**NUJA MEDITATION NEWS**

**GRATITUDE - secondo ciclo di NUJA Meditation**

L'arpista classica Isabel Goller e la cantautrice Elisa Godino hanno pubblicato un nuovo ciclo di musica per la meditazione.

Dopo il debutto di EASE, che ha subito riscosso enorme successo ispirando un pubblico internazionale raggiunto tramite la più grande applicazione di meditazione del mondo, Insight Timer, le due musiciste pubblicano il nuovo ciclo musicale intitolato GRATITUDE. È proprio la gratitudine il tema principale della nuova composizione realizzata con il contributo dell'ufficio provinciale alla cultura tedescha.

**NUJA Meditation - meditazioni multilingue di due musiciste altoatesine**

Per Godino e Goller è essenziale rendere accessibile a tutti gli altoatesini la pratica della meditazione. Le loro opere possono quindi essere ascoltate in tutte le lingue parlate dell'Alto Adige - anche il dialetto tedescho altoatesino trova il suo posto. Le due musiciste altoatesine creano la musica di NUJA Meditation scrivendo i testi per le meditazioni guidate, componendo e arrangiando insieme la parte musicale. “Le nostre meditazioni sono accessibili a tutti, anche alle persone nuove alla meditazione. Per me la pratica della meditazione è diventata un'igiene quotidiana per l'anima, come il lavarsi i denti. Possiamo meditare ovunque, sul treno, mentre cuciniamo, mentre camminiamo o prima di addormentarci“, dice Elisa Godino.

**La gratitudine rende felici**

Con GRATITUDE, le due artiste vogliono condividere musica destinata ai momenti di rilassamento. Ultimamente la gratitudine è stata studiata anche da un punto di vista scientifico ed è ormai comprovato che contribuisce alla salute mentale delle persone. La gratitudine e le azioni gentili stimolano l’ipotalamo - come riporta lo studio condotto dal National Institutes of Health (NIH). L’ipotalamo  stimola e regola processi quali la crescita, l'assunzione di cibo, l'equilibrio idrico, il metabolismo, il sonno e l'appetito. È stato inoltre dimostrato che la meditazione aiuta a combattere lo stress e l’ansia. NUJA Meditation offre un’efficacie strumento in questa direzione. Le due artiste ne sono fermamente convinte: praticare la gratitudine aiuta a rendere la vita più equilibrata e più felice.

**Suoni inediti provenienti dalla casa delle due artiste di Vienna**

"Elisa ed io condividiamo la nostra esistenza artistica in un appartamento di Vienna. Siamo fortunate di poter registrare in casa, così possiamo usare il tempo e lo spazio di questo periodo particolare in modo creativo e andare alla ricerca di nuovi mondi sonori", dice l'arpista Isabel Goller.

I mondi sonori che interessano le due artiste sono creati esclusivamente con gli elementi dei loro strumenti individuali: voce ed arpa. I suoni atmosferici nella musica sono elaborati e modellati elettronicamente nel processo di composizione.

"Particolarmente interessante è la fusione dei diversi generi in cui Isabel e io ci sentiamo particolarmente a nostro agio. Combinando gli ideali sonori della musica classica e popolare, creiamo nuovi suoni che modelliamo con standard artistici sempre molto alti”, aggiunge Elisa Godino riferendosi alla pubblicazione di GRATITUDE.

Prima meditazione in ladino

Per abbracciare le varietà linguistiche dell’Alto Adige, le due musiciste altoatesine hanno deciso di creare la prima meditazione musicale guidata in lingua ladina. In collaborazione con la cantante e compositrice Marlene Schuen, il brano GRATITUDE è disponibile anche nella versione ladina. Marlene Schuen è conosciuta ai più in quanto componente del trio pop di fama internazionale GANES.

"Sono molto felice di essere la voce ladina per la meditazione di gratitudine di NUJA. Io stessa medito e amo la musica e dunque il progetto mi ha subito attirata. Praticare la gratitudine è uno strumento molto prezioso per una vita consapevole", dice Marlene Schuen a proposito dell'uscita di GRATITUDE.

Le artiste ringraziano l'ufficio provinciale alla cultura ladina per il contributo.

**Spotify, Youtube, Soundcloud, Insight Timer**

Le meditazioni del progetto NUJA Meditation sono uscite sulle piattaforme Spotify, YouTube, Soundcloud e sull'applicazione di meditazione Insight Timer.

Insight Timer è la più grande app di meditazione al mondo e conta più di 18 milioni di utenti. Le due musiciste trasmettono la loro musica in forma di meditazioni regolarmente anche in live-streaming invitando il pubblico internazionale alla meditazione condivisa. Scaricando l'applicazione gratuita, si puó essere in diretta.

Per maggiori informazioni su NUJA Meditation visitate il sito web: www.nuja-meditation.com

**NUJA Meditation, un progetto dell’associazione culturale ARTON**

La musica ha il potere di collegarci e di ispirarci ad essere noi stessi. ARTON prende questi elementi e li combina con la miriade di discipline artistiche esistenti, contribuendo alla diversità che forma la base dello sviluppo sociale. NUJA Meditation è un progetto di ARTON. Ulteriori informazioni: www.arton.bz