

Suoni di guarigione e d'armonia

di Enrico Cheli

“*In principio era il verbo.*” Così recita la Bibbia, che più volte fa riferimento esplicito al potere della parola e del suono, come ad esempio nel genesi “*E Dio disse: sia la luce e la luce fu*”. Anche i Veda (antichi testi sacri dell’India) sostengono che “*In principio era Brahman col quale era la parola*”. Gli egizi credevano che il dio Thoth potesse creare qualsiasi cosa semplicemente pronunziandone il nome e i maya narrano che il primo uomo ricevette la vita dal potere della voce. E ancora, le leggende degli indiani d’america *hopi*, narrano di una donna ragno che cantò il canto della creazione sopra le forme inanimate della Terra e le portò alla vita.

Le parola parlata o cantata è considerata dunque uno strumento di creazione e anche un mezzo che ci avvicina al divino, come nella preghiera, nella meditazione e nei canti sacri, ma c’è un terzo, importante aspetto che merita la massima attenzione: la voce e i suoni come strumenti di guarigione e autoguarigione.

Mantra in sanscrito significa appunto: *pensiero che libera e guarisce*. Esso svolge la sua funzione anche attraverso la semplice ripetizione mentale, ma raggiunge il massimo di efficacia se recitato o cantato, abbinando così al potere del pensiero quello del suono. Nella tradizione indiana troviamo migliaia di mantra, ciascuno congegnato per assolvere un diverso effetto: alcuni sono costituiti da singole parole ed altri da brevi frasi - come il celeberrimo “*om mani padme hum*”. Ciascuno di questi mantra ha un preciso significato in lingua sanscrita, tuttavia non è il significato l’elemento più importante di un mantra, bensì la qualità della vibrazione sonora che esso produce, ed è questo aspetto che rende i mantra uno strumento universale, la cui validità prescinde da lingua, religione e cultura di chi lo pratica.

Risonanza come principio di guarigione

Da qualche anno è stato riscoperto anche in occidente ciò che le scuole iniziatiche conoscevano sin dall’antichità, e cioè che il suono e la musica possono elevare lo stato di coscienza e anche favorire i processi di guarigione. La musicoterapia - una disciplina di recente costituzione - si occupa appunto di ciò. Le esperienze in materia hanno evidenziato che i generi musicali occidentali con i maggiori effetti terapeutici sono, in linea di massima, la musica classica barocca del sei-settecento e la musica New Age, specie quella cosiddetta “di ambiente”. Ciò dipende dalla armoniosità di tali generi musicali che, grazie al principio di risonanza che più oltre illustreremo, si traduce in una maggiore armonia anche nell’ascoltatore; la musica romantica e ancor più quella contemporanea, poiché mirano a descrivere e stimolare forti emozioni, utilizzano ritmi e sonorità nel complesso disarmoniche,

inadatte quindi ad un uso rilassante e terapeutico (salvo alcune situazioni psicoterapeutiche dove viene ricercato un affetto catartico o energizzante).

In oriente il problema non si pone perché quasi tutta la musica è da sempre pensata e creata per favorire il benessere psico-fisico e spirituale dell'essere umano, e sia la musica strumentale che quella vocale - mantra inclusi - non viene mai eseguita a caso, ma con grande consapevolezza circa gli scopi che ci si propongono.

È importante dunque ascoltare musica appropriata, ma ancor più efficace per il nostro benessere è produrre noi stessi dei suoni armonizzanti, attraverso quel meraviglioso strumento musicale che è la nostra voce. Ogni parola che pronunciamo o cantiamo - e non solo i mantra in lingua sanscrita - tende a dare origine a specifiche vibrazioni, o suoni, diverse da ogni altra parola, e questo dipende essenzialmente dal rapporto tra le vocali e le consonanti che la formano. L'efficacia terapeutica dei mantra e del canto in generale risiede nella proprietà di mettere in vibrazione certe aree del corpo, stimolando il flusso delle energie vitali e armonizzando il sistema nervoso. La vocale A, ad esempio, risuona soprattutto nel petto, all'altezza del cuore (e forse non è per caso che "amore" inizi per A).

La risonanza è un fenomeno che la fisica conosce da tempo, ma solo da poco si è iniziato a studiarne scientificamente le implicazioni per la salute umana. La risonanza agisce in tutte le dimensioni dell'universo, dal più piccolo atomo alla galassia più grande, e si manifesta a vari livelli: sonoro, elettromagnetico, nucleare, gravitazionale. A noi interessa ovviamente il livello sonoro, e per spiegare come agisce proviamo ad immaginare di accendere il nostro impianto stereo nella stanza dove teniamo i bicchieri, meglio se di cristallo: se ascoltiamo con attenzione possiamo notare che oltre alla musica dello stereo si sentono anche altri suoni, più acuti: sono i nostri bicchieri che, stimolati dalla vibrazione sonora emessa dallo stereo, iniziano a risuonare con essa. Cambiando musica e sperimentando vari generi possiamo anche renderci conto che non tutte producono lo stesso effetto sui bicchieri, sia in intensità che in qualità, e che essi rivelano una maggiore affinità con alcuni generi musicali e alcune frequenze sonore. Lo stesso avviene per il nostro corpo quando si trova immerso in un campo di vibrazione sonora (come ad un concerto o ascoltando un disco o la radio) oppure quando produciamo noi stessi dei suoni cantando.

Non tutte le sorgenti sonore sono positive per la salute umana, ve ne sono anzi di alquanto negative, come ad esempio i rumori del traffico, il ronzio degli elettrodomestici o di altri strumenti elettrici; e non si creda che la musica sia tutta positiva: vi sono anzi molti casi, specie nella musica contemporanea, in cui l'effetto per la salute umana è de-armonizzante. Attenzione quindi a cosa si ascolta, la musica è come il cibo: non limitiamoci al sapore superficiale, ma cerchiamo di sentire che effetto ha su di noi, se cioè lo "digeriamo" bene o invece ci crea qualche problema, se insomma ascoltando una certa musica il nostro benessere aumenta o diminuisce.

I mantra

Il mantra più noto in oriente è "OM" (o "AUM"), che oltre ad essere cantato da solo si ritrova come invocazione iniziale in gran parte dei mantra composti, quali ad esempio "Om

mani padme hum”, “*Om namaha Shivaya*”, “*Om mani bhadra*” e molti altri. In questi ultimi anni OM si è diffuso anche nei paesi occidentali, dove fino ad ora il primato di notorietà spettava ad “AMEN”, che proviene peraltro dalla stessa radice sanscrita.

OM è considerato il suono base, la rappresentazione della vibrazione primordiale, quella che nella religione cristiana è indicata dalla frase “*In principio fu il verbo*” e che la scienza attuale individua come il “*big bang*”, la grande esplosione cosmica da cui si sarebbe originato il nostro universo. Quel verbo o suono da cui tutto si è originato echeggia ancora nell’universo - la scienza lo definisce “radiazione primeva” - e coloro che sono capaci di entrare in meditazione profonda e di raggiungere lo spazio del “vuoto mentale” riferiscono di aver udito un suono che ricorda appunto l’AUM.

OM è il mantra di guarigione per eccellenza, e ciò dipende essenzialmente dalla felice combinazione tra la vocale O e la consonante M: la vocale O infatti stimola e apre la regione del plesso solare e dello stomaco, assai importante da un punto di vista fisiologico, mentre la M raccoglie il suono e lo retroflette verso il cantante stesso, mettendone in vibrazione la testa e il tronco. In tal modo si viene a stimolare la circolazione dell’energia vitale, producendo di conseguenza un rilevante effetto di armonizzazione a livello fisico e nervoso.

Vediamo adesso come cantare appropriatamente questo mantra, così da esaltarne al meglio le potenzialità vibratorie e terapeutiche. Seduti o in piedi, con la schiena dritta, chiudete gli occhi, fate un paio di respiri lenti e profondi per prepararvi e quindi iniziate a cantare, dedicando un intero respiro ad ogni ripetizione: allora, prendete fiato e poi cantate OOOOOOOOMMMMMMMM su un’unica nota, né troppo alta né troppo bassa (se disponete di una tastiera o altro strumento potete intonare un do-diesis, altrimenti non preoccupatevi, funziona comunque anche su altre note). Il suono durerà finché avrete fiato, comodi, senza esagerare, facendo attenzione a non soffermarvi troppo sulla O per avere fiato sufficiente per la M. È importante non limitarsi ad ascoltare il suono con le orecchie, ma cercare di sentirlo risuonare nel corpo. Potete iniziare con 7 volte al giorno e crescere gradualmente fino a giungere nell’arco di qualche settimana a 21 volte, senza fretta, e, se occorre, con qualche respiro di pausa tra una ripetizione e l’altra se vi sentite affaticati.

Il canto degli armonici

I mantra non sono l’unico caso di utilizzazione della voce umana con finalità meditative e terapeutiche. Un posto di primissimo piano spetta infatti al *canto degli armonici*, particolarissima tecnica canora tipica del Tibet e della Mongolia, ma presente, in forme meno raffinate, anche in varie culture tribali e sciamaniche del pianeta.

Attraverso tale tecnica (detta anche *throat singing* oppure *overtone chanting*) si riescono a produrre *con la sola voce* sonorità talmente ricche di note, di accordi e di armonici che spesso gli ascoltatori stentano a crederci e pensano che i suoni provengano da un insieme di veri e propri strumenti musicali che suonano assieme. Si tratta infatti di un canto *bifonico*, vale a dire che una sola persona emette due serie di suoni distinte e contemporanee: una è rappresentata dal suono base, di solito su un’unica nota, che funge da sfondo e da generatore; l’altra serie è invece costituita da un susseguirsi di suoni molto più acuti del suono base (da

cui la parola “overtones”) che si liberano come per magia come le note di un flauto, di un clarinetto o talvolta di una cornamusa. Se mi è concessa una analogia, possiamo dire che gli armonici stanno ai suoni e alla musica “normale” come l’aura sta al corpo fisico. Gli armonici rappresentano la parte più sottile e “spirituale” del suono, così come l’aura rappresenta la parte sottile, energetica, dell’essere. Normalmente né l’una né gli altri sono percepibili, ma in particolari condizioni possono divenirlo, producendo una espansione globale della coscienza.

È molto difficile illustrare a parole la qualità dei suoni prodotti tramite questa tecnica e ancor più gli effetti che essi suscitano negli ascoltatori: le sonorità prodotte sono infatti di tale ampiezza e frequenza da trasportare con facilità i partecipanti nello stato di meditazione, sperimentando così limpidi spazi di pura consapevolezza, a più stretto contatto col proprio essere. Al contempo, per il fenomeno di risonanza, il campo bio-energetico umano, immerso in tali sonorità, si innalza e si equilibra, favorendo così anche eventuali processi di guarigione.

Le campane tibetane

Dopo aver parlato della voce, qualche cenno anche ai suoni prodotti da strumenti, in particolare le *campane tibetane*, che hanno notevoli valenze sul piano meditativo e terapeutico. Tali campane sono all’apparenza poco più che ciotole di metallo per mangiare o cucinare, ma queste sembianze modeste nascondono un’anima di inimmaginabile ampiezza. Si tratta infatti di strumenti musicali assai sofisticati, realizzati artigianalmente e composti di una lega di 7 metalli diversi (tra cui anche argento e oro). Grazie a ciò il suono che producono è ricco di armonici, poiché ogni metallo vibra ad una diversa lunghezza d’onda, e quindi un’unica percussione produce un accordo di più note. La diversa grandezza e spessore fanno poi sì che ogni campana abbia il suo peculiare accordo, più grave o più acuto, maggiore o minore, su una tonalità o su un’altra.

Una volta percossa, la campana continua a vibrare a lungo, emanando attorno a sé flussi concentrici di onde sonore che si propagano anche all’interno del corpo, con piacevoli e benefici effetti sui vari organi e cellule. L’intensità della vibrazione è tale che anche a svariati metri di distanza è possibile avvertirne il risuonare nel corpo; tuttavia, per alcuni scopi terapeutici, le campane possono essere poggiate direttamente sul corpo della persona, in corrispondenza di particolari punti energetici, stimolandoli in modo ancora più energico.

Ovviamente pochi possono disporre di campane tibetane o essere in grado di eseguire il canto degli armonici, ma per avvalersi del potere meditativo e terapeutico dei suoni abbiamo tutti a disposizione quel meraviglioso strumento che è la nostra voce. Cantare dei mantra o delle semplici vocali è infatti un’esperienza altamente suggestiva, che rilassa a fondo e produce al contempo sensazioni di profonda armonia. E non veniamo a dire che siamo stonati o che non abbiamo voce: è sufficiente cantare singole vocali come la A o semplici parole come OM o AMEN per ottenere validi risultati. Se ci vergognamo possiamo benissimo farlo da soli, chiusi nella nostra stanza, l’importante è farlo; ma dopo qualche giorno di pratica solitaria il coraggio cresce e potremmo magari aver voglia di invitare degli amici per cantare

in coro: prepariamoci in questo caso ad avere piacevolissime sorprese, poiché accade immancabilmente un fatto curioso: se anche molti dei partecipanti - presi singolarmente - sono stonati, le loro voci, grazie allo spazio meditativo che si crea, tendono spontaneamente ad accordarsi, e il suono complessivo che ne risulta è perfettamente armonico, assai piacevole a sentirsi e soprattutto assai ricco di potenzialità terapeutiche per il corpo, per la psiche e per lo spirito. Magia della risonanza.