



## La musica fa bene: che musica ascoltare per ottenere il beneficio che desiderate

Dalla classica che rilassa e stimola l'intelligenza al blues che aumenta la passione fino ad arrivare al metal che favorisce l'autostima, ogni genere musicale apporta specifici benefici. Eccoli tutti, per scoprire che musica ascoltare in base alla necessità.

**Jazz:** calma e creatività. Il jazz è uno dei generi più strettamente connessi alla creatività. Se siete scrittori con il blocco o pittori alla ricerca dell'ispirazione, scegliete come musa un brano jazz e un fiume di creatività vi inonderà. Nonostante i ritmi del jazz siano spesso veloci, soprattutto nella sua variante "acid", questo genere è ottimo per calmare e ridurre l'ansia. Dopo la classica, è il jazz il più rilassante per il cervello, specie se insieme ai suoni caldi che lo contraddistinguono si combinano quelli della natura, ad esempio lo scrosciare di cascate oppure il tuonare di temporali. Il motivo del suo effetto calmante è la produzione di onde alfa che fa la mente durante l'ascolto, quelle onde benefiche che hanno un potere rilassante davvero notevole.

**Metal** per aumentare l'autostima. Un recente studio ha dimostrato come gli effetti benefici della musica metal si baserebbero sull'aumento dell'autostima e della sensazione di appartenenza. Dato che l'una e l'altra sono importantissime in fase adolescenziale, ecco spiegato perché il metal è così in voga tra i teenager e i giovani. Ma anche all'intera famiglia l'ascolto di pezzi metal fa benone perché rende più coeso il gruppo. Inoltre libera dai sensi di colpa chi lo ascolta.

**AUTOSTIMA - SELF-ESTEEM**

**APPORTARE - PRODUCE, BRING**

**NOTEVOLE - REMARKABLE**

**ESSERE IN VOGA - BE IN VOGUE, POPULAR**

**TUONARE - THUNDER**

**SCROSCIARE - POUR DOWN**

**ADOLESCENZIALE - ADOLESCENT, TEENAGE**

**COESO - COHESIVE, COHERENT**

**Il pop** è perfetto per aumentare le prestazioni sportive. Il pop è una fonte di energia da non sottovalutare. Funziona come un integratore multivitaminico, dando sferzate di allegria, dinamismo e voglia di fare. Ascoltando brani pop mentre si fa attività fisica, le performance aumentano di livello e si percepisce molta meno fatica. Anche prima di un esame, di un meeting o di un appuntamento galante, pare che una bella scorpacciata di musica pop allevi l'ansia da prestazione.

**Rock:** più adrenalino di un energy drink. Anche il rock è una fonte energizzante. L'energia che ne consegue è però più adrenalinica: mentre il pop rende allegri, il rock rende titanici! Un pezzo rock che tocca le corde giuste dell'io di chi lo ascolta saprà dargli quella carica che gli permetterà di affrontare sforzi sovrumani. Sforzi fisici, come quelli richiesti dallo sport, e sforzi mentali: esami universitari, colloqui e addirittura l'esame della patente risulteranno più facili dopo l'ascolto di un po' di sano rock. Questa musica permette di scaricare la tensione.

**Rap:** funziona come gli psicofarmaci. Un vero e proprio antidepressivo, privo di controindicazioni e senza il vincolo di prescrizioni mediche, è il rap. A decretarlo sono stati gli studiosi dell'Università di Cambridge che hanno analizzato gli effetti di questo genere sulla mente di un gruppo di volontari che si sono sottoposti al test. Grazie al suo ritmo molto fisso, schematico e regolare, il rap viene recepito dalla mente come contrario a tutti i disturbi di tipo psichico e quindi tende a correggere le menti che soffrono di qualche anomalia psichiatrica.

**Blues** per aumentare il desiderio e la passione sessuale. Se state cercando disperatamente la passione e il desiderio sessuale, perduti o solo andati un po' in letargo, questo genere nato nel Sud degli States agli inizi del Novecento fa per voi.

(Liberamente trattato da "Grazia", 28 MAGGIO 2019)

## GENERI MUSICALI

IL BLUES - [ENG] BLUES

IL JAZZ - [ENG] JAZZ

LA LATINOAMERICANA - [ENG] LATIN

IL POP - [ENG] POP

LA CLASSICA - [ENG] CLASSICAL

## TERMINOLOGIA MUSICALE

BEAT - RITMO

HARMONY - ARMONIA

MELODY (TUNE) - MELODIA

IN TUNE - INTONATO

OUT OF TUNE - STONATO

**1. L'articolo parla di**

- A) generi musicali che sono di moda
- B) benefici che apportano i diversi generi musicali
- C) musica classica

**2. Il jazz è uno dei generi più strettamente connessi alla creatività.**

- A) Vero
- B) Falso

**3. Perché il jazz è rilassante?**

- A) assomiglia ai suoni della natura, le cascate e i tuoni.
- B) assomiglia alla musica classica
- C) durante l'ascolto della musica jazz la mente produce le onde alfa

**4. Durante la attività fisica è consigliato ascoltare**

- A) i pezzi metal
- B) il pop
- C) il rock

**5. Cosa hanno scoperto gli studiosi dell'Università di Cambridge?**

- A) la musica Rock rende l'esame della patente più facile
- B) il Rap potrebbe causare l'anomalia psichiatrica
- C) il Rap potrebbe aiutare la gente con disturbi di tipo psichico

**6. Quale frase è vera?**

- A) il Blues è perfetto per chi ha perso il desiderio sessuale
- B) il Blues è nato novecento anni fa
- C) il Blues fa per chi vorrebbe andare in letargo

**NUOVE PAROLE CHE HO IMPARATO OGGI:**