

**Titolo abstract: Musicoterapia, una metodologia integrata per una medicina integrata.**

**Autore: Luca Marchioni**

## **Introduzione**

La Biomusica - Musicoterapia Evolutiva, è una nuova metodologia di intervento sonoro e musicale che fa parte della grande famiglia delle Musicoterapie. Viene studiata e applicata in diversi paesi del mondo quali Italia, Spagna, Inghilterra, Svizzera, Argentina, Messico, Cuba, Stati Uniti, Cile, Uruguay. E' stata ideata dal musicista, saggista, ricercatore e compositore argentino Mario Corradini e viene divulgata nel mondo dall'Associazione Internazionale Biomusica International.

La Biomusica rappresenta un insieme di tecniche utilizzate in differenti comunità terapeutiche ma anche in gruppi di persone che non presentano particolari sintomatologie, che integra la musica, il canto, il gioco, la libera espressione, la creatività, l'esercizio respiratorio, il movimento, la narrazione e la fantasia guidata.

Si definisce "evolutiva" perché in Biomusica crediamo che l'essere umano è dinamico, in costante cambiamento, che può migliorare sempre la sua condizione a prescindere dalla situazione nella quale si trova, potendo apprendere dalla fase della malattia qualcosa di cui ha bisogno.

La biomusica studia ed applica gli effetti del suono sul triangolo CORPO - EMOZIONE - ENERGIA e diviene una umile scienza della coscienza, della coscienza in relazione allo stimolo sonoro integrato dal movimento, la respirazione e la visualizzazione.

Nel mondo delle Musicoterapie esistono musicoterapie attive (nelle quali l'interlocutore produce suono attivamente), musicoterapie ricettive (dove l'interlocutore riceve musica o suono) e le musicoterapie integrative o miste (che utilizzano elementi attivi, ricettivi e di altre discipline non musicoterapiche); la biomusica è una musicoterapia integrativa e per commuovere integralmente la persona ricorre a tecniche e discipline non esclusivamente sonore e musicali che coinvolgono nello stesso momento il

corpo, l'emozione, l'intelletto. Infatti, non c'è apprendimento se questo non avviene con il corpo intero.

La biomusica propone all'interlocutore riflessioni concrete ed esperienze pratiche che aiutino la persona a unire gli opposti superando (o ri-avvicinando) le divisioni interne che sono alla base della nascita del male-essere. Aspetto motorio, emotivo e cognitivo vengono sollecitati insieme nel tentativo di riallinearne l'attività.

In linea generale, la Biomusica rinforza il sistema immunitario, tonifica l'apparato muscolo-scheletrico, favorisce la concentrazione e aumenta l'autostima.

### **Elementi metodologici**

Da più di 20 anni la biomusica sta verificando sul campo la validità di una formula metodologica precisa, denominata "i 3 tempi in biomusica". L'evolversi degli incontri di gruppo viene così scandito da una prima fase ludica, una fase dedicata agli esercizi di biomusica e una terza fase di socializzazione (in alcuni casi verbalizzata, in altri cantata). A seguire vengono schematizzate le fasi e i relativi obiettivi:

<u>Fase</u>	<u>Obiettivi</u>
<u>1 Fase: Ludica</u>  Durata: 20 – 30 minuti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ossigenazione dei tessuti;</li><li>2. riscaldamento muscolare;</li><li>3. abbattimento delle barriere sociali inevitabilmente presenti in un gruppo di adulti;</li><li>4. integrazione del gruppo;</li><li>5. favorire la creatività;</li><li>6. come elemento formativo collaborativo e non competitivo;</li><li>7. stimolare l'auto-osservazione.</li></ol>
<u>2 Fase:</u> <u>Esercizi di Biomusica</u>  Durata: 30 - 40 minuti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. rinforzare l'attività dei diversi centri neuro-endocrini;</li><li>2. tonificare l'apparato muscolare;</li><li>3. migliorare l'azione dell'apparato muscolo-scheletrico;</li><li>4. aumentare la capacità respiratoria;</li><li>5. favorire il rilassamento profondo;</li><li>6. favorire l'integrazione dell'attività dei due emisferi;</li><li>7. concorrere a sbloccare i probabili punti critici presenti nella struttura psico-fisica;</li></ol>

	8. migliorare la circolazione del sistema bioenergetico.
<u>3 Fase:</u> <u>Attività conclusiva di</u> <u>Verbalizzazione e/o</u> <u>Vocalizzazione</u>  Durata: 10 – 20 minuti	1. consentire agli utenti una conclusione serena ed emotivamente positiva; 2. offrire agli utenti una tecnica che può essere utilizzata come strumento di consapevolezza.

### La Ricerca scientifica

La Biomusica viene studiata da alcuni anni in università di diversi paesi del mondo. La prima ricerca scientifica volta alla comprensione degli effetti che i pazienti raggiungono utilizzando questa metodologia è stata svolta dall'UNAM Università Nazionale del Messico, all'interno del Megaprogetto denominato "Nuove Strategie Genomiche e Proteomiche nella Sanità Pubblica" SDEI. PTID.05.1 y ENEO-UNAM; la ricerca denominata "*Assistere la persona che presta le cure a bambini con Sindrome di Williams attraverso la Biomusica*" è stata svolta dalle facoltà di chimica e biologia e condotta dal biologo Víctor Valverde Molina e dal chimico Julio Hernández Falcón.

Questa la lista dei sintomi comunemente sottovalutati dalle persone che assistono i malati di sindrome di Williams. È comune, infatti, che chi assiste un malato sottovaluti alcuni dei seguenti segnali nel momento in cui si presentano:

- ⌚ Alterazione dei cicli di sonno/veglia (insonnia, sonnolenza);
- ⌚ Stanchezza cronica, che porta ad abusare di stimolanti che contengono caffeina o tabacco o di sostanze che permettono di conciliare il sonno o il rilassamento, come alcol e medicine;
- ⌚ Palpitazioni, tremori alle mani, disturbi digestivi;
- ⌚ Difficoltà di concentrazione, quindi poca attenzione;
- ⌚ Diminuzione dell'interesse per attività o persone che prima erano oggetto di interesse;
- ⌚ Cambiamento nel consumo di alimenti (aumento o diminuzione);
- ⌚ Comportamenti ossessivi (come, ad esempio, pulire continuamente);
- ⌚ Diminuzione del livello di tolleranza, ci si arrabbia spesso e per dettagli privi di significato;
- ⌚ Cambiamenti repentini dell'umore e dello stato d'animo;

- ⌚ Difficoltà nel superare stati di depressione o nervosismo che si traducono in isolamento.

Dopo oltre un anno di applicazioni settimanali con una popolazione di circa 80 persone, lo studio ha concluso che la Biomusica apporta ai partecipanti i seguenti benefici:

- ⌚ Attiva o diminuisce la circolazione sanguigna regolando così la tensione arteriosa;
- ⌚ Il ritmo cardiaco cambia la sua velocità in modo da sincronizzarsi con i ritmi della musica;
- ⌚ Aiuta il rilassamento;
- ⌚ Diminuisce l'ansia;
- ⌚ Diminuisce la frequenza respiratoria;
- ⌚ Diminuisce i livelli dei corticosteroidi;
- ⌚ Aumenta il livello di endorfina;
- ⌚ Diminuisce il dolore;
- ⌚ Aumenta i livelli delle Ig A e G;
- ⌚ Aumenta i valori di interleuchina-1;
- ⌚ Può influenzare positivamente la mente nell'evocare emozioni che hanno a che fare con l'allegria, il rilassamento e l'equilibrio psicologico;
- ⌚ Allevia la depressione e favorisce l'autostima.
- ⌚ La pressione arteriosa, se superiore o inferiore a valori normali, tende a normalizzarsi dopo ciascuna sessione di Biomusica;
- ⌚ La gestione delle emozioni, poco a poco, si manifesta in modo spontaneo nei partecipanti. Loro stessi affermano di concludere la sessione di giochi e esercizi stanchi ma liberi dagli stati depressivi e ansiosi e dalla aggressività accumulati durante la settimana.
- ⌚ Il linguaggio corporeo dei partecipanti denota un rilassamento soprattutto nella muscolatura facciale e nella correzione della postura in relazione alla colonna vertebrale.

Lo studio conclude: "Tutto indica che, in un prossimo futuro, potremo portare le conoscenze acquisite a gruppi di individui su una scala maggiore con problematiche simili".

Successivamente a questi risultati, l'Università La Salle di Città del Messico ha iniziato una ricerca scientifica per valutare gli effetti fisiologici e psicologici dell'utilizzo della Biomusica su pazienti iper-tesi e diabetici; i risultati sono in via di elaborazione.

Il CONICET (equivalente del C.N.R. italiano) in Argentina ha iniziato nei mesi scorsi una ricerca con analisi statistica dei dati per valutare gli effetti psicologici dell'utilizzo della Biomusica con pazienti oncologici, familiari e amici. In questo

caso l'esperienza è in via di sviluppo e i risultati non sono ancora disponibili. L'autore sta preparando lo svolgimento della stessa sperimentazione in collaborazione con il CONICET, sul territorio romano in pre-accordo verbale con il dottor Carlo Pastore.

In una comunità di Tijuana (Messico) la musicista terapeuta Teresa Fernandez de Juan ha realizzato una applicazione di Biomusica in un gruppo di donne con problemi familiari e di maltrattamento, per misurarne gli effetti sull'autostima; i misuratori sono stati; la scala sintomatica dello stress di Seppo Aro, l'Inventario di autostima di Coopersmith, un questionario aperto conclusivo. I risultati molto incoraggianti (crescita dell'autostima dal 49% all'87% della popolazione coinvolta; il livello di stress diminuito proporzionalmente dal 62% al 38% della popolazione coinvolta) sono disponibili nell'allegato dell'autrice in lingua spagnola.

Altre applicazioni della Biomusica sono portate avanti dall'autore in ambito carcerario dall'anno 2007 a tutt'oggi (Regina Coeli e Rebbibbia Nuova Complesso, Roma - Italia) per la riduzione dell'assunzione farmacologica della popolazione carceraria tossicodipendente e per il miglioramento della qualità della vita nella popolazione carceraria tossicodipendente, sex-offenders, detenuti comuni. L'intervento è integrato con tecniche di shiatsu e massaggio sonoro ed è svolto in collaborazione con le asl e i ser.t. di riferimento, ministero di giustizia, regione Lazio, garante dei diritti dei detenuti. I risultati sono stati molto buoni ma ancora statisticamente non considerati significativi.