

Musica e movimento [ottava parte] : musica per la profilassi, terapia e meditazione

Autor(en): **Greder, Fred**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999439>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Musica e movimento (8)

Musica per la profilassi, terapia e meditazione

di Fred Greder

traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

In questa puntata ci siamo prefissati di estendere ulteriormente il nostro discorso sull'impiego della musica nello sport. Per musica intenderemo quindi anche il ritmo che viene creato senza melodia oppure con strumenti musicali e a percussione di ogni tipo.

Pertanto, in questa definizione di musica rientrano anche la canzone, una frase ritmata, una rima oppure una poesia. Anche il suono inteso in tutte le sue forme dinamiche può essere utilizzato come uno strumento musicale per la profilassi, terapia o meditazione.

Musica per la profilassi

Per profilassi intendiamo principalmente un intervento educativo che si basa sul movimento e sulla musica. L'educazione ritmica si distingue sia dall'educazione fisica, che mira principalmente allo sviluppo delle

capacità motorie, sia dall'educazione musicale, che si prefissa di sviluppare quelle capacità indispensabili per ascoltare e comporre della musica. L'educazione ritmico-musicale vuole affrontare la personalità dell'uomo nella sua globalità e contemporaneamente sviluppare e migliorare le sue capacità cognitive, affettive e motorie. Per raggiungere questo scopo, nelle lezioni di ritmo gli allievi vengono confrontati con dei compiti che devono risolvere individualmente a seconda delle loro potenzialità e attraverso il movimento. Ogni soluzione del compito proposta dagli allievi è giusta da un punto di vista soggettivo e viene ac-

ettata. In questo modo l'allievo acquisisce maggior fiducia nella sua personalità. Perciò la musica, intesa in senso largo, può essere sia uno stimolante sia un fattore d'ordine. Poiché l'ordine nella musica non viene dettato dall'uomo, ma si basa su leggi fisiche, viene accettato anche da quegli allievi che rifiutano ogni fattore d'ordine imposto dall'esterno. La musica può avere sia un effetto calmante che un effetto stimolante, ed ha così una funzione terapeutica. L'educazione ritmico-musicale permette al bambino di confrontarsi in modo attivo con la musica attraverso un accompagnamento motorio. La musica è un elemento stimolante e d'ordine sia a livello psichico che fisico; inoltre, attraverso il ritmo, permette di creare delle relazioni con lo spazio, il tempo e la forza. La musica e il movimento si influenzano a vicenda: infatti, la musica viene trasformata in movimento e viceversa. Nell'ambito di un'educazione ritmico-musicale, il linguaggio non viene utilizzato soltanto per trasmettere informazioni a livello cognitivo ma soprattutto per completare le possibilità del ritmo, del suono, del fraseggio e della dinamica della musica.

Gli obiettivi di un'educazione ritmico-musicale

Globalità: l'educazione ritmico-musicale agisce sul bambino nella sua globalità, in quanto coinvolge la sua sfera cognitiva, affettiva e motoria.

Educazione motoria: l'educazione ritmico-musicale stimola la coordinazione generale del bambino, sia la motricità grezza che quella fine.

Educazione musicale: l'educazione ritmico-musicale permette al bambino di assimilare gli elementi musicali di base. In questo modo, egli acquisisce le capacità necessarie per fare delle improvvisazioni, delle composizioni motorie e dei movimenti liberi. Inoltre l'educazione ritmico-musicale migliora le conoscenze musicali. La musica è la componente principale di una lezione di ritmo, sia che venga utilizzata per condurre ed attivare un movimento sia per dare una forma ad essi.



Sviluppo affettivo: l'educazione ritmico-musicale rispetta la sfera psichica degli allievi.

Sviluppo cognitivo: l'educazione ritmico-musicale migliora la capacità di ricezione ed elaborazione sensoriali.

Individualizzazione e socializzazione: l'educazione ritmico-musicale favorisce lo sviluppo della propria sensibilità e l'apprendimento sociale.

Creatività: l'educazione ritmico-musicale è particolarmente adatta per stimolare la creatività. Infatti, ogni compito motorio esige una prestazione creativa.

Spontaneità e originalità: l'educazione ritmico-musicale si basa su delle forme di gioco e su improvvisazioni libere.

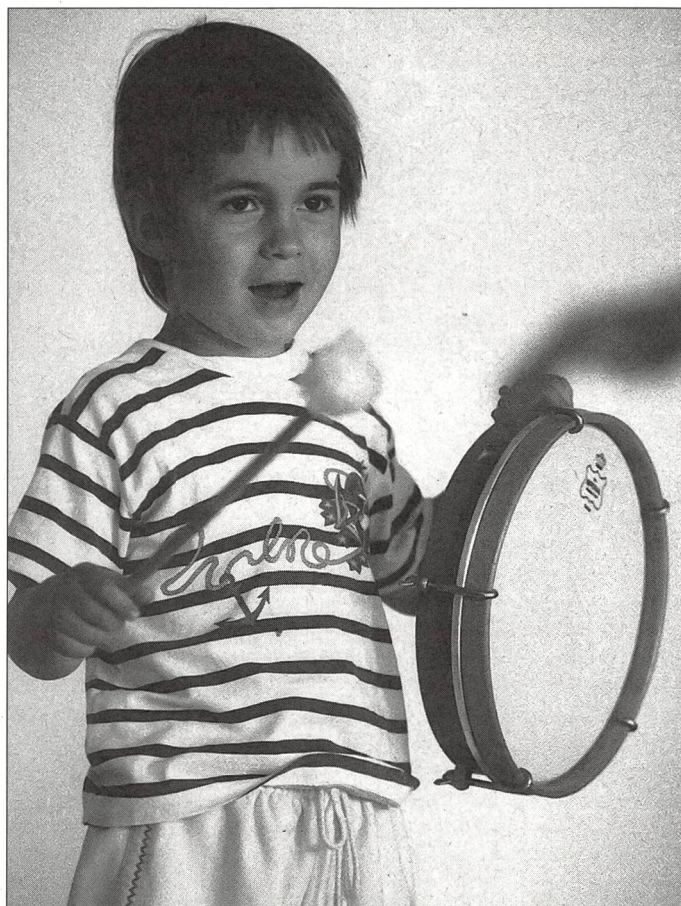
Indipendenza dai programmi di insegnamento: l'educazione ritmico-musicale viene intesa come un principio di formazione interdisciplinare. L'accento viene messo su come bisogna raggiungere l'obiettivo e non su cosa bisogna fare. Ciò non significa però che bisogna agire senza una meta precisa.

Rinuncia ad una valutazione: l'educazione ritmico-musicale non prevede una valutazione sotto forma di lode, rimprovero, nota in quanto ciò limita la creatività. Il successo o la mancata riuscita di un compito motorio devono e possono essere analizzati senza valutazioni di ogni genere.

Musica per la terapia e la cura

Da sempre, i filosofi, gli psicologi, gli ecclesiastici, i pedagoghi e i musicisti sono affascinati dal potere curativo della musica. Però la figura del terapeuta, che si serve della musica, è relativamente recente. Egli conosce gli effetti che la musica esercita sull'essere umano ed è in grado di sfruttarli al fine di guarire malattie di ogni genere. La terapia attraverso la musica è una disciplina che si può definire a livello razionale. Essa può

essere intesa come una combinazione tra arte, scienza e sensibilità. La terapia musicale sfrutta quella componente umana che è propria della musica e tiene conto degli aspetti fisici, mentali, emozionali e spirituali del paziente. La musica aiuta l'uomo



a realizzarsi in quanto individuo e membro di una comunità formata da altri esseri umani. La terapia si basa su un impiego controllato della musica nel trattamento, riabilitazione ed educazione di bambini ed adulti che soffrono di disfunzioni a livello fisico, mentale e spirituale. L'effetto della musica risiede nell'influsso che il suono può esercitare sull'uomo. E per l'uomo moderno la musica rappresenta un prodotto complesso in continua evoluzione.

Le correnti terapeutiche della musica

Se osserviamo tutto lo spettro delle terapie che oggi si basano sulla musica, possiamo fare la distinzione tra

le correnti clinica, ricreativa e pedagogica. Nonostante le notevoli differenze, tutte e tre le correnti hanno dei punti comuni come ad esempio l'approccio sociale. Ogni corrente mira ad una guarigione del paziente a livello fisico, psichico o sociale.

Molti esercizi che sono alla base di un'educazione ritmico-musicale sono validi anche a livello terapeutico. Si pensi anche soltanto all'impiego della musica nella terapia psicomotoria con i bambini. La corrente clinica è la disciplina che maggiormente segue la linea terapeutica. Essa agisce in profondità ed è integrata nel trattamento medico o psicologico di disfunzioni a livello fisico, psichico o mentale. La terapia richiede delle conoscenze psicologiche approfondite, delle capacità musicali elevate e una comprensione totale delle dimensioni della malattia. Ciò richiede in generale un'assistenza del paziente a livello individuale o in piccoli gruppi. Questo tipo di terapia deve essere prescritta dal medico.

La corrente ricreativa della terapia prevede un impiego della musica a livello più superficiale, in grandi gruppi e senza un'assistenza medica. Questo tipo di terapia è una forma piacevole di intrattenimento che non richiede un impegno particolare da parte del paziente. Pertanto, si adatta particolarmente per quei pazienti che sono ricoverati in ospedale da lungo tempo.

La terapia in quanto processo di apprendimento

Una situazione terapeutica è sempre una situazione d'apprendimento. Da un punto di vista pedagogico, il rapporto tra terapeuta e paziente si inserisce sempre in un processo di apprendimento. Lo scopo di questo tipo di pedagogia applicata a bambini con handicap psichici non

è quello di educare ma piuttosto di stimolare la fiamma dell'intelligenza che ognuno ha in sé. La musica è uno strumento efficace per lo sviluppo della comunicazione non verbale, la quale è molto importante anche per quei soggetti con quozienti di intelligenza inferiori alla media. Grazie alle sue tecniche specifiche, la musica può aiutare il bambino a capire dei concetti astratti e a sviluppare la sua immaginazione e capacità verbale.

Altri campi di applicazione

È quasi impossibile presentare tutti gli aspetti che si riferiscono all'impiego della musica nella terapia. Però tutti concordano nell'affermare che la musica viene impiegata sempre maggiormente con delle persone malate che sono ricoverate negli ospedali, nelle cliniche psichiatriche, nei centri di riabilitazione e di assistenza per bambini con problemi comportamentali. In ognuno di questi centri, il terapeuta svolge un ruolo diverso, in quanto ogni situazione richiede un intervento ben definito.

Una terapia, che si basa sulla musica, viene applicata quasi sempre in combinazione con altri mezzi terapeutici come la fisioterapia, la psicoterapia, la terapia attraverso il lin-

guaggio e l'occupazione. La musica riunisce forze dinamiche, emozionali, primitive e spirituali, che possono aiutare l'essere umano a superare i problemi fisici e psichici quotidiani.

Musica per meditare e rilassarsi

Alcune tecniche di meditazione tipicamente orientali stanno suscitando un interesse sempre maggiore anche in Occidente. In questo caso la musica viene utilizzata per rilassare le membra, per focalizzare l'attenzione verso se stessi e creare così le condizioni necessarie per fare della meditazione. Le singole parti del corpo si surriscaldano dando una sensazione di pesantezza. A questo punto è possibile abbandonarsi al suono della musica restando passivi. L'allievo può ora provare la sensazione di un rilassamento progressivo e la tranquillità di un ripiegamento su se stessi. Alla fine della seduta, un suono particolare (ad esempio, un colpo di gong) ci riporta poco a poco allo stato iniziale. In alcune tecniche di meditazione si inizia con alcuni esercizi di concentrazione per creare quelle condizioni interne necessarie alla meditazione. La meditazione lascia una completa libertà nell'interpretazione dell'effetto dei suoni (immagini, sequenze, sentimenti).

La musica, che si adatta per fare delle meditazioni, non viene composta con gli stessi criteri della musica tradizionale. Essa deve esercitare un effetto sulle nostre funzioni vegetative ed inconse, ciò che la musica tradizionale riesce difficilmente a fare. Le musiche di meditazione presentano quasi sempre dei suoni ovattati, delle melodie semplici, ripetitive e monotone, senza dei ritmi particolari. Spesso vengono utilizzati degli strumenti a fiato in legno oppure degli strumenti con un suono lungo (gong, piatti, ecc.), che favoriscono la concentrazione e la calma.

La musica di rilassamento può essere ascoltata in diverse occasioni e per motivi differenti. Ciò dipende dalle esigenze di chi ascolta la musica e dal significato che egli dà alla musica di rilassamento. In questo caso, la musica ha un'altra funzione che nella meditazione. La musica non deve essere neutrale, ma deve suscitare delle associazioni, dei sentimenti e delle immagini. Il bisogno di rilassarsi attraverso la musica è elevato e può manifestarsi in situazioni diverse:

- in una sala d'attesa: la musica crea un'atmosfera piacevole, diminuisce la paura e migliora il benessere;
- sul posto di lavoro: la musica può diminuire la tensione e lo stress;
- nel training autogeno: la musica viene associata alla parola e provoca un rilassamento ulteriore. Anche gli sportivi d'élite ricorrono a questo tipo di rilassamento;
- e in altre situazioni ancora: attualmente la musica viene utilizzata anche durante la terapia medica come p. es. nel reparto maternità, in chirurgia e nella sofrologia.

Purtroppo, il rilassamento attraverso la musica non viene ancora praticato sistematicamente sul posto di lavoro e a scuola. Ciò nonostante è stato dimostrato che un momento di rilassamento alcune volte al giorno migliora sensibilmente le prestazioni, la capacità di concentrazione e la memoria. I settori dell'economia e della sanità si interessano sempre maggiormente a questo tema. Ciò nonostante, anche in questo caso bisogna puntare su un impiego della musica ponderato, competente e di qualità. ■

