

PROTOCOLLO DI UTILIZZO

Metodo Frequency® – Stimolazione sonora e vibroacustica

Obiettivo del protocollo

La traccia **SYNCRONY** è stata sviluppata nell'ambito del Metodo Frequency® come stimolo sonoro orientato a favorire una condizione di **calma vigile**, nella quale rilassamento e attenzione possano coesistere.

La traccia utilizza una **combinazione di due componenti frequenziali**, con l'obiettivo di creare un'esperienza uditiva caratterizzata da un contrasto frequenziale bilanciato e da una stimolazione sensoriale continua.

Nel Metodo Frequency® questa configurazione viene utilizzata come supporto alla:

- percezione corporea;
- regolazione dello stato di attivazione;
- disponibilità attentiva;
- preparazione all'attività motoria;
- percezione della coordinazione e del movimento.

L'effetto percepito può variare da persona a persona.

Utilizzo consigliato: cuffie audio.

1. La logica di SYNCRONY

Il cervello non elabora il suono come un semplice segnale acustico. Gli stimoli uditivi vengono analizzati attraverso una rete che coinvolge strutture del tronco encefalico, talamo e corteccia uditiva, con risposte neurali sincronizzate temporalmente alle caratteristiche dello stimolo. Studi neurofisiologici hanno documentato risposte corticali e sottocorticali a stimoli acustici periodici e modulati.

La traccia SYNCRONY nasce quindi dall'idea di utilizzare **due componenti sonore complementari** per creare un'esperienza percettiva che possa accompagnare il passaggio da uno stato di maggiore tensione a uno stato di **calma vigile**.

Il concetto di calma vigile non indica sedazione o sonnolenza, ma una condizione nella quale la persona può percepire contemporaneamente:

rilassamento + presenza + attenzione.

2. Sincronizzazione e integrazione binaurale

La ricerca sui **binaural beats** è particolarmente interessante per il concetto generale di integrazione delle informazioni uditive provenienti dai due lati.

Uno studio EEG ha osservato che binaural beats con differenze di 4 e 10 Hz aumentavano la **coerenza interemisferica tra le cortecce uditive**, soprattutto nella banda alfa. Gli autori interpretano il fenomeno come una conseguenza dell'integrazione binaurale dello stimolo, più che come una semplice sincronizzazione diretta del cervello alla frequenza del beat.

Le revisioni sistematiche, tuttavia, sottolineano che le evidenze sul cosiddetto **brainwave entrainment** sono eterogenee e non consentono di considerare il fenomeno come dimostrato in modo uniforme.

3. Calma e attenzione

SYNCRONY è stata pensata per accompagnare una condizione di **rilassamento senza perdita della presenza attenta**.

La letteratura generale sulla stimolazione uditiva indica che musica e stimoli sonori possono modificare il livello di arousal e interagire con processi cognitivi e attentivi, ma gli effetti risultano variabili in funzione dello stimolo, del soggetto e del contesto. Una revisione sistematica del 2024 ha infatti concluso che le evidenze relative ad arousal autonomico e prestazione cognitiva sono ancora miste o insufficienti per stabilire un effetto generale.

4. Possibile utilizzo nel percorso motorio

SYNCRONY può essere inserita, quando appropriato, nella fase di preparazione a un'attività motoria controllata.

Prima dell'attività

Può essere utilizzata per favorire una condizione di:

calma → presenza → attenzione al movimento.

Durante l'attività

Quando previsto dal proprio percorso individuale, l'ascolto può accompagnare esercizi di:

- coordinazione;
- scrittura

Dopo l'attività

Può essere utilizzata per favorire una fase di:

recupero percettivo, rilassamento e consapevolezza corporea.

5. Modalità di utilizzo

Utilizzare la traccia in un ambiente tranquillo, assumendo una posizione stabile e confortevole.

Durante l'ascolto:

1. mantenere un volume confortevole;
2. evitare di aumentare il volume per ricercare una maggiore percezione dello stimolo;
3. mantenere una respirazione naturale;
4. osservare le sensazioni corporee senza cercare volontariamente di modificarle;
5. prestare attenzione contemporaneamente alla sensazione di rilassamento e alla capacità di mantenere la presenza mentale.

L'obiettivo non è provocare sonnolenza, ma favorire una possibile condizione di **calma vigile**.

6. Osservazione personale

Per monitorare la risposta individuale alla traccia è possibile utilizzare una scala da **0 a 4**.

Parametro	Prima	Durante	Dopo
Tensione percepita	0–4	0–4	0–4
Calma	0–4	0–4	0–4
Attenzione	0–4	0–4	0–4
Presenza corporea	0–4	0–4	0–4
Facilità del movimento	0–4	0–4	0–4
Coordinazione percepita	0–4	0–4	0–4

Interpretazione della scala

0 = assente

1 = lieve

2 = moderato

3 = evidente

4 = molto evidente

Il monitoraggio non costituisce una valutazione clinica. Serve esclusivamente a osservare la risposta individuale alla stimolazione nel tempo.

8. Durata

La traccia deve essere utilizzata per la **durata dell'audio acquistato**, senza prolungare autonomamente la sessione.

È consigliabile iniziare con un'esposizione graduale e verificare la risposta individuale.

Interrompere l'ascolto in presenza di:

- dolore;
- vertigini;
- nausea;
- malessere;
- cefalea;
- aumento significativo del tremore;
- sensazione di eccessiva stimolazione;
- disagio psicofisico.

AVVERTENZA

SYNCRONY è un contenuto digitale del Metodo Frequency® destinato al benessere, alla stimolazione sensoriale e al supporto della percezione corporea e dell'attività motoria.

SYNCRONY non costituisce una terapia medica, una cura della malattia di Parkinson o un trattamento sostitutivo della terapia farmacologica, fisioterapica o riabilitativa prescritta dal medico o da altri professionisti sanitari.

Il protocollo non modifica autonomamente la terapia farmacologica e non deve essere utilizzato per sostituire le indicazioni del medico.

In presenza di Parkinson o di altre condizioni neurologiche, l'utilizzo deve essere integrato nel proprio percorso personale e, quando necessario, concordato con il professionista di riferimento.