

Radici Sonore

Laboratorio di espressione sonora, vocale e corporea di gruppo

Ascolto recettivo · sonorizzazione · esplorazione vocale

Presso **Cecchi Point — Casa del Quartiere, Torino**

A cura di Simone Di Giorgio, musicoterapeuta · settembre 2026

Un laboratorio che usa il suono come strumento di presenza, ascolto ed espressione: uno spazio protetto e non valutativo in cui, attraverso la voce, il corpo e uno strumentario semplice, il gruppo esplora l'espressione di sé e l'incontro con l'altro.

Oggetto

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.

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

Non è una terapia clinica né una lezione di musica: non richiede alcun prerequisito musicale, non si rivolge a una patologia e non prevede diagnosi o cura. È uno spazio di benessere, prevenzione e socialità attraverso il suono.

Il metodo: tre assi che si intersecano

1 • Ascolto musicale recettivo

Il conduttore propone un brano scelto con cura, che il gruppo ascolta a occhi chiusi non come sottofondo ma come esperienza a pieno titolo. Segue la verbalizzazione del vissuto: immagini, sensazioni corporee, ricordi, stati d'animo. Nessuna lettura è più giusta di un'altra. È la porta d'ingresso, perché chiede soltanto di ricevere: permette anche a chi non si sente musicale di entrare senza esporsi.

2 • Sonorizzazione a partire da stimoli visivi

Il gruppo traduce in suono condiviso un'immagine, un paesaggio narrato, una parola o l'emozione emersa, spesso lavorando in sottogruppi che si presentano a vicenda l'esito. È una traduzione da un linguaggio all'altro — dal visivo al sonoro — che mette in moto attenzione condivisa, immaginazione e pensiero simbolico, in forma giocosa e non valutativa.

3 • Esplorazione vocale: bordone e murmuration

Il lavoro sulla voce è costruito per gradi, sempre a partire da un riscaldamento che è già musica: respiro, radicamento, sospiri, sirene, vocali aperte, un hum condiviso. Da lì si apre l'esplorazione sul bordone — un drone condiviso che fa da terra sotto i piedi — con consegne non verbali e corporee, fino alla murmuration, in cui corpo, voce e suono si fondono in un'unica materia espressiva.

Un dettaglio non secondario: con i partecipanti non si parla mai di improvvisazione, ma di *esplorazione*. Ogni elemento del setting — 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.

Come si svolge un incontro

Accoglienza e centratura	cerchio, respiro, una battuta leggera per sciogliere il gruppo e creare il clima protetto
Ascolto recettivo	uno o due brani ascoltati a occhi chiusi, poi verbalizzazione: la parola fa da cerniera
Sonorizzazione	il gruppo traduce in suono uno stimolo condiviso, dando un titolo all'esito
Voce ed esplorazione	rilassamento, tonica condivisa, esplorazione sul bordone, momenti di murmuration
Chiusura e commiato	improvvisazione non verbale sul sentire residuo; spesso si chiude senza verbalizzare, per lasciare sedimentare l'esperienza

È il processo a guidare, non un risultato da esibire.

Sicurezza, cura e clima non giudicante

- **Patto di gruppo iniziale:** riservatezza, rispetto e libertà di non fare. Si può sempre osservare senza partecipare.
- **Gradualità:** si entra ascoltando, non esibendosi. L'esposizione cresce al ritmo di ciascuno.
- **Assenza di giudizio e di performance:** non ci sono note giuste o sbagliate, né esiti da valutare. Lo strumentario è in larga parte su scale pentatoniche: ogni nota suona bene e cade la paura di sbagliare.

Conduzione e supervisione

Il laboratorio è condotto da un solo professionista: **non è prevista la presenza in sala di una figura clinica**. La conduzione è sostenuta da **supervisione professionale periodica**, che serve a due cose: accompagnare con competenza i momenti di maggiore intensità emotiva, e distinguere con chiarezza ciò che un laboratorio espressivo può accogliere da ciò che va invece orientato altrove.

Quando emergono bisogni di natura sanitaria o psicologica, vengono riconosciuti e orientati con discrezione ai servizi competenti.

L'eventuale registrazione audio o fotografia degli incontri avviene solo previo **consenso scritto**, conforme al Regolamento UE 2016/679, con consenso distinto per uso interno e per uso divulgativo: si pubblica soltanto chi ha acconsentito.

Riferimenti metodologici

Il dispositivo ha una duplice matrice, **etnomusicologica e musicoterapica**: integra strumenti di derivazione clinica, adattati a un contesto espressivo e culturale non clinico.

- **Improvvisazione clinica di matrice Nordoff-Robbins** — modello relazionale della musicoterapia.
- **Approccio umanistico e tecniche di matrice Benenzon**.
- **Musicoterapia recettiva e immaginario guidato** (Grocke & Wigram; metodo Bonny / GIM) — struttura dell'ascolto e della verbalizzazione.
- **Pratiche di improvvisazione vocale collettiva e murmuration** — lavoro voce-corpo di derivazione performativa.
- **Pratiche vocali di tradizione orale** — tonica condivisa, bordone, sincronizzazione, fondamenti di canto difonico e di raga su shruti box, proposti con sguardo etnomusicologico.

Destinatari e formato

Cittadinanza adulta, senza prerequisiti musicali. L'impianto è inclusivo per costruzione e adattabile anche a gruppi misti e intergenerazionali.

Giorno e orario	ogni lunedì, 18.00–19.30, da ottobre
Durata incontro	1 ora e 30 minuti
Gruppo	da 4 a 12 persone, in cerchio. Il massimo di 12 mantiene l'intimità necessaria al lavoro.
Prova aperta	lunedì 21 settembre, 18.00–19.30, nell'Open Week del Cecchi Point — gratuita
Quote	prima prova gratuita · blocco mensile di 4 incontri 80 € (20 € a incontro) · ingresso singolo 30 €, compatibilmente con i posti disponibili
Spazio richiesto	stanza tranquilla, sedie in cerchio e spazio per stare in piedi e muoversi; presa elettrica
Porta il conduttore	strumentario completo, impianto d'ascolto ed eventuale attrezzatura di registrazione

Simone Di Giorgio — Musicoterapeuta diplomato A.P.I.M. (percorso triennale conforme alla Norma UNI 11592:2014), iscritto AIM. Master in Musicoterapia in Oncologia e Cure Palliative (Echo Art / Fondazione Edo Tempia).

Attività continuativa in RSA, centri diurni e servizi territoriali; progetti di inclusione in ambito scolastico; esperienza clinica in hospice e in oncologia.

Professionista disciplinato ai sensi della Legge 4/2013 · Norma UNI 11592:2014 · polizza RC professionale attiva.

345 871 2459 · dgiorgiosimone@gmail.com · Instagram [@risonanze.vitali](#)