



## Personal Training

docente

**Riccardo Misto**

musicista e musicoterapeuta

Il **Canto Armonico** (Overtones Singing o Harmonic Chant) è una disciplina canora con valenze meditative e di espansione della coscienza. Le sue radici si trovano nelle tradizioni sciamaniche della Mongolia, della regione di Tuva e nei rituali religiosi dei monaci tibetani (scuole di Gyuto e Gyume). Negli ultimi decenni anche il mondo occidentale è venuto in contatto col Canto Armonico, adattandone alcuni aspetti tecnici per renderlo più agevole e conforme alla struttura fisiologica degli europei.

Gli effetti psicofisici di questa tecnica sono ormai riconosciuti e accertati: vanno da un progressivo rallentamento delle onde cerebrali e della frequenza cardiaca, all'espansione della capacità polmonare; inducono rilassamento della struttura muscolare, stati di coscienza alterati, che influiscono a livello spazio-temporale nel senso di un rallentamento della percezione dello scorrere del tempo. La pratica costante e consapevole facilita il raggiungimento dello stato mentale della contemplazione, che porta poi a stati cosiddetti meditativi in cui è possibile raggiungere il livello *nirodha*, dove vi è una pausa dell'attività mentale del pensiero, come spiegato negli Yoga Sutra di Patanjali (Yogascittavrttinirodhah: il significato dello yoga sta nella pausa tra i vortici della mente).

La pratica del Canto Armonico, inoltre, ha applicazioni interessanti e stimolanti per chi usi la voce in tutti gli stili e generi musicali, espandendone le possibilità espressive e tecniche.

---

## LEZIONI INDIVIDUALI

Per apprendere e sviluppare le basi fondamentali del Canto Armonico, sia dal punto di vista tecnico espressivo che da quello meditativo e di espansione della coscienza.

Una formula di insegnamento diretto che garantisce l'esatto apprendimento delle diverse modalità del canto armonico, tenendo conto delle specifiche caratteristiche dell'allievo, delle sue potenzialità e finalità personali. Il programma è diviso in tre livelli, ognuno predisposto per assicurare una necessaria gradualità e sequenzialità di materie e risultati.

Ciascun livello è composto di **4 lezioni individuali** (5ore totali) a cadenza settimanale (giorno e ora da concordare) con la libera scelta di proseguire al livello superiore.

**Livello base** Fornisce le indispensabili nozioni teoriche e tecniche per approcciarsi al Canto Armonico con la giusta impostazione, evitando di commettere quei tipici errori in cui cadono i principianti che non hanno una corretta guida.

**Livello medio** Approfondisce le tecniche di produzione degli armonici, ampliando le possibilità espressive. Permette di programmare ed eseguire un'efficace azione sui centri sottili (chakra), associandoli in modo naturale ad una giusta frequenza, equilibrandoli e connettendoli fra loro su basi matematiche.

**Livello avanzato** Affronta l'esperienza meditativa attraverso gli armonici, nella specifica conformazione degli Undertones (stile tibetano). Esplora l'utilizzo del Canto Armonico nel Raga indiano e nella formazione di strutture armoniche superiori (accordi).



**Livello base** 4 lezioni (di 1 ora e 15 min) costo € 150

- Ascolto Respiro e Sensazione
- Concentrazione/Contemplazione/Meditazione/ Consapevolezza
- Suoni Sacri: apertura dei Chakra
- La progressione degli armonici: aspetti matematici, musicali, fisici e metafisici
- Diversi tipi di Overtones: apertura glottide (impostazione cavo orale e produzione armonici)
- Riconoscimento della progressione degli armonici

Esercitazioni con i primi due livelli del Canto Armonico:

1. Nota fondamentale fissa + armonico
2. Nota fondamentale e armonico melodicamente in armonia parallela.



**Livello medio** 4 lezioni (di 1 ora e 15 min) costo € 150

- Approfondimento delle tecniche di produzione difonica (a 1 e 2 cavità).
- Visualizzazione (principi e tecniche)
- Associazione chakra/nota e Connessione dei Chakra attraverso il Canto Armonico

Esercitazioni con i tre successivi livelli del Canto Armonico:

1. Nota fissa più melodia armonici
2. Fondamentale e armonico si muovono melodicamente in direzione convergente o divergente
3. Modi armonici: generazione e uso di scale e modi dalla trasposizione della Serie Armonica.



**Livello avanzato** 4 lezioni (di 1 ora e 15 min) costo € 150

- Meditazione con il Canto Armonico: aspetti terapeutici e di crescita spirituale
- Temi armonici e improvvisazione
- Canto Armonico applicato al Raga indiano
- Poliritmia armonica

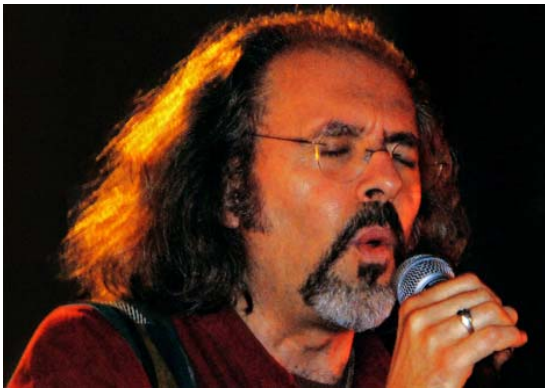
Esercitazioni con i tre successivi livelli del Canto Armonico:

1. Tecnica del Canto Armonico tibetano (undertones)
2. Specifico armonico come bordone + melodia con voce normale
3. Strutture armoniche superiori

---

## Materiale didattico

- software per l'analisi spettroscopica della voce
- dispense cartacee e materiale digitale (files audio/video) , CD guida per gli esercizi tecnici.
- possibilità di effettuare il rilevamento della Nota Tonica Personale, con l'esame della voce (seduta a parte di circa 45 minuti, al prezzo agevolato di € 70).



Si è diplomato in musicoterapia al corso quadriennale di Assisi e ha conseguito il diploma di Yoga del Suono (Nada Brahma Yoga) con il Prof. **Vemu Mukunda**. Ha approfondito gli studi sul suono e la musica con i più rinomati maestri di canto armonico (**Roberto Laneri**, **Tran Quang Hai** e **David Hykes**). Tiene conferenze, seminari e stages di musicoterapia e canto armonico in Italia e all'estero.

Ha pubblicato articoli sul suono, la musica e la terapia per varie riviste (Progetto Uomo-Musica, Enciclopedia Medicina Alternativa, I Nuovi Delfini, PsicoLab).

Dal 1987 lavora come educatore e musicoterapeuta presso il CD (Centro Diurno) del Villaggio Sant'Antonio a Noventa Padovana, dove ha recentemente collaborato nella realizzazione de "Il Bosco Incantato", allestimento permanente di percorsi sonoro-musicali.

Ha fondato la **Scuola di Musicoterapia Nada Yoga**, da anni impegnata nello studio e nella divulgazione delle valenze terapeutiche del suono e della musica e nella realizzazione di eventi culturali e artistici a carattere etico.

Ha collaborato con il dipartimento di Sonologia dell'Università di Padova nello studio della voce umana e del canto armonico.

E' iscritto alla S.I.A.E. come autore e compositore: ha lavorato con **Pino Donaggio** nella realizzazione di colonne sonore per il cinema e la TV e ha pubblicato lavori originali su CD. Svolge attività concertistica da solista e in formazioni etniche, suonando numerosi strumenti delle varie culture extraeuropee.

Nel 1993 ha dato personalmente dimostrazioni e tenuto corsi di Canto Armonico a Bangalore, per conto del Ministero della Cultura indiano.

Ha collaborato e suonato con importanti esponenti della musica classica indiana: Partho Sarothy, Angshubha Banerjee, Nihar Mehta, Arup Sengupta, Apurbho Mukherjee, introducendo l'uso del Canto Armonico nel Raga indiano.

E' membro di OMN (Overtone Music Network), un sito web espressamente dedicato al Canto Armonico.

Ha attivato in internet un portale sul suono, la musica e la terapia, con progetti di ricerca, cultura e spettacolo per il benessere della persona.

Gestisce il Corso annuale di formazione in musicoterapia Nada Yoga, basato su di un programma di studi altamente qualificato, in grado di trasmettere in modo organico e scientifico le basi teoriche e pratiche della forma più antica e valida di utilizzo del suono e della musica per fini terapeutici e di evoluzione spirituale.

---

### Nada Yoga

di Riccardo Misto

[www.nadayoga.it](http://www.nadayoga.it)    [info@nadayoga.it](mailto:info@nadayoga.it)

via Tiziano Vecellio 77, 35132 Padova  
mob. +39 328 2074908    Tel +39 049 600491  
C.F. MSTRCR54E16G224X    P.I. 04622290288

---