

Quest'estate mi curo con la musica

Non è solo antistress. Ma è usata in neuroriabilitazione. E rimette in forma il cervello. Specie se ascoltata nel posto giusto

di **LUISA TALIENTO**

La musica eccitante guarisce la psiche triste, la musica triste guarisce la psiche eccitata: sono parole di Aristotele, che già aveva capito il potere liberatorio della musica. «L'uso della musica - spiega Enrico Granieri, già ordinario di neurologia che dirige il corso di perfezionamento Musica, Musicoterapia e Neurologia presso l'Università di Ferrara - non è solo un'attività artistica ma un linguaggio per comunicare che evoca emozioni, induce sentimenti, spinge al movimento, stimola reazioni del sistema vegetativo, quali variazioni del ritmo cardiocircolatorio e del respiro, modula produzione di ormoni, neuromodulatori ed endorfine procurando reazioni di gratificazione e di benessere psicofisico». La musica ha così profondi effetti su ognuno di noi, a prescindere dal genere, perché può migliorare l'attenzione, l'apprendimento, la comunicazione, oltre ad avere importanti potenzialità verso chi soffre di disturbi neurologici. Come dettaglia Granieri: «È uno strumento terapeutico, infatti, per sclerosi multipla, Sla, Parkinson, Alzheimer, sindromi afasiche, esiti motori e cognitivi da ictus, paralisi cerebrali infantili, autismo, disturbo da deficit di attenzione, ed è stato anche dimostrato che riduce ansia, depressione e dolore».

Per questo è usata in diversi contesti. Nello sport, per esempio, si dimostra efficace per migliorare le prestazioni, distrarre la mente dalle sensazioni di fatica, abbassare la tensione emotiva e raggiungere il flow, ovvero uno stato di grazia, di concentrazione serena che permette di immergersi completamente nella prestazione. La musica stimola lo sviluppo cerebrale già all'interno dell'utero: tema affrontato nel recente congresso mondiale di Medicina materna fetale neonatale di Londra. «L'ascolto della musica e delle ninne-nanne nell'ambiente intrauterino - riprende l'esperto - intensifica i processi di maturazione del cervello giocando un ruolo chiave per lo sviluppo delle funzioni uditive e del linguaggio». Nello stesso tempo, una donna in gravidanza, ascoltando la musica, guadagna benessere e serenità; si riducono, infatti, i livelli di ansia da stress che potrebbero ripercuotersi negativamente sul feto stesso. In più, ascoltare musica di qualità durante la gravidanza significa anche alimentare/rafforzare la relazione madre-figlio. E iniziare i figli alla musica che fa bene. A confermarlo è Luisa Lopez, neurologa dell'Università di Roma: «Bambini e ragazzi che studiano musica per anni, forse non diventeranno grandi concertisti, ma di certo saranno più intelligenti. Intendendo per intelligenza non solo le abilità logiche o linguistiche o il rendimento scolastico, ma un concetto più ampio che include anche la socializzazione e il benessere psicologico».

Le note della musica sono anche uno strumento di medicina complementare, per esempio nei reparti di patologia neonatale e pediatrica, dove i piccoli trovano conforto nell'ascolto di un sottofondo di musica o canto. «Ci sono importanti studi scientifici - spiega Alfredo Raglio, musicoterapeuta, ricercatore dell'Istituto neurologico Maugeri e coordinatore scientifico del Master di I livello in musicoterapia dell'Università di Pavia - che dimostrano l'efficacia dell'ascolto musicale prima di un'operazione chirurgica: diminuiscono l'ansia e lo stress dovuto all'intervento e spesso, di conseguenza, l'utilizzo di sedativi, cosa che avviene anche in ambito oncologico prima di trattamenti radioterapici, e nel dolore fibromialgico».

I SUONI DELLE DOLOMITI

I Suoni delle Dolomiti è il festival che dal 29 giugno al 15 settembre porta la musica tra le cime, elette Patrimonio Naturale dell'Umanità. Previsti concerti di musica classica, jazz, world music, canzone d'autore, nelle malghe, rifugi o anfiteatri naturali. Il 20 luglio, concerto all'alba "E intanto si suona" (di Mario Brunello e Alessandro Baricco). La musica si confronterà con la guerra, la pace e le forme di resistenza. Piccole e grandi. La funivia che porta al Col Margherita aprirà alle 3.30. (isuonidelledolomiti.it)

Dolomiti

I Suoni delle Dolomiti, festival itinerante in Trentino, Sopra: Paolo Fresu, previsto in Sardegna



MARTINO LUGGANO

Un'altra ricerca nuova e interessante è quella sullo stress da lavoro correlato. Si tratta di uno studio pilota condotto su operatori sanitari che sono stati divisi in tre gruppi: chi ha ascoltato la propria musica preferita, chi quella programmata da un algoritmo in funzione dell'obiettivo terapeutico e chi non ha ascoltato nulla. I miglioramenti clinici si sono verificati solo nei primi due gruppi, mentre c'è stato un peggioramento nel terzo.

Il Laboratorio di ricerca in Musicoterapia attivato nel 2011 al Maugeri sta sviluppando tecniche di riabilitazione degli arti superiori per chi ha danni cognitivi-motori provocati da ictus. Il progetto, chiamato Sonic Hand, ha lo scopo di "sonificare" attraverso dei sensori il movimento per rafforzarlo, dando un biofeedback al paziente che quando si muove produce un suono variabile per melodia, intensità e ritmo: più il movimento è fluido e ben coordinato, più il suono è armonico, e la persona è più partecipe della sua riabilitazione. «Ci

sono stati già buoni risultati - spiega Raglio - tanto da estendere il progetto anche agli arti inferiori».

Del resto è ormai assodato che esiste un'area cerebrale connessa alla musica, sul lobo temporale, accanto alla corteccia uditiva. Quando è danneggiata si perdono le capacità musicali, dal riconoscimento all'esecuzione. Di questo disturbo, chiamato "amusia", era affetto per esempio Che Guevara, che non sapeva distinguere alcun genere musicale tanto che, in un'occasione speciale, ballò un tango appassionato mentre tutti danzavano a ritmo di samba. «Ma al di là di queste forme patologiche - conclude Raglio - la musica sa andare in profondità, stimola gli aspetti cognitivi e induce sollecitazioni positive soprattutto se si crea un rapporto tra quello che ascoltiamo e l'ambiente in cui ci troviamo. Musica e contesto esterno possono risuonare tra loro, creando un effetto amplificatore per la mente e il corpo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



FOTOTECA TRENINO SVILUPPO S.P.A.

Salisburgo

I dieci giorni che sconvolgono l'anima



Opera, teatro, concerti: si spazia da Mozart fino all'epoca moderna, dall'interpretazione classica all'avanguardia. Dal 20 luglio al 31 agosto, il Festival di Salisburgo richiama appassionati di musica da tutto il mondo. Alcuni appuntamenti, tutti di altissimo livello, sono a ingresso libero. La città si trasforma in un grande palcoscenico, come sognava il regista Max Reinhardt che fondò il festival nel 1920, insieme allo scrittore Hugo von Hofmannsthal e ad altri musicisti, fra cui Herbert von Karajan. L'edizione 2019 apre con l'allestimento firmato da Peter Sellars dell'opera *Idomeneo* di Mozart, diretta da Teodor Currentzis. Il 30 luglio debutta *Medée* di Luigi Cherubini, mentre dall'11 agosto in scena ci sarà la nuova produzione di *Oedipe* di George Enescu. Infine omaggio a Offenbach, con il nuovo allestimento il 14 agosto del celebre *Orphée aux Enfers*, regia di Barrie Kosky. (salzburgerfestspiele.at)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DI FESTIVAL IN FESTIVAL: ECCO DOVE ANDARE

Friuli

Risonanze nel bosco tra gli abeti rossi

Si suonano gli strumenti nel luogo da cui la loro materia ha origine: il bosco di abeti rossi da cui deriva il legno di risonanza, quello con la più veloce diffusione del suono. La rassegna (13-16 giugno) in Val Saisera e Malborghetto, si chiama proprio *Risonanze*. Oltre ai concerti anche serali, organizzate passeggiate guidate, di nordic walking e di Pilates nel verde dei prati. (risonanzefestival.com)

Toscana

Riparte il Chigiana Festival Boris Belkin a San Galgano

Out of nature: dai confini estremi della natura alla scoperta dei paesaggi sonori del mondo. Il *Chigiana International Festival & Summer Academy* (60 concerti dal 6 luglio al 31 agosto) a Siena: dal Rinascimento al XXI secolo. Concerti anche all'aperto, come quelli al Parco delle sculture del Chianti. Nell'abbazia San Galgano il 23 luglio suonerà il violinista Boris Belkin. (chigiana.it)

Marche

Summer Jamboree Ballare sui suoni del mondo

Anche il ballo è una parte essenziale dell'ascolto, soprattutto se gli appuntamenti sono sulla spiaggia, rotonde sul mare, locali nel verde e le piazze di Senigallia. Il *Summer Jamboree* celebra, dal 31 luglio all'11 agosto, la musica e la cultura dell'America anni '40 e '50, con musicisti country, blues, rock, swing, jazz e rap. Esibizioni di compagnie di ballerini da tutto il mondo. (summerjamboree.com)

Sardegna

Time in Jazz

L'omaggio a De André Dall'alba a notte fonda tra boschi, chiesette e mare, nella piazza di Berchidda e nei paesini di Cheremule, Erula, Mores, Ploaghe, Telti, Tula. Dal 7 al 16 agosto lo storico festival *Time in Jazz* che porta la firma di Paolo Fresu si apre con un omaggio a Fabrizio De André facendo la sua prima tappa all'Agnata, la tenuta del cantautore nei pressi di Tempio Pausania, con un concerto di Danilo Rea. (timeinjazz.it)

Francia

Festival des Forêts Passeggiare con la musica

Si fa colazione e poi si parte per le *marche musicales de ressourcement*, camminate di 5 o 6 chilometri ascoltando la musica e facendo esercizi di respirazione tra gli alberi. Fanno parte del cartellone del *Festival des Forêts* (20 giugno - 16 luglio) che celebra il "Made in Compiègne", con circa 200 artisti che si sono formati in questa regione dell'Alta Francia. (festivaldesforets.fr)

Gran Bretagna

Houghton Festival Suoni immersi nella luce

Si dorme in airstream d'epoca, in yurtte che arrivano dalla Mongolia o confortevoli tende bianche in mezzo alla campagna di Houghton, nella contea di Norfolk. Il paese dà il nome al festival che porta la firma di Craig Richards, lo storico resident dj del Fabric di Londra. Dall'8 all'11 agosto i musicisti si esibiranno immersi nella luce che cambia a seconda delle ore del giorno. (houghtonfestival.co.uk/)

Norvegia

Træna Festival Nel villaggio dei pescatori

Inserito dal *Guardian* tra i 10 migliori festival in Europa per la location. Il *Træna Festival* si svolge sull'isola dove si trova il più antico villaggio di pescatori della Norvegia, ultimo luogo dove transitano gli uccelli migratori. Dall'11 al 14 luglio, sonorità in sintonia con il luogo, come il duo di percussionisti Sanskriti Shrestha e Andreas Wildhagen. Il tutto godendosi il sole di mezzanotte. (trena.net)

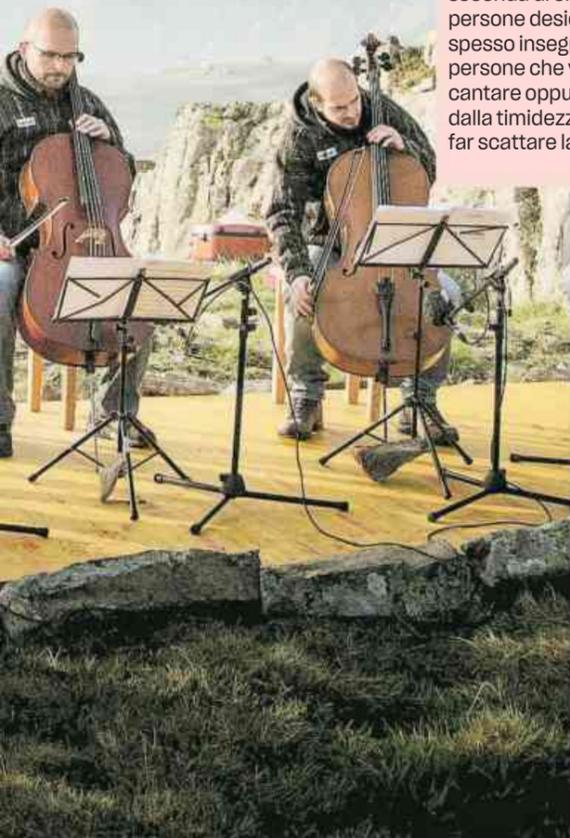
Belgio

La Nature Art & Music nelle Alte Ardenne

Si arriva usando un auto condivisa per limitare le emissioni di gas, ma anche perché la location di *La Nature Art & Music Festival* è a Vielsal, tra i boschi delle Alte Ardenne, dal 21 al 23 giugno. In inverno qui si scia, ma d'estate è un'oasi protetta di montagne, boschi, fiumi che fanno da sottofondo a questa rassegna con un cartello di oltre 60 artisti amanti di musica sperimentale. (lanature.be)

IL COACHING

Yoga del suono, mindfulness e canto. Sono gli elementi del *Voicefulness*, nuovo metodo di coaching ideato dalla cantante e musicista Alessandra Bosco, per riscoprire se stessi attraverso la voce. «Una pratica adatta a chi vuole lavorare sui blocchi emozionali, trovare spontaneità, aprirsi a se stessi e al prossimo», spiega. Nei corsi di *Voicefulness*, individuali o di gruppo nelle sedi di Milano e Pesaro (ma anche online) si lavora sulla connessione mente e corpo attraverso il respiro e il suono della propria voce. «Ma i corsi si sviluppano anche a seconda di ciò che le persone desiderano. Sono spesso insegnanti, manager, persone che vogliono cantare oppure solo liberarsi dalla timidezza. Il segreto è far scattare la scintilla».



La nota giusta

di ALBERTO MATTIOLI

Orfeo ti riporta al mondo

Il capolavoro settecentesco di Christoph Gluck esalta le virtù della musica. L'andata e ritorno dall'inferno di Euridice, l'amore oltre la morte, ma l'ultima parola spetta all'arte...



Berlino
L'Orfeo di Monteverdi andato in scena alla Komische Oper di Berlino. In alto: Salisburgo

Non c'è dubbio che la musica sia più efficace della medicina. Un dottore, per quanto bravo, non ha mai resuscitato un morto. Un musicista, sì. Sentire, per credere, la storia di Orfeo, il cantore tracio che non si rassegna a perdere l'amata Euridice e si fa mandare all'inferno, dal solito dio soccorrevole e capriccioso, che però decreta: Orfeo potrà riportare sì la donna dall'aldilà, a patto che non la guardi. Inutile dire che non resiste e fissa l'amata. Il finale diverge a seconda del buon cuore dei compositori. Il soggetto esalta le virtù redentrici del canto e della musica. Quindi non ne esiste uno più adatto a un'opera lirica. Infatti il primo capolavoro della sua storia è *L'Orfeo*, "favola in musica" di Claudio Monteverdi, anno di grazia musicale 1607, alla corte dei Gonzaga di Mantova. Il melodramma è appena nato e già celebra le sue capacità magiche, anche se nel finale il cantore ascende al cielo con Apollo per ricongiungersi all'amata, mentre nella versione originale, le baccanti lo sbranavano. Poi gli Orfei si susseguono nei secoli. In quello del cavalier Gluck (in italiano nel 1762 a

Vienna, in francese nel 1774 a Parigi) l'andata e ritorno dall'Ade è perfino eccessiva: Euridice muore, risorge, ri-muore a causa dello sguardo e ri-risorge, davvero la musica è più forte di tutto. Il mito all'opera è un'opera-mito, legata a quella "riforma del melodramma" che eccitava la critica romantica e che oggi ci appare più mitica che reale. Poi dei ed eroi diventano caricature della società borghese e della *fête imperiale* un po' kitsch di Napoleone III. In *Orphée aux enfers*, micidiale e divertente opera di Jacques Offenbach, Orfeo è un violinista fallito ed Euridice una casalinga disperata in cerca di consolazione in un Olimpo pieno di benpensanti a ritmo di "galop", proprio il *french can-can*. Ma anche qui, pur nella satira affilata del "Mozart degli Champs-Élysées" (il copyright è di Rossini), l'ultima parola spetta alla musica, la stessa che parlava in prima persona, due secoli e mezzo prima ai signori di Mantova: *Io la Musica son, ch'a i dolci accenti / so far tranquillo ogni turbato core, / ed or di nobil ira, ed or d'amore / posso infiammar le più gelate menti*.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

