



A SCUOLA DA MUKUNDA

**Appunti dalle lezioni di Vemu Mukunda
1990 - 1992**

(Trascrizione a cura di Riccardo Misto)



LE VIBRAZIONI SONORE E LA COSCIENZA

Nella filosofia indù ogni nota corrisponde ad un'emozione in quanto tocca uno dei punti *shrutis*: queste emozioni sono in corrispondenza anche delle ore del giorno e delle stagioni. L'emozione è un'energia elementare, e così tutte le scale musicali sono date come energia elementare in un modo simbolico, comprese in dodici sezioni di un **mandala**: ogni scala, passando dai diversi punti, corrisponde ad una diversa emozione umana, fino al punto che se uno è triste (per amore, insicurezza, debolezza fisica o altro), visto che l'emozione della tristezza ha tante sfaccettature diverse, ogni situazione può essere analizzata e trovata su di una scala.

Sulle 72 scale della musica del Sud India (Melakarta) possiamo proiettare qualsiasi emozione e la ragione di tale emozione.

In ciascuna scala abbiamo particolari suoni (**frequenze vibratorie**) per ciascuna nota: sono un esempio di **suoni mantrici**. Analizziamo in tal senso la scala naturale (non alterata) e vediamo dove è diretta l'energia quando cantiamo le singole note :

sa	in giù verso il basso (ombelico)
ri	vibra in bocca e va un po' in giù
ga	in giù sul fondo schiena
ma	in alto e in basso (cervello/cuore)
pa	in avanti, all'esterno
dha	nei polmoni
ni	nella zona naso/occhi

Questi sono suoni che utilizziamo per "pulire" la mente: sono suoni mantrici, che pronunciati correttamente rilasciano energia. Fanno parte del Nada Yoga. Se proviamo a pronunciare la scala (cantandola) dal Sa (do) basso (localizzandolo all'ombelico) al Sa alto (localizzandolo all'occhio spirituale), noteremo come l'energia andrà dislocata nei punti specifici: questa energia che si sposta in su e in giù, è in pratica la **coscienza**.

Riproviamo ora con gli occhi chiusi.

Proviamo quindi a cantare i fonemi in due ottave, sempre ad occhi chiusi (praticamente, una volta arrivati al Sa alto, si riparte a cantare la scala da quel Sa fino ad arrivare al successivo Sa dell'ottava superiore). Se non si riesce a cantare le note più alte, bisogna pensarle mentalmente.

Ora, mettendoci in piedi, facciamo prima l'ottava media e poi scendiamo a cantare quella più bassa (se non si riesce con la voce, si deve pensare mentalmente alle note da fare).

Anche quando si ascolta, c'è sempre energia che vibra dentro di noi: quando si ascolta molto attentamente un'altra persona parlare, siamo sicuramente in presenza di una vibrazione energetica. In terapia, lavorando con persone che per esempio hanno problemi agli arti inferiori, si usano musiche (suoni) con note dell'ottava bassa, per rilasciare sensazioni (vibrazioni) nelle gambe: ciò aiuta, anche se è solo la fase iniziale. Ora che abbiamo analizzato queste tre ottave, quando ascoltiamo della musica, cerchiamo di individuare e sentire le vibrazioni corrispondenti: ne riceveremo una grande gioia.

La musica, infatti, dovrebbe essere ascoltata e goduta nell'anima e nel corpo. Solo così c'è vera soddisfazione, altrimenti è un ascolto superficiale. Nella musica classica occidentale vi è il problema di una esagerata rigidità nell'ascoltare: non si può infatti muovere il corpo, in quanto è considerato poco conveniente. Ma in questo modo, a differenza di come si ascolta musica in oriente, non c'è una



partecipazione totale (mente/corpo) all'evento musicale. Invece, quando la mente entra nella musica, anche il corpo deve farlo: non c'è niente di male se il corpo reagisce dolcemente alle vibrazioni sonore. La musica classica ha perso popolarità presso il pubblico giovanile anche per questo motivo. Cantando le tre ottave abbiamo visto che esiste un movimento del corpo, un'energia movente nel corpo che possiamo chiamare coscienza corporale. È molto importante capire tale coscienza corporale, ma la maggior parte delle volte non ne siamo consapevoli. È indispensabile per noi conoscere e capire il nostro corpo e mettere la nostra coscienza nei diversi punti, "sentendo" quel punto particolare con l'energia che c'è.

Facciamo perciò un esercizio in merito: proviamo a spostare la coscienza da un punto all'altro del corpo, "sentendolo".

* Portare la coscienza:

- 1) all'ombelico
- 2) al cuore
- 3) all'occhio spirituale
- 4) Alzare il braccio destro (o sinistro) distendendolo in avanti col palmo rivolto in basso.
- 5) Porre la coscienza sulla mano, allungare quindi l'indice e porre la coscienza lì.
- 6) Spostarla sull'unghia e poi, scendendo al di sotto, sul polpastrello, sentendo le pulsazioni.

Possiamo, con la pratica, spostare la coscienza in qualsiasi punto del corpo, e anche dentro ciascun organo. Questa tecnica può essere usata, ad esempio, per chi soffre di costipazione: spostando la coscienza all'interno, si avranno benefici¹. La coscienza è anche coinvolta nel suono: il suono rilascia una vibrazione particolare all'interno del nostro corpo. Trovata la tonica (la nota individuale di verso per ogni persona), si può ricavare quale nota emettere per un dato punto dell'intestino. E spostando il suono e la coscienza, si possono curare problemi di altri punti dell'organismo.

Esiste una scala particolare che possiamo analizzare per vedere come i suoni influiscono sulla nostra coscienza, provocando una particolare sensazione (emozione). Usando come tonica il Do (Sa), le note sono: **do do diesis re fa sol sol diesis la do**

Alle prime tre note si avvertirà una certa ansietà, un senso di leggero disagio/paura. Poi questa sensazione sparisce, ma ritorna nel punto sol sol diesis la. Ecco come il suono crea l'energia che rilascia emozione. Dopo i punti critici di tensione/ disagio (do do diesis re e sol sol diesis la), suonandole altre note svanisce la sensazione/emozione negativa: così l'energia viene convertita in senso positivo. Una musica che usasse solo punti di tensione/disagio sarebbe poco utile dal punto di vista terapeutico. Ma se invece, dopo aver "rimosso" i punti negativi, li trasforma positivamente, i blocchi energetici vengono convertiti e trasformati in positività (benessere).

Non esiste perciò una musica "cattiva" o "negativa": se delle particolari note suscitano emozioni negative, è un fatto puramente individuale, vuoi dire che quelle emozioni sono dentro di noi. Esistono invece suoni "cattivi" che possono far male a livello fisico (quando il volume, espresso in decibel, è troppo alto, possono venire danneggiati i timpani), o suoni (tipo certi particolari mantra) che possono suscitare fenomeni psichici negativi.

¹ In questa tecnica si associa la visualizzazione al canto di una specifica scala del Melakarta, con una particolare procedura..