

Canta che ti passa



• A CURA DI GIULIA SAMMARCO

● I miti di molte culture ci parlano
● di come l'universo sia stato
● creato attraverso il suono. I sacerdoti e i maghi erano spesso musicisti. Già gli antichi sapevano che ogni cosa nel cosmo è in uno stato di vibrazione, ogni cosa ha la sua frequenza. L'uso del suono come modalità di guarigione non è nuovo: i primi esseri umani davano al suono un valore sacro e rituale, lo usavano per liberare il corpo dalle malattie, per favorire la fertilità, facilitare le nascite, accompagnare i riti funebri, aiutare la crescita dei raccolti. Egizi, Assiri Babilonesi e Greci si servivano di mescolanze di parole e suoni per comunicare e interagire con la natura mentre per i Cinesi e gli Indiani il suono è l'essenza della vita stessa. «*La voce umana è un potente strumento musicale che portiamo sempre con noi, di cui*

spesso non siamo completamente consapevoli ma che coinvolge l'intera persona negli aspetti fisici, mentali, emotivi e spirituali. I suoni articolati che produciamo con la voce rispecchiano le nostre condizioni mentali ed emotive, imparando a utilizzare meglio il respiro e la voce possiamo sentirci meglio. Pensiamo ad esempio a tutte le persone che parlano in apnea o troppo velocemente: basterebbe rallentare l'eloquio per calmarsi e riprendere il controllo di sé. A volte invece per sfogarci dobbiamo gridare e buttare fuori tutta la nostra energia trattenuta per sentirci meglio» osserva la dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa e psicoterapeuta.

MENO STRESS E PIÙ ENERGIA

Il canto ha potenti effetti terapeutici e sono sempre più numerosi i

medici che utilizzano i suoni per curare il corpo, la mente e lo spirito. Alcuni studi hanno osservato che chi canta ha, rispetto alla media, più



SETTE NOTE PER SETTE CHAKRA

Nella cultura indiana ogni nota agisce su una parte del corpo ed è possibile riequilibrare i chakra con le note musicali.

Secondo questa tradizione i sette chakra principali (centri di energia del corpo disposti dalla base della colonna alla cima della testa) possono essere armonizzati tramite le note musicali che risuonano ognuna in un punto specifico del corpo.



DOTT.SSA ENRICA DES DORIDES

Psicologa
e Psicoterapeuta

A Gorlago, Seriate e Bergamo

bassi livelli di cortisolo nel corpo cioè meno stress, un sistema nervoso forte, un sistema immunitario che reagisce bene, ottime capacità digestive. «Ormai la musicoterapia è ufficialmente accettata come una delle strategie per affrontare le problematiche psicologiche e ha svariati campi d'applicazione, dall'autismo agli handicap e in generale dove la comunicazione, verbale ha dei limiti. Quanti di voi avranno provato il senso liberatorio del cantare a squarciagola in auto o sotto la doccia? Cantare è un modo per comunicare all'esterno, imparare a far sgorgare i suoni dal profondo di se stessi, aiuta a scio-

gliere i blocchi energetici. Quando tratteniamo le emozioni un'area tipica che si contrae è quella della gola: in questi casi sembra che la voce non esca. Utilizzare il respiro profondo e la respirazione diaframmatica permette di appoggiare il suono e vincere anche la timidezza di esprimersi. La musica e il canto aiutano a trasformare le nostre emozioni negative e ridare gioia e vitalità» conferma la psicologa.

IN GRUPPO È ANCORA MEGLIO

Gli scienziati hanno indagato come la frequenza cardiaca cambia quando si canta in gruppo all'interno di un coro. I risultati sono sorprendenti: i battiti cardiaci si possono sincronizzare fino a produrre una sorta di campo magnetico intenso, con un effetto rigenerante molto profondo. Un altro studio condotto dal Dr. Julene K. Johnson ha dimostrato come cantare in gruppo possa essere un metodo efficace per migliorare la salute e il benessere degli anziani.

DAL CANTO DEI MANTRA ...

Il canto dei mantra è una tradizione antica della meditazione e un metodo per conseguire la liberazione della coscienza. «I mantra non sono altro che espressioni verbali semplificate. Con la ripetizione

queste parole "di potere" acquistano una vita propria, come un pilastro di forza in grado di trasformare le paure in coraggio, la confusione in saggezza, l'ansia in fiducia e il dolore in gioia. Qualsiasi parola può diventare un mantra. Si può meditare su un suono o su una parola per ricreare l'armonia dentro di noi. Un mantra per eccellenza è l'OM che rappresenta l'energia che permea il creato. Questo suono cosmico, se emesso correttamente, risuona in tre punti del corpo: l'ombelico, il cuore e il punto tra le sopracciglia ed è in grado di produrre un beneficio globale sulla persona, agendo sull'aspetto razionale ed emozionale» spiega l'esperta.

... A QUELLO DEGLI ARMONICI

I suoni armonici esistono in ogni emissione vocale. Sono gruppi di frequenze armoniche relative alla nota fondamentale della voce. Il canto degli armonici è una tecnica secolare praticata in tutto il mondo che ha poteri terapeutici, infonde calma e sicurezza interiore. Si pratica in gruppo e il coro armonico permette di beneficiare dell'intreccio delle voci facendoci sentire in comunione con gli altri. Questo tipo di canto agisce sul cranio, sul fluido spinale e sul cervello e contribuisce a restituire equilibrio ed energia. ●

Vox sana in corpore sano

Corpo, mente e spirito interagiscono per determinare lo stato di salute generale. La voce è una caratteristica unica di ognuno di noi, è come un biglietto da visita e rivela molto del nostro stato d'animo. Una voce sana è versatile, denota sensibilità e calore. Il tono è chiaro e vivace, aperto e naturale. Portare attenzione alla voce come strumento di cambiamento ci permette di modificare immediatamente il nostro stato corporeo ed emotivo verso un atteggiamento più comunicativo e propositivo. ●