

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 6

Artikel: Musica e movimento [seconda parte] : la musica come strumento di psicoregolazione

Autor: Greder, Fredi

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999760>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Musica e movimento (2)

La musica come strumento di psicoregolazione

di Fred Greder

traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

Se una volta spendessimo un po' di tempo per osservare noi stessi, per prestare attenzione alle reazioni del nostro corpo e all'evoluzione del nostro stato interiore quando un'onda di note musicali penetra nelle nostre orecchie, allora potremmo fare delle scoperte molto interessanti: poco a poco iniziamo istintivamente a sgambettare ed a battere le dita sul bordo del tavolo. Il nostro corpo si lascia coinvolgere dal ritmo; la testa inizia ad oscillare in modo cadenzato e con il palmo della mano battiamo il ritmo sulle cosce. E, così, possiamo constatare meravigliati che queste reazioni sono indipendenti dalla nostra volontà. Infatti, è come se una serie di stimoli esterni si impossessasse progressivamente del nostro essere.

In questo caso, lo stimolo è il concetto giusto per spiegare i processi generati dalla musica. Gli stimoli musicali possono modificare il comportamento, "manipolare" il corpo così come la psiche, e questo in proporzioni inimmaginabili. Certi stimoli, come il suono e i rumori che penetrano nelle orecchie senza la nostra volontà ed in modo costante, possono portarci ad uno stato di eccitazione intenso.

E poco importa di che musica si tratti: una musica astratta o sintetica, dei ritmi costanti e monotoni, jazz o melodie sdolcinate con un grande impatto commerciale, una musica seria o ricreativa. Per principio, i processi che avvengono a livello fisico durante la rielaborazione degli stimoli percepiti e le reazioni del corpo sono identici e non dipendono dal tipo di musica ma piuttosto dal loro contenuto emozionale. Numerosi studi hanno cercato di descrivere gli

La musica dà origine alla danza.





La musica "ipnotizza" gli spettatori durante i concerti.

effetti della musica sull'essere umano e di determinare in particolare il loro grado d'impatto e la loro durata. La domanda che ci si pone è sempre la stessa: perché un certo tipo di musica esercita un certo tipo di effetto su un certo tipo di persone in un certo tipo di situazioni e qual è la natura di questo effetto? Si può abbozzare una risposta in questo modo: la musica ha sempre esercitato un grande fascino a tal punto che può provocare in taluni un'esplosione emozionale devastatrice e spesso incontrollabile; la musica ha un potere magico che non può essere spiegato con criteri esclusivamente razionali; essa consola e rigenera, commuove e conforta, eccita le passioni ed attiva gli impulsi motori; la musica può ipnotizzare e far perdere il senso del tempo, può innervosire o tranquillizzare e facilitare l'espressione di sentimenti d'amore; la musica può rendere aggressivi, può stimolare o, al contrario, avere un effetto antispaetico sia durante il parto sia quando si fa la spesa al supermercato.

Quanto all'utilizzazione della musica per soddisfare gli interessi più disparati, si può facilmente immaginare come essa sia pari alla sua magia e al suo fascino. Fu già così nel passato e lo è ancora oggi. Si può persino aggiungere che il livello di sfruttamento dei suoi effetti non è mai stato così elevato come adesso. L'effetto della musica sull'uomo viene studiato a livello scientifico; le università, gli istituti di marketing, le agenzie pubblicitarie, l'industria e la politica fanno buon uso

delle conoscenze acquisite ed impiegano la musica in un modo altamente funzionale e mirato.

Uno strumento di psicoregolazione

Volenti o nolenti, la musica non ci abbandona mai. E' onnipresente ed inaffia letteralmente la nostra vita quotidiana. La radiosveglia inaugura la giornata; la musica ci accompagna mentre ci rasiamo e facciamo colazione; la musica interrompe i

notiziari e risuona ogni volta che lo speaker non sa cosa dire. Anche in auto, quanto ci rechiamo sul posto di lavoro, ascoltiamo della musica, spesso condita dal frastuono del traffico, della gente e della città. La musica risuona in ufficio, nelle officine, nelle mense, nelle toilette, nei grandi magazzini, nelle boutiques, nei mezzi di trasporto pubblici. Musica dal parrucchiere, dal dentista e nella sala d'attesa dello studio del medico. Musica in quasi tutti i ristoranti, sulla strada, nelle piscine, nelle piste del ghiaccio e negli stadi. La musica fa compagnia alle casalinghe durante le faccende quotidiane e agli allievi quando fanno i compiti. Il walkman riempie i pochi momenti acustici ancora liberi. La televisione condisce quasi ogni trasmissione con musica. E alla sera si continua nei bar, nelle discoteche o nelle feste private. La musica la fa da padrone anche durante i concerti in sala e all'aperto, le opere e la messa domenicale.

Come stupirsi allora che la musica abbia dato vita ad un mercato industriale di dimensioni così gigantesche. Una rete mondiale di agenti di ogni tipo, di arrangiatori, di produttori, di case discografiche e di fabbricanti di accessori fanno di tutto per mantenerci sotto pressione e per non lasciarci neanche un attimo di tranquillità per pensare e riflettere. In verità, coloro che diffondono la musica lo fanno in piena cognizione di causa, in quanto sanno che la musica è una componente indispensabile della vita quotidiana e del tempo libero. Condizionati già a partire dalla prima infanzia, la maggior par-



Strumenti, elementi musicali e psicoregolazione

Elementi musicali

Il ritmo: è percettibile attraverso gli organi sensori e tocca quindi i campi motorio, sensoriale e fisiologico.

La melodia: ha le sue radici nell'animo e provoca delle reazioni a livello emozionale ed affettivo.

L'armonia: acquisisce una forma soltanto grazie ad un processo di riflessione ed è perciò la forma più elevata dell'espressione musicale.

Parametri musicali

Durata del suono: misura, metrica, ritmo, tempo, agogica ecc.

Esempio di psicoregolazione possibile: aumento della prestazione attraverso un'accelerazione della cadenza; i tempi morti e, in altri termini, le fasi di recupero diminuiscono.

Intensità del suono: dinamica, sfumature, strumentazione, ecc.

Esempio di psicoregolazione possibile: una musica ad alto volume ha un effetto liberatorio e dà coraggio; più il volume della musica aumenta, più i movimenti si amplificano.

Tonalità del suono: melodia, registro, strumentazione, ecc.

Esempio di psicoregolazione possibile: una musica stridente rende nervosi ed agitati mentre se è bassa (vibrazioni) tranquillizza.

Qualità del suono: articolazione, orcherstrazione, strumenti a percussione, istrumentazione, ecc.

Esempio di psicoregolazione possibile: una cattiva orchestrazione può rendere inquieti; certi stili musicali possono innervosire oppure rilassare.

Struttura del suono: fraseggi, forme, melodie, sequenze, ecc.

Esempio di manipolazione: le ripetizioni possono annoiare, certe forme possono perturbare, certe sequenze possono eccitare.

Strumenti musicali

La scelta e l'impiego dei diversi strumenti musicali suscita le associazioni più disparate. L'influsso degli strumenti sul corpo umano può essere descritto in questo modo.

Fisico: strumenti a fiato d'ottone, a percussione, tutti gli strumenti nel loro registro grave

Emozione: strumenti a fiato di legno, strumenti a corde

Mente: strumenti ed orchestre d'archi

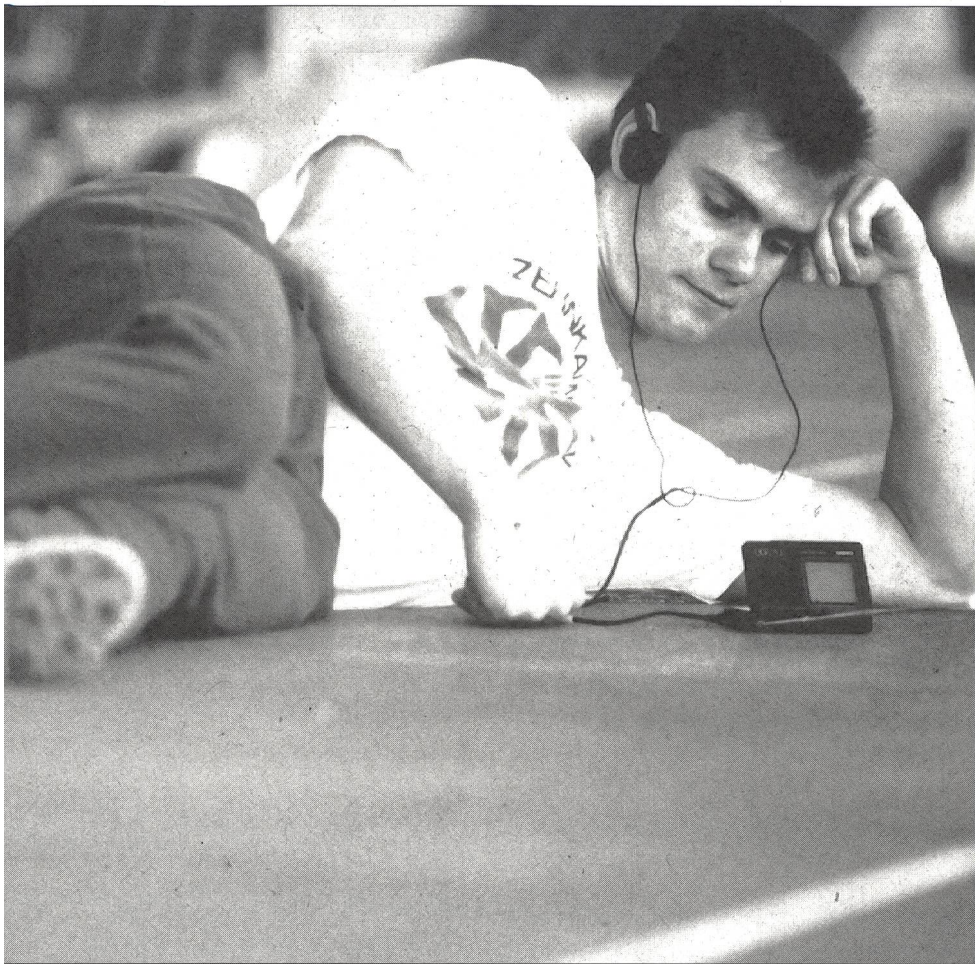
Animo: arpa, organo, canto



te delle persone non possono vivere senza musica. Senza questo bombardamento di suoni, si sentono a disagio e non riescono più a sopportare il silenzio. La musica è diventata una droga popolare. Si sa che il corpo e la psiche reagiscono alla musica. Ad una certa frequenza, le vibrazioni fanno tremare il corpo e penetrano le membra ed il cuore. Le orecchie, questo organo così sensibile, non riesce a sottrarsi a questa tempesta costante di suoni. Negli ambienti interessati si sa che la musica accelera la frequenza cardiorespiratoria ed innalza la pressione arteriosa. Pertanto, la musica può fungere da strumento sia di manipolazione che di psicoregolazione.

Se è vero che la musica può avere degli effetti eminentemente benefici, è altresì risaputo che certi suoi campi di applicazione possono dare adito a discussioni: in ogni epoca ed in tutte le culture, si è fatto ricorso alla musica o, per meglio dire, alla cadenza, per aumentare il rendimento sul lavoro, per creare un atteggiamento favorevole nei confronti della guerra, per scandire il passo di marcia, per implorare gli dei, invocare gli spiriti e combattere i demoni. Ma mai come ora nella storia dell'umanità, si era arrivati ad una tale inva-





Maggior tranquillità e concentrazione per lo sportivo grazie al walkman.

sione acustica. L'invenzione del disco e del transistor hanno permesso alla musica di infiltrarsi in tutti gli ambienti della società, indipendentemente dall'età e dal livello socio-culturale.

Sport, musica e psicoregolazione

La musica può essere utilizzata anche nel campo dello sport sia per migliorare la prestazione che per aumentare il piacere. In ogni settore ci sono dei deficit da compensare. Ogni sportivo può incappare in una situazione di stress, di mancanza di fiducia nei propri mezzi, di difficoltà di concentrazione, di mancanza di spirito di combattività e di dominio della paura di perdere. Se l'allenatore o l'insegnante conosce bene lo sportivo e in particolare le sue preferenze musicali, ed è favorevole ad un impiego della musica come sussidio didattico, allora la musica può esercitare veramente un influsso positivo. Infatti la musica può rilassare in situazioni di stress, sciogliere tensioni e calmare prima della competizione; inoltre, può stimolare i paurosi e gli apatici, può aumentare l'intensità della prestazione e strutturare un al-

lenamento ad intervalli, può stimolare la capacità di osservazione e di apprendimento, e può rendere meno noiose le fasi di allenamento ripetitive. L'utilizzazione più recente del walkman, inoltre, contribuisce a fare in modo che lo stadio ridiventi per loro un'isola di tranquillità e di raccoglimento.

Ciò nonostante, non è detto che la musica risolva tutti i problemi degli sportivi. Però, ci si può porre la domanda se non sia doveroso incoraggiare la collaborazione tra la musica e lo sport con ricerche comuni. Poi bisogna domandarsi anche fino a che punto è lecito ricorrere alla musica. Infatti, la musica non esercita soltanto un effetto corroborante, calmante e terapeutico, ma può anche istigare, eccitare e distrurre. Sciamani e guaritori hanno trasformato gli uomini in angeli e diavoli, i deboli in eroi e gli sfaticati in uomini superresistenti.

Per queste ragioni, lo sport e la musica devono collaborare maggiormente e questo a tutti i livelli: nelle scuole, nei centri di formazione degli insegnanti, nelle università, nelle società sportive. Lo scopo è quello di scambiare visioni, informazioni e conoscenze in modo da evitare altri abusi della musica non più tollerabili. ■

Perché un certo tipo di musica esercita un certo effetto su un certo tipo di persone in un certo tipo di situazione e qual è la natura di questo effetto?

Per principio, la musica in sé non ha la facoltà di eccitare o rilassare, ma ciò non significa che attraverso l'ascolto l'uno o l'altro effetto non possa riprodursi. Nessun elemento musicale di per sé può favorire od ostacolare il rilassamento.

Condizioni e fattori indipendenti dalla musica decidono se un pezzo musicale ha un effetto calmante o eccitante. A seconda di queste condizioni e di queste circostanze, tutti gli stili musicali possono esercitare gli effetti più disparati.

Le disposizioni psichiche dell'uditore (atteggiamento, esigenze, tensione, ecc.) occupano un ruolo importante tra le condizioni e le circostanze indipendenti dalla musica. Le condizioni esteriori nelle quali si trova l'uditore o nelle quali cerca di immedesimarsi sono spesso l'espressione delle sue disposizioni interiori.

Se la musica è in sintonia con le disposizioni interiori dell'uditore o se ne riflette la natura, allora viene vissuta come una fonte di rilassamento. Ciò vale per tutti gli stili musicali.

Una musica veloce, ad alto volume e conosciuta incita a muoversi. Se in più è molto ritmata, allora l'effetto è doppio.

Una musica lenta, a basso volume e melodica ha un effetto rilassante. Il rilassamento si manifesta durante l'ascolto. Nel caso precedente, invece, la musica può favorire un rilassamento dopo l'ascolto nel senso di un "esaurimento emozionale".