

TOP

Ann. VI N. 9 L. 5.000
Settembre 1998

Salute

IL MENSILE PER STARE IN FORMA IN MODO NATURALE

**IN REGALO
IL BRACCIALE
della SALUTE**

Toglie lo stress e dà energia

SPECIALE DOSSIER

ANTI-ETÀ

**13 NOVITÀ PER
RINGIOVANIRE
E VIVERE DI PIÙ**



COPPIA

**Tutto per voi
un week end di**

SESSO TANTRA
minuto per minuto



**ADDIO
DEPRESSIONE**

**ecco le piante
che fanno bene
all'umore**

RUGHE
NO al lifting
SÌ agli acidi dolci

Inserito
MAGRA
SENZA FATICA
si può: guarda la
DIETA-POSTER
a pagg. 66-67



ALBERTO PERINO EDITORE

Mal di testa? Butta le pastiglie e scegli Mozart

Sapevate che esiste una voce della malattia e una voce della salute? Che ciascuna nota musicale è in relazione con una parte del nostro corpo? E che ogni vibrazione sonora è in grado di stimolare in modo specifico il nostro cervello? Possono sembrare concetti nuovi e difficili da comprendere, eppure sono alla base della musicoterapia da più di 3000 anni.

■ **Così come gli antichi Egizi sfruttavano il potere curativo di alcune melodie**, oggi si utilizzano brani di musica classica e sinfonica per dare sollievo a depressioni e nevrosi, fobie e forme d'ansia, ma anche per favorire la rieducazione motoria e la maturazione psicologica e sociale dei bimbi disabili. Con l'autorevole avallo di organismi scientifici internazionali e



Sono da poco arrivati in farmacia i nuovi «analgesici» in compact disc per dire addio alla cefalea. Gli ingredienti? Sinfonie di Mozart e tecniche di relax. Vediamoli da vicino.

Il test dell'ascolto

Questo test, messo a punto dal professor Alfred Tomatis e basato sull'ascolto di alcune particolari vibrazioni sonore, è simile a un esame audiometrico opportunamente modificato che permette di tracciare una mappa del cervello, segnalando come questo reagisce alle vibrazioni sonore (il paziente è seduto e indossa una cuffia - attraverso la quale gli giungono i suoni - collegata a una macchina). In pratica, ci dice se la musicoterapia può avere effetto su di noi. Ma dà anche modo di «personalizzare» la terapia, filtrando in modo specifico i brani musicali, e di «somministrare» questi ultimi ai pazienti. Il test costa 70-80 mila lire. **A sinistra, i nuovi cd anticefalea in vendita nelle migliori farmacie.**

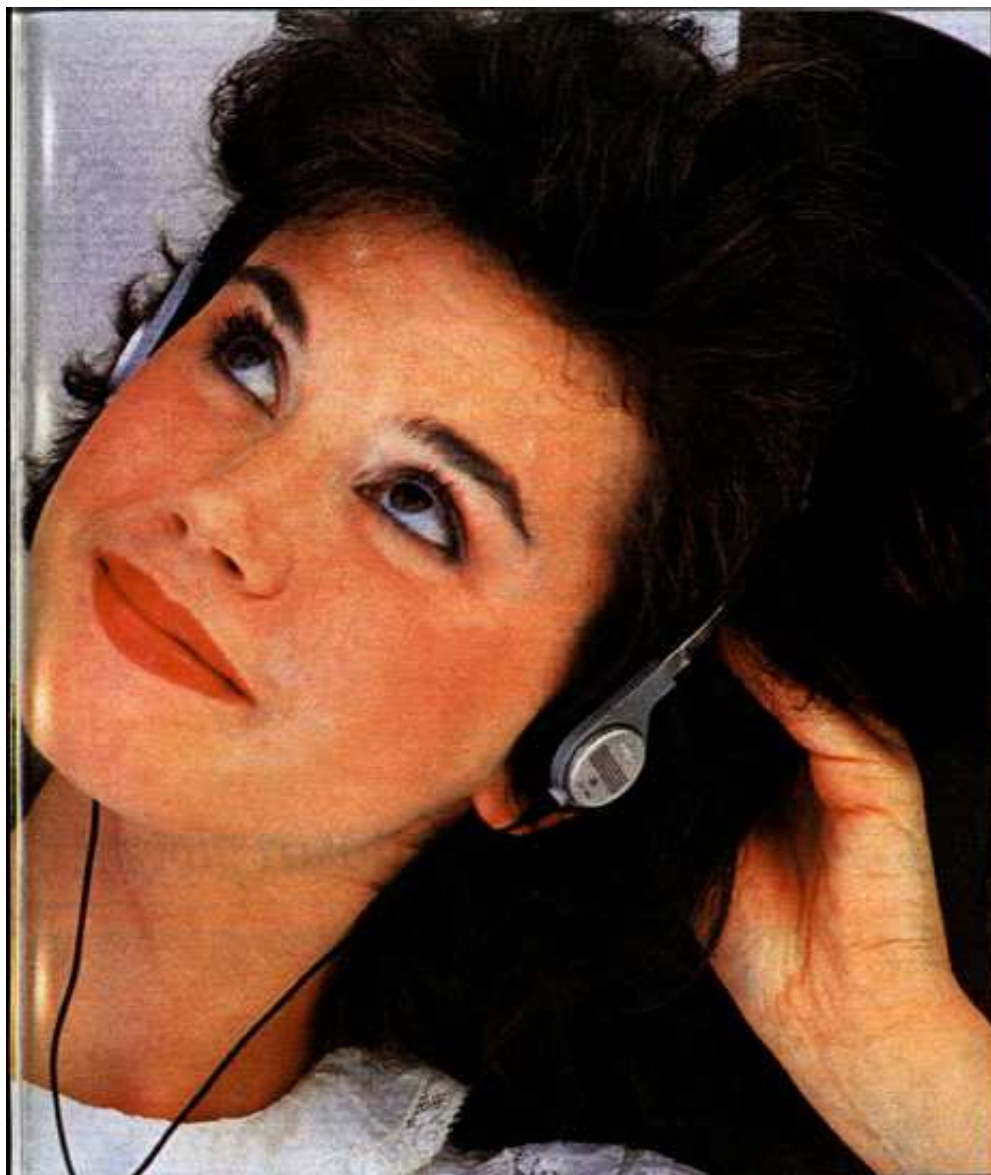
la conferma di numerosi studi di prestigiose università.

■ **Insomma, le note possono avere lo stesso effetto di un farmaco**, con il vantaggio, però, di non avere controindicazioni né effetti collaterali.

Perché funziona Mozart

L'ultima novità, in questo affascinante campo, arriva proprio dall'Italia. E precisamente dallo Studio Medico Bernadette di Reggio Emilia, dove il dottor Giovanni Spaggiari, psicologo e neuropsichiatra, cura con successo il mal di testa con la musica di Mozart. Non solo: da pochi giorni è in vendita nelle





Tutto il programma minuto per minuto

I quattro compact-disc realizzati dall'equipe del dottor Spaggiari e disponibili in farmacia da questa estate al costo di 290 mila lire sono intitolati «Metodo Bernadette-Training di rilassamento» e contengono 3 diversi programmi da seguire in una precisa sequenza (le istruzioni per l'uso sono contenute nel libretto di accompagnamento): per lo stress da lavoro e da studio, contro gli attacchi di panico e l'ansia (in particolare per chi deve sostenere un'esame, delle competizioni sportive, un parto), contro la cefalea muscolotensiva e i disturbi psicosomatici. I brani di Mozart inseriti nei compact disc sono la sinfonia KV 314 in sol maggiore, la KV 313 per flauto e orchestra e la KV 313 con delle variazioni introdotte dal flautista sulla base dell'esperienza clinica. Si tratta, infatti, di brani suonati appositamente con la partecipazione del flautista Andrea Griminelli.

■ Vediamo ora schematicamente, il programma messo a punto per vincere il mal di testa:

migliori farmacie un cofanetto contenente quattro compact-disc (vedi riquadro) messi a punto da Spaggiari e dalla sua équipe, che prende il posto della solita confezione di analgesici o antinfiammatori.

■ **Ma cosa c'è di tanto miracoloso nella musica?** «Nessun miracolo», puntualizza il dottor Spaggiari: «abbiamo semplicemente messo in pratica quanto scoperto nel '63 dal neurofisiologo John Eccles, premio Nobel per la medicina, e cioè che il cervello è in grado di registrare e conservare per decenni gli eventi emotivi e ansio- geni, che oggi sappiamo essere all'origine della cefalea mu-

scolotensiva. Ebbene, inviando al cervello stesso dei suoni (vibrazioni acustiche ed elettromagnetiche) è possibile agire su tali blocchi psicologici cancellandoli o comunque facendoli riemergere e, quindi, superare. Da qui, ulteriori studi basati soprattutto sulle esperienze del francese Alfred Tomatis, il fondatore della audiopsico-fonologia, hanno permesso di individuare nei brani di Wolfgang Amadeus Mozart e nei canti gregoriani - opportunamente filtrati e depurati dei toni "negativi" - le melodie più efficaci per curare forme di tipo ansioso, disturbi dell'umore e, infine, mal di testa».

• **30 minuti di ascolto ogni giorno per 7 giorni consecutivi.** Poi si continua per 6 giorni, ma a giorni alterni. Dopo una sospensione di 10 giorni, si ripete la seconda settimana (quella a giorni alterni);

• **ogni giorno si abbinano 15 minuti di preriassamento** (si ascolta uno dei brani citati o un canto gregoriano o dei suoni della natura) ad altri 15 minuti di rilassamento vero e proprio (ce ne sono 7 tipi diversi, dal training autogeno all'ascolto di particolari suoni aspirati).

■ **Il ciclo di cura dura un mese.** A questo punto, come assicura Spaggiari, «nell'85 per cento circa dei casi la cefalea sparisce. Chi invece ha ancora degli attacchi raddoppia il programma quotidiano della prima e della seconda settimana: 30 minuti entro le 14 e 30 prima di andare a letto». E se un giorno vi tornasse un attacco di cefalea? Niente paura: tirate fuori i vostri compact disc dal cassetto e inseriteli nel lettore nella giusta sequenza. In pochi minuti il grande Wolfgang Amadeus Mozart dissolverà quella morsa che vi attanaglia il capo.



■ **Perché proprio le sinfonie di Mozart e i canti gregoriani?** Le prime sono state scelte per i suoni acuti, capaci di stimolare e ricaricare il sistema nervoso nei soggetti depressi. I secondi per la capacità di regolarizzare i ritmi cardiaco e respiratorio, che, come sappiamo, nelle forme ansiose e durante gli attacchi di cefalea sono alterati.

Via il dolore in pieno relax

«Con la pratica quotidiana», continua Spaggiari, «si è arrivati a mettere a punto un programma completo che, insieme ai brani musicali veri e propri, abbina suoni della natura e una tecnica di rilassamento,

chiamata metodo Bernadette, che prevede, tra l'altro, il training autogeno e l'ascolto di particolari suoni aspirati».

■ **E' questo, in sostanza, il programma di musicoterapia che oggi è stato trasformato nei quattro compact disc disponibili in farmacia.** Va precisato che non tutti i mal di testa traggono beneficio da questa cura: infatti si rivela efficace solo per le cefalee muscolotensive e su base ansiosa, che comunque rappresentano ben il 60 per cento dei casi. Se, dunque, già conoscete l'origine del vostro problema, potete ricorrere a questo «analgescico» dolce e rilassante. Se invece il vostro mal di testa è cronico e vi tormenta da anni, la soluzione migliore è rivolgersi agli specialisti per sottoporvi a una visita e a un test specifico (vedi riquadro nella pagina precedente).

MASSIMO ARE

Dove rivolgersi

Il mal di testa non è l'unico disturbo che la musicoterapia riesce a trattare con successo. Le applicazioni più sperimentate sono i disturbi psichici, dall'ansia agli attacchi di panico, dalla anoressia alla bulimia, dalla depressione all'autismo. Di solito, almeno inizialmente, si associano degli psicofarmaci, ma l'obiettivo è arrivare a sospenderli. Questa medicina dolce trova poi applicazione anche in ortopedia, in ostetricia e ginecologia nella preparazione al parto, nei disturbi del linguaggio e della psicomotricità.

● **Chi è interessato alla cura del mal di testa con la musicoterapia può telefonare allo Studio Medico Bernadette del dottor Giovanni Spaggiari (Reggio Emilia, telefono 0522/920640-2). Allo Studio fanno capo anche i 18 centri italiani di audio-psico-fonologia Tomatis, dove è anche possibile sottoporsi al test dell'ascolto. Chi invece vuole diplomarsi in Musicoterapia può rivolgersi al Centro Educazione Permanente-Sezione Musica della Pro Civitate Christiana di Assisi (Cittadella di Assisi, Perugia, telefono 075/812308): qui si tiene dal 1981 un corso quadriennale di Musicoterapia che si articola in uno stage residenziale estivo di due settimane ogni anno e in un tirocinio di 150 ore. Per l'ammissione è necessario possedere il diploma di scuola secondaria superiore e quello di conservatorio.**

CRINOSLUI 2 integratori
perché siamo UGUALI
ma DIVERSI

dalla natura

il rimedio
contro
la caduta
dei capelli

NELLE MIGLIORI ERBORISTERIE

al migli

dalla ricerca
KES