

salute ▲ armonia ▲ benessere



Musica: il potere del suono

“Quando dunque lo spirito sovrumano investiva Saul, Davide prendeva in mano l’arpa e suonava: Saul si calmava e si sentiva meglio e lo spirito cattivo si ritirava da lui”
(Sam. 1, 16 – 23)

MUSICOTERAPIA

Musica: patrimonio universale

Approccio alla persona attraverso la musica o il suono come strumenti di comunicazione non-verbale, per intervenire a livello educativo, riabilitativo o terapeutico, in una varietà di condizioni patologiche e para-fisiologiche.

Obiettivi: Sollievo, Benessere, libera espressione di Emozioni e Sentimenti, nuovi canali di Espressione e Comunicazione.

*Ascolto - Canto - Improvvisazione strumentale e con la voce - Songwriting -
Arpa e Kantele * (risonanza, vibrazioni)*

Sedute individuali o di gruppo

* **Bedside Harp**

Suonare l'arpa al capezzale (bedside) di un paziente è una forma di arpa terapia, un termine generalmente usato per descrivere un continuum fra i vari tipi di terapie nelle quali l'arpa è usata. Prendere lezioni di arpa ha un fine attivo mentre l'esperienza del dolce suono dell'arpa ha il fine passivo di questo continuum.

Da un capo all'altro di un ospedale l'arpa può offrire conforto, liberare le emozioni, rilassare sia in una sedia sia in un letto, in una lettiga, in una stanza, in una sala d'attesa, in sala pre e post operatoria e non per ultimo, accompagnare pazienti e loro cari in un *hospice*.

L'arpa è stata usata come strumento di cura per secoli; solo negli ultimi anni però sono cominciate ricerche scientifiche per studiare gli specifici effetti del suono di questo strumento sul corpo e sulla mente umana. Ad oggi sono in corso progetti di ricerca per capire perché chi suona o chi ascolta l'arpa trae giovamento.

“ Pare che le corde dell'Arpa vibrino con lo stesso principio della voce umana e raggiungano così il sentire emotivo della persona creando un benefico effetto interiore e uno stato di calma e rilassamento. Tutto questo è dovuto al fenomeno acustico delle onde sonore create dalla percussione della corda che vanno a produrre una condizione di benessere esercitando un effetto calmante e stimolando un vero e proprio massaggio corporeo dovuto alle vibrazioni solo se prodotte dal vivo, semplicemente, senza l'uso di alcuna apparecchiatura. Ecco quindi il benefico risultato del rapporto musicale di bambini difficili, donne in gravidanza, malati terminali, tossicodipendenti e anziani” (Eleonora Perolini - arpaterapia).

Sappiamo che l'arpa era considerata, nelle tradizioni musicali antiche, uno strumento capace di manifestare la forza di mondi astrali paralleli, di riappacificare gli animi, di lenire il dolore, di rivitalizzare e armonizzare la mente e l'energia vitale, di sintonizzare l'ascoltatore su frequenze “preziose” per il bilanciamento delle forze in gioco (Ying e Yang).

La musica dà sollievo, speranza e consolazione ai pazienti adulti molto gravi, nella dura lotta contro il dolore; la musica può dare la forza dell'accettazione nella preparazione al congedo e nel momento del lutto.

Con i bambini e gli adulti molto gravi, l'arpa è la mia accompagnatrice preziosissima. La sua presenza, la sua irradiazione ed il suo suono particolare regalano gioia e piacere ad ogni incontro...

...tenendo una piccola arpa, una cetra, una lira tra le mani, si sente la tenerezza del suono e le vibrazioni della cassa armonica. Basta una mano per suonarla e questo è particolarmente importante per un corpo umano ferito. La propria mano produce suoni che “fanno bene” e l'armonia sorprende grandi e piccoli. Questa sorpresa perdura per settimane.

Proposta d'intervento

Le sedute sono prevalentemente individuali, al letto del paziente e previa valutazione ed espressa volontà. Il musicoterapista propone l'ascolto musicale, l'improvvisazione e la composizione coinvolgendo eventualmente anche i familiari in un contesto relazionale non performativo e non giudicante.

Viene mantenuta aperta la possibilità di sedute in piccolo gruppo per pazienti o per familiari.

Considerando l'evoluzione clinica in fase avanzata di malattia è bene orientarsi su una seduta che sia incentrata sul qui e ora e che sia di per sé completa.

Questo mantenendo una costante flessibilità (estrema variabilità delle condizioni cliniche, ridefinizione di bisogni e obiettivi, necessità di rimodulare la seduta...).

Il percorso può proseguire con più sedute.

La durata è flessibile (10-30 minuti) in base alle esigenze della persona e dei familiari e allo stato clinico ed emotivo.

Il percorso solitamente si avvia con un incontro iniziale di presentazione e conoscenza in cui poter raccogliere informazioni sulle preferenze musicali, sulla disponibilità alla relazione sonoro-musicale, le eventuali competenze musicali o esperienze pregresse, e provare magari già una prima esplorazione di qualche strumento.

Sarà compito del musicoterapista fornire gli strumenti musicali necessari (arpa - kantele e altro).

Lorenza Pollini

•