

INTRODUZIONE

Questa ricerca ha l'obiettivo, da una parte, di chiarire le basi teoriche che permettono di comprendere l'effetto sulle persone del "massaggio sonoro" con le "campane tibetane"¹ e dall'altra, di mostrare quali possano essere i suoi campi di applicazione. In particolare riporterò i risultati di un'esperienza di "bagno sonoro"² da me condotta in una comunità terapeutica.

Nel primo capitolo ho tentato di dare una prima definizione di "massaggio sonoro" che approfondirò, durante la trattazione, da prospettive diverse. Nel secondo, attraverso l'introduzione di alcuni elementi di acustica, ho spiegato le fasi principali del processo di ascolto fisico-psicologico del suono udibile. Nel terzo capitolo, invece, mi sono soffermato a descrivere i tessuti non uditivi presenti nel corpo umano che entrano in risonanza quando sono stimolati dal suono. Nel capitolo successivo, il quarto, mi sono concentrato sull'origine, la composizione fisica e la produzione delle "ciotole sonore". Nel quinto capitolo ho analizzato invece l'effetto, a vari livelli, armonizzante del suono delle "campane tibetane". Nel capitolo di chiusura ho descritto come viene proposto il "massaggio sonoro" con le "campane tibetane" e la mia esperienza presso una comunità terapeutica.

¹ In questo testo le denominazioni "campane tibetane" e "ciotole sonore" sono interscambiabili.

² Terminologia utilizzata per il "massaggio sonoro" di gruppo.

Capitolo I

COS'E' IL "MASSAGGIO SONORO"

Il "massaggio sonoro", pur essendo diffuso a livello internazionale da circa quarant'anni, è una materia di studio ancora poco nota in Italia. Le pubblicazioni sull'argomento sono ancora rare e l'opinione pubblica spesso ha difficoltà a pensare e comprendere come si possa praticare e ricevere un "massaggio" con i suoni. A nostro avviso si tratta di un sapere ben noto alle società antiche (es. Australia, Egitto, India...) e "dimenticato" dalla modernità, pur potendosene ancora rilevare tracce nelle pratiche dei guaritori tradizionali³.

A livello mondiale troviamo già varie specializzazioni di "massaggio sonoro", ad esempio ci sono operatori che effettuano trattamenti con la voce, il tamburo, le "campane tibetane", il didjeridoo, il pianoforte, il gong etc.. Di fronte alla molteplicità di questi approcci non abbiamo trovato una definizione condivisa di "massaggio sonoro" e in tal senso tenteremo di coglierne l'essenza partendo dalla definizione di musicoterapia data nel 1996 dalla *Federazione Mondiale di Musicoterapia*:

"La Musicoterapia è l'uso della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) da parte di un musicoterapeuta qualificato, con un cliente o un gruppo, in un processo atto a facilitare e favorire la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità, l'espressione, l'organizzazione e altri rilevanti obiettivi terapeutici al fine di soddisfare le necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali e cognitive. La Musicoterapia mira a sviluppare le funzioni potenziali e/o residue dell'individuo in modo tale che il paziente o la paziente possano meglio realizzare l'integrazione intra e interpersonale e consequenzialmente possano migliorare la qualità della loro vita grazie ad un processo preventivo, riabilitativo o terapeutico".

Innanzitutto possiamo notare che la figura professionale di operatore di "massaggio sonoro" e musicoterapeuta non coincidono. Mentre il musi-

³ Cfr. Scarpa A. *Etnomedicina*. Franco Lucisano Editore. Milano, 1980 pag. 343-346.

coterapeuta utilizza la “musica e/o il degli elementi musicali”, il “massaggio sonoro” focalizza la sua attenzione sull’azione del *suono* sulla persona.

Nella società contemporanea si tende ad identificare suono e musica: “la musica è i suoni, i suoni che ci circondano, ci si trovi o meno in una sala da concerto⁴”. Diversamente l’operatore di “massaggio sonoro” non si serve di nessuna composizione musicale ma sa come indirizzare il suono del suo strumento/i sul corpo del ricevente. Applicando direttamente il suono a determinate parti corporee, da un lato si riducono al minimo il risveglio di emozioni legate ad associazioni autobiografiche, come avviene spesso ascoltando musiche melodiche, e dall’altro la coscienza del ricevente verrà liberata da aspettative melodico-armoniche ed emotive focalizzando la sua attenzione nel “qui ed ora” del fenomeno sonoro.

La parola “massaggio” sottolinea proprio come le vibrazioni, prodotte dallo strumento musicale, usufruendo della capacità di penetrazione delle onde acustiche, vadano a “toccare” il corpo della persona. Nel corpo umano esistono vari ricettori non-uditivi di queste vibrazioni che possono essere facilmente percepite. Possiamo quindi affermare che il “massaggio sonoro” è una nuova forma di musicoterapia ricettiva con la quale si stimola un ascolto fisico del suono con tutto il corpo non limitato al mero fenomeno acustico. “Ascoltiamo attraverso l’udito, ma lo facciamo anche con le ossa, con i muscoli, il sangue, la pelle e tutta la materia di cui siamo fatti. Ogni parte del corpo, in base a ciò che la costituisce, vibra ad una determinata frequenza⁵” denominata “frequenza naturale”.

La scienza contemporanea conferma quanto veniva affermato dalla sapienza antica: "Il Verbo, la Om dell'Induismo e del Buddismo, l'Abisso primordiale, la Bocca spalancata, la Caverna che canta, la Fessura nella roccia delle Upanisad, il Tao degli antichi cinesi da cui il mondo emana, l'udire la voce di Dio nel Suono di un sottile silenzio di cui parla il libro del profeta Elia nel Vecchio Testamento, sono immagini dello spazio vuoto o del non essere da cui spira il soffio appena percepibile del Creatore. *Questo suono* nato dal Vuoto, è frutto di un *pensiero che fa vibrare* il Nulla e propagandosi crea lo spazio. Se il creatore è un canto, è evidente che il mondo a cui dà vita è *un mondo puramente acustico*⁶”.

⁴ Murray Schafer R., *Il paesaggio sonoro*. Ed. Ricordi Lim. Milano, 1985 pag. 15.

⁵ Corradini Mario, *Musicoterapia*. Ed. Mediterranee. Roma, 1999, pag. 17.

⁶ Schneider M., *La musica primitiva*. Ed. Adelphi. Milano, 1992, pag. 13, i corsivi sono miei d’ora in poi lo indicherò con la sigla c.m. .

Questa nostra costitutiva dimensione acustico-vibrazionale sembra confermata dalle ricerche del chimico esperto in nanotecnologie Jim Gimzewski e dal biologo molecolare Carlo Ventura. Gimzewski, Ventura e i loro collaboratori sono riusciti, servendosi di un microscopio a forza atomica (AFM), a registrare il suono delle cellule. Questo significa che ogni cellula emette un suono come conseguenza dei suoi processi metabolici; inoltre la ricerca ha messo in evidenza che il suono prodotto dalle cellule risulta essere nel campo dell'udibile umano: per poterlo sentire non basta fare altro che alzare il volume del segnale. Oltretutto le rilevazioni hanno mostrato come le cellule "malate" abbiano un suono alterato rispetto a quelle della stessa tipologia sane, come se l'interazione con le frequenze di "disturbo" dell'ambiente ne abbiano modificato la struttura. E' interessante rilevare come queste scoperte nel mondo microscopico insieme a quelle della radiazione di fondo⁷ in quello macroscopico sembrano confermare la teoria delle *stringhe o superstringhe*⁸.

Con il "massaggio sonoro" l'operatore cerca, attraverso il principio di risonanza⁹, di riarmonizzare l'organismo riportandolo al suo insieme di frequenze naturali. Le cause di questa alterazione di frequenza possono essere molteplici come il contatto o l'assunzione di sostanze tossiche, traumi emotivi, agenti patogeni, l'esposizione a lungo termine all'inquinamento acustico e/o elettromagnetico e l'entropia fisiologica.

La persona viene quindi considerata, come afferma il paradigma olistico e come è espresso nella definizione della *Federazione Mondiale di Musicoterapia*, un sistema complesso caratterizzato dall'unità inscindibile ed irripetibile di psiche e soma. Un'unità che nella storia dell'Occidente è stata inficiata, come mostra Galimberti¹⁰, dal dualismo antropologico anima-corpo fondato nell'antichità da Platone e radicalizzato in età moderna dal pensiero di Cartesio. Questo paradigma antropologico, pur avendo il merito di aver permesso attraverso un metodo quantitativo lo sviluppo della medicina moderna, riduce il "corpo vivente" [Leib] a mero "corpocosa" [Körper] dimenticandone la storia e tutti gli aspetti qualitativi

⁷ Cfr. Balbi A. *La musica del Big Bang*. Ed. Springer. Milano, 2007.

⁸ Cfr. cap. 3.2.

⁹ Cfr. cap. 3.

¹⁰ Cfr. Galimberti U. *Psiche e techne*. Ed. Feltrinelli. Milano, 1999.

dell'esistenza¹¹. Le vibrazioni sonore sono pertanto il "mediatore analogico¹²" che permette di risaldare quest'unità perduta. Una frattura, come rilevano Gino Stefani e Stefania Guerra Lisi, ben visibile nel mondo contemporaneo e causata dalla "diminuzione sociale dei contatti (vita nei grandi condomini, telefonini, computer, realtà virtuale, insegnamenti a distanza, isolamenti dal contesto con cuffie)¹³" che provocano un'iperattività mentale e un'insensibilità corporea, "a cui corrisponde un crescente bisogno di frastuono, di aumento del volume sonoro nelle discoteche, per farsi toccare dal suono, senza toccare l'altro, in una regressiva immersione¹⁴". Con il "massaggio sonoro" al contrario ristabiliamo un "con-tatto" tattile armonico e un ascolto profondo con il corpo, difatti non possiamo dimenticare che nell'essere umano "in caso di sordità, il tatto vicariamente capta, come già nel liquido amniotico, le vibrazioni sonore. [...] Il rapporto con le vibrazioni riproduce quello simbiotico primario, ricostituendo le caratteristiche di un *grembo amniotico*"¹⁵. Vedremo come quest'immersione nel "grembo amniotico" vibrante non debba essere considerata una regressione dell'io alla ricerca di uno spazio protettivo ma un'opportunità di aprire la persona ad avere "cura di sé" migliorandone le relazioni con sé ed il mondo.

Per favorire quest'apertura l'operatore crea un ambiente HI-fi (ad alta fedeltà, Shafer) *ad hoc* per chi riceve il trattamento. Come ha mostrato Shafer il nostro "paesaggio sonoro" si è trasformato gradualmente da hi-fi a lo-fi (bassa fedeltà). Un "paesaggio sonoro" lo-fi si differenzia da quello hi-fi perché ha un rapporto tra suoni/segnale e rumore insoddisfacente; ciò significa che in un ambiente lo-fi i suoni sono così numerosi che si so-

¹¹ Per Barbanti questa separazione si è tradotta, nella storia della cultura Occidentale nel primato del paradigma retinico rispetto a quello acustico. "Barbanti attribuisce tre caratteristiche fondamentali al paradigma retinico, [...]: *separatazza, fissità e linearità*: Separatezza: all'interno della stessa materia scomposta in atomi indipendenti e non ulteriormente riducibili; tra materia e spazio vuoto; tra materia e tempo; tra spirito e materia; tra la "res cogitans" e la "res extensa", il soggetto e l'oggetto di Cartesio; tra l'intelletto e i sensi; tra i "fatti" e i "valori". Fissità: dello spazio tridimensionale che è assoluto, costante e assolutamente stabile; del tempo che è autonomo e uniforme; degli atomi che sono solidi e indistruttibili; dell'universo che è oggettivamente formalizzabile. Linearità: delle leggi gravitazionali, del tempo e della descrivibilità del mondo materiale al riparo da qualsivoglia interferenza dovuta all'osservatore umano (Barbanti 2001, p. 52) tratto da Disoteco M. *Il suono della vita*. Ed. Meltemi. Roma, 2003, pag. 76. Il paradigma acustico contrariamente si caratterizza per: la compenetrazione, la pervasività spazio-temporale e la sfericità. L'affermarsi del predominio del visivo sull'acustico sembra essere determinato oltretutto dall'invenzione della scrittura ed in particolare dell'alfabeto fonetico (Sheperd 1988; Barbanti 2001).

¹² Nell'accezione proposta da Watzlawick si intende come "comunicazione analogica" quella non verbale.

¹³ Stefani G. e Guerra Lisi S., *Dizionario di Musica*. Ed. Libreria Musicale Italiana, 2004, pag. 22.

¹⁴ Ibid. pag. 22.

¹⁵ Ibid. pag. 22.

vrappongono, con il risultato di impedire all'ascoltatore di riconoscerli con chiarezza, vista la grande difficoltà di percepire il rapporto tra suoni in primo piano e di sottofondo. "Un suono limpido [...] scompare, come *mascherato*, in un generico rumore a banda larga. La prospettiva non esiste più. A un incrocio in una città moderna è abolita qualsiasi distanza, abbiamo soltanto presenza. C'è *interferenza* su tutti i canali e anche i suoni più ordinari per essere uditi *devono venire amplificati*¹⁶."

A questo punto emerge l'importanza che per il "massaggio sonoro" assume la tematica del silenzio: l'operatore dovrà "armonizzare i *silenzi* e le *pause* per permettere la *comunicazione*¹⁷" affinché nel silenzio il ricevente si senta ascoltato e si ascolti. Piana descrive due tipologie di silenzio: il "silenzio mormorante" che è quel "fondale sonoro" appena avvertito o non avvertito affatto che delimita e circoscrive, insieme al "fondale visivo", tutto ciò che ci accade conferendogli vitalità e realtà. Questo significa che rispetto al senso comune il silenzio non è da intendere come assenza di suono ma come un "[...] formicolare di suoni che stanno sulla soglia della consapevolezza, [...] sullo sfondo"¹⁸.

Esiste inoltre, secondo l'autore, un "silenzio profondo" che si configura soprattutto come un'esperienza psichica: "immaginiamo infatti che questo sfondo già lontano venga spinto ancora più lontano [...] la scena subisce uno svuotamento inquietante, una singolare sospensione [...], essa non è più avvolta e in un certo senso protetta e custodita, da quel mormorio vivente, ma si è aperta da tutti i lati *come si protendesse nel vuoto e restasse in esso sospesa*¹⁹". Il "silenzio profondo" essendo caratterizzato dalla percezione del vuoto può evocare il silenzio della morte ma allo stesso tempo può anche darci la possibilità di cogliere quell'armonia profonda che ci mette in contatto con il nostro "esser-ci" autentico.

"Il silenzio si nasconde dietro i rumori artificiali della quotidianità: perciò l'uomo attento, tramite una sorta di dialettica rivolta al profondo, dapprima scava attraverso lo spessore rumoroso che lo circonda per portare allo scoperto le pieghe trasparenti del silenzio, indi penetra all'infinito nella *profondità del silenzio* stesso per scoprirvi la più segreta di tutte le *musiche*, perché se il silenzio è al di là del rumore, l'armonia invisibile,

¹⁶ Schafer Murray R., *Il paesaggio sonoro*. Ed. Ricordi Lim. Milano, 1985 pag. 67, c.m. .

¹⁷ Benenzon R., *La parte dimenticata della personalità*. Ed. Borla. Roma, 2007, pag. 57, c.m. .

¹⁸ Piana G. *Filosofia della musica*. Ed. Guerini e Associati. Milano. 1991, pag. 74.

¹⁹ Ibidem. pag. 75 c.m. .

l'armonia criptica o esoterica è al di là del silenzio stesso. Nel mondo del silenzio... si possono così ascoltare voci segrete, voci dell'anima, che nascono dalla più *profonda interiorità* e che portano con sé significati e risonanze *non altrimenti evocabili*²⁰. Quei "significati" e quelle "risonanze" che diventano condizione di possibilità della piena espressione di sé.

²⁰ Citazione di Jankèlevitch tratta da Manarolo G., *Manuale di Musicoterapia*. Ed. Cosmopolis. Torino. 2006, pag. 171, c.m..