Periodico di cultura transpersonale

II semestre 2010

"La musica è la voce di tutta l'umanità, di qualsiasi tempo e luogo. Alla sua presenza noi siamo uno"
(C. Gray)

ASSOCIAZIONE
PER LA MEDICINA E LA PSICOLOGIA
TRANSPERSONALE

LA **VISIONE** *SOTTILE*

22

MUSICA TRANSPERSONALE

INFORMAZIONI SUGLI AUTORI DEGLI ARTICOLI

Francesco Magoni:
Nel 2000 consegue presso l'Università degli studi di Padova la laurea in Psicologia indirizzo Clinico e di Comunità. Nel 2003 si specializza a Bruxelles in Musicoterapia. Ha ottenuto il Master in Bte Bodymind e nel 2010 il diploma di Psicoterapia Transpersonale. Il suo interesse per i linguaggi creativo espressivi e per le tecniche naturali ed olistiche di cura lo ha condotto a lavorare con varie figure professionali attive nel settore delle Artiterapie. Attinge dalle collaborazioni ed esperienze personali, competenze, tecniche e saperi che integra nel suo lavoro. La metodologia che utilizza consiste nella proposta di pratiche riprese dalla Biotransenergetica integrate con diversi linguaggi espressivi-artistici-creativi raccolti dalle più diverse forme di arte quali il disegno, il teatro, la scrittura creativa, la musica, la danza e l'imitazione. Attualmente lavora come libero professionista e nel dettaglio svolge docenze, coordinamento e interventi clinici rivolti a singoli e a gruppi; organizza percorsi formativi e di supervisione rivolti a varie figure e contesti professionali.

Lorenzo Pierobon :
Cantante, formatore e musicoterapeuta, specializzato nell'utilizzo del canto armonico e del modello Benenzon di musicoterapia. All'attività artistica affianca corsi, seminari e workshop di Vocal Harmonics in Motion ® (VHM), metodo da lui ideato, che pone particolare attenzione alle relazioni tra la voce e il movimento, il suono, la respirazione e la propriocezione vocale, per fare di questo strumento non solo un mezzo di espressione artistica e di relazione ma anche di ricerca interiore. Considerato un "cantante atipico", si dedica da anni all'utilizzo della voce in tutte le sue modalità espressive con particolare attenzione all'improvvisazione informale. In questo ambito ha pubblicato diversi cd di musica ambient e sperimentale. Molte le performances che lo vedono impegnato sia come solista che in interazione con altre forme d'arte: danza, teatro, video, musica contemporanea e sperimentale.
Sito: www.lorenzopierobon.it

LA VISIONE SOTTILE
anno 13 n°22 - 2010
II semestre
Regitrazione al tribunale di Milano n° 590 28/09/1996

EDITORE
Om - Associazione per la medicina e la psicologia transpersonale.

In copertina: "Tamburi sciamanici"
Fotografia realizzata da: Beatrice Lugano (I tamburi sono stati realizzati artigianalmente da Wambli - cell. 3284029563 e-mail: omwambli@libero.it)

Il disegno nella parte centrale della pagina, simbolo della rivista, è stato realizzato da Claudia Castiglioni

Direttore scientifico:
Pierluigi Lattuada

Direttore responsabile:
Davide Innocente

Redazione:
Eleonora Prazzoli, Patrizia Pinoli, Luigi Sarto.

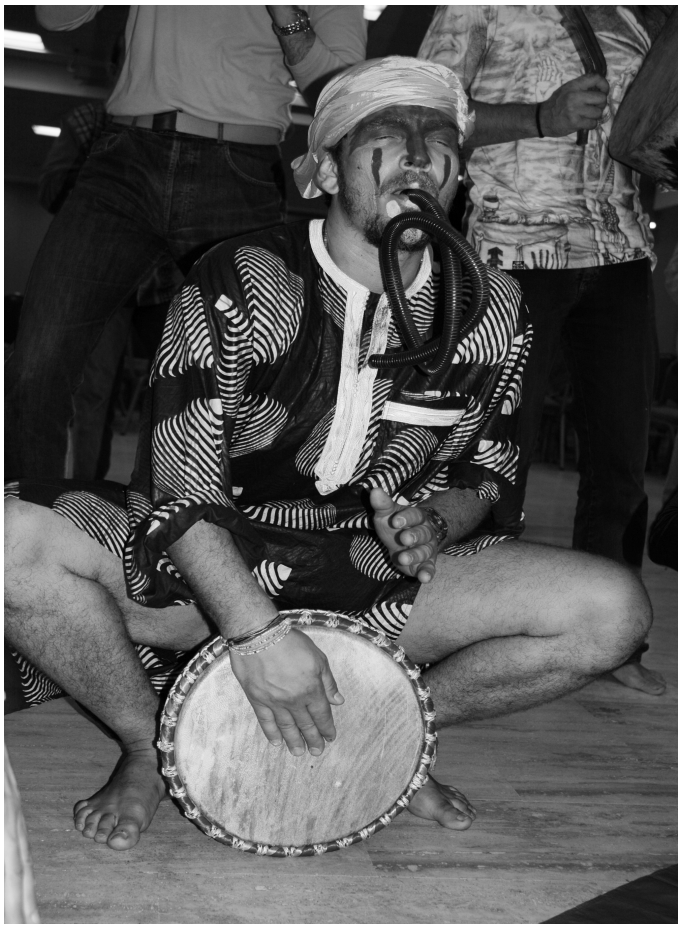
Progetto grafico e graphic design:
Davide Innocente

Stampa:
Isabel Litografica

LA MUSICA TRANSPERSONALE
di Francesco Magoni

La via ritrovata...il viaggio verso la dimensione transpersonale

C'era una volta, tanto tempo fa, il primate homo, colui che sapeva osservare con occhi chiari, pensare con la mente vuota e sentire con il cuore puro. Egli comprendeva bene le leggi che governavano la natura nella quale era immerso e viveva, sapeva onorare e ringraziare la madre terra che gli offriva tutto quello di cui aveva bisogno; i suoi occhi spesso si rivolgevano al padre cielo, al quale offriva la propria preghiera. Il nostro antenato con il divino dialogava. Lo faceva attraverso la ricerca spontanea di rumori evocati con la voce, la quale ne imitava le risonanze, attraverso la percussione del corpo in movimento e degli oggetti naturali, che divenivano utensili e strumenti per amplificarlo. Il divino armonizzava e rispondeva al selvaggio uomo con la sua melodia, che nella voce degli elementi naturali si faceva musica: il suono del vento, il fruscio delle foglie, le lagrime pioggia, il boato tuono, l'urlo degli



animali, l'acceso calore del fuoco, il sensuale movimento della cascata, il respiro incessante del mare e del battito cardiaco terra. Poi venne un giorno nel quale l'homo si fece sapiens, perse la capacità di ascoltare con il cuore. L'essere autentico passò in secondo piano; della "*Divina voce: la musica*" rimase solo un semplice suono. Di questo suono e da questo momento in poi è la mente razionale a udirne l'impercettibile, a seguirne la sonora traccia, ne sviscera le parti, tenta di comprenderne il mistero e nutre la res extensa e dalla res cogitans nascono numerose scienze e paradigmi terorici di riferimento, ideati per spiegarne l'origine e il senso. Oggi abbiamo molti contributi teorici e pratici che provengono dalle esperienze di molti ricercatori (psicologi, psicoterapeuti, fisici quantistici, artisti, psichiatri, ecc...) le quali avvalorano l'idea che la vibrazione, il ritmo, i suoni, i rumori ci conducono attraverso la loro manifestazione a ri-percorrere il sentiero invisibile agli occhi, il "Dream Time" per gli aborigeni australiani, attraverso il quale è possibile riconnettersi con il Divino. Nella nostra epoca il viaggio dell'uomo si fa così orientato verso la dimensione spirituale, il suo cuore si apre e il suo divenire si fa nella musica transpersonale.

La Musica Transpersonale

La musica transpersonale, a mio avviso, è vibrazione, è ritmo, è suono, è colore, è rumore, è danza, è atto poetico, è comunicazione con il divino, è naturalezza naturale....per dirla con P. Weil, K. Wilber, S. Grof [1] è una "tecnologia del sacro" che l'arcaico uomo, appartenente a culture antiche e diverse, ha utilizzato al fine di accedere a stati transpersonali. Il nostro antenato sapientemente sapeva combinare in maniera sofisticata la musica, la danza rituale, le tecniche suggestive di modifica del respiro, le pratiche meditative ecc... ; agendo sulla consapevolezza riusciva ad ampliarne i confini. Sempre secondo P. Weil, K. Wilber, S. Grof, tra le tecnologie del sacro più tradizionali, con le quali possiamo indurre stati modificati di coscienza, troviamo le tecnologie sonore. A mio avviso al terapeuta che desideri lavorare integrando nei propri interventi l'utilizzo della musica transpersonale viene richiesta la conoscenza, e l'abilità di miscelare ad arte, un corpus di pratiche che distinguo in tecnologie sonore ricettive e tecnologie sonore attive (che verranno in seguito descritte). Le tecnologie sonore, per essere definite del sacro, a mio parere, dovrebbero essere recuperate dalle antiche tradizioni (sciamaniche, induiste, sufi, sefardite, taoiste, buddhiste, ecc...) ed integrate nel nostro sistema di coscienza insieme alle tecniche moderne di terapia (fisica quantistica, biofisica, sociologia, psicologia, medicina, antropologia, acustica, ecc...). Un esempio: Sri Vemu Mukunda, fisico nucleare e grande musicista indiano, ha messo a punto lo "Nada Yoga" (yoga del suono), una disciplina che utilizza la vibrazione del suono. Attingendo alle antichissime tradizioni dei Veda, i testi sacri indiani e coniugando gli studi scientifici con la tradizione millenaria del suo paese è stato capace di proporre una musica transpersonale.

Dal mio punto di vista, per essere definita transpersonale, la musica dovrebbe:

1. Essere transculturale, ovvero mantenerne il senso originario di provenienza della tecnologia sonora nel rispetto della cultura dalla quale è stata ripresa;

2. La musica è transpersonale quando ripresenta e segue da vicino il viaggio dell'Eroe e il percorso archetipico presente nelle antiche epopee e nelle mitologie dei popoli antichi;

3. Creare suoni, atmosfere o proporre dei brani musicali, che consentano il passaggio da uno stato ordinario di coscienza a stati non ordinari di coscienza, incrociando in modo sincretico l'utilizzo di strumenti acustici antichi e moderni (Sitar, Cajon, chitarre acustiche, Hang, didjeridoo, djembè, tamburo sciamanico, etc.), elettronici (suoni campionati e grooves), provenienti da diverse culture e voci espresse in diversi idiomi (tibetano, hindu, portoghe-

1 Weil P. (1996), "L'uomo senza frontiere", ed. Crisalide; Wilber K. (1993), "Lo spettro della coscienza", ed. Crisalide; Grof S. (1988), "Oltre il cervello", ed. Cittadella.

se, spagnolo, italiano, ecc...);

4. Permettere risonanza, armonizzando l'essere umano nella sua totalità "Psychè" ossia in tutti i suoi aspetti e livelli: corporeo, energetico, mentale, emotivo consentendogli il salto verticale verso il contatto spirituale;

5. Sviluppare la comprensione che la coscienza è un flusso incessante ed illimitato. I limiti esistono solo nella mente dell'uomo;

6. Consentire alla nostra memoria di andare oltre la filogenesi risalendo lungo la giornata evolutiva del vivente fino alla fonte stessa dell'energia vitale;

7. Permetterci di comprendere che l'evoluzione umana non si ferma all'intelletto o alla fase della maturità sessuale ma procede verso qualità più elevate portando un messaggio di crescita, di consapevolezza e agevolare il contatto con la natura intima la quale si esprime con le qualità della: saggezza, amore, umiltà, compassione, consapevolezza, etc.;

8. Favorire la comprensione che la morte è solo un passaggio, un occasione per attingere nuove dimensioni dell'essere;

9. La musica è transpersonale, quando induce profonde reazioni di reintegrazione e trasformazione.

La musica transpersonale è olistica e il dialogo con il nostro corpomente si fa sonoro

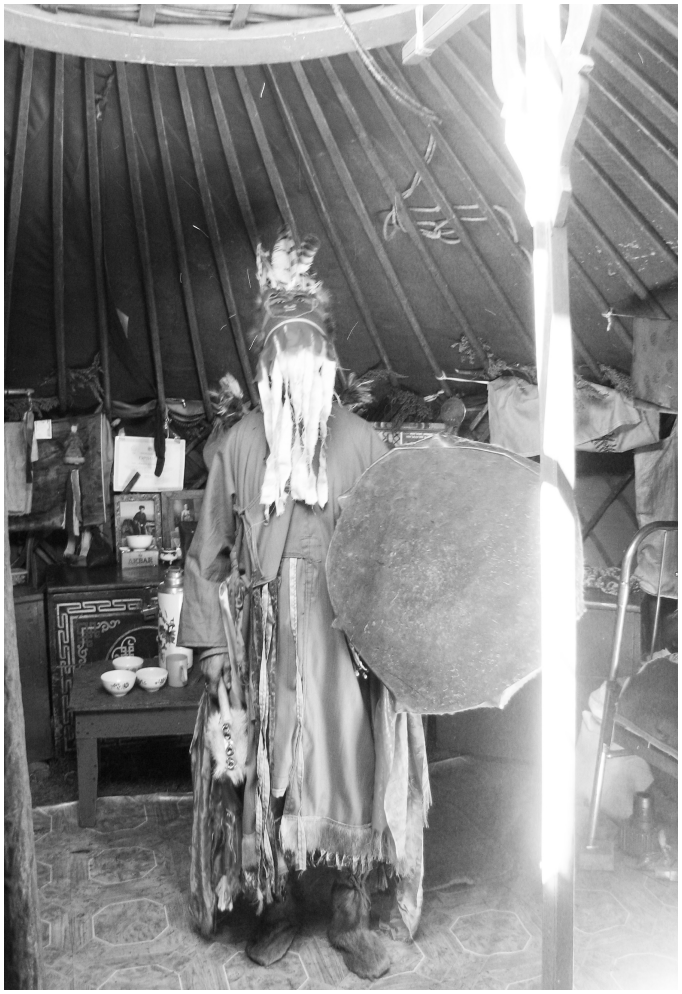
Attraverso le tecnologie sonore, permettiamo al nostro sistema corpomente, di effettuare il salto verticale verso la dimensione olistica, trascendente e spirituale. Per fare questo possiamo ascoltare della musica usare la voce o gli strumentali musicali armonizzando così il livello corporeo. Le vibrazioni prodotte infatti possono esercitare un massaggio benefico sui nostri organi e tessuti, favorendo il rilascio di blocchi fisici. La musica puo agire sul livello emotivo dove certi rumori e sonorità possono muoversi al di sotto della soglia di attenzione, oppure ci si può rendere di proposito cassa di risonanza ascoltando, attraverso il corpo intero, il fluire delle nostre emozioni lasciandoci scuotere e trascinare dai ritmi e dalle melodie. A livello mentale, la musica è veicolo di significati; così proprio come ogni cultura si crea una propria lingua per comunicare l'anima di un popolo, anche con la musica è possibile trasferire il pensiero, i desideri, le immagini di un popolo; ed infatti un certo stile può essere associato a determinate attività (melodie funebri e militari) ambiti sociali (musica classica, pop, rock, etc.) costellazioni di significati (il rap, musica per la transe, new age, etc.). Infine a livello spirituale, la musica diviene transpersonale in quanto esercita il suo potere più sacro, essa viene utilizzata al fine di connettersi con il divino, con quel luogo nel quale dimorano i nostri sopiti talenti. Pensiamo ad esempio, al detto presente nel cattolicesimo il quale afferma che "cantando si prega due volte". La musica diviene transpersonale quando consente, un dialogo circolare olistico tra il sistema corpomente con il sistema suono, mediato da sottosistemi quali: vibrazione, ritmo, melodia, intensità, durata, timbro, altezza, battute al secondo, frequenza, ampiezza, risonanza, tonalità, intonazione, etc. Un esempio, tutte le percussioni o i suoni di tamburi, ci armonizzano lavorando sulla parte più bassa del nostro corpo, ci consentono di trovare centratura/grounding, stimolando le energie legate alla terra, ci permettono di rinnovare la nostra energia vitale, ci offrono la possibilità di dar movimento agli istinti e alle emozioni e rinforzandole divengono fiducia, determinazione e capacità di agire sul piano materiale. Il suono di strumenti a corde, toccano livelli meno densi rispetto alle percussioni agendo più sul piano sentimentale, ci consentono di concederci al piacere del sentire, di contattare il nostro potere personale che diviene nell'uso della voce, dei mantra, dei canti etc., espressione della nostra più intima creatività. I fiati, a seconda che siano costruiti in leghe di metallo, in legno o ricavati da corni o conchiglie, ci consentono di sviluppare quanto ci hanno permesso di sentire gli strumenti a corda, in più gli strumenti a fiato ci permettono, di fare un salto verso quello stato di osservazione che è definito di disidentificazione. Gli strumenti a suono indeterminato, cioè strumenti come il Gong, i piatti, la grancassa, le nacchere, ecc. e di tutti quegli strumenti musicali che emettono note irregolari senza una precisa intonazione, tendono a rompere schemi e strutture ormai pronte per essere abbandonate e donano al ricevente una armonizzazione generale grazie alla ricchezza di armonici contenuti nel loro suono. Gli strumenti che emettono toni tendenzialmente puri, come le campane di cristallo, le campane tibetane, l'Hang, il Didjeridoo, il Sitar etc., tendono solitamente ad eliminare le oscillazioni della mente, aiutandoci ad allinearci su un pensiero o un'idea definita, o dandoci esperienza di quel vuoto mentale risanatore che con tanta determinazione perseguiamo con le più diverse tecniche fisiche e di meditazione e soprattutto, facendoci sperimentare un senso di profonda armonia con noi stessi e con l'universo.

Il primo strumento della musica transpersonale è il nostro corpo

E' concezione antica sia in Occidente che in Oriente, l'idea che il suono potesse fungere da ponte di collegamento fra l'uomo, la realtà che lo circonda e il divino. Molte civiltà hanno condiviso il fatto che il suono fosse uno strumento per armonizzarsi con l'essenza universale. Quale è stato il principale strumento "ponte di collegamento", grazie al quale i nostri antenati si sono sperimentati trascendendo i confini della coscienza e trovando contatto con la dimensione transpersonale?

Il nostro antenato con il suo corpomente si è fatto "Arkhe" ovvero l'inizio, il principio e l'origine "Typos" della forma. Se osserviamo bene il nostro corpomente, appare evidente che in esso sono contenuti i rumori e le"sonorità archetipiche"[2] come il battito cardiaco, il suono della re-

2 Considero l'archetipo sonoro, come un deposito energetico di suono, movimento e silenzio forgiatosi nel corso dei millenni. Le sonorità archetipiche contengono i modelli sonori originali, primari e rappre-



spirazione, il movimento del sangue ecc... ; che ci consentono di produrre spontanee composizioni sino ad arrivare ad un uso consapevole dello/e stesso/e, al fine di utilizzarlo/e come ponte di collegamento con la dimensione transpersonale. L'idea che il nostro corpo sia il primo strumento musicale, proviene dallo psichiatra e musicoterapeuta argentino Rolando O. Benenzon[3]. La maggior parte degli strumenti primitivi creati dall'uomo, riproduce l'esperienza sonora che l'uomo vive con il proprio corpo. La moltitudine degli strumenti a percussione è nata, come tra l'altro riportano importanti ricercatori in materia come Curt Sachs[4] e A. Schaeffner[5], sulla scia del ritmo cardiaco umano e, sicuramente, dall'uso ritmico delle braccia e delle gambe, dalla marcia, dalla danza dal gioco e dal lavoro. Ad esempio, il prendere un sasso in mano per trasformarlo in una punta di lancia, implica il movimento ordinato e ritmato del picchiettare; così l'uomo primitivo inizia a scoprire un modo per prolungare se stesso, le mani picchiate fra loro o su parti del corpo sono stati i primi strumenti a percussione. L'uomo primitivo, partendo dalle mani che fra loro picchiano in modo disarmonico o casualmente sulle parti del proprio corpo, inizia intuitivamente il gioco di esplorazione delle infinite possibilità sonore, si fa consapevole e coordina il movimento che inizia ad essere fatto con cadenza regolare, trova il suo giusto ritmo, egli ricerca il suono con il solo fine della creazione musicale. Per enfatizzare il movimento ritmico, l'uomo si ricopre di oggetti e di ornamenti sonori e inventa gli strumenti musicali chiamati "idiofoni", ovvero semplici cose prese dalla natura come conchiglie, gusci di frutta, grosse bacche, foglie secche, o costruzioni più complesse usate come i più originali sonagli (cinture, perizomi sonori, sonagli per la testa o per il collo, anelli sulle braccia o sulle caviglie, gambiere, ginocchiere ecc...). Agitando parzialmente o interamente il suo corpo (alcuni fremiti delle caviglie, alcune torsioni del busto, ecc...) anima questi particolari e rudimentali strumenti. Egli è in grado di produrre un rumoreggiare continuo, un ornamento sonoro costante per le sue danze e il corpo così si ricopre di musica. Egli ricerca quindi nella natura, nelle materie che lo circondano, i materiali per fabbricare tutto ciò che può soddisfare la sua fantasia e l'immaginazione visiva, tattile e sonora. Le pietre, la terra, il legno e i metalli sono le materie prime da cui parte alla ricerca delle sonorità che il suo corpo non è in grado di produrre. Egli casualmente inizia a picchiare sul primo oggetto che capita ed inventa tutti gli "strumenti a percussione", sia esso un paiolo o un vaso in terracotta sino ad arrivare alla percussione su tronchi appositamente scavati, su buche fatte nel terreno e ricoperte dalle pelli degli animali e dei guerrieri uccisi. La forte percussività, intensifica il tono corporeo e aumenta il tono della voce, che si espande in sonorità graduate verso l'alto e in grida intense. Nel rapporto con il mondo della natura, esiste il vento che soffia producendo infiniti timbri sonori. L'uomo utilizza se stesso, si serve del proprio fiato-vento e prova a soffiare nelle ossa, nelle conchiglie, nelle canne, ottenendo sonorità crea gli "strumenti a fiato". I timbri sonori si arricchiscono; l'arcaico uomo soffia in infiniti modi, a partire dallo stelo d'erba stretto fra i due pollici, fino alle lunghissime canne le cui sonorità raggiungono intere vallate. Ciò che conta è l'azione del soffiare per prolungare se stesso, per arrivare dove non arriva la voce, per creare nuove voci. E dal soffio che sollecita e mette in movimento le corde vocali, inizialmente emergono tutta una serie disarticolata di suoni, gutturali, nasali, onomatopeici, fonemici, lallazioni, vocalizzi, grida che poco a poco si fanno estetici, divengono parola ed infine si fanno canto in tutti gli stili e generi attualmente esistenti. Il soffio/respiro mette in movimento le corde vocali, la parola corda è di derivazione latina, viene da cor- cordis, che significa cuore. La corda che vibra è allora la tensione emotiva, la corda tesa è il corpo vibrante che intona la voce in altezze diverse. In natura, le radici pendule che collegano i rami al terreno sono fatte vibrare dal vento. La natura ha così offerto il principio da imitare; la natura ha così costruito la prima arpa. L'arco teso per scagliare la freccia è un ramo teso con budelli di animali arrotolati e seccati che emette del suono grazie al suo movimento. Il nostro antenato si rende conto di questo ed ecco che si inventa gli "strumenti a corda". A corde di lunghezza diverse, corrispondono suoni in altezza diverse, l'azione manuale del graffiare per il lavoro, diviene il graffiare per dare impulso di movimento alle corde tese dell'arpa. Non c'è limite alla costruzione degli strumenti musicali, già divisibili, anche a livello tribale in: strumenti a corda, a fiato, a percussione e idiofoni. La storia della musica insegna come i nostri strumenti musicali fondino le loro origini a partire dagli strumenti primitivi. Ogni popolazione spiega, con le sue leggende, le origini degli strumenti musicali. Ogni popolazione costruisce strumenti sull'esempio offerto dal mondo della natura. Le civiltà dei metalli offrono esempi di strumenti musicali dalle sonorità ampie e prolungate, dal gravissimo all'acutissimo, ricchissime di armonici (gong), a fianco dei piccolissimi cembali costruiti a imitazione dei crotali

sentano gli universali che costituiscono l'identità sonora della nostra specie.

3 Benenzon R. O.(1997), "La nuova Musicoterapia", ed. Phoenix.

4 Sachs C. (1996), "Storia degli strumenti musicali", Ed. Mondadori, Milano.

5 Schaeffner A. (1999), "Origine degli strumenti musicali", ed. Sellerio.

dei serpenti. Partendo dagli strumenti musicali costruiti dall'uomo primitivo, seguendo un'evoluzione progressiva, si passa agli strumenti raffinati arrivando fino ai nostri strumenti musicali.

Dal nostro corpo agli strumenti musicali impiegati nella produzione di musica transpersonale

Uno strumento musicale è un oggetto che è stato costruito o modificato con lo scopo di produrre della musica. In principio, qualsiasi cosa producesse rumori e suoni non strutturati, poteva essere usato come strumento musicale. Gli strumenti musicali si possono suddividere secondo la classificazione dei ricercatori e musicologi Erich von Hornbostel e Curt Sachs in cinque famiglie: 1. Idiofoni; 2. Membranofoni; 3. Aerofoni ; 4. Cordofoni; 5. Elettrofoni che di seguito in sintesi descrivo:

1. Aerofoni: sono tutti gli strumenti a fiato che emettono un suono per mezzo di una colonna d'aria che vibra al loro interno.

2. Cordofoni: il suono è emesso dalla vibrazioni di una corda azionata tramite lo sfregamento di un arco, la percussione di un martelletto, o pizzicando;

3. Membranofoni: il suono è prodotto dalla vibrazione di membrane, percosse dalle mani o da appositi battenti;

4. Idiofoni: il suono è prodotto dalla vibrazione del corpo dello strumento stesso;

5. Elettrofoni: il suono viene generato per mezzo di una circuitazione elettrica o per induzione elettromagnetica.

Ogni esperienza che coinvolge il nostro corpo, i rumori, i suoni e la musica, sia essa antica o arcaica, se riproposta all'homo moderno, proprio in quanto richiama le radici ancestrali dell'esistenza, si può definire di per sè primaria e, dal mio punto di vista, anche transpersonale. Infatti, ho osservato durante il mio lavoro di musicoterapeuta, che più lo strumento musicale è semplice e primario più consente a mio avviso di poterlo usare in qualsivoglia contesto terapeutico, nel quale si desideri usare come tecnica integrativa la musica transpersonale. Gli strumenti musicali, per essere transpersonali, devono a mio avviso avere delle caratteristiche specifiche, nella forma, nel colore, nel suono e devono riunire in sé le seguenti qualità: (A) la maggior parte degli strumenti musicali deve essere costituita da materiali preferibilmente naturali come cuoio, pelle, legno; (B) le loro forme e dimensioni devono essere varie, il che permette di proiettarvi qualunque fantasia personale; (C) l'utilizzo deve essere facile, tale da non richiedere particolari abilità motorie, sensoriali o psichiche, per poter ottenere da essi delle produzioni sonore; (D) devono permettere lo spostamento libero all'interno dello spazio rituale (setting) che deve essere favorito, avendo impegnata con lo strumento una sola parte del corpo; (E) il loro uso deve tendere a stimolare la comunicazione tra le persone coinvolte nel processo.

Gli strumenti musicali sono oggetti, che devono avere specifiche qualità al fine di essere impiegati in un contesto terapeutico. Gli strumenti musicali in particolare dovrebbero essere: 1- *Oggetti sperimentali,* ossia la loro vista provoca il bisogno di guardarli, osservarli, toccarli e suonarli istintivamente. Se ne sperimenta la percezione tattile, la forma, il colore, il suono ecc.. ; 2- *Oggetti catartici,* cioè lo strumento oggetto di sperimentazione permette a poco a poco di cominciare a scaricare la tensione accumulatasi, permette la gratificazione e la successiva organizzazione sonora; 3- *Oggetto difensivo* quando l'oggetto sonoro o la produzione sonora dello stesso ci consentono di occultare le pulsioni interne destate dalle paure, dalle ansie e da tutto ciò che ci allarma; 4- *Oggetto di celebrazione,* consente di celebrare ritualmente momenti significativi della vita del singolo e del gruppo, matrimoni, feste, iniziazioni, passaggio dalla pubertà all'adolescenza, morti, rituali, investiture, ecc... ; 5- *Oggetto di incorporazione,* quando lo strumento, mediante la sonorità emessa, ci consente di incorporare una determinata vibrazione o forza archetipica; 6- *Oggetto di trasformazione,* quando il suono dello strumento irradia il nostro campo di coscienza producendo una trasformazione, reintegrando il nostro stato di coscienza e di conseguenza di tutti i livelli della nostra psiche; 7- *Oggetto manipolato,* quando lo strumento non viene suonato ma viene manipolato con piacere autoerotico; 8- *Oggetto intermediario,* si tratta di qualunque oggetto sonoro capace di permettere il passaggio di energia comunicativa da un individuo all'altro; è un trasmettitore oggettivo, adattabile ai bisogni del soggetto, identificabile come oggetto di relazione intima con il proprio se, é un oggetto vissuto come estensione e prolungamento del proprio corpo ed è facilmente riconoscibile; 9- *Oggetto intermediario-corporale,* il corpo del singolo, del gruppo e del terapeuta diventano strumenti intermediari; 10- *Oggetto integratore,* è l'oggetto sonoro che permette il passaggio di energia comunicativa tra più di due soggetti, aprendo simultaneamente multipli canali attraverso i quali è possibile mettersi in relazione.

METODOLOGIA OPERATIVA

Di seguito delineo gli aspetti metodologici, descrivendo lo spazio rituale, le tecnologie sonore ricettive, le tecnologie sonore attive, le possibili pratiche che si possono proporre affinchè il nostro intervento possa essere mediato dalla musica transpersonale.

Lo spazio rituale del lavoro con la musica transpersonale

Chiamo spazio rituale la stanza, il setting, lo studio, il luogo naturale nel quale possiamo usare le tecnologie sonore attive e/o ricettive; esse risultano essere importanti strumenti che fungono da catalizzatori nel processo di guarigione, in sinergia con le pratiche, i metodi o le tecniche psicoterapeutiche che solitamente utilizziamo. Le tecnologie sonore risultano essere, come precedentemente spiegato, importanti strumenti che possiamo utilizzare nel lavoro del prenderci cura, grazie ai quali possiamo accompagnare la persona verso la conoscenza

della propria natura più autentica; le tecnologie sonore possono essere degli alleati per colui che sta compiendo un cammino interiore di auto-guarigione, di risveglio spirituale e di padronanza dei propri stati di coscienza. Lo spazio rituale, nel quale viene proposto un lavoro mediato dalla musica transpersonale dovrebbe avere delle caratteristiche specifiche, come ad esempio una buona illuminazione che sarebbe meglio fosse naturale. Nel caso l'evento si svolgesse la sera sarebbero utili delle lampade alogene (o delle candele) con possibilità di modulazione della fonte che creano una luce soffusa ed accogliente. Lo spazio rituale dovrebbe essere di estensione 4 metri per 4 metri con un pavimento in legno tale da rendere l'ambiente maggiormente accogliente. Sul pavimento andrebbero collocate delle casse stereo al fine di diffondere le vibrazioni sonore su tutta la sua superficie. Altre casse stereo andrebbero appese alle pareti tanto da creare un luogo nel quale ci si sente avvolti dal sonoro. In questo luogo sacro e rituale dovremmo avere un impianto diffusore di musica o impianto stereo nel quale vi è lettore cd e la possibilità di avere delle entrate per altre fonti sonore come computer, mp3, ecc... Infine, lo spazio rituale dovrebbe avere in vista un tavolo di arredo o delle mensole in legno o degli scaffali in legno sui quali, sistemare gli strumenti musicali che possono essere visti e che possiamo poi utilizzare o far sperimentare alla/e persona/e.

Miscelare ad arte tecnologie sonore ricettive e attive diviene musica transpersonale

Dal mio punto di vista, riuscire ad offrire esperienze transpersonali veicolate dal musicale è un'arte, che richiede la capacità di comporre atmosfere mediate dall'utilizzo di pratiche e tecniche provenienti dalle tecnologie del sonoro (le quali possono essere usate distintamente, oppure possono essere tra loro integrate sino a divenire la pratica) con le pratiche che quotidianamente utilizziamo nel nostro lavoro terapeutico; infatti se usiamo solamente le tecnologie sonore possiamo agire sintonizzandoci, armonizzando la persona aprendo altre modalità con le quali possimo metterci in relazione; ma dal mio punto di vista per essere definito lavoro transpersonale, la musica dovrebbe essere utilizzata in sinergia con altre tecniche terapeutiche.

Di seguito descrivo le tecnologie sonore che possiamo integrare nel nostro lavoro:

Tecnologie sonore ricettive: le tecnologie sonore sono definite ricettive quando si basano sulla proposta da parte del terapeuta di far ascoltare alla persona o al gruppo delle atmosfere musicali preparate ad hoc, dei suoni registrati in natura, o delle performance sonore eseguite al momento dal terapeuta stesso. Tra le tipologie musicali che si potrebbero utilizzare nel lavoro transpersonale vi sono, musica melodica, classica, sinfonica, alcuni generi "soft" di new age e di musica leggera, musica sacra, musica cristiana dalle origini ad oggi, musiche di altre culture religiose (India, Tibet, musica Celtica, Araba, Brasiliana, etc.), musica primitiva e folk. Le musiche che incidono più profondamente sui processi evolutivi e di guarigione sono quelle che producono emozioni assai intense come le musiche catartiche mentre quelle evocative e regressive stimolano la memoria di fatti dimenticati e quelle euforizzanti trasformano in senso positivo lo stato d'animo di chi ascolta. Attraverso la proposta di tecnologie sonore ricettive sarà possibile proporre nelle sedute individuali o di gruppo attività quali: visualizzazioni, rilassamento, meditazione, lavoro con il respiro, viaggio sciamanico, movimento espressivo ed autentico, immaginario guidato, proposta di danze strutturate e creative, ricerca della visione, lavoro con i colori e con il disegno, lavoro con la voce (libera espressione dell'anima), lavoro con gli strumenti musicali o con vari materiali (foulard, palloncini, specchi etc.), lavoro con il massaggio, rituali, celebrazioni, atto poetico, ecc...

Proposte sonore e musicali utili alleati nel viaggio transpersonale.

Di seguito riporto alcune delle proposte di brani e compilation musicali che ho utilizzato durante il mio lavoro, e che si sono dimostrate molto utili al fine di facilitare la reintegrazione e la trasformazione dei diversi contenuti della psiche:

• Musiche catartiche, evocative, regressive, celebrative e drammatiche: rientrano in questa categoria le colonne sonore di film celebri o brani di musica classica. Tra i cd che consiglio c'è la colonna sonora del film 300 di Tyler Bates: "300"; di Lisa Gerrard e Hans Zimmer propongo "Il gladiatore"; sempre di Lisa Gerrard e Pieter Bourk l'album "Duality" il track n° 9 dello stesso album si chiama "Sacrifice" ed è la colonna sonora della pubblicità telecom del 2004; molto evocativi sono i brani di musica classica di Antonio Vivaldi "l'inverno" e "l'estate" contenute nell'album "le quattro stagioni"; le sonorità contenute nella collonna sonora del film "Shine" del 1996; del gruppo Kodo propongo il cd "Mondo Head" oppure "The best of Kodo"; della band African djembè vi consiglio il cd intitolato "Drum of goree"; di Mickey Hart "Planet Drum" del 1991; edel gruppo Alatul molto coinvolgente è "Magical Mystery Tuor" del 1998.

• Musiche euforizzanti ed energizzanti: è risaputo che la musica possa influenzare l'organismo modificando lo

stato emotivo, fisico e mentale. Tale fenomeno, viene denominato "effetto Mozart". Uno dei maggiori studiosi del suono, dal punto di vista medico, è Alfred A. Tomatis il quale dichiara che "Mozart è un'ottima madre, provoca il maggior effetto curativo sul corpo umano"[6] . Il brano di W. A. Mozart che propongo è "la sonata in re maggiore per due pianoforti". Altri brani di musica classica possono avere effetti euforizzanti. Ci tengo a ricordare artisti quali Ludwing Van Beethoven, Wilhelm Richard Wagner e Georges Bizet dei quali si possono acquistare delle compilation dei brani migliori come ad esempio "The best of Beethoven", "The best of Wagner", "The best of Bizet" che si trovano senza difficoltà in tutti i negozi che vendono cd musicali. Consiglio musiche nelle quali siano presenti ritmi tribali e suoni di tamburi come ad esempio il cd dei Babatunde olantunji "Drums of passion: The Beat" o il cd di Zaka and Guem "The serpent".

• Musiche distensive, rilassanti e meditative: la musica, ci permette di rilassarci, alleggerendo e trasformando il nostro stato di coscienza. Tra i cd che vi consiglio: 100-spiritual classic "best classic" 2004; Ravi Shankar and Philipglass "passages" 1990; Deep Forest etnic del 1992; Muso Ko Habib Koite&Bamada world del 1995; the great Wheel eletronic 1989; Lotus Path James Asher new age 2004; Little Wolf Wolf Moon 1997; Quiet songs aisha duo 2005 jazz; Reiki master meditation marco milone; Secred chants of shiva Bhanumati Narisimhan, Tibetian master chants lama tashi 2004; "The Yoga of sound: self healing" Mandir Mata Singh&friends. Possiamo inoltre registrare i suoni della natura se abitiamo in un luogo dove scorre un fiume, o dove vi è la voce incessante dell'andare e venire delle onde del mare, i suoni degli uccellini, etc. e riproporli durante le nostre sessioni di lavoro.

• Internet strumento di ricerca sonora: siamo nell'era tecnologica e quindi gli strumenti informatici come internet divengono importanti strumenti di ricerca transpersonale. La rete infatti ci offre una vasta gamma di informazioni e dati che possiamo utilizzare nel nostro lavoro. Di seguito riporto alcuni link che possiamo consultare e che ci consentiranno di sperimentare l'ascolto scaricando musiche e suoni sperimentali da utilizzare a seconda dell'attività che si vuole proporre o dello stato che si vuole indurre. Ideale per rilassarsi, in quanto vengono remixati i suoni della natura riprodotti senza interruzione, troviamo il programma "Pzizz". Con il programma "GoodNight Timer" è possibile ascoltare la musica al pc e configurare un abbassamento del volume con riduzione graduale fino a spegnere il computer automaticamente. Ideale quindi se ci si vuole addormentare con la musica senza preoccuparsi che il computer rimanga acceso a volume alto. "SoonicMood" è sempre un sito che permette di ascoltare audio rilassante anche se i suoni non sono esattamente "ambientali". Sul sito "Sleepbot" troviamo una specie di radio online di soli suoni ambientali. "Brainwavw Generator" è invece un programma che genera suoni e "Binaural Beats" in grado di rilassare la mente, allontanare lo stress e favorire la concentrazione. I suoni ipnotici di "SocialTrance" (ascoltabile o scaricabile in un file mp3) promettono di rilassare la mente. "Dlooch" funziona soltanto sui Mac e mette in loop dei suoni rilassanti con effetti di dissolvenza in entrata e in uscita. Non si deve trascurare la bellezza dei "Podcast" ovvero registrazioni audio e video che riproducono atmosfere ambient. Ce ne sono alcuni come "Dark Ambient" (iTunes link) e "White Noise Lounge" (iTunes link) molto belli e ideali da mettere come sottofondo per riposarsi. E' sufficiente poi fare una semplice ricerca nell'iTunes Store con la parola "Ambient" e scorrere i risultati per trovare tracce di musica "Chill Out" molto belle.

• Musiche indicate per il viaggio sciamanico: il viaggio sciamanico può essere effettuato ascoltando il ritmo del tamburo suonato dal terapeuta, oppure dalla proposta dei seguenti brani musicali: "Wachuma's Wave" di Byron Metcalf del 2004; sempre di Byron Metcalf "The Shaman's Heart" del 2005; di James Asher "Drum on Fire" del 2002; sempre dello stesso compositore vi propongo l'ascolto di "Feet in te soil" del 1995; "Feet in te soil 2" del 2001; "Color of Trance" di James Asher& Madeleine Doherty del 1999; tra le sonorità tradizionali vi è Daniele Baldelli con "Aiuhaska song"; Herba magica "Extase"; Oliver Shanti "Shaman"; nomad "Australian Music special"; Troika "Shaman Troika"; Soulfood "Shaman's Way"; Steve Roach "Dreamtime return" e Medicine river "Man&nature".

Come ci si prepara per l'ascolto e il lavoro basato sull'utilizzo delle tecnologie sonore ricettive?

Quanto di seguito viene descritto vuole essere una proposta operativa che solitamente utilizzo quando propongo esperienze indotte da un lavoro che si basa sulla proposta di tecnologie sonore ricettive e che predispone la persona o le persone ad una maggiore ricettività verso il sonoro. Durante il lavoro con le tecnologie sonore ricettive, a mio parere risulta molto utile, sia che si faccia un lavoro individuale che di gruppo, avere a disposizione una fonte e cioè un diffusore sonoro (impianto stereo con casse) di alta qualità. E' infatti riscontrato scientificamente che una buonissima qualità sonora diffonde sonorità armonizzando in modo efficiente ed efficace il nostro corpo e la nostra mente. Di seguito riporto, in sintesi, le fasi che ci preparano ad affrontare il "viaggio sonoro":

1. Preparazione dell'ambiente: è importante che l'ambiente nel quale si fa l'esperienza sia accogliente, pulito, appositamente areato e defumato, ben riscaldato d'inverno e ventilato d'estate. E' importante che l'ambiente sia illuminato da fonti di luce naturali, possibilmente non al neon. Una lampada alogena potrebbe essere l'ideale in quanto così sarà possibile controllare la diffusione della luce creando un'atmosfera adeguata. Le persone si possono sdraiare sul pavimento se questo è di legno altrimenti ci si deve procurare dei materassini e, se possibile, anche delle

6 Tomatis A. A., (2003), "Ascoltare l'universo: dal Big Bang a Mozart", ed. Dalai;

coperte.

2. Preparazione psico-corporea: ci si deve preparare prima di iniziare il lavoro con un canto, un mantra con dei movimenti dolci, con delle specifiche posture (grounding) che ci consentono di contattare il sacro del nostro corpo e di lasciare andare grazie anche ad una meditazione lo stress, le fatiche, le tensioni accumulate durante la giornata.

3. Focalizzare l'intento: è una fase nella quale meditando, facendo un disegno, verbalizzando, condividendo, contattando il nostro cuore, ascoltando le domande del terapeuta etc... possiamo far emergere il reale bisogno, la reale richiesta, l'intento che esploreremo durante il nostro viaggio.

4. Obiettivo del viaggio: è l'argomento, il tema, l'intento sul quale il terapeuta con parole e atti poetici veicolerà l'attenzione. Sono anche gli obiettivi terapeutici che il conduttore si è posto in riferimento a quanto vuole fare sperimentare alla persona o alle persone seguite. Nuovamente, attraverso il disegno, la condivisione, il contatto con il nostro cuore, le domande del terapeuta possono emergere il reale bisogno, la reale richiesta.

5. Materiali: potrebbe essere utile procurarsi una benda da mettere sugli occhi nel caso in cui nell'ambiente filtrassero raggi di luce. Utile può essere l'utilizzo di oli essenziali durante l'esperienza.

6. Evitare distrazioni: fondamentale è evitare ogni distrazione. Per questo dovrà essere esplicitato il fatto di spegnere cellulari, staccare telefoni, citofoni, spegnere luci, lucine, sveglie, eliminare orologi da parete e possibilmente comunicare a persone, parenti, amici e colleghi di non essere disturbati durante il tempo dedicato al lavoro che ci si accinge a fare.

7. Soddisfare tutti i bisogni: è importante assicurarsi di aver soddisfatto tutti i bisogni fisiologici prima di iniziare il lavoro in modo tale da concentrarsi solamente sulla proposta sonora.

8. Immobilità del corpo: Il corpo dovrebbe rimanere immobile (se ad esempio siamo distratti da sensazioni come il prurito potremmo focalizzare la nostra attenzione sui suoni percepiti) per tutto il tempo del lavoro ricettivo che dura, solitamente, una quarantina di minuti. Utile in tal senso porre attenzione al contatto con il respiro. Il conduttore può intervenire, nel caso lo ritenesse utile, con dei tocchi al fine di rilasciare nell'altro tensioni, paure e distrazioni.

9. Prepararsi a concludere: una volta finito il lavoro è importante rimanere qualche istante immersi nel silenzio, nell'immobilità e nell'osservazione dei contenuti relativi ai diversi piani del nostro essere.

10. Reintegrare dell'esperienza: il conduttore poco a poco ci offrirà parole che ci consentiranno di rientrare poco a poco nel ritmo ordinario, consigliandoci movimenti dolci, posture, suoni della voce. Poco a poco risaliremo nella posizione eretta di grounding e nello stato ordinario di coscienza. Il lavoro si conclude con una condivisione in cerchio di quanto emerso.

Tecnologie sonore attive: le tecnologie sonore sono attive quando si basano sulla proposta di usare il proprio corpo, la propria voce in tutta la vasta gamma di suoni, gli oggetti sonori, i materiali recuperati nell'ambiente che ci circonda, gli strumenti musicali, di costruire gli strumenti ecc... Attraverso tali pratiche è possibile trasferire la portata della propria unicità mediata dal gesto che diviene sonoro. Qui di seguito è riportato un esempio di come possiamo integrare le nostre proposte con le tecnologie sonore attive: se lavoriamo sul fatto che la persona esprime il bisogno di sentirsi accettata, considerata, valorizzata, in quanto in lei sono presenti vissuti di svalutazione, potremmo proporre attività psciocorporee mediate dal canale corporeo-sonoro-musicale che consentono il contatto con le proprie qualità, di sentire il proprio corpo e di sviluppare ascolto, fiducia, accettazione, stima di sé, ecc... Solitamente lavorando con queste persone, propongo un lavoro introducendo nello spazio rituale pratiche a mediazione corporea di contatto e tecnologie sonore attive, che consentono di armonizzare il corpomente della persona con vibrazioni e ritmi primari riconducibili all'elemento terra, che simbolicamente significa per l'appunto lavorare con il contatto, il radicamento, la fiducia, l'ascolto, la rigenerazione, la trasformazione, il sostegno.

Di seguito riporto la struttura e le fasi del lavoro:

1. Fase di riscaldamento: solitamente invito la persona a preparare il proprio corpomente e quindi conduco la persona a scaricare verso la terra le tensioni, i pensieri, la paura ecc... attraverso body percussion o facendo spolverare alla persona stessa il proprio corpo (o glielo spolvero io stesso), successivamente propongo pratiche di radicamento come potrebbero essere dei salti sui talloni e il rilascio del suono con la voce che viene e sale dalla terra, sino ad accompagnare la persona a mantenere la posizione che nella bioenergetica viene chiamata di grounding;

2. Fase centrale: in questa fase, partendo dal grounding, si ha la focalizzazione dell'intento ovvero si svelano i reali bisogni sui quali lavorare focalizzando perciò il tema centrale della seduta. In seguito invito la persona, come avviene in biotransenergetica, ad autocaptare il flusso di sensazioni che la persona avverte sui cinque livelli del proprio corpomente. Successivamente, invito la persona a contattare i suoni, i canti, i movimenti volontari, le danze che in modo autentico e spontaneo affiorano. Da questo momento, introduco le tecnologie sonore attive che in questo specifico contesto potranno essere rappresentate da tutti quegli strumenti musicali che hanno una sonorità ed un ritmo che possono permettere la propagazione di vibrazioni corrispondenti all'elemento terra (all'interno del

quale rientrano tutti gli strumenti classificati come idiofoni e memebranofoni). Invito poi la persona a stendersi e guido la stessa, con parole che inducono al contatto con la terra, nella quale posso lasciare il peso dei condizionamenti e dei giudzi che mi fanno sentire non adeguato; il tutto mediato da atmosfere sonore create al momento mediante l'uso di strumenti musicali che consentano la completa immersione nell'elemento terra.

3. fase conclusiva: alla fine dell'ascolto, chiedo alla persona di celebrare concludendo nel modo che vuole e lentamente la faccio risalire nella posizione di grounding. In grounding faccio nuovamente verbalizzare in prima persona, affinchè il/i soggetto/i coinvolto/i nell'esperienza possa/no contattare nuovamente il sentire ad occhi chiusi e poi contattare il sentire ad occhi aperti. Il lavoro termina con la semplice condivisione di quanto emerso durante il lavoro.

Attraverso la proposta di tecnologie sonore attive sarà possibile proporre, nelle sedute individuali o di gruppo, attività quali l'armonizzazione, il dialogo sonoro, il massaggio sonoro, la costruzione rituale di strumenti musicali, il contatto con le forze della natura richiamate con lo strumento musicale, vocalizzazioni, l'insegnamento di mantra, cerimonie rituali e arcaiche, la costruzione del totem sonoro, il lavoro con i suoni della natura, presentarsi con lo strumento musicale, il viaggio sciamanico mediato suonando lo strumento, l'esplorazione del mondo di dentro, sound circle, vocal circle, drum circle, body percussion ecc...

BIBLIOGRAFIA

Sachs C. (1996), Storia degli strumenti musicali, Ed. Mondadori, Milano;

Schaeffner A. (1999), Origine degli strumenti musicali, ed. Sellerio;

Schneider M. (1992), La musica primitiva, ed. Adelphi;

Jung C.G. (1994), Simboli della trasformazione, ed. opere di Carl G. Jung;

Jung C.G. (1992), Gli Archetipi e l'inconscio collettivo, ed. opere di Carl G. Jung;

James W. (1998), La varie forme dell'esperienza religiosa, ed. Scienza delle religioni;

Maslow A. (1973-2010), Motivazione e personalità, ed. Armando;

Weil P. (1996), L'uomo senza frontiere, ed. Crisalide;

Grof S. (1988), Oltre il cervello, ed. Cittadella;

Wilber K. (1993), Lo spettro della coscienza, ed. Crisalide;

Horney K. (1981), Nevrosi e sviluppo della personalità: la lotta per l'autorealizzazione, ed. Astrolabio;

Frankl V. E. (2004), Alla ricerca di un significato della vita, ed. Mursia;

Rogers C. R. (2007), La terapia centrata sul cliente, ed. La meridiana;

Paul Hefferline, Paul Goodman (1997), Teoria e pratica della terapia della Gestalt - Vitalità e accrescimento nella personalità umana, ed. Astrolabio;

Assaggioli R. (1998), Lo sviluppo transpersonale, ed. Astrolabio;

Boggio Gilot L., (2002), Il sé transpersonale. Psicologia e meditazione yoga-vedanta, ed. Asram Vidya;

Gallerani Falzoni F. (1996), Rebirthing transpersonale. Usare le potenzialità del respiro per liberare l'energia, vivere meglio e rinnovarsi, ed. Rusconi;

De Luca A. (1995), La psicologia transpoersonale. Una coscienza ampliata, ed. Xenia;

Lattuada P. (1997), La biotransenergetica. Verso uno sciamanesimo moderno, ed. Xenia;

Pert C. (2000), Molecole di emozioni, ed. Corbaccio;

Maman F. (2001), Quando la musica guarisce, edizioni Amrita;

Tedoldi D. (2006) L'albero della musica. Tamburo – Stati altri di coscienza – Drum Therapy, ed. Anima;

Tomatis A. A., (2003), Ascoltare l'universo: dal Big Bang a Mozart, ed. Dalai;

Pierobon L.- Vismara V. Suoni dell'anima, l'essenza nascosta della voce, ed. Minerva;

Emoto, M. (2010), La risposta dell'acqua, ed. Mediterranee;

Benenzon R. O.(1997), La nuova Musicoterapia, ed. Phoenix.

Musicoterapia transpersonale
di Lorenzo Pierobon

Il suono, la vibrazione, la musica

In tutte le antiche civiltà la musica ed il suono hanno sempre occupato una posizione di rilievo, essendo considerate come appartenenti alla sfera del divino. Non erano ritenute opera dell'essere umano, ma di un essere sovrannaturale.

Il suono, proprio per la sua natura impalpabile, era qualcosa d'incomprensibile e perciò di misterioso e magico. I riti di guarigione propiziati dallo stregone o dallo sciamano erano frequentemente accompagnati dalla musica, la quale diventava il mezzo di comunicazione con lo spirito della malattia e lo strumento di dominio della stessa. Attraverso la prolungata monotonia del ritmo, la musica esprimeva la volontà di guarigione dello sciamano e svolgeva una funzione ipnotica. Nel canto si avvicendavano parole di persuasione o di minaccia seguendo una melodia che diventava più lenta o più veloce, più grave o più acuta a seconda delle fasi del rito stesso.

La convinzione primitiva che la malattia fosse provocata da uno spirito maligno durò a lungo, specialmente in riferimento ai disturbi mentali. La musica quindi diveniva uno strumento di persuasione (e propiziatorio) acquistando un significato più propriamente religioso. Fu la civiltà greca ad accostarsi in maniera più razionale all'elemento sonoro-musicale. La musica fu adoperata come mezzo curativo o preventivo supponendo che certi modi (combinazione di suoni in successione) avessero un valore emozionale. Platone riteneva che ciascun modo producesse effetti specifici sulla moralità, Aristotele raccomandava l'impiego del modo dorico che infondeva coraggio o di quello lidio più adatto ai bambini piccoli.

Anche gli strumenti svolgevano delle funzioni ben definite, il flauto era ritenuto in grado di destare le passioni e per questo Aristotele affermava che doveva essere usato solo quando l'obiettivo della musica era la purificazione delle emozioni e non lo sviluppo della mente. In epoca romana, l'uso del suono come terapia di guarigione, conservava forti influenze derivanti dalla cultura greca.

La sacralità del suono può essere ritrovata in numerose culture e tradizioni, in ogni angolo del mondo. Ricorrere al suono come cura ha origini antichissime, i nostri antenati si servivano di ritmi e canti propiziatori per la fertilità, la nascita, il raccolto. Suoni e musiche evocavano spiriti, entità, antenati e si trasformavano in una vera e propria medicina per curare le malattie. Gli uomini del passato avevano già compreso la forza attiva del suono e il suo potere di influenzare l'essere umano a livello fisico e mentale, emozionale e spirituale. Il canto, in particolare, coinvolge tutto l'apparato fonatorio, la lingua, la laringe, il petto, l'addome. Stimola l'epifisi, la ghiandola pineale che produce melatonina, ormone regolatore del sonno e del riposo. Proprio per questo, cantare, come ascoltare certa musica, provoca un senso di rilassatezza e benessere, aiuta a combattere stress e frenesia della vita quotidiana, aiuta nell'intraprendere un percorso interiore.

Dalla saggezza degli antichi è stato attinto a piene mani per strutturare quella che è definita modernamente "musicoterapia".

La musicoterapia

La musicoterapia è quell'insieme di tecniche, che utilizzano la musica, il suono, il movimento, a fini terapeutici e che si prefigge attraverso questi strumenti di attivare nuovi canali di comunicazione e procurare effetti regressivi nei pazienti. Dobbiamo a questo punto operare una distinzione tra musicoterapia passiva (o ricettiva) e attiva.

La musicoterapia passiva consiste nel "somministrare" una musica composta o scelta dal terapeuta, permettendo così l'insorgere d'effetti regressivi e l'apertura di canali di comunicazione aumentando il flusso di reazioni affettive. Si sono notati inoltre altri effetti come la riduzione dell'aggressività, il recupero dei ritmi biologici, rilassamento e distensione.

La musicoterapia attiva ha come scopo principale quello di creare una comunicazione. E' un metodo molto utilizzato sia con bambini che con adulti. Il dialogo e la comunicazione vengono stimolati da un mediatore sonoro che permette all'individuo di essere, di esprimersi, di integrarsi con il gruppo e di essere accettato . L'aspetto ludico non deve essere sottovalutato perché permette di esorcizzare l'angoscia per mezzo del gioco e di rompere gli schemi della quotidianità. Non ultimo riporta in superficie la coscienza ed il benessere del proprio corpo spingendo alla socializzazione e all'interazione con il gruppo.

Uno dei modelli più affermati è quello creato dal Prof. Rolando Benenzon. Il Prof. Rolando Benenzon ha iniziato a progettare questo modello nel 1969, strutturando ed organizzando questa metodologia attraverso 35 anni di applicazioni cliniche, formazione e supervisione di musicoterapeuti in diversi paesi in America ed Europa. I fondamenti teorici psicoanalitici sono basati su autori come Freud, Jung, Watzlawick, Konrad Lorenz, Fiorini, Winnicott, e su studi approfonditi riguardanti la musica e l'oggetto sonoro e l'educazione musicale : C. Sachs, M Shaffer, Willems, Dalcroze, Kodaly, Orff, Martenot, ecc...

Benenzon definisce la MT come una psicoterapia che utilizza espressioni non verbali del corpo e del suono , permettendo così di sviluppare un legame relazionale tra il musicoterapeuta ed i pazienti, contribuendo così a migliorarne la qualità della vita e a riabilitarli nell'ambito

della società.

La musicoterapia transpersonale

Esiste poi un altro tipo di musicoterapia (che può essere inserita tra le pratiche attive) ed è la musicoterapia transpersonale che trascende l'individuo e nello stesso tempo lo comprende rivolgendosi al corpo, alla mente e allo spirito. La musica nasce come bisogno umano di esprimersi e di comunicare, ma nello stesso tempo costruisce, se opportunamente veicolata, un sottile legame tra terra e cielo; non a caso i cantori e musici del passato erano considerati personaggi particolari capaci di una connessione diretta con il "divino". Suoni e canti avevano la facoltà di ristabilire un'armonia perduta e di conseguenza recuperare uno stato di benessere sia fisico che psicologico. La musicoterapia transpersonale ha una forte componente spirituale che associata al potere della musica e del canto attiva in un "setting" delle modalità evocative e regressive tipiche dell'utilizzo del suono. Estende il suo campo d'azione non solo all'armonizzazione della persona ed all'integrazione con il mondo esterno, ma spinge l'individuo a cercare "'l'oltre", ad entrare in contatto con una dimensione interna superiore che possa essere integrata nella propria vita e nella propria personalità, contribuendo al risveglio di quella parte intima e di quelle risorse che sono alla fine le sue qualità più profonde.

Sembra che il termine "Transpersonale" applicato alla Psicologia sia stato utilizzato per la prima volta da Roberto Assagioli, il creatore della Psicosintesi ed in seguito da Gustav Jung. La Psicologia Transpersonale integra l'esperienza della Psicologia occidentale, gestaltica, esistenziale, umanistica, con le tradizioni mistiche orientali, come lo yoga, lo zen, la meditazione,il sufismo e con quelle sciamaniche basate sull'estasi, gli stati modificati di coscienza ed il contatto diretto con le forze della natura.

Inoltre subisce una diretta influenza dai recenti apporti della fisica quantistica e della biofisica pur rimanendo in stretto rapporto con altre scienze come la sociologia, l'antropologia. etc…

Carl Gustav Jung fu uno dei primi che teorizzò per primo l'esistenza di un inconscio collettivo, definito da lui stesso transpersonale; il contenuto dell'inconscio collettivo è formato essenzialmente da "archetipi", cioè forme determinate presenti sempre e dovunque nella psiche.

La MT transpersonale trae origine e si fonda proprio attorno a questi concetti e li fa propri; ecco ad esempio apparire in contemporanea il concetto di archetipo sonoro, identità sonora, imprinting sonoro/musicale etc.

Mi sono spesso immaginato il musicoterapeuta come uno sciamano, un sacerdote celebrante, un ponte tra la terra e il cielo. Ecco come questa figura viene descritta nel libro : "Lo sciamanesimo" di Luciano Zambotti (ed. il mosaico): "lo sciamano è un eletto che non diventa guaritore per sua scelta o per decisione autonoma, ma viene scelto da entità superiori che gli conferiscono il dono di guarire. Acquisisce i suoi poteri terapeutici attraverso un lungo e difficile training specifico, solo se possiede le qualità necessarie. Inoltre egli è anche un artista, un poeta, un creativo; è l'attore e il regista di un dramma terapeutico, egli canta, danza, mima lotte e battaglie contro esseri invisibili. Le sue cerimonie sono un misto di drammatizzazioni, in cui alterna suggestioni, induzioni, metafore terapeutiche, dipinge o scolpisce immagini geometriche variamente colorate. E' un medico psicosomatico che cura l'ammalato nella sua globalità di corpo, mente e spirito."

Quando nelle sedute terapeutiche di gruppo si assume la posizione a cerchio del "focolare", ecco che entra in gioco la tribù, il senso di appartenenza che sostiene e contiene, innalza e celebra, canta e danza, soffre e gioisce, piange e ride, mentre il celebrante osserva e guida l'esperienza. Il musicoterapeuta è al tempo stesso sciamano, paziente, osservatore, curandero e curato, osservatore ed osservato.

Uno dei fenomeni che si incontrano nella pratica della MT transpersonale (ma anche in tutte le altre forme di MT) è la regressione, spesso accompagnata da fenomeni di trance di uno o più pazienti o del musicoterapeuta stesso, la stessa trance che nelle culture tribali è utilizzata dal celebrante per contattare lo spirito degli antenati, l'animale totem , le energie della natura.

A questo punto non possiamo più ignorare quello che a ragione è considerato uno dei più potenti e raffinati strumenti musicali a nostra disposizione: la voce, che occupa un posto privilegiato nel parco strumenti a disposizione dell'essere umano.

La voce

La voce umana adempie generalmente a due funzioni: quella della parola e quella del canto. In entrambe la voce rispecchia il nostro stato di salute, il livello energetico. Imparando ad utilizzare i suoni della nostra voce possiamo ritornare ad essere equilibrati ed in sintonia quando ci sentiamo non armonici. Siamo nati con la coscienza che la voce è uno strumento formidabile ma abbiamo bisogno di essere rieducati per poterla utilizzare al meglio. Le nostre voci sono uniche come lo sono le impronte digitali, contengono al loro interno le mappe della nostra storia, dei nostri sentimenti, dei nostri dolori.

La voce produce un'energia, una vibrazione, una frequenza che cavalca come un'onda ogni nostra espirazione mettendoci a contatto con la parte più nascosta di noi stessi. Ritrovando la nostra "vera" voce liberiamo energie represse e costrizioni, lasciamo che la nostra mente si liberi risvegliando ciò che vive in noi ritornando al centro del nostro essere recuperando la coscienza dell'Unità. La voce è una compagna fedele, ci accompagna nella nostra vita dall'attimo in cui nasciamo al momento della fine, in questo percorso conosciamo la voce e la voce ci conosce, in essa si concentrano la forza, i ricordi, i traumi e le debolezze di una vita intera. Una voce sana, ricca di armonici

durante la fonazione è spesso indice di una persona altrettanto sana. A questo punto la domanda è lecita: cosa sono gli armonici?

Il canto armonico

L'universo acustico è composto da suoni e vibrazioni che al loro interno contengono gli armonici, conosciuti anche come "overtones" (o ipertoni). Normalmente quello che noi percepiamo come suono singolo, non è altro che la somma di suoni. La nota più grave è chiamata fondamentale, mentre tutto ciò che è più alto (in frequenza) rispetto alla fondamentale è definito armonico. Per spiegarci meglio, quando una corda vibra produce una nota chiamata fondamentale, ma in ogni caso quando una corda vibra molte altre note al di sopra di questa sono prodotte.....gli armonici. La tecnica con cui un cantante esalta e controlla in maniera consapevole gli armonici rispetto ad una nota di base viene chiamato canto armonico o overtones singing.

Questa tecnica di canto è molto diffusa nei paesi dell'Asia centrale, in Mongolia, Siberia, se ne hanno tracce persino in Africa. Nel nostro continente il canto gregoriano ne è una forma indiretta e ancora oggi nel monastero del monte Athos i monaci ortodossi intonano antichi canti ricchi di armonici molto vicini al gregoriano tradizionale. Utilizzando le tecniche del canto armonico in coro avviene tutti i cantanti si intonano su di una nota base all'unisono (cantata in varie altezze), creando così armonici naturali che risuonano tutto intorno come se provenissero da un coro parallelo. Successivamente la partitura diventa più complicata ed è cantata a due voci: quella principale che esegue la nota di base mentre un'altra armonizza contemporaneamente a diversi intervalli. In questi canti, la voce, viene spinta e "nasalizzata" facendola risuonare nella testa, ne scaturisce un suono molto alto che perde i connotati di voce umana per trasformarsi in una sonorità morbida e flautata che trasporta sia il cantore che l'ascoltatore in un'altra dimensione. I sufi, attribuiscono al suono qualità divine, e sentendo alcuni loro canti o musiche, si intuisce ben presto l'importanza degli armonici. I monaci tibetani ne fanno uno strumento di elevazione spirituale, capace di portare ad uno stato di coscienza diverso da quello normale, l'obiettivo dei lama tibetani è di giungere alla perfezione, alla percezione ed alla connessione con la vibrazione primordiale e universale.

I suoni armonici hanno effetti sia sul piano mentale sia su quello emozionale. Praticando assiduamente il canto armonico si ottengono effetti equilibranti e rilassanti. Gli effetti degli overtones (armonici) sul profondo, possono essere utilizzati per un riequilibrio psichico, energetico e fisico; l'approfondimento della capacità di ascolto della propria voce porta inoltre ad avere un'emissione vocale più ricca e piena.

Affascinati da questo uso non convenzionale della voce, alcuni studiosi teorizzano che il canto vocalico degli albori non prese forma ne da una scala musicale, ne estraendo i suoni dal linguaggio parlato, ma bensì dagli armonici usando le vocali semplicemente come mezzo per enfatizzarli e renderli evidenti all'ascolto. Le vocali sono il mezzo con cui l'uomo percepisce e crea gli armonici.

Utilizzare la voce come uno strumento musicale ci incuriosisce e ci affascina perché l'utilizzo di queste tecniche vocali permette al corpo di entrare in vibrazione come una cassa di risonanza , di diventare un essere vibrante e di conseguenza di assaporare la sensazione di intensa "connessione". La qualità della voce cambia e si arricchisce a seconda della quantità e dell'intensità degli armonici, questi meccanismi utilizzati consapevolmente ci permettono di cambiare il nostro stato energetico. Il suono della voce con la sua potente vibrazione permette di armonizzare gli organi e le cellule del nostro corpo agendo ad un livello sottile, portando equilibrio nelle vibrazioni interiori di cellule, organi ed emozioni. Questa tecnica naturale si basa sul fatto che il suono, come del resto la luce, è una vibrazione a cui il corpo è sensibile reagendo non solo dal punto di vista fisico ma anche da quello psicologico, è ormai un dato di fatto che le note e i suoni possano influenzare la pressione sanguigna, il battito cardiaco e la frequenza respiratoria. Il canto armonico inoltre consente di mandare in risonanza e far vibrare l'intero corpo effettuando una sorta di massaggio interno specie a livello dell'apparato ghiandolare, può essere quindi considerato come una pratica molto efficace per il benessere di corpo, mente e spirito, intesa cioè come "riunificazione" col tutto.

Musicoterapia transpersonale e voce

Canta che ti passa, proverbio sostenuto dalla tradizione popolare, mai come oggi è di stretta attualità dopo che uno studio scientifico curato dal professor Hans Guenther Bastian per l'università di Francoforte e pubblicato sulla rivista "Journal of Behavioural Medicine", ha evidenziato, analizzando campioni di sangue di coristi amatoriali prima e dopo l'esecuzione di un brano di Mozart, che il livello di immunoglobuline A, proteine che svolgono attività di anticorpi , e cortisolo si innalzava considerevolmente dopo la vocalizzazione.

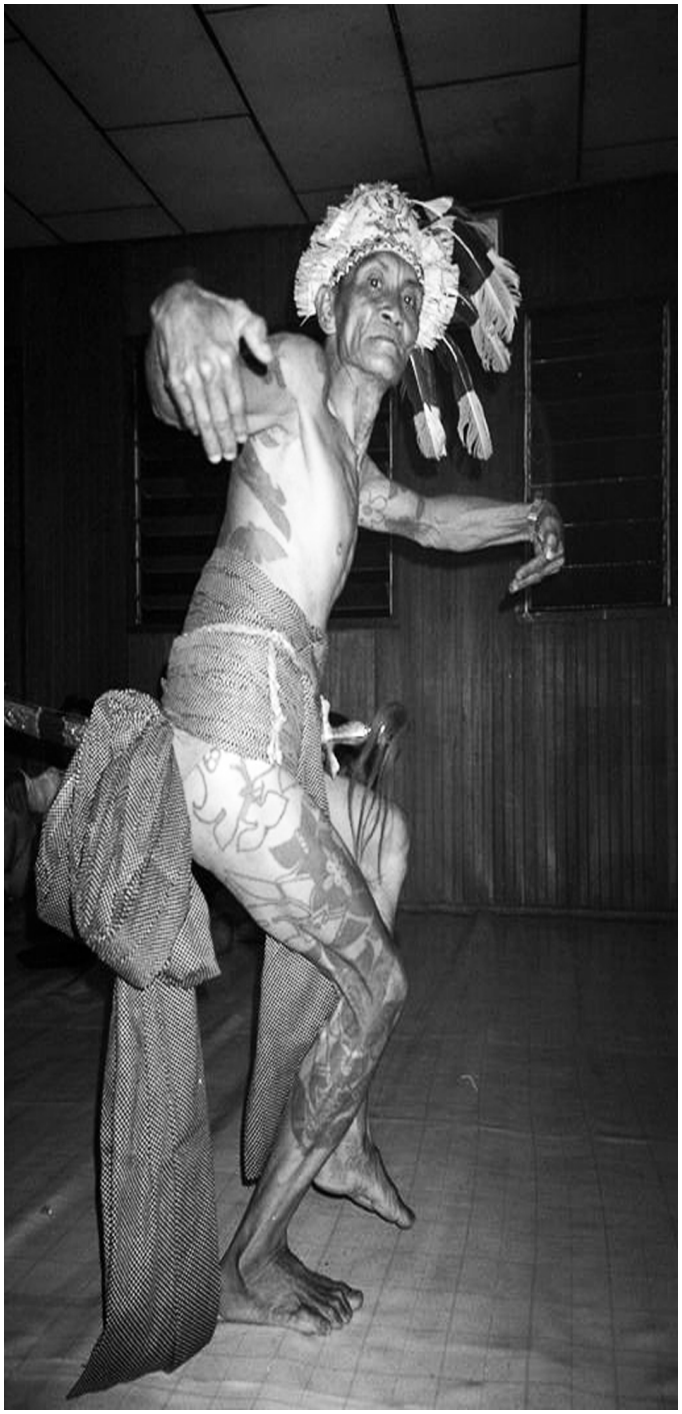
Cantare quindi può essere un'ottima terapia non solo contro la depressione, ma un modo per rafforzare le difese immunitarie, combattere insonnia, lo stress, rinvigorire l'autostima e migliorare l'umore.

L'uso della voce come pratica curativa non è nuovo, risale a tradizioni filosofiche e religiose molto antiche, basti pensare all'uso dei mantra. Mantra in sanscrito significa pensiero che libera e guarisce. La sua funzione principale viene svolta attraverso la semplice ripetizione mentale, ma raggiunge il massimo di efficacia se viene cantato, abbinando così al potere del pensiero/intenzione quello del

suono. La tradizione indiana è ricca di mantra, ciascuno pensato per provocare un diverso effetto, alcuni sono costituiti da singole parole ed altri da brevi frasi. Ciascuno di questi mantra ha un preciso significato in lingua sanscrita, tuttavia non è il significato l'elemento più importante di un mantra, ma la qualità della vibrazione sonora che esso produce, ed è quest'aspetto che lo rende uno strumento universale la cui validità prescinde da lingua religione e cultura di chi lo pratica. Troviamo esempi di mantra anche nella cultura occidentale e nella religione cristiana: Alleluia, Amen, anche la recitazione del rosario assume connotati di mantra in quanto recitazione reiterata, ma prescindendo dal significato religioso attribuito al mantra quello che ha noi interessa è il modo in cui viene cantato, la ricchezza degli armonici dati dalla presenza di una sequenza vocalica. Ad esempio se Alleluia viene scomposto togliendo tutte le consonanti avremo la sequenza:
A E U I A, questa sequenza cantata opportunamente, permette di enfatizzare gli armonici e quindi di aumentare considerevolmente la qualità vibrazionale e la potenza del mantra.
La musicoterapia moderna ha sempre relegato in secondo piano l'uso della voce, da qui nasce l'esigenza di recuperare questo potentissimo strumento e di farlo diventare protagonista. Il metodo Vocal Harmonics in Motion® (VHM) traduzione letterale: armonici vocali in movimento, eleva la voce ad un ruolo di primo piano. La voce però non è il solo strumento utilizzato, il movimento e la respirazione completano questa metodologia.
Bisogna eliminare l'influenza della mente se vogliamo ripristinare l'integrità di una voce parlata e soprattutto cantata. Il suono della voce è continuamente falsato dall'ansia, dalla prestazione, dalle preoccupazioni. Nel corso della nostra vita subiamo dei condizionamenti, quello della voce è forse uno dei più' forti, si tratta di recuperare quella condizione vibratoria appartenente al bambino in cui tutto il corpo vibra e quindi concorre alla fonazione.
Viviamo in una società dove le maschere e gli stimoli ad apparire sono forti, questi processi cominciano fin da piccoli nella scuola, nella famiglia e tutto questo ha delle ripercussioni sulla voce che da quel momento comincia ad accumulare sedimenti e si allontana sempre di più' dalla voce "vera" originale del bambino.
Ogni successivo trauma emozionale e affettivo viene registrato e aggiunto con l'effetto di mascherare ulteriormente la voce, questi processi si acuiscono in concomitanza

del periodo della pubertà dove nei maschi avviene anche il cambio del timbro vocale.
Per ritrovare la voce autentica dobbiamo connetterci nuovamente con il nostro Dan Tien (centro energetico), che secondo la medicina tradizionale cinese si trova tre dita sotto l'ombelico (detto anche dan tien inferiore, esiste anche quello medio situato a livello del cuore e quello superiore tra gli occhi). Un altra tecnica utilizzata da VHM è quella che ci permette di connettere i due canali principali DU MAI posteriore (che ha origine dal perineo per terminare sotto il labbro superiore, alla giunzione tra lingua e frenulo) e REN MAI anteriore (che va dal perineo fino al centro del solco mento labiale) per favorire la circolazione dell'energia e quindi recuperare la qualità vibratoria perduta.
Lavorare sul dan tien significa mettersi in discussione, significa ricostruire il tempio del nostro corpo partendo dalle fondamenta, significa far scorrere e rinvigorire tutti i canali energetici che attraversano il nostro corpo. Questo non è sempre facile, anzi, posso dire per esperienza che non è privo di ostacoli e di sofferenza, bisogna prendere coscienza dei propri blocchi affettivi, emozionali, fisici, solo allora si potrà cominciare il processo di rimozione e di trasformazione delle energie bloccate.
Il suono, per essere veramente efficace e quindi puro, deve provenire da una mente "vuota " che è precedentemente entrata in uno stato meditativo in contatto col proprio cuore e con la propria anima, è per questo che prima di consentire l'uso della voce si utilizzano i movimenti, la respirazione e gli esercizi di radicamento per la presa di contatto con la terra. Scaricare verso il basso le emozioni negative, le tensioni, l'ansia è un lavoro essenziale per raggiungere la purezza nell'emissione del suono.
La voce rimane in ogni caso l'elemento essenziale di questo lavoro, attraverso la voce comincia un viaggio iniziatico all'interno di noi stessi, una connessione intima con il nostro sé più autentico. Produrre gli armonici con la voce è un'esperienza unica che ci connette sempre più intimamente con il divino. Questo accade specialmente durante il lavoro di gruppo, i partecipanti iniziano un lento canto senza parole, prima sottile e quasi "flautato", poi lo rendono sempre più corposo, così facendo l'intensità sonora aumenta. E' a questo punto che cominciano ad apparire suoni più acuti, gli armonici, che sembrano muoversi in ogni direzione dello spazio, questo crea un'atmosfera emozionale e vibrazionale molto intensa, il corpo dei partecipanti entra in risonanza, si crea così un'atmosfera intensa e sacrale per la quale molti partecipanti hanno pensato che il termine più adatto sia "preghiera".
Durante queste improvvisazioni corali si sperimenta spesso uno stato "modificato" di coscienza, una sorta di vuoto mentale definito arresto delle funzioni mentali, cessazione del dialogo interiore o interruzione della catena di pensiero Ci si perde in una dimensione dove il suono delle voci sembra arrestare il flusso temporale, tanto da non sapere se si è cantato per qualche minuto o per ore, si è trasportati in una sorta d'atmosfera onirica, magica, in cui è difficile distinguere il suono della propria voce da quello delle altre e non di rado può accadere di udire suoni strumentali, ben sapendo che in questa situazione sono utilizzati solo suoni vocali. Durante queste esperienze le voci di tutti i partecipanti, che si trovano a cantare in gruppo per la prima volta, sono amalgamate e misteriosamente intonate. Si verifica la condizione per cui il compositore, l'esecutore e l'ascoltatore sono tutt'uno.
Percezione, riconoscimento, espressione ed elaborazione

delle emozioni.
La voce può permettere tutti questi processi, essendo uno spaccato dell'intero individuo, il suo "ologramma" appunto. Ri-conoscere, studiare e lavorare sulla propria voce equivale ad un processo analogo nei confronti del proprio Sé profondo. La voce quindi rappresenta uno degli strumenti più potenti e autentici a disposizione per intraprendere un viaggio cognitivo/esperienziale all'interno del proprio mondo emozionale .
Il modello olografico, si basa sul concetto di informazione totale, che lega ogni piccola parte al "tutto". Ogni singola parte diviene così un ologramma che contiene al suo interno una rappresentazione dell'insieme da cui deriva. Questo concetto sta alla base del paradigma olistico e potremmo riassumerlo con "tutto è uno", ed affermare che le vibrazioni contenute nella voce non sono altro che la rappresentazione olografica dell'intero universo vibratorio. Questo concetto è ben sintetizzato nell'affermazione del filosofo Plotino: " ogni essere contiene in sé l'intero mondo intelligibile. Il suo Tutto è dovunque. Ciascuno è il suo Tutto, e Tutto è ciascuno".
La voce dunque come strumento di contatto per le energie più elevate, ma anche fonte di nutrimento per corpo, mente spirito. Affermare che la voce possa essere utilizzata come una fonte di nutrimento, può apparire quantomeno inusuale. Ma in effetti non esiste strumento più fruibile ed immediatamente disponibile del nostro suono. Anche in questo caso, esistono, 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 tal proposito , un percorso di crescita adeguato dovrebbe portare invece proprio alla sospensione di questo tipo di giudizio. Un terzo livello riguarda la relazione che intercorre tra Intenzione ed Intuizione. 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 ad una crescita e uno sviluppo dei processi intuitivi stessi.
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, definita come l'equazione sciamanica suono (voce, tamburi, strumenti acustici,ecc) + intenzione= ... manifestazione....
Ed in effetti, sempre da queste culture, ci vengono anche suggerite le strategie per ottenere questa "manifestazione", che nella fattispecie abbiamo chiamato nutrimento.
Tutto ciò che vibra genera una frequenza e questa genera a sua volta un suono. Le nostre molecole, i nostri atomi, gli elettroni vibrano generando un suono; l'insieme di questi suoni è la nostra nota personale.
L'essere umano possiede una capacità straordinaria: quella di scomporre il suono della propria voce e di estrarne gli armonici proprio come un cristallo fa con la luce, quale significato possiamo dare a questa straordinaria caratteristica? Consideriamo la nota fondamentale come la terra e gli armonici al di sopra di essa come l'aria, nell'equilibrio tra questi suoni , tra Yin e Yang, tra cielo e terra, in tutto questo c'è un momento unico che si frappone tra suono e silenzio, un momento in cui si ha la sensazione di fluttuare un momento magico : la pausa nel silenzio. Portando l'attenzione su questo frammento di sacro, come accade tra inspirazione ed espirazione, si ha la possibilità di raggiungere la condizione dell'essere suono e quindi di sperimentare l'Unità.



OM - LE SEDI

Milano
referente: Pier Luigi Lattuada
Via Villapizzone, 26 - 20156 Milano
per info info@biotransenergetica.it
transpersonal@fastwebnet.it

Trento
referenti: Francesco Magoni e Cristina Cocco
Via Cà di Sopra 4. Garniga Vecchia (BG)
per info magofr73@yahoo.it

Schio
referenti: Nicola Michelon e Bruna Villante
Via delle Prese 58 - Santorso di Schio (VI)
per info www.centroom.it

Genova
referente: Cinzia Nardelli
Via Vannucci 1/16
per info cinzianardelli@percorsidicrescita.it

Padova
referenti: Roberto Lazzaro, Marisa Bettio
Via Leopardi 18 - 25027 Noventa Padovana (PD)
per info samurai.grillo@fastwebnet.it

Bergamo
referente: Marzia Bertulezzi
Via Longuelo 250/c
per info m.bertulezzi@libero.it

Treviglio
referenti: Maria Antonietta Toninelli e Bruno di Loreto Wurms
Via Ercole Brusadelli, 44 - 24047 Treviglio (BG)
per info manto2@hotmail.it

Varese Ligure
Teveggio Piane - 19028 Varese Ligure
per info montecarmel@libero.it

Roma
referente: Davide Ferraris
Trastevere. Vicolo della Ranella, 92.
Montesacro. Via delle Isole Curzolane, 15.
per info info@studioferraris.com

Cagliari
referente: Gabriella Martis
Via degli Aironi 4 - loc. Capoterra
per info gbmartis@tiscali.it

Lecce
referente: Gianfranco Armillis
Via R. Giurgola - Lecce
per info giarmillis@gmail.com

Om Associazione per la medicina e la psicologia transpersonale è stata fondata a Milano nel 1982 da un gruppo di medici e psicologi con l'obbiettivo di sviluppare, promuovere, diffondere l'approccio umanistico e transpersonale nel campo della salute, del benessere psicofisico, dell'evoluzione personale. Nel corso di questi anni ha organizzato una serie innumerevole di corsi, seminari, conferenze, mirati alla sensibilizzazione dell'individuo nei confronti delle proprie potenzialità e della propria dimensione spirituale. Nella persona dei suoi membri più rappresentativi ha pubblicato numerose opere a carattere divulgativo e scientifico e partecipato a svariati congressi nazionali ed internazionali. In seno all'associazione Marlene Silveira e Pierluigi Lattuada hanno creato la Biotransenergetica, una disciplina psico-spirituale di nuova concezione che ha profonde radici nelle antiche tradizioni sciamaniche e si riconosce nell'emergente movimento della psicologia transpersonale. Dall'86 opera presso l'associazione la Società Italiana di Biotransenergetica che ha attivato da quella data il Corso di Formazione quadriennale in Biotransenergetica valido per l'ottenimento del diploma di Counselor Transpersonale accreditato presso la FAIP (Federazione delle Associazioni Italiane di Psicoterapia). Nel 97 è stato creato il Transpersonal Institute che ha attivato il Corso di Formazione in Psicoterapia Transpersonale riconosciuto dal MIUR con Decreto ministeriale del 30 maggio 2002.

Om ha organizzato in proprio sei convegni internazionali:
La follia e il divinio (Torino, 1988), *La magia della consapevolezza* (Lucca, 1990), *Energia e coscienza* (Abano, 1995), *Esperienze interiori* (Milano, 1996), *L'eredità della tribù* (Milano, 1999), *Oltre la mente* (Milano, 2009).

Om è iscritta all'EAP, European Association for Psychotherapy e all'ATP, Association for Transpersonal Psychology, all' EUROTAS. European Transpersonal Association ; è membro fondatore della FAIP Federazione delle Scuole Italiane di Psicoterapia.
Dal 2010 l'Integral Transpersonal Institute sas è il gestore dei seguenti corsi di formazione nati all'interno dell'associazione:

Alta Formazione in Counseling Transpersonale
(metodologia Biotransenergetica)
Corso di formazione quadriennale aperto a tutti i diplomati accreditato presso la FAIP, Federazione delle Associazioni Italiane di Psicoterapia.

Scuola di Formazione in Psicoterapia Transpersonale
Corso di specializzazione quadriennale per medici e psicologi riconosciuto dal MIUR con Decreto Ministeriale in data 30 maggio 2002.
Il titolo abilita all'esercizio della psicoterapia ed è equipollente alla specializzazione universitaria per i concorsi pubblici.

Per informazioni:

Integral Transpersonal Institute
tel.- 02.8393306
transpersonal@fastwebnet.it
info@biotransenergetica.it
www.biotransenergetica.it
www.integraltranspersonal.com

ITI EDIZIONI

La casa editrice ITI Edizioni si occupa di :

studi nel campo della spiritualità

pubblicazioni nel campo della psicologia transpersonale

ricerche che applicano un approccio olistico e integrato al benessere e alla salute.

Se vuoi che si esamini un tuo scritto perchè ti interessa una sua eventuale pubblicazione puoi contattare l'Integral Transpersonal Institute mandando una e-mail all'indirizzo info@biotransenergetica oppure a transpersonal@fastwebnet.it

INTEGRAL TRANSPERSONAL JOURNAL

La rivista raccoglie articoli di studiosi di ogni parte del mondo che si occupano di ricerche nel campo del transpersonale.
Scopo della rivista è quello di contribuire all'elaborazione di una visione integrata e olistica dell'uomo e del cosmo in cui si riconosca il valore primario e fondante della dimensione spirituale.

Per avere maggiori informazioni e abbonarsi alla rivista accedi al sito www.integraltranspersonal.com