

## Effetti degli stili musicali

**Pubblicato:** Martedì 2 Febbraio 2021



La musica, il ritmo e la danza sono stati una parte importante della vita umana sin dai tempi antichi. A seconda del genere, dell'intensità, delle condizioni mentali e fisiche attuali, influenza sul cervello umano, sul nostro umore e persino sulla nostra salute.

La musicoterapia è stata a lungo utilizzata in medicina: allevia l'ansia, ti fa sentire meglio e accelera il processo di guarigione dopo una malattia o un infortunio.

### La musica ha poteri curativi

Dopo la prima guerra mondiale, musicisti e cantanti si recarono negli ospedali in America per riprendersi da veterani di guerra traumatizzati. La musica funzionò a meraviglia in quel contesto: infatti le condizioni dei soldati migliorarono molto rapidamente.

La musica è usata con successo per scopi terapeutici in molti problemi e malattie mentali e fisiche. In effetti, per quanto strano possa sembrare all'inizio, la musicoterapia si è dimostrata estremamente efficace anche nel trattamento di patologie quali perdita dell'udito e acufeni.

La musica attiva, cioè quella che ascoltiamo quando suoniamo uno strumento, cantiamo e balliamo, è ancora più benefica per la nostra salute: infatti oltre a migliorare le tue condizioni fisiche, ascoltare musica aumenta anche il tuo senso di felicità e svolge anche un ruolo attivo nella costruzione del senso di comunità.

## Generi diversi – effetti diversi

La musica classica e il rock migliorano il nostro umore, la nostra capacità di concentrazione e contribuiscono ad aumentare le funzionalità cerebrali.

Certo, molto dipende dalle inclinazioni di ciascun individuo verso quel particolare tipo di musica: infatti ci sono persone che sono rese nervose dall’ascolto di brani di musica classica, così come altre possono non apprezzare le forti sonorità rock.

Sebbene vi siano molti pregiudizi verso questo genere musicale e nonostante alcune ricerche hanno dimostrato che può anche suscitare sentimenti antisociali in alcune persone, anche l’heavy metal apporta benefici alla salute: infatti non provoca aggressività in tutti i soggetti, bensì aiuta ad alleviare la tensione e la rabbia, allevia lo stress e aumenta la fiducia in se stessi.

Il blues e il jazz invece sono musiche calmanti, aiutano a rilassarsi e hanno un effetto positivo sul pensiero, mentre il country e la musica con contenuti altrettanto malinconici possono invece causare depressione in molte persone. Per questa ragione l’ascolto di questo tipo di canzoni non è consigliato a coloro che non sono in condizioni psicofisiche ottimali, o che comunque si trovano in stati di sofferenza sentimentale.

I ritmi rap e hip-hop ci rendono infine sicuri, aperti e socievoli: infatti stando ai sondaggi l’ascolto delle hit di classifica di questi generi apportano molta gioia ai soggetti che le ascoltano.

## Come ascoltare la musica “correttamente”?

Gli effetti benefici della musica possono essere riscontrati anche nell’infanzia, così come in età fetale: infatti le onde sonore sviluppano il cervello e favoriscono la crescita del corpo e l’intelligenza dei bambini.

Dopo una giornata lunga e stressante, è bene sedersi e rilassarsi ascoltando la propria musica preferita, oppure ballare e sfogarsi mentre si balla e si festeggia in una piacevole discoteca.

Tuttavia non importa come, dove e quale musica ascoltiamo: infatti la cosa più importante creare le condizioni ideali per ascoltarla, poiché se essa è confusa o rimbomba nell’ambiente può causare sintomi fastidiosi quali mal di testa e irritabilità, perdendo dunque i suoi effetti benefici sull’organismo.

Per ricreare le condizioni ottimali è bene innanzitutto procurarsi altoparlanti di alta qualità e altre apparecchiature hi-fi audio, per rendere il suono davvero soddisfacente e minimamente fastidioso.

Ma tutto questo è tutt’altro che sufficiente: infatti il rumore fastidioso proveniente dalla strada e dai vicini può rovinare l’esperienza di ascolto musicale. Per questo oggi esistono in commercio una miriade di eccellenti elementi acustici, il cui utilizzo aiuta a migliorare il suono all’interno di tutta della nostra casa, favorendo così il pieno godimento della musica che più ci piace.

**Pannelli fonoisolanti** e diffusori acustici possono essere posizionati sulle pareti e sul soffitto, mentre le tende fonoassorbenti possono essere installate davanti alle finestre; infine per un’ottima soluzione per il pavimento sono i tappeti acustici.

In questo modo possiamo evitare la formazione degli echi in casa e ottenere un suono più chiaro e armonioso.

## Proteggiamo le nostre orecchie

Quando si usano le orecchie e le cuffie occorre fare attenzione a non ascoltare la musica al massimo volume: infatti la musica ad alto volume può danneggiare seriamente l'udito, con conseguenze talvolta permanenti.

## A ciascuno il suo

Siamo personalità diverse, con gusti diversi, ma fortunatamente ci sono così tanti generi musicali diversi; quindi quasi tutti possono trovare uno stile di loro gradimento.

Ascoltiamo spesso la nostra musica preferita, lasciamo che i ritmi oscillino, rallegriamo e abbelliamo le nostre giornate: tutto questo ci renderà più forti nello spirito e nel corpo.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it