

MUSICROM § EFFETTI PSICOFISICI DI SUONI E COLORI

Di Aida Muratori

Onde sonore e luminose, di differente frequenza, ampiezza, forma e durata, attraversano tutto il pianeta, penetrando continuamente i nostri corpi fisici (e relativi organi sensoriali) e in base a come vengono utilizzate agiscono su di noi: positivamente o negativamente. Possono apportare benessere (rilassare, rasserenare, stimolare la creatività etc) e viceversa far ammalare (malattie da inquinamento acustico e luminoso-ambientale: stress depressione, angoscia, ansia, panico etc)

La Musica è un linguaggio formato da Suoni e durate nel tempo, mentre lo spettro della Luce visibile, si scompone in una gradazione di Colori, così come essi si presentano in Natura e nell'Arcobaleno (Newton e Einstein)

Suoni e Luce sono entrambi fenomeni fisici di natura elettromagnetica, Vibrazioni che permettono la vita a tutti gli Esseri esistenti sul nostro Pianeta Terra. Infatti ogni essere vivente: Umano Animale o Vegetale, è un agglomerato di cellule che vibrano incessantemente (che risuonano quindi, anche se a frequenze non udibili all'orecchio umano) e che emettono deboli radiazioni luminose: i "Biofotoni" (invisibili all'occhio umano) in grado di comunicare informazioni alle cellule. Perciò il Biofisico tedesco A. Popp definisce la Luce (e i colori) un "linguaggio vivente tra le cellule"

Nei laboratori di Ricerca Scientifica sono state provate le variazioni Psicofisiche che si verificano nell'individuo sottoposto a diversi tipi di luce-colori e suoni. Ciascuno di noi, infatti, predilige o respinge, Suoni Musicali o Colori, sui quali proietta, Emozioni, pulsioni e frustrazioni, manifestando così lo stato di salute e le necessità fisiche e psichiche di quel momento. In campo neurologico le pulsioni del cervello sono suddivise in Onde cerebrali: Alpha, Beta, Theta, Delta. A ogni onda corrisponde uno specifico modo dell'organismo o dell'individuo di vivere una determinata situazione. L'onda luminosa o sonora agisce quindi sull'individuo e il suo flusso deve corrispondere a mutamenti vibratorii e pulsatori, che sul piano psichico si traducono in una variazione dell'emissione delle onde emanate dal cervello e poi sul piano fisico da un mutamento dello stato energetico di tutto l'organismo. In Cromoterapia il raggio di luce Rosso aumenta le onde Beta (stimola e induce eccitazione), mentre il raggio di luce Blu le onde Alpha (calma e rilassa)

La gamma dell'infrarosso (colori caldi: rosso arancione giallo) tende a tonificare ed eccitare. I muscoli si tendono, la respirazione e il battito cardiaco accelerano, la pressione sanguigna e il tasso di adrenalina aumentano. Viceversa, con la gamma degli Infraverdi (colori freddi: verde, blu-indaco e viola) si ottiene l'effetto contrario: rilassante, rinfrescante e calmante. Analogamente in Musicoterapia, ai colori caldi si associano toni corti e di forte intensità, dal ritmo allegro o incessante (onde cerebrali Beta) e ai colori freddi, suoni lunghi, di debole o media intensità e dal ritmo lento e tranquillo (Onde cerebrali Alpha)

Chiaramente questa è una spiegazione a carattere generale, poiché in realtà le metodiche di Musicoterapia e Cromoterapia sono ben più complesse e ricche di sfumature interpretative. Infine una buona regola è quella di apportare il necessario equilibrio tra stimoli opposti. Per esempio in Cromoterapia ad un colore caldo ed energizzante, si consiglia l'esposizione e l'assorbimento (attraverso occhio retina e pelle) del suo colore opposto. Es: rosso-verde, giallo-viola, blu-arancione. Il tempo di esposizione del colore di cui si ha bisogno sarà più lungo del tempo di esposizione del suo opposto -compensatorio. (Infatti ogni coppia di colori: Primario - secondario, ricrea l'intero spettro della luce bianca visibile) I termini Musicoterapia e Cromoterapia significano letteralmente curare con la musica-suoni e curare con la luce-colori. La parola terapia deriva dal greco "therapeuò" che significa curare, risanare e quindi riequilibrare

