

Siamo circondati da suoni. A volte si tratta di suoni che abbiamo scelto, ma più spesso li subiamo. A fare questa considerazione è Peter Hartmann, Senior Director del Product Management di Jabra che, chiacchierando con Lyz Cooper, fondatrice di The British Academy of Sound Therapy, si è confrontato circa gli effetti del suono sulla nostra salute e su come creare un ambiente sonoro migliore e più sano. The British Academy of Sound Therapy ha condotto per circa 20 anni studi e ricerche sul suono, offrendo corsi, training, sound therapy e musica per promuovere la salute e lo star bene. Di seguito l'interessante confronto tra Peter Hartmann e Lyz Cooper.

**Peter Hartmann:** perché il suono è così importante nelle nostre vite?

**Lyz Cooper:** il suono è la prima cosa che registriamo nella vita. L'ascolto è il primo senso che gli umani sviluppano, ancora prima del tatto, dell'olfatto, della vista e del gusto. Infatti, le nostre orecchie sono pienamente funzionanti già circa 24 settimane dopo il concepimento.

**Peter:** so che parli molto spesso del potere del suono, ma puoi farmi un esempio?

**Lyz:** Siamo programmati per reagire al suono in un certo modo a causa di centinaia di migliaia di anni di predisposizione. I suoni di grande intensità come le urla umane o il richiamo animale ci hanno insegnato ad associare alcuni di quei suoni al pericolo. Un forte e improvviso ruggito, ad esempio, provoca una scarica di adrenalina nel nostro corpo e ci mette in una situazione di lotta o di fuga. I suoni di bassa intensità e più quieti, al contrario, rilassano il nostro sistema. Non è casuale che il monaco buddista pronunci "Om" con note basse o che una madre calmi il suo bambino con un "shhhh".

**Peter:** sentiamo sempre parlare di suoni ed inquinamento acustico. Come definisci il rumore?

**Lyz:** Il rumore è semplicemente un suono non musicale o disarmonico. I rumori sono frastornanti e confusionari per noi, come un aereo che ci passa sopra, il traffico che scorre costantemente o il suono di un uragano.

**Peter:** quali effetti produce il rumore sul nostro benessere?

**Lyz:** il rumore costante è stressante per il nostro sistema e, anche se non ce ne accorgiamo, lottiamo contro di esso, sia fisicamente che mentalmente. Se sei in un ambiente dove c'è sempre una cacofonia di rumore - telefoni che suonano, diverse conversazioni in essere, allarmi, musica, traffico, macchinari - il battito cardiaco accelera, la pressione aumenta e le onde cerebrali sono costantemente in uno stato di allerta.

## Il potere del Suono: dallo stato embrionale all'età avanzata

Scritto da Riccardo A.

Domenica 03 Luglio 2016 22:49 -

---



[www.soundacademyofsoundtherapy.com](http://www.soundacademyofsoundtherapy.com)