IL SUONO CHE CURA

LA MUSICOTERAPIA

- Da tempi remoti l'uomo ha associato al suono proprietà terapeutiche, ancor prima che il suono organizzato fosse definita musica.

Stregoni che:

- facevano suonare i loro strumenti per allontanare le malattie
- percuotevano il grande tamburo per far ballare tutta la tribù assieme
- cantavano per evocare gli spiriti.

- La madre che canta e culla il proprio bambino
- Le persone che cantano mentre lavorano
- I canti liturgici
- Tutti esempi dove si utilizzava il suono per guarire, per indurre uno stato di introspezione col proposito di far del bene al corpo e all'anima.

Ecco un quadro generale dei metodi impiegati in musicoterapia:

Musicoterapie attive

- Attraverso la mediazione del suono o la produzione sonora, il cliente trova il suo modo di esprimersi e accettare gli altri.
- Si utilizzano il canto, l'espressione corporea e gli strumenti musicali.
- La persona interviene dunque direttamente nella produzione della musica

Musicoterapie passive

- si sviluppano attraverso l'ascolto di brani musicali, l'individuo non interviene nella produzione sonora.
- L'obiettivo principale è quello di indurre stati di rilassamento e distensione

Musicoterapie integrate: si svolgono attraverso l'integrazione delle prime due con altre tecniche complementari come fantasie guidate, tecniche di rilassamento e altro.
La biomusica è tra questo tipo di discipline.

- La musicoterapia si presenta diversamente secondo l'intenzione di chi la propone
- Per questo è possibile utilizzare anche la danza, il teatro e la meditazione.
- Tutto ciò dipende dalla plasticità del fenomeno musicale che può combinarsi in mille modi diversi
- Importante è avere una visione della persona nella sua totalità e complessità con l'obiettivo di sviluppare il triangolo corpo- energia- suono.

Abbiamo visto che le vibrazioni sonore che produciamo e riceviamo possono provocare diversi effetti nel nostro organismo, grazie alla presenza di recettori per queste vibrazioni, che le trasmettono agli organi e alle viscere corrispondenti.

Oltre all'intervento sui blocchi energetici possiamo utilizzare gli stessi principi per ottenere nell'individuo tre stati simultanei che solamente la musica può indurre: rilassamento, tonificazione ed equilibrio.

- Sappiamo come i conflitti emotivi repressi possono trasformarsi in blocchi e ostacolare il fluire nell'energia.
- Queste situazioni conflittuali rimangono impresse nei tessuti del sistema bioenergetico, in ogni sua cellula, dove risiede la memoria dei fatti, quel tipo di energia che entra nel nostro corpo insieme alle percezioni dell'accaduto scatenanti il conflitto emotivo.

Non siamo soltanto una struttura composta da tante cellule, ma siamo regolati da questo sistema di forze energetiche che ci avvolgono completamente, la cui stabilità, dipende maggiormente dal nostro equilibrio emotivo.

- Quando la somma dei conflitti si cristallizza e forma le caratteristiche della personalità, l'individuo manifesta immediatamente questa situazione con la paura.
- **La paura** determina il nostro modo di agire seppure in maniera inconsapevole.

- Questa relazione diretta tra corpo e mente permette alla musica di intervenire sia sull'aspetto fisiologico sia su quello emotivo, agendo sul primo può agire per risonanza sull'altro.
- È importante ricordare che il corpo guarisce quando viene risolto il conflitto che ha dato inizio alla malattia, è necessario quindi risolvere il conflitto a livello emotivo identificando l'origine del male.

Osserviamo nello specifico in quale zone del corpo somatizziamo la paura

- **Sistema nervoso ed immunitario:** paura di scegliere, di vedere chiaramente, di riconoscere situazioni dolorose.
- **Sistema fonetico:** paura di esprimersi, di dire la verità, della colpa, della responsabilità.
- **Sistema circolatorio:** paura di amare, di dare, di perdere, della tristezza, di essere abbandonato, di non essere amato, di comunicare con gl'altri.
- **Sistema respiratorio:** paura di vivere, di respirare, di affrontare la realtà, di essere se stessi.
- **Sistema digestivo:** paura di sentire, di accettare i propri sentimenti e di agire di conseguenza, paura di sentirsi in colpa nel provare particolari emozioni.
- **Apparato sessuale:** paura dell'esprimersi sessualmente in tutte le sue connotazioni.

LA MENTE: SUONI E IMMAGINI ARCHETIPICHE

Esistono aspetti della musica al di là nostra percezione ordinaria, molti fenomeni sonori vanno oltre ciò che conosciamo: le leggi della fisica dunque spiegano solo una parte del mondo sonoro escludendo un mondo di suoni possibili

Se pensiamo che la nostra capacità di eseguire un ritmo dipende dal sistema vegetativo, ovvero le funzioni che regolano i principi vitali del nostro corpo, capiamo come la respirazione e il battito cardiaco tendono ad accompagnare il tempo musicale.

- Gli archetipi ritmici sono quelli che si strutturano sui ritmi corporali interni (circolazione, respirazione, pulsazioni degl'organi interni) ed esterni (i movimenti corporei, camminare).
- Quindi tanto più un ritmo si avvicina alle diverse velocità del camminare maggiormente ne saremmo attratti, e questo avviene anche con ritmi simili al battito cardiaco, che troviamo spesso nei brani folcloristici

- Gli archetipi sonori sono suoni universali, presenti nella memoria umana che sono stati ascoltati almeno una volta da tutte le persone.
- Un esempio è il suono dell'acqua in tutti i suoi modi (pioggia, mare, ruscello, ecc.) che ci riporta al suono del liquido amniotico che avvolge il feto durante la gravidanza, una memoria uterina che ci riporta a quello stato in cui eravamo protetti e nutriti.
- Come per il suono dell'acqua anche altri suoni dalla natura sono archetipi sonori e fanno parte della nostra cultura umana a prescindere dalla provenienza.

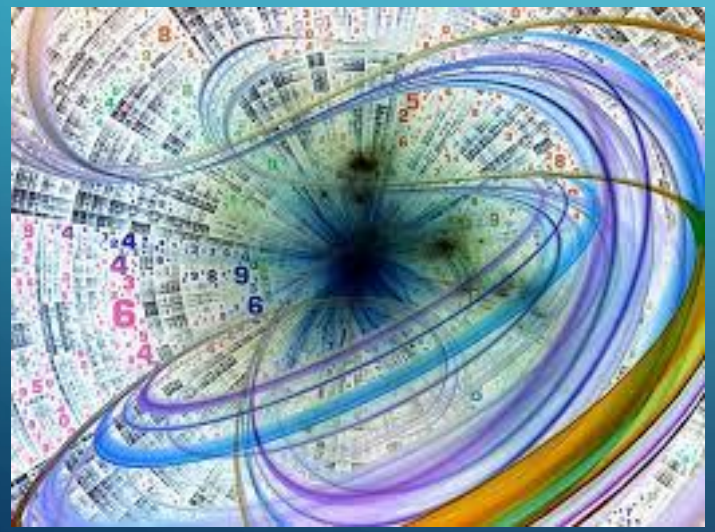
LE IMMAGINI MENTALI

- Attivano emozioni e movimenti, al contrario dei concetti astratti che non influiscono sulla nostra emotività e neppure sulla nostra motricità.
- Le immagini mentali influenzano l'emozioni, per questo motivo saranno molto utili gli esercizi che utilizzano la visualizzazione, perché la nostra mente ha bisogno di alcune immagini per poter integrare correttamente i ricordi conflittuali.
- Qui l'immagine rappresenta un codice essenziale per il processo di integrazione che agisce attraverso l'emozionalità.

Esistono elementi primordiali nascosti nelle zone più profonde della nostra memoria, la voce e il suono possono risvegliare questi elementi perché il suono evoca immagini associate a ricordi, la memoria registra il suono e lo combina a determinati stati d'animo che dipendono dal momento in cui ascolto

Quando andrò a riascoltare il medesimo brano mi torneranno in mente stralci dello stato d'animo in cui mi trovavo durante il primo ascolto, la mente decifra ritmo e frequenza dei suoni per ritrovare i richiami psicologici del primo ascolto quando si sono combinati musica e significato mentale.

Il risultato di questo processo produrrà un'immagine che risorgerà ogni volta che ascolteremo la stessa musica, sarà questa immagine che parlerà direttamente all'emozione dell'ascoltatore



Particolari frequenze sonore evocano le loro immagini corrispondenti. Le malattie sono un suono stonato, è accaduto qualcosa e quella persona ha imparato a cantare in quel modo.
Da quel momento farà suo quel suono e nella memoria verrà iscritto un falso canto che si ripete.

MUSICA TRA CATARSI E TRANCE

- Musica e suono rappresentano il mezzo di comunicazione più immediato tra la madre e io feto.
- Il suono diventa il linguaggio primario nella vita extrauterina e, dopo l'avvenuto distacco attraverso il parto, siamo alla continua ricerca del collegamento con la madre

- È come se perdessimo l'unità con la Grande Madre e con il divino, la religione (da re- ligere, unire insieme) tenta di mantenere unito ciò che era unito in origine.
- Sin dai tempi antichi la musica è stata il ponte per raggiungere il divino e riappropriarsi dell'unità perduta.

Lo sciamano suonava il tamburo con una mazza costruita con il legno di alberi che gli erano stati indicati delle divinità, egli è colui che conduce le persone nel viaggio spirituale e funge da mediatore tra i vivi, i morti e le divinità.

- Ecco come la trance dello sciamano diventa uno strumento per accendere le anime che intraprendono il viaggio verso il sacro.
- Se osserviamo la dimensione psicologica della trance possiamo comprenderne il potenziale nello psichismo che diventa reale grazie all'intervento della società

- Bisogna distinguere la trance dall'estasi, nel primo caso la presenza della collettività è necessaria per produrre l'alterazione dello stato di coscienza, con le sue stimolazioni sonore e motorie, senza allucinazioni.
- L'estasi invece ha bisogno di assoluto isolamento, di poche stimolazioni sensoriali con conseguente stato allucinatorio

- Il rituale catartico, acquisisce la funzione di ribellione, tra gli esempi che sono resistiti fino ad oggi troviamo la Taranta Salentina.
- Qui la musica possiede una forte funzione socializzante che, grazie alla danza, permette di comunicare con il divino.
- La tarantella non ha come scopo quello di guarire dall'isteria ma gli offre la possibilità di mostrarsi pubblicamente da isterico e di liberarsi del suo malessere interiore.
- Tutto ciò permette di elaborare questo male e di sconfiggerlo.

In questo scenario la musica rappresenta un contenitore, fatto di ritmi, frequenze, armonie e melodie che permettono all'individuo di sintonizzarsi con il suo stato di coscienza modificato tipico della trance, un ponte tra terra e cielo.

Quali sensazioni provoca questo tipo di musica nelle persone?

La percezione della sensualità nella danza, il divertimento, la semplicità con cui riescono a comunicare con gli altri in uno spazio d'appartenenza condiviso che infonde fiducia, il senso di liberazione dalle frustrazioni, l'irrefrenabile bisogno di ballare, insomma una musica che entra nell'animo e che consente di sentire la comunanza di fondo in tutti noi e allenta le distanze.

MUSICA E MOVIMENTO: LA DANZATERAPIA

- “Il Movimento è una caratteristica dell’essere umano: la vita è movimento a partire dal primo battito cardiaco del feto nel grembo della mamma.
- Pensiamo che la motilità fetale è riconosciuta dalla settima settimana e mezza di vita

- Potremmo quasi dire “MI MUOVO DUNQUE SONO”
- Il movimento come danza e come terapia: la Danzamovimentoterapia ha la funzione di aprire le porte al nostro mondo interiore, di attivare la Memoria Corporea per riscoprire le risorse interne e creative della persona attraverso la danza e il movimento.
- Il movimento del corpo e della danza, l’utilizzo delle immagini e della musica, permettono di dare forma alla rappresentazione dei processi mentali ed emotivi che accompagnano il percorso trasformativo verso la sua evoluzione.
- Il corpo torna ad essere luogo di creazione ed espressione dell’Immaginario.

- Parliamo di tutte quelle attività fisiche che provocano degli **effetti di ordine fisiologico:** circolazione sanguigna, effetti su muscolatura, articolazioni.
- Il corpo viene sollecitato attraverso il movimento a captare e a ri-produrre gesti, forme ritmiche, movimenti coordinati che ristabiliscono equilibrio e benessere nell'organismo.
- La Danza unisce e concilia lo sviluppo motorio con quello espressivo-relazionale.
- Utilizza direttamente il corpo come strumento terapeutico.
- Il terapeuta, il conduttore è un "oggetto transizionale", un mediatore che "educa",(e- ducere) cioè portar fuori ,è un portar fuori dal "buio" verso una maggiore conoscenza e consapevolezza, del proprio movimento e quindi del proprio schema corporeo, della propria immagine corporea, di sé.

- Nell'azione dunque confluiscono desideri e bisogni, la possibilità di comunicare e di concettualizzare.
- La danzaterapia crea uno «spazio transazionale», un momento simbolico dove esprimere conflitti ed emozioni, affermare la propria identità e rivelare esprimere le istanze più profonde.
- Importante è la sua funzione catartica e liberatoria: danzare, muovere il corpo, fare prendere corpo ai suoni, ai colori, alle emozioni, parlare un linguaggio fatto di gesti, forme e movimento, uno strumento universale, che ci coinvolge globalmente

IL TAMBURO

- Il tamburo è uno strumento di unità.
- Ci radica alla relazione primaria con gl'altri, con la madre terra e le leggi che governano l'universo".
- Il ritmo collabora alla costruzione della nostra psiche sin dal quinto mese di gravidanza, il tamburo è quindi uno strumento primordiale, è il suono della percussione

- Il gesto di percuotere il tamburo collettivamente stimola le dinamiche regressive primarie, permette all'individuo di ritrovare il proprio bambino interiore, aperto, fiducioso, divertito, connesso all'universo emotivo nel dialogo sonoro e motorio con la madre, che trascende da sé.
- Il tamburo ha il potere di risanare la comunicazione tra il mondo interno e quello esterno dell'uomo e accende facilmente le emozioni, cuore e mente si sentono aperti verso la strada della crescita. Inoltre percuotere i tamburi aumenta la produzione di endorfine
- Ciò consente uno scarico emozionale con conseguente rilassamento e riduzione dell'ansia.

TANTI AUGURI DI BUON NATALE E FELICE ANNO NUOVO

CI VEDIAMO IL 9 GENNAIO