

## A proposito di Musicoterapia

Musicoterapia: *“Cura mediante la musica, proposta da alcuni nel trattamento di malattie mentali e affezioni psicosomatiche”*(dal Vocabolario della lingua italiana, Treccani, 1989).

Possiamo dire, ampliando le applicazioni di questa definizione, che la musica non solo è efficace in diverse patologie ma è anche indicata a mantenere in equilibrio il nostro essere nel suo insieme (omeostasi), oltre che il... buonumore.

Ritenere la musicoterapia una scoperta della New Age è un banale errore. Il “mito di Orfeo”, nella sua collocazione all'alba della civiltà, la dice lunga sul valore e sulla forza evocatrice della musica. Ci penserà poi Pitagora di Samo, proprio lui, quello delle Tabelline e del Teorema, a dare, già nel 6° secolo prima di Cristo, una configurazione sistematica all'argomento “musica”. A lui si devono, tra l'altro, l'invenzione di semplici strumenti a corda con i quali, applicando regole matematiche, sono state codificate le prime “scale musicali” (successione graduale di suoni, ascendenti e/o discendenti).

La diversa collocazione, all'interno della scala, di alcuni particolari “intervalli” (distanza tra due suoni), dava alla scala stessa una caratteristica in grado di produrre diversi stati d'animo. (E' – per fare una similitudine – ciò che si può provare ascoltando una canzone napoletana o un frenetico samba). Possiamo quindi attribuire a Pitagora anche la paternità della musicoterapia. La cui validità e attendibilità non si perse poi nel tempo: a distanza di 22 secoli ne troviamo conferma in alcuni versi con cui, in una rappresentazione teatrale d'epoca barocca, il personaggio che interpreta la Musica dice: *“Io la Musica son, ch'ai dolci accenti so far tranquillo ogni turbato core”*

Proviamo ora a spiegarci come avviene l'effetto “terapeutico” della Musica. Il suono è il prodotto della vibrazione di un corpo sonoro (una corda di chitarra, la colonna d'aria di un flauto...) che si propaga attraverso l'aria o l'acqua e giunge al nostro corpo. Noi avvertiamo il suono non solo attraverso il senso dell'udito ma anche attraverso il corpo stesso, corpo fisico e corpo eterico. Per questo motivo anche un non udente può avvertire i suoni.

E' il numero delle vibrazioni emesse in 1” (espresse in Hertz) a determinare l'altezza di un suono. Queste vanno da un minimo di 40/50 fino a circa 3/4.000. Al di sotto del minimo abbiamo solo rumori (una porta che sbatte, il rombo di un motore...) mentre al di sopra dei 4.000 abbiamo gli ultrasuoni, udibili solo da “orecchie” particolari, generalmente, dagli animali

In Musicoterapia possono essere impiegati tutti i suoni, considerando che questi entrano in risonanza con la nostra persona, fisica e mentale. Le varie gamme di frequenza, dai suoni più gravi a quelli più acuti, trovano sempre una loro collocazione, una destinazione guidata dall'intelligenza combinata del suono emesso e del corpo che lo riceve, oltre, naturalmente e imprescindibilmente, dalla sensibilità del terapeuta.

Trattandosi della vibrazione di un corpo sonoro, e quindi di un'onda vibrazionale, ne deriva che il suono, o i suoni utilizzati in terapia, debbano essere prodotti “dal vivo”, cioè da una fonte diretta, sia essa uno strumento musicale o la voce umana stessa, e non da una fonte “artificiale”, cioè un CD o una cassetta.

La vibrazione, vera e propria onda sonora, raggiunge il nostro corpo/mente e produce i suoi effetti: la riproduzione artificiale è un surrogato e i suoi risultati sono simili ad un “effetto placebo”.

Chi ha avuto la possibilità di intonare in gruppo l' “Om”, o di averlo ascoltato direttamente dai monaci buddisti, si renderà conto della potenza energetica, vibrazionale e terapeutica di una simile esperienza. Il ruolo delicato e determinante del musicoterapeuta si esplicherà nell'individuare e applicare la terapia più idonea al paziente.

Ilio Catani



## MUSICOTERAPIA POLIVALENTE

La Musicoterapia Polivalente è un insieme di tecniche volta a utilizzare la musica ai fini terapeutici. In realtà, sin dalle origini, l'uomo conobbe il potere del suono sul comportamento degli esseri viventi.

La musica è diventata un elemento della vita quotidiana. In realtà è un effetto induttore, agisce sul piano fisico, sul piano emozionale e comporta profonde risonanze affettive. Paul Valere esprime così l'azione della musica: "La musica si fa gioco di noi, rendendoci tristi, allegri, ebbri, penserosi, rendendoci a suo piacere più ardenti, più profondi che mai".

La Musicoterapia Polivalente è una forma di linguaggio non verbale che percorre le vie percettive afferenti alla coscienza ma forse soprattutto all'inconscio, a quei livelli emotivi istintuali e per dirla come Jung Archetipici. Il simbolismo è una chiave di accesso insostituibile per la personalità dell'individuo, da leggersi parallelamente al linguaggio non verbale.

La Musicoterapia interviene nelle sfere del Sé in modo costruttivo, evolutivo, integrativo. Ad una Musicoterapia che possiamo definire emotiva, corporea, pratica se ne può affiancare una che predilige il livello mentale, simbolico, verbale. Non che tra i due approcci esista una netta demarcazione, poiché l'una integra l'altra, ma mentre la prima si rivolge squisitamente alle terapie infantili e preadolescenziali, la seconda è più adatta alle terapie con adolescenti ed adulti.

Si tratta della Musicoterapia Corporeo-sistemica e della Musicoterapia Immaginario-Simbolica, due approcci terapeutici nuovi attualmente insegnati esclusivamente nella Facoltà di Musicoterapia SIM della LUMENA, molto più recenti delle Musicoterapie tradizionali, accreditati dagli ottimi risultati ottenuti negli anni, non da ultime le sperimentazione nel Karate (gruppo sportivo delle Fiamme Gialle), nel Calcio, nel tiro con l'arco disabili e normodotati (a Roma).

**Raffaele Lippo**

**Life Coach Specializzato in Psicodinamica, Tecnico Ortopedico, Consulente di psicoazione, Tecnico F.I.G.C. Base "UEFA"**

**E-mail: latecnicadeicampioni@libero.it**

**Test posturali ( per sapere quale è la migliore posizione da assumere) Test Psicomusicali ( il ritmo è dentro di noi e siamo stimolati dal ritmo, puoi sapere quali ritmi ascoltare per potenziare le tue prestazioni e ottenere un risparmio energetico. Test barapodometrici ( per mezzo di plantari stimolatori puoi avere benessere e rinforzare la tua parte carente) Test emotivi ( il tuo archetipo di base ha uno stimolatore ).**