

LA MEDITAZIONE DEL RITMO

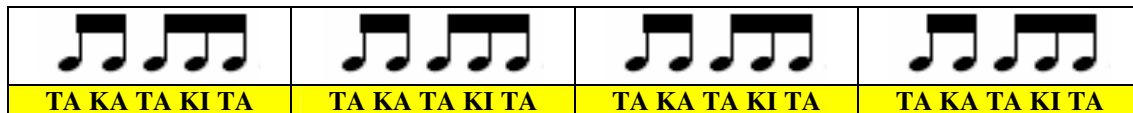
di Riccardo Misto

(da “*Dimmi Takadimi*”, trattato sul sistema ritmofoneticico del Sud India – Ed. ARMON)

5.1 Applicazioni particolari

Un’interessante applicazione del ritmo in chiave contemplativa – e quindi meditativa¹ – è data dall’uso di sequenze ritmiche dispari eseguite su una qualsiasi tipo di tamburo, meglio se acusticamente idoneo a produrre una sonorità corposa e ricca di armonici. Deve però avere la possibilità di produrre due tipi diversi di suono. La cosa migliore è differenziare i suoni utilizzando la pelle e il bordo della cornice metallica che la fissa al fusto. E’ necessario poi usare delle bacchette o mazzuoli per percuotere lo strumento.

Il contemplatore deve possedere, o comunque acquisire, una buona padronanza dello strumento ritmico e soprattutto conoscere ed essere in grado di ripetere le sequenze con scioltezza e precisione. A tale scopo sono molto utili gli esercizi ritmofoneticici del Takadimi, che consentono in breve tempo di acquisire una certa dimestichezza con il materiale sonoro-ritmico, permettendo di memorizzare e padroneggiare le sequenze più complesse. Nel nostro caso servono cellule ritmiche dispari: la più semplice e funzionale per lo scopo è quella del 5, formata da 2+3 (TA KA + TA KI TA). La formula fonetica risulta quindi così composta: TA KA TA KI TA.



Una volta ottenuta una buona padronanza della struttura ritmica a livello fonetico e corporeo (con il battito delle mani e dei piedi, e con il coinvolgimento di tutto il corpo a mò di danza), si passa alla seconda fase, che implica l’esecuzione della cellula ritmica sul tamburo. Si procederà anche sullo strumento con gradualità secondo progressive velocità, fino ad essere in grado di eseguire fluidamente la seconda velocità.

La sequenza TA KA TA KI TA viene ripetuta ad libitum ponendo l’accento sull’ 1 e sul 3 (TA), partendo con la mano destra e proseguendo alternando le mani. I colpi con l’accento andranno eseguiti colpendo il cerchio metallico, gli altri sulla pelle del tamburo. Nella prima sezione del TAKATAKITA sarà la mano destra a produrre i colpi accentati, quindi sarà la volta della mano

¹ La meditazione presuppone una particolare attenzione della mente, che si concretizza nella *concentrazione* (su un argomento, su un’immagine, su un suono ecc.); dopodiché, quando questa viene mantenuta per un certo tempo, si ha la cosiddetta *contemplazione*: la mente è a senso unico, focalizzata su di un punto ben preciso. L’ulteriore passo consiste nella *meditazione* vera e propria, dove si assiste ad un superamento della mente e dei normali processi intellettivi. Si ha una modificazione delle onde cerebrali, che rallentano sino a raggiungere il livello *Delta* e *Theta*; si hanno anche delle modificazioni di parametri fisiologici quali le pulsazioni cardiache e la frequenza respiratoria.

sinistra e via via alternativamente. Questo è l'effetto di qualsiasi sequenza ritmica dispari, che sposta di volta in volta il punto iniziale di partenza.

Suonando a lungo alternativamente sul bordo e sulla pelle, si potrà un po' alla volta percepire e distinguere nettamente due cellule, con sonorità differente, mescolarsi e alternarsi regolarmente: a questo punto il contemplatore deve riuscire ad essere consapevole contemporaneamente delle due diverse strutture, pur avendo la sensazione complessiva di tutta la cellula ritmica. Quando la mente riesce a fare ciò, si produce uno stato alterato di coscienza che apre le porte a livelli di consapevolezza superiori e alla liberazione di potenziali energetici normalmente non utilizzati, con la possibile comparsa di fenomeni genericamente definibili paranormali.

Le tecniche e i rituali di molti sciamani utilizzano (tipiche le danze *Voodoo*) questo principio nell'ottenere uno stato di "trance" negli esecutori, estendibile anche a chi solo partecipa passivamente alla cerimonia. Il principio è quello di implicare una particolare "attenzione" nel contemplatore: in questo caso la contemplazione della struttura ritmico-percussiva richiede una particolare concentrazione per distinguere le due cellule ritmico-sonore, percependole sia separatamente che nell'insieme.

Lo stesso principio viene utilizzato nella recitazione dei *mantra* indiani, dove la particolare scansione ritmica di una formula verbale-canora, ripetuta a lungo, produce una doppia chiave di lettura. L'esempio più chiaro è il mantra basato sulla parola "*RAMA*" che, ripetuta ciclicamente, può ad un certo punto essere intesa come *MARA*.

Questo uso differenziato e atipico del cervello fa rompere il normale equilibrio psichico aprendo le porte a un diverso "sentire" ed agire, con il possibile verificarsi di fenomeni che vanno al di là dei normali meccanismi dello stato di coscienza ordinario.

L'esecuzione del ciclo presenta qualche difficoltà, necessitando di una struttura particolare di alternanza delle mani. Si segue lo schema tipico di successione destra/sinistra (dx, sx), partendo con la mano dx sul bordo destro del tamburo, ma l'alternanza tra bordo e pelle (b,p) segue uno schema anomalo, così congegnato: b p b p p. Ne risulta una divisione in cui il 5 è diviso con due colpi sul bordo e tre sulla pelle.

5 (2 + 3)																			
TA KA TA KI TA																			
dx	sx	dx	sx	dx	sx	dx	sx	dx	sx	dx	sx	dx	sx	dx	sx	dx	sx	dx	sx
b	p	b	p	p	b	p	b	p	p	b	p	b	p	p	b	p	b	p	p
TA	KA	TA	KI	TA	TA	KA	TA	KI	TA	TA	KA	TA	KI	TA	TA	KA	TA	KI	TA

La percezione ritmica può così focalizzarsi su due strutture separate, che però prese assieme formano quella complessiva.

Ecco lo schema percettivo dei due gruppi separati: nella riga gialla sottostante vengono evidenziati gli accenti da rispettare.

SEQUENZA COLPI SUL BORDO																		
dx		dx			sx		sx			dx		dx			sx		sx	
b		b			b		b			b		b			b		b	
TA		TA			TA		TA			TA		TA			TA		TA	
^		^			^		^			^		^			^		^	

SEQUENZA COLPI SULLA PELLE																			
	sx		sx	dx		dx		dx	sx		sx		sx	dx		dx		dx	sx
	p		p	p		p		p	p		p		p	p		p		p	p
	KA		KI	TA		KA		KI	TA		KA		KI	TA		KA		KI	TA
			^	^		^		^					^	^		^		^	

E' consigliato procedere dapprima isolando le due sequenze, concentrandosi sull'effetto che la prima, quella suonata sul bordo, produce (TA TA); dopodiché si passerà a porre attenzione all'altra sequenza (KI TA KA KI, suonata sulla pelle). Il passo successivo consiste nel percepire tutte e due le sequenze assieme, seppur inserite nel ciclo complessivo.