

IL MODELLO TEORICO

IL SUONO E LO SPIRITO

Ho scelto di aderire alla definizione di Spirito fornita da Anodea Judith e credo che i *chakra* costituiscano l'identità corporea, emozionale, dell'ego, sociale, creativa, archetipa e universale di ogni uomo¹; possiamo vedere i *chakra* come parti della sua identità e il carattere come quella che emerge in seguito ad uno stimolo.

Uno sviluppo non corretto di un *chakra*, in carenza o in eccesso, avrà ripercussioni sulla parte corrispondente della personalità e necessita di un intervento di riequilibrio.

Essendo energia, i *chakra* si manifestano come vibrazioni sotto forma di colore e di suono e precisamente nelle frequenze mostrate nella tabella (Fig 1).²

CHAKRA	FREQUENZA	SUONO	COLORE	L'occhio esperto noterà la differenza fra la frequenza del <i>chakra</i> e la corrispondente nota della scala occidentale; è una differenza da non ignorare.
MULADHARA	256	DO	Rosso	
SVADHISTHANA	315	RE	Arancio	
MANIPURA	320	MI	Giallo	
ANAHATA	341	FA	Verde	
VISSUDA	384	SOL	Azzurro	
AJNA	448	LA	Indaco	
SAHASRARA	480	SI	Viola	

Fig. 1 Tavola delle frequenze dei *chakra*.

Una situazione di eccesso del *chakra* è da intendersi come una vibrazione superiore a quella di equilibrio; in ugual modo, il difetto deve intendersi come una vibrazione inferiore. A tale squilibrio si può arrivare attraverso problematiche psicologiche di vario genere, come indica Judith, che ci porta a preferire alcune vibrazioni e ad assopirne altre. Sottoponendo la persona alla vibrazione corretta si riequilibra il *chakra* corrispondente e il tipo di identità umana sopra descritta.

Le vibrazioni possono essere provocate dalla persona stessa attraverso l'uso della voce all'altezza corretta, oppure da agenti esterni, come una registrazione o l'uso di uno strumento musicale. Da più parti viene usato il lettino sonoro proprio con questo obiettivo³.

Ad esempio, chi ha difficoltà nell'aprirsi agli altri può essere aiutato proponendogli di intonare la nota SOL o di cantare ed ascoltare brani nella stessa tonalità.

IL SUONO E IL CORPO

Anche il corpo, seguendo il pensiero di Lowen, può essere descritto come energia in movimento che, se fluisce liberamente in un percorso di carica e di scarica, mantiene una situazione di equilibrio; in caso di accumulo di energia in qualche punto, occorrerà agire per scioglierlo⁴. In questo caso è possibile utilizzare il livello energetico del suono per riequilibrare l'energia corporea.

Sottoponendo la persona ad una sequenza sonora con una forte carica energetica la si aiuterà a fortificare una struttura carente di energia e viceversa.

La carica energetica di una sequenza sonora è data da più fattori ed è mia opinione che ognuno agisca, in modo primario ma non univoco, sulle parti del corpo⁵:

Melodia	Coinvolge direttamente il cuore e la parte emotiva
Armonia	Necessita di un'attivazione di alcune parti del cervello
Strumentazione	Quanto più è ricca tanto più stimola parti diverse del cervello
Tempo	Agisce sulla struttura mentale
Ritmo	Influisce sugli arti e sul movimento
Dinamica	Arriva direttamente alla muscolatura

Ovviamente queste componenti non hanno l'unico scopo di determinare l'energia di un brano, ma qui ci interessa osservare questa loro capacità.

Un disequilibrio nella carica energetica può allora essere visto come una carenza nell'ascolto di una di queste componenti e un conseguente indebolimento nello sviluppo dell'organo corrispondente. Il lavoro del terapeuta sarà quello di arricchire le esperienze sonore di cui il paziente necessita per uno sviluppo uniforme delle varie aree.

Inoltre il suono può agire sul corpo in modo indiretto attraverso il lavoro sui *chakra* esposto al punto precedente; blocchi energetici che agiscono su una specifica parte del corpo possono essere raggiunti anche tramite un riequilibrio della vibrazione del *chakra* corrispondente. Si potrà rivitalizzare il punto con la vibrazione corrispondente e un appropriato livello energetico.

Ad esempio una spasticità muscolare alle gambe potrà essere aiutata attraverso l'ascolto di brani in tonalità di DO con una componente ritmica ad un livello energetico basso.

CHAKRA	LOCALIZZAZIONE	ORGANI COINVOLTI	SUONO
MULADHARA	Si trova alla base della spina dorsale, nel perineo, la zona tra l'ano e gli organi sessuali	Sovrintende il sistema scheletrico, i sistemi d'eliminazione, la pelle, il sistema linfatico, gli arti inferiori.	DO
SVADHISTHANA	Si trova al centro dell'addome	Sovrintende il sistema di riproduzione, gli organi sessuali, il sistema d'assimilazione, l'intestino tenue e l'intestino crasso.	RE
MANIPURA	Si trova nel plesso solare, sotto lo sterno	Sovrintende il sistema muscolare, il sistema digerente, ed agli organi e alle ghiandole poste nella regione del plesso solare	MI
ANAHATA	Si trova al centro del petto, allo stesso livello del cuore fisico	Sovrintende il sistema immunitario, il sistema circolatorio costituito dal cuore e dai vasi sanguigni, il sistema respiratorio	FA
VISSUDA	Si trova alla base della gola	Sovrintende il metabolismo, la gola, il collo, le spalle, le braccia e le mani	SOL
AJNA	Si trova al centro della fronte tra le sopracciglia	Sovrintende gli occhi, il sistema endocrino e le tempie	LA
SAHASRARA	Si trova sulla sommità del capo	Sovrintende tutto il sistema nervoso, la testa ed il cervello	SI

IL SUONO E LA MENTE

Sappiamo che le strutture caratteriali portano la persona a reagire in modo identico ai diversi stimoli⁶, ma è vero anche che ognuno di noi tende a costruirsi il mondo attorno a sé in modo che possa ricevere solo un certo tipo di stimoli.

È un circuito continuo: la mente guida il corpo verso una piccola nicchia di stimoli a cui sa adeguarsi e questi col tempo diventano le uniche esperienze della persona.

Da qui il senso di paura di fondo e l'applicazione di schemi sempre uguali che portano alla definizione di uno dei caratteri esposti da Lowen, ad uno sviluppo fisico di un certo tipo e ad un maggiore o minore sviluppo dei *chakra*.

Il compito dei suoni allora è quello di fornire stimoli diversificati in modo da allenare la mente ad accettare modalità espressive differenti da quelle a cui è abituata.

In questo lavoro ci aiuta quel complesso insieme di suoni, con i diversi parametri, di cui è composta la musica.

Seguendo le indicazioni di Levitin già presentate nel primo capitolo definiamo la musica come insieme di: Pitch, Intensità, Ritmo, Tempo, Profilo melodico, Durata, Riverbero, Posizione spaziale, Metro, Tonalità, Melodia, Armonia e Silenzi⁷.

Si potranno quindi analizzare le modalità espressive non verbali della persona da aiutare, in modo da individuare la qualità delle componenti sonoro-musicali sopra elencate e definire il percorso più adatto. Attraverso una variazione lenta e moderata di tali parametri si potrà aiutare la persona ad accettare modalità espressive diverse ed abituarla alla relazione con la novità.

Aiutare la persona ad accettare molte varietà musicali vuol dire aprirla alla relazione gratificante con personalità molto diverse. In questo modo ci si potrà avvicinare all'altro non con paura ma con interesse, curiosità e voglia di conoscere le diversità.

Lo studio della personalità sonoro musicale⁸ potrà essere effettuata attraverso l'osservazione del movimento corporeo, dei brani musicali preferiti, l'espressione vocale e l'uso degli strumenti musicali.

A fine capitolo mostro la scheda di analisi che ho adottato per la mia pratica terapeutica (Fig. 2).

IL SUONO E LE AZIONI

Ognuna delle tre componenti sopra esposte si manifesta nell'insieme dei comportamenti umani, definendo quell'infinita serie di combinazioni che diversifica ogni essere umano.

Possiamo riassumere il complesso insieme delle azioni⁹ in:

Movimenti del corpo	Tutti i movimenti di busto, gambe e braccia fatti a qualunque scopo
Rigidità corporee	I muscoli di tutto il corpo
Espressioni verbali	Il linguaggio, sia quello parlato che quello scritto o mimato
Espressioni sonore	L'insieme dei suoni dato dalla voce o strumento
Scritti e segni grafici	Ogni attività grafica non diretta alla comunicazione di senso
Pensiero	Ogni facoltà di ragionamento

Essendo le azioni una diretta conseguenza della combinazione delle tre componenti umane, l'azione su queste non potrà che portare cambiamenti anche alle prime. Ad esempio, facilitando lo sblocco delle tensioni agli organi vocali la persona sarà facilitata nel comunicare il proprio disagio invece che introiettarlo.

È però possibile agire sul comportamento anche in modo diretto, per facilitare l'apprendimento di nuove modalità di risposta allo stesso stimolo. Ad esempio possiamo creare un gruppo di musicoterapia con personalità eterogenee in quanto a struttura caratteriale e lasciarle libere di scegliere gli stimoli musicali di loro gusto; l'osservazione reciproca farà il resto. Se la capacità di ascolto è eccessivamente compromessa si potrà studiare un percorso per incrementarla.

2 INTERAZIONI

Ultimo punto da sottolineare è come le quattro componenti sopra indicate si influenzino a vicenda.

Non potrei esprimere le relazioni fra mente e corpo meglio di Lowen:

“L'atteggiamento di una persona verso la vita o il suo stile personale si riflettono nel modo in cui si tiene, nel portamento e nel modo di muoversi.”¹⁰

Le modificazioni del corpo andranno poi ad influire necessariamente su un corretto funzionamento degli organi interni e dei *chakra* corrispondenti. L'indebolimento di un *chakra* influirà sull'aspetto della personalità corrispondente e le modalità di reazione agli stimoli. È questo un circolo vizioso che può essere interrotto in ogni punto con effetti osservabili sull'intera persona.

Questo ci permette di ricercare nel nostro paziente il canale più aperto ed intervenire su di esso con la consapevolezza che agirà, in maniera indiretta, anche sugli altri canali. In una fase successiva si potrà lavorare su questi in modo diretto.

-
- ¹ Judith A., *Il libro dei chakra*, Neri Pozza, Vicenza, 1998
- ² Stefanelli Marco, "Tabelle per l'utilizzo con Brainwaves & Entrainments",
www.sublimen.com/subliminale/tabelle.htm (settembre 2009)
- ³ <http://www.biofonica.com/descrizione.html> (settembre 2009)
- ⁴ Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008, p. 120
- ⁵ Levitin D. J., *Fatti di musica*, Codice Edizioni, Torino, 2008
- ⁶ Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008
- ⁷ Levitin D. J., *Fatti di musica*, Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 4-6
- ⁸ Spaccazocchi M., *Musica umana esperienza*, Quattro Venti, Urbino, 2000, p. 23
- ⁹ Spaccazocchi M., *Musica umana esperienza*, Quattro Venti, Urbino, 2000, p. 5-22
- ¹⁰ Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008, p. 45