

RIZA

psicosomatica

NOVEMBRE 1997 NUMERO 201 LIRE 8.000



La rivista di salute per il corpo e la mente

Speditore in a.p. - 47% - art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano

SONDAGGIO

È la mente
troppo
occupata che
lo scatena

**COSA FARE
QUANDO SCOPPIA
NEL WEEK-END**

NOVITÀ

Come superare
il dolore con
gli esercizi
di Deep-Mind

MEDICINA NATURALE



● **Influenza:**
piante e aromi
per non prenderla



● **Iperico,**
il rimedio contro
la depressione

VINCI IL MAL DI TESTA

Le nuove cure per
sconfiggerlo senza farmaci



NATURALE

Musicoterapia

Al posto dell'analgésico, la Sinfonia il Sol minore K 183 di Mozart.

Oppure il Notturmo in Mi bemolle Maggiore di Chopin. È questa la risposta della musico-terapia al sintomo "cefalea".

Aiuta a sedare gli improvvisi attacchi di mal di testa. Giova allo spirito. E distende i nervi.

«Con il mal di testa - spiega il dott. Enrico Caruso, musicologo - è come se l'armonia, il tempo, la melodia dell'attività mentale si frantumassero irrimediabilmente. E il corpo si separasse in due parti ben distinte.

La stimolazione musicale permette alla mente di

ritrovarsi, riorganizzarsi e di pulsare all'unisono con l'universo, dentro e fuori di noi. Due autori classici, in particolare, aiutano a "rimettere" ordine nel groviglio della mente: Mozart e Chopin.

Adottate, nell'ascolto del brano musicale, alcuni semplici accorgimenti, aiuta ad alleviare il dolore.

Prima di tutto, scegliete una stanza silenziosa, e create l'atmosfera... Luce soffusa, qualche pianta...

Quindi assumete una posizione comoda, con gli

arti leggermente divaricati, rivolgete interamente l'attenzione alle note e ai passaggi del brano musicale. Ed eseguite questo semplice esercizio.

Tenendo gli occhi chiusi, con i polpastrelli delle dita, effettuate un leggero massaggio al centro della fronte, seguendo il ritmo scandito dalla musica».

Per scongiurare il pericolo di un attacco, il consiglio del musicologo è invece di ricorrere alla sinfonia per violino e piano K 304 di Mozart.

Curiosità

Insieme alla Cibalgina, la melodia aiuta ad alleviare il mal di testa. Anche la medicina convenzionale ammette il principio, "aprendosi" alla musicoterapia. A partire da febbraio Cibalgina 2 Fast, in collaborazione con la casa editrice Antea, produrrà un cofanetto contenente un CD audio con circa 50 minuti di musica di sostegno alla terapia farmacologica contro il mal di testa, che verrà distribuito dalle farmacie. Il brano, realizzato dal maestro Andrea Griminelli, rende di fatto "operative" alcune intuizioni del prof. Eccles, premio Nobel per la medicina e del prof. Tomatis, fondatore dell'audiopsicofonologia: la frequenza del suono è in grado di influenzare, in base ai suoi differenti valori di scala, il sistema nervoso, agendo sui moduli simpatici dei circuiti cerebrali. Dal punto di vista scientifico, il brano musicale si ispira ai risultati dell'applicazione del metodo originale, basato su due cicli fondamentali della durata di 3 settimane, elaborato e clinicamente sperimentato su pazienti dal dott. Spaggiari, ex primario dell'ospedale psichiatrico della USL di Reggio Emilia.

