

LA THÉRAPIE PAR LA MUSIQUE

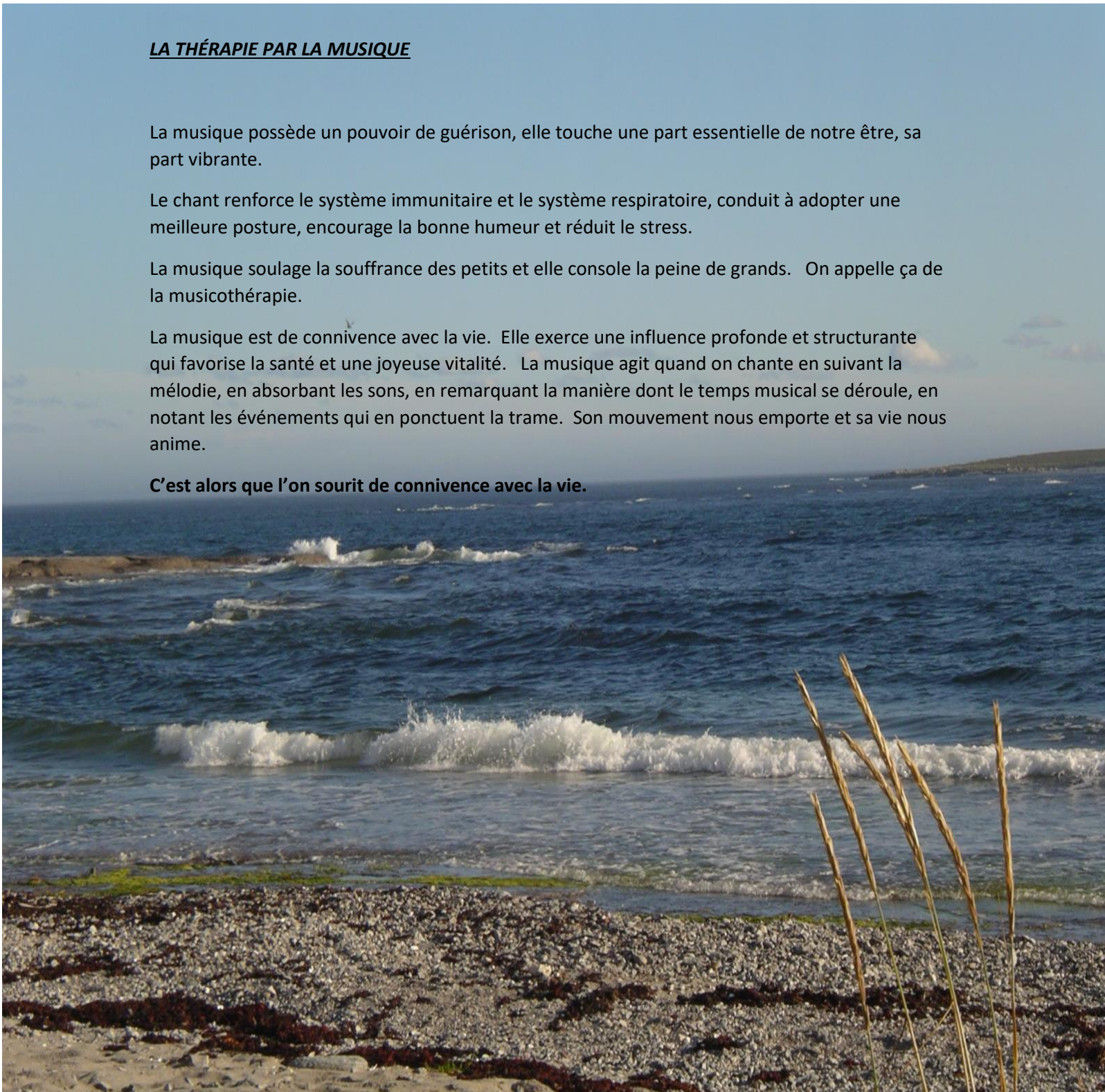
La musique possède un pouvoir de guérison, elle touche une part essentielle de notre être, sa part vibrante.

Le chant renforce le système immunitaire et le système respiratoire, conduit à adopter une meilleure posture, encourage la bonne humeur et réduit le stress.

La musique soulage la souffrance des petits et elle console la peine de grands. On appelle ça de la musicothérapie.

La musique est de connivence avec la vie. Elle exerce une influence profonde et structurante qui favorise la santé et une joyeuse vitalité. La musique agit quand on chante en suivant la mélodie, en absorbant les sons, en remarquant la manière dont le temps musical se déroule, en notant les événements qui en ponctuent la trame. Son mouvement nous emporte et sa vie nous anime.

C'est alors que l'on sourit de connivence avec la vie.



Marie Paradis, soprano

Membre CA Voix des Moulins

Mars 2020

