

4 FOGLI^{UILP}

5

NUMERO

NOV2022



I BENEFICI DELLA MUSICOTERAPIA

Negli ultimi anni sono notevolmente aumentati gli studi che dimostrano quanto sia utile l'uso della musicoterapia per le persone anziane che, con l'avanzare dell'età, possono perdere creatività e senso di speranza. Non di rado, magari rimasti soli, avvertono una forte depressione, che può sfociare in tristezza, ansia, pessimismo e stanchezza.

Si può contare su numerose testimonianze che dimostrano come questa disciplina sia importante per la socializzazione in tutte le fasi della vita, ma ancor di più nel momento in

cui si ha bisogno di cure fisiche e/o psicologiche.

La musica può essere un valido sostegno, non solo dal punto di vista psicologico, quale fonte di svago e piacere, ma anche dal punto di vista fisico: se ci si affida a professionisti, può rappresentare una vera e propria tecnica riabilitativa.

La musicoterapia valorizza le potenzialità residue della persona, favorendone l'integrazione nella società e migliorando la qualità della vita.

3 attività mus Coinvolgimento emot

IL CANTO

Con la pratica corale si realizzano momenti di socializzazione e informazione culturale. Cantare vecchie canzoni crea un'atmosfera gioiosa, grazie alla quale le persone anziane si divertono, partecipano ad attività di gruppo e si rendono anche maggiormente disponibili nei confronti degli altri. Cantare in gruppo riesce a distoglierle dalle proprie preoccupazioni. Il canto è il linguaggio delle emozioni, degli affetti e della memoria; è il giusto mezzo per riuscire a narrare, raccontare e raccontarsi.

La musica fa bene al cuore e all'anima.

[Platone]

LA DANZA

Lo stimolo ritmico-musicale genera molto spesso una danza spontanea, utile per adattarsi nello spazio e nel tempo. Inoltre, il movimento aumenta la fiducia in sè stessi, fa riattivare la circolazione sanguigna e migliora il tono muscolare.

Ognuno di noi dovrebbe danzare per tutta la vita. Non essere ballerino, ma danzare.

[Rudolf Nureyev]

psicoterapiche tivo e consapevolezza

L'ASCOLTO

Ascoltare la musica non è esclusivamente un'attività rilassante, pure importante, ma riattiva negli anziani una percezione globale. Con l'ascolto di una certa canzone o melodia, le persone anziane, anche affette da demenza, possono arrivare a ricordare vari eventi del passato; si orientano nella realtà e possono avvertire un senso di gioia, rivivendo momenti della giovinezza.

La musica ci insegna la
cosa più importante che
esista: ascoltare.

[Ezio Bosso]



PERCHÈ LA MUSICA

Quando si ascolta la musica, il corpo rilascia dopamina, un neurotrasmettitore i cui benefici sono tanti: sul sistema cardiocircolatorio, sulla memoria, sulla concentrazione e sull'umore.

Ecco perché la musica è un valido aiuto anche nella terapia dei disturbi motori e cognitivi delle persone anziane. Viene utilizzata in special modo per curare patologie come il morbo di Alzheimer e di Parkinson, la demenza senile, il dolore cronico, i danni cerebrali da ictus, le disabilità motorie.

Il ritmo riesce a stimolare la deambulazione, aiuta a ritrovare un passo simmetrico, il senso dell'equilibrio e la coordinazione. L'attenzione, l'uso della parola, la capacità di apprendimento e di organizzazione risultano notevolmente stimolate.

Il potere distensivo della musica migliora anche alcuni disturbi del comportamento e il wandering (cioè il vagabondaggio, cui ricorrono alcuni anziani affetti da demenza senile, con la speranza di arrivare in un luogo amato).

L'ascolto della musica facilita l'apprendimento o il ri-apprendimento di certe abilità che si sono perse per vari motivi; è positivo anche il semplice battito delle mani.

Quindi è fondamentale far approcciare le persone anziane alla musica, perché migliora la qualità della vita e arricchisce l'essere umano in qualsiasi momento della propria esistenza.