



ARMONIA

ANALISI E POTENZIAMENTO DELLA REGOLAZIONE EMOZIONALE NEI GIOVANI MUSICISTI TRAMITE NEUROFEEDBACK E INDICATORI FISILOGICI AUTONOMICI



AFAM



CONSERVATORIO
G. F. GHEDINI
CUNEO



JM Italia

Gioventù Musicale Italia

PRIN AFAM - 2025

ARMONIA_Analisi e potenziamento della Regolazione eMozionale nei giOvanimusicisti tramite Neurofeedback e Indicatori fisiologici autonomici

Abstract

Il controllo emotivo è decisamente un aspetto fondamentale per le *performance* musicali. La capacità di gestire le proprie emozioni può influenzare profondamente sia la qualità tecnica sia l'espressività di un'esecuzione musicale. I musicisti che riescono a controllare lo *stress*, l'ansia e altre emozioni negative sono più in grado di concentrarsi sulla musica, interpretare con maggiore sensibilità e connettersi meglio con il pubblico. Inoltre, un buon controllo emotivo consente ai musicisti di vivere l'esibizione come un'esperienza gratificante piuttosto che stressante. Questo non solo migliora la loro performance durante l'esibizione stessa, ma contribuisce anche al loro benessere a lungo termine, aiutandoli a mantenere una relazione positiva con la pratica musicale e le esibizioni pubbliche.

Questo progetto innovativo ha come obiettivo lo sviluppo di una metodologia misurabile e trasferibile per il miglioramento del controllo emotivo dei musicisti durante le *performance* musicali. L'efficacia dell'intervento verrà misurata attraverso questionari specifici per la valutazione dello stato emotivo (es. *State-Trait Anxiety Inventory* versione Y, STAI-Y, e *Profile of Mood States*, POMS) e tecniche di *biofeedback* basate sulla valutazione dello stato di rilassamento e *stress* di musicisti in tempo reale durante le esibizioni attraverso la misurazione di parametri fisiologici. Nello specifico, la temperatura del viso verrà monitorata durante le esibizioni attraverso termocamere miniaturizzate, una tecnologia capace di misurare la temperatura cutanea a distanza, risultando dunque non invasiva e capace di non interferire con le attività del musicista. La termografia è una tecnica completamente non invasiva che è stata dimostrata essere altamente efficace per applicazioni di psicofisiologia. Infatti, la temperatura cutanea, specialmente di alcune zone del viso, subisce delle oscillazioni che sono indicative di attivazione del sistema nervoso autonomo, il quale è coinvolto nel controllo emotivo degli individui. Inoltre, dalle oscillazioni temporali di temperatura di alcune aree facciali (es. narici, punta del naso, fronte) è possibile inferire parametri fisiologici come il ritmo respiratorio. Contemporaneamente alla temperatura del viso, il ritmo cardiaco dei giovani musicisti verrà misurato attraverso *smartwatches*, in modo da poter valutare parametri di variabilità del battito cardiaco che sono indicativi dell'attività del sistema nervoso autonomo. In particolare, questo metodo riesce a dare informazioni sull'attività della branca simpatica e parasimpatica del sistema autonomo, fornendo quindi informazioni sullo stato psicofisiologico dell'individuo. La ricerca si articolerà in 4 WP, iniziando con audizioni per selezionare giovani talenti musicali presso le tre istituzioni *partner*. Seguiranno n. 3 concerti dei giovani musicisti selezionati durante i quali verrà acquisita la temperatura del loro viso e il battito cardiaco. Queste misure daranno un'indicazione dello stato psicofisiologico basale dei musicisti durante le loro esibizioni. Un'importante componente del progetto è un programma di formazione mirato alla preparazione di brani da suonare in concerto e sviluppare abilità di controllo emotivo nei partecipanti. Nei *deliverables* progettuali sono contemplati n. 3 serie concerti finali, progettati per dimostrare i miglioramenti nelle capacità di controllo emotivo dei musicisti, ottenuti grazie al periodo di *training*. L'analisi dei dati raccolti attraverso i vari strumenti tecnologici offrirà una visione approfondita delle dinamiche emotive che caratterizzano le esecuzioni musicali, fornendo spunti preziosi per il miglioramento delle *performance* artistiche e del benessere psicologico dei giovani musicisti tali da strutturare una metodologia applicativa e trasferibile.

ATTUATORI

Conservatorio Statale di Musica "G. Braga" – Teramo (Capofila – PI_Maica Tassone)

Conservatorio Statale di Musica "L. Perosi" (Partner – Vice PI_Tiziana Columbro)

Conservatorio Statale di Musica – Cuneo (Partner - Vice PI_Sandro Marrocu)

ENTI COINVOLTI E SOSTENITORI

MUR - sez. PRIN

Fondazione Istituto Psicologia del Benessere (Direttore Dott. Leonardo Milani)

INGEO - Dipartimento Ingegneria Biomedica dell'Università di Chieti-Pescara

SIIdM - Società Italiana di Musicologia

ANDA - Associazione Nazionale Docenti AFAM

Il Saggiatore Musicale