

ASCOLTARE MUSICA CI FA BENE

Quando ascoltiamo musica, il nostro corpo reagisce: se siamo agitati, una musica calma può aiutarci a rilassarci.

Ad esempio, ascoltare musica dopo essere usciti da scuola ci può aiutare a ritrovare la tranquillità e recuperare le energie. Allo stesso modo, prima di una partita o di una gara sportiva, molti ragazzi la usano per sentirsi più carichi e pronti ad affrontare la sfida.

Più musica, meno cortisolo

In questi momenti diminuisce il cortisolo, una sostanza che il nostro corpo produce quando siamo sotto stress. Per questo, dopo aver ascoltato una musica che ci piace, possiamo sentirci più tranquilli e concentrati. Alcune ricerche hanno mostrato che bastano anche circa 20–25 minuti di ascolto per ridurre in modo evidente l'ansia.

Le mucche producono più latte, le galline più uova

Uno studio condotto negli anni 2000 in una grande università americana, nello stato del Wisconsin, dimostra che le mucche danno più latte quando ascoltano musica lenta e rilassante.

Allo stesso modo le galline, quando vivono in un ambiente tranquillo e con musica calma, sono meno stressate e producono più uova. Se invece ci sono rumori forti e continui, si agitano facilmente e la produzione diminuisce.

Anche noi umani stiamo meglio!

In generale, questo vale per tutti gli esseri viventi, esseri umani compresi: quando siamo tranquilli, il nostro corpo funziona meglio. La musica lenta e regolare contribuisce a creare un ambiente più sereno, mentre il rumore crea tensione e disturbo.

SUONARE CI FA STARE ANCORA MEGLIO

Se ascoltare musica ci fa bene, suonarla può avere effetti ancora più forti.

Quando suoniamo uno strumento o cantiamo, non siamo solo ascoltatori: diventiamo protagonisti attivi della musica.

Suonare richiede attenzione, coordinazione e ascolto. Le mani, la voce, il respiro e l'orecchio lavorano insieme: è come un piccolo allenamento per il cervello. Per questo la musica aiuta a migliorare la concentrazione e la memoria.

Inoltre, il nostro corpo si rilassa e diminuisce lo stress. Anche in questo caso si abbassa il cortisolo e aumentano sostanze legate al benessere e al piacere. È un po' come fare sport, ma con i suoni.

Un aiuto per il cervello

C'è anche un altro aspetto importante: il cervello continua a svilupparsi fino a circa 20-25 anni. Questo significa che, alla tua età, imparare a suonare è particolarmente utile, perché aiuta il cervello a crescere meglio e a creare nuove connessioni.

Anche se da grande non farai il musicista, imparare a suonare uno strumento ti dà una marcia in più per affrontare lo studio, lo sport e molte altre sfide della vita quotidiana.

Esprimere emozioni

La musica è anche un modo per esprimere emozioni. A volte è difficile spiegare a parole come ci sentiamo; suonando o cantando, invece, possiamo comunicarlo in modo diretto.

Suonare insieme agli altri, poi, aiuta a condividere queste emozioni: bisogna ascoltarsi, andare a tempo e collaborare. Così si crea un senso di unione e di fiducia reciproca, e ci si sente più vicini.

La buona musica fa bene sempre

Insomma: la musica, quella fatta bene, ci fa stare meglio. Sia quando la ascoltiamo, e ancora di più quando siamo noi a suonarla.

Speriamo che questo libro ti accompagni e ti guidi nella scoperta di questo mondo meraviglioso!!