

SETTIMANA DEL CERVELLO 12-18 MARZO 2018

BRAIN AWARENESS WEEK 2018

SERVIZIO DI PSICOLOGIA DELL'APPRENDIMENTO E DELL'EDUCAZIONE (SPAEE)

# "IN A YELLOW SUBMARINE"

## *Esplorare il controllo del cervello attraverso la musica dei Beatles*

**Modificare lo stato cerebrale attraverso il neurofeedback e la musica:  
un viaggio tra i meccanismi dell'ascolto, dell'emozione e della riflessione**

Durante una giornata passiamo attraverso vari stati mentali, caratterizzati da differenti livelli di attivazione e rilassamento. In corrispondenza di questi cambiamenti di stato, nel nostro cervello diventano dominanti certi tipi di onde. La frequenza delle onde cerebrali dipende da un complesso di meccanismi interni, ma può essere modulata dall'ambiente. La musica è uno degli stimoli che può influire sull'attività cerebrale, agendo parallelamente sull'umore, sulle condizioni psicofisiche e sull'efficienza cognitiva. Un'altra possibilità di incidere sulle dinamiche cerebrali è data dal neurofeedback, una tecnica che permette di visualizzare alcuni parametri dell'attività dei neuroni e di indurre un progressivo aumento delle onde desiderate. Perché allora non provare a combinare musica e neurofeedback?

Nel corso del workshop ci sarà la possibilità di salire su un *sottomarino giallo*, l'interfaccia che nel sistema di neurofeedback visualizza l'attività cerebrale, e, facendosi accompagnare da brani dei Beatles, esplorare i cambiamenti negli stati mentali – ora rilassandosi, ora attivandosi – seguendo un percorso di riflessione su ciò che accomuna pensieri ed emozioni suscitate dalla musica e immagini visualizzate nella mente.

**Il workshop è finalizzato a:**

- far conoscere la tecnica del neurofeedback
- diventare consapevoli di alcune caratteristiche della musica e dei suoi effetti
- compiere un'esperienza di ascolto attivo.

**Il workshop è gratuito e prevede un numero massimo di 30 partecipanti.**

Per partecipare compilare il modulo di iscrizione reperibile sul sito [www.spaee.it](http://www.spaee.it)

## Workshop

**Venerdì 16 marzo 2018**

**Aula Maria Immacolata, ore 16.00-18.00**

Largo A. Gemelli, 1 - Milano

Il workshop è organizzato in connessione con la giornata di studio "Comunicare per includere: le potenzialità dell'educazione musicale", che si terrà il giorno successivo, 17 marzo, dalle ore 9 alle ore 17 presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore, Largo Gemelli 1, Milano. Il programma e il modulo di iscrizione di questa giornata di studio sono reperibili sul sito [www.spaee.it](http://www.spaee.it)



[www.spaee.it](http://www.spaee.it)



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore