti agli operatori musicali e al gruppo che lavora nel contesto Nemo.

Sono stati svolti corsi specifici, seminari, workshop articolati in lezioni teoriche e pratiche.

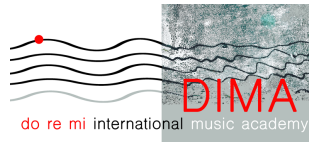
### Oggetti di studio:

Associazione Culturale DIMA Arezzo

Largo G. Severini n. 31 - 52100 AR

[www.dimamusicarezzo.com](http://www.dimamusicarezzo.com)

[info@dimamusicarezzo.com](mailto:info@dimamusicarezzo.com)



Associazione Culturale D.I.M.A.

Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

- a) *Percorso di progetto: di cosa si tratta e chi sono i soggetti e protagonisti coinvolti (Armonica Onlus, Associazione DIMA, Centro Clinico NeMo, Associazione IUBAL, Fondazione Comunità di Milano, presentazione degli operatori e/o volontari individuati coinvolti)*
- b) *Approccio alla patologia: le malattie neurodegenerative (a cura degli operatori NeMo e dei volontari delle Associazioni Nazionali dei Pazienti, con la partecipazione straordinaria del Centro Malattie Rare dell'ISS) – Area Sensoriale, Psicomotoria, Percettiva*
- c) *Aspetti psicologici: elementi di psicologia (a cura di esperti selezionati tra l'equipe del servizio di psicologia del Centro Clinico NeMo e di Armonica Onlus-DIMA) – Area Cognitiva, Psico-affettiva, Socio-Comunicativa*
- d) *Dinamiche emozionali e relazionali: gestione delle emozioni e dei rapporti tra operatori, pazienti e caregivers; comprensione e strategie di risoluzione di problemi; l'empatia come base del metodo DIMA-Armonica (a cura degli esperti individuati tra l'equipe del servizio di psicologia del Centro Clinico NeMo e di Armonica Onlus-DIMA) – Area Psico-affettiva, Socio-comunicativa*
- e) *Strumenti di comunicazione ed e-learning, strumenti tecnologici di produzione ed interazione musicale. (a cura del Conservatorio Cherubini di Firenze e degli esperti dell'equipe Comunicazione Armonica-DIMA).*

#### **Calendario incontri formativi 2021/2022**

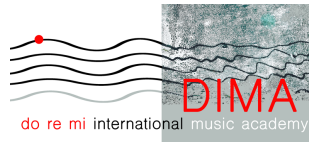
- 28 novembre 2021, dalle ore 17 alle 19 (2 ore) – online su piattaforma dedicata  
*Evoluzione dei metodi e processi di ricerca* a cura del Dott. Dino Vanni, già Primario Ospedale San Donato di Arezzo, Direzione e Comitato Scientifico Centro Chirurgico Toscano di Arezzo già membro del Consiglio Superiore di Sanità.  
*Scienza e società* a cura della Dott.ssa Domenica Taruscio Direttrice del Centro Nazionale di Ricerca per le Malattie rare dell'Istituto Superiore di Sanità
- 15 gennaio 2022, dalle ore 11 alle ore 13 (2 ore) – online su piattaforma dedicata  
*Aspetti psicologici e fenotipici dei pazienti con DM1* a cura della Dott. Jacopo Casiraghi e della Dott.ssa Valeria Sansone del Centro Clinico NeMo di Milano – Ospedale Niguarda
- 25 e 26 febbraio 2022, residenza studio al Centro Interculturale "Don G. Torelli" di San Pancrazio, Bucine (AR)  
*Laboratorio musicoterapico* a cura di Giulia Cremaschi Trovesi e Simona Colpani, Ass. Pedagogia Musicale e Musicoterapia "G. Cremaschi Trovesi" – federazione Italiana Musicoterapia
- 26 marzo 2022, dalle ore 11 alle 17 (5 ore) – sede D.I.M.A. Casa Petrarca Arezzo  
*Laboratorio area psicologica* a cura della Dott.ssa Giovanna Loricchio, psicoterapeuta Società italiana di psicosintesi terapeutica e floriterapeuta AMIF
- 23, 24, 25 aprile 2022, residenza studio al Centro Interculturale "Don G. Torelli" di San Pancrazio, Bucine (AR)

Associazione Culturale DIMA Arezzo

Largo G. Severini n. 31 - 52100 AR

[www.dimamusicarezzo.com](http://www.dimamusicarezzo.com)

[info@dimamusicarezzo.com](mailto:info@dimamusicarezzo.com)



Associazione Culturale D.I.M.A.

Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

*VOXECHOLOGY – il canto sacro e profano nella cristianità medievale. Risonanze acustiche ed emotive nell'apprendimento musicale di gruppo* a cura di Raffaele Schiavo, cantante performer e musicoterapeuta

- 28 e 29 maggio 2022, dalle 10 alle 17:30 – sede D.I.M.A. Casa Petrarca Arezzo  
*Il pentagramma relazionale. Laboratorio musicale – relazionale* a cura di Giorgio Guiot e della prof.ssa Cristina Meini (Università del Piemonte Orientale)

## 6. I laboratori

Il programma di attività del Laboratorio include percorsi di:

- ascolto
- approccio alla pratica ritmica
- approccio alla pratica vocale
- approccio alla pratica strumentale attraverso l'utilizzo di percussioni, semplici strumenti (anche costruiti con materiali di recupero e/o di uso quotidiano), dispositivi digitali
- creazione e ideazione di melodie e di ritmi (dai più semplici ai più complessi, compatibilmente con le abilità dei gruppi)
- approccio alla composizione di versi da musicare (songwriting)

Sulla base delle informazioni ricevute sulle caratteristiche dei pazienti, in occasione dell'incontro di formazione dello scorso gennaio a cura dell'equipe medica del Centro Clinico Nemo, sono state individuate cinque aree specifiche di intervento:

- area motoria
- area relazionale
- area cognitiva
- area linguistica
- area espressiva

Ciascuna area è caratterizzata da obiettivi, utili come "guida" al fine di organizzare e pianificare al meglio gli interventi degli operatori.

### Area Motoria

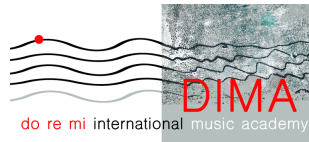
- 1) movimento nello spazio e capacità di raggiungere gli strumenti musicali da utilizzare
- 2) capacità di impugnare gli oggetti con presa funzionale, esplorazione e utilizzo degli stessi
- 3) saper cogliere la pulsazione e/o il ritmo, rispondendo con il movimento e/o il gesto

### Area Relazionale

- 1) accettare l'interazione socializzante e il contatto visivo
- 2) interagire efficacemente utilizzando lo schema dell'alternanza dei turni
- 3) stimolare in modo non invasivo la comunicazione verbale e non verbale

### Area Cognitiva

- 1) ascoltare e comprendere i comandi e/o le consegne
- 2) appropriarsi e condividere un nuovo vocabolario
- 3) associare uno strumento e/o un brano all'immagine che lo/la rappresenta
- 4) ascoltare, riprodurre, imitandole, semplici strutture musicali dopo averle ascoltate



Associazione Culturale D.I.M.A.

Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

### Area Linguistica

- 1) comunicare con il linguaggio verbale
- 2) partecipare all'esecuzione di musiche (canzoni e/o melodie) dimostrando di comprendere il contenuto, ripetendo le parole e il testo (o parte di esso)
- 3) legge una semplice sequenza di simboli e la traduce in una corrispondente sequenza di suoni

### Area Espressiva

- 1) utilizzare gli strumenti musicali e/o la voce durante l'interazione con l'operatore e/o il gruppo
- 2) esprimere e condividere emozioni durante il dialogo sonoro e/o l'improvvisazione di gruppo
- 3) esprimere e condividere opinioni, sensazioni, immagini, ricordi ed emozioni suscitate dall'esperienza musicale vissuta (ascolto, riproduzione attraverso la voce e/o gli strumenti - analogici e digitali).

### **Suddivisione temporale**

I 24 incontri sono così suddivisi:

- presentazione
- n. 4 laboratori dedicati all'ascolto
- n. 4 laboratori dedicati alla proprio-percezione ritmica, vocale e strumentale
- n. 4 laboratori dedicati alla creazione e ideazione di un prodotto proprio del gruppo, sulla base delle esperienze di ascolto e proprio-percettive precedentemente sperimentate
- n. 6 laboratori dedicati alla produzione dell'evento finale
- n. 4 prove dedicate all'evento finale
- evento finale

### **Organizzazione logistica e spazi operativi**

Il Laboratori sono stati caratterizzati come di seguito descritto:

- campione pazienti con DM1 individuati dal Centro Clinico Nemo;
- durata del laboratorio: 12 mesi;
- frequenza degli incontri: quindicinale (totale 24 incontri);
- durata degli incontri: 60 minuti a gruppo (per i primi 4 laboratori, quando il numero dei partecipanti era di 26); 90 minuti (dal laboratorio n.5, quando il numero si è stabilizzato sugli 11 partecipanti riuniti in un unico gruppo);
- modalità di svolgimento: attività online e in presenza, con registrazione audio-video, su piattaforma;
- operatori: 3-4 operatori sul posto e altri operatori (musicisti, psicologi, medici, equipe dedicata) online;
- sede dei laboratori: Centro Clinico NeMo di Milano e piattaforma online.

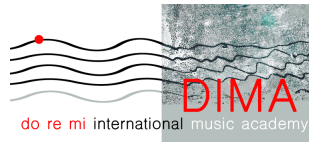
La data d'inizio dei laboratori è stata fissata al 3 novembre 2022.

### **Modifica del percorso e il passaggio al 100% online**

A causa della pandemia si è reso necessario analizzare la possibilità di svolgere i primi laboratori online. Tale ipotesi di variazione profonda del progetto, si è presentata tra l'ottobre 2022 e la data di inizio dei laboratori.

Da gennaio 2023, per il protrarsi della situazione derivante dal Covid19, siamo stati obbligati dalle norme anti-contagio a realizzare i laboratori totalmente in modalità online.

Questo ha obbligato a una rimodulazione del progetto che è stato ripensato dalle fondamenta.



Associazione Culturale D.I.M.A.

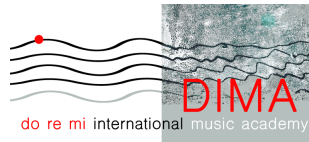
Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

Di seguito sono elencati alcuni punti chiave da considerare durante la ri-progettazione:

- **modifica dell'assetto del gruppo operatori:** facendo appello alla fiducia reciproca, alla creatività e alla capacità organizzativa, dopo un primo shock, il gruppo ha cambiato assetto e si è strutturato e attrezzato per affrontare la nuova modalità ridefinendo priorità, strumenti, metodi, ruoli e responsabilità all'interno del gruppo. Il responsabile, alcuni tutor e operatori, grazie a una formazione tecnologica avanzata, con competenze specifiche nell'ambito della gestione dei sistemi e piattaforme musicali online, hanno formato un gruppo specifico a supporto degli operatori e dei partecipanti, che ha garantito stabilità e fluidità durante lo svolgimento dei laboratori, risolvendo tutti i problemi tecnici e imprevisti, che si sono verificati durante le sessioni;
- **aspetti tecnologici:** la modalità online ha richiesto una valutazione delle esigenze tecniche, come connessione Internet ampia e affidabile, hardware specifico (computer, microfoni, cuffie, strumenti musicali virtuali e midi, ecc.), software di videoconferenza, di gestione audio video e piattaforme specifiche per la musica online;
- **modalità di interazione musicale asincrona:** il web e le piattaforme di meeting online, a causa dei ritardi delle infrastrutture, impediscono ogni forma di interazione musicale in tempo reale, a differenza di una qualsiasi call o meeting online, in cui il ritardo non inficia l'efficacia dello scambio verbale.  
In pratica viene a mancare la possibilità di suonare o interagire musicalmente insieme che è uno degli obiettivi principali di ogni laboratorio musicale. Per questo l'interazione musicale asincrona è diventata una sfida nel garantire e mantenere la fluidità della comunicazione per non interrompere la relazione empatica, il flusso di energia e la connessione emotiva che scaturiscono durante le sessioni di lavoro.  
Sono stati individuati strumenti e piattaforme online che hanno consentito ai partecipanti di interagire musicalmente in modo efficace, nei modi più vari, tramite registrazione, condivisione di brani musicali, esecuzioni da remoto, invio di materiale registrato e creazione di brani musicali che, attraverso il lavoro di operatori - sound engineer - produttori, hanno restituito a tutti frammenti e brani musicali che rappresentano l'identità del gruppo;
- **aspetti metodologici:** la ricerca di nuove metodologie di insegnamento e di interazione musicale adatte a un ambiente di lavoro online, ha richiesto una pianificazione attenta. Per questo sono state necessarie residenze artistiche di più giorni, durante le quali i responsabili insieme ai tutor musicisti con esperienza tecnologica hanno sviluppato le nuove linee operative. Sono stati necessari adattamenti delle tecniche di insegnamento e dei contenuti delle attività, per mantenere l'impegno, l'attenzione e l'interazione positiva dapprima all'interno del gruppo operatori e in seguito nel gruppo dei partecipanti durante le sessioni online;
- **ricerca di nuove modalità e contenuti:** è stato importante adattare i contenuti del laboratorio musicale al formato online. Ciò ha richiesto la creazione di materiale didattico digitale, tutorial video, risorse online, playlist personalizzate che però poteva essere realizzato solo dopo l'inizio dei laboratori, cosa che ha ridotto drasticamente i tempi di realizzazione di questa ingente quantità di materiali. Quindi il gruppo ha preparato vari piani operativi da utilizzare a seconda della situazione che si sarebbe presentata durante il laboratorio. Dopo il primo laboratorio, ogni percorso metodologico è stato adattato in tempo reale per renderlo accessibile, coinvolgente e adatto alle capacità dei partecipanti.





Associazione Culturale D.I.M.A.

Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

In questo momento iniziale, ogni ritardo avrebbe potuto danneggiare irrimediabilmente l'esito del percorso.

## 6. Sintesi dei Laboratori Musicali DIMA

Il percorso dei laboratori musicali ha visto sempre la partecipazione di tutto il gruppo degli operatori e dei supervisor DIMA. Il gruppo si è costantemente ritrovato per elaborare la struttura, la metodologia e il contenuto di ogni singolo laboratorio in rapporto al percorso in precedenza definito, le nuove attività da svolgere e proporre ai partecipanti. Questo è avvenuto con una frequenza di un incontro di tutto il gruppo a settimana, intercalato da altri due, talvolta tre, incontri settimanali del gruppo di direzione, coordinamento e tecnica; non sono mancati momenti in cui gli operatori, coordinandosi con i referenti che hanno sempre supervisionato il lavoro di squadra, si sono riuniti autonomamente in sottogruppi per verificare e testare tra di loro le attività da proporre ai pazienti durante gli incontri. I suddetti incontri sono stati integrati da ulteriori prove per scegliere e preparare gli interventi musicali. Come già detto, tali incontri si sono intensificati tra ottobre 2022 e febbraio 2023 momento in cui i laboratori sono passati totalmente in modalità online. La ricerca, lo studio e la pianificazione degli interventi è avvenuta in modo collaborativo in presenza, in modalità online, asincrona e in residenze artistiche di più giorni al Centro Interculturale "Don G. Torelli" in San Pancrazio, Bucine (AR).

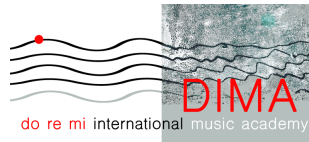
- a) **novembre - dicembre 2022:** i primi quattro laboratori si sono svolti suddividendo il campione dei pazienti affetti da DM1 in due gruppi ai quali sono state proposte le medesime attività. In questa fase l'approccio privilegiato è stato quello dell'*ascolto* e dell'indagine del rapporto tra i partecipanti e la musica. Sono emerse fin da subito alcune esperienze musicali pregresse e una cultura musicale diffusa che hanno permesso di rilevare il forte interesse verso la musica e quindi una forte motivazione a partecipare al progetto.

Gli aspetti musicali sui quali i laboratori si sono focalizzati sono stati: *suoni, rumori e silenzio*. Attraverso l'ausilio di materiale pre-registrato e di ascolti mirati, si sono condotti i pazienti all'esplorazione e alla sperimentazione del mondo sonoro e dei rumori attraverso l'ascolto dell'ambiente che li circonda e la produzione sonora, utilizzando oggetti della loro quotidianità. Dopo un primo incontro "passivo", in cui i pazienti hanno interagito in qualità di ascoltatori, i pazienti hanno condiviso le emozioni emerse e già dal secondo incontro hanno partecipato attivamente alla conduzione dei laboratori con grande curiosità, motivazione e desiderio di apprendere e condividere.

Le esplorazioni sonore hanno condotto i pazienti ad "ascoltare e sentire" i rumori e i suoni degli ambienti e degli oggetti a loro familiari, in una modalità nuova e creativa. È iniziato così un percorso di associazione tra le caratteristiche timbriche e di intensità sonora e il contenuto emozionale del suono, che ha attivato il ricordo e il racconto di sé in modo naturale, non forzato e principalmente non esplicitamente richiesto.

Di volta in volta, ascoltando i pazienti, abbiamo assegnato loro piccoli compiti musicali mirati alla generazione di suoni e rumori che sono confluiti nei brani elaborati dai nostri musicisti, nei quali tutti si sono riconosciuti. In questo modo è stato possibile rafforzare la coesione del gruppo, il senso di fiducia verso sé stessi e gli altri e diminuire l'ansia legata alla comunicazione. Gli operatori hanno proposto possibili iniziative e in questo clima anche i pazienti si sono sentiti liberi di proporre le loro, condividendo stati d'animo ed emozioni profonde e a volte contrastanti, accanto ad opinioni e pensieri spesso divergenti. Tra i compiti proposti quello di registrare attraverso dispositivi quali telefoni, tablet e dispositivi digitali a loro familiari i suoni e i rumori del loro vivere quotidiano. Con il materiale raccolto è stato prodotto un video musicale condiviso in occasione delle





Associazione Culturale D.I.M.A.

Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

festività natalizie. Una piccola riflessione a parte merita l'aspetto del *silenzio*: la condizione di "non suono" ha suscitato emozioni e stati d'animo che hanno generato un dialogo profondo che ha riguardato anche aspetti legati alla condizione di salute. Curiosità, attesa verso ciò che sta per arrivare, speranza, propensione all'ascolto di sé, concentrazione, tranquillità ma anche impazienza, paura, senso di solitudine sono stati i temi principali che sono emersi durante i laboratori.

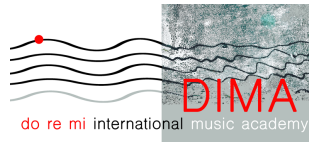
- b) **gennaio - febbraio 2023**: una serie di fattori, tra cui la difficoltà a poter partecipare ai laboratori a causa di attività lavorative, esigenze familiari, esigenze di cura, una minore motivazione rispetto all'inizio di chi si attendeva attività maggiormente legate alla performance impossibile online, ha portato a una prevista flessione del numero di partecipanti. Il gruppo si è stabilizzato su un totale di 11 pazienti con i quali si è deciso di creare un unico gruppo, aumentando la durata delle sessioni a 90 minuti.

Questo ha permesso un'interazione più immediata tra operatori musicali e pazienti, con la possibilità di svolgere esercizi, assegnarli e produrli individualmente. Al contempo è stato possibile assecondare le richieste dei partecipanti che sono state accolte dagli operatori arricchendo così gli incontri con contenuti proposti dai pazienti stessi. Questa modalità si è dimostrata vincente stimolando positivamente la condivisione di emozioni, stati d'animo, pensieri e opinioni non soltanto in relazione ai contenuti dei singoli incontri ma anche in relazione all'intero percorso. Infatti il laboratorio musicale diventa, di volta in volta, uno spazio in cui tutti sentono l'opportunità di condivisione e di essere uniti in un'unica idea e progetto.

Gli operatori, dopo un'indagine esplorativa che ha permesso di scoprire che quasi tutti i pazienti posseggono in casa uno strumento, ma soprattutto desiderano imparare a suonarne uno, hanno introdotto piattaforme e programmi digitali che permettessero di fare musica online, insieme o individualmente.

E' stato prevalentemente utilizzato Chrome MusicLab, in particolar modo la funzione "Shared piano" che ha permesso a tutti una sperimentazione musicale immediata, in condivisione. L'utilizzo della piattaforma ha stimolato la libera iniziativa dei partecipanti, i quali, con sorpresa di tutti, si sono spesso collegati al di fuori dei laboratori per sperimentare MusicLab e creare musica insieme; altri invece, stimolati da questo nuovo approccio legato ai software digitali, hanno condiviso esperienze personali. E' il caso di M. il quale sapendo suonare pianoforte, chitarra e batteria ed essendo batterista in una band metalcore, ha condiviso con il gruppo alcune sue composizioni, che lui stesso ha scritto e registrato utilizzando specifici software musicali dedicati alla scrittura e registrazione musicali. L'iniziativa di M. ha suscitato forte entusiasmo nei partecipanti e negli operatori, e tutti hanno accolto la proposta di utilizzare le musiche di M. per una integrazione nel prodotto finale di progetto.

L'utilizzo di piattaforme e software sconosciuti in precedenza, le difficoltà di connessione e gli stati d'animo di ciascun partecipante, non sempre hanno suscitato emozioni e reazioni positive: le difficoltà legate all'uso dei programmi o alla scarsa connessione disponibile per alcuni, hanno generato noia, stanchezza e senso di frustrazione. Il gruppo degli operatori e osservatori, i quali costantemente durante i laboratori comunicavano tra loro confrontandosi su strategie e metodologie prescelte per condurre i singoli laboratori, si sono adattati alle situazioni e alle singole esigenze attivando approcci alternativi per permettere a tutti di raggiungere i risultati attesi. Tra le strategie adottate, quella dell'esplorazione vocale, che verrà più volte riproposta nei laboratori successivi, è stata una delle più apprezzate.



Associazione Culturale D.I.M.A.

Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

c) **marzo - maggio 2023:** gli incontri vengono aperti con interventi musicali e brevi "pillole formative" realizzate dagli operatori, grazie alle quali è stato possibile conoscere più da vicino gli strumenti musicali: pianoforte, flauto, chitarra, percussioni, violino, chitarra elettrica e dispositivi musicali digitali, che hanno suscitato molto interesse e mosso molte domande. Questi momenti sono stati intercalati da attività mirate a rafforzare le capacità respiratorie e proprio-percettive dei pazienti. Attraverso la sperimentazione vocale, in particolar modo con esercizi sulle lettere vocali intese come *suono del dialogo parlato* e la realizzazione di piccoli vocalizzi e melodie, oltre a vivere il piacere del canto, i pazienti sono stati condotti alla piena consapevolezza di ciò che fisicamente e fisiologicamente vibra e risuona all'interno di loro stessi e a "sentire" ciò che queste vibrazioni suscitano in loro. Di nuovo tutto questo ha generato la condivisione di sensazioni, emozioni e pensieri, che sono state veicolo di un dialogo profondo e cooperativo.

Tra le metodologie utilizzate vi è anche l'utilizzo di "immagini" come elementi generativi per la creazione di vocalizzi e melodie corali. Questo ha permesso l'interazione tra i pazienti, che si sono messi in ascolto reciproco rispettando le scelte e i tempi di ognuno. Da ciò sono emersi suoni e melodie diverse tra loro che sono state elaborate al fine di estrapolarne e valorizzarne il senso ritmico e melodico. Il risultato è stato armonizzato, sequenziato e ha acquisito una precisa coerenza musicale. L'ascolto di questo progetto musicale ha suscitato nei pazienti una profonda sorpresa, dando loro la sensazione tangibile che fare musica sia realmente alla loro portata.

Dopo le sperimentazioni attraverso l'emissione di vocali, il passaggio successivo è stato quello dell'esplorazione delle consonanti, intese come *ritmo del dialogo parlato*.

Dapprima attraverso la scansione di sillabe ben precise (tum - ba - di - ri - don - la - lara - lala), il gruppo ha esplorato e approfondito il significato e la valenza del ritmo. In seguito le stesse sillabe sono state intonate con intervalli precisi, creando così la melodia del canone ebraico *Tombai tombai* con il quale gli operatori (attraverso gli strumenti e il canto) e pazienti insieme, si sono ritrovati a realizzare un nuovo prodotto musicale. La sperimentazione ritmica è stata proposta anche attraverso esercizi creativi che, partendo dai più semplici, progressivamente sono divenuti più complessi e hanno permesso al gruppo di riflettere sull'importanza del ritmo anche in relazione ad attività naturali quali il respiro, il battito cardiaco e i movimenti corporei.

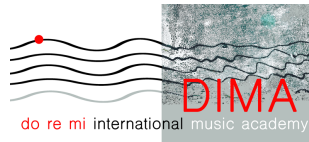
In parallelo gli operatori hanno stimolato il gruppo dei partecipanti a proporre idee, materiale audio e altro per costruire insieme il prodotto musicale finale che possa raccontare l'esperienza condivisa durante i laboratori.

Durante gli interventi musicali a cura degli operatori DIMA sono stati proposti brani di: J. S. Bach, A. Khachaturian, A. Vivaldi, F. Chopin, L. Boutros, F. Burgmuller, A. Piazzolla, C. Machado, R. Rossi e brani dalla tradizione popolare internazionale.

I testi di riferimento da cui sono stati approfonditi aspetti metodologici, strategie e proposte laboratoriali sono: *Musica e autismo* di G. Guiot - C. Meini - M. T. Sinderlar, *Insieme* di G. Guiot, *Il grembo materno*, G. C. Trovesi, *Musicoterapia corporale. 40 esercizi per la stimolazione neuromotoria* e *50 giochi sonori* di S. Esposito, *Strumenti per la valutazione in musicoterapia* di L. Gamba.

## **7. Analisi dei punti di forza e debolezza di quello che da gennaio 2023, si presenta come un nuovo progetto online.**

a) **Ambiente dei laboratori:** la musica è un'esperienza multisensoriale che coinvolge l'udito, la vista e talvolta anche il tatto. In un laboratorio in presenza, i partecipanti possono sperimentare l'energia e il suono degli strumenti musicali, la presenza



Associazione Culturale D.I.M.A.

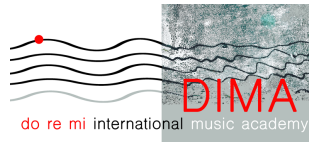
Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

fisica degli altri musicisti e la dimensione spaziale dell'ambiente. Questi elementi si perdono in un ambiente online, in cui l'esperienza si riduce principalmente all'ascolto tramite altoparlanti o cuffie. Inoltre i partecipanti non possono fare esperienza diretta del suono, della sensazione fisica degli strumenti o ricevere un feedback sensoriale diretto sulle parti in contatto con lo strumento e il suono. L'esperienza della sincronizzazione e della fluidità dell'esecuzione musicale è inficiata per i ritardi delle infrastrutture di comunicazione internet.

D'altro canto, la dimensione online oltre ad abbattere il problema dell'accessibilità geografica, la presenza di un monitor che separa e allo stesso tempo unisce, rappresenta un filtro che contribuisce alla maggiore tranquillità, serenità e comfort garantita dal luogo familiare. Tuttavia abbiamo lavorato per creare un ambiente online, fluido, sicuro e accogliente, dove è possibile esplorare e sperimentare con la musica in modo non giudicante.

- b) **Linguaggio:** gli operatori in questo laboratorio sono tutti musicisti con alle spalle una formazione accademica. Questo è stato un prerequisito per far parte del progetto. Conoscere il linguaggio musicale e averne esperienza diretta è fondamentale per poter restituire a chi non conosce la musica o la conosce in modo superficiale, il metodo e lo spirito con cui fruire della bellezza del suono e del suo messaggio più profondo. Un linguaggio condiviso permette un'interazione chiara e stimolante tra i partecipanti, anche se si trovano in luoghi diversi e si connettono online. Questo facilita lo sviluppo e la creazione di brani musicali collettivi, l'improvvisazione e la condivisione di idee in modo sincrono o asincrono. Quando i partecipanti condividono un vocabolario musicale comune e comprendono le scelte e gli stili degli altri, si crea un ambiente stimolante di fiducia e di rispetto reciproco.
  
- c) **Socializzazione:** *«In questo tipo di patologia, sono stati frequentemente descritti sintomi caratterizzati da comportamenti evitanti, apatia, mancanza di iniziativa, inattività» (Myotonic Dystrophy Foundation).*  
Promuovere la connessione sociale tra i partecipanti, creando un senso di comunità e supporto reciproco, è uno degli obiettivi più complessi e centrali dei laboratori. Abbiamo voluto creare attesa tra le sessioni dei laboratori, dando idee e strumenti di produzione musicale che hanno messo in condizione i pazienti di realizzare prodotti musicali in autonomia arricchendo le loro giornate. I laboratori si sono dimostrati un ottimo stimolo alla creazione e allo sviluppo di rapporti tra i pazienti, al punto che di loro spontanea volontà si sono ritrovati per creare insieme contributi musicali che sono stati inseriti nei prodotti multimediali. Quando i partecipanti si sentono ispirati e incoraggiati all'interno di un laboratorio musicale, possono sperimentare una maggiore fiducia nelle proprie capacità musicali e sentirsi motivati a collaborare con gli altri. I prodotti multimediali consentono di condividere le creazioni musicali con un pubblico più ampio, permettendo di far sentire la voce dei partecipanti e di esprimere la loro creatività in modi nuovi ed emozionanti.
  
- d) **Dialogo e Racconto di sé:** iniziare un dialogo partendo dai propri gusti musicali è un modo potente per creare connessioni significative e approfondire la comprensione reciproca. La musica agisce come un linguaggio universale che supera le barriere culturali e linguistiche, permettendo alle persone di esplorare le proprie identità e condividere esperienze personali in modo empatico e autentico. Attraverso lo sviluppo di tecniche e percorsi dialogici uniti a strategie di



Associazione Culturale D.I.M.A.

Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

adattamento al contesto, già dal primo incontro la comunicazione è diventata estremamente profonda e il dialogo, sempre impostato in modo paritario, ha, in tempi rapidi, aperto panorami di condivisione inaspettati.

- e) **Suoni e Rumori:** Il rumore è un potente strumento evocatore di ricordi profondi. Per questo il suo inserimento al pari del suono nel vocabolario musicale dei laboratori, ha attivato le connessioni emotive, facilitando l'espressione non verbale creando un senso di unità. Tuttavia, è stato importante considerare e prevedere le reazioni individuali così da usare queste sonorità in modo consapevole e rispettoso all'interno del contesto del gruppo. Il rumore ha permesso di sviluppare una serie di attività musicali sempre asincrone, personalizzate per i pazienti DM1, tenendo conto delle loro preferenze e delle loro capacità fisiche. I "rumori" prodotti dai partecipanti si sono integrati al suono nelle produzioni multimediali create in studio video e di registrazione dai nostri operatori. Tali produzioni sono il risultato dei contributi che di volta in volta sono stati raccolti e sono rappresentative per ognuno dei partecipanti. Queste produzioni multimediali, hanno sostituito le performance che erano previste in presenza e hanno consentito di realizzare l'interazione, la collaborazione e sviluppare il senso di appartenenza e d'identità che sono il valore aggiunto di ogni esperienza di musica d'insieme.
- f) **Gli strumenti musicali:** nelle mani dei nostri operatori, sono stati protagonisti e hanno introdotto e animato tutti i laboratori. Musiche di ogni stile ed epoca hanno attratto l'attenzione e la curiosità di tutti i partecipanti, malgrado il suono dei terminali utilizzati (computer, tablet, telefoni) sia in generale di pessima qualità. Grande interesse è stato destato dalle presentazioni degli strumenti musicali realizzate dagli operatori svelando dettagli, storie, segreti e aneddoti che hanno contribuito ad aumentare l'interesse, il dialogo e la partecipazione.

**9. Il Feedback con l'Equipe Nemo:** il confronto e i riscontri costanti con la Dott.ssa Fjorela Arapi (presente ai laboratori), con il Dott. Casiraghi e lo staff di NEMO, ha consentito una comunicazione fluida e un coinvolgimento profondo di tutti i pazienti sui quali, di volta in volta, sono stati modulati e verificati i laboratori.

## 10. Dotazione tecnica

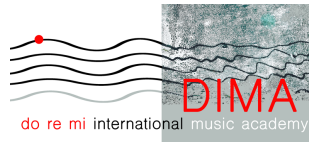
- a) **Hardware:**
- computer con prestazioni elevate, dotato di una buona capacità di elaborazione e memoria RAM
  - interfaccia audio di qualità per registrare e riprodurre l'audio in alta fedeltà durante i laboratori musicali
  - microfoni di alta qualità per registrare voci e strumenti musicali con chiarezza
  - cuffie professionali per una migliore qualità del suono durante le registrazioni e le sessioni in diretta
  - strumenti musicali: una varietà di strumenti musicali a disposizione, come tastiere, chitarre, percussioni, etc.
- b) **Software:**
- piattaforma di videoconferenza: viene utilizzata la piattaforma Google Meet Business che è risultata affidabile per le videochiamate e consente una buona qualità audio e video

Associazione Culturale DIMA Arezzo

Largo G. Severini n. 31 - 52100 AR

[www.dimamusicarezzo.com](http://www.dimamusicarezzo.com)

[info@dimamusicarezzo.com](mailto:info@dimamusicarezzo.com)



Associazione Culturale D.I.M.A.

Progetto *Musica e Salute*

I Laboratori del Suono

- software di editing audio: Adobe Audition, Logic Pro, Ableton Live o GarageBand per modificare e mixare le registrazioni audio
  - software di produzione musicale: Logic Pro, Ableton Live, Pro Tools o Cubase per creare e arrangiare la musica durante i laboratori
  - strumenti virtuali o plugin musicali per arricchire le produzioni musicali con suoni e strumenti aggiuntivi
  - software di condivisione del lavoro: piattaforme di condivisione del lavoro come Google Drive o Wetransfer che consentono la collaborazione e la condivisione dei file musicali tra gli operatori e i partecipanti
  - software di notazione musicale come Finale, Sibelius o MuseScore per creare spartiti e materiali didattici
  - per le produzioni video abbiamo usato Final Cut e hard disk thunderbolt 3 in Raid
  - monitor hs5 e Mackie
  - il mix e mastering è stato effettuato in uno studio professionale
- c) **Connessione internet:** una connessione internet stabile e ad alta velocità per consentire una trasmissione fluida e senza interruzioni durante le sessioni online.
- d) **Acustica dell'ambiente:** abbiamo utilizzato pannelli fonoassorbenti o altri materiali per ridurre l'eco e migliorare la qualità dell'audio durante le registrazioni comunque ottima per la presenza di libri che caratterizza la sede di D.I.M.A. in Casa Petrarca ad Arezzo e la buona acustica delle sale del Centro Interculturale "Don G. Torelli" di San Pancrazio, Bucine AR.
- e) **Webcam e schermo:**
- webcam di buona qualità e telecamere professionali da 16 Megapixel per garantire una ripresa chiara e dettagliata delle sessioni
  - schermo di dimensioni adeguate per visualizzare correttamente i partecipanti e i materiali condivisi durante i laboratori.
- f) **Strumenti di interazione e partecipazione:** chat testuali o funzionalità di alzata di mano nelle piattaforme di videoconferenza per consentire ai partecipanti di porre domande, condividere commenti o interagire durante le sessioni.

Arezzo, 16 giugno 2023

Prof. Giorgio Albiani

Direttore e responsabile dei laboratori "Musica e Salute" per Il Centro Clinico NEMO di Milano, Direttore artistico Associazione Culturale D.I.M.A di Arezzo