



*... star bene*  
*con*  
**IL SUONO**

*contatto*  
**Riccardo MISTO**

*s p a z i o*  
*con* **tatto**<sup>®</sup>

# MUSICOTERAPIA NADA YOGA

Stage intensivo di  
**Yoga del Suono e Canto Armonico**

docente **Riccardo Misto**

*Introduzione con una conferenza  
a ingresso libero*

## PROGRAMMA

Comprende argomenti teorici ed esercitazioni pratiche sulle principali tecniche musicoterapeutiche dello Yoga del Suono e del Canto Armonico (Overtones Singing), 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). La tecnica canora è usata in varie culture e fin dall'antichità, per risvegliare ed espandere la coscienza, per rinforzare l'energia psichica e vitale. Lo stage prevede:

- esercitazioni pratiche con le principali tecniche di Nada Yoga
- canto delle scale terapeutiche per la trasformazione dei blocchi emotivi
- corretta intonazione del Mantra AUM e di altri Mantra protettivi
- esercizi ritmofonetici per la concentrazione mentale e il coordinamento fisico
- visualizzazioni guidate per il rafforzamento dei campi elettromagnetici del corpo psicoeterico
- introduzione alla meditazione del suono
- possibilità di rilevare la nota tonica personale

## LA 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 porta all'armonia interiore. Il rilevamento della nota tonica personale consiste in una seduta individuale di circa 45 minuti. Alla fine dell'incontro verrà assegnata la nota e sarà consegnato uno schema illustrato, con la spiegazione dei tratti generali della personalità e delle altre note influenti emerse. Sarà fornita una guida pratica su CD per eseguire le scale terapeutiche e le tecniche basandosi sulla frequenza stabilita: un software di analisi dello spettro sonoro vocale consentirà al praticante di visualizzare il proprio canto, facilitando così una corretta ed efficace esecuzione. Se necessario, infine, verrà suggerito un programma personalizzato di tecniche e scale musicali specifiche.

## Riccardo Misto

*Diplomato in Musicoterapia al corso quadriennale di Assisi e al corso triennale del Prof. Vemu Mukunda. Ha conseguito l'attestato di specializzazione in "Comunicazione educatore-utente" rilasciato dalla Regione Veneto. Lavora come Educatore e Musicoterapeuta presso il C.E.O.D. Villaggio S. Antonio a Noventa Padovana. E' Presidente dell'Associazione culturale "ARMON", che realizza PROGETTI ARTISTICI, MUSICALI, CINEMATOGRAFICI, TEATRALI sociali e ricreativi con conferenze, seminari, corsi. Ha studiato canto armonico ("overtones singing", tecnica canora con valenze meditative e terapeutiche) con i maggiori esponenti di questa disciplina: Roberto Laneri, David Hykes e Tran Quang Hai. 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. Tiene conferenze, seminari e stages sull'uso terapeutico del suono e della musica in Italia e all'estero*

[www.nadayoga.it](http://www.nadayoga.it)

s p a z i o  
con **tatto**<sup>®</sup>