IL CANTO CHE RIABILITA

- La voce è una manifestazione naturale di una vibrazione, come evidenziato da Tomatis l'energia sonora si propaga con una vibrazione d'onda, attraverso il circuito audio-vocale.
- La sua estensione può spaziare da suoni acuti e di testa a suoni molto gravi e gutturali, con numerose variazioni timbriche;
- ciò dimostra come le corde vocali siano in grado di effettuare innumerevoli vibrazioni collegate con l'intero apparato fonatorio e respiratorio, e di conseguenza alla circolazione sanguigna.

- Quando cantiamo la quantità d'aria nei polmoni aumenta, il passaggio d'aria provoca la vibrazione dello strumento
- quando lo strumento è quello vocale vediamo come tutta l'energia vibrazionale si espande all'interno di tutto il nostro corpo fino al cervello, stimolando dei cambiamenti profondi caratterizzati da scambi simultanei e da interazioni simbiotiche e osmotiche (diffusione attraverso membrane semipermeabili).
- Il passaggio di questa energia, sotto forma di scariche elettriche, in tutte le nostre cellule, si trasforma in altre forme di energia.
- Il canto agevola queste modifiche fisico- biologiche nel nostro organismo

- L’onda sonora arriva dall’esterno al nostro orecchio ed al nostro cervello
- ma quando l’onda è emessa dall’interno e quindi dalla voce, acquisisce una potenza che va al di là dell’onda stessa diventando metasuono (al di là del suono),
- che oltrepassa l’orecchio, attraversa le ossa, stimola immediatamente il cervello, trasforma i messaggi chimici e ormonali con il risultato di stimolare la plasticità mentale

Il canto che riabilita

- Lo sviluppo delle neuroscienze cognitive e delle sue ricerche, negl'ultimi cinquant'anni, ha portato all'ipotesi di importanti riorganizzazioni delle cellule celebrali e di una potenzialità plastica che consentirebbe al cervello la possibilità di recuperare funzioni perdute a seguito di un trauma celebrale, di lesioni vascolari o di malattie neurodegenerative.
- Così le cellule nervose, se stimolate correttamente, possono rallentare il processo degenerativo, rimodellarsi e riadattarsi alle informazioni provenienti dall'esterno, migliorando le prestazioni del cervello.
- Un ambiente stimolante aiuta ad aumentare la carica energetica della nostra mente

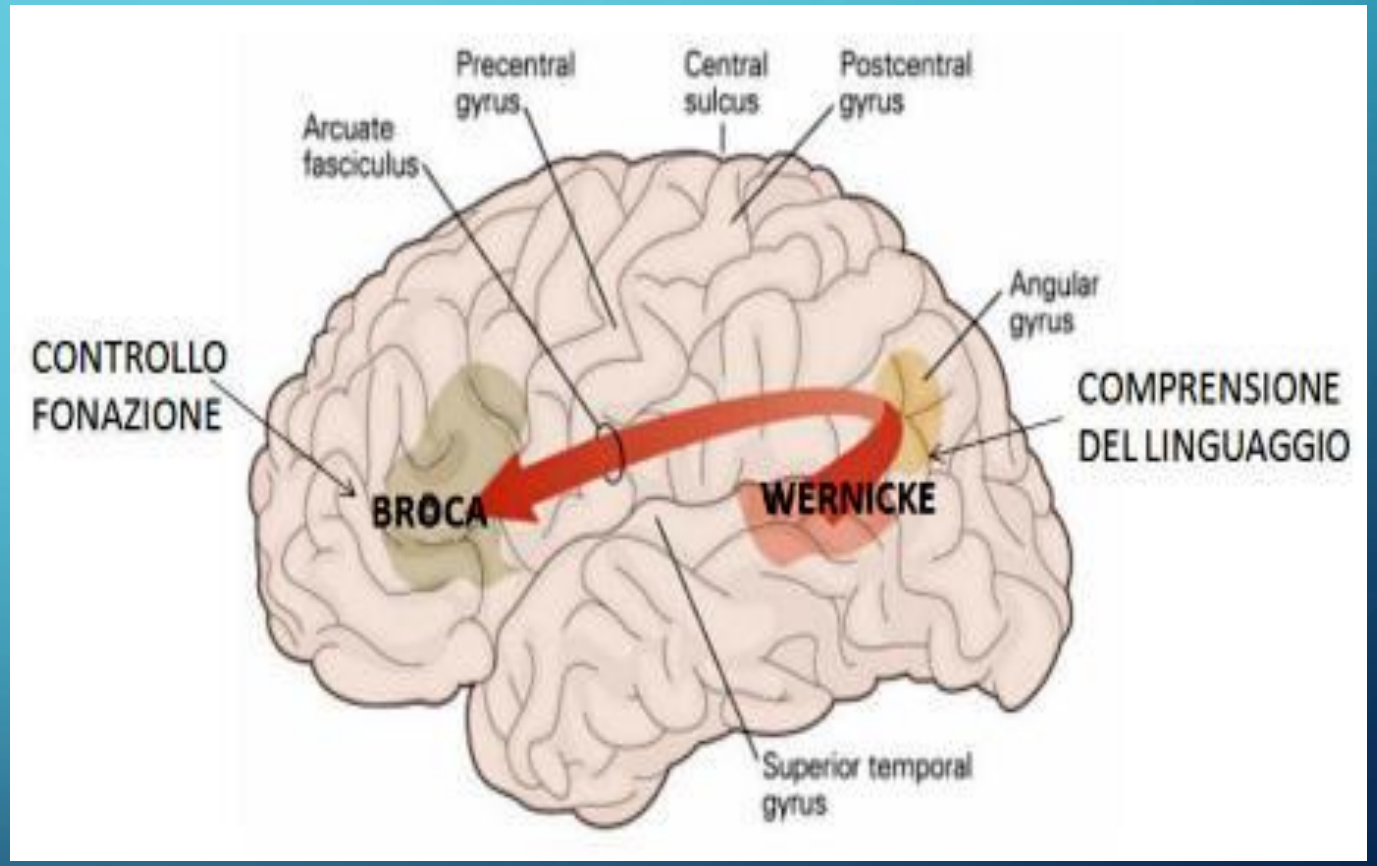
- Abbiamo in precedenza visto come la voce materna che canta una ninna nanna al suo bambino, ha il potere di creare un'atmosfera di serenità e distensione che tranquillizzano il piccolo fino a farlo addormentare.
- Ogni madre comunica con un tono cantilenante caratterizzato da diverse sfumature che in America chiamano "a sing- song tone".
- Nel cervello musica e linguaggio sono fortemente collegati ed intrecciati in modo complesso.
- Grazie a questo modo cantilenante di comunicare con i bambini si facilita l'acquisizione del linguaggio e si amplifica la melodia naturale della lingua di appartenenza

- Le ricerche dimostrano l'esistenza in ogni neonato di una delicata sensibilità ai ritmi naturali e al corrispettivo linguaggio gestuale.
- Ciò dimostra l'esistenza di un ritmo universale biologico proprio della nostra specie.
- Melodia ed intonazione sono stati studiati dagli scienziati per utilizzare la connessione tra canto e linguaggio nel trattare i pazienti che hanno perso la capacità di comunicare.
- Il canto può aiutare gli individui con disabilità celebrali gravi, permettendo loro di imparare a parlare di nuovo.

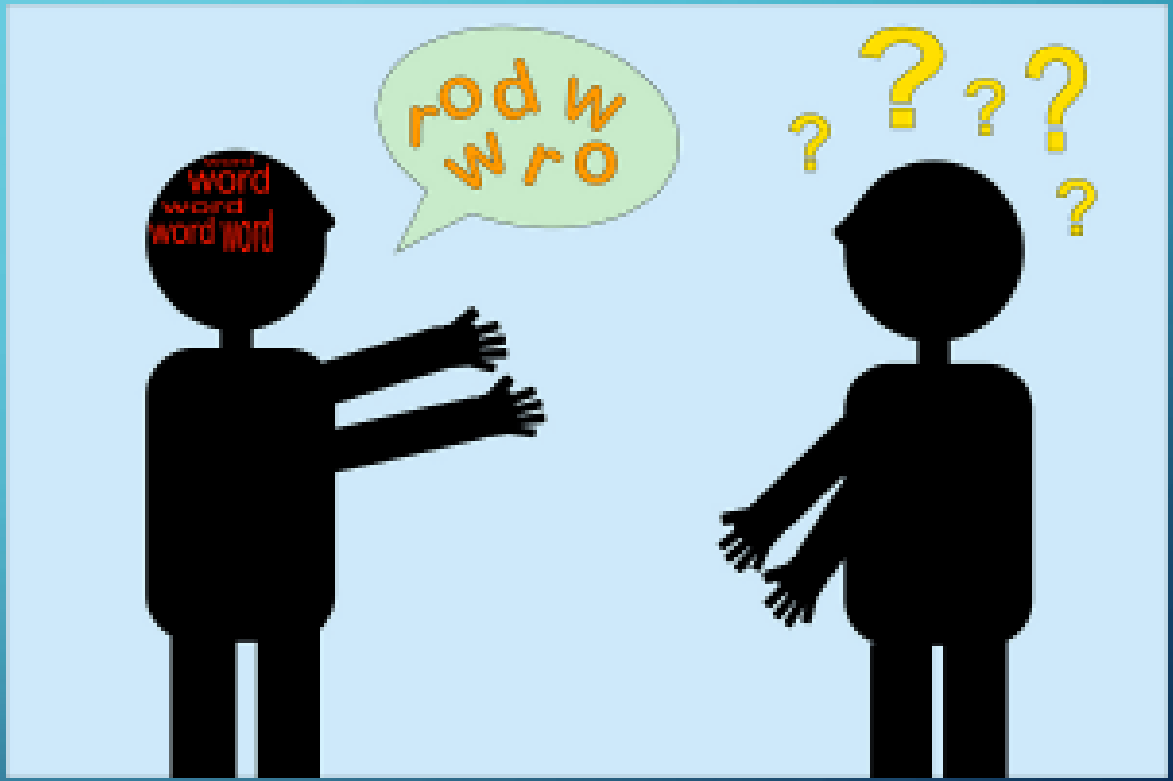
PER QUALI PATOLOGIE È UTILE APPLICARE LA TERAPIA VOCALE?

L’AFASIA

- E' un alterazione del linguaggio causata da una lesione celebrale dell'emisfero sinistro, precisamente dell'area di Broca e Wernicke.
- A volte si presenta come disartria (difficoltà nell'articolare le parole) ma può arrivare addirittura al mutismo.
- Di recente si è scoperto che un afasico, anche grave, riesce a cantare grazie alla melodia e all'intonazione, specialità dell'emisfero destro

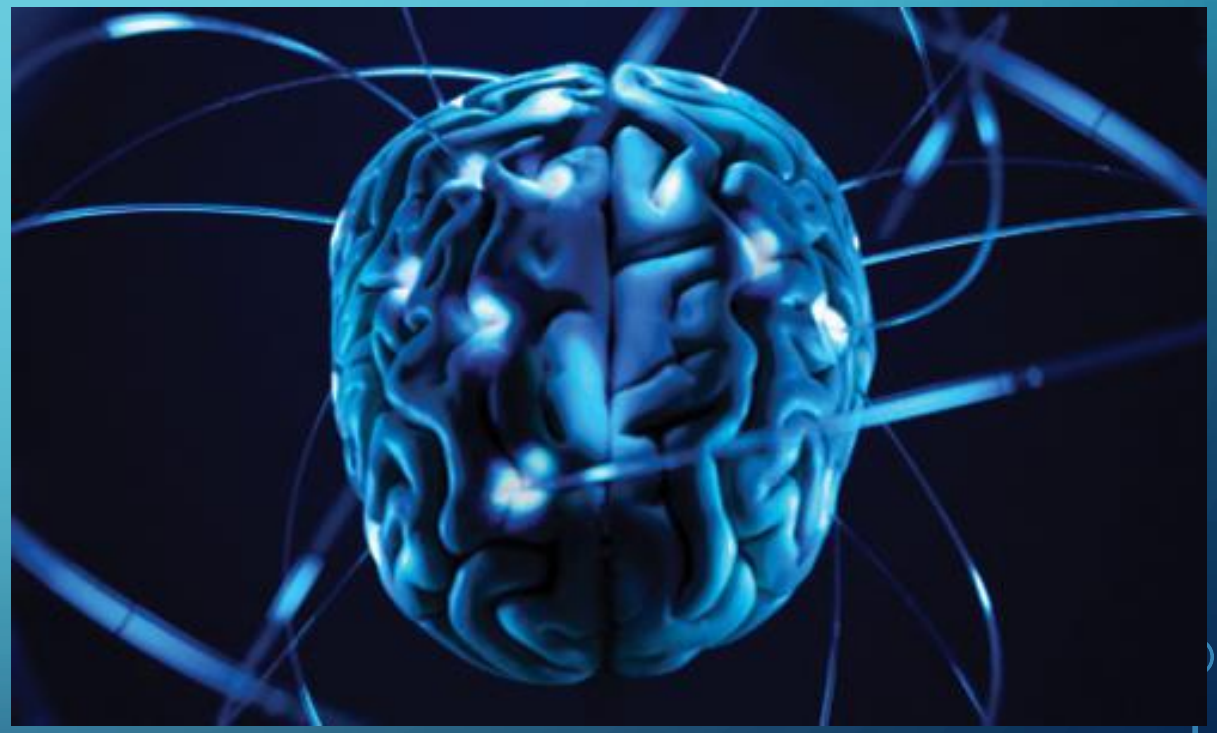


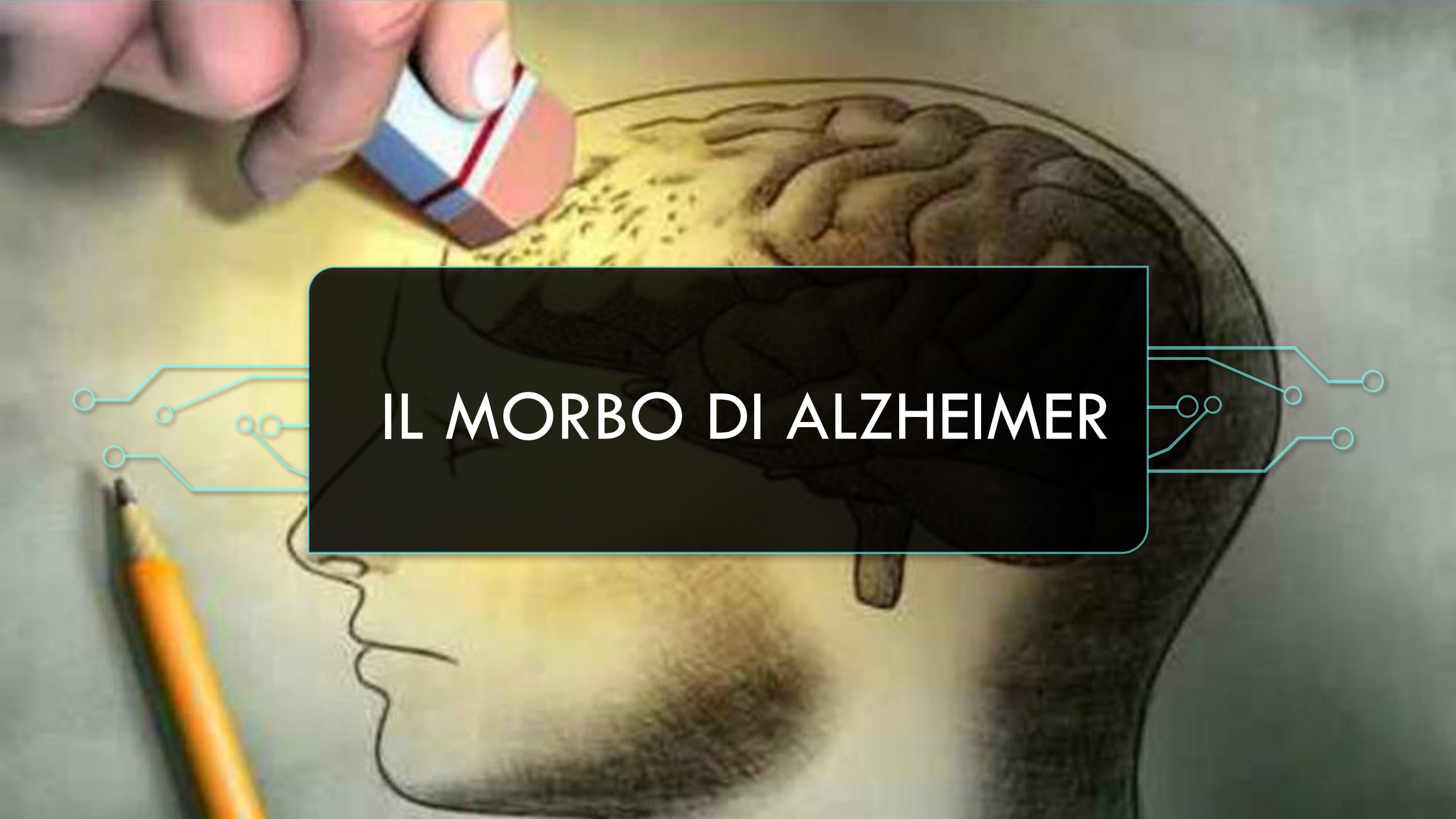
- Ci sono casi in cui i malati assistono al progressivo deterioramento di alcuni aspetti del proprio linguaggio come l'intonazione e la melodia, scompaiono i ritmi vocali e vibratori della voce. Così queste persone perdono la capacità di un'espressione vocale regolare, perdono la parlantina anche se non rimangono privi di voce.
- Per non convivere con l'incapacità di potersi esprimere correttamente si rifiutano di parlare.



- Il nostro cervello ha la capacità di adattarsi in risposta ai cambiamenti dell'ambiente, si tratta del meccanismo dell'apprendimento.
- Quando alcune aree celebrali perdono la loro attività possiamo imparare a sviluppare delle strategie alternative per superare la disabilità.
- Le ultime ricerche dimostrano che i neuroni dell'adulto e dell'anziano possono trasformarsi con un allenamento mirato attraverso stimoli melodici, ritmici e armonici che aiutano il cervello a ricalibrarsi.

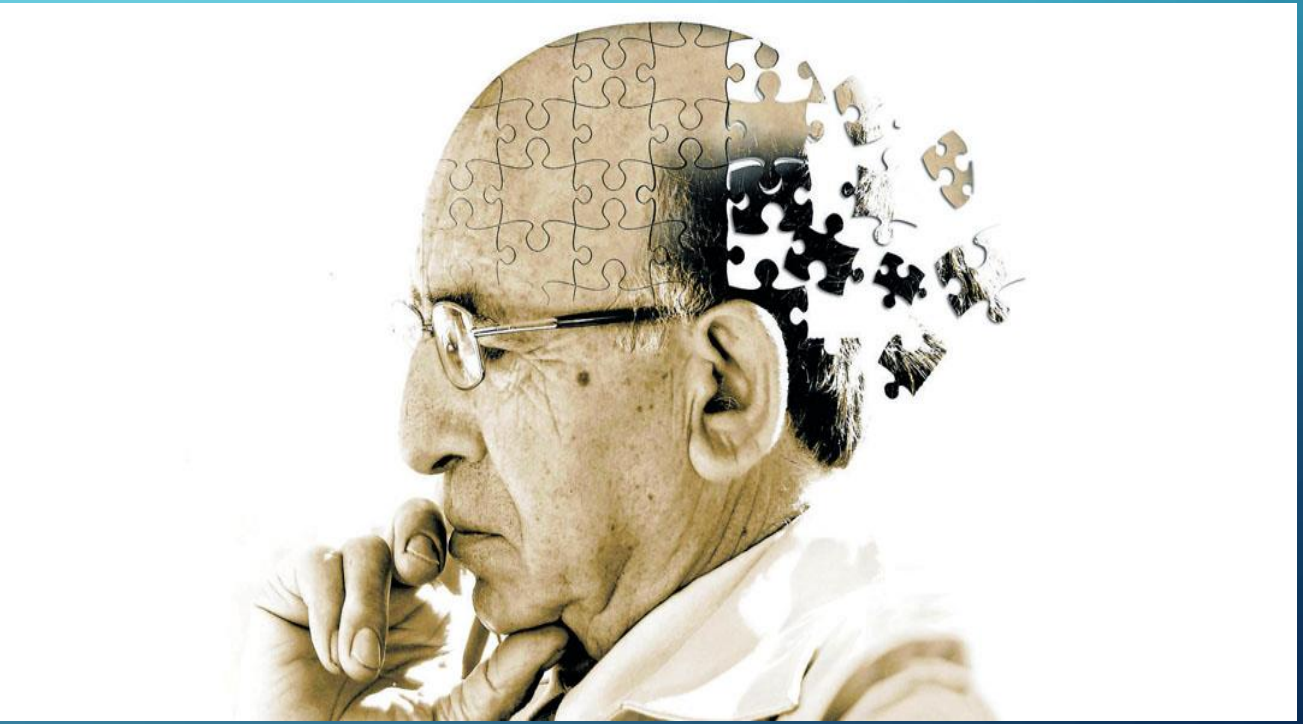
- Esistono meccanismi cerebrali che funzionano come collante tra la musica e un preciso ricordo, una canzone si fissa nella mente molto più di un ricordo ed evoca più facilmente un'emozione.
- A differenza delle altre arti che fungono da strumento per l'espressione emozionale, il canto diventa non il mezzo ma il fine perché incarna l'espressione stessa del sentimento, senza nulla che debba far da tramite con l'interiorità perché canto ed interiorità sono la stessa cosa.
- Canto e melodia recuperano un passato e lo rendono attuale, risvegliando le stesse sensazioni ed emozioni ormai lontane, rendendole tangibili.





IL MORBO DI ALZHEIMER

- E’ una patologia neurodegenerativa progressiva che distrugge gradualmente le cellule celebrali.
- Porta alla perdita inesorabile delle capacità mnemoniche, con un progressivo indebolimento del patrimonio verbale e di altre funzioni necessarie per orientarsi nel tempo e nello spazio.
- Viene lentamente meno ogni forma di ragionamento, di astrazione e di eloquio, fino al momento in cui si diventa incapaci di riconoscere i propri familiari



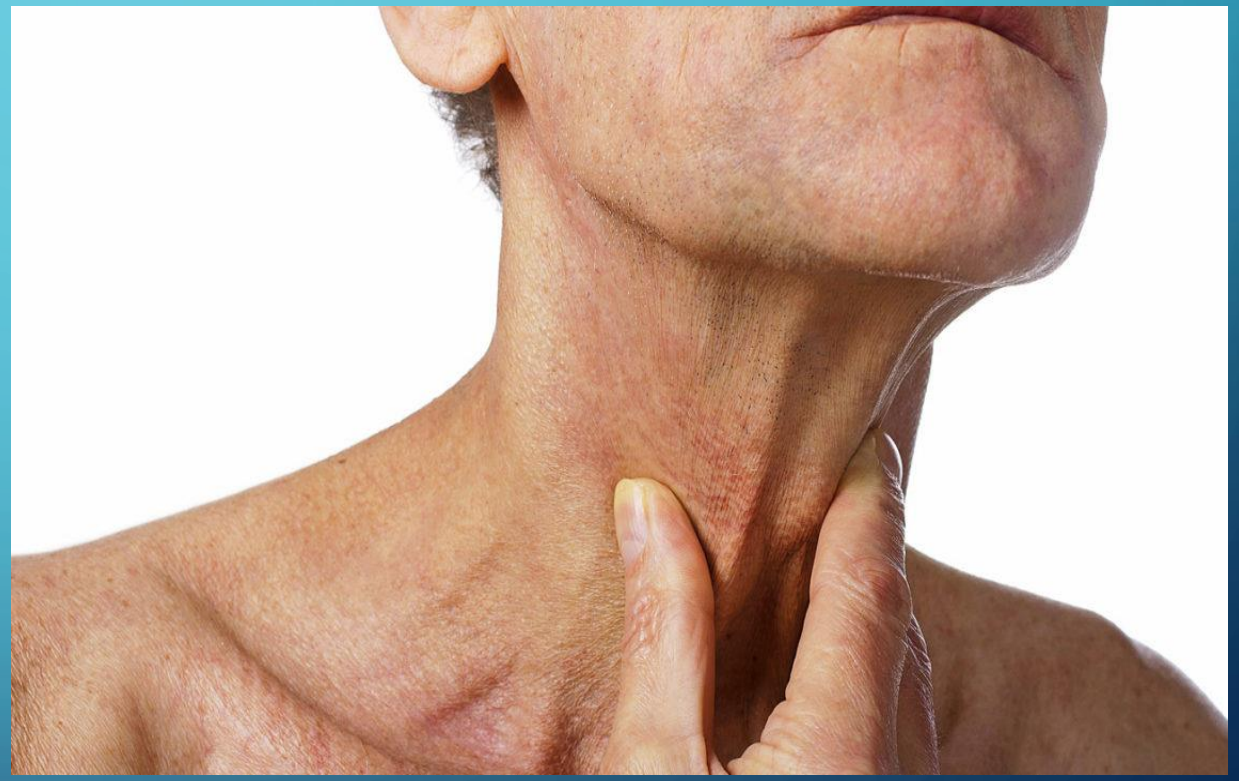
Questa degenerazione è causata dalla distruzione di neuroni in aree specifiche del cervello e dipende dalla presenza di una proteina killer che, depositandosi tra i neuroni come una colla invasiva, distrugge le cellule nervose della memoria.

- Nell’attesa che gli scienziati riescano a trovare una terapia farmacologica, utilizzare il canto permette a questi pazienti un coinvolgimento più incisivo e partecipativo, il canto e la canzone sono una chiave insostituibile d’accesso alla memoria.
- L’utilizzo dei ritmi vocali e tonali nel canto porta a risultati positivi per la memoria, per l’identità sia personale che collettiva, per l’affettività, la relazione, diminuisce la depressione e la perdita energetica.

IL MORBO DI PARKINSON

- E’ una malattia che porta alla degenerazione cronica di alcune cellule nervose in una zona profonda del cervello che produce dopamina.
- La riduzione di dopamina porta alla perdita del controllo dei movimenti corporei con la comparsa del tremore e di rigidità muscolari che coinvolge anche i muscoli facciali, la lingua e la laringe.

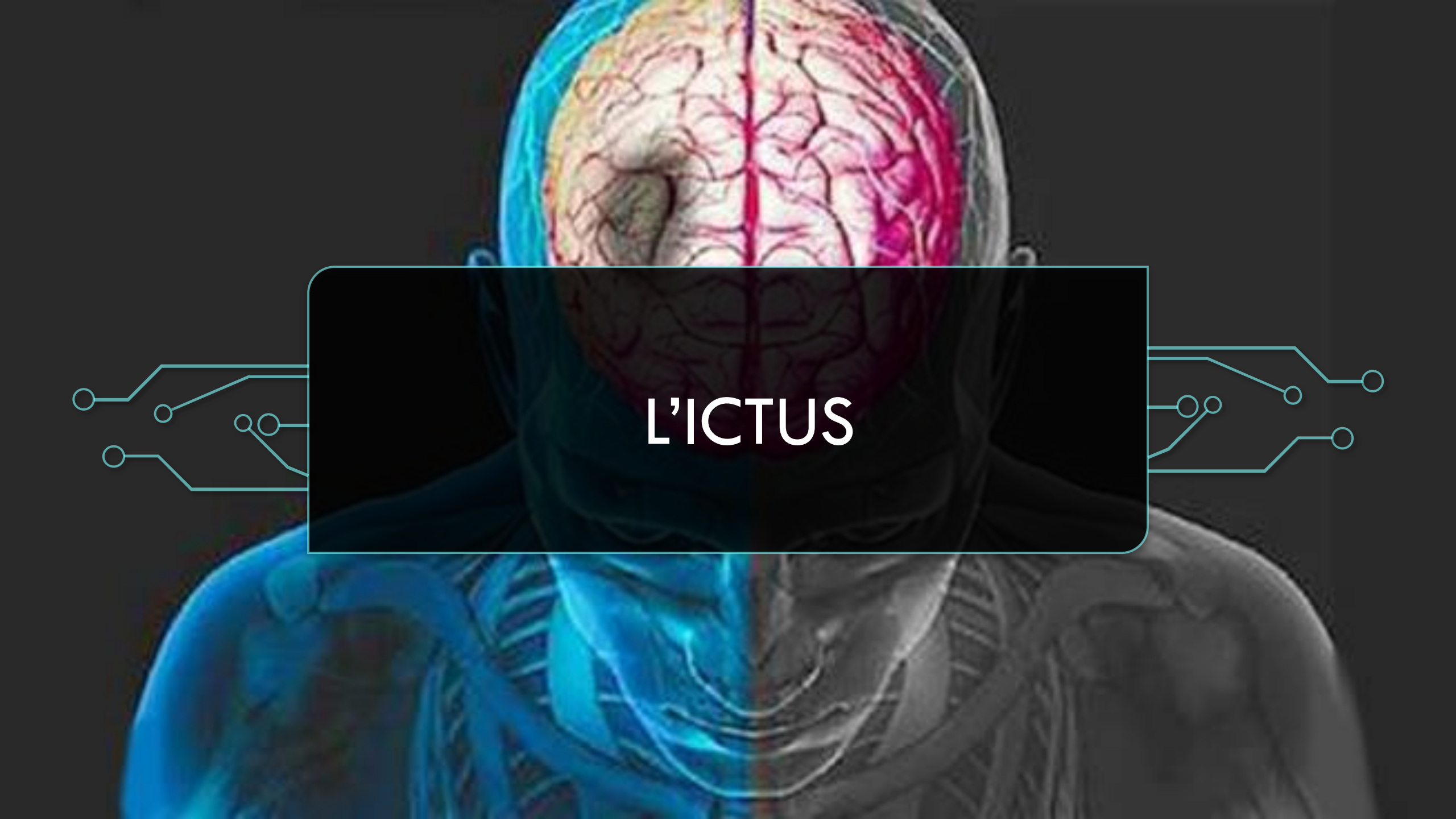
- La voce diventa fiacca, tremolante e monotona; l'articolazione delle parole diventa irregolare, salivazione e deglutizione sono compromesse.
- Il linguaggio diventa disturbato, i caratteri della voce come il timbro, il tono, la velocità, l'espressività e la mimica facciale sono compromessi.
- Si irrigidisce la gabbia toracica che non riuscendo ad espandersi a sufficienza, non permette di assumere l'ossigeno necessario che viene richiesto in quantità maggiori, dai tessuti muscolari.
- Anche il controllo della lingua è compresso, la punta perde la sua mobilità rendendo ancora più complessa l'articolazione



- La terapia vocale permette, con esercizio, di aumentare il controllo respiratorio e di migliorare la sonorità vocale.
- Con l'impiego di determinati vocalizzi i pazienti hanno aumentato la propria intensità vocale e di conseguenza il linguaggio diventa più intellegibile e la comunicazione più efficace

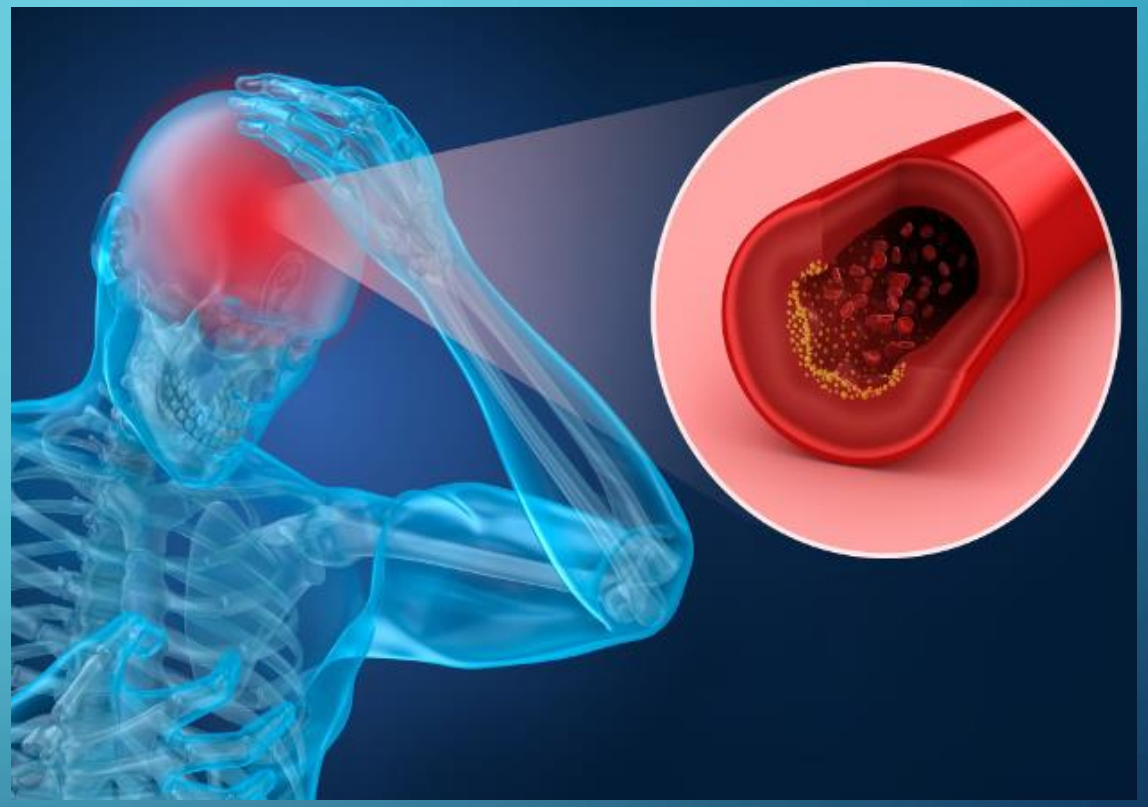
- Il canto obbliga la laringe ad uno sforzo dinamico maggiore rispetto al parlato, aumentando così l'afflusso d'aria nei polmoni e la risonanza rendendo la voce più forte.
- Cantare permette di memorizzare alcuni meccanismi ritmici per sostituire progressivamente gli automatismi perduti dall'apparato fonatorio; i movimenti più ampi e sostenuti, rispetto al parlato, riescono ad attenuare le pause inappropriate nel discorso.
-

- Inoltre quando si canta è necessario assumere una postura corretta, che riabilita quella anomala e rigida.
- Questa terapia migliora anche la vita relazionale, sociale e persino l'umore dei pazienti.
- Anche la mimica facciale allenata col canto, che stimola il sorriso, consente di riequilibrare i muscoli facciali, della fonazione e dell'articolazione del linguaggio.



L'ICTUS

- E’ una malattia che si verifica con l’interruzione dell’apporto di sangue ossigenato in un’area del cervello, compromettendone la funzione.
- Alcune ricerche approfondite dimostrano come la musica stimola e aumenta l’attività del sistema nervoso centrale, in particolare alcune aree celebrali come l’amigdala che, nel sistema limbico, favorisce lo stimolo delle emozioni. Inoltre stimola le aree motorie e quelle destinate all’elaborazione del linguaggio.



- Grazie alla risonanza magnetica funzionale è stato confermato che cantare, ascoltare e fare musica evocano movimenti ed emozioni, aumentano la comunicazione e l'interazione, rilasciando eccitazione positiva e gratificante.
- Facendo cantare ai pazienti le parole o le frasi che non si riescono a pronunciare, la voce risulterà meno impedita, come accade coi balbuzienti che non hanno intoppi mentre cantano.
- Incoraggiare i pazienti a cantare, unendo intonazione, ritmo e melodia con le parole permette loro di conversare in modo fluente.
- La musica inoltre rende più piacevole la riabilitazione.

Il fenomeno vibratorio del canto può essere di grande aiuto nelle diverse forme di disagio psichico e fisico:

- Sclerosi multipla
- Depressione anche bipolare
- Attacchi di panico
- Asma e malattie respiratorie
- Disabilità con difficoltà di comunicazione, socializzazione o scarsa espressività
- Ipoacusia o altri disturbi acustici
- Balbuzie
- Disturbi di alunni che si avvalgono di un sostegno
- Bambini autistici
- Ritardi psichici
- Nelle malattie pediatriche (in particolare per i pazienti oncologici degenti in ospedale)
- Problemi di timidezza, ansia ed emotività

L’esercizio con il canto mirato può essere di grande aiuto per chiunque, ogni giorno, in particolare per chi vuol sentirsi più sicuro nella comunicazione e migliorare le relazioni interpersonali e professionali. È utile anche per chi desidera esprimere e sviluppare la propria creatività e infine per tutte quelle figure professionali che utilizzano la voce come strumento principale (cantanti, attori o insegnanti).

La cantoterapia può aiutare tutti noi a superare:

- Problemi di timidezza, ansia ed emotività
- Paura, rabbia tristezza, vergogna e senso di colpa
- Poca autostima
- Stress e sentimenti depressivi
- Disagio giovanile, dispersione scolastica e la devianza sociale

CI VEDIAMO TRA 2 SETTIMANE