



Musicoterapia e rumori colorati



Di Manno Salvatore
L'Episcopo Gabriele



Indice

- Musicoterapia;
- Le 5 tecniche della Musicoterapia;
- Campi di applicazione della Musicoterapia;
- Effetti della Musicoterapia sul cervello;
- I rumori colorati;
- Gli effetti terapeutici dei rumori.



Musicoterapia



- La Musicoterapia trova fondamento nella funzione terapeutica della musica come strumento terapeutico, si configura come un metodo che affiancato ad interventi medici e psicologici, può contribuire ad incrementare il benessere di corpo e mente.
- Esistono due tipi di Musicoterapia:
 - Musicoterapia Attiva, incentrata sull'attività da parte del paziente.
 - Musicoterapia Recettiva, incentrata sul ruolo attivo del musicoterapeuta.



Le 5 tecniche della Musicoterapia

- Questi 5 modelli sono riconosciuti ufficialmente dalla federazione mondiale di Musicoterapia, e sono:

- **Benezon** (Argentina)

Considera due aspetti, quello scientifico e quello terapeutico della Musicoterapia.

- **Nordoff Robbins** (USA)

Definito come musicoterapia creativa, nato inizialmente per lavorare con bambini affetti da varie disabilità.

- **AOM: Mary Priestley** (Inghilterra)

Basato sull'improvvisazione attraverso l'uso delle parole e musica simbolica.

- **BMT: Cliff Madsen** (USA)

Considera il suono come uno stimolo capace di agire su un sintomo specifico.

- **GIM: Helen Bonny** (USA)

La musica è utilizzata per esplorare i vissuti di una persona.



Campi di applicazione della Musicoterapia

■ In medicina

Può essere associata con successo alle terapie psichiatriche: può ridurre i sintomi della schizofrenia e controllare stati di agitazione associati alle demenze.

Può essere utilizzata come strumento per la riabilitazione neurologica dopo un ictus. Altri studi hanno registrato gli effetti benefici sui livelli d'ansia di pazienti con gravi malattie cardiache e polmonari.

Può anche essere utile nelle patologie che causano condizioni di emarginazione.

■ In gravidanza

La musica è ideale in gravidanza perché permette un livello profondo di comunicazione con il nascituro e aiuta la futura mamma a rilassarsi.





Campi di applicazione della Musicoterapia

■ Durante l'infanzia

E' in grado di influenzare lo sviluppo cognitivo, linguistico, emotivo e sociale del bambino, in quanto stimola determinate aree cerebrali.

Imparare a suonare uno strumento, può facilitare l'apprendimento, migliora la capacità di attenzione, contribuisce al controllo delle emozioni e l'espressione della creatività.

Nei bambini affetti da sindrome di Down, invece, la musicoterapia può essere associata a tecniche psicomotorie e logopedia.

Nei bambini più grandi e negli adolescenti aiuta a migliorare la capacità di socializzare, a risolvere problematiche psicologiche, a superare il disagio in situazioni problematiche legate al contesto familiare o scolastico.





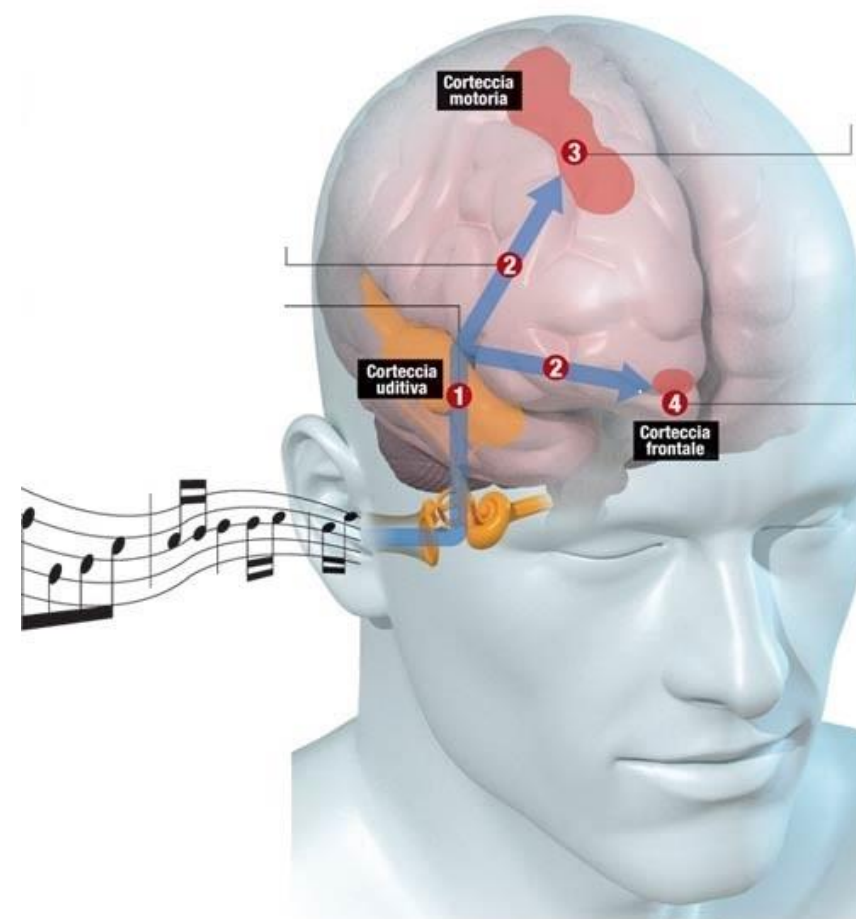
Effetti delle Musicoterapia sul cervello

- Le funzioni cognitive sono ancora oggi in fase di studio. L'attività del cervello per capire come i segnali provenienti dall'esterno vengano poi miscelati nel cervello stesso è molto complessa.
- Da alcuni studi si ritiene che il lobo destro si occupa del riconoscimento delle melodie, mentre il lobo sinistro dell'elaborazione del linguaggio musicale, ma anche dell'esecuzione della musica stessa.



Effetti delle Musicoterapia sul cervello

- I suoni complessi con tonalità variabile attivano la corteccia uditiva primaria e la porzione del giro temporale superiore appena adiacente ad essa. La Corteccia uditiva effettua la decodifica del suono (toni e frequenze).
- Le informazioni del suono vengono trasmesse a molte regioni del cervello, e in particolare alla corteccia motoria e frontale, quest'ultima ricopre un ruolo chiave nel processo della memoria musicale.





I rumori colorati

- **Rumore bianco**: È chiamato bianco per analogia con il fatto che una radiazione elettromagnetica di simile spettro all'interno della banda della luce visibile apparirebbe all'occhio umano come luce bianca. In natura però il rumore bianco non esiste ma è creato artificialmente.
- **Rumore rosa**: E' un particolare tipo di rumore in cui le componenti a bassa frequenza hanno potenza maggiore, a differenza del rumore bianco in cui la potenza è uguale per qualsiasi frequenza. Lo spettro presenta una relazione inversamente proporzionale tra frequenza e ampiezza.
- **Rumore marrone**: L'intensità si riduce di un quarto quando raddoppia la frequenza. L'energia di questo rumore risiede nelle basse frequenze, molto abbondanti rispetto al rumore bianco e a quello rosa.



I rumori colorati

- **Rumore blu**: Questo rumore è praticamente l'inverso o il complementare del rumore rosa con un incremento di frequenza di 3dB per ottava e prevalenza delle alte frequenze.
- **Rumore viola**: E' l'inverso o complementare del rumore marrone. Lo spettro presenta un crescita in intensità all'aumentare della frequenza. Si ha un incremento di 6 dB per ottava, più grande rispetto al rumore blu.
- **Rumore grigio**: Il rumore grigio è caratterizzato da valori di ampiezza del tutto casuali. In questo modo si ha la percezione che il suono sia uguale a tutte le frequenze.

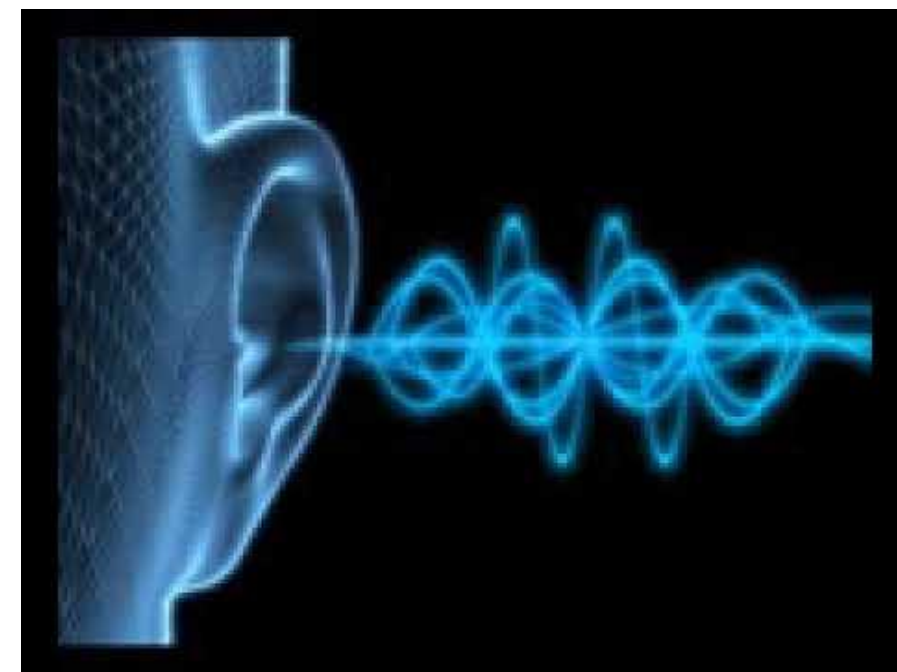




Gli effetti terapeutici dei rumori

I rumori utilizzati a scopi terapeutici sono 3: rumore bianco, rosa, marrone.

- **Rumore bianco**: simile a un continuo fruscio o soffio, è considerato distensivo. Risulta di grande aiuto per i bambini con problemi ad addormentarsi e a raggiungere lo stato di sonno profondo. Per questa ragione è utilizzato nei reparti di terapia intensiva neonatale, dove i bambini sono costantemente sottoposti ai rumori dei macchinari.
- **Rumore rosa**: È considerato ancora più rilassante del rumore bianco perché risulta meno stridente e più armonioso. È impiegato nei grandi uffici o nelle sale d'attesa per favorire la concentrazione e il rilassamento.
- **Rumore marrone**: Risulta utilissimo per la cura dell'acufene, in quanto il suo utilizzo riesce a coprire rumori molto fastidiosi.





Conclusioni

- Nonostante ancora oggi qualcuno giudichi la Musicoterapia in maniera negativa, possiamo affermare con certezza che questa disciplina, con le sue diverse e positive applicazioni, avrà un ruolo fondamentale nel benessere della società degli anni avvenire.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE