

Armonia mente-corpo secondo un'antica disciplina orientale

di **Silvia Turrin**

Negli ultimi anni, in Italia, si sta diffondendo sempre di più la pratica del canto armonico, attraverso stage e seminari aperti a tutti coloro che desiderano esplorare le potenzialità della voce. È una tecnica della quale abbiamo parlato più volte in questa Rubrica, poiché viene utilizzata da svariati musicoterapeuti, tra cui Alberto Ezzu e Guglielmo Nigro, durante le sedute di gruppo o individuali, al fine di eliminare particolari tensioni nei soggetti. Il canto armonico o difonico si basa sulle vibrazioni del suono, capaci di portare l'individuo in uno stato di profondo ascolto interiore e di alleggerirlo da pensieri negativi e da varie forme di stress.

Mentre si emettono vocalizzi si percepiscono effetti sul piano emozionale e fisico. Le vibrazioni riecheggiano non solo nella cavità orale, ma anche nel plesso solare, ovvero in quella zona corrispondente alla regione addominale tra l'ombelico e lo stomaco. Il canto armonico è una pratica antichissima, sviluppata già 500 anni fa dai monaci tibetani. In Oriente, il suono e la voce hanno sempre avuto un posto speciale nelle filosofie, nelle pratiche meditative, nelle celebrazioni sacre. Se si volge lo sguardo all'induismo e ad alcuni testi fondamentali, tra cui le *Upanishad* (risalenti, quelle più remote, all'VIII-VII secolo a.C.), si comprende l'importanza delle vibrazioni sonore nella cultura orientale. Gli effetti benefici che esse producono si possono sperimentare anche attraverso la pratica del Nada Yoga, ovvero lo "yoga del suono", una disciplina antichissima, impiegata per liberare energia, generare concentrazione e riequilibrare mente e corpo.

«Il potere del suono e la sua forza creatrice sono conosciuti sin da tempi remoti in tutte le antiche civiltà e giungono anche nella nostra cultura occidentale cristiana, in cui si parla del Verbo come della forza all'origine della creazione», spiega Selene Calloni Williams, yogin, psicologa, autrice di libri, esperta di antichi cammini iniziatici e di filosofie orientali, che ha collaborato con varie figure importanti del pensiero, tra cui il teologo Raimon Panikkar e il filosofo James Hillman, padre della psicologia archetipica. Selene, attraverso numerosi progetti e seminari, promossi dall'Associazione Nonterapia (<http://www.nonterapia.ch>), da lei fondata nel 2003, diffonde, non solo in Italia, la disciplina del Nada Yoga.

«Il termine nada, che deriva dalla radice sanscrita nad (flusso), significa suono. Il Nada Yoga o Yoga del Suono è la via dell'unione con il Divino attraverso il ritrovamento della vibrazione primordiale, la cui eco si riconosce in tutta la natura. L'antica saggezza indiana ha saputo rendere sistematiche e tramandare le conoscenze relative al potere del suono, inteso come energia creatrice, capace di influire sulla realtà e modificarla». Nella concezione induista, il suono è infatti considerato la fonte da cui tutto è nato. È il seme della creazione e la manifestazione ancestrale dello Spirito trasformatosi in materia proprio attraverso le vibrazioni sonore. OM è il suono primordiale. Le vibrazioni sonore generate dalla voce attraverso il diaframma producono effetti molto profondi per chi le produce.

«Aiutano a liberare le emozioni bloccate – precisa Selene – e possono essere usate per evocare un particolare stato emotivo. Se, infatti, secondo la concezione che è alla base del Nada Yoga, tutto in natura ha un suono, o per meglio dire, è suono, allora esiste il suono della gioia, della tristezza, della rabbia, di ogni emozione umana e di ogni manifestazione della natura. Lo scopo ultimo del Nada Yoga è portare l'uomo a ritrovare la sua vera natura di unione con il Divino, che si manifesta nella vibrazione del suo respiro. La pratica del Nada Yoga consiste nel ritrovare il proprio suono interiore, quel suono che non è prodotto da nulla, per arrivare così a percepire dentro di sé l'eco della manifestazione dell'Assoluto. Il Nada Yoga si manifesta utilizzando varie tecniche, come la pratica di japa, la ripetizione prolungata sonora o mentale (dotata di un suono interno), di mantra, il canto di suoni semplici come ad esempio le vocali, l'ascolto consapevole della propria voce, la trasformazione della vibrazione della propria voce». Proprio come avviene nel canto armonico, anche nel Nada Yoga tutto parte dal respiro, o meglio, da una corretta respirazione. Nella cultura induista e nella pratica yogica si parla di *pranayama*: *prana* in sanscrito deriva dalla radice *an* che significa "respirare". Il *prana* è l'unità primaria ed è l'energia che sta alla base di tutte le attività fisiche e mentali. Il Nada Yoga aiuta a eliminare i blocchi interni attraverso il controllo del respiro.

«L'esercizio della voce è innanzitutto esercizio del respiro, sottolinea Selene. La pratica del controllo del respiro è lavoro sulle emozioni e sul comportamento. Essere spontanei con la voce è un tutt'uno con la capacità di respirare liberamente e profondamente. È straordinario come il lavoro sulla voce consenta di risolvere le obiezioni emotive al successo e permetta il conseguimento degli obiettivi. Ogni volta io sono la prima a stupirmi dei risultati fantastici che certe pratiche antiche, semplici e dirette, permettono di raggiungere. Inconsapevolmente, fin da bambini, tendiamo a modulare il nostro tono in modo da interagire con le vibrazioni della voce delle persone che amiamo: a volte per imitazione, altre per contrapposizione. Inoltre, i traumi emotivi modificano il timbro vocale agendo direttamente sul corpo fisico e quello energetico. È con la nostra voce che noi parliamo a noi stessi. Le parti più profonde di noi recepiscono non tanto il messaggio razionale, quanto quello vibrazionale. Nella trasformazione della vibrazione della



Selene Calloni con il dott. Karan Singh, leader politico e spirituale indiano

voce c'è la liberazione degli obblighi d'amore che ci legano ai personaggi più importanti del nostro passato e il superamento dei traumi emotivi che condizionano il nostro comportamento. Le vibrazioni della nostra voce attraversano lo spazio plasmando gli eventi. Da ciò possiamo comprendere quanto sia importante emettere vibrazioni in sintonia con il nostro essere profondo, per fare ciò dobbiamo apprendere a liberare il nostro suono più autentico. Il Nada Yoga conduce a questo risultato».