

# Nutrimiento per la MENTE e per l'ANIMA

La fonte primaria di approvvigionamento energetico per il sostentamento dell'essere umano è senza dubbio il cibo. Il mercato, sempre attento ai gusti e alle esigenze dei consumatori, immette in continuazione nuovi prodotti cercando di scoprire e anticipare i gusti classici e quelli meno scontati dei fruitori. Nonostante le numerose offerte, certamente ognuno di noi presta, chi più chi meno, una adeguata attenzione alla scelta degli alimenti di cui cibarsi, anche perché spesso la qualità non è così scontata.

Evitando di addentrarsi in disquisizioni etiche al riguardo, va comunque riconosciuto che gli alimenti fungono da "mattoni energetici" per la nostra sopravvivenza. La trasformazione di cibo in energia, che l'organismo utilizza per le sue funzioni metaboliche, avviene in modo

ottimale quanto più i tessuti ricevono e scambiano ossigeno, grazie in ultima analisi alla funzione respiratoria. Un sangue ben ossigenato permette una funzionalità eccellente di tutti gli organi.

L'atto respiratorio è quella funzione vitale primaria che permette di immagazzinare ossigeno, il primo nutrimento cellulare, ed eliminare anidride carbonica. Il logico postulato di tutto ciò è che una respirazione corretta ed efficace sia il requisito fondamentale per il mantenimento della buona salute.

## **EFFETTI DEL SUONO SUL SISTEMA UOMO**

Nella complessità dell'essere umano, bisogna però considerare anche altri tipi di nutrimento. Attraverso i nostri sensi percepiamo degli sti-

# *Suono e voce*



Come il cibo e tutti gli altri elementi che hanno a che fare con i nostri sensi, anche la musica è in grado di agire positivamente sulla salute e sul benessere dell'individuo, basta utilizzarla correttamente.

*testo di Lorenzo Pierobon  
e Veronica Vismara*

# IMA





moli che influenzano le nostre funzioni attraverso la produzione di determinati mediatori chimici. Ad esempio, la visione di certe scene violente o poco educative possono provocare reazioni chimiche che si manifesteranno con sensazioni emotive; allo stesso modo, l'ascolto voluto o forzato di suoni, musiche, rumori, influenzano lo stato interno di chi li percepisce. Alfred Tomatis fu colui che si occupò in modo molto approfondito degli effetti che il suono provocava sull'uomo, sia a livello fisico che emozionale.

Affermava che tutta la materia è vibrazione, corpo umano compreso, e che questo era uno dei motivi per cui il suono andava riconosciuto come una vera componente nutritiva dell'uomo stesso. Il suono alimenta infatti il corpo attraverso le vibrazioni cellulari che è in grado di produrre la componente emozionale grazie alle sensazioni che il suono/musica/rumore provoca a livello delle strutture cerebrali deputate all'elaborazione delle stesse (nuclei encefalici, sistema limbico, aree corticali ecc), che si traducono comunque a loro volta in reazioni

fisiche e neurologiche.

Al pari di una scelta sana per quanto riguarda gli alimenti, la stessa dignità discriminativa andrebbe utilizzata nel contesto del "mondo sonoro". Purtroppo invece è molto frequente assistere a fenomeni di inquinamento ambientale, spesso accidentale, ma purtroppo a volte anche intenzionale. È ormai cosa nota il fatto che le ultime generazioni stiano progressivamente perdendo la funzionalità dell'udito a causa dell'uso sconsiderato di musica in cuffia ad alto volume, o alla frequentazioni di ambienti come le discoteche nelle quali i decibel spesso si avvicinano alla soglia dolorosa (120 db).

A tale proposito, l'OMS, ha previsto che, nei prossimi decenni, la sordità, soprattutto tra le nuove generazioni, subirà un incremento esponenziale.

### DIETA SONORA

Alla luce delle nuove acquisizioni mediche, convenzionali o no, è ormai riconosciuta l'importanza di una dieta adeguata, e di una terapia disintossicante ai fini dell'incremento del-



le potenzialità di guarigione dell'organismo. Lo stesso vale per quanto riguarda patologie legate all'inquinamento acustico o alla sovrastimolazione auditiva, tipo stati depressivi, stress in tutte le sue manifestazioni, insonnia, irritabilità, ecc. Ne consegue che, anche in questo caso, sarebbe auspicabile una sorta di "disintossicazione" acustica accompagnata da una adeguata "igiene sonora".

Il "rimedio" più adatto per una purificazione sonora è il silenzio. In questa società caotica e rumorosa il silenzio esterno purtroppo sempre più difficile da reperire. Persino nei luoghi più remoti, il silenzio/suono della natura, peraltro stimolo primario archetipico, viene spesso interrotto da suoni tecnologici, inevitabili segnali di un progresso non sempre favorevole all'uomo che lo ha promosso.

D'altra parte lo studio dell'ambiente sonoro in generale, non fa parte delle priorità culturali prese in considerazione quando ad esempio si devono progettare un'aula scolastica o un ambiente di lavoro.

Ultimamente però, grazie alla sensibilizzazione che il problema dell'inquinamento acustico sta fortunatamente promuovendo, si sono sviluppati studi e ricerche riguardo all'importanza del "paesaggio sonoro" (*soundscape*).

### IGIENE SONORA

In un ambiente urbano, il rapporto silenzio/rumore, è sbilanciato ovviamente a favore del rumore. Ripristinare questo rapporto fa parte di quella che abbiamo chiamato "igiene sonora". Una passeggiata in un bosco, ad esempio, ha lo scopo di favorire sì una migliore ossigenazione dell'organismo, ma anche di promuovere lo spostamento di questo delicato e importante equilibrio a favore del silenzio, in questo caso inteso come "suono" naturale.

Lo stesso sbilanciamento avviene in certi contesti musicali, dove il suono (spesso rumore!), è favorito rispetto ai silenzi (musicalmente "pause"). Purtroppo anche timbricamente le nuove tendenze musicali portano ad imitare suoni vicini a quelli normalmente definiti urbani e industriali!

Anche ritmicamente questi generi musicali allontanano sempre di più dalla pulsazione naturale, proponendo velocità esasperate, da 130 bpm (bit per minuto) in su, unite a una selezione di frequenze che privilegia quelle basse, più facilmente percepibili dai recettori pressori cutanei.

Per riavvicinarsi alla pulsazione più profondamente naturale del nostro organismo bisogna acquisirne la percezione.

Questo può avvenire educandosi ad un ascolto musicale corretto, dove siano presenti suoni anche ad alte frequenze (quelle che più delle altre favoriscono la creatività e il rilassamento), dove sia dato spazio alle pause, ai suoni timbricamente più vicini alla natura, prodotti cioè da strumenti acustici.

È altresì importante lo stato interno col quale ci si mette all'ascolto: Il primo passo è quello di porre attenzione ai propri suoni interni, fra tutti il respiro e il battito cardiaco.

Dall'embriologia si sa che tutto l'essere si sviluppa attorno a una pulsazione. Il cuore batte quando il feto ha quattro settimane e i suoi organi non sono ancora differenziati, e questa pulsazione funge da nucleo sonoro vibrante attorno al quale la vita può trovare il suo sviluppo più naturale.

Il passo successivo è attuare un ascolto "attivo" e consapevole degli effetti che musica e suoni "sani" hanno sul nostro organismo, alla stregua della qualità e quantità di alimenti che introduciamo.





### NUTRIMENTO SONORO

Gli effetti del “nutrimento” sonoro si esplicano in due modalità:

La prima segue la strada ascolto, emozione, sistema limbico, vie afferenti e secrezione di mediatori chimici come le endorfine, che inducono uno stato di benessere. Questo è il meccanismo ben conosciuto dalla musicoterapia recettiva e documentato da numerosi studi (“effetto Mozart” per tutti).

Esiste però una seconda modalità, oggetto ancora di studi e di sviluppi, che si interessa degli effetti fisici che il suono produce a livello cellulare, ben documentato dall’esperienza di Fabien Maman (*Quando la musica guarisce*, edizioni Amrita). L’autore fotografò cellule cancerose al microscopio dopo averle sottoposte al suono di diversi strumenti e della voce umana. Scopri che in breve tempo (da un massimo

di 21 minuti con un gong a un minimo di 9 minuti con la voce umana), le cellule cancerose non riuscivano più a mantenere la loro struttura, subendo una disorganizzazione del nucleo, del citoplasma, fino a giungere alla dissoluzione della membrana cellulare.

Di contro, sottoporre agli stessi suoni cellule sane (ad esempio cellule del sangue contenenti emoglobina) e fotografarle con la camera Kirlian (che mostra l’aura delle cellule, nonché il loro campo elettromagnetico) rivelava che queste vengono stimulate grazie al fenomeno della risonanza, che le rende così rivitalizzante e ne amplifica i campi elettromagnetici stessi.

### FENOMENOLOGIA DELLA RISONANZA

Per meglio comprendere questo particolare effetto fenomenologico, bisogna introdurre l’importante concetto di risonanza. Dalla fisica, la definizione cita: “*La risonanza è un fenomeno fisico che si verifica quando un sistema viene sottoposto a sollecitazione periodica di frequenza pari a una delle oscillazioni proprie del sistema. Un fenomeno di risonanza provoca in genere un aumento dell’ampiezza delle oscillazioni che corrisponde ad un notevole accumulo di energia all’interno dell’oscillatore*” (Wikipedia)

Il primo livello di risonanza avviene a livello cellulare, quindi, fisico, secondo tutti i fenomeni sopra descritti. L’oscillatore in questo caso è il corpo umano. Un esempio tipico di questo fenomeno è quello della sensazione che

si avverte a livello addominale, esternamente ma anche internamente, quando si sta ascoltando una musica dove le frequenze basse sono molto accentuate. Questo è un fenomeno dovuto al fatto che le basse frequenze, provocando un sensibile spostamento d’aria, vengono avvertite nelle zone corporee dove



#### Per informazioni

Lorenzo Pierobon (lopiero@tin.it -  
www.musicoterapia.monza.net)

Veronica Vismara (veronicavismara@fastwebnet.it -  
www.veronicavismara.com)





c'è una maggior concentrazione di recettori sensoriali pressori (corpuscoli di Pacini), ad esempio proprio a livello della parte anteriore di torace e addome.

Un ulteriore livello di risonanza si ha a livello mentale, cioè del pensiero. Anche qui, a seconda del tipo di musica, di predisposizione all'ascolto, dello stato interno di quel momento, l'accumulo di energia che interesserà l'oscillatore in questione, cioè la mente e i suoi processi, potrà essere di tipo nutritivo o meno a seconda della qualità delle componenti sonore (intensità, frequenza ecc.).

Nel mondo emozionale, infine, la risonanza comporta dei cambiamenti più sottili, anche se meno consapevoli rispetto agli altri livelli, i quali però subiscono la sua influenza in modo più diretto e immediato. L'immediatezza è proprio una delle caratteristiche peculiari della risonanza a livello emozionale: ascoltare un brano musicale o un suono in generale, implica come risposta subitanea la modificazione dello stato interno e quindi una manifestazione fisica conseguente (commozione, fastidio, ansia ecc). L'analisi critica, cognitiva, estetica, peculiare dell'aspetto mentale, ha bisogno invece di tempi di elaborazione.

Tra tutti i suoni che la natura e il "progresso"

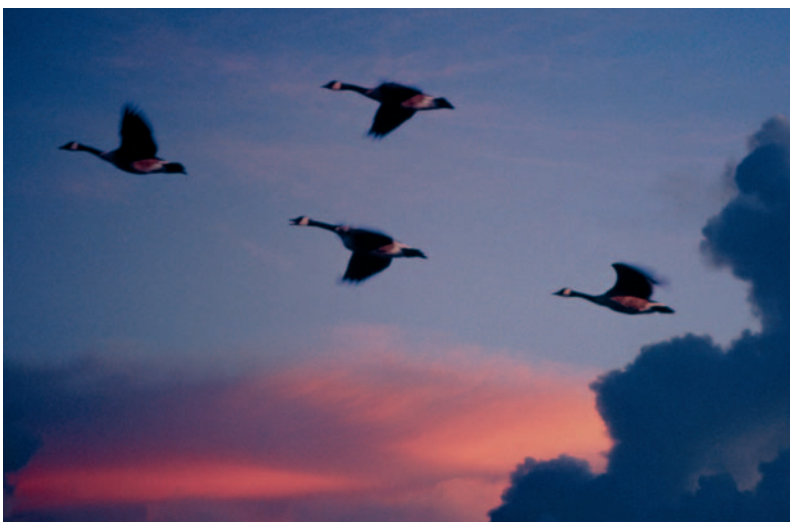
ci mettono a disposizione per poter attuare questo fenomeno così interessante, quello più facilmente e universalmente fruibile è la voce umana, vibrazione che ha un impatto più immediato e potente sui tre livelli di risonanza appena descritti.

Questo universo sonoro che è la voce è lo strumento universalmente disponibile attraverso cui raggiungere un benessere psico-fisico grazie a particolari percorsi e metodiche che verranno descritte nel corso dell'articolo. Abbiamo visto come sia il suono prodotto da un martello pneumatico sia quello di un'arpa celtica possano avere degli effetti, deleteri o benefici, fisici sul corpo e psichici/emotivi sulla mente. La voce è il suono più facilmente utilizzabile e al contempo più potente al fine del raggiungimento di quel benessere psico-fisico di cui sopra. La voce è il respiro reso udibile. È perciò il suono della vitalità, del movimento, della trasformazione. Viene prodotta dalla vibrazione delle corde vocali, attraversate dalla colonna d'aria, controllata dalla respirazione. Alla sua emissione concorrono una serie di strutture anatomiche alcune fisse, altre mobili che vanno a formare il cosiddetto apparato fonatorio.



### Principio della risonanza applicato alla voce

Abbiamo già analizzato il fenomeno della risonanza, e abbiamo visto come, per quanto riguarda il suono, si possano ipotizzare più livelli: fisico, mentale emozionale. Per ciò che concerne il fenomeno di risonanza ottenuto con la voce, esistono tuttavia dei livelli ancora più sottili. Si può a nostro parere parlare di una sorta di “scissione di risonanza”, e cioè di un livello senz’altro fisico, che concerne la vibrazione e gli effetti che questa produce sull’organismo analizzati nella prima parte dell’articolo; un livello mentale, dove pensieri prodotti, forme pensiero evocate, processi intellettivi coscienti o inconsci, vengono stimolati, modulati e controllati. Ma il livello più sottile e profondo di questo fenomeno attiene alla sfera spirituale. L’energia sottile contenuta nella voce, soprattutto se veicolata da vocalizzi adeguati, entra in risonanza con la parte più nascosta e intima di ciascuno di noi, quella scintilla divina riconosciuta da molte culture religiose e non, come l’anima. Soprattutto quando vengono emessi suoni in gruppo, dove l’intenzione comune sia quella di raggiungere la consapevolezza dell’unità, ecco che la voce evoca immediatamente emozione profonda, senso di appartenenza, si accende il processo intuitivo che porta al concetto di coscienza collettiva. Una sorta di “noi espanso” può farsi largo nell’anima di chi partecipa, e produrre quantomeno l’effetto di innalzare il livello di consapevolezza, che poi si manifesterà ai livelli sopramenzionati. Anche se il fenomeno non sarà forse così lucidamente avvertito a livello razionale, a livello inconscio si avranno tutti gli effetti benefici di un’esperienza così profonda e completa come quella di essere entrati in contatto con la propria scintilla divina, seppure per bre-



vi istanti. Poi starà alla volontà individuale continuare ad approfondire questa connessione o fermarsi a un livello più lieve, magari, per il momento, solo fisico, o solo mentale.

### Voce come nutrimento

Affermare che la voce possa essere utilizzata come una fonte di nutrimento può apparire quantomeno inusuale. Ma in effetti non esiste strumento più fruibile e immediatamente disponibile del nostro suono. Anche in questo caso, esistono, a nostro parere, più livelli per quanto riguarda l’emissione vocale. Il primo è fisico, grazie al quale vengono avvertite le vibrazioni a livello corporeo, più o meno intensamente, a seconda del grado di sensibilità propriocettiva. Il secondo, che può avvenire a livello cosciente o inconscio, riguarda l’aspetto mentale, il pensiero, il dialogo interno, e spesso implica un giudizio sulle qualità vocali stesse! A tale proposito, un percorso di crescita adeguato dovrebbe portare invece proprio alla sospensione di questo tipo di giudizio. Approfondiremo più avanti questo aspetto così determinante. Un terzo livello riguarda la relazione che intercorre tra intenzione e intuizione. A nostro parere questi due concetti sono interdipendenti. Mano a mano che viene lasciato spazio all’intuizione, astenendosi ad esempio da un giudizio qualitativo, ecco che si può fare strada la nostra intenzione più autentica, quella libera da convenzioni, filtri personali o sociali. Questa apertura verso la ricerca dell’“intenzione intuita”, e non costruita, e la presa di coscienza della stessa, porta inevitabilmente a una crescita e uno sviluppo dei processi intuitivi. Questo chiarifica e fissa sempre di più quale è o quali sono le intenzioni più vicine alla nostra essenza spirituale, creando quello che noi definiamo “flusso” di intuito intenzionale, virtuoso quanto efficace ai fini dello sviluppo personale e al nutrimento mentale e spirituale ottenuto tramite la voce. L’intento più elevato cui tendere, per qualcuno, corrisponde agli obiettivi dell’anima che, in quanto tali, possono solo essere “intuiti” e non conosciuti tramite i processi mentali convenzionali. Questa visione non è d’altronde un’invenzione recente, ma è una “pratica” ben conosciuta e collaudata dalle società tribali dove lo sciamanesimo è ancora considerato una forma di terapia con connotazioni di sacralità. La complessa e profonda spiritualità che permea questi riti, può venire tradotta in un linguaggio più consono alla mentalità occidentale, da noi definita come l’equazione sciamanica: suono (voce, tamburi, strumenti acustici...) + intenzione = manifestazione. In effetti, sempre da

# CAPITANATA

## Rainbow Dance

Sampler  
track 7

(l.t.) La musica è una “Rainbow Dance”, una “danza sull’arcobaleno”, un’emozione in movimento sui mille e uno colori della fantasia. Così Rino Capitanata, il nostro “compositore-residente” (mutuiamo il termine dai club – che hanno il loro *dj resident* fisso – perché in fondo anche noi di “New Age Music & New Sounds” ci consideriamo un grande *club* di amici e di persone che la pensano allo stesso modo e che ascoltano la stessa musica) interpreta il tema del rapporto tra suoni e *sentire*, tra notte e *bellezza*, tra espressività e *interiorità*.

Sopra l’incantesimo nato dall’incontro tra acqua e fuoco, al di là dei venti e della nostra curiosità, nell’intimità celeste e infinita delle cose, ai cui piedi introvabili stanno le pignatte piene d’oro degli gnomi, ecco la musica che intreccia il suo balletto. Una musica che ha l’eco del disordine incomprensibile e del tuono che funesta la valle, una musica che possiede il chiarore sfolgorante di ciò che non si può scomporre né studiare e che attira lunghe file di uccelli in volo.

Una musica, una parabola. Per trascendere la finitezza e dare slancio alle nostre emozioni. Il tutto che si manifesta in un istante: riusciremo a percepirlo?

queste culture ci vengono anche suggerite le strategie per ottenere questa “manifestazione”, che nella fattispecie, oggi intendiamo come nutrimento.

### L’accumulatore vibrazionale

Vivere la quotidianità immersi nel rumore delle città rende necessario, per ovviare alle problematiche di inquinamento acustico, trovare dei momenti di ricarica a livello sonoro. Passeggiare tra gli alberi, ascoltare la sinfonia delle foglie mosse dal vento, il cigolio di tronchi che si flettono, i cori dei grilli, il canto dei diversi uccelli, il ritmo del proprio respiro, sono tutti suoni archetipici che ormai abbiamo relegato nel ricordo a causa della nostra vita frenetica e povera di attenzione verso il nostro mondo sonoro esteriore e interiore. Ebbene, questi momenti sono preziosi, vanno ricercati con forza e vissuti nella loro pienezza. I benefici che se ne ricavano sono innumerevoli, non solo dal punto di vista fisico (senso di quiete, rilassamento psico-fisico), ma anche da quello emozionale e spirituale, un ri-collegarsi con il “tutto” ritornare alla “fonte”, sperimentare l’unità. Per rinforzare queste esperienze e permettere al sistema corpo/mente/spirito di assaporarle pienamente, è utile e vivamente consigliabile integrare l’uso della voce. Semplici vocalizzi che

ci permettano di completare la connessione, di sentirci parte delle vibrazioni che ci circondano, un “humming” (emettere il suono “M” a labbra chiuse), dei brevi mantra, l’importante è seguire il proprio istinto entrare nel flusso del suono ed entrare nella condizione del “divenire suono”. In questo modo avremo la possibilità di ricaricarci, di percepire la nostra vera essenza, diventando degli “accumulatori vibrazionali”. In questo tipo di esperienze la voce diventa “lo strumento” di riferimento, con l’udito, attraverso l’ascolto profondo.

*Orfeo con il suo liuto fece gli alberi  
E le cime delle montagne innevate che gelano  
Si inchinano, quando egli canta:  
Al suono della sua musica le piante e i fiori  
Sempre germogliarono; il sole e la pioggia  
Lì creavano una perenne primavera.*

*Ogni cosa che lo sentisse risuonare,  
Persino le onde del mare,  
Chinava la testa e, poi, si abbandonava.  
La musica dolce è una tale arte,  
Che uccide la preoccupazione e il dolore del cuore,  
Ti addormenti, o ascoltando muori.*

(William Shakespeare, *King Henry VIII*, atto III)