

MUSICOTERAPIA NADA YOGA

Stage intensivo di Yoga del Suono e Canto Armonico (Overtones Singing)
docente Dott. Riccardo Misto

PROGRAMMA SPECIFICO

Introdotta da una conferenza a ingresso libero

Lo stage intensivo, organizzato in una domenica di lavoro dalle 9.00 alle 19.00 prevede una breve pausa durante le due sessioni del mattino e del pomeriggio.

Il programma comprende 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**

Verrà poi affrontata una introduzione ai principi e alle **tecniche del Canto Armonico (overtones singing)**. La pratica del canto armonico 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 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).

Il canto armonico 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.

Lo stage offre un'interessante occasione 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.

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

TECNICHE

- Toning e Overtoning
- Armonici ad 1 e 2 cavità
- Riconoscimento e potenziamento dei suoni armonici
- Esercitazioni con i primi 3 livelli di canto armonico:
 - 1) Nota fondamentale fissa + armonici
 - 2) Nota fondamentale e armonico melodicamente in armonia parallela
 - 3) Nota fondamentale fissa + melodia armonici

N.B. Accluso allo stage:

1. **Schede tecniche illustrate** sul materiale relativo alle lezioni teorico-pratiche svolte.
2. **Dispensa** in formato pdf “**Overtones: la Meditazione del Suono**”, il saggio in cui si trovano spiegati e illustrati i principi fisici, musicali e metafisici della pratica degli overtones.
3. **Software pc** per la visualizzazione della gamme delle frequenze vocali armoniche, utile per lo studio e la pratica del canto armonico.
4. **Attestato di partecipazione allo stage**

POSSIBILITA' DI RILEVARE LA NOTA TONICA PERSONALE

In una seduta individuale a parte, da concordarsi, è poi possibile usufruire della **rilevazione della Nota Tonica personale**, della durata di circa 45 min: Sarà fornita una guida pratica su **CD audio** con le tracce sonore per eseguire tutte le tecniche del nada yoga sulla propria nota, compreso il canto delle principali scale terapeutiche.

LA TONICA

E' la frequenza-base, espressa in Hz (Hertz), 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.

IL RILEVAMENTO DELLA TONICA

Consiste in una seduta individuale dove vi verrà chiesto di :

1. Sedere comodamente su una sedia, con il busto dritto ma rilassato.
2. Chiudere gli occhi e tenerli chiusi per tutta la durata del rilevamento.
3. Concentrarsi in particolari punti del corpo secondo le istruzioni
4. Parlare, a richiesta, dicendo brevi frasi spontanee nella lingua abitualmente usata, senza intellettualizzare o fare domande.

Alla fine dell'incontro verrà consegnato uno **schema illustrato**, con la spiegazione dei tratti generali della personalità 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 terapeutiche, con le loro fasi di esecuzione, sono registrate sul CD: sarà quindi facilitato il loro corretto apprendimento e la giusta intonazione.



[Riccardo Misto](#)

Nato a Padova nel 1954. Laureato in giurisprudenza. Diplomato in Musicoterapia al corso quadriennale di Assisi e al corso triennale di Nada Yoga del Maestro indiano Shri Vemu Mukunda. Ha conseguito l'attestato di specializzazione in "Comunicazione educatore-utente" rilasciato dalla Regione Veneto. E' presidente dell'associazione culturale "ARMON". 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 Quan Hai. Polistrumentista (chitarra, rebab, oud, yanquin, saz, sarod, 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. 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 come Educatore e Musicoterapeuta presso il C.E.O.D. Villaggio S. Antonio a Noventa Padovana. Organizza e conduce i laboratori di "Musicoterapia e Animazione musicale" per soggetti disabili presso l'Istituto dei Rogazionisti a Padova per l'Associazione "Nuova Realtà". 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 e il Centro Ayurveda Mekong di Padova, e in vari altri Centri Yoga e Associazioni culturali. Tiene conferenze sull'uso terapeutico del suono e della musica in Italia e all'estero. 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. 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). Svolge attività concertistica da solista e in formazioni etniche (Mishra, New India Company, Etnosphere, Bendir Ensemble, Sapna), suonando numerosi strumenti delle varie culture extraeuropee (sarod, rebab, oud, sitar, santoor, yanquin, saz, veena, tampura, tabla). 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. Ha realizzato lo spettacolo multimediale "Notturmi Afghani" in cui viene esaltato lo strumento tipico di questa nazione, il Rebab, che si può sentire nella raccolta antologica "Rebab Collection" recentemente pubblicata dall'A.R.M.O.N. Ha prodotto un CD rom interattivo sui principi e le tecniche dello yoga del suono, un CD guida per il canto armonico (Il Canto dei Chakra) e una raccolta video sull'attività musicoterapeutica con i disabili. Ha attivato un sito web dedicato al suono e alla musica: