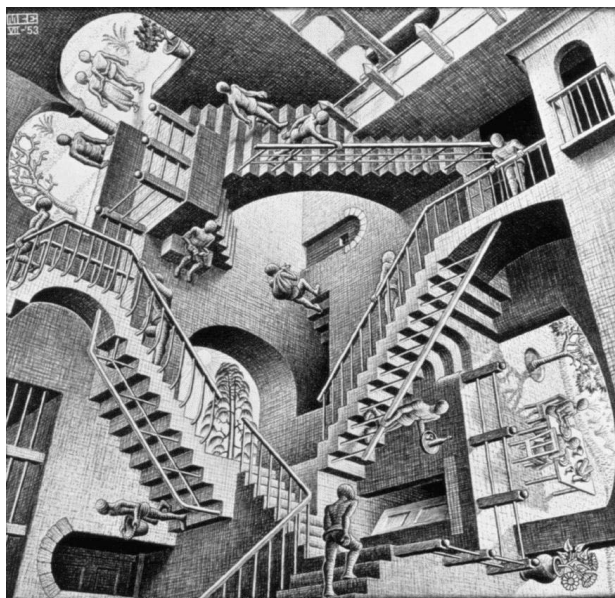


LE SCALE MUSICALI TERAPEUTICHE

di Riccardo Misto



L'utilizzo di scale musicali in chiave terapeutica è una delle tecniche musicoterapeutiche fondamentali dello Yoga del Suono (*Nada Yoga*), e mostra come la saggezza popolare (“*canta che ti passa*”) ancora una volta ha dei fondamenti ben precisi e significativi, che poggiano sulla definizione stessa di musica come “*organizzazione del suono in disciplina su basi matematiche*”. Nel *Nada Yoga* si fa riferimento ad una pratica che consiste nel cantare particolari formule sonore (scale), congegnate su di una base logico-matematica data da specifici intervalli musicali, in grado di portare a galla in modo chiaro (oggettivo) riconoscibili e preventivabili stati psichico emotivi e di trasformare le energie emotive bloccate a seguito di ripetuti stress emotivi che, in base ad un principio psicosomatico ormai riconosciuto, sono la causa delle principali problematiche e patologie fisiche e mentali.

Questa procedura prevede il semplice ed elementare canto di strutture melodiche (*scale o modi*) sia in fase ascendente che discendente, con una prestabilita progressione ritmica particolare che favorisce il movimento dell'energia vitale (*prana*), favorendo e potenziando l'effetto trasformativo (conversione dell'energia bloccata in positività per la creatività e l'autoterapia). Particolari modalità esecutive, con specifici fonemi (“*sargam*”), abbellimenti (“*gamaka*”) e strutture melodiche derivate (*formazioni*), vanno poi a potenziare l'effetto finale complessivo. E' interessante notare come il canto delle scale musicali fosse in uso anche nel mondo greco, soprattutto nella Scuola di Pitagora.

Fondamentalmente, la tecnica lavora su questi aspetti:

- 1) **Fisico-corporeo:** la vibrazione del canto viene indirizzata in specifici punti/zona del corpo fisico, in base alle corrispondenze con le diverse altezze dei suoni prodotti e con i fonemi utilizzati.

- 2) **Psichico-emotivo:** il movimento delle note (*intervalli*), in base al rapporto con la nota tonica, fa emergere precisi stati emotivi, preventivabili su basi oggettive, riscontrabili su qualsiasi soggetto a prescindere dalla nazionalità, cultura, età, sesso e storia personale. Nel corso del canto del modello sonoro avviene una progressiva trasformazione in positivo della qualità emotiva.
- 3) **Mentale-intellettivo:** sul presupposto che automaticamente il cervello viene coinvolto in processi di calcolo, proporzione, collegamento neuronale, attuazione di sinapsi cerebrali. Tutti elementi che concorrono nell'aumentare l'efficienza intellettuale (intelligenza). In tal senso sono di particolare utilità quelle scale che prevedono una formula matematica di intervalli che hanno la caratteristica di essere “*coerenti*” (stessa sequenza di intervalli sia ascendendo che discendendo), e in più di risultare “*speculari/simmetriche*” (la prima porzione di intervalli si ripete nella seconda porzione). Tali caratteristiche sono piuttosto rare e si trovano solo in alcune scale (ad esempio il *modo dorico*, equivalente alla scala n.22 del sistema *Melakharta* del Sud India: *Karaharapriya*)

Karaharapriya
(*Modo Dorico*)

T S T T T S T

DO RE FA SOL LA DO

1 ½ 1 1 1 ½ 1

In questa prospettiva è possibile poi congegnare particolari combinazioni di scale in modo da ottenere comunque una coerenza dei due sensi di canto (ascendente/discendente), paragonabile al fenomeno della cosiddetta “*palindrome*” (lettura di una parola o frase in tutti e due i sensi).

La pratica del canto di scale musicali terapeutiche risulta infine particolarmente efficace quando il soggetto canta sulla base della propria “*nota tonica personale*”¹ (particolare frequenza ricavabile dalla voce parlata), che corrisponde ad uno stato psicofisico di calma assoluta (cioè non contrapposta ad un precedente stato di agitazione), centratura, stabilità emotiva e massima efficienza fisica e mentale, e che è fisicamente collocata all’ombelico.

¹ Sula Tonica personale vedi articoli: <http://www.nadayoga.it/index.php?name=News&file=article&sid=56> e http://lnx.nadayoga.it/Immagini/La_terapia_musicale.pdf