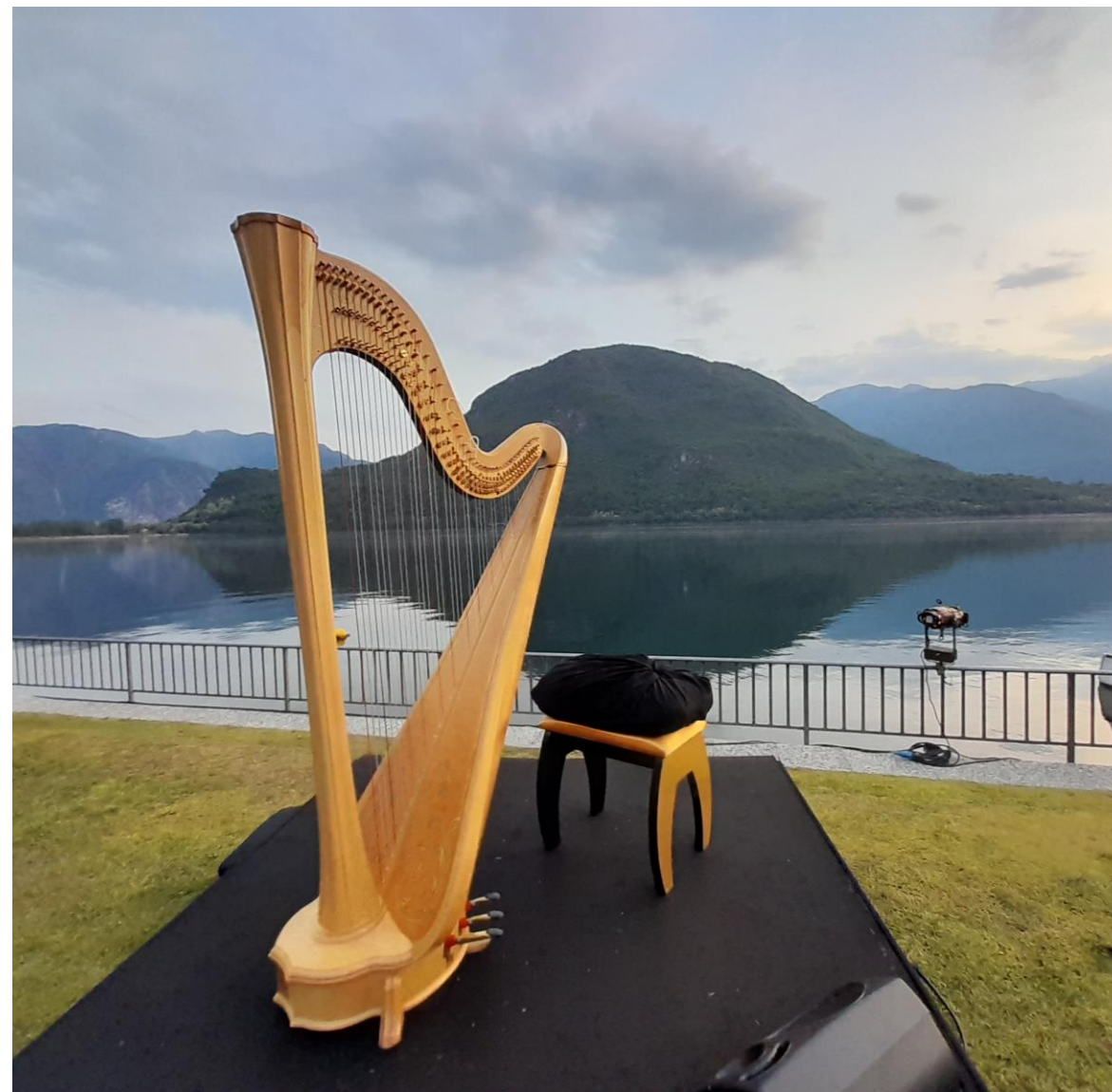


L'arpa-terapia per il benessere armonico

Marianne Gubri

Cortina Mindfulness

Sabato 28 settembre 2024





Premessa



Benessere come relazione armonica tra le parti che ci compongono: stato di equilibrio tra corpo, mente, emozioni e spirito



Benessere come relazione armonica tra gli individui e gli esseri viventi: relazioni sociali indispensabili nel raggiungere il benessere armonico.



Come la musica e in particolare l'arpa possono favorire un benessere armonico?

Il benessere armonico



Metodologia



Ricerca musicoterapica

Journal of Music Therapy, Harp Therapy Journal,
Music Therapy Perspectives



Esperienze di arpaterapia:

Meditazione e arpaterapia Donne al Centro (Komen Italia) presso l'Ospedale Bellaria di Bologna condotti col il Prof. Pagliaro con gruppi di 10/12 persone e Vibroacoustic Harp Therapy: 140 clienti (luglio 2022 – settembre 2024), studio Arpeggi di Bologna



Filosofia e mitologia a support della scienza

Arpaterapia tra
scienza
arte e
filosofia

Arpaterapia e musicoterapia

Una forma specifica di **musicoterapia recettiva**, Viene utilizzata per i suoi benefici grazie alle particolari qualità armoniche dell'arpa. Nata negli Stati Uniti nel 1990 Professione riconosciuta dal National Standard Board for Therapeutic Musicians

- **Musicoterapia Recettiva:**

- Ascolto di musica proposta dal terapeuta, in modo passivo ma consapevole, con l'obiettivo di rilassarsi, riflettere su stati emozionali o evocare immagini interiori.
- Utile per ridurre stress, ansia o dolore, e migliorare l'umore.
- Particolarmente usata in contesti clinici come ospedali, hospice e centri di cura palliativa.

- **Musica Terapeutica e Suonoterapia:**

- Generazione di suoni e vibrazioni che facilitano il rilassamento.
- Suonato dal vivo, adattandosi ai bisogni reali del cliente

- **Elementi Attivi (Arpaterapia Interattiva):**

- In alcuni casi, il paziente può suonare per favorire l'espressione emotiva e la stimolazione cognitiva e/o motoria

Arpaterapia in oncologia

Riduzione della nausea dopo l'intervento in chemioterapia:

da uno studio effettuato alla West Virginia University nel 2010:
“The research underway at the Mary Babb Randolph Cancer Center will evaluate the effects of therapeutic harp music on patients with chemotherapy-induced nausea and vomiting. It is one of the first studies to test live music’s effect on reducing nausea.”

Riduzione dello stress e regolazione del ritmo cardiaco e respiratorio:

Studio presso l’United Hospital, St. Paul, MN: “ Patients who received a 30-minute live harp music session experienced anxiety reduction and decreased respiratory and heart rates as compared to a control group”,
Briggs, T. (2003). Live harp music reduces anxiety of patients hospitalized with cancer. The Harp Therapy Journal, 8(4),1, 4, 15.



Benefici dell'arpaterapia

Riduzione del dolore in terapia intensiva:

"Spontaneous harp music significantly decreased patient perception of pain by 27%"

The Effect of Live Spontaneous Harp Music on Patients in the, Intensive Care Unit, Ann Marie Chiasson, Ann Baldwin, Carrol McLaughlin, Paula Cook, and Gulshan Sethi, Evidence-based Complementary and Alternative Medicine 2013 (22).

Riduzione del dolore, dello stress dopo un intervento chirurgico:

"A single 20-minute session of live harp music was effective in decreasing pain, anxiety and some physiological variable levels in a group of 17 cardiac and thoracic patients (within 3 days post-op)."

Aragon, D., Farris, C., & Byers, J. (2002). The effects of harp music in vascular and thoracic surgical patients. Alternative Therapies, 8(5), 52-60.

Benefici dell'arpaterapia

Regolazione del ritmo cardiaco e attivazione del sistema parasimpatico:

All'Ospedale Carle Heart Ctr., Urbana, IL:

“Live harp music during cardiac electrophysiology studies decreased sinus node rate during music intervention in 14 subjects, who were consciously sedated. Effects lasted at least five minutes after intervention, and ectopy stopped as well. Chief of cardiac electrophysiology, Dr. Abraham Kocheril said “the effects of music were above and beyond any expected changes. The findings support Kocheril’s hypothesis that live harp music decreases sympathetic tone and also suggests that there may be augmented parasympathetic tone.”

Williams, S. (2006). Harp beat affects heartbeat. *The Harp Therapy Journal*, 11(1), 1,12.

Benefici dell'arpaterapia

Riduzione del dolore, dello stress e della tensione muscolare:

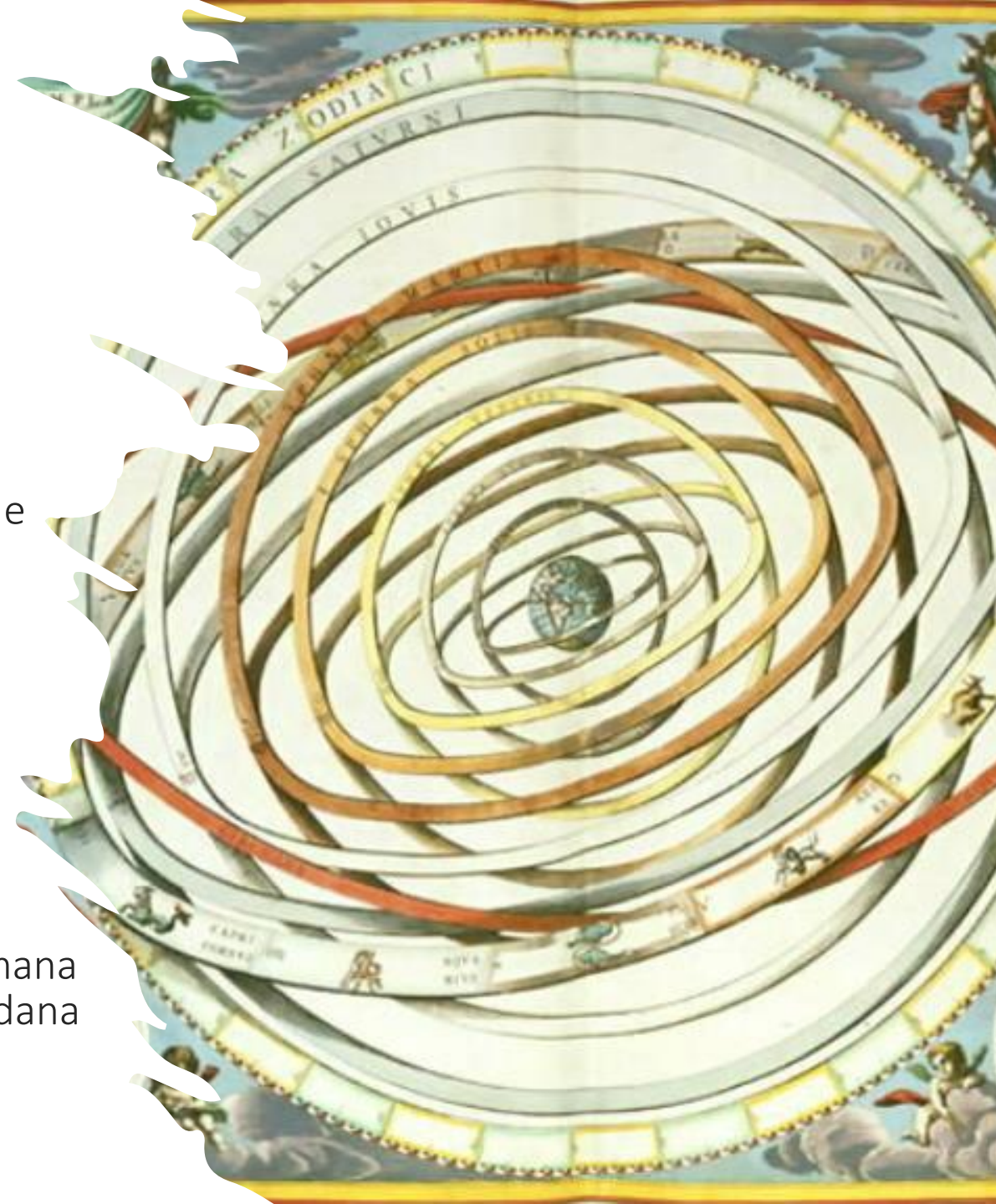
“Emergent patients at West Va. Universtiy Hospital, Morgantown experienced significant decreases in pain, anxiety and muscle tension as well as reduced heart and respiratory rates after receiving a 20-minute therapeutic harp music intervention, and also reported that the positive effects outlasted the music session.”

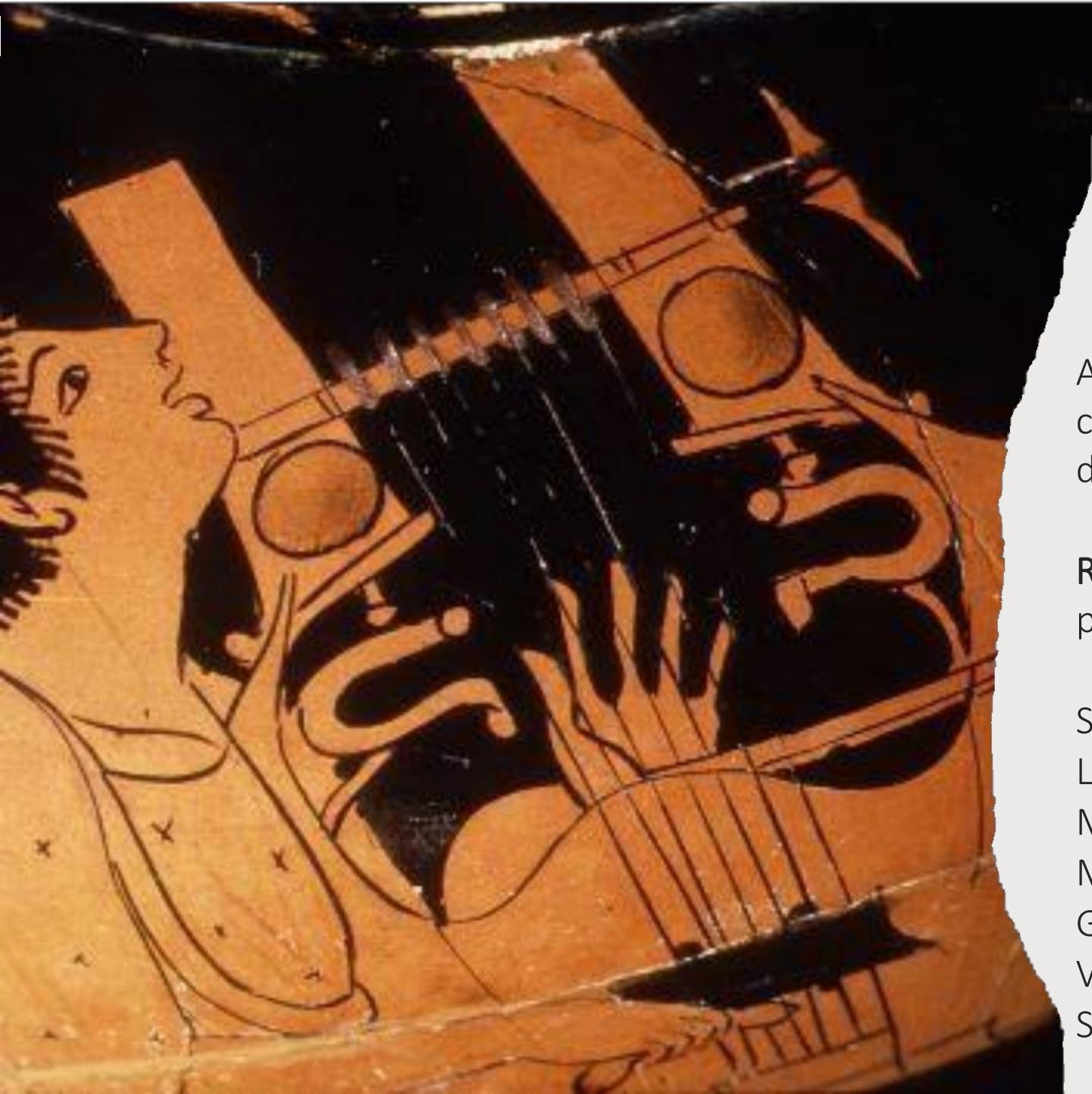
Emerson, H. (2010). Therapeutic Music Research - The beginning of a dialogue between art and science. The Harp Therapy Journal, 15(4), 1, 5, 13.

Un'idea di armonia

Boezio (480-524 d.C.): Filosofo e teorico romano
In *De Institutione Musica*, divisione della musica in tre tipi:

- 1. Musica Mundana** (Musica delle Sfere):
Armonia cosmica, ordine dell'universo, e proporzioni matematiche regolano i movimenti degli astri, stagioni e elementi. Musica impercettibile all'orecchio umano
- 2. Musica Humana** (Musica dell'Essere Umano):
Si riferisce all'armonia interna dell'essere umano, l'equilibrio tra corpo e anima, e tra le parti razionali e irrazionali della mente. È una metafora dell'armonia psicofisica (salute e benessere)
- 3. Musica Instrumentalis** (Musica Strumentale):
Musica prodotta da strumenti, udibile. Include voce umana e strumenti musicali, pallido riflesso della Musica Mundana





Apollo e la risonanza

Apollo, dio della musica, della danza, del tiro con l'arco, della verità, della profezia, del sole e della luce e della medicina.

Risonanza tra la lira a 7 corde, i 7 pianeti, e 7 principali sistemi del corpo umano

Sole Do
Luna Re
Marte Mi
Mercurio Fa
Giove Sol
Venere La
Saturno Si

Risonanza individuale e collettiva

Risonanza:

- Fenomeno fisico di **vibrazione sincronizzata** tra due sistemi.

Risonanza Fisica e Musicale:

- Vibrazione di un corpo in risposta a una frequenza emessa da un altro corpo.
- In musica, due frequenze identiche vibrano in risonanza per simpatia, creando un **trasferimento di energia**
- Nell'arpaterapia, attivazione, rilassamento, calore, distensione, rilascio emotivo formicolii...
- Risonanza usata nelle terapia vibroacustiche e in suonoterapia
- **Nota di risonanza** di un corpo, di un organo

Risonanza Emotiva e Relazionale

- La risonanza acustica si traduce in risonanza emotiva.
- L'arpaterapia in gruppo favorisce **empatia** e **coesione sociale**.
- Il suono dell'arpa stabilisce **legami emotivi** e facilita **la comunicazione senza parole**.



Note	Frequenze	Rilievo VAHT
La	440 Hz	Fuori dalla testa
Sol	392 Hz	Fuori dalla testa
Fa	349 Hz	Testa
Mi	329 Hz	Gola
Re	293 Hz	Gola
Do	261 Hz	Cuore, gola
Si	246 Hz	Petto
La	220 Hz	Braccia
Sol	196 Hz	Mani
Fa	174 Hz	Mani
Mi	164 Hz	Mani
Re	146 Hz	Schiena
Do	130 Hz	Schiena
Si	123 Hz	Lombari
La	110 Hz	Schiena
Sol	97 Hz	Lombari
Fa	87 Hz	Adome
Mi	82 Hz	Anche
Re	73 Hz	Anche
Do	65 Hz	Anche
Si	61 Hz	Bacino
La	55 Hz	Anche
Sol	48 Hz	Piedi, Talloni
Fa	43 Hz	Piedi
Mi	41 Hz	Piedi
Re	36 Hz	Caviglie
Do	32 Hz	Piede destro

Rilievo delle frequenze

Rilievo delle frequenze durante una sessione di Vibro-acoustic Harp Therapy
 Donna, 28 anni,
 Bologna, 12/12/23

Mappatura delle frequenze

Alcune costanti nel rilievo delle frequenze:

- Da Do1-Do2 (32-65 Hz) le risonanze si avvertono soprattutto nelle gambe e nei piedi.
- Da Do2-Do3 (65-130 Hz), le risonanze si avvertono principalmente nei fianchi, nella pancia e nell'addome.
- Da Do3 a Do4 (130- 260 Hz), le risonanze si avvertono principalmente nel cuore, nei polmoni, nella schiena e nelle braccia.
- Da Do4 a Do5 (260-520 Hz), le risonanze sono avvertite principalmente in gola, testa, orecchie e occhi.

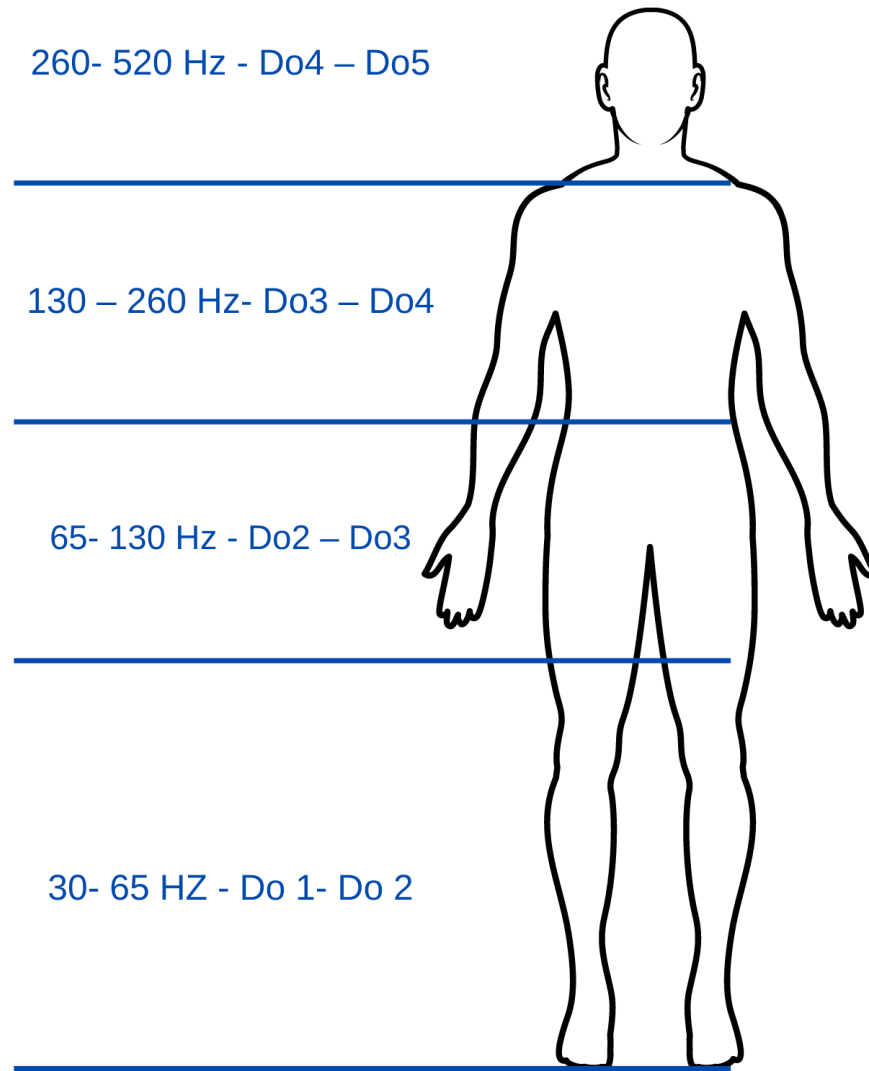
(Gubri, 2023)

260- 520 Hz - Do4 – Do5

130 – 260 Hz- Do3 – Do4

65- 130 Hz - Do2 – Do3

30- 65 HZ - Do 1- Do 2



Davide e l'accordatura

Re Davide nella Bibbia: Davide noto anche come musicista e poeta.

Davide come Suonatore d'Arpa:

Davide arpista viene chiamato per calmare il re Saul, tormentato da uno spirito maligno (1 Samuele 16:23).
Prima testimonianza di arpaterapia nella storia

Simbologia dell'Arpa di Davide:

- L'arpa di Davide è vista come uno strumento sacro che crea un **ponte** tra l'uomo e il divino
- Nella tradizione ebraica, le 10 corde dell'arpa (Nevel Asor) rappresentano 10 centri energetici (Sefirot)
- **Accordatura:** Davide che accorda l'essere umano.



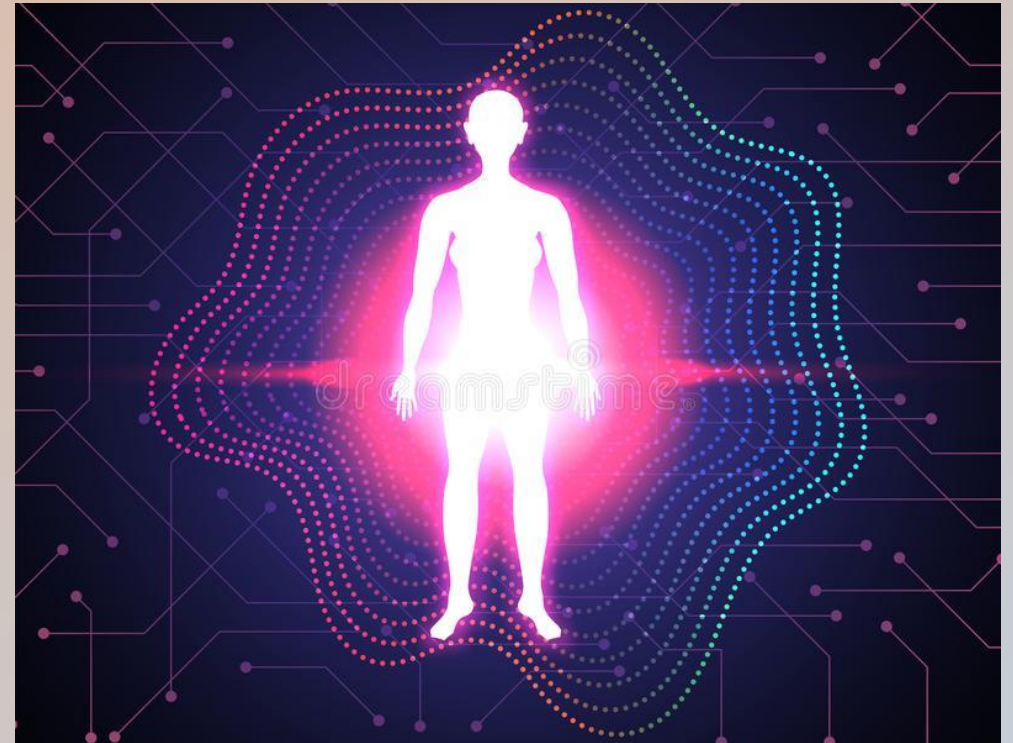
Un'impronta sonora individuale ed unica

Siamo una combinazione unica di frequenze e ritmo

Siamo degli esseri vibrazionali unici (J. Goldman)

Non c'è una frequenza identica per tutti

Accordare = riportare allo stato vibrazionale attivo una parte tesa, lesa





Ermete e la danza del cosmo

Un dio greco-egizio, messaggero degli dei
Ermete osserva la **danza delle Pleiadi** e
riproduce con il suono della sua lira la loro
armonia ritmica.

*Tutti diffondono l'armonia secondo i suoni
Della lira a sette corde, a intervalli l'uno
sull'altro*

*Tale sirena armonizzò Ermes, figlio di Zeus
La lira di sette toni,
immagine del mondo formato dalla sapienza
divina*

Phainomena di Alessandro di Efeso

La Sincronizzazione

La sincronizzazione, o "entrainment"

- Fenomeno in cui il ritmo di un sistema si allinea o si coordina con il ritmo di un altro sistema.
- Origine nella fisica, dove si osserva che due oggetti o sistemi oscillanti tendono a sincronizzarsi quando entrano in risonanza.
- In musicoterapia capacità del corpo e della mente di sincronizzarsi con un ritmo esterno (battito delle mani, dei piedi, danza...)

Sincronizzazione Fisica

- Segnale acustico viene convertito in segnale elettrico nel cervello e successivamente in impulso motorio
- Capacità del corpo di adattarsi a un ritmo esterno
- Influenza funzioni biologiche come la respirazione, il battito cardiaco e la tensione muscolare.
- Nella musica terapeutica, regolazione delle **onde cerebrali**, inducendo stati di rilassamento o di stimolazione a seconda del ritmo della musica (effetto **calmante** o energizzante).

Sincronizzazione Relazionale

- In un gruppo, tendenza a **sincronizzare i loro movimenti, respiro e persino i battiti cardiaci**, creando una **coesione sociale**.
- Effetto particolarmente evidente nei gruppi che suonano strumenti insieme o che partecipano a pratiche musicali collettive, come il canto o il ballo, ma anche con il solo ascolto.

Platone e la teoria delle tre corde

Teoria delle Tre Corde della Lira: *La Repubblica*, Platone (428-348 a.C.)

Riferimento alle 3 corde più importanti della **lira** come strumento metaforico per descrivere l'anima e le sue parti

Le Tre Parti dell'Anima:

1. Parte Razionale (Logos): Corda più alta (do) – intelletto


2. Parte Irascibile (Thymos): Corda centrale (sol) - sede del cuore e delle passioni nobili

3. Parte Appetitiva (Epithymia): Corda più grave (do) corda più bassa - soddisfazione dei bisogni fisici.

Armonia dell'Anima:

- L'anima è virtuosa e armoniosa quando le tre parti sono in equilibrio, simili ad una lira ben accordata. La lira era uno degli strumenti ideali per la catharsis.



A hand is shown in the lower-left corner, holding a glowing, translucent orb. The background is a soft, warm sunset or sunrise with a blurred horizon and a bright sun in the upper-left corner, creating a lens flare effect. The overall mood is serene and hopeful.

Arpaterapia come armonizzazione tra corpo emozioni e mente

Integrazione Corpo-Mente-Emozioni:

- Vibrazioni sonore che armonizzano corpo, mente ed emozioni.
- Rilascio di tensioni fisiche, calma emotiva e rilassamento mentale.
- Connessione profonda e interdipendenza tra i diversi piani dell'essere.

Promozione del Benessere Globale:

- Stimolazione del sistema nervoso per favorire l'equilibrio.
- Bilanciamento tra sistema simpatico e parasimpatico.
- Riduzione di ansia e stress, miglioramento del benessere psicofisico.

Favorisce la Meditazione e la Consapevolezza:

- Vibrazioni lente che facilitano stati meditativi.
- Presenza consapevole e radicamento nel momento presente.
- Connessione empatica e trasformativa con le proprie emozioni.

Buddha e la giusta tensione

Buddha (Siddhartha Gautama, VI-V sec. a.C.)

La Storia della Corda del Sitar:

Si narra che un giorno, mentre riposava, Buddha udì un musicista accordare un **sitar**

L'Insegnamento della Corda:

Il musicista disse che per suonare bene, la corda del sitar non doveva essere né troppo tesa né troppo lenta:

- **Troppo tesa**, la corda si sarebbe spezzata.
- **Troppo allentata**, non avrebbe prodotto suoni
- Con la **giusta tensione**, la corda avrebbe prodotto un suono armonioso

La Via di Mezzo:

La metafora della corda del sitar divenne centrale per la filosofia del Buddha, che sviluppò la **Via di Mezzo** (*Madhyamāpratipadā*).





Arpaterapia e bilanciamento del sistema nervoso

Sistema Nervoso Simpatico:

- Riduzione dell'attivazione del sistema "lotta o fuga".
- Calma delle risposte fisiologiche legate allo stress.
- Diminuzione della produzione di adrenalina e cortisolo.

Sistema Nervoso Parasimpatico:

- Promozione del rilassamento profondo e della rigenerazione.
- Riduzione della frequenza cardiaca e normalizzazione della pressione sanguigna.
- Creazione di uno stato di calma e rilassamento.

Sistema Nervoso Centrale:

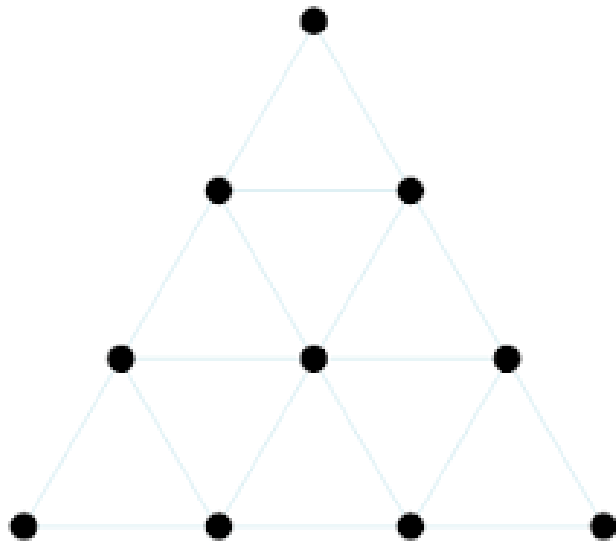
- Miglioramento della concentrazione e della chiarezza mentale.
- Stimolazione del pensiero creativo e dell'elaborazione cognitiva.
- Integrazione emotiva e cognitiva per stabilità psicologica.

Pitagora e la scoperta della legge degli armonici

- **Pitagora (VI sec. a.C.):** Filosofo e matematico greco, fondatore della Scuola Pitagorica, che vedeva la matematica come chiave per comprendere l'universo. Pitagora utilizzava la lira e le scale musicali come strumenti equilibranti.
- **Scoperta delle Relazioni Armoniche:** la lunghezza delle corde vibranti di uno strumento è inversamente proporzionale alla frequenza del suono prodotto. Gli intervalli armonici sono prodotti da proporzioni matematiche
- **Monocordo:** Strumento utilizzato da Pitagora per studiare il suono, costituito da una singola corda tesa su un telaio con un ponticello mobile per dividere la corda in sezioni.



Pitagora e la scoperta della legge degli armonici



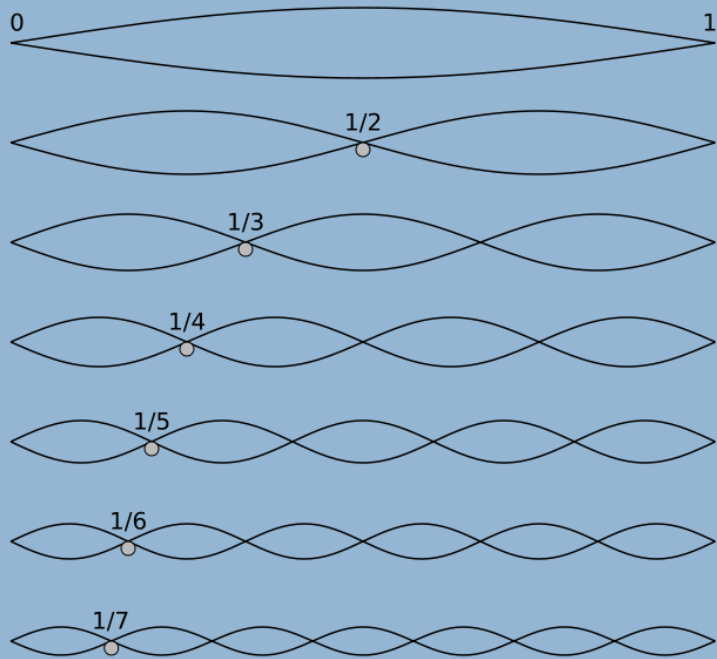
Rapporti Matematici: Pitagora trovò che dividendo la corda secondo semplici rapporti numerici (1:2, 2:3, 3:4), si ottengono gli intervalli fondamentali della scala musicale:

- Ottava (1:2) DO - DO
- Quinta (2:3) DO - SOL
- Quarta (3:4) DO - FA

Armonici Naturali: Questi rapporti riflettono le frequenze degli armonici naturali prodotti da una corda vibrante, che formano la base dell'accordatura e dell'armonia musicale.

Musica delle Sfere: Pitagora applicò queste scoperte alla cosmologia, teorizzando che i movimenti dei pianeti producono armonie cosmiche basate sugli stessi principi.

Gli armonici naturali



Armonici Naturali

Il suono è costituito da un amalgama in cui al suono fondamentale si aggiungono altri suoni più acuti e meno intensi detti armonici

Risultante del suono, percepita come alone o fischio (voce armonica)

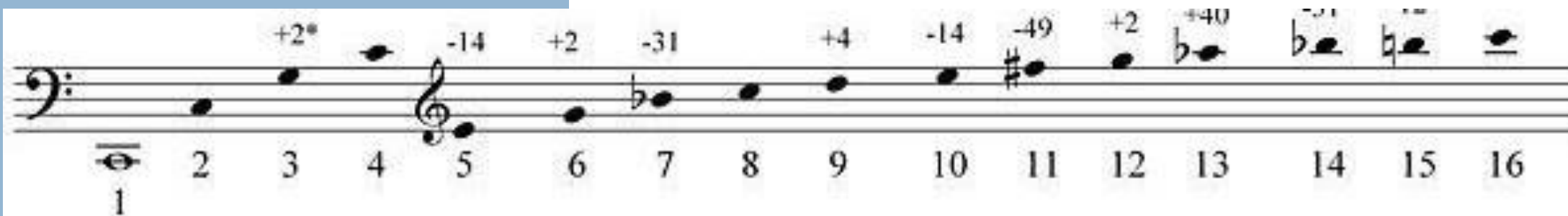
Sono basati sulla legge matematica degli armonici.

L'arpa suonata dal vivo è uno degli strumenti, insieme alle campane e alla voce che emana il più grande numero di suoni armonici naturali.

Effetti energetici

Gli armonici naturali stimolano il **corpo elettro magnetico** dando vitalità, energia e calore.

Gli armonici naturali sono al suono come il corpo elettro magnetico sta al corpo fisico.



Orfeo la Lira: metafora della coesione sociale

Orfeo nella Mitologia Greca:

- Figura di musicista e poeta mitologico
- Lira come strumento distintivo.
- Suono capace di calmare animali, far danzare gli alberi, smuovere le rocce, quietare il vento e le onde

Metafora dell'Interconnessione negli Umani:

- Animali selvaggi come simbolo di istinti primordiali.
- Armonizzazione di impulsi irrazionali attraverso la musica.
- Promozione di interconnessione e armonia sociale.



Arpaterapia: Strumento di Ascolto Empatico

Osservazione (Ascolto Attivo):

Ascolto profondo di suono e ritmi (il cliente come Partitura Vivente)

Esperienza di ascolto empatico e consapevolezza.

Empatia come forma di risonanza

Ricalco:

Sintonizzazione emozionale con i bisogni dell'altro.

Connessione con suoni e ritmi del cliente e riproduzione musicale

Orientamento:

Guida verso equilibrio psicofisico attraverso il suono (armonizzazione sulla nota di risonanza, accelerazione o rallentamento dei bioritmi, innalzamento delle emozioni con il ciclo delle scale modali)



Conclusione

Arpa come simbolo di **armonia**

Il suono è per essenza armonico (fisica acustica)

L'armonia tra le corde rappresenta l'armonia nell'essere umano

E' possibile **accordarsi** ai suoni per accordare il proprio strumento corpo/psiche

La **giusta tensione** permette il bilanciamento del sistema nervoso

La **risonanza** permette trasferimento di energia e vitalità

La **sincronizzazione** ai ritmi permette rilassamento o attivazione

L'armonizzazione individuale facilita l'armonizzazione collettiva



Grazie per la vostra attenzione

“Your body is the harp of your soul and it is yours to bring forth sweet music from it or confused sounds.”

— Khalil Gibran

Marianne Gubri

info@mariannegubri.com



Bibliografia

- Campbell, Elsa, Efficacy of music therapy and vibroacoustic therapy for pain relief, June 2016, Nordic Journal of Music Therapy 25(sup1):14-15
- Jiří Kantor , Elsa A Campbell, Lucia Kantorová, Jana Marečková, Vojtěch Regec, Kristýna Karasová, Dagmar Sedláčková , Miloslav Klugar, Exploring vibroacoustic therapy in adults experiencing pain: a scoping review, BMJ Open 12(4):e046591
- Mariani Daniele Maria, Dott. Supplizi Marco, Dott. Irace Giuseppe, Dott. Barassi Giovanni, Role of Vibration and Sound in Physiotherapy, Journal of Advanced Health Care, (ISSN 2612-1344) - 2020 - 2
- Reid, J. & Reid, A. (2017). Rediscovering the art and science of sound therapy. The Harp Therapy Journal, 22(1), 9-11, 14, 16.
- Williams, S. (2008). An interview with John Stuart Reid. The Harp Therapy Journal, 13(3), 6-7, 9-11, 17.
- Aragon, D., Farris, C., & Byers, J. (2002). The effects of harp music in vascular and thoracic surgical patients. Alternative Therapies, 8(5), 52-60.
- Briggs, T. (2003). Live harp music reduces anxiety of patients hospitalized with cancer. The Harp Therapy Journal, 8(4), 1, 4, 15.
- Briggs, T. (2014). Impact of healing touch with healing harp on inpatient acute care pain. The Harp Therapy Journal, 19(3), 6-7.
- Emerson, H. (2010). Therapeutic Music Research - The beginning of a dialogue between art and science. The Harp Therapy Journal, 15(4), 1, 5, 13.
- Gubri, M. (2022), Expanding VAHT in Europe, The Harp Therapy Journal, 27 (4), 5,9.
- Murphy, E.M., Nichols, J., Somkuto, S., Sobel, M., Schinfeld, J., Galante, G., Barmat, B. (2011). Randomized trial of harp therapy in in vitro fertilization - embryo transfer study completed. The Harp Therapy Journal, 16(4), 1, 10.
- Obermeyer, J. (2016). Report of Therapeutic Harp Foundation research projects. The Harp Therapy Journal, 21(3), 1, 5, 14, 20.
- Williams, S. (2006). Harp beat affects heartbeat. The Harp Therapy Journal, 11(1), 1,12.

Bibliografia

- Standley, J. (1992). Meta-analysis of research in music and medical treatment. Effect size as a basis for comparison across multiple dependent and independent variables. In R. Spintge & R. Droh (eds.) MusicMedicine. St. Louis, MO: MMB Music, Inc.
- Staneslow, S. (2006). Live music lulls newborns and slows heart rates. The Harp Therapy Journal. Macungie, PA. 11(1), 14-16.
- Troxel, M. (2015). Harp sounds and heart rates: Use of therapeutic music and holistic intervention to improve intermediate nursery outcomes. The Harp Therapy Journal, 20(4), 1, 18.
- Williams, S., (2019). Effect of specific music on psychoneuroimmunological responses - Exciting new research by Abdul Waheed, David Kossor, William Collins and Amy Camie, The Harp Therapy Journal, 24(2), 1, 5.
- Boyd-Brewer, C., & McCaffrey, R. (2004). Vibroacoustic sound therapy improves pain management and more. Holistic Nursing Practice, 18(3), 111-118.
- Butler, C., Butler, P. (1997). Physioacoustic therapy with cardiac surgery patients. In Wigram T., and Dileo, C. eds. Music Vibration and Health. Cherry Hill, NJ: Jeffrey Books. 197-204.
- Patrick, G. (1999). The effects of vibroacoustic music on symptom reduction: inducing the relaxation response through good vibration. IEEE Engineer Med Biol., (March/April), 97-100.
- Williams, S. (1997). Interview with Olav Skille – VibroAcoustic Therapy. The Harp Therapy Journal, 2(1), 8-10, 14.
- Dallas-Feeney, S. (2004). Pilot study demonstrates positive effects of vibroacoustic harp therapy on heart rate variability. The Harp Therapy Journal, 9(1), 1,4,6-7,9.
- Milroy, M. (2013). Human biofield measurements before and after VAHT. The Harp Therapy Journal, 18(4), 10-14.
- Williams, S. (2005). Good Vibrations: Principles of vibroacoustic harp therapy. Macungie, PA: Silva Vocat Music.
- Williams, S. (2013). Vibroacoustic Harp Therapy in Pain Management: Soothes body, mind, and soul. Practical Pain Management, 13(2), 56-59.
- Ellis, P., Vibroacoustic sound therapy: Case studies with children with profound and multiple learning difficulties and the elderly in long-term residential care, February 2004, Studies in Health Technology and Informatics 103:36-42
- Zdeněk Vilímeček, Jiří Kantor, Jakub Krejčí, Zbyněk Janečka, Zuzana Jedličková, Anna Nekardová, Michal Botek, Monika Bucharová and Elsa A. Campbell, Effect of low frequency sound on heart rate variability and subjective perception RCT Pilot 2022, June 2022, Healthcare 10(6):1024