Musica per curarsi

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Che la musica faccia bene al nostro organismo è noto fin dai tempi antichi. Nella Bibbia, per esempio, si legge nel 1° libro di Samuele (16, 14-23) che Saul, afflitto da stati depressivi, era turbato da uno spirito cattivo e che il giovane David cantava e suonava per lui la cetra. Saul si calmava e si sentiva più sollevato e lo spirito cattivo si allontanava da lui. In diverse popolazioni primitive è diffusa, anche oggi, la cura di alcune malattie con suoni e canti da parte di stregoni. Riferimenti ad una specie di musicoterapia sono evidenti nella nostra tradizione popolare se pensiamo al potere sedativo delle ninna-nanne per i bambini. La validità della musicoterapia dopo lunghi periodi di una certa indifferenza ha ottenuto riconoscimenti ufficiali all'inizio del novecento ed in Italia, a partire dal 1970 sono sorte diverse scuole che applicano questa terapia specialmente in campo riabilitativo. La musicoterapia trova applicazione nei casi di stress, di depressione e di autismo, potrebbe giovare ai malati di Alzheimer ed è stata utilizzata, alcune volte con successo, per il risveglio dal coma. E considerata ormai una disciplina paramedica che agisce sul sistema neurovegetativo. Suonare, ascoltare, cantare: sono i modi per fare musica che aiutano anche ad esprimere la propria creatività. Diverse sono le forme di musicoterapia: - si può ascoltare la musica preferita in casa propria da soli o meglio in compagnia comodamente seduti grazie anche ai moderni strumenti elettronici ad alta fedeltà; - si può partecipare a sedute di musicoterapia, tenute da specialisti presso studi privati o strutture sanitarie. I brani musicali sono selezionati in base alla personalità ed alle preferenze del soggetto perché le risposte ad un determinato stimolo sonoro sono molto diverse da caso a caso. Si possono ascoltare canzoni di musica leggera o sinfonie di Beethoven o musiche di Mozart, ecc. La musicoterapia può contribuire a risvegliare la volontà nei soggetti apatici o a moderare l'eccessiva irruenza in chi si mostra aggressivo con gli altri. L'umanità vive in un universo sonoro e nel grembo materno, il bambino dal sesto mese in poi, è in grado non solo di sentire i suoni ma di riconoscere la voce della mamma. Di recente, presso alcune cliniche nel reparto nido dove stanno i neonati, sono diffuse tutto il giorno musiche dolci che svolgono un'azione stimolante nelle ore mattutine e rilassante durante le ore di sonno. Si sono costatati effetti positivi sui bimbi, che sono più tranquilli e rasserenati.