

Marianne Gubri

Musica e benessere in conservatorio

Venerdì 21 febbraio 2025 – Il Potere Terapeutico della Musica
Tematiche: Musicoterapia, Musica e Neuroscienza, I parametri musicali

Musicoterapia

Secondo la definizione della Federazione Mondiale di Musicoterapia (WFMT):

"La musicoterapia è l'uso della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) da parte di un musicoterapista qualificato, con un utente o un gruppo, in un processo atto a facilitare e favorire la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità, l'espressione, l'organizzazione e altri rilevanti obiettivi terapeutici al fine di soddisfare le necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali e cognitive. La musicoterapia mira a sviluppare le funzioni potenziali e/o residue dell'individuo in modo tale che questi possa meglio realizzare l'integrazione intra/inter-personale e consequenzialmente possa migliorare la qualità della vita grazie a un processo preventivo, riabilitativo o terapeutico."

Scuole e Associazioni di Riferimento

- **AIM – Associazione Italiana di Musicoterapia:** promuove la formazione e la ricerca in musicoterapia.
- **APIM – Associazione Professionale Italiana Musicoterapeuti:** organizza corsi, seminari e promuove la pratica professionale.
- **FIM – Federazione Italiana Musicoterapeuti:** organizza seminari e formazioni (Giulia Cremaschi)
- **NSBTM – National Standard Board for Therapeutic Musicians:** accredita formazioni americane nel campo della musica terapeutica

Modelli di Musicoterapia: Approcci, Pubblico e Applicazioni

La musicoterapia può essere classificata in due grandi categorie: **attiva** e **recettiva**, a seconda del coinvolgimento del partecipante. Ogni modello si adatta a specifici bisogni terapeutici e tipologie di pubblico.

1. Musicoterapia Attiva

In questo approccio, i partecipanti **creano attivamente musica** attraverso l'uso di strumenti, la voce o il corpo. L'obiettivo è facilitare l'espressione emotiva, migliorare la comunicazione e stimolare il movimento.

Tecniche principali:

- **Improvvisazione musicale:** suonare liberamente strumenti o cantare senza spartiti.
- **Composizione:** creare brani o testi con finalità espressive o terapeutiche.
- **Canto e vocalizzazione:** usare la voce per esprimere emozioni e migliorare il respiro.
- **Body percussion e movimento:** utilizzare il corpo per creare ritmi e stimolare la coordinazione.

Pubblico e patologie trattate:

- **Disturbi dello spettro autistico (DSA):** facilita la comunicazione non verbale e le relazioni sociali.

- **Disabilità intellettive e motorie:** migliora le capacità motorie, cognitive e sociali.
- **Disturbi psichiatrici (schizofrenia, depressione):** favorisce l'espressione emotiva e riduce l'isolamento.
- **Riabilitazione neurologica (ictus, Parkinson):** stimola il movimento e la coordinazione.
- **Adulti e anziani:** per lavorare su memoria, socializzazione e riduzione dello stress.

2. Musicoterapia Recettiva

Il partecipante **ascolta musica**, guidato dal terapeuta, per stimolare rilassamento, immaginazione o introspezione. È utile per ridurre ansia, migliorare l'umore e favorire la consapevolezza di sé.

Tecniche principali:

- **Ascolto guidato di musica selezionata:** il terapeuta sceglie brani specifici per stimolare determinate emozioni o stati mentali.
- **Music and Imagery:** il partecipante ascolta musica classica o ambient mentre viene guidato a visualizzare immagini mentali.
- **Rilassamento e meditazione musicale:** combinazione di suoni rilassanti e tecniche di respirazione o body scan.
- **Ascolto attivo:** analisi delle emozioni suscitate da un brano, spesso seguita da discussione o scrittura espressiva.

Pubblico e patologie trattate:

- **Ansia e stress cronico:** aiuta a ridurre i livelli di cortisolo e favorisce il rilassamento.
- **Depressione:** stimola la produzione di dopamina e serotonina, migliorando l'umore.
- **Disturbi del sonno:** utilizza musica a frequenze basse e tempi lenti per favorire l'addormentamento.
- **Dolore cronico:** riduce la percezione del dolore attraverso la distrazione e il rilassamento muscolare.
- **Cure palliative:** aiuta a gestire l'ansia e il dolore nei pazienti in fase terminale.

Modelli di Musicoterapia

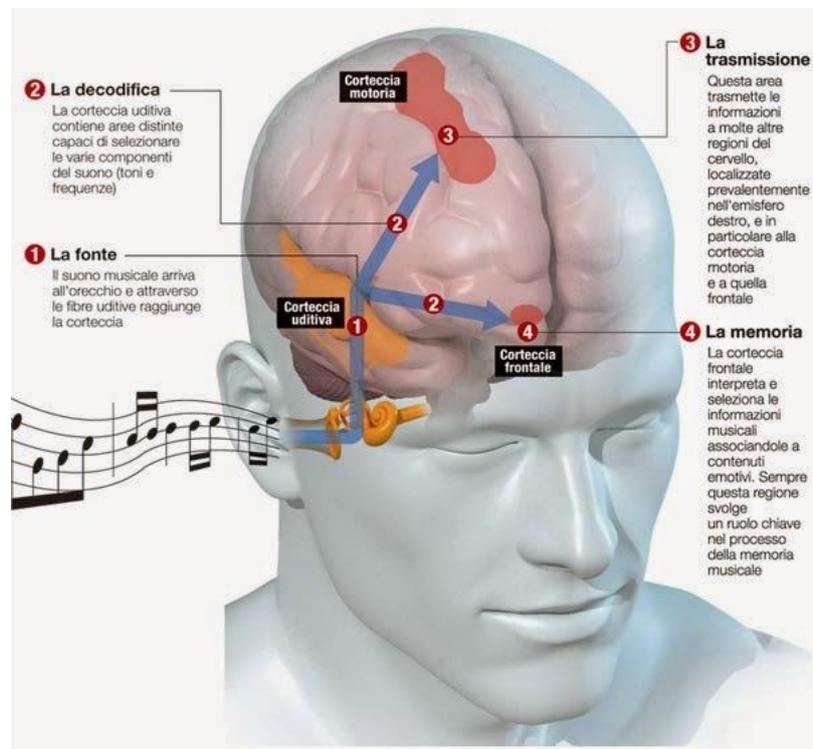
Modello	Approccio	Tecniche	Pubblico/Patologie
Nordoff-Robbins	Attiva	Improvvisazione musicale	DSA, disabilità, disturbi comunicativi
Bonny (GIM, MI)	Recettiva	Music & Imagery	Ansia, depressione, traumi
Benenzon	Psicoanalitico	ISO, improvvisazione, suoni identitari	Disturbi psichiatrici, traumi emotivi
Orff	Educativo-Attivo	Strumenti a percussione, movimento	Bambini, disturbi linguistici e motori
Neurologic Music Therapy (NMT)	Riabilitativo	RAS, MIT, PSE	Ictus, Parkinson, Alzheimer
Musicoterapia Vibrazionale	Recettiva/Attiva	Vibroacustica, Bagni di suono, arpa, gong	Stress, ansia, disturbi psicosomatici
Musica Terapeutica	Recettiva	Musica dal vivo personalizzata tramite nota di risonanza, improvvisazione modale, entrainment sui bioritmi	Ospedali, hospice, centri riabilitativi e strutture sanitarie, dolore cronico, stress, ansia...

Musica e Neuroscienze

La musica ha l'affascinante capacità di influenzare una moltitudine di funzioni cerebrali, agendo su quasi tutte le regioni del cervello. Le ricerche delle neuroscienze hanno dimostrato che quando la musica viene suonata o ascoltata, attiva molte aree cerebrali associate alle emozioni, alla cognizione, alla memoria, alle capacità motorie e alla regolazione fisiologica. (Alice Mado Proverbio, *Neuroscienze cognitive della musica. Il cervello musicale tra arte e scienza*)

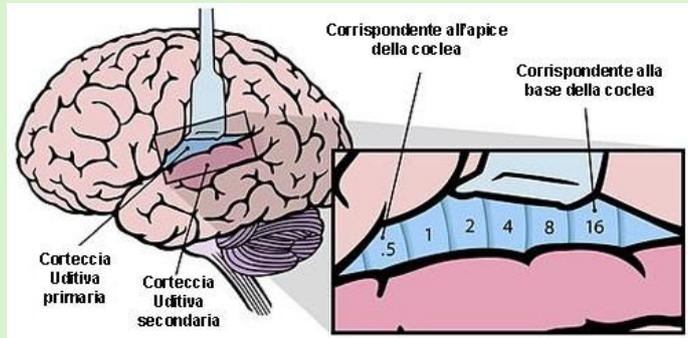
Principali aree cerebrali coinvolte nella percezione musicale

Area Cerebrale	Funzione nella percezione musicale
Corteccia uditiva	Analizza i suoni, identifica altezza, timbro, ritmo e volume.
Sistema limbico	Regola le emozioni e associa ricordi ai suoni (amigdala e ippocampo sono coinvolti nella risposta emotiva).
Corteccia prefrontale	Interpreta il significato della musica, legandolo a esperienze personali e aspettative.
Sistema motorio	Coinvolto nel movimento sincronizzato al ritmo (battito di mani, ballo), anche solo durante l'ascolto.
Cervelletto	Coordina i movimenti ritmici e contribuisce alla percezione del tempo musicale.
Nucleo accumbens	Parte del circuito della ricompensa, si attiva quando ascoltiamo musica che ci piace, rilasciando dopamina.



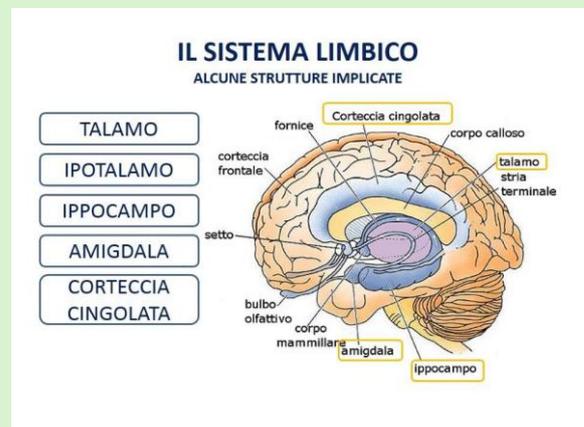
La corteccia uditiva (lobi temporali) :

È l'area principale responsabile dell'elaborazione dei suoni. Ci permette di analizzare diversi elementi musicali come toni, ritmi e melodie. L'ascolto della musica stimola quest'area, consentendoci di percepire e distinguere i suoni.



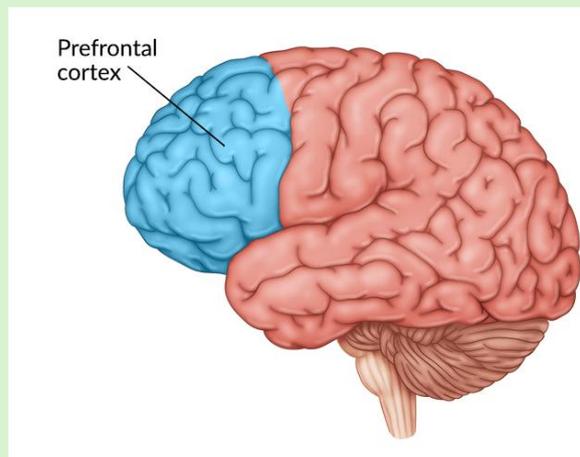
Il sistema limbico (amigdala, ippocampo)

Il sistema limbico, che svolge un ruolo cruciale nella gestione delle emozioni e della memoria, è fortemente stimolato dalla musica. L'amigdala, in particolare, viene attivata da brani musicali carichi di emozioni, influenzando i sentimenti che proviamo nei confronti della musica (gioia, tristezza, eccitazione). L'ippocampo, invece, è associato alla memoria a lungo termine e consente alla musica di ravvivare i ricordi e attivare le associazioni emotive.



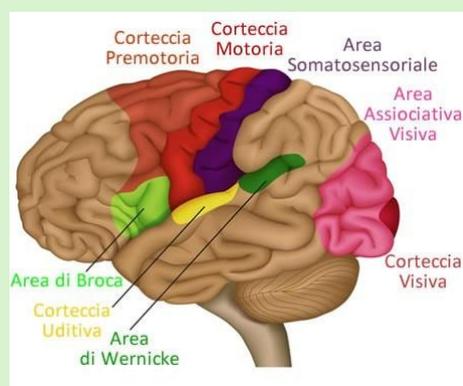
La corteccia prefrontale :

Questa regione è legata al processo decisionale, alla pianificazione e alla regolazione delle emozioni. Quando ascoltiamo la musica, la corteccia prefrontale si attiva per valutare e rispondere emotivamente ai suoni. Quest'area svolge anche un ruolo essenziale nella nostra capacità di riconoscere i modelli musicali e di anticipare i cambiamenti in una composizione musicale.



La corteccia motoria e il cervelletto :

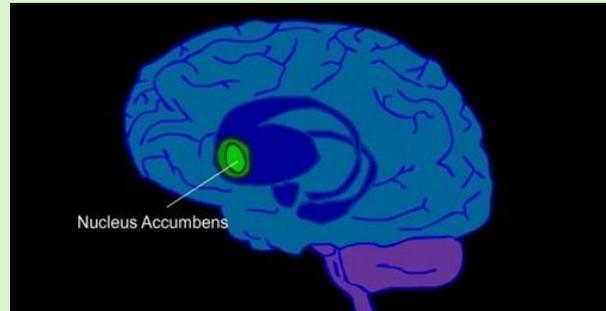
La musica stimola anche le regioni motorie del cervello, in particolare la corteccia motoria e il cervelletto, che sono coinvolti nel coordinamento dei movimenti del corpo. Questo spiega perché la musica ritmica o in levare può farci venire voglia di muoverci, ballare o addirittura battere le mani a ritmo.



Il nucleo accumbens (sistema di ricompensa) :

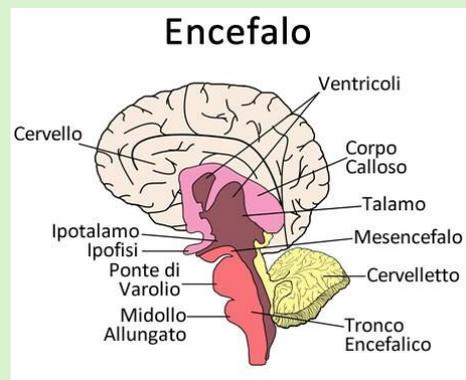
Quando la musica suscita piacere, attiva il nucleo accumbens, un'area chiave del sistema di ricompensa, rilasciando neurotrasmettitori come la dopamina.

Questo fenomeno è simile a quello osservato durante altri comportamenti gratificanti, come mangiare o stare in presenza di persone care.



Il tronco encefalico (risposta autonoma e regolazione fisiologica) :

Il tronco encefalico è responsabile della regolazione di alcune funzioni corporee autonome, come la respirazione e la frequenza cardiaca. La musica può influenzare queste funzioni, ad esempio rallentando la respirazione o riducendo la frequenza cardiaca, contribuendo così al rilassamento e alla riduzione dello stress.



Parametri musicali ed elementi di musicoterapia

La Risonanza

La risonanza è il fenomeno fisico in cui un oggetto (tessuti, gli organi e le cellule) vibra in risposta a determinate frequenze. Le vibrazioni musicali influenzano il rilassamento dei muscoli, la stimolazione del sistema linfatico e della circolazione sanguigna, la riduzione del dolore attraverso l'effetto analgesico delle vibrazioni (Teoria del Gate Control), e creano un'induzione di stati di rilassamento profondo.

Entrainment e Sincronizzazione

Il ritmo ha un impatto diretto sul nostro sistema fisiologico grazie al fenomeno dell'**entrainment** (sincronizzazione), il processo con cui il corpo sincronizza i propri ritmi biologici (battito cardiaco, respirazione) con stimoli esterni ritmici.

Tipo di Tempo	BPM	Effetto sul Corpo e sulle Emozioni
Lento	40 – 60	Rilassa il sistema nervoso, rallenta il battito cardiaco e la respirazione. Favorisce il rilassamento profondo e la meditazione.
Moderato	60 – 90	Equilibrato e armonioso. Aiuta la concentrazione e il rilassamento attivo.
Veloce	100 – 140	Aumenta l'energia, stimola l'attenzione e la motivazione. Può generare eccitazione e vitalità.
Accelerando	Progressivo	Aumenta gradualmente la tensione emotiva e fisica. Può indurre eccitazione, suspense o un senso di urgenza e anticipazione.
Ritenuto	Progressivo	Rallenta progressivamente, favorendo un ritorno alla calma. Induce rilassamento, introspezione e un senso di chiusura o completamento.

Modi ed emozioni

Tonalità/Scala	Effetto Emotivo
Maggiore	Trasmette gioia, energia e serenità.
Minore	Evoca malinconia, introspezione o dolcezza.
Scala modale (Dorico, Frigio, Lidio, Misolidio, Eolio, Locrio)	Offre colori emotivi diversi (ad es. il Dorico ha un suono mistico, il Frigio evoca atmosfere esotiche).
Scala pentatonica	Atmosfera rilassante, utilizzata spesso nella musica asiatica e meditativa.

Armonia

L'armonia musicale, ovvero la combinazione di suoni diversi, può generare sensazioni di piacere o tensione emotiva. **Armonie consonanti** creano una sensazione di equilibrio e serenità; **Armonie dissonanti** generano tensione e disagio, ma possono anche evocare emozioni intense.

Dinamica

Tipo di Dinamica	Effetto sullo Stato Emotivo
Pianissimo (pp)	Crea un senso di intimità, pace, mistero. Ideale per il rilassamento profondo.
Piano (p)	Induce tranquillità e rilassamento.
Mezzo-forte (mf)	Stimola l'attenzione senza creare tensione.
Forte (f)	Attiva energia, intensifica le emozioni.
Fortissimo (ff)	Può generare eccitazione o tensione emotiva.

Immaginazione Mentale e Neuroscienze

Le neuroscienze confermano che l'immaginazione mentale non è solo "fantasia", ma un potente strumento che coinvolge le stesse aree cerebrali attivate durante l'esperienza reale.

- **Attivazione cerebrale:** L'immaginazione stimola la **corteccia prefrontale**, l'**ippocampo** (memoria) e le aree motorie, creando connessioni neurali simili a quelle prodotte durante azioni reali. Questo fenomeno è noto come "**simulazione mentale**", utilizzato anche negli sport per migliorare le prestazioni.
- **Neuroplasticità:** Il cervello è plastico e si adatta agli stimoli ripetuti. Visualizzare un'azione o un risultato potenzia le connessioni neurali associate, facilitandone la realizzazione pratica.
- **Sistema Reticolare Attivatore (RAS):** Questo sistema filtra le informazioni sensoriali e aiuta a notare opportunità legate agli obiettivi visualizzati.

Visualizzazioni Guidate

La Visualizzazione Creatrice, come descritta da Shakti Gawain nel suo libro "Creative Visualization", è una tecnica che utilizza l'immaginazione per creare consapevolmente ciò che desideriamo nella nostra vita.

È il processo di immaginare mentalmente scenari positivi, risultati desiderati o esperienze che vogliamo manifestare, abbinando immagini vivide a emozioni forti. La mente crea la realtà attraverso immagini mentali e intenzioni chiare. Visualizzare un obiettivo come se fosse già realizzato aiuta a manifestarlo nella vita reale.

1. Rilassamento: Entrare in uno stato calmo e ricettivo.
2. Visualizzazione: Creare mentalmente immagini chiare e dettagliate del proprio obiettivo.
3. Emozioni: Provare emozioni positive legate a quell'immagine (gioia, gratitudine).
4. Affidarsi al processo: Lasciare andare ansie o dubbi e permettere all'immagine di materializzarsi.

Il Mind Movie

Il **Mind Movie** è una tecnica di visualizzazione creativa sviluppata e promossa dal Dr. **Joe Dispenza**, neuroscienziato e autore esperto di epigenetica e neuroplasticità. È uno strumento di crescita personale progettato per riprogrammare il subconscio e attrarre cambiamenti desiderati nella propria vita, utilizzando una combinazione di immagini, parole chiave, affermazioni positive e musica.

Il **Mind Movie** funziona come un breve video motivazionale e personalizzato che combina vari stimoli sensoriali (visivi, uditivi ed emotivi) per aiutare il cervello a creare nuove connessioni neurali associate ai propri obiettivi e desideri. **Joe Dispenza** spiega che il cervello non distingue chiaramente tra esperienze reali e vividamente immaginate. Guardando un Mind Movie, il cervello attiva le stesse aree che userebbe se quegli eventi stessero realmente accadendo. Questo processo rafforza le connessioni neurali legate agli obiettivi desiderati, rendendo più probabile il loro manifestarsi nella realtà.

Elementi chiave di un Mind Movie:

Immagini: Rappresentazioni visive di obiettivi, sogni e desideri (es. un esame passato, un'audizione superata, un viaggio, relazioni felici, salute perfetta).

Affermazioni positive: Frasi scritte che rinforzano convinzioni potenzianti e stimolano un mindset positivo.

Musica coinvolgente: Un elemento fondamentale per attivare le emozioni e rafforzare l'impatto del messaggio (approfondito più avanti).

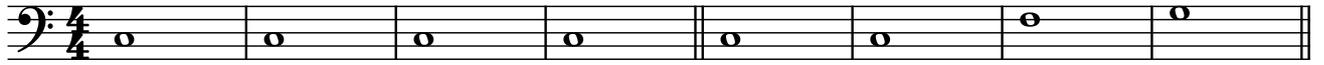
Visualizzazioni dinamiche: Immagini in movimento e transizioni fluide che rendono il video stimolante e accattivante.

Ionian Patterns

Marianne Gubri

1

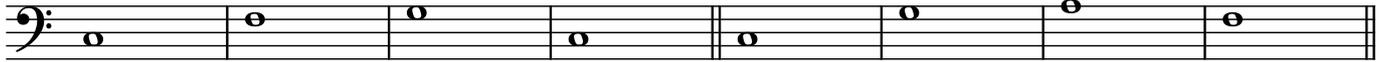
2



9

3

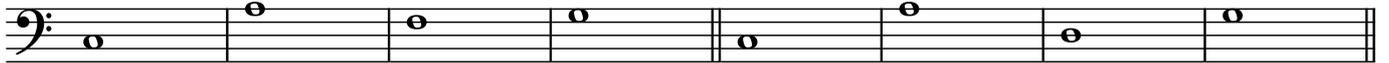
4



17

5

6



25

7

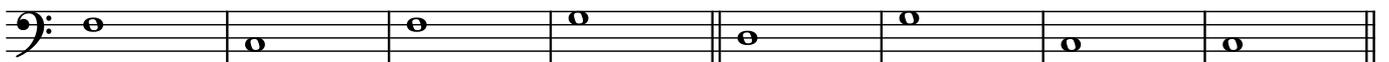
8



33

9

10



41

11

12

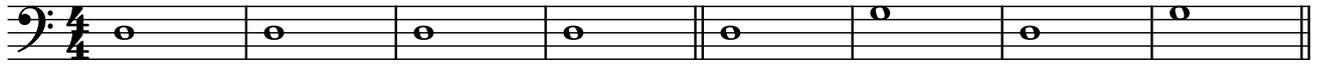


Dorian Patterns

Marianne Gubri

1

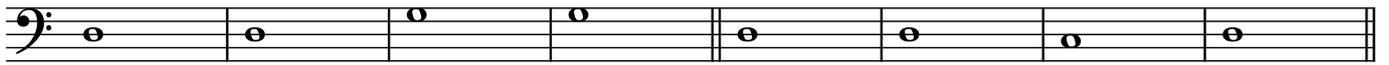
2



9

3

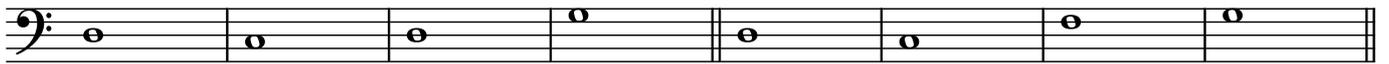
4



17

5

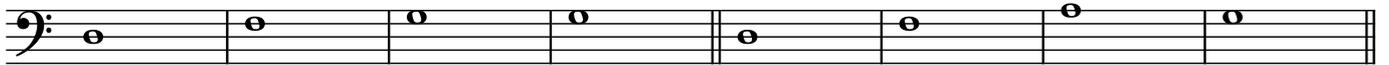
6



25

7

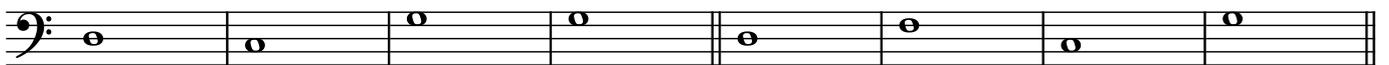
8



33

9

10

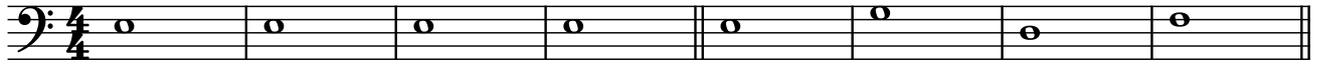


Phrygian Patterns

Marianne Gubri

1

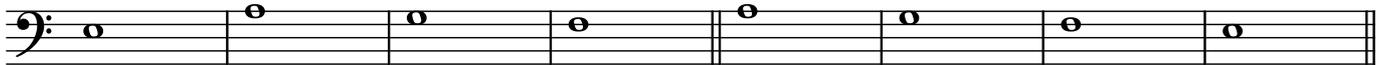
2



3

4

9

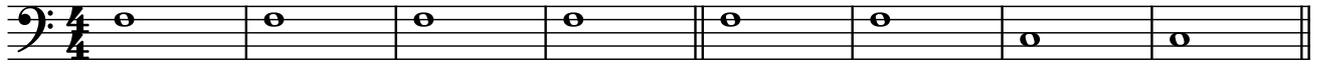


Lydian Patterns

Marianne Gubri

1

2



3

4

9

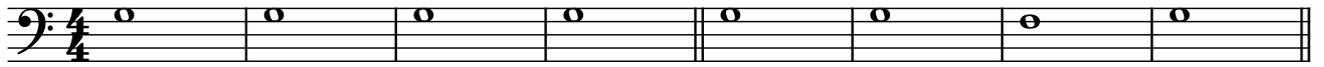


Mixolydian Patterns

Marianne Gubri

1

2



3

4

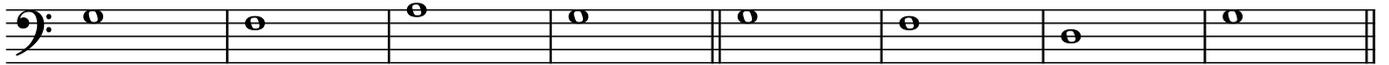
9



5

6

17



Aeolian Patterns

Marianne Gubri

1

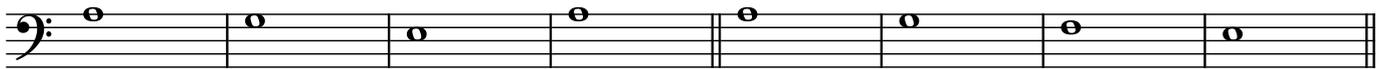
2



9

3

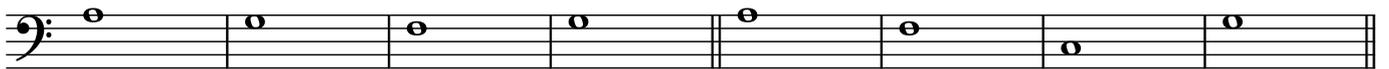
4



17

5

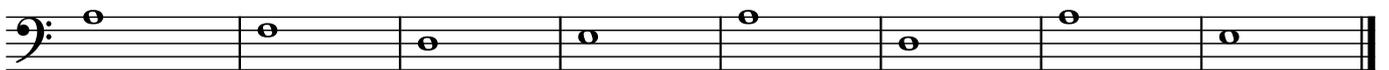
6



25

7

8



Locrian Patterns

Marianne Gubri

1 2

Staff 1: Bass clef, 4/4 time signature. Pattern 1 (measures 1-4) consists of whole notes: G2, A2, B2, C3. Pattern 2 (measures 5-8) consists of whole notes: D3, E3, F3, G3. A double bar line separates the two patterns.

9 3 4

Staff 2: Bass clef, 4/4 time signature. Pattern 3 (measures 9-12) consists of whole notes: A2, B2, C3, D3. Pattern 4 (measures 13-16) consists of whole notes: E3, F3, G3, A3. A double bar line separates the two patterns.