

IL Canto e il benessere

La voce è una funzione che ci accompagna in tutto il nostro percorso evolutivo, ancora prima che il bambino impari a parlare.

E' attraverso la modulazione della voce che il neonato *fa capire di cosa ha bisogno* e chiede all' adulto di soddisfare questi bisogni, senza timore di non piacere o di non essere corrisposto. La voce è anche qualcosa di unico, così come le impronte digitali, non esiste una voce identica ad un' altra e per questo è una Funzione fondamentale nella costruzione dell' identità personale e della propria Consistenza: Come Funzione partecipa a tutte le fasi di vita ma, con l' attraversamento di esperienze di vita insoddisfacenti o inadeguate, col tempo l' adulto può perdere la capacità di chiedere, di esprimere i propri sentimenti attraverso la voce, o perdere il piacere di farsi ascoltare, anche attraverso il canto. Questo può accadere quando le richieste non vengono mai soddisfatte, quando si è stati soggetti a critiche, quando non ci si è sentiti per lungo tempo ascoltati o considerati, quando si è costretti in stereotipie di controllo, chiusure posturali ed espressive.

Non tutti sanno cantare, ma esistono anche persone chiuse, timide e insicure che nel canto ritrovano l' integrazione, diventano sicure di sé e consistenti.

Il canto permette di acquisire uno stato di Benessere: ricerche scientifiche hanno dimostrato che crea, grazie all' uso del diaframma, un allenamento della tensione muscolare; scatena la produzione di analgesici endogeni, come le catecolamine, da parte del sistema nervoso; affina il funzionamento del sistema immunitario migliorando lo stato generale dello stato di salute dell' individuo: Anche nella vita intrauterina varie ricerche hanno dimostrato che le canzoni cantate da mamma e papà calmano e la musica influisce sulla plasticità cerebrale.

Ormai sono numerose le ricerche che dimostrano che cantare può portare a diversi benefici:

- **Benefici fisici:** a livello respiratorio, ad esempio, alcuni studi suggeriscono che il canto aumenti la forza dei muscoli respiratori (Kiens, Reimer e Guyn, 1999); a livello cardiaco il canto sembra produrre cambiamenti di lunga durata sia nel sistema cardiovascolare che a livello polmonare; a livello immunologico, ad esempio, all' università di Francoforte è stato dimostrato che i coristi dopo un' ora di canto del Requiem di Mozart, avevano un aumento di concentrazione sanguigna di immunoglobulina ed idrocortisone (Clift end Hancox 2001) neurologico, essendo in grado di indurre cambiamenti plastici nel cervello con l' allenamento costante.

- **Benefici psicologici ed evolutivi:** a livello di capacità comunicative Go Tell et al. (2002) si sono focalizzati sulla comunicazione verbale e hanno dimostrato che il canto dei caregivers porta ad un aumento della cooperazione da parte del paziente; provoca un effetto di catarsi e sollievo; aumenta la conoscenza di sé e del proprio modo di funzionare oltre che delle proprie competenze musicali; porta a sviluppo intellettuale grazie ai cambiamenti adattivi nei circuiti neurali relativi all' apprendimento di competenze motorie (Nielsen e Choen, 2008).
- **Benefici sociali:** soprattutto durante le attività corali, in quanto porta ad aumentare il senso di appartenenza ad un gruppo, a maggior integrazione sociale, a capacità di comunicazione e senso di comunità.
- **Benefici musicali:** comprensione della musica, ad esempio la struttura, il fraseggio; lo sviluppo della memoria musicale; l' aumento della competenza vocale, la colorazione tono, l' intonazione, il ritmo e la sonorità; la creazione di un repertorio musicale.

Tre rami del nervo vago sono coinvolti nella produzione della voce: il ramo faringeo, il ramo laringeo ricorrente e il ramo laringeo superiore. Grazie alle sue strette connessioni con la laringe, il nervo vago, il principale del sistema nervoso parasimpatico, se stimolato da attività quali vocalizzare, cantare, piangere, ridere (ma anche tutte quelle che hanno a che fare con la nutrizione quali mangiare, bere, succhiare), determina rilassamento e produzione di endorfine (Porges, 2014): Ecco una spiegazione scientifica al famoso “ **canta che ti passa**”.

La **Cantoterapia** è una nuova forma di arteterapia che sfrutta gli effetti terapeutici del canto.