

DOSSIER

# SALUTE

Dossier Salute  
Anno 7 - N. 44  
gennaio/febbraio 1999  
Sped. in abb. post. - 455/  
art. 2 - comma 209/  
legge 662/96  
Filiale di Milano  
L. 8.000



## MAL DI TESTA addio

**DALLO SPRAY AL "WAFER"**  
nuovi farmaci,  
più comodi e più efficaci

**GLI ESERCIZI  
ANTIDOLORE DA IMPARARE**

- MOVIMENTI MCKENZIE  
per sciogliere la tensione
- AUTOMASSAGGIO SHIATSU  
per farlo passare in punta di dita

**AGOPUNTURA,  
L'ALTERNATIVA**  
le testimonianze  
di chi è guarito



**CACHET  
NATURALI**

Ecco quelli che  
aiutano davvero

**3 MUSICOTERAPIA** Usa il suono, il movimento e l'ascolto

# dottore, mi prescrive un Mozart?



per stimolare positivamente la psiche e risollevarne l'umore

### Fa bene a...

La musicoterapia fa bene a tutti. Ogni persona, infatti, può ottenere benefici in quanto non vi sono effetti collaterali o controindicazioni. Corpo e psiche vengono coinvolti totalmente: la respirazione si fa più lenta, i muscoli si decontraggono, nascono una maggior consapevolezza di sé e un profondo benessere psichico.

• **Fondamentale per...** Dai bambini autistici a quelli con la sindrome di Down, dalle persone con handicap di tipo motorio a quelle con lesioni cerebrali: sono queste le principali indicazioni della musicoterapia. Risultati positivi li ottiene anche chi vive gravi situazioni di stress, chi presenta disturbi emozionali, psicosomatici, di apprendimento o di comportamento.

• **Numero di sedute consigliate.** Si consiglia una seduta a settimana per 2-4 mesi. Il costo è variabile dalle 70.000 alle 100.000 lire.

**L**a musica migliora i disturbi della pressione, a volte risveglia le persone dal coma, in altri casi può infondere sicurezza e curare disturbi psicologici. Oppure aumentare il quoziente intellettivo. Fantasie o realtà scientifica? Le ricerche fatte in tutto il mondo, a partire dalla seconda guerra mondiale, sembrano confermare queste affermazioni. Il nostro cervello percepisce messaggi diversi a seconda della musica che ascolta. Tale effetto, battezzato dai ricercatori della California University come "effetto Mozart", sta a indicare il potere della musica di stimolare vie e centri nervosi, che usavamo quando ancora non sapevamo parlare.

## Il SEGRETO: le note influiscono sulle endorfine

Arriveremo allora a farci prescrivere un Mozart piuttosto che un Bach? Forse sì. Il suono influisce sulle endorfine, i mediatori cerebrali responsabili dello stato di benessere. Da questa scoperta è nata la musicoterapia, una tecnica che sfrutta la musica per ridurre gli stati di tensione negli ospedali e nelle sale d'aspetto. Per trattare ansia, disturbi psicomotori, depressione e stress; per costruire un ponte di comunicazione con i bambini autistici.

### ► Che cos'è

La musicoterapia è una disciplina riabilitativo-terapeutica che si occupa, in senso generale, del rapporto tra uomo e suono. Non è ascoltare musica, non è fare danza, non è suonare uno strumento. La musicoterapia è usare il suono, il movimento, l'ascolto per intervenire, attivare e sollecitare la struttura psichica dell'individuo.

### ► Concetto base

L'individuo instaura con il mondo un rapporto sonoro fin dalla nascita. La musica rappresenta una forma di linguaggio più semplice della parola; ha il potere di coinvolgere emotivamente una persona: è uno stimolo all'impiego di alcune parti di sé. Non

solo. Secondo uno studio condotto in Gran Bretagna dallo psicologo John Sloboda la musica induce nel corpo specifiche sensazioni fisiche, come brividi lungo la schiena, nodo alla gola, voglia di piangere, senso di benessere ed euforia, aumento della frequenza cardiaca e sensazione di pace e di benessere.

## «Contro lo stress mi prendo un CD»

Ecco qualche indicazione su ciò che offre il mercato:

• **Per il mal di testa.** E' una confezione di 3 Cd e si intitola "Training di Rilassamento - Metodo Bernadetta": il programma è pensato per chi soffre di ansia, ma anche e soprattutto di cefalee di tipo tensivo e disturbi psicosomatici. Informazioni allo 0522/920640.

• **Per rilassare l'inconscio.** Si chiama "Rilassamento subliminale - musica con infrasuoni" il Cd della Red Edizioni che propone un tipo di musica, studiata all'Università di Montreal, ad effetto rilassante ed energetico. Informazioni allo 031/279146.

• **Per raggiungere la calma.** Ecco qualche titolo per il rilassamento e la calma proposto da Ludi Sound: "Radice: musica per controllare l'ansia"; "Leggerezza: musiche e acque per ritrovare la calma"; "La Classica anti-stress". Informazioni allo 02/8357263.

• **Per stare meglio.** Si intitola "Vibrations, star meglio con la musica" il Cd della Novartis, l'azienda che produce Cibelgina Due Fast. E' distribuito gratuitamente nelle farmacie. Raveta



niche di rilassamento