

MUSICOTERAPIA NADA YOGA E CANTO ARMONICO
STAGE INTENSIVO

Yoga del Suono e Overtones Singing

dalle ore 9.30 alle 18.30

docente Dott.

RICCARDO MISTO

**pausa pranzo e breve pausa durante le due sessioni del mattino e del pomeriggio.*

In programma

Yoga del suono, Canto Armonico, Esercizi ritmo fonetici, Visualizzazioni guidate, Meditazione del Suono, Apertura dei Chakra, Scale terapeutiche, Mantra OM

possibilità su prenotazione del

RILEVAMENTO DELLA NOTA TONICA PERSONALE

**vedi informazioni specifiche*

NOTA TONICA PERSONALE

La voce di ogni persona emette note tra cui una in particolare che la caratterizza, detta Tonica. Conoscerla permette di comprendere l'essenza della personalità, usarla consapevolmente porta all'armonia interiore e alla centratura

**vedi info costi e modalità di prenotazione*

PROGRAMMA SPECIFICO

Argomenti teorici ed esercitazioni pratiche sulle principali **tecniche dello Yoga del Suono**, con particolare riferimento a:

1. corretta esecuzione del **Mantra AUM** in relazione alle sue valenze di purificazione psicofisica
2. canto delle fondamentali **scale musicali terapeutiche**, con illustrazione della Tavola **Melacharta** del Sud India, in cui vengono raccolte e catalogate le **72 principali scale** in uso per fini musicali e terapeutici.
3. conoscenza e uso poi di appropriati **Mantra** (vibrazioni sonore che attuano il corretto e funzionale movimento del **Prana** con conseguente redistribuzione di energia)
4. **Esercizi** che consentono il progressivo sviluppo della forza mentale per l'attivazione e la distribuzione di energia ionica per l'allineamento e il rafforzamento dei campi elettromagnetici del corpo umano.

ARGOMENTI

- **Ascolto Respiro e Sensazione**
- **Concentrazione/Contemplazione/Meditazione/Consapevolezza**
- **Suoni Sacri**: apertura, pulizia e connessione dei **Chakra**
- La progressione degli **armonici**: aspetti matematici, musicali, fisici e metafisici
- Diversi tipi di **Overtones**
- **Canto Armonico e Meditazione del Suono**

TECNICHE

- **Toning e Overtoneing**
- Armonici ad 1 e 2 cavità
- Riconoscimento e potenziamento dei **suoni armonici**
- Esercitazioni con i **primi 4 livelli di canto armonico**:
 1. Nota fondamentale fissa + armonici
 2. Nota fondamentale e armonico melodicamente in armonia parallela
 3. Nota fondamentale fissa + melodia armonici
 4. Tecnica **Canto Armonico Tibetano (Deep Voice)**

CANTO ARMONICO

Verrà poi affrontata un' **introduzione ai principi e alle tecniche del Canto Armonico** (overtone singing), pratica che si pone come il livello più alto del Nada Yoga, branca della scienza yoga che suppone la vibrazione (Nada, vale a dire il Suono) come

elemento costitutivo originario di ogni manifestazione del creato: tramite il suono si cerca di tornare alla sua fonte originaria. Il **CANTO ARMONICO** è una particolare tecnica canora con cui è possibile emettere contemporaneamente due o tre suoni: al suono base (fondamentale) se ne aggiungono altri (detti "parziali" o armonici); esso si basa sull'utilizzo dei cosiddetti "**suoni sacri**", sperimentati nell'antichità dai saggi tibetani, hindu, egiziani e, per venire al mondo occidentale, dai greci della scuola esoterica di Pitagora. **Le tecniche sonore del CANTO ARMONICO** sono usate per risvegliare ed espandere la coscienza e per rinforzare l'energia psichica e vitale. Il canto armonico è un ottimo trampolino per accedere ai **livelli più profondi di meditazione** e quindi di **sospensione dell'attività mentale ordinaria**.

TONICA

E' la frequenza-base, espressa in Hertz (Hz), che caratterizza il tono della voce di ogni persona: corrisponde ad una delle 12 note in cui viene suddivisa l'ottava musicale. Ad ogni tonica si associano determinate caratteristiche generali della personalità e del carattere. Quando siamo calmi e tranquilli siamo nella nostra **TONICA**, che viene collocata fisicamente nella zona dell'ombelico. Ogni emozione viene a spostare il punto in cui si trova la nostra coscienza (consapevolezza), alterando lo stato naturale di quiete. Dal momento in cui la **TONICA** si fissa (nel periodo della pubertà), rimarrà la stessa fino alla menopausa e all'andropausa. Nei rapporti interpersonali la tonica gioca un ruolo molto importante, venendo ad influire sulla qualità delle relazioni: molti problemi psicologici possono essere individuati e superati proprio agendo sulla tonica. E' possibile, con particolari tecniche del Nada-Yoga, stabilizzare la propria **TONICA**, rinforzando gli aspetti positivi del carattere, migliorando l'efficienza psicofisica generale e contribuendo al progresso sul cammino spirituale.

RILEVAMENTO DELLA NOTA TONICA PERSONALE

*(*facoltativo e su prenotazione)*

Consiste in una seduta individuale di circa 1 ora, in cui verranno rilevate le frequenze personali emesse in particolari circostanze. Alla fine dell'incontro verrà consegnato uno **schema illustrato**, con la **spiegazione dei tratti generali** della personalità (tonica) e delle altre note influenti, e una **guida pratica su CD** per eseguire le **tecniche** basandosi sulla frequenza stabilita: in questo modo è possibile lavorare con maggior precisione, aumentando sensibilmente l'efficacia degli esercizi proposti. Se necessario, **verranno consigliate particolari scale musicali e tecniche specifiche** per ciascun caso. Tutte le **scale musicali terapeutiche**, con le loro fasi di esecuzione, sono registrate sul CD.

Lo stage è un'occasione unica per riscoprire l'essenza armonica e la natura strettamente musicale di ogni persona e permette di ottenere una efficace ricarica cerebrale in sintonia con lo sviluppo della spiritualità: passando attraverso l'apertura ed il riequilibrio dei centri sottili (Chakras), nuovi livelli di coscienza potranno essere sperimentati utilizzando il potere del canto.

COSTI E INFO

STAGE: Il prezzo è di **100€** comprensivo di materiale didattico e senza il rilevamento della nota tonica: include dispense, tavole illustrate, files audio/video, CD con guida per esercizi canto armonico, software per visualizzazione spettrogramma voce (utile per riconoscere e controllare i suoni armonici prodotti), trasmissione diretta di un mantra protettivo.

N.B. Il prezzo è agevolato a € 50 solo per chi avesse già partecipato ad un precedente stage NADA YOGA.

NOTA TONICA: Il prezzo aggiuntivo è di **50€** *(*prezzo agevolato per lo stage)*

Per chi fosse interessato al rilevamento della nota tonica personale (esame individuale di circa 40 min.) è possibile effettuarlo nella pausa pranzo o dopo le 19.00, oppure nei giorni successivi su appuntamento

*(*specificare la richiesta nella mail di conferma iscrizione stage).*

PRENOTAZIONI:

info@nadayoga.it

<http://www.nadayoga.it> Riccardo Misto: cell. 328 2074908 – 340 5415084

Diplomato al **corso quadriennale di Musicoterapia ad Assisi** e al corso triennale di **Nada Brahma Yoga** del Maestro indiano **Shri Vemu Mukunda**. Ha conseguito l'attestato di specializzazione in **"Comunicazione educatore-utente"** rilasciato dalla Regione Veneto. Ha studiato **Canto Armonico** ("overtones singing", tecnica tibetana e mongola con valenze meditative e terapeutiche) con i maggiori esponenti di questa disciplina: **Roberto Laneri, David Hykes e Tran Quang Hai**. Polistrumentista (chitarra, sarod, rebab, oud, yanquin, saz, sitar, santoor, veena). Organizza concerti, seminari e stages di musicoterapia, canto armonico, educazione musicale e corsi di perfezionamento strumentale, didattici con guida all'ascolto; stages di approfondimento della musica modale indiana. Ha studiato chitarra da autodidatta e si è poi perfezionato sotto la guida del chitarrista jazz americano **Larry Coryell**. Ha studiato elementi di musica classica indiana e si è specializzato al **Sarod** (liuto indiano) con i maestri **Vikash Maharaj** di Benares e **Partho Sarothy** di Calcutta. Ha collaborato e suonato con numerosi musicisti indiani quali: **Apurbho Mukherjee, Arup Sen Gupta, Nihar Mehta, Angshubha Banerjee, Arnab B. Chowdhury, Clarence Swapan Gomes, Lalitha Muthuswamy**. E' iscritto alla S.I.A.E. come compositore ed autore. Esegue concerti da solista e in formazioni di musica leggera, jazz ed etnica. Ha collaborato con **Pino Donaggio** nella realizzazione di colonne sonore per la RAI-TV ed il cinema. Partecipa stabilmente alle performances di azione poetica del Gruppo 90 di Padova. Ha collaborato alle ricerche del maestro Vemu Mukunda e svolge sperimentazioni sugli effetti terapeutici del suono e della musica (Nada-Yoga). Ha collaborato con l'**Istituto di Sonologia dell'Università di Padova** nello studio della voce umana e del canto armonico (Overtones Singing). Lavora da più di trent'anni come **Educatore e Musicoterapeuta** presso il C.D. Villaggio S. Antonio a Noventa Padovana. Svolge corsi di Canto Armonico (Overtones) e di Yoga del Suono. Ha condotto regolarmente seminari e corsi di "Terapia del suono" e "Canto Armonico" presso l'Istituto Cortivo a Padova, l'Associazione "Inter Artes" di Abano, la Scuola Comunale di Musica "G.Sarti" di Faenza, l'Associazione Culturale DreamTime di Vicenza, il Centro "Chant d'oiseau" di Bruxelles, l'Associazione Motus Mundi di Camin, il Centro Thuban di Limena, Il Centro Tomatis di Padova, l'Associazione Casa Azzurra, il Centro Ayurveda Mekong di Padova, lo Spazio ConTatto a Padova, e in vari altri Centri Yoga e Associazioni culturali. Tiene conferenze sull'uso terapeutico del suono e della musica, seminari e corsi di formazione in musicoterapia, Nada Yoga e Canto Armonico in Italia e all'estero, soprattutto **Bruxelles**, e in India (**Bangalore, Benares, Calcutta, Puri, Surat, Pondicherry, Auroville**). È **autorizzato al rilevamento della nota tonica personale**, che trova servendosi anche di un sistema computerizzato. E' docente di chitarra e batteria, che insegna privatamente e presso associazioni culturali. Cura la formazione e l'aggiornamento degli insegnanti delle scuole elementari e medie per quel che riguarda l'aspetto psico-pedagogico della musica con il corso **"La musica come strumento pedagogico e terapeutico"**. Si reca annualmente in India per approfondire gli studi sul suono e la terapia musicale: a **Bangalore (Sud India)** ha suonato con musicisti locali, tenendo inoltre conferenze e dimostrazioni sull'uso del canto armonico. Ha presentato concerti di overtones singing, denominati **"Il Suono Sacro."** In diverse cattedrali italiane ed europee. Collabora con testate giornalistiche e riviste scientifiche specializzate: ha pubblicato articoli sul suono, la musica e la terapia per Progetto Uomo-Musica, l'Enciclopedia Medicina Alternativa, I Nuovi Delfini, PsicoLab). Ha pubblicato nel '99 il CD di musica new age **"New India Company"** con l'etichetta Azzurra-Celestio, in cui compaiono il cantante libanese **Ghassan Mawlawi** e la cantante rumena **Mirela Zorici**. Nel 2009 è stato pubblicato il secondo volume per la Emmeciesse Music Publishing Srl. Ha realizzato lo spettacolo multimediale **"Notturmi Afghani"** in cui viene esaltato lo strumento tipico di questa nazione, il Rebab. Il 20/01/2013 è stato intervistato al Tg2 sulla musica afghana ([video you tube](#)). Nel 2014 ha partecipato al **Congresso mondiale di Musicoterapia a Krems/Vienna** con un workshop dedicato al ritmo, basato sul sistema di solfeggio Konnakol del Sud India. Il 19,20 febbraio/2016 ha partecipato alla **trasmissione radiofonica RAI3 PASSIONI** (Il Corpo e la Parola). Il 20-21-22 maggio 2016 ha partecipato a Roma al **Congresso del Dr. Stephen Porges "APPLICAZIONI CLINICHE DELLA TEORIA POLIVAGALE"**. Dal 5 al 9 luglio **2016 ha tenuto a Vienna il workshop "Yoga of Sound music therapy system: techniques acting on autonomic nervous system"**, come parte del programma scientifico della **10a Conferenza Europea di Musicoterapia** ("A Symphony of Dialogues"). Dal 22 al 24 dicembre 2016 ha tenuto tre workshop sulla musicoterapia Nada Yoga presso la **AURO UNIVERSITY di Surat** (India) sul tema "Dialogue on Integral Education". Nel gennaio 2017 ha tenuto un workshop di Nada Yoga e Canto Armonico ad **Auroville** (India). Svolge attività concertistica da solista e in formazioni etniche (Mishra, New India Company, Etnosphere, Bendir Ensemble, Sapna), suonando numerosi strumenti delle varie culture extraeuropee. Ha pubblicato numerosi video musicali su YouTube.