

Musica, maestra!

Nelle scuole materne di Reggio Emilia si comincia la giornata ascoltando Mozart. Note che fanno bene all'umore e stimolano il cervello



Amadeus più efficace di Beethoven

Venti minuti tutte le mattine, possibilmente alla stessa ora mentre i bambini sono impegnati in attività sedentarie: mentre disegnano, mangiano la merenda, leggono un libro. Per ottenere risultati, il «Progetto Mozart» ha bisogno di venir applicato con costanza e senza improvvisare: «Su bambini molto introversi, abituati a tenersi dentro ogni emozione, la musica di Mozart può avere un effetto notevole. Qualche caso – racconta il neurologo Giovanni Spaggiari – lo abbiamo avuto. Piccolini tranquilli e silenziosi che diventano irrequieti e aggressivi». Il problema si risolve con facilità e, anzi, il bambino che è riuscito a dare voce al proprio malessere esce dall'esperienza più

forte e più sereno: «In questo caso è necessario l'intervento di un esperto. Il fai-da-te – spiega Spaggiari – è sconsigliato». Ma perché proprio Mozart e non Eros Ramazzotti o Laura Pausini? «Ho proposto anche l'ascolto di altri autori, per esempio Haendel, Smetana e Beethoven ma non ho ottenuto alcun cambiamento significativo nei bambini». Sono le alte frequenze – che abbondano nella musica mozartiana – a essere stimolanti per il cervello. Al contrario, le basse frequenze – quelle del rap o del rock – lo privano di energia, ci spingono a muoverci ma, alla lunga, si rivelano spossanti. Quando al cervello arrivano le alte frequenze si riesce più facilmente a concentrarsi, memorizzare, immaginare, creare...

Quanto ritmo, palla al piede

«Chi ascolta Mozart gioca meglio». Credete si stia parlando di bambini? Affatto! La frase riportata appena sopra è stata pronunciata da Giovanni Trapattori, oggi commissario tecnico della nazionale di calcio irlandese, per anni allenatore della Juventus. Il Trap, qualche settimana fa, ha dichiarato davanti alla solita ressa di giornalisti che «chi ascolta Mozart impara molto in fatto di tensione, velocità e ritmo. Si impara anche la logica del gioco». Il compositore di Salisburgo – dove è nato il 27 gennaio 1756 – pare sia vivamente consigliato anche per ottenere più latte dalle mucche: in Spagna ci hanno provato, stabilendo che con Mozart in sottofondo gli animali producano fino a cinque litri di latte in più ogni giorno, latte – tra l'altro – più ricco di proteine e qualità nutrizionali.

Migliora l'umore ma anche la capacità di coordinare i movimenti, favorisce la memoria e aiuta l'apprendimento: la musica di Mozart dovrebbero ascoltarla tutti, perché è bellissima – prima di tutto – ma anche perché ha la capacità di risvegliare il cervello, di metterlo in moto. Con una marcia in più: i primi studi sui benefici della musica di Mozart sulla nostra materia grigia

risalgono al 1993: alcuni ricercatori dell'Università di Irvine (si legge irvin e si trova in California) fecero ascoltare a 78 dei loro studenti universitari la sonata K 448 per due pianoforti ottenendo un significativo miglioramento del Q.I. – il quoziente di intelligenza – dei ragazzi. A quella ricerca si ispira il lavoro di Giovanni Spaggiari, neuropsichiatra di professione e musicologo per passione, che ha somministrato la musica del compositore salisburghese – proprio come una medicina ma per nulla amara – ai bambini di quattro anni: «Progetto Mozart» ha coinvolto lo scorso anno scolastico dodici istituti cattolici di Reggio Emilia, per un totale di trecento alunni. «E quest'anno si replica con molte più scuole, almeno trenta – annuncia

Spaggiari soddisfatto – e non solo materne. La musica entra in classe anche alle elementari e alle medie, a Sant'Illario d'Enza, e in un liceo scientifico parificato». Basta poco, un lettore e i cd con i brani musicali, e i risultati sono notevoli: «Grazie alla collaborazione delle maestre – spiega il neuropsichiatra – abbiamo verificato miglioramenti significativi del vocabolario, che si è fatto più ricco, nello sviluppo della fantasia, della concentrazione, dell'allegria». Si vede soprattutto dai disegni dei bambini: «Le manine si fanno più abili nella definizione della forma, lo scarabocchio diventa un disegno. Un progresso – spiega il professore – che indica la capacità di rappresentare meglio se stessi e il mondo. Aumentano i particolari, gli scheletrini che rappresentano mamma e papà si fanno articolati, ai piedi compaiono le scarpe, alla casa si aggiunge il camino al camino il fumo, nel cielo spunta il sole». Ma questi progressi sono davvero merito di Mozart o sono frutto della naturale evoluzione del bambino? «Faccio un esempio. Ai bambini è stato più facile imparare ad andare in bicicletta senza rotelline. Le maestre – racconta Spaggiari – hanno registrato un notevole progresso. Se gli altri anni erano necessari quattro o cinque giorni perché i bambini imparassero a coordinare i movimenti, questa volta è bastato un pomeriggio».

Più melodia, più attività

Sul potere terapeutico della musica si indaga da tempo: in Italia l'interesse per l'aspetto curativo di ritmo e melodia è abbastanza recente ma in altri Paesi la musicoterapia è data per assodata già da una sessantina d'anni. «Tutta la stimolazione sensoriale è molto positiva perché produce eccitazione cerebrale. Eccitazione che a propria volta – spiega Lamberto Maffei, direttore dell'Istituto di Neurofisiologia del Cnr di Pisa e ordinario di Neurobiologia alla Scuola Normale Superiore di Pisa – genera più attività». Il cervello se adeguatamente sollecitato attraverso i nostri sensi produce sostanze – «droghe naturali» le definisce Maffei – in grado di influire sull'umore, sulle emozioni e sull'apprendimento: in pratica il cervello si procura da sé i farmaci che lo curano e lo potenziano. «Si tratta – precisa il neurobiologo – di

microcambiamenti e occorre tempo per ottenere risultati che, però, quando arrivano sono sempre molto più imponenti di quanto ci si sarebbe aspettati». E racconta di uno studio che lo ha visto protagonista insieme ai bambini prematuri dell'ospedale di Pisa: «Abbiamo applicato ai neonati di 33, 34 settimane la tecnica che io chiamo dell'arricchimento sensoriale. I piccoli – continua Maffei – vengono esposti a stimoli tattili attraverso il massaggio e uditivi grazie alla musica sempre in sottofondo. L'accelerazione nel loro sviluppo è stata evidente». La musica, però, ha qualcosa di speciale: più dei colori – a cui si ispira la cromoterapia – o delle stimolazioni tattili e orfative: «Coinvolge il cervello in maniera totale, soprattutto quella con un ritmo deciso, portando a un inaspettato miglioramento cerebrale e uno sviluppo più veloce. Non necessariamente un bambino farà le cose meglio – conclude Maffei – ma le farà senz'altro prima».

