

## Prologo

### Sulle tracce di *Narada* (antica storia indiana)

Nell'India antica i saggi hanno esplorato e studiato a fondo il suono, arrivando a concepire una teoria generale molto efficace e utile. In tutte le antiche scritture religiose si parla del suono: la Bibbia menziona il Verbo, nella cosmogonia indù invece si parla in modo più specifico del suono. Secondo le UPANISHAD "***In principio era il Suono***".

Il suono è chiamato *Shabda Brahma*. Con questo suono si manifesta *Swayamboo* (colui che genera se stesso), secondo la sua volontà. Attraverso lui si hanno poi altre tre manifestazioni: *Brahma*, *Vishnu* e *Shiva*, che derivano tutte dalla stessa fonte.

La prima (*Brahma*) è per la creazione, la seconda (*Vishnu*) per la conservazione e l'ultima (*Shiva*) per l'equilibrio cosmico (creazione-distruzione-creazione). Accadde che, non riuscendo queste Entità a svolgere le proprie funzioni, chiesero a *Brahma* come potessero fare. A questo punto, dal momento che erano tutte di natura mascolina, affiancò loro tre aspetti polari: a *Brahma* diede l'energia femminile chiamata *MahaSarasvatī*, a *Vishnu* *Mahalakshmi* e a *Shiva* affiancò *MahaShakti*. Con l'ausilio di questi aspetti polari poterono dunque iniziare le loro manifestazioni. Molte cose furono così emanate: il mondo minerale, vegetale, animale, praticamente l'Universo intero. Tutto deriva da *Brahma*: tutto ciò che è manifesto nel mondo deriva quindi dal suono. Queste manifestazioni però, via via nel tempo, si allontanarono dalla loro fonte originaria: comparvero così l'incertezza, l'insicurezza e quindi i problemi legati all'emotività. Ecco che tutto il mondo è colmo di problemi in quanto si è allontanato dall'origine primitiva.

Il saggio *Narada*, vedendo che ovunque andasse non c'era più armonia, si recò da *Brahma* e gli chiese come mai vi fossero così tanti problemi nel mondo pur essendo questo derivato da Lui. E *Brahma* rispose allora: "Le cose dovrebbero camminare con me, e devono farlo tramite il suono: così il suono che le riporta a me darà loro anche l'armonia originaria".

Il modo di praticare il suono per tornare alla fonte originaria si chiama *Nada Yoga* (*NadaBrahmaYoga*). Così fu insegnato a *Narada* questo sistema, e lui lo fece conoscere al mondo.

# CAPITOLO I

## IL SUONO (NADA)

Possiamo identificare il suono come una vibrazione. Poiché tutto ciò che vibra emette un suono, sia esso percepibile dall'orecchio umano oppure rientrante nella categoria degli infrasuoni o degli ultrasuoni, qualsiasi oggetto (in quanto costituito da masse infinitesimali di particelle in continua vibrazione), ha perciò una sua particolare caratteristica "sonora", anche se non udibile attraverso il canale uditivo.

In base a questo principio il nostro stesso pianeta, e tutto il cosmo, è suono, come già tempo fa avevano intuito Ermete Trismegisto e Pitagora parlando di "armonia delle sfere". Non solo, ma ogni individuo è caratterizzato da un proprio imprinting sonoro (v.oltre il capitolo LA TONICA).

Una prima importante precisazione è che in realtà il suono non esiste nel mondo fisico: esiste invece una successione di urti di molecole che danno luogo a pressioni e depressioni dell'atmosfera.

Quando si parla, ad es., abbiamo la formazione di onde sonore dovute alla pressione che si crea davanti alla bocca articolando il respiro: l'orecchio percepisce sensazioni acustiche quando alla membrana del timpano pervengono oscillazioni atmosferiche, dando luogo al fenomeno di addensamento e rarefazione dell'aria.

Per arrivare a capire come nasce una sensazione uditiva, visto che il suono non esiste fisicamente, bisogna analizzare come funziona l'apparato uditivo dell'uomo.

### 1.2 L'ORECCHIO, LA PORTA DEI SUONI

In sintesi, il funzionamento dell'orecchio è questo: le onde atmosferiche esterne (movimento di condensazione / rarefazione) raccolte dal padiglione auricolare, vengono convogliate nel condotto e si infrangono contro la membrana timpanica che, entrando in vibrazione, sollecita al moto alternato la catena degli ossicini fino alla staffa che, appoggiata alla finestra ovale, trasmette la vibrazione a due liquidi (perilinfia e endolinfia): l'endolinfia viene a solleticare le fibre nervose che mettono in azione l'organo del Corti.

Le fibre di quest'organo si comportano come oscillatori che entrano in risonanza per la specifica frequenza determinata dalla loro lunghezza, in modo tale che ognuna vibra con la frequenza corrispondente ad un suono particolare.

Quindi, dalla membrana del timpano fino al Corti, viene trasmessa una vibrazione mediante urto di molecole (di aria nell'orecchio esterno, di molecole unite nei corpi solidi degli ossicini nell'orecchio medio, e di molecole di liquidi in quello interno).

L'organo del Corti non serve solo a separare per risonanza specifica le diverse onde che costituiscono un'onda complessa, ma ha altresì lo scopo di trasformare le vibrazioni molecolari a frequenza acustica in vibrazioni elettriche e di inviarle al cervello tramite le fibre del nervo acustico.

Sia gli elementi dell'organo del Corti che i nervi che li collegano al cervello, infatti, sono disposti a coppie: ciò dimostra che la trasmissione degli stimoli ha bisogno di una bipolarità, proprio come la trasmissione elettrica.

Quando una coppia qualsiasi di fibre del Corti entrano in risonanza variano per induzione mutua la corrente elettrica che normalmente percorre il circuito in cui esse sono inserite in serie: La forza elettrica, indotta nei circuiti nervosi di ogni coppia di fibre, è proporzionale alla frequenza prodotta dalla vibrazione degli oscillatori del Corti e, inviata al cervello tramite i nervi acustici, non viene percepita dalla psiche (coscienza) sotto forma di sensazione elettrica, bensì come sensazione acustica corrispondente.

La corrente a bassa frequenza inviata al cervello corrisponde alla scala delle frequenze musicali, compresa fra 16 e 20.000 cicli (Hz) al secondo.

### 1.3 IL MISTERO DELLA MENTE

Le onde di pressione/rarefazione (O) vengono trasformate dunque in segnale elettrico (SE) inviato al cervello e qui convertito in sensazione acustica (SA). Chiameremo ora questa sensazione "modello sonoro" (MS): quando questo è formato nel cervello, viene decodificato, trasformato a sua volta in pensiero (P) e immagazzinato nella mente a mo' di un computer.

Non necessariamente il modello sonoro che giunge al cervello è trasformato però in tal senso: ascoltando una lingua straniera sconosciuta, ad es., ciò non avviene. Ci sarebbe bisogno di una traduzione per rendere possibile la decodifica del segnale sonoro. Ci sono infatti svariati modelli di suono, e non tutti possono essere trasformati in pensiero: oltre al caso delle lingue vi possono essere altri suoni (ad es. quelli emessi da un

uccello tropicale) che non trovano una comprensione corretta in un altro Paese. Questo perché noi immagazziniamo sempre nella nostra memoria dei modelli di suono attraverso un "processo di identificazione".

Quando ascoltiamo un miagolio, immediatamente identifichiamo quel suono col gatto con un processo di identificazione del suono e di immagazzinamento nel cervello (memoria). Il suono del miagolio del gatto, dunque, raggiunge il cervello ed è istantaneamente decodificato e compreso come suono proveniente da un animale chiamato gatto.

Abbiamo così un sistema per decodificare il suono in pensiero: ciò avviene attraverso quella che chiameremo "mente condizionata". Noi, cioè, condizioniamo la nostra mente a ricevere un suono, ad identificarlo e a immagazzinarlo. In ogni lingua avviene la stessa cosa: quando un bambino sente il suono "latte", un po' alla volta lo identifica come "cibo"; e così con tutte le altre parole viene a costruirsi un suo vocabolario. E' questo il linguaggio che nasce dalla madre, è la cosiddetta madrelingua. Ognuno ha la sua, e viene costituita attraverso il processo di identificazione.

Andando a scuola e studiando le lingue straniere o altre materie (algebra, chimica ecc.), si condiziona la mente, ma questa volta attraverso un processo intellettuale, per capire altri modelli di suono relazionati alla madrelingua. Anche nella fase di identificazione c'era un coinvolgimento dell'intelletto, ma in modo più inconscio, automatico e naturale, di pertinenza della mente istintiva. Il processo intellettuale vero e proprio implica una volontarietà diretta e cosciente, ed è una funzione di una mente più evoluta (mente intellettuale).

Pertanto, per la comprensione dei modelli sonori e la formazione di pensieri, la mente può essere condizionata in due modi: col processo di identificazione (automatico-primario) o col processo intellettuale (volontario-secondario).

Ci sono però altri suoni che non abbisognano di alcuna mente condizionata: sono infatti suoni per la mente incondizionata, che non passano attraverso l'intelletto e non devono essere immagazzinati nella mente per essere identificati, ma che hanno un immediato riflesso sulla loro comprensione senza condizionare la mente. Sono suoni molto primitivi e sono il puro riflesso delle emozioni. Senza addentrarci nella complessità che l'argomento comporta, intendiamo per emozione uno stato mentale/psicologico che viene ad alterare una situazione di equilibrio: prenderemo in considerazione le emozioni fondamentali, le più comuni (ansia, paura, rabbia, malinconia, tristezza, vergogna ecc.), quelle che stanno, secondo la teoria a cui aderiamo, alla base dei cosiddetti processi psicosomatici.

La teoria del Nada-Yoga parte da questa ipotesi generale: ai tempi dell'homo sapiens vi era una mente altamente primitiva: quando un cavernicolo vedeva un animale, ad es., emetteva un grido, un suono, e tutti collegavano tale sonorità al cibo. Questo ed altri suoni erano emessi a causa di uno stato emotivo ed erano universali, in quanto valevano in qualsiasi parte del globo. Con l'inizio delle migrazioni, con lo sviluppo del sistema nervoso e il miglioramento delle facoltà mnemoniche, nacquero le lingue, via via sempre più sofisticate. A tal punto che oggi vi sono addirittura sensibili differenze tra una città e l'altra di una stessa nazione.

Attualmente, comunque, esistono ancora almeno due suoni incondizionati (primitivi) uguali in tutto il mondo: la risata e il pianto. Tutti gli altri suoni primitivi sono scomparsi.

Questa linea di pensiero trova degli illustri sostenitori in coloro che, riguardo la nascita del linguaggio, affermano la cosiddetta Teoria dell'interiezione.

Il primo ad esporla è stato Epicuro: *< Le parole non sono in principio create per convenzione; ma è la stessa natura umana che, influenzata da determinate emozioni e in vista di determinate immagini, fa sì che gli uomini emettano l'aria in modo appropriato alle singole emozioni ed immagini...>*

Sulla stessa linea Lucrezio: *< La natura costrinse gli uomini ad emettere i vari suoni del linguaggio e l'utilità condusse a dare a ciascuna cosa il suo nome...>*

Tale dottrina è stata più recentemente ripresa dal filosofo francese Stefano Bonnot de Condillac ed esposta brillantemente da J.Jaques Rousseau: *< Il primo linguaggio dell'uomo, il più universale...è il grido di natura...Quando le idee degli uomini cominciarono ad estendersi e a moltiplicarsi e si stabilì tra essi una comunicazione più stretta, essi moltiplicarono le inflessioni della voce... >*

Dello stesso avviso sono poi autori quali O.Jespersen e Grace de Laguna.

Dunque, il suono emesso dalle emozioni è un suono puro. Altri suoni, nati da un processo mentale di identificazione, possono cambiare da luogo a luogo.

Uno dei fondamenti teorici (e pratici) della concezione musicoterapeutica del Nada-Yoga è quello relativo alla possibilità di porre un soggetto nello stato di mente incondizionata, rendendolo calmo e quieto sia mentalmente che fisicamente: e ciò per mezzo del suono.

Adesso cerchiamo di specificare ulteriormente un'altra caratteristica

fondamentale del suono, e cioè la sua suddivisione in suono udibile e inudibile. Dopodiché illustreremo come si passi dal pensiero al suono (in pratica il processo inverso di quello sinora analizzato); quindi prenderemo in considerazione la voce umana, la sua funzione di mezzo primario per trasformare il pensiero e le emozioni in forma fisica, nonché la sua caratteristica di rivelatore della personalità.

#### 1.4 IL SUONO UDIBILE (AHATA) E INUDIBILE (ANAHATA)

Il suono udibile è, come abbiamo visto, dovuto ad una temporanea vibrazione dell'aria (urto di molecole): nella tradizione musicale indiana viene detto *ahata* (prodotto da un urto).

E' importante però tenere presente un'altra categoria di suono (detto *anahata*) il quale, impercettibile con i sensi fisici umani, corrisponde ad una vibrazione che non è dovuta ad alcun agente (movimento) fisico come avviene invece per tutti i suoni udibili. Il pensiero è anahata: per tutti i pensieri esiste un modello di suono nella mente, ma non viene fatto uscire.

#### 1.5 DAL PENSIERO AL SUONO

Secondo il pensiero filosofico indù, il processo di percezione di un'idea e la sua conseguente manifestazione verbale passa attraverso 4 fasi:

##### a) PARA

Germinazione del pensiero che viene generato.

##### b) PASYANTHI

Dopo che il pensiero è stato generato, in una frazione di secondi, abbiamo una visione mentale, direttamente o indirettamente collegata al pensiero: se, ad es., si pensa alla propria casa, immediatamente si avrà un flash, una visione di ciò che si è pensato (visione diretta); se invece si pensa a qualcosa di cui non si ha un'idea precisa, nascerà un'immagine in qualche modo legata per associazione al pensiero principale (visione indiretta): pensando all'Iraq, potrebbe formarsi l'immagine del suo dittatore Saddam Hussein, o di un pozzo petrolifero.

##### c) MADYAMA

Abbiamo ora il passaggio ad una forma acustica, ad un modello sonoro. Qui appunto siamo in anahata: il suono è presente nella mente ma non viene ancora emesso. Perché ciò avvenga si deve passare alla quarta fase.

#### d) VAYKARI

Il suono, presente nella mente, viene emesso e raggiunge così il mondo esterno.

E' importante a questo punto tenere presente che tutti gli esseri umani hanno un processo di filtro: non necessariamente qualsiasi pensiero germini nella mente deve per forza essere convertito in forma acustica. A volte si avverte il bisogno urgente di esplicitarlo verbalmente anche se non si è in presenza di un terzo che ascolti: è quello che si chiama parlare con se stessi. Altre volte, pur in presenza di qualcuno, non si parla, mettendo così in atto un processo di filtraggio che agisce allora come una sorta di autocensura.

Vi sono persone che spesso parlano da sole: esse non attuano processi di filtraggio, e se la cosa assume proporzioni troppo vaste, rientrano nella malattia mentale.

Una persona normale può controllare e far uscire i suoni (parole) solo quando decide di farlo. Nella fase c) Madyama, dunque, abbiamo un pensiero in forma acustica (inespressa): a seconda del pensiero ci sarà una ripercussione sul corpo (aspetto psicosomatico). **Un pensiero negativo produrrà un effetto negativo sul corpo. Un pensiero negativo non espresso ha perciò come diretta conseguenza un problema psicosomatico.** E' per questo motivo, infatti, che lo psicologo dice di non imbottigliare i pensieri negativi, ma di lasciarli uscire, in modo da essere "puliti". Ciò è vero e può essere utile anche se, da un certo punto di vista etico (che non ci sentiamo qui di approfondire più di tanto), ha implicazioni negative in quanto, rilasciando comunque energie negative, queste verrebbero a riversarsi all'esterno su terze persone: ecco perché il sistema di terapia in oggetto tende a convertire, a trasformare le energie positive piuttosto che a farle uscire.

E' importante tener presente, dunque, che un pensiero negativo può generare un problema a livello psicosomatico.

#### 1.6 DAL PENSIERO AL PROBLEMA

Se compare nella mente un pensiero di rabbia, si verificano mutamenti nella sfera fisica: aumento della pressione sanguigna, della temperatura corporea, cambiamento dell'energia statica, delle forze elettrodinamiche (forze di cui approfondiremo gli aspetti per noi più interessanti), alterazione del livello degli zuccheri ecc. ecc. Il corpo poi accumula tensioni a livello muscolare, dal collo alle spalle: si instaura insomma un processo

psicosomatico.

Questo non va certo bene per il corpo, che deve quindi eliminarlo, rilasciandolo o convertendolo. Nel primo caso si può ad es. urlare contro qualcuno, scaricando così la rabbia: se questa persona poi non "risponde", si avrà facilmente l'effetto contrario e cioè un aumento della rabbia. Per eliminare un'energia negativa dentro di noi, infatti, è necessario avere un ricevente che assuma su di sé il nostro carico. Ma così facendo, trasferiamo su altri il problema, in una catena senza fine. Sarebbe più utile allora (anche da un punto di vista morale) convertire le energie negative, trasformarle in energia positiva.

Ma come è possibile ciò? E soprattutto, come può la musica esserci di aiuto?

Prima di analizzare bene gli aspetti strettamente musicoterapeutici, bisogna andare ancora più a fondo e capire cosa succede quando si lascia andare il pensiero in forma acustica (anahata) rendendolo in forma sonora (fase vaykari).

Come viene emesso questo pensiero? Attraverso l'apparato vocale, articolando la lingua e i muscoli facciali, formiamo i suoni e li lasciamo andare all'esterno. Il suono che così esce dal corpo è chiamato voce

Ognuno ha una voce : è il mezzo principale per trasformare i nostri pensieri, suoni ed emozioni in forma fisica nel mondo. E' inoltre un importantissimo mezzo di identificazione della persona. Ancor di più, la voce è la nostra personalità. La voce manifesta anche le emozioni: sappiamo tutti che la rabbia altera la frequenza della voce, e così avviene con gli altri sentimenti o stati d'animo. Capire a fondo la voce e le sue variazioni è molto importante e può aiutare ad avere una autocoscienza, una comprensione di come si "muovono" le emozioni.. Un approfondimento della conoscenza della propria voce aiuta a migliorare la personalità. L'etimologia stessa del termine persona (per-sona: attraverso il suono) testimonia la sua importanza. Per capire meglio il discorso relativo alle emozioni (e alla loro "trasparenza" attraverso la voce), è necessario a questo punto notare come vi sia un punto particolare in cui è posta la *coscienza del corpo* quando ci si trova in un particolare stato emotivo. Ma cosa si intende per *coscienza del corpo*? E cosa vuol dire *porre la coscienza*?

E' quanto andremo a scoprire nel prossimo paragrafo.

## 1.7 LA COSCIENZA DEL CORPO

Un'attenta analisi del concetto di coscienza nell'ambito del complesso fenomeno *suono* (e musica) mostrerà come anche questo elemento rientri in pieno diritto nel "corpo" di fattori costitutivi generali di qualsiasi costruzione teorica a carattere musicoterapeutico.

Ogni concezione particolare poi potrà utilizzarlo nel modo che ritiene più opportuno: andando avanti vedremo appunto a quali conseguenze pratiche porti l'utilizzo della coscienza nel Nada-Yoga; per il momento ci limiteremo a chiarire innanzitutto cosa si intende per *coscienza del corpo*.

Il termine coscienza - è bene precisare subito - non ha qui alcuna valenza in senso morale o religioso: sta invece a significare *consapevolezza*. In riferimento al tema del suono sta ad indicare l'effettiva conoscenza (quindi vissuta in prima persona tramite l'esperienza diretta) della realtà *psicobiofisica* che sottende il concetto di suono.

E' opportuno quindi esaminare e specificare dettagliatamente tale natura psicobiofisica. Cerchiamo quindi di scomporre questo termine complesso cominciando dal primo "mattoncino", il più importante se volessimo costruire un improbabile classifica (dal momento che la mancanza di uno solo dei mattoncini verrebbe a vanificare la realtà che vogliamo prendere in considerazione). Questo verrà fatto, naturalmente, in riferimento al "nucleo centrale", il suono.

Premesso che il suono non esiste nel mondo fisico (dove si deve più propriamente parlare di urti di molecole), affinché si possa avere la sensazione del fenomeno sonoro è necessaria la trasformazione dell'onda di compressione/rarefazione in segnale elettrico bipolare il quale a sua volta verrà convertito in suono e interpretato in sensazione (emozione).

Quest'ultima fase è compito specifico appunto della psiche, che è composta di vari aspetti interagenti, oltre a quelli della mente condizionata e di quella incondizionata [v. 1.3].

Sarà opportuno a questo punto aprire una breve parentesi sulla concezione yoghica della mente: tutti i presupposti teorici della musicoterapia Nada-Yoga, infatti, poggiano saldamente sulle radici filosofiche yoga. Se così non fosse, non si potrebbe parlare di Nada-Yoga.

Le speculazioni del pensiero orientale (ci riferiamo qui principalmente alle *Upanishad* e ai *Veda*) hanno portato alla individuazione di differenti piani in cui si scomporrebbe l'essere umano. Prenderemo in considerazione solo gli aspetti che hanno sostanziale incidenza in campo musicoterapeutico.

Riguardo alla mente (psiche), questa è da dividersi in tre livelli: mente

*istintiva, intellettuale e spirituale*, in continua intercomunicazione. La mente istintiva può essere vista innanzitutto come l'artefice del continuo e incessante governo delle cellule, provvedendo alla loro riparazione e, quando necessario, al loro rinnovamento. Anche tutte quelle attività come la digestione, l'assimilazione delle sostanze nutritive, la circolazione sanguigna, e di quanto in definitiva consentano la vita, sono da attribuirsi all'opera della mente istintiva. Tutto questo gran lavoro avviene a livello subconscio.

E' nella mente istintiva che nascono gli istinti, i sentimenti e le emozioni elementari, e sono sempre a lei imputabili certe funzioni automatiche, quali ad es. il fare le cose a memoria, con il notevole risparmio di molte noiose incombenze per l'intelletto il quale, d'altra parte, può interferire nel suo corretto funzionamento: ciò avviene quando, esorbitando la sua sfera di competenza, influisce negativamente impartendo pensieri di timore e suggestioni negative. Il punto debole della mente istintiva, infatti, è quello di essere facilmente soggiogabile dall'intelletto, nonché di subire l'influenza da parte delle onde-pensiero che altre menti possono inviare.

Sul piano musicoterapeutico del Nada-Yoga, parlando di mente incondizionata [v. 1.3] si fa esattamente riferimento a questo livello mentale, primitivo ed emotivo, e si cerca appunto di porlo in uno stato di calma (mancanza di qualsiasi emozione) che avrà a sua volta un riflesso (principio di reciprocità) sul corpo fisico (stato di quiete).

Come ciò sia attuato tramite il suono sarà trattato diffusamente nella seconda parte. Per ora ci interessavano gli agganci teorici con la filosofia yoga.

Per quanto riguarda l'intelletto, ne abbiamo già anticipato qualche caratteristica parlando della mente istintiva: possiamo considerare l'intelletto come una fase evolutiva dell'istinto, una maturazione che porta l'essere umano a raggiungere quel livello superiore in cui gli è possibile sviluppare l'autocoscienza e con questa "conoscere di conoscere". La *consapevolezza* di cui si parlava dinanzi è chiaramente in stretta relazione con il livello mentale dell'intelletto, ed ha un ruolo molto importante nell'organizzazione teorico-pratica del Nada-Yoga. E' data facoltà all'intelletto di usare la mente istintiva per assoggettarla a sé e ai propri desideri: in tal modo sarà possibile correggere tutti i disguidi e le deviazioni che spesso intervengono a turbare il corretto funzionamento della "malleabile" mente istintiva .

L'intelletto, purtroppo, è anche il responsabile della maggior parte dei problemi mentali (psico) che hanno poi inevitabilmente, come automatica conseguenza, la "malattia" del corpo fisico (soma): malattia che avrà così modo di manifestarsi a vari livelli in diverse patologie.

Sarà opportuno quindi tener presente che, ad un certo punto, bisognerà riuscire a "mettere a riposo" la mente intellettuale e *dialogare* con quella istintiva, "istruendola" e assoggettandola alle proprie esigenze: tutto ciò col suono e la *musica*, intendendo con tale termine *l'organizzazione del suono in disciplina su base matematica*. Ma è ancora presto per affrontare questo punto: dobbiamo ancora approfondire altre cose.

Si parlava dunque della opportunità di eludere il controllo della mente intellettuale e "agire" invece su quella primitiva in modo da riportarla sulla corretta fase.

E cosa può esserci di più "primitivo" del suono? Pensiamoci bene e riflettiamo su quali dovevano essere i canali di "comunicazione", sia "interni" (i suoni-rumori della madre nel grembo), sia "esterni" (i suoni rumori del mondo) a disposizione nella primissima fase dell'esistenza dell'uomo. Indubbiamente le "notizie" più immediate arrivano al feto sotto forma tattile, pressoria; poi, col passare del tempo, sopraggiungeranno gli altri sensi: è comunque da escludersi la possibilità di una "vista" dell'ambiente esterno, e anche per quel che riguarda la veduta interna questa non deve essere molto illuminante.

Sembrerebbe a questo punto che il "tatto" e non l'udito debba avere la priorità nel "risvegliare" la memoria primitiva dell'uomo: a parte il fatto che qualsiasi tecnica incentrata su uno dei sensi abbia la facoltà di produrre "effetti regressivi" deve aver diritto della massima considerazione (e proprio riguardo al tatto esiste una particolare procedura atta ad agire a livello psichico tramite la "manipolazione" di particolari punti del corpo), noi qui siamo interessati all'approfondimento del parametro "suono": nulla vieta ad altri (come per fortuna avviene) di trovare altre vie per il benessere psicofisico, e quindi far uso privilegiato di altri mezzi. Per quel che riguarda il problema del "tatto", se si tiene presente il concetto base che sostiene la natura del suono come urto di molecole, si vede come sia sempre l'elemento "sonoro" ad aver rilievo: vedremo più avanti poi come verrà sperimentato e usato il suono in chiave "tattile".

Crediamo comunque che alla base di qualsiasi *terapia* vi siano dei principi generali che devono nascere dalla fusione di quelle che sono le forme possibili di conoscenza umana: Arte, Scienza, Religione e Filosofia. Ogni epoca storica ha dato maggior rilievo ad una di esse: il nostro secolo ha visto indubbiamente il predominio della scienza. Siamo convinti che solo una visione unitaria possa portare alla conoscenza completa. Si potrà così comprendere meglio il concetto di quello che viene considerato il "terzo livello" della mente, vale a dire la mente spirituale ( o mente "supraconscia"): così come la mente istintiva è legata in certo senso dall'intelletto, questi è a sua volta connesso (in modo più o meno forte) con

un principio superiore certamente in fase di sviluppo, come è già stato in passato (e tuttora) per l'intelletto.

Anche per la mente spirituale, come per quella istintiva, si deve pensare a qualcosa che è al di fuori dell'ordinaria coscienza umana. Qui siamo comunque ad un livello decisamente diverso. < Tutto ciò che noi consideriamo come buono, grande, nobile, proviene dalla Mente spirituale e si manifesta gradualmente nella coscienza ordinaria > afferma Yoghi Ramacharaka.

E' bene precisare a questo punto che il Nada-Yoga, essendo fondamentalmente basato su elementi logico-matematici, ha una sua autonomia a prescindere da componenti metafisiche, mistiche o religiose che, non potendo trovare una dimostrazione puramente scientifica, non possono essere chiamate in causa a sostegno teorico. Non ricorreremo mai perciò ad argomentazioni che esulino in qualche modo da *concetti razionali e verificabili*: tutto ciò che possa riguardare le personali convinzioni di carattere "religioso" in senso lato non avranno alcuna rilevanza ai fini della "legittimità" del sistema musicoterapeutico del Nada-Yoga: è certo che una concezione del mondo basata sulla *spiritualità* favorisce la comprensione a un livello più profondo dei fondamenti teorici. Ma non è indispensabile per renderli comprensibili su un piano razionale, né per garantire funzionalità alla parte pratica che, seguendo logicamente le premesse della teoria, agisce conseguentemente in base a principi di *causa-effetto*.

Un chiarimento ci sembra doveroso a questo punto fare riguardo al termine *spiritualità*. Per spiritualità dovrebbe intendersi l'armonia tra mente, corpo e spirito, e quindi tra l'individuo e società, il Paese, il mondo, per arrivare infine a tutto il cosmo: si tratta dunque di una ricerca di armonizzazione con se stessi innanzitutto, poi con le persone più vicine e via via sempre oltre nel tentativo di unione massima con tutto l'universo, Le religioni dovrebbero aiutarci in questo ma, sfortunatamente, sono diventate "dogmatiche", intralciando così il processo di "spiritualizzazione" che costituiva invece il loro disegno originario.

Quando si è ad un livello spirituale, in unione col cosmo, è possibile utilizzarne le energie a fini creativi e curativi: è quanto si propone infatti il Nada-Yoga nel tentativo di "ritornare", tramite il suono e la musica, alla fonte originaria.

A questo punto dobbiamo fare un passo indietro e prendere in considerazione gli altri due aspetti dell'evento "suono", e cioè il *bio* e il *fisico*.

Non appena viene emesso un qualsiasi suono, essendo esso costituito da

urti di molecole, queste verranno a colpire il corpo fisico essenzialmente seguendo due canali, quello dell'apparato uditivo [v. 1.2] e quello facente capo a tutto il sistema fisico dell'essere umano (pelle, muscoli, ossa) che pure viene investito dalle onde sonore e che tanta importanza ha come via comunicativa per i non udenti. Purtroppo noi abbiamo perso la consapevolezza di questo canale, dando priorità esclusiva all'orecchio: ciò ha portato all'atrofizzazione di un "senso percettivo" molto importante invece, che qualsiasi musicoterapia deve riscoprire, valorizzare e sviluppare. In questo senso il parametro "corpo", che gran parte delle scuole musicoterapeutiche mette in primo piano, acquista un senso preciso in chiave "sonora".

Resta ora da chiarire il termine *bio*, che possiamo tradurre letteralmente in *vita*, salvo poi vedere in effetti cosa intendiamo con tale vocabolo.

Per spiegarlo ci rifacciamo ancora una volta alle teorie dello yoga, ed esattamente al concetto di *prana*, energia universale, elemento costitutivo e fonte di ogni forma di vita. Questa concezione, risalente a più di cinque millenni orsono, ha trovato via via consensi in tutte le tradizioni spirituali: in Cina, nel terzo millennio a.C., tale energia veniva indicata col nome di *ch'i*, conglobante due forze polari ( *yin* e *yang* ).

Lo stesso principio seguiranno la teosofia mistica ebraica (538 a.C.), le dottrine tibetane, buddiste indiane e Zen giapponese: tutte danno una definizione di quello che possiamo chiamare "campo energetico umano". Anche nell'Antico Testamento vi sono molti riferimenti alla *luce* che circonda gli esseri umani, ma col passare dei secoli si è perso il significato originale.

Naturalmente tutte queste testimonianze, dato il carattere eminentemente mistico che le contraddistingue, in base al suesposto principio di logica razionale con cui crediamo di dover presentare le nostre argomentazioni, non possono da sole essere portate a dimostrazione di alcunché: c'è bisogno di altri due argomenti per suffragare credibilmente la tesi della vita intesa come *campo energetico*. Il primo di carattere medico- scientifico e il secondo relativo alla esperienza pratica diretta.

Faremo ora una breve panoramica delle più importanti testimonianze scientifiche su questa energia vitale: la prima risale al 500 a.C. circa ed è dovuta alla Scuola Pitagorica, che sosteneva la proprietà dell'energia (vista come "corpo luminoso") di produrre svariati effetti sull'organismo umano.

Nel XII secolo gli studiosi Boirac e Liebeault osservarono la possibilità di interazione a distanza dovuta all'energia di cui è dotato l'uomo.

Nel XVI secolo tale energia fu denominata "illiaster" da Paracelso.

Nel XIX secolo il matematico Helmholtz ipotizzò l'esistenza di un "fluido universale" di natura non-corporea permeante ogni sostanza.

Il filosofo e scienziato Leibniz ha parlato di "centri di forza" contenenti in sé l'origine del proprio moto.

Helmholtz e Mesmer (scopritore dell'ipnosi) hanno sostenuto la possibilità, per gli esseri viventi e gli oggetti inanimati, di essere caricati di tale energia o fluido e di poter influire a distanza gli uni sugli altri: il che indicherebbe l'esistenza di un *campo* simile al campo elettromagnetico descritto da James C. Maxwell.

Von Reichenbach scoprì che l'energia presente nel corpo umano presenta una polarità simile a quella che i cristalli mostrano lungo i loro assi principali.

A partire dal XX secolo anche la classe medica ha cominciato ad interessarsi di questi fenomeni: nel 1911 il dottor William Kilner rilevò l'esistenza di una "aura" - così la definì - luminosa che avvolge tutto il corpo, in tre diversi strati. Osservò come tale aura variasse (in colore e luminescenza) a seconda delle condizioni mentali e allo stato di salute.

Wilhelm Reich, lo psichiatra collega di Freud, si interessò dell'energia universale e la chiamò "orgone": mise a punto un metodo di psicoterapia che prevedeva l'utilizzo di tecniche fisiche volte ad eliminare i "blocchi" nel flusso naturale dell'energia organica nel corpo, ottenendo così buoni risultati nelle patologie relative a stati mentali ed emozionali negativi. Concepì inoltre una serie di apparecchiature per l'analisi del campo organico: constatò come l'energia organica pulsasse nell'atmosfera e attorno a tutti gli oggetti animati e inanimati.

Il dottor John Pierrakos ha elaborato un sistema di diagnosi e trattamento di disturbi psicologici basato sull'osservazione del campo energetico con mezzi diretti (visivi) o tramite un pendolino.

Anni fa un gruppo di scienziati sovietici dell'Istituto per la Bioinformazione di A.S. Popov annunciava la scoperta che gli organismi viventi emettono vibrazioni di una frequenza compresa tra i 300 e i 2000 nanometri: tale energia viene denominata *biocampo* o *bioplasma*. Vi sono state in seguito conferme da parte dell'Accademia delle scienze mediche di Mosca, nonché da vari ricercatori in Gran Bretagna, Olanda, Germania e Polonia.

Per quel che riguarda l'apporto dell'esperienza pratica diretta, ci riserviamo di trattarne diffusamente nella seconda parte, quando vedremo più da vicino le tecniche specifiche di musicoterapia Nada-Yoga e i rilevamenti statistici sugli effetti riscontrati. Per il momento sarà sufficiente dire che il suono ha la facoltà di agire su quello che abbiamo definito "campo

energetico", e questo in quanto anche il suono può essere "caricato" di *prana*, grazie ad una particolare concentrazione in particolari punti del corpo (*consapevolezza*) e con l'ausilio inoltre di particolari tecniche respiratorie ritmiche.

Ecco dunque che "porre la coscienza" in un particolare punto del corpo vorrà dire "concentrarsi" mentalmente in quel dato punto: è come se si "trasferisse" la mente (che normalmente sentiamo appartenere alla zona cerebrale) in un altro posto, sia esternamente che internamente, in qualche organo ad esempio.

Facendo ciò si produrrà una maggior concentrazione di prana (energia) e conseguentemente una stimolazione/riattivazione di funzioni compromesse. Se a questa operazione "mentale" fosse possibile associare l'azione vibratoria del suono, il risultato finale verrebbe naturalmente ad essere potenziato. Vedremo a suo tempo<come ciò sia possibile in modo piuttosto semplice e alla portata di tutti.