

Questo lavoro nasce dall'esperienza sul campo e dalla ricerca dell'autrice in ambito musicale, storico, medico, psicologico e fisico - acustico.

I capitoli si susseguono in modo organico per condurre il lettore anche non esperto, a comprendere il valore, la portata e la scientificità di una materia – l'arpaterapia – meno nota della musicoterapia.

L'arpaterapia è l'uso di musica di arpa dal vivo da parte di un arpista certificato per effettuare cambiamenti positivi nel funzionamento emotivo, fisico, mentale e/o spirituale di individui con problemi di salute.

Arpaterapia è fare musica con il cuore, e la prima a goderne i benefici è stata l'autrice stessa.

Non è quanto si suona, ma come si suona a produrre effetto. Bando al virtuosismo, la bravura dell'arpaterapeuta sta nel creare una "Culla del suono", uno "spazio sacro" in cui la persona che ascolta possa lasciarsi andare, farsi abbracciare, trovare serenità e rigenerarsi.

Il suono dell'arpa crea emozione, rilassamento, benessere, ottenuto da un profondo e tranquillizzante effetto sonoro, un vero e proprio massaggio corporeo semplice e naturale, compiuto dalle potenti ed avvolgenti vibrazioni che scaturiscono dallo strumento, che sembra prendere vita sotto la guida sapiente dell'arpista quando crea per il paziente uno spazio sacro.

È qui che si tocca la psiche profonda delle persone; è qui anche il luogo in cui avviene la guarigione.

Imparare ad ascoltarsi, ad ascoltare, meditare, ritrovare sé stessi, riscoprire il senso della propria vita, riequilibrare le forze, aprirsi all'infinito, accogliere l'Amore.... Questo può fare la dolce musica dell'arpa quando accompagna e accoglie ogni persona che incontra. Buona lettura!

PAOLA BALESTRACCI BELTRAMI

Arpista, musicoterapeuta con esperienza trentennale, certificata UNI 11592, socio fondatore della F.I.M. - Federazione Italiana Musicoterapeuti, Formatore in Musicoterapia Umanistica, arpaterapeuta Certified Therapeutic Harp Practitioner e docente dell'International Harp Therapy Program (IHTP).

Ha presentato la sua esperienza in musicoterapia a convegni e congressi nazionali e internazionali del settore. Ha al suo attivo numerose pubblicazioni, tra cui "Il mio primo libro di musica", e "Il mio primo libro di musica. Guida per insegnanti e genitori", Armando Editore 2009.

€ 10,00



PAOLA BALESTRACCI BELTRAMI

ARPA TERAPIA SUONI CHE CURANO L'ANIMA



OGNI MALATTIA È UN PROBLEMA MUSICALE
E OGNI CURA HA UNA SOLUZIONE MUSICALE

ARPA TERAPIA

SUONI CHE CURANO L'ANIMA

PAOLA BALESTRACCI BELTRAMI

Paola Balestracci Beltrami

ARPA TERAPIA

Suoni che curano l'anima

Youcanprint

Titolo | Arpa terapia – Suoni che curano l'anima
Autore | Paola Balestracci Beltrami
ISBN | 978-88-31665-37-7

Foto copertina di Marco Goisis

© 2020. Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore tramite la piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

Youcanprint
Via Marco Biagi 6, 73100 Lecce
www.youcanprint.it
info@youcanprint.it

*A mio marito Davide
che ha creduto in me e nella mia musica
dandomi la forza e la gioia
di ricominciare
a suonare la mia arpa*

Indice

Presentazione.....	5
Introduzione.....	7
Guida alla lettura.....	11
Capitolo 1 Arpa terapia e concertismo: due mondi a confronto.....	13
Capitolo 2 Arpa terapia e musicoterapia: somiglianze e differenze.....	17
Capitolo 3 Arpa terapia: suoni che curano l'anima.....	23
Capitolo 4 Nel cuore delle corde: fisica acustica e magia del suono d'arpa.....	35
Capitolo 5 Ambiti di intervento: dove, come, quando e perché è utile l'arpa terapia.....	49
Capitolo 6 Arpa terapia a fine vita.....	65
Capitolo 7 Cosa bolle in pentola? Emozioni e arpa terapia.....	73
Capitolo 8 Alla ricerca delle radici religiose: suono, senso e armonia come modello del fare musica per curare.....	89
Capitolo 9 L'arpa di Davide. Suono: armonia della persona.....	95
Capitolo 10 Uno sguardo al pensiero orientale.....	105
Conclusioni.....	113
Bibliografia.....	114
Sitografia.....	116

Presentazione

È un grande onore e una grande gioia partecipare alla nascita di *Arpa Terapia, Suoni che curano l'anima* di Paola Beltrami.

Paola è una musicoterapeuta con più di 30 anni di esperienza, e in questo libro integra le sue conoscenze pratiche e teoriche ad uno strumento che l'ha accompagnata per un lungo tempo: l'arpa.

Di fatto è uno dei primi libri dedicato all'Arpa Terapia in Italia e ne diventa un'importante pietra miliare nel panorama della "musicoterapia recettiva"¹ in Italia. Aprendo nuovi scenari nei meandri delle numerose proposte attuali, è un valido aiuto per gli studenti che cercano la loro via nelle professioni di domani.

Oltre ad essere un'eccelsa professionista, diplomata in arpa e in musicoterapia, già autrice di *Il mio primo libro di musica*, Paola ha fatto della musica una leva per la crescita personale e l'autoguarigione. Nella sua ricerca della cura per sé ha naturalmente potuto sviluppare quelle doti emotive necessarie a tutte le persone che si occupano della relazione di aiuto: in primis l'empatia, la compassione, la carità. Donna e madre dal cuore generoso ci mostra come la strada sia essenzialmente la capacità di accogliere l'altro, chiunque esso sia.

Abbiamo avuto la fortuna di poter ospitare Paola Beltrami, membro fondatore della Federazione Italiana Musicoterapeuti, come docente di musicoterapia all'interno del centro affiliato italiano del corso International Harp Therapy Program. La chiarezza dei contenuti e della loro esposizione si riflette sia nelle sue lezioni che in questo libro: tratta in modo esauriente i vari aspetti della musicoterapia e ne fa la distinzione con l'Arpa Terapia; definisce le specificità del suono dello strumento, i luoghi dove operare e l'attuale legislazione in Italia, il tutto correlato da esempi tratti da esperienze pratiche.

Infine, è fondamentale l'attenzione con la quale ci invita non solo a riflettere sulla nostra posizione di musicoterapeuta (non siamo – almeno in quel lasso di tempo - dei concertisti) ma anche sull'intenzione di guarigione

¹ La musicoterapia recettiva basata sull'ascolto di brani improvvisati ed eseguiti dal musicoterapeuta o registrati e scelti in base ai bisogni del paziente, mette in atto un processo percettivo ed emozionale complesso, tutt'altro che passivo, in grado di favorire profondi e duraturi cambiamenti interiori.

dedicata ad una persona in un preciso momento: non è quanto o cosa si suona ma come si suona a produrre effetto. I risultati prodotti dalle esperienze dirette di Paola sono perfettamente in linea con il progetto della nostra docente americana, Christina Tourin: “Il vero potere guaritore è l'amore”.

Marianne Gubri

(Arpista, arpaterapeuta e direttrice dell'International Harp Therapy Program Italy)

Introduzione

*“Scioglie il suo nastro azzurro primavera nuovamente nell’aria.
Dolci, noti profumi, rigano di presagi la campagna.
Trasognate viole chiedono di sbocciare.
Ascolta: un tocco d’arpa, chissà dove! Primavera sei giunta! È la tua voce!”
(Eduard Mörike)*

*“Allora ti renderò grazie sull’arpa,
per la tua fedeltà, mio Dio;
Ti canterò sulla cetra o Santo d’Israele”
(Salmo 70,22)*

“Mamma è tardi, andiamo!”. Ricordo come fossero passati solo pochi istanti, il giorno del mio esame di ammissione in Conservatorio per la classe di Arpa. Avevo quasi 13 anni.

Ne erano trascorsi già circa otto da quando avevo cominciato ad emozionarmi ogni volta che mi capitava di ascoltare un’arpa alla televisione. Era un fuoco che mi bruciava dentro. Arrossivo, sudavo, rimanevo incantata a lungo. Non ero ancora capace di leggere e scrivere e già avevo chiaro che suonare quel fantastico strumento era la cosa che desideravo di più.

I miei genitori, appassionati di musica e sempre disponibili, non sapevano come accontentarmi. Iniziò così il lungo peregrinare di lezioni private, di pianoforte prima e di chitarra poi, senza che però io ne fossi soddisfatta. Arrivò però il grande giorno, quello che cambiò la mia storia personale e musicale.

Il teatro storico del paese dove abitavo avrebbe ospitato un concerto di insegnanti di musica della nuova sezione staccata del Conservatorio di Genova. In quell’occasione, per la prima volta, vidi una bellissima arpa dorata. Stavo finendo la seconda media. Al termine della serata prendemmo informazioni e da lì a qualche settimana mi trovai nell’aula del Conservatorio di La Spezia per l’esame di ammissione.

Devo dire con orgoglio che ero sicuramente preparata. Gli anni di pianoforte e chitarra non erano andati sprecati. Finalmente vidi da vicino un’arpa, ne sfiorai le corde e ascoltai dal vivo il suono melodioso.

Da studente diligente ho frequentato due scuole, il Conservatorio e quello che allora si chiamava Istituto Magistrale. Ero brava, riuscendo ed eccellere in entrambi i campi, quello scolastico e quello musicale.

E questo forse non andò a mio vantaggio. Ogni giorno suonavo tre ore e poi via con i compiti, senza un attimo di sosta. Non c'era tempo non solo per fare sport, ma anche per fare pausa, ogni tanto. Terminata la maturità con il massimo dei voti ho continuato il Conservatorio buttandomi a capofitto nello studio. Non più tre/quattro ore al giorno, ma sette!

Nel giro di un paio d'anni mi bloccai, nel senso più letterale del termine. Dal giorno in cui sentii una forte fitta all'anulare destro, cominciai per me un calvario da cui pensavo allora di non uscire più. Dopo qualche ora, il dolore risalì lungo il braccio fino a irrigidirmi il collo e l'altro braccio.

Era la fine.

Non potevo più suonare, ma anche dormire era diventata un'impresa.

I dolori al collo, alle spalle, alla schiena erano continui e mi sfinivano.

Mentre passavo da un ospedale all'altro per esami e accertamenti, continuavo a prepararmi agli esami di armonia e storia della musica, e cominciavo a guardarmi intorno, cercando di capire cosa fare "da grande" ...

Un giorno mi capitò tra le mani un articolo di giornale che parlava di Giulia Cremaschi Trovesi, una professoressa di musica di Bergamo che da qualche anno stava facendo cantare e parlare i bambini sordi mettendoli sopra il pianoforte a coda. Che meraviglia!

La mia sensibilità per il mondo della disabilità era cresciuta negli anni, sia grazie a esperienze famigliari, sia grazie al volontariato che come scout prestavo da tempo nell'orfanotrofio del mio paese. Non mi sembrava vero che si potesse coniugare l'amore per i piccoli con la musica. Intrapresi la ricerca di ciò che nell'articolo veniva chiamata *musicoterapia*.

Iniziai il corso quadriennale ad Assisi quell'anno stesso. Frequentando le lezioni estive conobbi di persona la professoressa Cremaschi e decisi di cominciare con lei la formazione che dura tutt'ora, trent'anni dopo.

Nel giro di qualche mese la macchina del tempo riprendeva a scorrere anche per me.

Nonostante i dolori al collo, alla schiena, alle braccia e talvolta alle singole dita, ricominciai a suonare supportata da una validissima fisioterapista. Cambiai Conservatorio, e ormai determinata a concludere gli studi musicali per dedicarmi alla musicoterapia, riuscii a diplomarmi il 14 settembre 1990, giorno in cui la Chiesa celebra L'Esaltazione della Croce.

Non poteva esserci data migliore.

È stata una dura battaglia, ma ho vinto. E come spesso accade, dopo la vittoria, è arrivato il rigetto. Invece di percepire le proprietà curative dell'arpa ho dovuto allontanarmene, purificarmi, liberarmi dall'oppressione degli studi conclusi con un esame affrontato egregiamente, ma coronato dal tentativo meschino della commissaria esterna di silurarmi per invidie tra insegnanti. Per fortuna al momento del diploma mi stavo formando in musicoterapia e lavoravo già in una cooperativa per il recupero di bambini sordi e con problemi di apprendimento e linguaggio.

Macinavo esami e mi diplomavo presto anche in musicoterapia. Il cammino e la conoscenza reciproca con la Cremaschi crescevano. Diventammo gruppo, in formazione permanente. Nel 1991 nasceva l'APMM, Associazione Pedagogia Musicale e Musicoterapia "Giulia Cremaschi Trovesi" e nel 1998 la F.I.M., Federazione Italiana Musicoterapeuti, di cui sono socio fondatore.

Il matrimonio, la nascita delle quattro figlie, l'esperienza dell'affido familiare, prima una mamma in attesa, poi una bambina di 10 anni, mi hanno fatto crescere e dato l'opportunità di guardare alla disabilità con gli occhi di chi si mette al fianco e condivide un pezzetto di cammino, talvolta il più doloroso, perché è quello del post diagnosi o della disillusione dopo aver girato ovunque per aver risposte, per sapere perché quel figlio è così compromesso.

Per anni l'arpa ha riposato. Non avevo tempo di suonare, non volevo suonare. Qualche esperienza straordinaria fatta con la professoressa Cremaschi non era stata sufficiente per riconciliarmi con il mio strumento.

La parte da leoni l'ha sempre fatta il pianoforte, ebbene sì, proprio quello strumento che da piccola non mi piaceva tanto. Ho imparato a improvvisare, a leggere ogni emozione, gesto, vocalizzo del bambino rendendolo musica all'istante. Ho imparato a dialogare con i suoni, per creare in lui l'ascolto, suscitare la sua curiosità e sostenere i suoi livelli di attenzione.

Ogni volta che però provavo a improvvisare con l'arpa, questa scioltezza svaniva. Mi ritrovavo rigida e frustrata di non poter usare con facilità il mio strumento. Ci avevo ormai rinunciato quando tre anni fa mi arrivò nella posta elettronica la pubblicità di un workshop di arpa terapia che si sarebbe tenuto a Bologna nel febbraio 2017. Quella sera, quasi per un di più, feci vedere il file a mio marito (io tra me e me, avevo già gettato la spugna), il quale, con un grande sorriso, mi disse: "ti accompagno io, iscriviti!".

E così è iniziata l'avventura dell'arpa terapia.

Quel giorno, a Bologna mi sentivo un pesce fuor d'acqua, eppure non volevo né abbattermi, né mollare. Ero lì per imparare, per assorbire ogni istante di lezione e soprattutto per immergermi nella magia del suono d'arpa così incredibilmente affascinante.

Mentre suonavo e improvvisavo avevo le lacrime agli occhi dalla gioia. Finalmente mi sentivo capace, e avevo voglia di imparare. Nelle lezioni di Christina Tourin, fondatrice dell'International Harp Therapy Program, ho trovato molti punti in comune con la musicoterapia umanistica.

Sono tornata a casa entusiasta e mi sono iscritta al corso online, in lingua inglese, senza indugi. Solo dopo qualche tempo ho accolto con grande gioia la possibilità di frequentare il corso dal vivo, a Bologna, e in italiano. Christina mi ha offerto la possibilità di tenere la lezione sulla musicoterapia e così per un giorno, da discente sono diventata docente. Ora al termine del percorso, desidero mettere per iscritto quello che ho imparato sia per far conoscere l'arpa terapia in Italia, sia per testimoniare come gli ostacoli, le malattie, le fatiche che la vita ci offre possono diventare risorsa per aprirsi a nuovi cammini se solo ci lasciamo guidare dalla mano amorevole e sicura del Padre.

Guida alla lettura

Questo lavoro nasce dall'esperienza sul campo e dalla mia ricerca in ambito musicale, storico, medico, psicologico e fisico - acustico.

I capitoli si susseguono in modo organico per condurre il lettore anche non esperto, a comprendere il valore, la portata e la scientificità di una materia – l'arpa terapia – meno nota della ormai assodata musicoterapia. Se infatti in Italia con la legge 4/2013 e successiva Norma tecnica UNI 11592 sulle Arti terapie, la musicoterapia ha trovato la sua ufficialità e il suo riconoscimento, molto poco si conosce l'arpa terapia.

Mi sono chiesta come raccontarla in modo chiaro. Ho pensato che fosse necessario preparare il terreno, come si fa prima di seminare una pianta affinché cresca rigogliosa e dia frutto. Così ho cominciato a ripulire le idee: cosa non è arpa terapia? Nel primo capitolo ho affrontato il tema del concertismo a confronto del suonare in un contesto terapeutico. Nel secondo capitolo ho messo a confronto arpa terapia e musicoterapia, cercando di coglierne somiglianze e differenze.

Fatto ciò, nel terzo capitolo ho ampiamente descritto cosa sia l'arpa terapia, trovandone i presupposti nella fisica acustica poi illustrata nel capitolo quarto.

Nel quinto capitolo ho allungato lo sguardo agli ambiti di applicazione finora toccati e di cui, nel mondo, si è fatta esperienza.

Nel sesto capitolo mi sono soffermata sull'uso dell'arpa terapia a fine vita, argomento delicato, ma molto profondo.

In gioco ci sono sempre le emozioni. Il capitolo 7 ne esplora la costituzione dal punto di vista neurologico e la loro influenza nella vita quotidiana.

Nei successivi capitoli otto e nove ho cercato le radici religiose non solo del mio agire, ma anche della terapia musicale con l'arpa. Ho ripreso in mano la mia tesi in musicoterapia intitolata non a caso "L'arpa di Davide. Suono: armonia della persona" e ne ho riportato un intero paragrafo perché vi ho trovato molti punti di contatto e alcune risposte interessanti riguardo alla forza guaritrice del mio strumento.

Infine non poteva mancare un capitolo su arpa terapia e meditazione, nuova frontiera in questo campo, per ora esplorato solo affiancando yoga e discipline orientali.

Imparare ad ascoltarsi, ad ascoltare, meditare, ri-trovare sé stessi, ri-scoprire il senso della propria vita, ri-equilibrare le forze, aprirsi all'infinito, accogliere l'Amore.... Questo può fare la dolce musica dell'arpa quando accompagna e accoglie ogni persona che incontra. Buona lettura!