

Uno studio ha verificato come ascoltare musica coinvolge cuore e stomaco

La musica non viene ascoltata solo con le orecchie, ma **è un'esperienza che coinvolge tutto il corpo** stimolando non solo sentimenti, ma anche sensazioni in organi come il cuore e lo stomaco. Una sensazione che ogni appassionato ha spesso provato, che ora trova conferma in una ricerca effettuata da un gruppo di ricercatori dell'Università di Tokyo coinvolgendo oltre 500 partecipanti e facendogli ascoltare otto brevi brani musicali composti solo da quattro accordi ciascuno. Gli scienziati hanno scoperto che **le sequenze che rispettavano le aspettative dei partecipanti sull'accordo finale provocavano calma** e sollievo e sensazioni più forti nella zona addominale, mentre quelli che terminavano in modo sorprendente suscitavano sentimenti di piacere più forte coinvolgendo addirittura organi come il cuore e lo stomaco. Le sequenze che generavano forti sensazioni alla testa, invece, erano correlate ad ansia e confusione. I risultati sono stati inseriti all'interno di uno studio sottoposto a revisione paritaria e pubblicato sulla rivista scientifica *iScience* e, secondo i ricercatori, **potrebbero «contribuire all'uso della musica come strumento per migliorare la salute mentale»** in futuro.

Gli scienziati, un team giapponese dell'Università di Tokyo e Hiroshima, [hanno utilizzato](#) 890 canzoni presenti nelle classifiche musicali di *Bilboard*, una delle più conosciute riviste settimanali statunitensi del settore. Attraverso i brani raccolti, sono state generate otto sequenze composte da quattro accordi ciascuna che sono state suonate ai 527 partecipanti allo studio. **Le successioni di accordi prevedevano vari mix di incertezza: alcuni erano prevedibili e poco sorprendenti**, altri erano totalmente inattesi e oltre le aspettative e altri ancora presentavano un mix tra melodie prevedibili e non. I partecipanti hanno ascoltato tutte le sequenze riferendo le loro emozioni e hanno indicato su un'immagine dove sentissero le diverse sensazioni, classificandole in base all'intensità. Combinando le risposte, i ricercatori hanno creato una mappa del corpo distinta per ciascuna sequenza di accordi, scoprendo che **sentimenti di calma, sollievo, empatia e le sensazioni addominali più forti erano correlate a melodie prevedibili** ed a bassa incertezza. D'altra parte, quando le prime tre note erano prevedibili e la quarta non lo era, sono state registrate sensazioni più forti nel cuore e in altri organi come lo stomaco, legate a sentimenti di piacere più forti. In entrambi i casi però, è stato rilevato che le progressioni hanno ridotto i sentimenti negativi di ansia e imbarazzo, al contrario delle sequenze che generavano forti sensazioni alla testa che sono state collegate ad ansia e confusione.

**Tatsuya Daikoku**, professore associato della Graduate School of Information Science and Technology dell'Università di Tokyo e coautore della [ricerca](#), ha commentato così: «La nostra ricerca mostra che alcune sequenze di accordi creano sensazioni corporee simili in alcuni organi, in particolare nel cervello, nel cuore e nell'addome. Ciò indica che il nostro senso interocettivo, cioè le sensazioni percepite dall'interno del corpo, possono in una certa

Uno studio ha verificato come ascoltare musica coinvolge cuore e  
stomaco

misura essere alla base dell'apprezzamento estetico musicale e delle emozioni positive». E poi: «**La musica non è solo qualcosa che ascoltiamo con le nostre orecchie, è un'esperienza sentita in tutto il corpo.** Penso che questa sensazione di tutto il corpo sia ciò che definisce veramente la musica. "Questa ricerca offre approfondimenti su come le esperienze musicali siano strettamente connesse al nostro corpo. È promettente per contribuire all'uso della musica per alleviare lo stress e migliorare la salute mentale».

[di Roberto Demaio]