Lamezia Terme. La funzione della musica in tempo di coronavirus

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



LAMEZIA TERME (CZ) 16 APR - «Ascoltare musica aiuta a superare la paura, a stare meglio e a sentirci meno soli in questo tempo del coronavirus nel quale siamo costretti a stare a casa per contenerne la diffusione».

Lo afferma il maestro don Pino Latelli, direttore del Coro Polifonico “Avvocato Antonio Ugo Arcuri” di Lamezia Terme, nel corso di una conversazione intavolata con il soprano Franceschina Molinaro, docente e maestro del Coro Voci Bianche San Francesco di Paola di Lamezia Terme, sul valore e sulla funzione terapeutica dell’ascolto della musica specie nella solitudine della propria casa.

«La musica, soprattutto quella classica e quella sacra, è molto importante nella routine quotidiana e, specialmente in questo periodo in cui siamo costretti a trascorrere le lunghe giornate a casa, potrebbe diventare un ottimo compagno di viaggio per vincere lo stress e le preoccupazioni di questi giorni» sostiene il soprano Molinaro, che sta perfezionando le competenze canore già acquisite con i consigli offerti dallo stesso maestro don Pino Latelli. «Abbiamo – prosegue il soprano Molinaro - urgente bisogno di rilassarci, di riprendere fiducia e forza per affrontare questi difficili momenti: l’ascolto della musica apporta enormi benefici al nostro corpo e alla nostra mente. Semplicemente ascoltando musica, abbassiamo i valori del cortisolo, ormone dello stress, ed aumentiamo invece il valore della dopamina, ormone del benessere. La musica rafforza anche il nostro sistema immunitario, come dimostrano numerose ricerche scientifiche.

L’ascolto di Bach e di Mozart aiuta, chi soffre di insonnia, a dormire meglio». In questo difficile momento storico certamente la musica darà ad ogni singola persona un valido supporto psicologico, un aiuto per migliorare la qualità della propria vita. Infatti, in base alle opinioni di validi studiosi, la potenza del suono e le vibranti note musicali interagiscono con i sentimenti, le passioni, la memoria, l’immaginazione, apportando “magnum gaudium” ed elevando il tono del nostro stato d’animo.

Alla luce di questi benefici effetti, il soprano Molinaro consiglia e suggerisce di iniziare il percorso di ascolto musicale con i brani “Ave Maria” di Vladimir Fedorovic Vavilov , “Canone in re maggiore” di Johann Pachelbel, “Improvvisato” di Wolfgang Amadeus Mozart e “Sonata al chiaro di luna” di Ludvig Van Beethoven. «Certi del ruolo terapeutico della musica – conclude il maestro Molinaro – rivolgo a tutti l’invito ad accostarsi all’ascolto della musica classica e di quella sacra nella convinzione che fa bene e nella consapevolezza che essa può regalare momenti di bellezza estetica».

Lina Latelli Nucifero

Foto; Il maestro don Pino Ltelli

Foto: Il soprano Franceschina Molinaro

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/la-funzione-della-musica-tempo-di-coronavirus/120548