



SUONOTERAPIA - Gli strumenti

Le proprietà curative del suono e della musica sono note sin dall'antichità. Le testimonianze lasciate da Pitagora e Platone in Grecia, la musica dell'arpa di Davide di cui si parla nella Bibbia e gli inni dei Veda in India sono una conferma dei poteri curativi del suono. In epoca moderna, gli effetti terapeutici del suono furono scoperti dalla medicina nel 1896: alcuni generi musicali stimolavano la circolazione cerebrale e periferica, mentre altri influivano sulla lucidità mentale.

Siccome l'orecchio non solo è l'organo più importante del sistema uditivo, ma influisce notevolmente anche sul movimento degli occhi, sui ritmi del corpo fisico, sullo sviluppo cerebrale del feto e sui livelli di stress dell'organismo, ormai l'impiego del suono a fini terapeutici sta diventando una pratica sempre più diffusa. Di recente sono stati oggetto di studio anche gli effetti negativi del suono, dovuti sia all'ascolto di musica a un volume troppo alto, sia all'esposizione al rumore dei macchinari industriali.

Considerare il rumore come un semplice fastidio equivale a considerare lo smog come un semplice inconveniente: il rumore costituisce sempre e comunque un pericolo per la salute dell'uomo.

A conferma di questa teoria, uno studio ha rivelato che oltre il 60 per cento degli studenti al primo anno di università soffre di problemi uditivi sulle frequenze alte a causa di un'esposizione prolungata a livelli acustici elevati.

Come funziona la suonoterapia

