



la voce curanderà

ROSA MEDINA

FORMAZIONE

L'uso della voce, il suono ed il canto libero
nella terapia e nella crescita personale

Modalità residenziale

La tua vita é uno spartito che tu puoi cantare e trasformare



Instituto Kartha





Introduzione

La voce curandera è una **formazione di voce e canto libero** pensata per acquisire in modo esperienziale un **ampio background di strumenti, risorse e approcci nell'uso della voce**, da applicare sia nella autoconoscenza e crescita personale, sia nel proprio contesto lavorativo -terapeutico, sociale, pedagogico, artistico o di salute in generale-.

La formazione utilizza l'uso della **voce, del suono e del canto libero come principali strumenti terapeutici**, olisticamente integrati con altre discipline come la Gestalt, la PNL, la psicoterapia integrativa, il movimento spontaneo, così come altre pratiche di sensibilizzazione e di sciamanesimo spirituale.

Il suono ha la facoltà di sciogliere in tempi brevi vissuti emotivi bloccati nel tempo in modo da ripristinare il movimento energetico naturale dell'intero organismo. Inoltre, l'uso della voce libera **apre un canale diretto e profondo verso la conoscenza di sé**, innescando contemporaneamente **il potenziale creativo di ogni persona**. Il canto libero, senza censure né pregiudizi estetici, aiuta dunque a **contattare il proprio essere creativo**, incrementando la capacità di fluire, di lasciarsi andare, di potenziare se stessi, di accettarsi e amare se stessi così come si è.

Il percorso formativo della *Voce Curandera* offre un metodo completo e variegato di strumenti per liberare e curare la propria voce e per imparare ad accompagnare altre persone nei diversi ambiti professionali. Pertanto, ha **lo scopo di insegnare come agire un accompagnamento nella relazione di aiuto valendosi del suono, le intonazioni ovvero il canto libero**. Vuole offrire in questo modo delle risorse sonore efficaci per



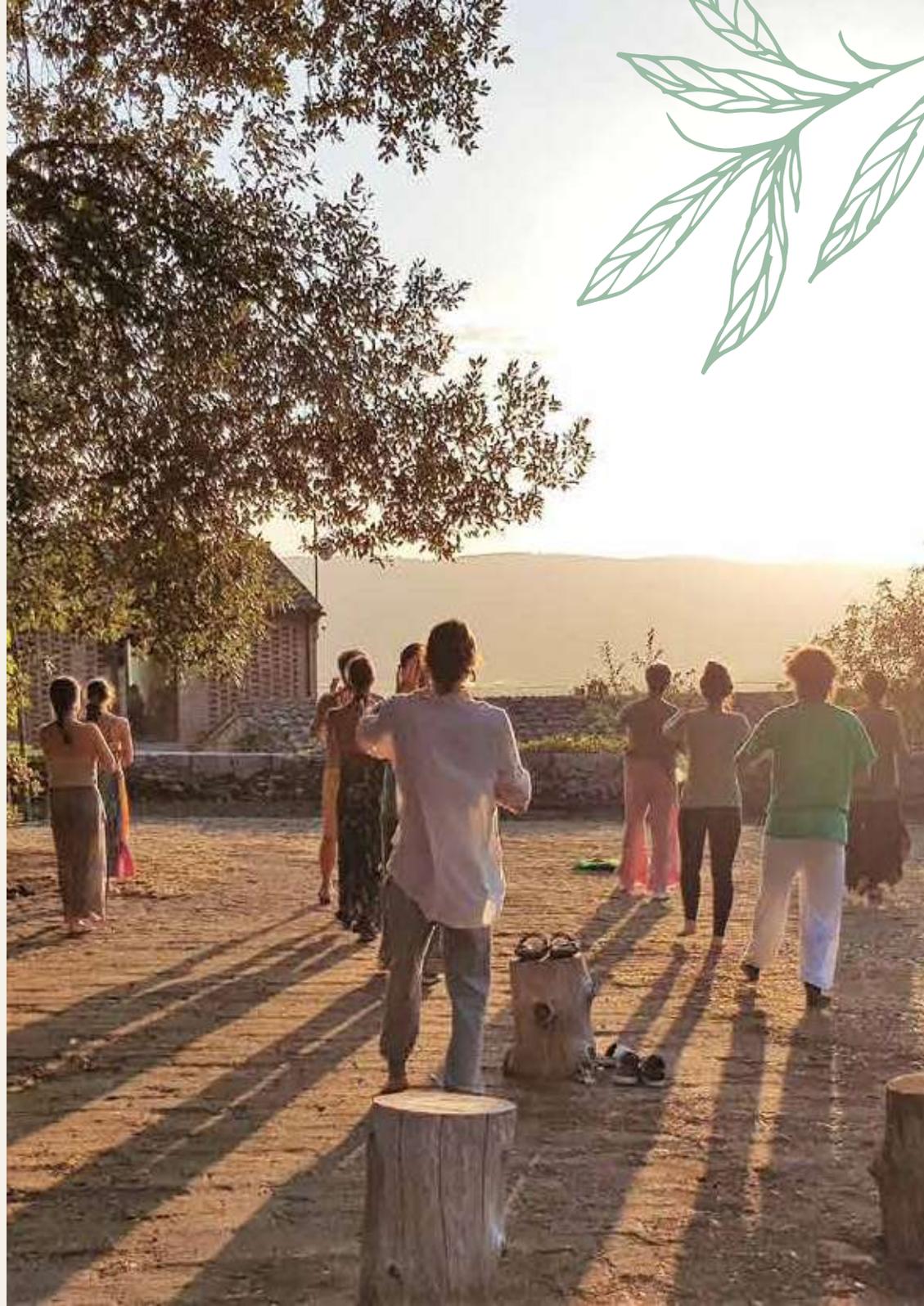


facilitare lo sblocco emozionale liberando il cuore da dolore, rabbia o paura, in modo da ripristinare così l'autostima, il valore personale e la capacità di amore che è alla base del benessere e della salute integrale.

La Formazione di **158h** si divide in **7 moduli a tema** (di 16h di seminario più 2h di integrazione didattica) più uno **stage estivo residenziale** da 5 giorni. I/le partecipanti potranno, quindi, familiarizzarsi con un utilizzo ampio e variegato del canale del suono e del canto libero-. Inoltre **impareranno ad esprimere il proprio mondo interno tramite le intonazioni, i canti spontanei oppure i vocalizzi**, sperimentando in prima persona i benefici della voce e del suono libero, mentre contemporaneamente prenderanno dimestichezza con questo linguaggio sonoro di comunicazione sonora orientato alla crescita personale.

Ogni modulo conterà alla fine del lavoro esperienziale con **un'integrazione ed elaborazione didattica** del processo vissuto nel gruppo.

I diversi **workshop saranno aperti ad altri partecipanti occasionali oltre il gruppo di Formazione** (sempre che ci siano posti liberi). Questo arricchirà il processo formativo con un maggiore e svariato numero di esempi. Dunque, il gruppo sarà composto da una parte di alunni in Formazione che faranno tutto il percorso e una parte di partecipanti occasionali nei singoli moduli.





Obiettivi

- Esperimentare i **benefici terapeutici** legati all'uso della voce ed il suono libero.
- Incrementare l'**autoconoscenza** legata all'approccio della voce ed il canto libero.
- Imparare ad **accompagnare un processo di aiuto con la voce**, il suono ed il canto libero.
- Imparare delle **risorse** dal punto di vista del suono da poter includere nelle relazioni di aiuto.
- Capacitarsi per poter **integrare ed adattare** il lavoro di voce ai propri ambiti lavorativi.

Metodo

Metodo attivo, deduttivo ed esperienziale in cui il gruppo agisce come un catalizzatore che stimola i canali espressivi dei partecipanti. Nei diversi moduli sarà sollecitato l'**uso della voce, del movimento e del gesto** mediante esercizi e tecniche per liberare la voce, fantasie guidate, movimento spontaneo, pratiche meditative sonore, tecniche di espressione corporea, esercizi basati nella PNL, nella Gestalt e nel Coaching.

Destinatari

1. **Professionisti dell'aiuto** che vogliono acquisire le risorse della voce ed il canto libero da poter includere e adattare ai loro ambiti di lavoro: psicologi, terapeuti, coaches, operatori socio sanitari, operatori olistici, doulas, 3^a età, musicoterapeuti, educatori, attori ecc.
2. **Persone interessate** nell'autoconoscenza e nell'esplorazione delle risorse legate alla voce ed al suono come strumenti che favoriscono lo sviluppo e la crescita personale.



Orario:

Venerdì 16-20'30

Sabato 10-14/ 16-20

Domenica 9'30-13'30 / 14'30-16'30

(totale 18h ogni modulo)

Iscrizione e Informazione:

voz@rosamedinacantolibre.com

tel. +39 3391336813

[@rosamedinacantolibre](https://www.instagram.com/rosamedinacantolibre)

www.lavozcurandera.com





PERCORSO FORMATIVO

158h in 7 moduli di fine settimana (18h)
e uno stage estivo da 5 giorni (32h)



*la voce
curandera*
ROSA MEDINA



Modulo 1 “Canto libero trasformatore”

Si propone un lavoro di base ed **un’iniziazione progressiva al mondo del suono e del canto spontaneo**, che è penalizzato nella nostra cultura in quanto valorizza piuttosto chi può cantar bene ed ha una bella voce di natura. La forza del canto sciamanico risiede proprio nella **voce pura che nasce viscerale**, voce rauca, a volte rotta, stonata secondo i canoni della lirica, ma che può arrivare lontano e molto in profondità.

L’uso terapeutico del suono, della voce e della musica costituiscono oggi ciò che possiamo chiamare la **medicina del suono**. Utilizzato nei rituali di guarigione di tutti i popoli antichi, **il suono può restaurare la salute a livello fisiologico, sbloccare l’energia vitale del corpo**, e toccare e **trasformare** gli aspetti più profondi **del nostro essere**.



Da una parte la voce libera permette l’affermazione della nostra verità nel mondo. Dall’altro, **l’espressione musicale attraverso il canto, il movimento e i ritmi** delle percussioni ci spinge verso l’**atto creativo** e la espansione della coscienza.

In questo processo sonoro tutto il **vissuto personale viene tradotto in un suono**, oppure in canti liberi, come se si trattasse di uno **spartito espressivo e creativo**, che porta, in crescendo, ad una consapevolezza maggiore di sé, che viene posteriormente elaborata ed integrata a livello psicoterapeutico.



Modulo 2 “Terra, Acqua, Aria e Fuoco nella tua voce.”

Questo lavoro si ispira sui **4 elementi della natura** in quanto stimolatori della crescita personale: la terra che ci connette con il corpo, l’acqua con il mondo emozionale, l’aria con la mente, che quando riesce a liberarsi del fumo dei pensieri limitanti, ci connette con il mondo spirituale e trascendente, e infine, il fuoco, che si può collegare con la forza dell’istinto ispiratore ed una maggiore chiarezza nel determinare quali sono i propri obiettivi.

Perché cantare e dare suono agli elementi? Terra, acqua, fuoco e aria, sono i 4 elementi nei quali siamo immersi nella vita. Essi possono aiutarci a entrare in un contatto profondo con il nostro essere nella sua natura corpo-



rea, emozionale, cognitiva e spirituale favorendone la rinascita, lo sviluppo e la crescita.

Inoltre, **gli elementi** possono aiutarci a curare e guarire le ferite del viaggio esistenziale per raggiungere un migliore equilibrio, una maggiore serenità e armonia, fondamentali per continuare a **percorrere la strada che porta alla sacralità dell’essere.**

- la **terra** ci metterà in contatto con tutto quello che il **nostro corpo tramite il suono** vorrà esprimere dalla forza e potere della terra di sostenere, di ricevere, di generare, al potere di lasciar andare ... **liberando tensioni, blocchi, pesi...**
- Il contatto con l’elemento **acqua** ci aiuterà a pulirci di tutte le impurità che assorbiamo e che inibiscono l’**espressione salutare delle nostre emozioni.** La nostra voce sarà potente come un fiume che scorre e lascia fluire le sensazioni e le emozioni di vissuti antichi.
- L’elemento dell’**aria** ci permetterà lavorare con la **mente** pensante, spesso affumicata da **credenze e pensieri** limitanti. Inoltre, cantare l’energia dell’aria ci consentirà di aprirci alle frequenze più sottili dell’essere orientandoci verso la trascendenza.
- Il **fuoco**, infine, ci aiuterà a relazionarci con l’**energia** del guerriero, del costruttore che usa la mente panoramica e l’intuito per costruire un progetto di vita più consono alla propria essenza. Il **suono del fuoco ci purificherà**, aiutandoci ad accettare e perdonare i propri errori, e così, più liberi, poter **costruire il futuro che desideriamo profondamente.**



Modulo 3 “Il canto dei tre amori”

Questo lavoro ha tratto ispirazione dal modello dei **tre amori** di Claudio Naranjo, cioè:

- L'amore **materno**: compassionevole e accogliente.
- L'amore **paterno**: devozionale e ammirativo.
- L'amore del **bambino**: libero, erotico e istintivo.

Per tanto, questo modulo ci inviterà a:

- **Connettersi con la vera natura dell'amore** in tutte le sue sfaccettature.
- **Ripulire** tutta la tossicità accumulata per le **ferite di amore**, per aprirci alla nostra vera natura.
- E così recuperare l'essenza amorosa **integrando i 3 tipi di amore**.

Ci aiuterà in questo traguardo l'**utilizzo del canale della voce e del suono libero, nonché il movimento spontaneo**, per portare all'espressione i vissuti, talvolta frustranti e dolorosi, che fin dalla nascita abbiamo accumulato riguardo all'amore.

In questo modo permetteremo che tutte le energie stagnanti nel cuore possano liberarsi e trasformarsi, e così, fluendo in modo salutare, **attingere alle tre forme più elevate dell'amore: compassione** (caritas), **devozione** (filia), **istintività** (eros), poiché “la felicità che aneliamo, come ben ci ricorda Claudio Naranjo, dipende da un sentimento di pienezza che sgorgherebbe da un equilibrio tra queste tre forme di amore.”





La voce dell'albero della tua vita • Rosa Medina

L'albero della vita è un simbolo caratteristico di molte culture da tempo immemorabile, **rappresentando l'evoluzione e lo sviluppo della vita stessa**. È un simbolo potente che ci parla del desiderio di una vita costruita su una base solida (radici e tronco) in modo che possa essere vissuta piena e intensamente (rami, foglie e frutti).

In questo seminario, utilizzando il metodo del canto libero, **la proposta è quella di dare voce all'albero della propria vita**. Cantare le radici, il tronco e i rami con l'intento di **pulire l'ombra della nostra esistenza e aprirci alle risorse interiori** che ci aiutano a sostenere lo scopo della vita.

In questo modo, rivedendo l'albero con amorevole obiettività e utilizzando il prezioso strumento del nostro canto curativo, possiamo riaggiustare e sanare le ferite, dargli il nutrimento di cui ha bisogno per continuare a crescere e **valorizzare quelle conoscenze e risorse** affinché possa portare frutto.

Il seminario dell'albero della vita, quindi, vuole essere una tappa sulla strada dove **interrogarsi sul senso della vita stessa** e poter così orientare al meglio il percorso esistenziale.





Modulo 4 “Il canto dell'eroina e dell'eroe”

Il canto dell'eroe vuole essere un invito a gestire il processo di crescita personale e il quali svolte o trasformazioni di vita ispirandoci in ciò che Campbell chiamò l'**avventura dell'eroe**. Dunque, una mappa potente della strada da seguire di **fronte alle sfide che comporta ogni cambiamento della vita**. Non importa che questo cambiamento venga proposto dalla stessa esistenza (una nuova fase della vita, un cambio di lavoro, una perdita, una malattia, un insuccesso...), oppure da un senso di insoddisfazione motivato dal portare avanti un'esistenza al di sotto del proprio potenziale.



In questo seminario tratteremo:

- gli ingredienti che ci serviranno per poter disegnare e portare avanti i cambiamenti ai quali siamo chiamati,
- individueremo quali svolte o cambiamenti vogliamo dare alla nostra vita
- daremo voce e suono alle diverse tappe del viaggio.

Per tanto, attraversare la soglia **fuori dalla zona di comfort** vorrà dire prima di tutto **accettare la chiamata al cambiamento**, contare quale sono le forze e le risorse per poter **avviare il viaggio, invocare le guide di sostegno, far fronte ai demoni** che si oppongono, sviluppare nuove risorse, capacità ed abilità che ci permettano di integrare le scoperte fatte in questo viaggio con il ritorno alla vita quotidiana.



La voce del tuo animale interiore

Quasi tutte le culture indigene hanno sempre percepito **gli animali come alleati** e hanno sempre invocato il loro potere indossando le loro pelli o maschere, imitando i loro movimenti ed elevando le loro preghiere ringraziando il cibo che rappresentavano per la loro tribù o clan. Questi atti rituali hanno permesso di mantenere il legame con lo spirito degli animali, **accettando il loro potere e gli insegnamenti che offrivano**. Hanno rappresentato in particolare la protezione e la guida per lo sciamano, sia nel regno fisico che nei suoi viaggi ai mondi sottili.

Gli animali ci appaiono anche in varie forme sottili, a volte nei sogni o in stati di coscienza elevati.

I poteri attribuiti a un animale che possa presentarsi sottilmente a noi, fungono da ispirazione per sviluppare atteggiamenti e comportamenti, valori, obiettivi nella vita... **Ogni archetipo animale porta in sé un potere ancestrale**, essendo uno spirito arcaico oltre le sue dimensioni.

Ogni persona ha il proprio animale ed è possibile che più persone condividano lo stesso animale magari con significati diversi. Può accompagnarci per tutta la vita o forse per un breve periodo a seconda di ciò che dobbiamo imparare da esso.

Gli animali **vengono da noi perché hanno qualcosa da insegnarci** e anche un potere che sono generosamente disposti a condividere. Ogni animale ha il suo specifico messaggio di potere e ognuno di essi **rappresenta una particolare medicina**, come ci hanno insegnato gli indigeni.



Inoltre la figura **dell'animale ci mette in contatto con la nostra parte più istintiva rappresentata dalla voce dell'animale interiore**. Un animale che si presenta a noi come **una guida nel cammino attraverso la vita**. Ci fornisce risorse significative e ci dà potere da dentro. **Apri le porte all'intuizione**, ai presentimenti, alle sincronicità, a letture che vanno oltre il letterale. E infine ci aiutano ad entrare in connessione con i vari mondi in cui viviamo oltre il visibile e il tangibile..

Obiettivi:

- Esplorare e scoprire le voci degli animali interiori che ci accompagnano.
- Identificare e cantare la/ le voci dei propri animali di potere
- Contattare l'energia dell'animale, le sue risorse e gli insegnamenti per la vita attraverso il canto e la libera espressione.
- Rendere l'animale un alleato e una guida per sostenere la propria vita



Modulo 5 “La raccolta”

Applicazioni pratiche per l'uso della voce ed il canto libero.

In questo modulo, ogni partecipante potrà lavorare con tutto ciò che ha appreso nel processo di formazione, nonché ottenere la guida necessaria per inserire il canto libero trasformatore nei propri ambiti di lavoro.

Ogni studente avrà l'opportunità di creare un esercizio da condurre in gruppo e di sperimentarsi sotto l'occhio vigile di una supervisione attenta e rispettosa.

Pertanto il gruppo di formazione potrà vivere la ricchezza creativa dei loro compagni di classe. Si tratta di raccogliere i frutti di tutta la formazione e poterli applicare alla vita stessa.



L'ARCOBALENO SONORO DEI CHAKRA.

Viaggio attraverso i chakra per risvegliare e attivare l'energia dell'arcobaleno ad essi legata.

La saggezza antica dei chakra ci offre **una mappa unica del nostro essere** e ci invita a crescere unendo le energie più elevate e sottili con quelle più terrene e corporee.

Ogni chakra è correlato con aspetti precisi dell'esperienza umana, dagli aspetti materiale (soldi, casa, lavoro, cura di sé...) agli aspetti più sottili e trascendenti (energia vitale, potere personale, missione, percezione allargata, spiritualità...).

I chakra sono delle antenne che ricevono informazione dall'universo e dal proprio campo circostante. Espandono la sua energia e la distribuiscono attraverso le funzioni del corpo fisico ed eterico. I chakra hanno dei colori associati –che curiosamente corrispondono a quelli dell'arcobaleno- e vibrano ad una determinata frequenza e velocità che permette all'energia che innescano di agire su aspetti particolari della coscienza e dell'esistenza umana.

Il suono permette ai chakra di attivarsi e quindi, di armonizzare le parti del corpo ed organi ad essi correlati. Con il suono libero e le intonazioni si possono esprimere le esperienze bloccate e portare all'equilibrio aspetti di noi addormentati. **Il canto libero, dunque, agisce attivando le risorse connesse ad ogni chakra** per portare più bellezza, gioia e nutrimento alla nostra vita.



Obiettivi:

- Comprendere il significato di ogni chakra e attivare le sue potenzialità
- Pulire e sanare le energie bloccate dei chakra facilitando la sua apertura
- Risvegliare le risorse che servono per manifestare l'energia dei chakra nella vita
- Aprirsi creativamente tramite il suono ed il canto libero a l'espressione genuina delle parti di sé legate ad ogni chakra

Temi di lavoro

- 1° chakra:** lavoro in relazione alla cura di sé, la sicurezza, il denaro, il cibo
- 2° chakra:** aspetti legati al piacere, l'energia e la forza vitale
- 3° chakra:** autostima e potere personale, la direzione nella vita, la missione
- 4° chakra:** le ferite del cuore, l'amore, la compassione.
- 5° chakra:** espressione della propria verità interiore, comunicazione sana
- 6° chakra:** percezione sottile, visione panoramica e apertura 3° occhio
- 7° chakra:** coscienza cosmica di unità, apertura alla trascendenza e alla spiritualità.



CONDUZIONE **Rosa Medina**

Educata in musica (pianoforte, flauto e canto) all'interno di una famiglia di musicisti, è una psicologa e psicoterapeuta formata in Gestalt, Coreenergetica, EMDR, Gestalt-coach, Wingwave coaching, Master Practitioner e Trainer in PNL.

Formatasi anche in Psicoterapia Integrativa nel Programma SAT con Claudio Naranjo, di cui è stata discepolo da più di 30 anni e collaboratrice.

Come risultato di un'integrazione tra la sua esperienza personale e la sua formazione professionale, sviluppa in Italia e Spagna da più di 30 anni un modello innovativo nel campo della crescita personale e della terapia attraverso il suono, la voce ed il canto libero.

Attualmente ha creato l'Istituto Kantha, per lo sviluppo del Canto Libero Trasformatore, con sede in Barcellona (Spagna). È ideatrice e coordinatrice didattica del progetto di formazione La Voce Curandera in Spagna e Italia. Il suo metodo negli ultimi anni sta arrivando anche in Sudamerica (Colombia, Brasil, Ecuador, Mexico e Argentina).





*la voce
curandera*

ROSA MEDINA

FORMAZIONE

L'uso della voce, il suono ed il canto libero
nella terapia e nella relazione di aiuto

La tua vita é uno spartito che tu puoi cantare e trasformare

Informazione:

voz@rosamedinacantolibre.com

tel. 0039 3391336813



[@rosamedinacantolibre](https://www.instagram.com/rosamedinacantolibre)

www.lavozcurandera.com/



Instituto Kartha