

Il segreto per battere lo stress? Imparare a suonare la batteria

FILADELFIA - [g.g.] Tamburi, tamburelli, jambè, darkuba e chi più ne ha più netta. Ecco qual è il vero segreto per combattere lo stress da lavoro e non correre magari il rischio di giungere a una tale esasperazione da dover chiedere le dimissioni.

Lo dice il neurologo direttore del Mind - Body Wellness Center in Pennsylvania (USA) Barry Bittman. Egli ha condotto uno studio su 112 lavoratori, tutti impiegati presso il centro americano (in sostanza una casa di cura), e sottoposti a ritmi snervanti. E ha scoperto che se a fianco dell'attività lavorativa si predispongono anche delle attrezzature per suonare le percussioni effettivamente le

condizioni di salute degli impiegati migliorano sensibilmente.

All'esperimento sono stati sottoposti infermieri, dietologi, cuochi e addetti all'amministrazione: nessuno dei quali aveva mai toccato uno strumento prima d'ora. Ad essi è stato chiesto semplicemente di ritmare il proprio nome e quello degli altri e in seguito di esprimere le proprie emozioni attraverso la musica. Bittman ha infine concluso che nel 50% dei soggetti analizzati si è avuta una notevole riduzione complessiva dei fenomeni legati al cattivo umore. Sono diminuiti l'ansia, la stanchezza cronica e le manifestazioni depressive. ●

La musica stimola l'intelligenza dei bimbi

Molti genitori si preoccupano di come assicurare una crescita sana dal punto di vista mentale e fisico ai loro bambini. Per la salute del corpo fondamentale un'alimentazione equilibrata e genuina, senza troppe concessioni alle merendine e agli snack pieni di grassi e zuccheri. Ma per quanto riguarda lo sviluppo intellettuale? Abbasso i videogiochi e via libera alle lezioni di musica: pianoforte, flauto, chitarra, lezioni di canto e di recitazione. Non ha dubbi l'esperto canadese Schellenberg, professore di Psicologia all'università di Toronto, autore di uno studio sull'importanza delle lezioni di musica e di solfeggio per i più piccini: nove mesi di esercizi musicali e pratiche teatrali e il quoziente d'intelligenza dei bambini presi in esame è risultato più alto. La scoperta di Schellenberg rappresenta una ulteriore conferma di un precedente studio di Frances Rauscher in cui si era dimostrato come il semplice ascolto di Mozart fosse in grado di aumentare la capacità intellettuale e il ragionamento logico dei piccoli tanto che a quel tempo si era parlato di un "effetto Mozart". ●

Musica, una medicina che serve a tutti

Le note possono sconfiggere attacchi di panico, insicurezza, stimolare l'attività cerebrale e lenire il dolore cronico. Ma il medico deve avere "orecchio" per prescrivere la giusta melodia al paziente

Musicoterapia a base di Wagner e Verdi per sconfiggere la depressione, Vivaldi e Haendel per placare gli impulsi aggressivi. Secondo uno studio della Michigan University con la musica si possono sconfiggere attacchi di panico, insicurezza, mancanza di concentrazione. Una buona educazione musicale fin dall'infanzia, attraverso l'esercizio con uno strumento e l'allenamento all'ascolto di brani concertistici e sinfonici, stimola l'attività cerebrale e neuronale dei bambini, ne aumenta le capacità cognitive di concentrazione e riflessione e li aiuta ad esprimersi emotivamente in maniera sublimata. Non è poco in epoca di bambini iperattivi, dislessici, autistici o, più semplicemente, aggressivi, maleducati, apatici e depressi.

Il British Medical Journal vede la musicoterapia come alternativa alla diffusione pernicioso degli psicofarmaci e dei loro effetti negativi, soprattutto nei giovani sotto i 18 anni. La musica aiuta anche a lenire il dolore cronico, secondo il Journal of Advanced Nursing, distraendo il pensiero dal dolore e migliorando l'umore.

Abbiamo chiesto un parere sugli effetti terapeutici della musica al Prof. Francesco Eugenio Negro, omeopata e autore di numerosi libri ("Ho visitato Chopin", "Aspettando Ippocrate" e il più recente "Grandi a piccole dosi") sui molteplici aspetti del rapporto tra musica e medicina, omeopatica e non. «Un medico - ha detto il professore - deve impegnare la musicoterapia attraverso il dialogo con

FESTIVAL A ROMA

Il violinista Robert McDuffie si esercita con il suo prezioso Guarneri del Gesù in occasione del Rome Chamber Music Festival. Gli artisti sono fermamente convinti del potere terapeutico della musica

l'individualità del paziente. Per noi omeopati esiste il malato, non la malattia. Non si possono "prescrivere" indiscriminatamente Wagner e Verdi, senza aver prima accolto il paziente in quanto corpo, mente e spirito. Bisogna prima ascoltarlo e comprendere se sia adatto a quel compositore o meno. Per farlo è necessario non solo essere medici, ma anche esperti di musica. A un depresso non consiglieri mai la marcia funebre di Chopin, anche se potrebbe verificarsi l'ipotesi di un effetto catartico...».

A quanto pare oltre all'occhio clinico, i medici devono anche avere orecchio musicale. Come può darsi la "catarsi", già nota come effetto terapeutico della rappresentazione tragica sugli spettatori al filosofo Aristotele, in un paziente? «Ascoltando una musica che dà espressione ai suoi conflitti interni, alla sofferenza che lo incatena, il paziente può trovare finalmente una eco del suo male all'esterno, non più all'interno del suo corpo, questo ci riporta al rapporto tra musica e cura omeopatica. Secondo il fondatore Hahnemann vale il principio della similitudine. Anche la musica agisce se-



condo questo principio. Pensiamo all'origine del famoso e irresistibile ballo della "tarantella", ne parlerò il 4 giugno all'Auditorium, in occasione di una serata in cui si eseguiranno brani di famosi compositori che si curarono con l'omeopatia: Beethoven, Schumann, Chopin, Rossini e Paganini». A proposito di Paganini, abbiamo chiesto al famoso violinista Robert McDuffie, che suona un

Guarneri del Gesù del 1735 appartenuto all'indivulcato Niccolò negli ultimi anni della sua vita, se la musicoterapia funziona anche per lui che la esegue. «Sono convinto che la musica abbia dei poteri magici. Negli Stati Uniti usano Mozart in sala parto e Bach durante l'anestesia. Di recente ho avuto un piccolissimo intervento e per farmi rilassare hanno messo proprio Bach, ma invece di ad-

dormentarmi ero lì a pensare all'interpretazione di quel brano e agli errori tecnici! Comunque sono d'accordo con la recente dichiarazione della soprano Marin Mazzie, stella di Broadway che sarà a Roma con me dal 13 giugno in occasione del Rome Chamber Music Festival all'Oratorio del Gonfalone (info www.romechamberfestival.org): senza musica non si può vivere!».

La musica fa bene al cuore



Ancestrale. Istintivo. Quello delle percussioni è il ritmo stesso della vita. Di un cuore che batte. "La musica accompagna la vita di ciascuno di noi. E fa bene. Ci aiuta a superare i momenti difficili, a ritrovare serenità e ad aprirci all'altro con maggiore fiducia. Il ritmo è insito in tutti noi, ci appartiene. Ci guida. Imparare a giocare con esso è solo una questione di tecnica". A parlare è il musicista carpigiano **Marcello Davoli**. "Il mio amore per le percussioni viene da lontano. Alla fine degli Anni Sessanta ricevetti la mia prima batteria giocattolo: ero solo un bambino e non facevo altro che picchiarla, scuoterla... credo di essermi innamorato allora di quello strumento dal quale non sono più riuscito ad allontanarmi". Marcello suona le percussioni da oltre trent'anni. Una vita, la sua, spesa nel nome della musica. Un amore tatuato nell'anima, che fiorisce anche sulla pelle: "mi sono fatto tatuare una delle mie congas cubane sul braccio", sorride Marcello, il quale ha suonato con diverse formazioni in ogni angolo di mondo, dalla Russia alle isole Mauritius, passando per Inghilterra, Francia e Lussemburgo e indagando i generi più variegati, dal jazz al blues, alla dance. Da sempre, accanto alla sua carriera di musicista, Marcello affianca quella dell'insegnamento: "oltre a suonare col quartetto **Bossanova forever** e a promuovere il nostro album di pezzi originali in chiave jazz, da sempre mi dedico alla didattica. Per anni ho condotto laboratori presso le scuole di Carpi e offro lezioni private nel mio studio. Funzionale e

tecnologico, il mio studio mi consente di insegnare a bambini (a partire dagli otto anni) e adulti in modo attento, flessibile e piacevole".

Congas, bongos, djembe, cajon, batteria e percussioni minori rappresentano il mondo strumentale nel quale Davoli può farvi immergere: "tutti possono avvicinarsi alla musica. Certo le prospettive professionali per un musicista sono complesse ma chi desidera imparare a suonare uno strumento lo fa per passione e non perché animato da velleità di successo immediato". Le percussioni hanno un'espressività "senza uguali. Sono dinamiche e consentono di dare pennellate di colore o di essere le protagoniste assolute", prosegue Marcello Davoli. Non solo, le percussioni fanno bene ai bambini anche quando questi hanno difficoltà relazionali: "ho lavorato a lungo con bimbi sordi e anche con piccoli chiusi in se stessi. Le percussioni li hanno aiutati a esprimersi, a fare gruppo, nel rispetto delle regole.

L'educazione al ritmo è prima di tutto formativa. Educativa. Studiare uno strumento, qualunque esso sia, fa bene: si imparano regole precise, ci si forgia e, allo stesso tempo, ci si diverte in modo sano. Cosa c'è di più bello di un gruppo di ragazzini che, armati di due materassi per insonorizzare uno stanzino, si ritrovano ogni giorno a suonare insieme? Condividere la musica è l'emozione più grande". Chi desiderasse avere maggiori informazioni può consultare il sito www.marcellodavoli.it o contattarlo al 335.7155577.