



Farzana Ali

GUARIRE CON IL SUONO

Vincere l'ansia e lo stress con
le onde sonore positive

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Farzana Ali

**GUARIRE
CON IL
SUONO**

**Vincere l'ansia e lo stress
con le onde sonore positive**



Farzana Ali

Guarire con il suono

Titolo originale: *Sound Healing. How To Use Sound to Beat Stress and Anxiety*

Traduzione di Milvia Faccia

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2024

Text copyright © Farzana Ali 2024

Copyright © 2025 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

First published in the UK and USA in 2024 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited, watkinspublishing.com

Prima edizione italiana pubblicata nel marzo 2025

Prima edizione digitale: luglio 2025

Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza,

tel. 0444239189, fax 0444239266

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 9791255941255

www.edizionilpuntodincontro.it

Indice

[Introduzione](#)

[1. Perché il suono?](#)

[2. Cos'è la guarigione sonora?](#)

[3. Come si guarisce con il suono](#)

[4. I suoni della natura](#)

[5. La magia della musica](#)

[6. Come usare il suono a casa propria](#)

[7. Combinare le modalità](#)

[Un'ultima parola](#)

[Note di chiusura](#)

[Glossario](#)

[Altre letture](#)

[Meditazione online](#)

[Ringraziamenti](#)

[Nota sull'autrice](#)

*Ai miei amati nonni per avermi insegnato
che l'amore è la vibrazione più grande di tutte.*

*E al mio caro Isaac e alla mia preziosa Layla:
il suono delle vostre risate è la mia terapia.*

Introduzione

“Come sono stanco!”: pronunciamo e udiamo questa frase in continuazione. Ma invece di usarla come un appello ad agire per trovare del tempo per noi stessi e impegnarci in un riposo attivo, la indossiamo (purtroppo) come una medaglia al valore.

E poi facciamo a gara con tutti quelli che ci circondano per stabilire chi è il più stanco, il più esausto e il più stremato tra noi.

Ci siamo convinti che nella gerarchia invisibile dello stress e del burnout ognuno di noi sia al vertice. Siamo intrappolati in una spirale di autodistruzione, e posso capire il perché. Prima di diventare una terapeuta del suono, stavo giocando allo stesso gioco.

Nel mio frenetico lavoro aziendale, le mie giornate iniziavano alle 6 del mattino, e finivano spesso e volentieri a mezzanotte. Vivevo in un bilocale, ma potevo stare per giorni senza mai entrare nel soggiorno/cucina. Ero sempre in movimento, e non c’era tempo per rallentare. Tutto era urgente e doveva essere finito, completato, fatto.

Quando mi concedevo una pausa (volontariamente o perché mi sentivo eccessivamente stressata), ricadevo nello stesso schema; anche se credevo di riposare, non mi rilassavo affatto. Trascorrevo la vacanza con ritmi incalzanti in cui ogni momento era programmato. Sentivo il bisogno di spremere ogni goccia di eccitazione dal mio tempo libero, per cui prendevo il volo di ritorno e arrivavo in ufficio direttamente dall’aeroporto con la valigia al seguito.

Poi c’erano i fine settimana in cui subivo gli effetti del burn out. Potevo passare ore e ore sui social media, e sentirmi chiedere da Netflix: “Stai ancora guardando?”. Altre volte, accettavo l’invito a cena a casa di amici e finivo per addormentarmi profondamente sul loro divano. Per fortuna, erano persone così gentili da rimboccarmi le coperte nella loro

stanza degli ospiti o da offrirmi un pasto nutriente prima di mettermi su un taxi che mi riportasse a casa.

“Va bene, questo weekend mi riposerò”, dicevo loro con enfasi dal sedile posteriore della vettura, salutandoli stancamente con la mano. “Sto bene. Le cose non sono così brutte come sembravano”, li rassicuravo quando mi telefonavano per sapere come stavo.

Ero stanca ed esausta. Quali provvedimenti ho preso per rimediare? Per molto tempo, nessuno. Ho continuato ad andare avanti come meglio potevo.

Il problema per la maggior parte di noi, credo, è che quando siamo così stanchi semplicemente non abbiamo la capacità di insegnare a noi stessi come uscire da questi schemi di comportamento negativi. Sappiamo che la meditazione è utile, ma non abbiamo l’energia necessaria per impararla. È una pratica meravigliosa, ma può richiedere anni per essere pienamente padroneggiata.

Sappiamo che anche lo yoga è utile, ma il pensiero di indossare un costume a due pezzi in lycra e imparare ad assumere qualsiasi posizione diversa da quella sdraiata in savasana può essere scoraggiante. Inoltre, non tutti dispongono dello spazio e della privacy necessari per praticare questa disciplina, e le palestre di yoga possono sembrare ambienti esclusivi e discriminatori (anche se la situazione sta gradualmente cambiando).

Il sonno è fondamentale – anzi, ideale – per aiutarti a riposare e recuperare davvero, ma a causa dei pensieri assillanti e dell’incapacità collettiva di “staccare la spina”, è come il tuo ristorante preferito quando è chiuso. I ricordi di pasti deliziosi sono lì, ma non puoi entrare.

La corsa e altre attività cardiovascolari che aumentano la frequenza cardiaca sono utili per godere a lungo di una salute ottimale. Tuttavia, se a questo aumento si accompagnano stanchezza e/o ansia, spesso tale combinazione può essere eccessiva per il nostro corpo già notevolmente sovraccaricato.

Aggiungere altro nella tua vita per combattere l’ansia può essere difficile, ma rallentare per affrontare lo stress sembra addirittura impossibile. Forse anche noioso.



Questo mi ricorda una visita che feci a una praticante ayurvedica. Ero in ritardo e avevo fretta, perché quel giorno avevo fatto più di quanto fosse umanamente possibile. Quando alla fine arrivai a destinazione, feci irruzione nella sala dove si teneva la riunione, scusandomi per il ritardo, e mi precipitai a presentarmi senza nemmeno riprendere fiato.

Parlavo così rapidamente che la praticante non riusciva a starmi dietro. Mi chiese se avessi mai fatto yoga o meditazione. Risposi negativamente, dichiarando che erano cose “noiose”, che non riuscivo a concentrarmi e che la lentezza del loro ritmo mi irritava. Lei disse che la meditazione è essenziale per coloro che la trovano irritante, perché sono le persone che ne hanno più bisogno. Le sue parole ebbero un profondo impatto su di me.

Credo che quella sia stata la prima volta in cui ho fatto davvero il punto sulla mia vita e su quanto poco fosse riposante.

SOVRACCARICO DI STRESS

Questo livello di stanchezza e di esaurimento raramente si presenta senza il suo compagno di letto: lo stress. E, ragazzi, se ero stressata! Le pressioni di quello che, a pensarci bene, era davvero un lavoro impossibile si acuirono quando una dei membri del mio team andò in maternità. Mi stavo già destreggiando in un incarico che molti altri avevano provato a svolgere senza successo. Infatti, quando me ne andai dopo cinque anni, qualcuno mi informò che ben *nove* persone avevano cercato invano di assolverlo nei cinque anni precedenti. Molto prima di quella conversazione, le cose si fecero davvero difficili quando un importante elemento della nave che mi sforzavo di condurre nel miglior modo possibile andò fuori posto. Urtai l'iceberg, e l'acqua si riversò all'interno.

Un pomeriggio ero seduta nella mensa del personale, irrigidita, incapace di tornare alla mia scrivania, con le membra appesantite dal panico. Era come se il mio corpo, il mio cervello, il mio intero essere mi dicessero di no. Non avevo più la forza di “andare avanti”, di “passare all'azione”. Per fortuna non mi capita più, ma il ricordo è rimasto vividamente impresso nel mio cervello, memorizzato come qualcosa da non dimenticare, un avvertimento a non lasciare mai più che la situazione si ripeta.

Ricordo perfino cosa indossavo quel giorno: un formale abito blu notte a pois bianchi, maniche a pipistrello e gonna a tubino, e tacchi alti di camoscio nero. Esternamente avevo l'aspetto giusto, ma dentro di me avevo raggiunto il mio limite estremo.

Non dormivo quasi più. Non avevo semplicemente abbastanza tempo per farlo. La matematica non è mai stata la mia materia preferita a scuola, ma perfino io sapevo che se andavo a letto oltre la mezzanotte e mi svegliavo prima delle 5 del mattino, di sicuro ero ben lontana dalle otto ore di sonno raccomandate.

Se prima consideravo noioso rallentare il ritmo, l'aggiunta di una forte dose di stress e di ansia significava che ormai non era più un'opzione. Il mio vecchio lavoro mi portava spesso a sperimentare dispositivi per il fitness e tecniche di riposo, e lo smartwatch che monitorava il mio sonno continuava a mandarmi avvertimenti quotidiani.

Le cose andavano così male che se qualcuno mi avesse detto di liberare la mia mente e meditare, avrei scartato completamente l'idea. Non mi mancava solo il tempo fisico, ma anche quello mentale ed emotivo. Non avrei potuto apprendere una nuova abilità, come la meditazione, perché non ero in grado di farlo.

Quando ci sembra impossibile imparare a meditare e la parte primitiva del nostro cervello si rifiuta di interrompere il chiacchiericcio interiore, come possiamo educare noi stessi a entrare in stati di riposo più profondo, di rilassamento e perfino di sonno? Il fatto che stai leggendo questo libro significa che conosci già la risposta: usando il suono.

Il suono è emotivo e salutare, terapeutico ed energetico. È positivo e stimolante. Può motivarti e spronarti ad andare avanti, a snellire i tuoi pensieri e a eliminare il rumore. In quanto strumento meditativo, si inserisce nel processo di guarigione, riflessione, nutrimento e riattivazione in un modo che le parole semplicemente non possono fare. Permette alle persone che non hanno o non vogliono usare le parole di immergersi in uno spazio di autoscoperta. Il suono è un'esperienza coinvolgente, intensa e somatica, un appello al nostro subconscio, al nostro sé più riposto e alla nostra saggezza innata.

PERCHÉ HAI BISOGNO DI QUESTO LIBRO

Ne hai bisogno perché la forza di volontà non basta. Anche se sei consapevole di dover cambiare e riposare, non sai esattamente come apportare questo cambiamento nella tua vita. Siamo tutti in fase di recupero – dai nostri traumi passati e dalle loro cause, dallo stress della pandemia, dagli adattamenti che gli ultimi anni ci hanno imposto – e la sola forza di volontà non cambierà il tuo stato mentale. A volte un aiuto, una spinta gentile, può fare la differenza, e sapere *perché* qualcosa funziona può aiutarci a convincere il nostro cervello che *sta* funzionando davvero.

Questo è il mio modo di vedere il suono: la spinta gentile nella giusta direzione, il caldo abbraccio del cambiamento e il sostegno non giudicante dello spazio quando ne hai bisogno. Il suono fornisce anche lo sfondo perfetto per contribuire ad accogliere un modo alternativo e rinnovato di essere. Questo cambiamento non deve sempre essere drastico. Può essere semplice e tuttavia profondo, come l'esperienza di sentirsi riposati.

Sia che si tratti di un dono che hai fatto a te stesso o che hai ricevuto da altri, considera queste pagine uno stimolo ad agire, la tua occasione per ritrovare l'equilibrio che manca nella tua vita. Rappresentano una guida per accogliere una maggiore armonia, un abbraccio sonico a una mente più pacifica e un invito al riposo.

Questo libro può essere utilizzato in molti modi. Non devi necessariamente leggerlo in ordine: puoi sfogliarlo ogni tanto ed eseguire gli esercizi come e quando vuoi. Nelle sue pagine, ti insegnerò ad attingere al potere del suono, come e perché funziona, e cosa puoi fare a casa per migliorare la tua esperienza di esso. Puoi usare questi suggerimenti ogni giorno e combinarli con il suono terapeutico per rafforzare ulteriormente i risultati. Al termine, ho incluso anche un glossario e una sezione di approfondimento.

Naturalmente, non potrei parlarti di quanto sia meraviglioso il suono senza fornirti anche qualche esempio. In fondo al libro (vedi [here](#)) ho riportato un codice QR che ti permetterà di accedere a un brano da me appositamente registrato. Se hai acquistato quest'opera per fare un dono a te stesso, l'audio-bagno sonoro allegato è il *mio* regalo per te.

Grazie per avermi permesso di accompagnarti in questo viaggio e di insegnarti come guarire con il suono. Ora cominciamo...



CAPITOLO 1.

Perché il suono?

*“Chi conosce il segreto del suono
conosce il mistero dell’intero universo”.*

— HAZRAT INAYAT KHAN

Prima di esplorare il *perché*, dovrei spiegare il *cosa*: cos’è il suono? In parole povere, il suono è energia udibile, energia che fa muovere le molecole avanti e indietro, producendo quelle che chiamiamo vibrazioni. Tali vibrazioni, se abbastanza grandi, creano onde che le orecchie possono sentire. Questa energia si muove attraverso l’aria, ma anche attraverso i liquidi e perfino gli oggetti solidi. È per questo che si può sentire il pianto di un bambino nella stanza accanto o una sirena all’esterno attraverso le finestre e le pareti.

Tutto ciò che ti circonda ha una vibrazione, anche tu. È solo che non riesci a sentirla. L’orecchio umano può percepire appena una gamma di frequenze comprese tra 20 Hz e 20.000 Hz, e questo soltanto se il senso dell’udito è perfetto. L’età, i danni causati dall’ascolto di musica ad alto volume, la rottura dei timpani e le malattie possono ridurre ulteriormente questa gamma. Il silenzio è energia non udibile: vibrazioni che si trovano al di fuori di ciò che le orecchie possono percepire.

Intimamente, tutti sappiamo di essere fatti di vibrazioni. Nella lingua inglese ci sono molti modi di dire che alludono a questa conoscenza interiore. Hai mai sentito il detto “le tue vibrazioni attirano la tua tribù”, ovvero “l’energia che emani attrae le persone simili a te”, o anche “siamo sulla stessa lunghezza d’onda”?

È probabile che tu abbia usato queste frasi almeno una volta. Ora pensa per un momento a cosa stai dicendo esattamente. Senza dubbio conosci il significato di queste espressioni, ma è divertente il modo in cui usiamo la terminologia del suono per descrivere quando siamo in sintonia l'uno con l'altro.

L'IMPATTO EMOTIVO DEL SUONO

Il suono è estremamente emotivo. Questa è una delle ragioni per cui funziona così bene e per cui la maggior parte di noi reagisce continuamente a esso senza nemmeno pensarci. Alcuni suoni ci calmano, altri ci emozionano. Una dolce ninna nanna o il suono rilassante della pioggia possono favorire il sonno. La nostra canzone preferita può motivarci a indossare le scarpe da ginnastica per andare a correre, mentre una playlist di brani a ritmo sostenuto può indurci ad allenarci con maggiore impegno in palestra¹.

Alcuni suoni aumentano l'ansia. Per esempio, quando si guarda un film horror i sensi vengono attivati prima che gli occhi vedano qualcosa, i peli sulla nuca si rizzano e si è presi da un senso di inquietudine. Perché? Perché la musica ricca di suspense dice al corpo che sta per succedere qualcosa e, anche se si è seduti nella sicurezza di un cinema o a casa sul divano, riceviamo segnali che indicano la necessità di agire.

Alcuni suoni possono generare turbamento e disagio: avete mai lasciato che la batteria dell'allarme antincendio si scaricasse o udito l'allarme dell'auto di un vicino? Nel giro di pochi minuti, questi suoni possono diventare molto fastidiosi. Certi suoni sono talmente acuti che possono perfino essere usati (purtroppo) per infliggere dolore, sebbene questa pratica sia vietata dalla Convenzione delle Nazioni Unite contro la tortura a causa della reazione traumatica che provoca.

Tutto ciò ribadisce che il suono è importante e fortemente interconnesso con il nostro senso di benessere, sia che ce ne rendiamo conto o no.

Il suono è anche l'inizio, il principio della creazione. L'universo è nato con un "Big Bang", e il rapido battito cardiaco del feto è ciò che i genitori aspettano con ansia di sentire nello studio dell'ecografista.

Il battito del cuore della mamma è uno dei primi suoni che sentiamo, insieme all'aria che entra ed esce dai suoi polmoni e al brontolio del suo stomaco. Tuttavia, il primo suono che udiamo è quel battito, di cui percepiamo la vibrazione mentre le nostre orecchie si stanno ancora formando. Nel terzo trimestre di gravidanza, siamo ormai in grado di riconoscere la voce materna. Anche quando nasciamo e la nostra vista è limitata, ci affidiamo ai suoni per orientarci. Preferiamo le voci acute delle donne ai toni bassi degli uomini.

L'EFFETTO CALMANTE DEL SUONO

Utilizziamo appositi apparecchi per ricreare i suoni familiari del grembo materno, simbolo di sicurezza, per cullare i bambini e farli addormentare. Il dolce ronzio, inoltre, li mantiene addormentati e copre tutti i rumori che potrebbero agitarli e svegliarli.

È stato dimostrato che il rumore bianco è utile anche per gli adulti, in termini di concentrazione. Mentre la musica può distrarre², perché il cervello ascolta le parole o segue la melodia, il rumore bianco fornisce un mix variabile e casuale di frequenze, come le scariche di una radio non sintonizzata. La riproduzione di rumore bianco a volume basso e costante fornisce al cervello un sottofondo di suoni indistinti che evita le distrazioni, consentendo all'area cerebrale deputata alla percezione del suono di concentrarsi. Secondo alcune ricerche, il rumore bianco potrebbe perfino aiutare la memoria^{3 4} e, proprio come per i bambini, se tenuto in sottofondo può aiutare gli adulti ad addormentarsi e a rimanere addormentati⁵.

Il rumore bianco non è l'unico tipo di rumore rilassante: esistono anche quelli rosa e marrone. Mentre il rumore bianco è un insieme di suoni di ogni frequenza, tutti riprodotti contemporaneamente e con la stessa intensità, quello rosa è composto da frequenze a volumi diversi. In esso sono presenti tutte le frequenze, ma le più basse hanno potenza maggiore. Poiché le frequenze più alte sono più silenziose di quelle del rumore bianco, il rumore rosa è considerato più rilassante, e alcuni studi dimostrano che può favorire una migliore qualità del sonno⁶.

La mia tonalità preferita è il rumore marrone. Come quello rosa, anche il rumore marrone privilegia le frequenze più basse e profonde, ma ha un

suono ancora più caldo e intenso, e possiede una qualità quasi rimbombante. A volte viene chiamato rumore rosso, in riferimento alla luce rossa, che ha la frequenza più bassa nello spettro luminoso. Io lo trovo particolarmente rilassante. Anche se finora ci sono pochi dati o ricerche scientifiche al riguardo, le persone neurodiverse, come quelle affette da ADHD, affermano di preferire il rumore marrone a quello bianco o rosa e di trovarlo molto distensivo.

Tutti questi sono esempi del perché il suono può essere ed è intrinsecamente calmante e benefico per noi fin dal momento della nascita. Se vuoi saperne di più sui diversi tipi di suono, consulta il [capitolo 4 \(here\)](#).

I clienti che non hanno mai utilizzato consapevolmente i suoni colorati comprendono appieno quanto possa essere rilassante un dolce battito cardiaco (un esempio di rumore rosa) quando viene suonato su un tamburo. Questo particolare suono può avere il potere di farli entrare in uno stato di maggiore tranquillità. Nel giro di qualche settimana, soprattutto se vengono a fare regolarmente bagni sonori, cadono immediatamente in uno stato di rilassamento pochi secondi dopo che la bacchetta ha colpito il tamburo. Nel corso di alcune settimane, il loro cervello ha imparato ciò che sta per accadere e lo riconosce come un invito a rilassarsi.

CURARSI CON IL SUONO

Nella vita quotidiana, usiamo il suono e la musica in molti modi per modificare o riflettere i nostri stati d'animo.

Quando ho iniziato il mio viaggio nel suono, ricordo che mi scontravo continuamente con il cinismo degli altri. Gli scettici non potevano credere che il suono avesse il potere di cambiare le emozioni: "Cosa significa che il suono può influenzare il tuo stato d'animo?". A volte questa domanda era formulata con curiosità, altre volte con assoluta incredulità e in rari casi con disprezzo.

Tuttavia, quando spiegavo come tutti noi usiamo già la musica e i suoni per rasserenarci, e fornivo degli esempi, le persone capivano. Ogni volta era come se avessero un'illuminazione.

- ⦿ Hai mai messo della musica per prepararti a una serata fuori?
- ⦿ Hai un brano preferito per quando vai a correre o in palestra?
- ⦿ C'è una canzone che ti fa sempre piangere?
- ⦿ Un album preferito ti ha aiutato a superare una rottura e ti ha fatto sentire più forte?

Se hai risposto “sì” a una di queste domande, hai già usato il suono, o in particolare la musica, per automedicarti. Il brano che ascolti in palestra ti aiuta a motivarti. La musica per “prepararti” migliora il tuo umore e ti fa sentire eccitato. Alcune musiche possono farti piangere e liberare emozioni che altrimenti rimarrebbero ignorate. Forse ascolti certe canzoni per acquisire un senso di forza.

In tutti questi esempi, ciò che hai ascoltato ha cambiato il tuo umore, ti ha permesso di sfogarti o ti ha motivato. Ha fatto aumentare il battito cardiaco e ti ha dato la carica per un'attività o un'occasione. La tua reazione non è stata solo mentale: l'hai avvertita anche nel corpo. Hai usato il suono e la musica in modo terapeutico senza rendertene conto. La terminologia o il pensiero cosciente non c'erano, ma l'azione sì.

Oltre a riconnetterci con noi stessi, il suono ci lega al presente. Blocca i rumori del passato e le paure del futuro, elimina le preoccupazioni e le tensioni, e ci riporta alla realtà del momento. Anche i nostri antenati possedevano questa conoscenza. Sapevano che il suono può influenzare e cambiare gli stati d'animo, e farci sentire più forti. Purtroppo, in tempi recenti abbiamo smarrito questa connessione.

STORIA DELLA GUARIGIONE CON IL SUONO

La cosa buffa del mondo moderno è che continuiamo a tornare alla saggezza antica. Un tempo, camminare a piedi nudi era considerato da selvaggi, mentre oggi lo definiamo radicarsi. Lo yoga e l'ayurveda potevano essere derisi in passato, ma ora sembra che ci sia uno centro yoga in ogni via importante. È come se le distrazioni moderne che abbiamo creato fossero la causa dello stress, del burnout e della depressione...

In numerose culture antiche, il suono veniva usato spesso come strumento di guarigione, al punto che esiste addirittura un intero ambito di studio che si occupa di questo aspetto, la cosiddetta archeoacustica. Gli archeologi hanno scoperto che i nostri antenati non solo conoscevano l'importanza del suono, ma usavano la “superacustica” per alterare la coscienza nei rituali e nelle cerimonie. Esempi di questo fenomeno si trovano in tutto il mondo.

Australia

Quarantamila anni fa gli aborigeni australiani, uno dei popoli più antichi del mondo, sfruttavano il potere terapeutico del suono servendosi di quello che noi oggi chiamiamo didjeridu e che essi conoscevano come yidaki. Ricavato da tronchi di eucalipto scavati dalle termiti, questo strumento a fiato e i suoni profondi e risonanti che emetteva venivano usati per guarire una varietà di malattie e perfino le fratture ossee.

Se pensi che utilizzare il suono per saldare ossa rotte sia irrealistico, forse ti interesserà sapere che il mondo occidentale moderno ha impiegato fino al 2022 per scoprire che ciò è possibile. Un gruppo di ricercatori del Royal Melbourne Institute of Technology in Australia ha scoperto che le onde sonore possono trasformare le cellule staminali in cellule ossee².

C'è qualcosa di magico nel sapere che gli aborigeni usavano il suono in questo modo. Il termine “aborigeno” deriva dal latino *ab origine*, che significa “dall'inizio”, e credo che fundamentalmente gli esseri umani conoscessero l'importanza del suono, della musica e del ritmo fin dalle origini.

Alcuni studiosi affermano che questa relazione è inevitabile, perché noi siamo fundamentalmente ritmo. Il nostro corpo – i battiti del cuore, il respiro, le mestruazioni, il mangiare, il camminare – è ritmico per natura. Anche l'ambiente umano – la natura, con l'avvicinarsi del giorno e della notte o il succedersi delle stagioni – è ritmico. Pertanto, il ritmo condiziona la vita e l'essenza stessa dell'esperienza umana.

Quando stiamo bene e siamo felici, viviamo in armonia; quando questa armonia viene turbata, cadiamo ammalati. Infatti, la medicina esoterica si fonda sulla consapevolezza che alla base della buona salute c'è l'armonia e non la funzione (come vediamo nella medicina occidentale).

Antico Egitto

Nell'antico Egitto, il potere apparteneva al suono parlato. I suoni vocalici erano considerati talmente sacri da non poter essere trascritti in geroglifici, e il loro uso era riservato solo ai sacerdoti e a coloro che avevano un'autorità o uno status spirituale elevati.

Attraverso un metodo chiamato tonificazione, i sacerdoti egizi (che erano anche medici) usavano i suoni delle vocali per indurre benefici terapeutici. Questa tecnica, ancora oggi utilizzata dai terapisti del suono formati nel lavoro vocale, consiste nell'utilizzare la voce per manipolare ed estendere i suoni durante l'espiazione. Gli Egizi credevano che i suoni che riuscivano a generare con la tonificazione avessero proprietà terapeutiche così straordinarie che costruirono i loro templi, edifici e monumenti in modo che potessero amplificarli.

Contrariamente a quanto si crede, non tutte le piramidi erano utilizzate come siti di sepoltura. Contenendo camere acustiche, alcune erano invece concepite come luoghi di guarigione sonora per i privilegiati egizi dell'epoca.

Negli ultimi anni, alcuni egittologi si sono convinti che le piramidi, costruite intorno al 2500 a.C., siano state realizzate utilizzando la potenza del suono. La perforazione sonica, che usa onde sonore ad alta frequenza, sarebbe abbastanza forte da tagliare e modellare le grandi pietre che compongono queste enormi strutture. In realtà, si tratta di un metodo tuttora applicato nei cantieri moderni.

I diapason – forcelle d'acciaio dotate di manico che vibrano a lungo quando vengono percosse – potevano essere usati anche come aste da taglio. Il rispetto per questi strumenti e l'importanza loro attribuita potrebbero essere sempre stati sotto il nostro naso.

I geroglifici raffigurano spesso faraoni e divinità che tengono in mano uno scettro come simbolo di potere e di status. Lo scettro – un bastone con una forcilla all'estremità inferiore – somiglia in modo sospetto a... un diapason. Secondo alcuni storici, lo scettro uas divenne un simbolo di potere grazie alla sua capacità di tagliare pietre dure come il granito. Una volta tagliate quelle grandi pietre, come facevano gli egizi a spostarle? Una possibile risposta è la levitazione acustica, che consiste nel sollevare qualcosa utilizzando le onde sonore.

Asia

Spostandoci a est dell'Egitto, anche altre culture hanno abbracciato il potere delle vocali. La salmodia è presente nelle tradizioni cinese, tibetana e indiana sotto forma di mantra, ovvero la ripetizione di una parola o di un suono per favorire la meditazione. Si tratta di un caposaldo delle pratiche induiste e buddiste. Ma lo strumento principale che proviene da questa regione e che utilizziamo ancora oggi è il possente gong.

I gong esistono da 4.000 anni. Si pensa che abbiano avuto origine da qualche parte tra gli odierni Cina e Myanmar, anche se alcuni suggeriscono che possano essere ancora più antichi e che siano originari della Mesopotamia, che costituisce (soprattutto) l'attuale Iraq.

Nella storia scritta, i gong iniziarono a fare la loro comparsa nella Cina del VI secolo. Possederne uno era considerato un segno di ricchezza e di status familiare, e si credeva che toccarli portasse fortuna. Questi strumenti potevano anche essere usati nelle cerimonie e nei rituali per evocare fantasmi e spiriti e, a quanto pare, venivano suonati per annunciare la fine delle guerre.

Antica Grecia

Anche gli antichi greci sapevano qualcosa riguardo al suono organizzato, cioè alla musica e alla sua importanza. Platone credeva che l'armonia della musica riflettesse la società in generale e che potesse perfino dettare e cambiare il carattere interiore di una persona. A suo avviso, "la musica è una legge morale" e può cambiare la disposizione d'animo dell'ascoltatore a seconda dello strumento e del modo in cui viene suonato. Riteneva inoltre che la musica fosse l'essenza di tutto e la fonte della creatività, affermando che essa "dà anima all'universo, ali alla mente [e] slancio all'immaginazione".

Aristotele, filosofo e allievo di Platone, condivideva opinioni simili. Nei suoi scritti, egli si sofferma sul fatto che la musica del flauto può evocare forti emozioni. Essi non furono gli unici greci a riconoscere l'importanza del suono e della musica. Pitagora – quello del famoso triangolo che hai studiato a scuola – è forse uno dei matematici più noti del mondo occidentale, ma viene anche considerato il padre della musica. Molto più che un semplice intrattenimento, egli credeva che la musica

avesse anche proprietà terapeutiche e che la combinazione di certi suoni potesse portare l'anima in uno stato di armonia in grado di purificare la mente e aiutare il corpo fisico a mantenersi sano.

Grazie alla sua profonda conoscenza della matematica e della musica, fu Pitagora a scoprire gli intervalli musicali. Egli dedusse che alcuni rapporti armonici producevano suoni universalmente piacevoli. Altri, invece, erano universalmente sgradevoli. Prescrisse tali intervalli sonori come una medicina e chiamò queste manipolazioni musicali "regolazioni dell'anima". Gli intervalli musicali sono ancora oggi utilizzati nella guarigione sonora. Io li uso quando suono le mie ciotole himalayane di cristallo smerigliato.

Pitagora creò anche il concetto di "Musica delle Sfere", ovvero la convinzione che i pianeti e l'universo abbiano tutti un proprio suono caratteristico. Egli giunse alla conclusione che, poiché tutti noi e tutto ciò che ci circonda – alberi, fiori, animali e così via – siamo fatti di vibrazioni in grado di produrre un suono, non c'è motivo per cui oggetti più grandi come i pianeti non abbiano anch'essi un loro suono.

Il suono non viaggia nello spazio perché qui non c'è materia in cui le vibrazioni possano muoversi, ma le onde plasmatiche – create dall'energia intorno ai pianeti – possono oggi essere registrate e convertite in onde sonore. Si scopre così che Pitagora aveva ragione a teorizzare questo fatto e che i pianeti hanno davvero un loro suono, o voce, proprio come noi.

Inghilterra

Più vicino a noi c'è Stonehenge, costruito circa 5.000 anni fa, con l'inconfondibile struttura circolare che tutti conosciamo realizzata 500 anni dopo, nel tardo Neolitico. Questo famoso insieme di megaliti nel Wiltshire, in Inghilterra, è senza dubbio uno dei monumenti preistorici più famosi al mondo, ma solo in tempi relativamente recenti un team di studiosi di archeoacustica dell'Università di Salford ha concluso che Stonehenge non è soltanto un sito di sepoltura, ma è stato costruito tenendo presente il suono⁸.

Si è scoperto che la forma delle pietre di Stonehenge non solo amplifica il suono, ma crea anche un bozzolo sonoro che induce nei presenti uno stato alterato, simile alla trance (vedi [here](#)). Così, se una persona salmodiava, cantava o suonava uno strumento, anche se i suoni

potevano essere uditi chiaramente, sembrava che provenissero da tutte le direzioni intorno all'ascoltatore. Possiamo considerarlo la versione dei Flintstones dei diffusori surround.

Altri Paesi

In Perù, una civiltà preincaica costruì il tempio Chavín de Huántar, una serie di tunnel e camere che favorivano perfettamente la diffrazione sonora (in altre parole, distorcevano i suoni) della conchiglia Pututus (uno strumento musicale simile al corno). Quando veniva soffiata dal sacerdote durante le preghiere e le cerimonie, la conchiglia suonava in modo quasi sinistro e ultraterreno. Un'altra camera imitava il suono del tuono quando vi si riversavano grandi quantità d'acqua. Questo tipo di manipolazione dimostra che i nostri antenati in tutto il mondo conoscevano la magia del suono.

Una testimonianza della manipolazione del suono è ancora visibile presso El Castillo, noto anche come Tempio di Kukulkan a Chichen Itza, in Messico. Questa struttura piramidale è stata edificata dai Maya più di 1.000 anni fa, ma ancora oggi i visitatori possono sperimentare l'ingegnosa caratteristica sonora inserita dai costruttori nel tempio. Basta battere le mani una volta di fronte ai gradini esterni per far riecheggiare il cinguettio del quetzal, l'uccello nativo della regione con il piumaggio dalle tonalità verde acqua.

A Malta troviamo la Camera dell'Oracolo situata all'interno dell'ipogeo del tempio di Hal Saflieni. La camera è stata scavata in modo da prolungare l'eco delle voci umane fino a otto secondi. Utilizzando la tecnologia moderna, uno studio⁹ ha riscontrato che la camera era anche sintonizzata sulla doppia frequenza di risonanza di 70Hz e 114Hz. Si tratta di una scoperta molto importante, poiché oggi sappiamo anche che il nostro cervello reagisce intensamente a queste basse frequenze. Infatti, si dice che le frequenze intorno ai 110/111Hz possiedano una moltitudine di benefici, dalla guarigione delle ferite al potenziamento delle parti del cervello che elaborano le emozioni. È incredibile che una grotta costruita quasi 5.000 anni fa possa compiere simili prodigi.

Anche se la maggior parte di noi ha ormai dimenticato questa antica conoscenza, oggi la guarigione con il suono sta vivendo di nuovo il suo momento sotto i riflettori del benessere.

LA RINASCITA DEL SUONO

Sono molte le ragioni per cui la guarigione sonora sta vivendo una rinascita attesa da tempo. Il momento è sicuramente uno di questi. Secondo la Mental Health Foundation, ben tre adulti su quattro nel Regno Unito sono talmente stressati da non avere la forza di affrontare le difficoltà quotidiane¹⁰. È preoccupante che un adulto britannico su tre dichiari di aver provato sentimenti suicidi a causa dello stress. E, cosa sconvolgente, 16 adulti britannici su 100 si sono sentiti così stressati da aver commesso atti di autolesionismo. In tutte le categorie, la situazione è peggiorata per le donne e per le persone di età compresa tra i 18 e i 24 anni, quindi non solo siamo nel profondo di un'epidemia di stress, ma la situazione si sta aggravando.

I giovani hanno sempre più difficoltà a calmare il proprio sistema nervoso e a costruire la resilienza necessaria per affrontare le situazioni impegnative. Può trattarsi di un deficit di competenze (improbabile), oppure la vita moderna è talmente contraria alla nostra biologia naturale (più probabile) che siamo sempre più spesso incapaci di far fronte a tutte le pressioni che la vita ci impone.

Lo stress è noto anche per i suoi effetti negativi sul sonno. Più siamo stressati, più è probabile che si presentino problemi di sonno come l'insonnia. La scarsa qualità e l'insufficiente durata del sonno, a sua volta, amplificano il senso di stress. Ci rendono irritabili e scontroso, riducono la nostra tolleranza, aumentano le occasioni di nervosismo e ci intrappolano in un ciclo costante di stress cronico.

La situazione non è migliore dall'altra parte dell'Atlantico. Lo stress cronico, cioè lo stato di stress prolungato, è talmente diffuso negli Stati Uniti che uno studio lo ha definito il più micidiale killer silenzioso del Paese. I danni che provoca al corpo fisico e mentale sono così gravi che, come hanno scoperto i ricercatori¹¹, può portare alla morte cardiaca improvvisa. Nel frattempo, una ricerca della Stanford Business School¹² ha concluso che lo stress legato al lavoro contribuisce alla morte di 120.000 americani ogni anno. Ciò significa che tutti noi siamo stressati e alla ricerca di un modo nuovo e semplice per eliminare le nostre preoccupazioni.

Un altro importante motivo dell'aumento della popolarità della terapia sonora è la sua maggiore visibilità. Quando il mondo si è fermato

bruscamente nel marzo 2020, lo stile di vita di tutti è stato sconvolto. La nostra ansia collettiva si è intensificata a ogni momento di paura e incertezza. Sono scomparse anche le nostre forme abituali di autorilassamento e di ricerca di benessere; che si trattasse di spa, palestra o anche cinema, i nostri metodi e sfoghi preferiti per ridurre lo stress non erano più disponibili.

Per quanto riguarda noi operatori del suono, abbiamo scoperto di non poter più vedere i nostri clienti. Non avevamo più la possibilità di far conoscere il nostro lavoro a tutti nel modo in cui lo avevamo sempre fatto. E poi qualcosa è cambiato.

Ricordo con chiarezza di aver ricevuto un'e-mail dal sito WhoWhatWear.co.uk nell'aprile 2020, appena un mese dopo l'inizio della follia. Mi chiedevano se volessi organizzare un bagno sonoro online, convinti che potesse essere un'offerta utile per il loro pubblico stressato e ansioso. Ho detto subito di sì, senza avere la minima idea di come si sarebbe potuto svolgere. Non avendo mai lavorato da remoto, la curva di apprendimento sembrava piuttosto ripida e disorientante.

Si sono sintonizzate quattromila persone, e ho ricevuto innumerevoli messaggi e richieste di altre sessioni. Di punto in bianco, non importava che io vivessi a Londra e che quanti desideravano godere dei benefici del suono si trovassero a Manchester, Belfast o perfino a Dubai, perché tutti potevano partecipare. Zoom, IGTV e social hanno fatto sì che non fosse necessario avere un centro benessere nelle vicinanze per usufruire di bagni sonori. Ora le persone potevano provarli gratuitamente a casa propria. Da un giorno all'altro, anche coloro che non avevano mai sentito parlare di guarigione sonora hanno potuto sperimentarla per la prima volta. È stato un momento chiave per aumentare la visibilità del suono come strumento di guarigione.

Non siamo stati gli unici a sottolineare l'importanza della meditazione sonora. L'aumento dell'interesse di personaggi famosi, da Madonna a Kendall Jenner, ha fatto conoscere la guarigione sonora a un maggior numero di persone. Naturalmente, l'interesse delle celebrità non si traduce immediatamente nel desiderio di provare qualcosa da parte di tutti gli altri, e una maggiore visibilità può portare solo fino a un certo punto.

Una delle cose che amo di più del lavoro con il suono è che tutti possono usufruirne. Può facilmente inserirsi nella pratica di autotrattamento di chiunque. Potente ma essenzialmente passiva, la

meditazione sonora non richiede alcuno sforzo da parte dell'ascoltatore, del partecipante o del cliente. Non è necessario possedere un'abilità speciale per godere e trarre beneficio dal lavoro con il suono, e non c'è nulla da imparare o sforzo da compiere, se non quello di recarsi sul posto o sintonizzarsi. Ciò è ancora più importante quando si è stressati o sotto pressione.

Il tuo operatore o terapeuta svolge tutto il lavoro duro per te. L'apprendimento e l'acquisizione delle competenze sono una nostra responsabilità, e siamo noi a dover padroneggiare le tecniche corrette che modificheranno le tue onde cerebrali (vedi [here](#)). Durante una seduta o un bagno sonoro, non devi fare altro che stare disteso e ascoltare.

Un altro straordinario vantaggio del suono è che i suoi effetti possono essere avvertiti immediatamente. Non è necessario dedicargli centinaia di ore per trarne giovamento. Certo, più sedute nell'arco di più settimane aumenteranno i benefici, ma anche una sola sessione può fare la differenza. Non è raro che i clienti riferiscano di aver provato un senso di calma, riposo e rilassamento subito dopo la prima esperienza. Un solo bagno di suono può dimostrare a chi si avvicina per la prima volta alla guarigione sonora che non si tratta di un'idea astratta.

In un mondo sempre più frenetico, in cui siamo continuamente connessi o sollecitati a rendere *di più*, c'è un senso di evasione dalla realtà quando non dobbiamo fare nulla. È come quando ti sottoponi a un massaggio: il corpo ne trae grande beneficio, e tu non devi fare altro che sdraiarti sul lettino.

LA PRIVACY DEL SUONO

Un'altra grande attrattiva del suono, in particolare della terapia sonora, è la completa privacy che offre. Benché i terapeuti, qualunque sia il loro campo, mantengano la massima riservatezza sulle conversazioni con il cliente, per alcuni semplicemente rivelare ciò che li affligge può essere imbarazzante. Altre volte il cliente potrebbe non trovare le parole giuste o non volerle pronunciare ad alta voce. Quando si lavora con il suono, invece, non è necessario verbalizzare il problema per affrontarlo.

In una seduta di terapia del suono, puoi esplorare i tuoi sentimenti in modo astratto. Questo ti permette di tenere per te ciò che ti sta accadendo

o ti preoccupa. Non devi condividere nulla contro la tua volontà, ma ciò non impedisce di ricevere i massimi benefici dalla seduta.

Sei in dubbio riguardo a un'importante decisione di lavoro di cui non puoi parlare? Forse non hai ancora individuato cosa ti fa sentire ansioso, o semplicemente non vuoi parlare di qualcosa, ma desideri solo che la tensione che ti sta causando sparisca? Se è così, il suono terapeutico può aiutarti.

Le sedute sono concepite per permetterti di accedere alla tua mente interiore, ai livelli più profondi del tuo subconscio, quindi non occorre descrivere con esattezza ciò che stai cercando di cambiare o di scoprire. Questo è probabilmente il motivo per cui sento spesso i clienti dichiararsi sorpresi da ciò che emerge durante le sessioni. Liberi dall'uso delle parole, tendiamo anche a essere più onesti con noi stessi riguardo a ciò su cui abbiamo bisogno di lavorare.

Naturalmente non c'è alcun giudizio da parte dell'operatore, ma a volte le restrizioni e i giudizi sono presenti, e sono quelli che il cliente porta con sé nelle sedute. Non dover parlare direttamente di un problema che si vuole affrontare può quindi portare a livelli più profondi di comprensione.

Evitare di esprimere qualcosa su cui si vuole lavorare è utile anche in caso di lutto. Per molti di noi, la perdita di una persona cara o di qualcosa a cui teniamo può essere insopportabile. Il suono ha la capacità di avvolgerci in una coperta aurale di sicurezza e conforto per aiutarci nel viaggio verso la guarigione senza bisogno di pronunciare parole.

Forse è per questo che in tanti degli antichi siti che abbiamo esplorato in queste pagine il suono era associato alle sepolture, alle cerimonie e ai rituali.

Un'altra ragione del rinnovato interesse per la guarigione sonora è il cambiamento culturale collettivo verso una maggiore apertura ai rimedi olistici per la salute. Perché prendere una pillola se alcune piccole modifiche nello stile di vita possono consentirci di vivere meglio? Una maggiore consapevolezza e un rispetto più profondo per l'importanza della salute mentale e di questo antico strumento di guarigione sta permettendo a un pubblico moderno di riconoscere che non deve semplicemente "soportare" di sentirsi stressato o ansioso. Questi sfibranti stati d'animo non devono necessariamente durare per sempre: si possono cambiare. È possibile sentirsi riposati, rilassati e felici.

Negli ultimi anni si è parlato molto anche di manifestazione e di come sia possibile realizzare i propri obiettivi cambiando i processi mentali. Ma mentre la manifestazione e le relative visualizzazioni di una vita e di una realtà nuove sembrano riuscire facilmente ad alcuni, altri devono lottare per ottenere i risultati desiderati. Tuttavia, anche tra costoro sta emergendo una nuova consapevolezza. Le persone stanno iniziando a capire che se le loro manifestazioni non hanno ancora funzionato, di solito non è a causa di una mancanza di impegno. Tutt'altro.

Piuttosto, tra i manifestatori sta crescendo la consapevolezza che forse il vero motivo per cui le cose non hanno funzionato e non stanno funzionando in termini di obiettivi potrebbe essere una disconnessione di fondo tra la mente e il corpo. Forse i loro propositi per il nuovo anno, un nuovo programma di benessere o un traguardo che stanno cercando di raggiungere, non si sono realizzati perché il loro corpo – e quindi la loro mente – è bloccato in modalità “combatti o fuggi”.

Lo stress e l'ansia cronici possono offuscare i tuoi pensieri, come vedremo nelle prossime pagine. Se sei continuamente in modalità di sopravvivenza, non sei in grado di creare. E la manifestazione consiste nel creare una nuova realtà.

Questi individui cercano la guarigione sonora per superare il traguardo delle loro ambizioni di vita.

Forse è lo stesso per te, forse hai preso questo libro perché non stai progredendo verso i tuoi obiettivi. Fortunatamente, in queste pagine imparerai come il suono favorisca l'autoindagine e la scoperta, e come cambiare lo stato del tuo corpo liberi la mente in modo da poter dare vita alle tue manifestazioni.

Comprenderai come la guarigione sonora ti connetta alla saggezza e alle visioni interiori, e risvegli i tuoi veri desideri. Scoprirai tutti i modi in cui il suono permette al tuo sistema nervoso di sentirsi al sicuro. Da qui, sarà più facile apportare cambiamenti nella tua vita e manifestare i tuoi scopi. Ma per prima cosa, devi adottare una disciplina emotiva e mentale.

CAPITOLO 2.

Cos'è la guarigione sonora?

*“Se vuoi scoprire i segreti dell’universo,
pensa in termini di energia, frequenza e
vibrazione”.*

– NIKOLA TESLA

Guarigione: “Il processo di riacquistare o dare di nuovo la salute a qualcosa o qualcuno. L’atto di stare meglio”. Questa è la definizione del dizionario. Si tratta di un recupero, e questo sottintende che è successo qualcosa che ti ha fatto stare male. Noterai che non viene precisato se tale processo riguarda l’aspetto mentale, emotivo o fisico; non facendolo, la parola “guarigione” li comprende tutti.

La guarigione sonora è riposo, ma può anche essere recupero. È un’esperienza somatica completa che permette di tornare in salute dopo aver provato dolore emotivo e mentale, sofferenza o malessere. La guarigione sonora può anche aiutare con il dolore fisico, ma questo aspetto lo affronteremo più avanti. Per ora voglio concentrarmi sul dolore che non si vede, soprattutto perché la guarigione sonora permette di guardarsi dentro.

Nel mondo occidentale, tendiamo a considerare la guarigione nel modo sbagliato. Siamo caduti in una trappola che ci porta a credere che dobbiamo costantemente cercare le risposte al di fuori di noi stessi, che tutto debba essere intellettualizzato per poter essere compreso e risolto. Sono una grande sostenitrice della psicoterapia, e so che parlare dei propri

problemi a volte è essenziale, ma è anche importante permettere al corpo di elaborare ciò che ha subito o sta ancora subendo.

Utilizzando il potere delle onde sonore, la guarigione sonora consente di arrivare alla fase di elaborazione. È un trattamento olistico che ti permette di accedere al riposo e al recupero, indipendentemente da come hai sperimentato la malattia. Ti mantiene in un bozzolo di onde sonore in modo che tu possa lasciare andare ciò che non ti serve più.

Per molti di noi, guarire significa soltanto riprendersi da un male fisico. Se ci si frattura un osso o si subisce la distorsione di una caviglia, sono previsti riposo e guarigione. Quando affronti una separazione, sperimenti stress sul lavoro o reagisci con ansia a una delle sfide della vita, gli altri si aspettano che tu “tenga duro”, “ti butti in qualcosa di nuovo” o “ti tenga occupato”, anche se il dolore mentale ed emotivo scatena una successiva reazione fisica.

Anche “C’è chi sta peggio”, “Non rimuginare sul passato” o “Guarda il lato positivo” possono essere frasi che hai sentito in presenza di dolore mentale o emotivo. Tutto ciò ignora o non riconosce il fatto che in certi casi il sistema nervoso è gravemente fuori controllo, e non si può uscirne con la sola forza del pensiero. Né è possibile convincere se stessi a entrare in uno stato parasimpatico di riposo e rilassamento. Questa condizione è l’opposto della reazione combatti o fuggi, e indica quando si è al sicuro: prende spunto dal mondo circostante per segnalare sicurezza. Non si può pensare di raggiungerla: bisogna *sentirla*.

Dato che stiamo parlando di guarigione, vorrei farti notare che ciò non significa che io sia una guaritrice. Non lo sono. Sono una facilitatrice, un’insegnante. Sono qui per guidarti verso le risposte che sono già dentro di te e fare in modo che sia tu stesso a raggiungere la tua guarigione.

IL LEGAME MENTE-CORPO

Il corpo e la mente sono intrinsecamente legati. Se immagini il cervello e il corpo come due destinazioni collegate da una strada, devi tener presente che il traffico scorre in entrambe le direzioni e questo flusso è molto importante.

Quando la mente è eccitata, lo avverti nel corpo attraverso le farfalle nello stomaco. Quando sei in collera, il tuo corpo si riscalda. Lo stesso

vale anche al contrario. Quando esci dall'ombra fredda in una giornata di primavera e senti il calore del sole baciare la pelle, non puoi fare a meno di sorridere per la gioia che provi in quel momento.

Il linguaggio del corpo può perfino influenzare direttamente lo stato d'animo. È stato dimostrato scientificamente che rilassare il viso e sorridere, sollevare le braccia sopra la testa in posa celebrativa o anche sedere con la schiena più dritta può migliorare l'umore^{13 14}.

Se sei in uno stato costante di stress e ansia, semplicemente pensare di non esserlo non cambierà la tua realtà, perché i ricordi non vengono immagazzinati solo nel cervello, ma anche nel corpo. Per cambiare il tuo modo di pensare, devi cambiare quello in cui ti senti: non puoi superare stress o traumi con la forza del pensiero o delle parole. Prima il tuo corpo deve sapere di essere al sicuro; devi dargli il permesso di uscire dalla modalità combatti o fuggi.

Negli ultimi anni, i neuroscienziati che si occupano di ansia hanno iniziato a confermare ciò che gli operatori del suono sanno da sempre: che l'ansia e lo stress cronico sono stati d'animo che poi portano a pensare troppo e a preoccuparsi, interessando prima il corpo, poi la mente. Non dico che non funzioni anche al contrario, ma molto tempo dopo che la tua mente ha percepito una minaccia, i residui di tale percezione potrebbero rimanere dentro di te, inviando segnali al cervello che indicano che il pericolo non è ancora passato. Questo induce a rimanere in uno stato di massima allerta, tecnicamente noto come ipereccitazione.

Un'altra incredibile scoperta è che il cuore contiene cellule che immagazzinano la memoria indipendentemente dal cervello. Questo spiega perché le separazioni e i lutti sono percepiti da tutto il corpo. E perché, quando ci troviamo di fronte a questi momenti che definiscono o sconvolgono la vita, non possiamo semplicemente pensare di tornare a essere felici.

Forse è per questo che odio profondamente la frase: "Ciò che non ti uccide ti rende più forte". A mio parere, è una delle affermazioni più tossiche che esistano. È concepita per farci andare avanti ignorando stress, fattori scatenanti e ostacoli, per farci continuare a essere produttivi, indossando una maschera di felicità e rispondendo "Sì, sto bene", quando non è così.

Inoltre, si tratta di una frase completamente falsa, di una menzogna per quanto riguarda il tuo corpo, perché ciò che non ti uccide distrugge il tuo

sistema nervoso. Ti priva della capacità di mantenere la calma e il controllo dei tuoi sentimenti, crea una situazione di default e ti mette in uno stato di ansia, rabbia e paura. Altera il tuo funzionamento.

In altre parole: sei più incline a fraintendere il tono di un innocuo messaggio da parte di un collega, di un superiore o anche di un amico quando sei già arrabbiato o nervoso? O a rispondere sgarbatamente al partner che ti chiede come è andata la giornata quando sei in preda allo stress?

Lo stress può addirittura diventare un'abitudine, e quando ciò accade si ha la sensazione di non essere più padroni di se stessi. Il corpo rimane in costante stato di allerta, e si perde il controllo della propria quotidianità.

Una semplice richiesta sul luogo di lavoro provoca una reazione spropositata, la scelta di cosa cucinare e mangiare per cena diventa una decisione impossibile. Si inizia a perdere il senso di connessione con se stessi e, inevitabilmente, si perde la connessione con gli altri. Come si può risolvere il problema? Come si fa a riattivare questa connessione?

RIEQUILIBRARE LA CONNESSIONE CORPO-MENTE

Nel mondo in cui viviamo, credo che si trascuri continuamente un passo fondamentale. Prima di qualsiasi tentativo di guarigione, è necessario regolare il sistema nervoso e riportare il corpo alla neutralità. Occorre ricostruire le fondamenta o forse gettarle per la prima volta, altrimenti è come applicare un'elegante carta da parati su una parete riparata alla meglio: all'inizio il risultato può sembrare soddisfacente, ma basta una tempesta, una grande folata di vento, perché l'intero muro si sgretoli, carta da parati compresa.

La regolazione del sistema nervoso garantisce una base solida da cui partire. La costruzione di un forte tono vagale (per maggiori informazioni, vedi [here](#)) assicura che ogni mattone sia applicato con cemento e non con sabbia.

Se salti questo passaggio, “Non è poi così male”, “Posso farcela” e “Le cose miglioreranno” saranno tutte affermazioni a cui non crederai mai. Semplicemente non hai la capacità di accettarle, e questo crea disaccordo tra corpo e mente. A prescindere da quante volte il cervello ti ripeta “Va tutto bene”, il corpo continuerà a inviarti messaggi che ti dicono di

ignorare queste parole, mantenendoti in una condizione di lotta, fuga, paralisi o sottomissione (vedi [here-here](#)). Ti dirà: “La situazione è brutta”, “Non *puoi* farcela” e “Le cose non miglioreranno *mai*”.

Il fatto è che le storie che racconti a te stesso su ciò che sta accadendo in una situazione e su come interpreti un evento, su come ti vedi, su come percepisci le azioni degli altri e su come pensi che essi percepiranno le tue, sono direttamente influenzate da ciò che sta facendo il tuo sistema nervoso. Ed è qui che entra in gioco il suono.

Il suono è un mezzo eccellente per aiutarti nel punto in cui ti trovi. Non importa quanto è alterato il tuo sistema nervoso, quanto ti senti ansioso o stressato, quanto sei nervoso quando entri in un bagno sonoro. Il suono ti manterrà dove sei e ti darà spazio per riposare in esso, e questo ti permetterà di liberarti gradualmente di tutto ciò che non ti serve più. Il suono ti offre l'opportunità di guarire te stesso.

EQUILIBRARE LE EMOZIONI

È il momento di fare una breve pausa per parlare delle emozioni. Si fa presto a biasimare ciò che percepiamo come “negativo”. Non è questo che voglio fare qui, né voglio cadere nella trappola melensa della positività tossica.

Non si può vivere senza mai provare emozioni problematiche. Non si può essere sempre felici e rilassati, e questo è normale. La vita è fatta di alti e bassi. Ci saranno sempre momenti buoni e momenti cattivi. Anche questo è normale.

È importante ricordare che i pensieri e i sentimenti di ansia, paura e stress servono a uno scopo. Un po' di stress fa bene, così come un po' di collera o di ansia. Sono tutti segnali di allarme che indicano la necessità di agire. Ti dicono qualcosa su quello che succede, avvertendoti che ti trovi in una situazione impropria, che potresti essere in pericolo, che è stato superato un limite personale ed è necessario apportare qualche cambiamento.

In sostanza, la collera è un messaggero. È un'emozione intesa a proteggerti e tenerti lontano dai pericoli. È una risposta a qualcosa che la mente e il corpo percepiscono come ingiusto o minaccioso. Può anche

sembrare un'emozione alternativa più sicura da esprimere rispetto, per esempio, al dolore o alla tristezza.

Anche gli ormoni che inondano l'organismo quando si prova una forte emozione servono a uno scopo. Permettono al tuo corpo di reagire e sono concepiti per renderti più veloce nelle emergenze. È lo scenario della tigre dai denti a sciabola che insegue i nostri antenati. Ecco perché lo stress è necessario. Nemmeno l'ansia deve essere temuta. Il disagio indica che è necessario un cambiamento. Questi segnali sono essenziali per il tuo benessere. Lo stress a breve termine richiede un'azione, poi scompare, e il corpo si riprende e torna a una sana normalità.

In questo libro ci occupiamo dello stress prolungato, ovvero dello stress cronico o acuto a lungo termine che si è impadronito di tutta la tua vita. Questo tipo di stress genera processi mentali negativi che ti consumano e ti impediscono di vivere come meriti: controlla il tuo corpo e quindi la tua mente. Un'ansia che si è intrecciata nel tessuto delle tue attività e interazioni quotidiane e che ora ti domina. Questo è ciò che intendiamo cambiare e guarire.

LA RISPOSTA ALLO STRESS

Quando si è stressati, il corpo reagisce attivando il sistema nervoso simpatico. Questa reazione è più comunemente nota come risposta “combatti o fuggi”. Oggi sappiamo che in realtà esistono quattro risposte diverse che possono essere attivate nei momenti di stress: lotta, fuga, paralisi e sottomissione.

Le prime due (lotta e fuga) provocano una reazione fisica attiva. La terza (paralisi) porta a una reazione fisica più passiva, mentre l'ultima (sottomissione) dà luogo a una reazione più fisiologica. Ciò che hanno tutte in comune è un impatto profondo sul tuo modo di pensare e vedere il mondo. Rimanere bloccati a lungo in uno di questi stati offusca il giudizio e confonde i pensieri quotidiani. Vedrai le cose come *pensi che siano*, non come effettivamente *sono*.

Lotta

L'energia combattiva ti farà considerare tutto con un atteggiamento negativo. Si verificheranno malintesi e perderai la capacità di vedere le cose come sono realmente. Un esempio è quando il tuo capo ti chiede di scambiare due parole e tu vai subito nel panico, convinto che si tratti di qualcosa di “brutto”, che devi aver “fatto qualcosa di sbagliato”, che ti incolperanno di qualche misfatto.

Il tuo sistema nervoso è in modalità di sopravvivenza, quindi percepisci anche un'esperienza neutra come una minaccia o un pericolo. Quando si è in questo stato d'animo, anche la memoria può risentirne: ci si può trovare in una situazione in cui i ricordi cambiano, perché gli eventi vengono considerati un punto di vista molto più duro o negativo.

Fuga

Questo genere di risposta ti porterà a vivere in uno stato di ansia continua, mantenendoti sempre in movimento. Se ripenso alla mia vecchia vita, di solito era proprio così che vivevo. In simili circostanze, si fa più fatica, ci si impegna in modo eccessivo nel tentativo di cavarsela, si cerca di fare sempre di più per superare lo stress che si prova. Il risultato sono affermazioni del tipo: “Una volta fatto questo...”, “Devo solo superare questo e questo...”, “Le cose andranno meglio quando avrò completato...”.

Paralisi

Questa reazione allo stress si attiva quando il corpo pensa di non poter combattere o fuggire da una situazione. Può essere una combinazione di risposta simpatica (battito cardiaco accelerato) e di inizio di stato dorsovagale (sospensione del respiro, completa immobilità). In tal caso, si ha la sensazione di non avere più scelta e di non poter fare nulla. Può iniziare ad affiorare un senso di impotenza che, con il tempo, si consolida.

Sottomissione

Come la paralisi, la risposta di sottomissione compare quando il corpo non crede di poter combattere o fuggire dalla situazione. Lo stress diventa così forte che si entra in una modalità di estrema elusione dei conflitti e

accondiscendenza, nota anche come “people pleasing”. L’energia insita in questa reazione ti spinge a evitare e a reprimere i tuoi bisogni. Cercherai di “tenere duro” e metterai te stesso in fondo alla lista delle tue priorità.

GUARIRE LA MENTE

I pensieri sono influenzati dal sistema nervoso. Quando si è in uno di questi stati di stress, si perde la capacità di vedere le cose con chiarezza. Non si riesce a distinguere il quadro generale. Il sistema nervoso altera e offusca la visione della realtà. La sovreccitazione impedisce anche di essere creativi o innovativi, e la capacità di risolvere i problemi risulta compromessa.

La regolazione del sistema nervoso consente di uscire da questi stati di allerta e di avere la mente più lucida. Si ritorna a uno stato più fluido, che porta a pensare in maniera diversa.

Non sorprende che molti dei miei clienti, oltre a sperimentare assenza di stress quando mettono in atto una pratica regolare di guarigione sonora, scoprono anche che la loro vita diventa più appagante. Improvvisamente, hanno lo spazio mentale per incorporare anche altri cambiamenti positivi. Ecco perché, subito dopo un bagno sonoro, si può essere inondati di idee. Il mio piano aziendale è nato dopo il mio primo *drum circle*, molti anni fa. Mi sono “svegliata” con una visione chiara come una giornata serena. Ho afferrato il mio taccuino, e le idee si sono riversate sulla carta attraverso l’inchiostro.

La capacità di pensare in modo razionale è anche il motivo per cui, dopo un bagno sonoro, le cose che sembravano insormontabili cominciano improvvisamente ad apparire gestibili. Gli ostacoli che ti impedivano di provare un senso di pace diventano un po’ più piccoli e la tua visione diventa un po’ più chiara. Alla fine, scopri che questi ostacoli possono anche scomparire del tutto, e cominci a trovare risposte a problemi che prima non potevano essere risolti.

Riesci di nuovo a vedere le cose come sono realmente. Un sistema nervoso calmo e ben regolato ti rafforza e ti insegna che puoi mantenerti al sicuro. Di conseguenza, le cose cominciano a diventare più facili.

COS'È IL BAGNO SONORO?

Prima di tutto, il fatto che ci sia la parola *bagno* non significa che sia presente dell'acqua. A differenza di una rilassante immersione in una vasca, il bagno sonoro è un trattamento olistico che utilizza il suono, la frequenza e le vibrazioni per portarti in uno spazio fisico e mentale di profondo riposo. Con questo termine si indica anche genericamente qualsiasi tipo di sessione di guarigione sonora o di terapia del suono.

Il bagno sonoro si differenzia dalla musicoterapia perché vengono utilizzati soltanto suoni e note, non melodie, ritmi o testi. Al contrario, gli strumenti terapeutici vengono suonati in modo da rallentare le onde cerebrali, indicando al corpo che si è al sicuro. Questo, a sua volta, attiva il sistema nervoso parasimpatico. Il risultato è che si inizia a respirare più lentamente e la frequenza cardiaca rallenta. L'attenzione si concentra all'interno. Ci si comincia a staccare dal mondo fisico circostante, e la mente entra in uno stato di coscienza più profondo. Questo permette di raggiungere un intenso stato di meditazione. È un invito a riposare, un modo per guarire e per eliminare lo stress che ci si porta dietro.

Ma *perché* si chiama bagno sonoro? Perché è come se le onde sonore degli strumenti ti bagnassero con le loro vibrazioni meditative, avvolgendoti e guarendoti. Detto questo, può essere utile considerare una meditazione sonora simile a un normale bagno. Per fare un bagno nella vasca è necessario riservarsi un po' di tempo. A differenza di una doccia, un bagno può diventare un'esperienza vera e propria. Si possono accendere candele profumate, leggere un libro e mettere nell'acqua sali per il corpo oppure olio per ammorbidire la pelle. Il bagno permette di essere presenti nel momento e di assaporare il solo fatto di esistere.

Sotto molti aspetti, un bagno sonoro è la stessa cosa. Ti viene chiesto di trovare del tempo per te stesso e di mettere in pausa tutti gli altri eventi della tua vita. È un dono e un invito ad abbandonarsi. Non devi fare nulla di produttivo nel senso comune del termine. Un bagno sonoro ti offre la possibilità di *essere* anziché *fare*.

COSA SUCCEDDE IN UNA SEDUTA DI GUARIGIONE SONORA?

In genere, un bagno sonoro prevede di stendersi comodamente, ma è possibile godersi il suono anche da seduti. L'importante è assumere una posizione sicura e piacevole. Nel [capitolo 6](#) sono descritte alcune delle mie posizioni preferite, ma la maggior parte delle sessioni si svolge su materassini con cuscini e coperte.

Questo tipo di pratica meditativa profondo abbassa la temperatura corporea, quindi le coperte sono necessarie perché probabilmente comincerai a sentire freddo. Poiché si rimane distesi a lungo, consiglio sempre di mettere un bolster (o qualsiasi altra imbottitura) sotto le ginocchia per sostenere la schiena in modo più efficace. Se hai le gambe lunghe, metti anche un cuscino sotto i piedi per tenerli sollevati. Questo è particolarmente utile se non ti sei mai seduto per tutto il giorno.

Le sessioni individuali, soprattutto se si tratta di terapia del suono, si svolgono di solito su un lettino per trattamenti. La posizione elevata rende più facile all'operatore muoversi intorno a te e intervenire sul tuo corpo (o molto vicino) quando necessario.

STRUMENTI PER LA GUARIGIONE SONORA

Se parli con qualsiasi operatore o terapeuta del suono, scoprirai che gli strumenti sono il nostro punto debole, la nostra kriptonite. Li amiamo e vorremmo averli tutti se lo spazio non fosse un problema: uno di ciascuno e in ogni colore e nota. Spesso ho con me strumenti diversi in giorni diversi, e posso cambiare quelli che uso da una seduta all'altra nello stesso giorno. Ecco perché non esistono due sessioni di guarigione sonora uguali.

I principali strumenti utilizzati per i bagni sonori sono le campane di cristallo (grandi, bianche e smerigliate, ma anche quelle alchemiche colorate), le campane himalayane, i tamburi e i gong. Tutti possono aiutarti a raggiungere quello che i terapisti del suono chiamano stato di coscienza alterato (ASC, *Altered State of Consciousness*, di cui parleremo più in dettaglio a [here](#)) e a calmare il sistema nervoso.

La scelta del tipo di sessione dipende completamente da te. Alcuni bagni sonori presentano diversi strumenti, quindi potresti non avere la possibilità di scegliere, ma altri possono concentrarsi su uno in particolare. Se ci sono varie opzioni, prova il maggior numero possibile di strumenti. Certi clienti si innamorano subito delle campane himalayane,

mentre altri preferiscono il tamburo. Alcuni non riuscirebbero nemmeno a immaginare di partecipare a una sessione in cui non siano presenti campane di cristallo. Fai diverse prove per scoprire ciò che funziona meglio per te.

Per anni ho pensato di odiare il suono del gong, trovandolo aggressivo, conflittuale e maschile, il che di per sé è indicativo. Gli strumenti che non ci piacciono, o le sessioni che troviamo scomode, possono spesso rivelare qualcosa di fondamentale su noi stessi.

Oggi so che odiavo il gong perché all'epoca ero fuori equilibrio, con una forte prevalenza della mia energia maschile. Il potente rimbombo del gong rendeva ancora più estrema la mia condizione. Detestavo a tal punto questo strumento da escluderlo dalla mia formazione iniziale di operatrice del suono. In seguito, una volta riacquisito un maggiore equilibrio, mi sono ritrovata attratta da esso. Ora, naturalmente, lo adoro.

Non esitare nemmeno nel provare diversi insegnanti, perché ogni operatore conduce le sue sedute in base alla propria saggezza innata, esperienza di vita ed energia. Anch'io sono attratta da certi stili di pratica quando partecipo a un bagno sonoro. Esplorando diversi insegnanti e una gamma di strumenti, potrai trovare quelli più adatti a te.

Tuttavia, vorrei darti un piccolo suggerimento. Durante un bagno sonoro, non cercare di capire da cosa sia generato un certo suono o di sbirciare quando senti qualcosa che ti sembra strano, diverso o anche familiare. È il tuo cervello cosciente che ti riporta in modalità di pensiero, di categorizzazione e di comprensione. Partecipi a un bagno sonoro per staccare la spina, per fare l'esatto contrario, quindi abbandonati ai suoni che senti e immergiti in essi, indipendentemente dallo strumento che li produce.

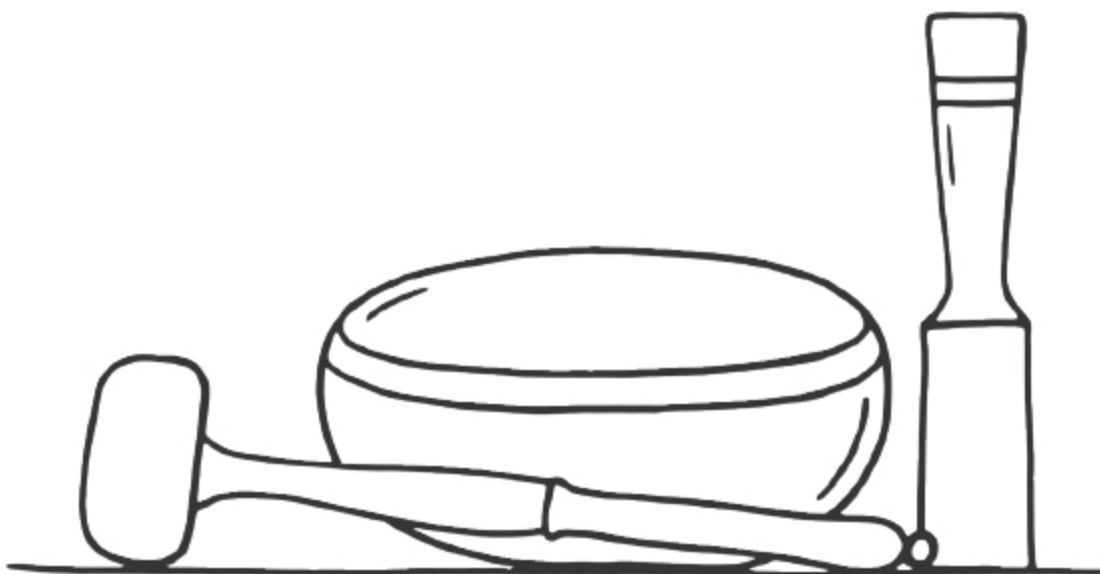
Più tardi, potrai fare domande al tuo operatore. Io faccio sempre sapere ai clienti che possono chiedere quello che vogliono dopo una sessione, condividere ciò che hanno appena sperimentato o anche parlare di ciò che hanno trovato impegnativo. Ma nel corso di una seduta, cerca di essere nel momento.

Campane himalayane

Queste ciotole di metallo color bronzo sono quelle che noi chiamiamo le coccole del mondo della guarigione sonora. Piene di armoniche,

producono suoni caldi, ricchi e confortanti per cullarti dolcemente in uno stato di onde cerebrali alfa. Trovo che siano perfette per chi si avvicina per la prima volta al suono, perché l'intensità dei loro toni ti incanta e ti trattiene.

Le ciotole vengono percosse con lunghi mazzuoli e suonate lungo il bordo. Le vibrazioni che producono sono potenti, quindi se hai delle otturazioni metalliche ti consiglio di dire all'operatore di non avvicinarsi troppo a te. Inoltre, non sono indicate per trattare di persona chi ha un pacemaker, poiché le vibrazioni possono interferire con il ritmo del dispositivo.



Una cliente che aveva partorito da poco si accorse che le campane, benché poste a un metro e mezzo di distanza, facevano vibrare il latte materno nel suo corpo. Per questo motivo, prendemmo l'abitudine di assicurarci che avesse allattato prima delle sedute.

Le campane (o ciotole cantanti) himalayane possono anche essere collocate direttamente sul corpo per eseguire il cosiddetto massaggio vibroacustico, che aiuta a sciogliere la tensione nei muscoli. Ho visto molti video di persone sedute all'interno di enormi ciotole o intente a batterle contro la testa. Personalmente, sconsiglio simili pratiche. Le vibrazioni attraversano il derma e penetrano nel corpo, producendo effetti molto potenti. Per questo motivo mi piace usare le campane solo sulla

parte posteriore del corpo e sugli arti, evitando di avvicinarmi agli organi principali.

A volte si ha l'impressione che l'operatore potrebbe applicare un po' più di energia quando usa le ciotole, ma il massaggio vibroacustico è ingannevolmente forte, e il DOMS (*delayed onset of muscular soreness*, ovvero indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata) del giorno dopo lo testimonia. Ecco perché una seduta mista, comprendente un trattamento sonoro e un massaggio, può essere una buona idea, soprattutto se si tratta della prima seduta di questo tipo. Ciò permette di vedere come reagisce il corpo.

Queste ciotole di metallo, che si pensa siano nate inizialmente come piatti per il cibo nell'India settentrionale e in Nepal, sono talvolta chiamate (erroneamente) anche campane tibetane. Negli ultimi anni, molte persone della comunità tibetana si sono schierate contro tale denominazione, sostenendo che una simile associazione rappresenta una mercificazione profondamente dannosa della loro cultura. Dal momento che il termine campane himalayane non solo è più accurato, ma evita anche un danno culturale, preferisco chiamarle sempre con questo nome.

Esiste anche una certa disinformazione creativa. L'idea che queste ciotole siano fatte di sette metalli diversi è un mito che è stato ampiamente sfatato dall'Università di Oxford, eppure persiste.

La "leggenda" vuole che ogni ciotola sia realizzata con una combinazione di vari metalli diversi per simboleggiare i diversi pianeti. Abbiamo l'oro per il Sole, l'argento per la Luna, il rame per Venere, il ferro per Marte, lo stagno per Giove, e il mercurio e il piombo per Saturno. Non solo la presenza di oro farebbe lievitare il prezzo, ma accurati test hanno dimostrato che tutte le ciotole martellate a mano sono in realtà realizzate in bronzo, che è una lega di rame e stagno. Questa combinazione di metalli (a più alto contenuto di stagno) è chiamata bronzo per campane: produce un suono bellissimo e viene utilizzata da migliaia di anni per la produzione di campane. La composizione metallica delle ciotole cantanti himalayane significa anche che tecnicamente fanno parte delle campane e dei gong, e in realtà sono più simili a campane fisse che a ciotole.

Le ciotole di qualità inferiore prodotte a macchina sono realizzate in ottone, una combinazione di rame e zinco. A mio parere, non hanno un

suono altrettanto buono e si trovano più facilmente nei negozi di cristalli e nei centri di yoga che in un buon negozio di strumenti.

Esistono anche alcuni miti riguardo alla loro realizzazione. Non biasimo i venditori per la loro creatività nel cercare di aggiungere un po' di magia ai loro articoli, ma mi dispiace dire che le probabilità che la tua ciotola sia stata fabbricata alla luce della luna piena o durante la recitazione di sutra da parte dei monaci sono scarse o nulle.

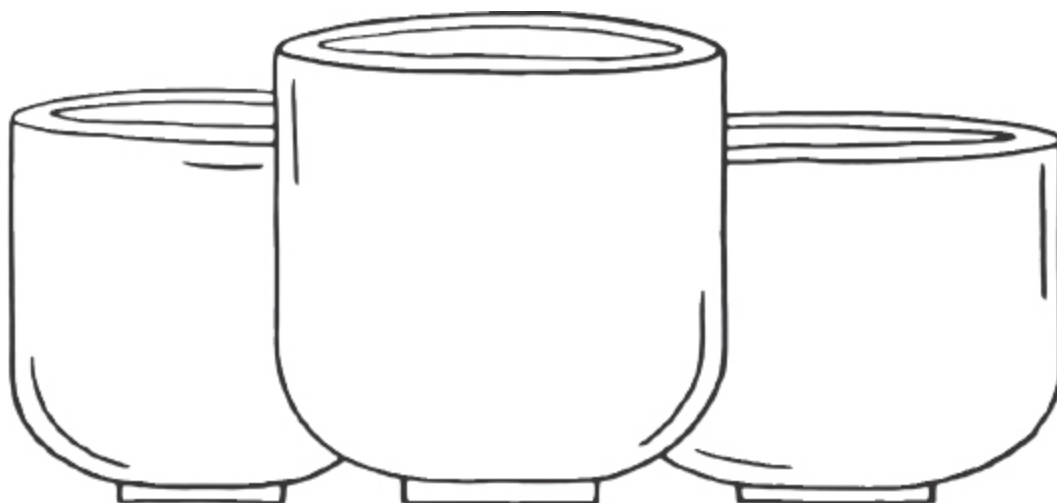
Naturalmente, per molte persone i miti non hanno importanza, poiché non comprano strumenti, né io consiglio di farlo. A parte le spese, suonare una ciotola o uno strumento terapeutico mette in uno stato d'animo diverso rispetto a quando ci si limita ad ascoltarne il suono, perché vanifica lo scopo che si desidera raggiungere. L'unica eccezione è rappresentata dal tamburo, di cui parleremo tra poco.

Ciotole cantanti di cristallo

Di solito, non sono il primo strumento a cui si pensa quando si immagina un bagno sonoro. Ne esistono due tipi: le ciotole di cristallo di quarzo bianco smerigliato e quelle alchemiche colorate. Oltre che nella forma, differiscono anche nel suono e, a mio parere, hanno scopi leggermente diversi.

Cominciamo con le ciotole alchemiche colorate. Realizzate al 99,99% in quarzo, sono fuse con tracce di gemme diverse, come lo smeraldo e il rubino, e metalli come l'oro e il platino per conferire le famose sfumature. Sebbene più leggere e più piccole di altri tipi di ciotole, sono anche molto costose. Se ci si avvicina troppo a esse durante un bagno sonoro, il loro costo giustifica il nervosismo dei praticanti del suono. Un tocco accidentale potrebbe facilmente causare danni per migliaia di euro.

Come le ciotole himalayane, quelle di cristallo possono essere piene di armoniche, il che significa che sono in grado di creare diverse note anziché una sola. La nota più bassa (la nota fondamentale) sarà segnata sulla ciotola. Questi tipi di campane hanno un tono più penetrante e sono perfette per creare battiti binaurali durante una sessione, producendo il caratteristico effetto "wah-wah".



La maggior parte delle ciotole di cristallo ha un fondo arrotondato e poggia su un anello di gomma che le mantiene in posizione. Anche le ciotole degli operatori sono fatte di cristallo, ma hanno una forma a calice con un gambo di quarzo che permette di tenerle in mano mentre ci si muove per la stanza.

Le ciotole di quarzo smerigliato sono in genere più grandi, decisamente più pesanti (basta chiedere ai miei bicipiti) e di colore prevalentemente bianco. Sono le ciotole di cristallo originali (quelle alchemiche sono venute dopo). Hanno una struttura esterna più ruvida e all'interno sono lisce e simili a vetro. Realizzati al 99,997% in quarzo, questi strumenti sono nati per puro caso. Originariamente sottoprodotto di scarto della Silicon Valley, le ciotole di cristallo di quarzo (che possono resistere a temperature molto elevate) fungevano da crogioli per la fabbricazione dei microchip dei computer. Poi qualcuno scoprì che erano estremamente risonanti e producevano suoni meravigliosi che potevano essere utilizzati per il rilassamento, e da allora sono diventate strumenti di guarigione sonora.

Queste ciotole hanno una tonalità pura, il che significa che sono prive delle armoniche delle altre ciotole di cui abbiamo parlato finora. Ciascuna di esse contiene una sola nota. Quando alcune note vengono suonate insieme, creano intervalli musicali incredibilmente suggestivi ed emozionanti.

Mi piace usare questo tipo di ciotole e creare intervalli con esse. Il loro suono espansivo le rende strumenti utili per l'introspezione profonda, per elaborare e risolvere un problema, e per superare traumi. Le loro

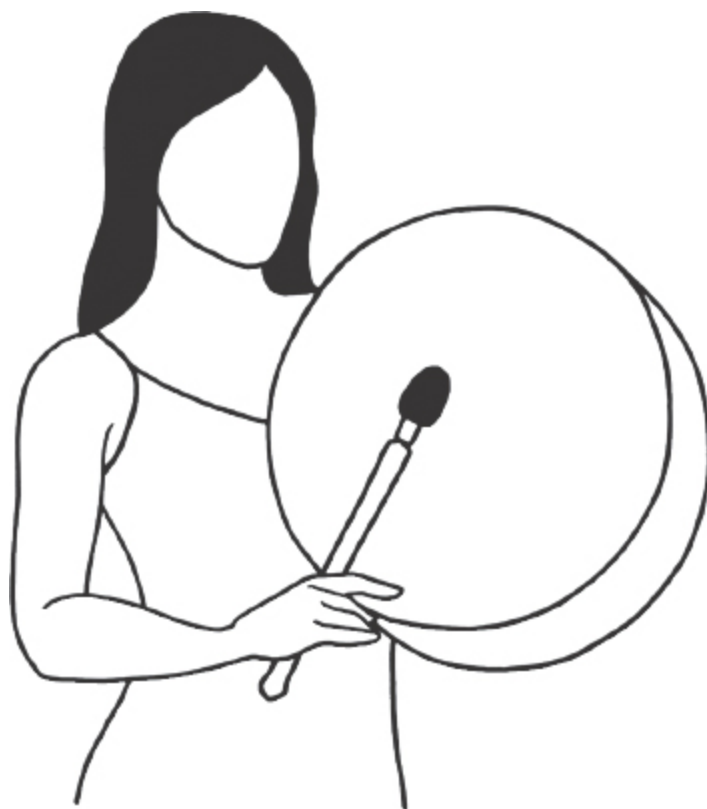
dimensioni e la purezza del suono fanno sì che producano anche suoni molto più forti rispetto ad altri tipi di ciotole cantanti, rendendole perfette per gruppi numerosi.

Tamburi

Tra tutti gli strumenti di cui mi servo, i tamburi a cornice sono quelli con cui ho il rapporto più particolare. Fisicamente parlando, sono i più impegnativi da suonare, mentre a livello mentale richiedono una grande capacità di concentrazione per non cadere in trance. Alla luce di queste difficoltà, può sembrare strano che io li tenga nel mio armamentario, eppure alcune delle esperienze più surreali, euforiche, spirituali, creative, trasformative e rilassanti vissute da me o dai miei clienti hanno implicato tutte l'uso del tamburo.

Il tamburo deve essere un'esperienza personale. Occorre sentire le sue vibrazioni e lasciare che l'energia del ritmo muova l'energia dentro di noi. Come le ciotole himalayane, anche i tamburi a cornice possono essere utilizzati per il massaggio vibrazionale. Ma a differenza delle ciotole, i tamburi non vengono appoggiati sul corpo, bensì suonati molto vicino. Le loro vibrazioni sono intense e li rendono ottimi strumenti per combattere dolori e indolenzimenti.

I tamburi sono eccezionali per favorire la concentrazione, l'autoconsapevolezza e la lucidità mentale. Hanno anche la capacità di portare in uno stato di trance più rapidamente di altri strumenti. Non sorprende che siano presenti in tutte le culture del pianeta, spesso considerati sacri e utilizzati per cerimonie, guerre, danze, celebrazioni e per evocare esperienze spirituali. Il tamburo è così efficace nel provocare stati alterati di coscienza che a volte è difficile per me, come praticante, mantenere la concentrazione senza lasciarmi trascinare dal ritmo.



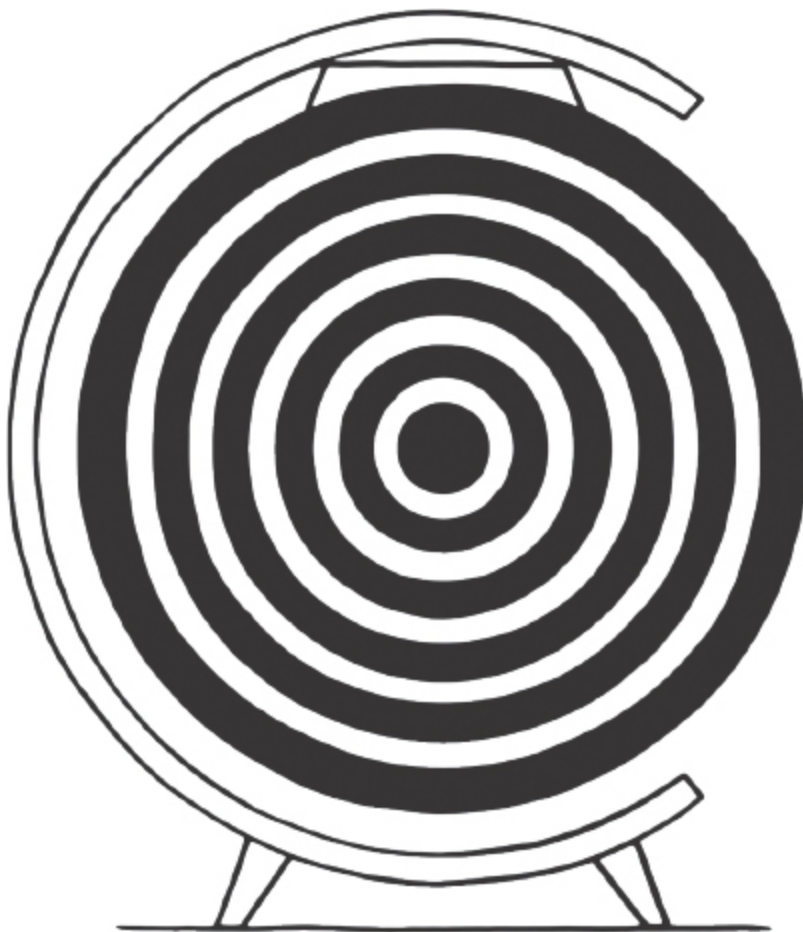
Gong

Il gong è uno strumento potente, intenso e altamente emotivo, ottimo per smuovere emozioni e pensieri bloccati, e per respingere le convinzioni autolimitanti. È noto anche come Tam-Tam. Prima di entrare nel mondo della guarigione sonora, potresti aver visto qualcuno suonarlo con gesto plateale prima dell'inizio di un vecchio film (se non sai di cosa sto parlando, digita "Rank films intro" su YouTube, e troverai un uomo con la pelle unta e a torso nudo che colpisce un gong come se la sua vita dipendesse da questo). Fortunatamente, ai moderni operatori del suono non viene richiesto di essere a torso nudo per suonare il gong, né di colpirlo con forza caricaturale.

Appartenenti alla categoria degli strumenti a percussione, i gong hanno forma rotonda e sono realizzati in metallo. Vengono utilizzati nelle orchestre europee fin dal 1790 e da migliaia di anni in Oriente. Come le campane himalayane (che sono considerate gong a ciotola), i gong sospesi (come sono anche conosciuti) possono essere di bronzo o di ottone.

A seconda dei mazzuoli e dei percussori utilizzati, un gong produrrà una serie di toni e frequenze diverse: i toni alti sono concepiti per stimolare e quelli bassi per rilassare.

I gong possono essere classificati in diversi modi.



- **Gong piatti** – Sono privi di bordo e, come suggerisce il nome, completamente piatti. A volte sono chiamati anche gong del vento.
- **Gong capezzolo** – Noti anche come gong borchianti, presentano al centro un rialzo o una borchia al centro e tendono a contenere le frequenze più basse.
- **Gong Chau** – Sono quasi piatti, con la faccia leggermente concava. Secoli fa, venivano usati nelle processioni e nelle occasioni ufficiali. L'incontro di due funzionari di alto rango era

accompagnato dal suono del gong, e il maggior numero di colpi indicava chi era il più alto in grado.

- ☉ **Gong flangiati** – Sono quelli forniti di bordo largo e curvo.
- ☉ **Gong sinfonici** – Questi gong contengono un’ampia varietà di toni ricchi, che li rendono perfetti per le orchestre e per le sedute di guarigione sonora.
- ☉ **Gong accordati** – Questi gong vengono accordati alla frequenza fondamentale di un pianeta, di una stella o di un altro corpo celeste attraverso calcoli basati sul lavoro del matematico e musicologo svizzero Hans Cousto.

Esistono anche delle combinazioni. Per esempio, un gong sinfonico Patiste è anche un esempio di gong flangiato perché ha un bordo curvo.

I bagni sonori che utilizzano prevalentemente o esclusivamente i gong possono essere chiamati anche bagni di gong, ma un bagno sonoro non è necessariamente un bagno di gong.

Percussione terapeutica

È qui che entrano in gioco campane tubolari, shaker, sonagli, tamburi del tuono, tamburi del mare e bastoni della pioggia, per fornire un risveglio dolce e cadenzato verso la fine delle sessioni. Non tutti amano questa parte, ma serve a uno scopo. I suoni gravi e a bassa frequenza, e il modo in cui vengono prodotti, sono studiati per riportarti a una maggiore consapevolezza. Ti cullano mentre ti risvegliano dallo stato meditativo profondo e sognante. Le persone che non amano le percussioni terapeutiche non le amano proprio per questi motivi, poiché indicano che la sessione sta per terminare. Rispetto al modo in cui vengono suonati gli strumenti che la precedono, la sequenza di percussioni terapeutiche è stimolante, ed è concepita per esserlo.

Nell’audio allegato a questo libro (vedi [here](#) per il codice QR), ho mantenuto le percussioni leggere e piuttosto brevi, in modo che se desideri addormentarti subito dopo, puoi farlo. Ovviamente, non devi ascoltarlo quando guidi o hai bisogno di concentrazione.

Altri strumenti

Nei bagni sonori vengono usati anche molti altri tipi di strumenti, ma sono troppi per poterli esaminare in questa sede. Durante una seduta possono essere suonati monocordi (antichi strumenti rettangolari a corda), handpan (noti anche come tamburi a lingua d'acciaio), scatole Shruti (droni indiani), diapason, arpe, piramidi di cristallo, xilofoni e perfino didgeridu.

Nessuno di questi strumenti è migliore o peggiore degli altri. È solo una questione di preferenze personali. Il modo in cui il tuo cervello interpreta e riceve il suono è unico. L'obiettivo principale dell'operatore è quello di condurti in uno stato di calma. Non tutti gli strumenti avranno lo stesso impatto su di te. Per me, il suono di un tingsha (una sorta di campanello costituito da due cimbali legati alle estremità di un laccio di pelle) non sarà mai rilassante: lo trovo stridulo e fastidioso. Pertanto, ci possono essere suoni che non ti piacciono e strumenti che ami. Esplora con mente aperta.

Devo anche aggiungere che non esistono due sedute uguali, anche se l'operatore usa gli stessi strumenti. L'energia dei partecipanti e quella del terapeuta in un determinato giorno, così come le condizioni atmosferiche e la temperatura, influiscono sul modo in cui il suono viene prodotto e su come lo senti. Nei giorni in cui conduco sessioni consecutive, cambio spesso gli strumenti e il modo di suonarli. Per questo è importante non avere un'idea fissa di come può essere un bagno sonoro. Tieniti aperto a ricevere il suono così come viene.

IL SILENZIO È D'ORO

Come abbiamo già detto, il suono è semplicemente energia udibile, ma c'è una tale forza nell'energia inudibile che segue un bagno sonoro che non si può non tenerne conto. Includo sempre uno o due minuti di silenzio – a volte anche cinque – in ogni bagno sonoro che facilito. Avverto sempre i clienti che il bagno sonoro terminerà con un breve silenzio, sia che si tratti della loro prima sessione con me o della centesima, e li invito ad abbandonarsi a esso.

Per chi ha la mente sempre attiva, questo può sembrare una perdita di tempo. Perché l'assenza di suono dovrebbe recare qualche beneficio in

un'esperienza di guarigione sonora? Sicuramente il silenzio non serve a nulla, giusto? Sbagliato. Il silenzio che segue un bagno sonoro è carico di energia e può essere percepito con una tale intensità da diventare assordante. Può essere incredibilmente potente, e non lo dico con leggerezza.

Che tu sia da solo in una sessione individuale, che faccia un bagno sonoro a casa tua o in un contesto di gruppo, il silenzio ti permette di stare veramente con te stesso. E questo invita a un tipo di riflessione che spesso trascuriamo. Il silenzio che segue un bagno sonoro ti dà il tempo di entrare in te stesso, di guardarti dentro, di essere presente a ciò che hai appena vissuto e di assimilarlo davvero. Se durante la seduta hai avuto un'intuizione o sei stato pervaso da un senso di pace e gratitudine, assapora l'esperienza abbandonandoti a essa e lasciando vagare la mente.

Se hai sperimentato uno stato ASC simile alla trance (per saperne di più, vedi [capitolo 3](#)), e quindi hai raggiunto uno stato dominato da onde cerebrali theta, il tuo cervello avrà bisogno di tempo per tornare lentamente a uno stato di veglia a dominanza beta. Non si deve passare immediatamente dalla meditazione profonda al normale chiacchierio. Il silenzio fa da ponte tra le due cose. È anche uno straordinario contrasto con il suono e dà un senso di equilibrio. Il silenzio è lo yin rispetto allo yang del suono, il buio rispetto alla luce. Non si può avere l'uno senza l'altro: il loro è un rapporto di perfetta simbiosi.

Non rimango sorpresa quando i nuovi clienti dichiarano di non ricordare l'ultima volta in cui sono rimasti in silenzio. O siamo in compagnia di qualcuno o ci manteniamo connessi con gli altri per mezzo della tecnologia. Oppure, pur essendo soli, riempiamo il nostro spazio con il frastuono della televisione, della radio e della musica.

Potremmo anche farlo per tenere lontano un senso di solitudine, e questo è comprensibile. Il silenzio può ricordarci una mancanza di connessione, un momento lontano dalla collettività. Ma l'assenza di silenzio nella tua vita potrebbe impedirti di connetterti con te stesso, di ascoltare la tua voce interiore, di sintonizzarti con la tua essenza, di essere ciò che sei.

Nota

Meno è meglio

Qualche consiglio per chi frequenta i bagni sonori e per chi li facilita. In un mondo in cui i social sono pieni di immagini di bagni sonori con centinaia di ciotole e un esercito di gong, può sembrare che sia necessaria un'orchestra per ottenere i massimi benefici. Questo non è assolutamente vero.

Partecipanti, fidatevi di me quando vi dico che potrei farvi entrare in sintonia con una sola ciotola, suonando una sola nota. Lo so perché l'ho fatto. Quindi non fatevi ingannare dall'idea che l'operatore debba usare tutti gli strumenti del suo armamentario sonoro per farvi ottenere il massimo dalla vostra seduta.

Operatori, se l'arte è il modo in cui decoriamo lo spazio e la musica (o meglio, il suono in questo caso) è il modo in cui decoriamo il tempo, ricordate che nessun artista usa tutti i colori della sua tavolozza per ogni quadro. Lo stesso vale per noi. Non è necessario usare in ogni sessione tutti i flauti, i tamburi, le campane tubolari, i gong e le ciotole di cui disponete. A volte meno è meglio.

L'uso delle note e delle frequenze giuste può essere più potente dell'effetto ottenuto inserendo il maggior numero possibile di suoni diversi. Se immaginate un bagno sonoro come un arcobaleno acustico, usando troppi colori della vostra tavolozza potreste semplicemente creare un gran pasticcio marrone.

A CHI FA BENE UN BAGNO SONORO?

Un bagno sonoro è adatto a chi ha poco tempo o è continuamente sotto stress. La cura del suono può essere utile se si soffre di ansia o si è così stressati e sopraffatti da non avere il tempo di imparare una nuova abilità. Un bagno sonoro è utile per chi vuole calmare il proprio chiacchiericcio interiore e spegnere la mente, o per chi vuole sentirsi riposato ma ha scoperto che la meditazione tradizionale non funziona per lui.

Il tipo di persone che varcano la mia soglia per un bagno sonoro varia notevolmente. Sono molto grata per questo. La guarigione sonora è stata

per molti anni accessibile solo nel retro di un polveroso negozio di cristalli, in cima ad alcuni scalini malfermi. Ora puoi entrare nella tua palestra locale, in un circolo ricreativo o perfino in una galleria o in un monumento nazionale per sperimentare il potere del suono.

Grazie a questa maggiore visibilità, ho potuto vedere un'ampia varietà di persone immergersi nei benefici del suono terapeutico. Tra queste, neomamme che non riescono a dormire e hanno bisogno di uno spazio per sé, amministratori delegati che devono prendere decisioni difficili, imprenditori che hanno bisogno di una spinta alla creatività, gruppi di amici che vogliono aggiungere un po' di zen alla loro settimana e coppie che vogliono trascorrere dei bei momenti insieme in un modo diverso. Non c'è categoria di persone che non possa trarre beneficio dal suono.

La guarigione sonora può aiutarti anche quando sei in ottima forma e tutto va per il meglio. Spesso trascuriamo i nostri bisogni interiori profondi quando le cose vanno bene, ma a volte il lavoro più efficace, soprattutto nelle sessioni individuali, viene effettuato in queste circostanze. Quando ti senti a tuo agio e non cerchi attivamente di evitare una crisi, è il momento ideale per fare un check-up con te stesso, che ti aiuterà anche a mantenere questo stato positivo.

È così che vedo il mio osteopata. Trasportare tutto il mio kit e rimanere a lungo china sulle ciotole significa che devo fare attenzione alla mia postura. Aspettare di avere un infortunio per chiedere aiuto è ovviamente vantaggioso, ma la cura regolare del mio corpo (in questo caso) mi permette di evitare un grosso problema. La guarigione sonora può essere utilizzata allo stesso modo.

Quando le cose vanno bene, la terapia del suono può migliorarle. Nel mondo occidentale, a volte guardiamo alla salute e al benessere considerando il minimo che possiamo fare, piuttosto che il massimo che potremmo ottenere. Credo che questa tendenza sia presente anche nella nostra psiche collettiva. L'opposto di soffrire di ansia e di stress cronici non è sentirsi "meno ansiosi del solito" e "solo un po'" stressati, e non basta che le cose vadano "bene" quando potrebbero andare "benissimo".

Si potrebbe fare un paragone con la dose giornaliera raccomandata (RDA, *Recommended Daily Allowance*) di vitamine. La RDA non è stata concepita per garantire una salute ottimale, ma ha lo scopo di fornire il minimo indispensabile per la sopravvivenza. La salute mentale è spesso vista con la stessa lentezza. Non è necessario essere disperatamente infelici o

desiderare di nuocere a se stessi prima di poter desiderare che le cose migliorino. Puoi scegliere un'esistenza in cui è possibile prosperare anche quando le cose vanno bene. Puoi liberarti di qualsiasi intralcio che non ha più motivo di essere presente nella tua vita, anche se non richiede la tua attenzione immediata.

Quando ci si sente bene e il sistema nervoso è calmo e ben regolato, si ha l'ottima opportunità di fare un lavoro più profondo per sbarazzarsi di vecchi traumi e affrontare i problemi.

È importante ricordare che l'energia è limitata. Ne hai solo una certa quantità che puoi utilizzare in un dato momento. Uno dei motivi per cui dico ai clienti di cercare di non preoccuparsi troppo è che se consumi le tue energie arrovellandoti nel timore che accada qualcosa, ne avrai di meno per affrontarlo se accade davvero. Se vivi in uno stato costante di ansia e paura, non sarai in grado di gestire la situazione nel caso che qualcosa vada storto. Se invece lavori per costruire la tua resilienza, non solo non ti preoccupi, ma aumenti la tua capacità di affrontare il problema quando succede qualcosa che giustifica una risposta allo stress.

Lavorare con la mente subconscia in uno stato di relax e felicità può amplificare anche altri obiettivi. Vuoi esprimere qualcosa? Perseguire i tuoi obiettivi in modo più efficiente? Oppure desideri riformulare gli schemi di pensiero negativi che ti hanno frenato in passato? Il momento migliore per farlo è quando non stai affrontando le conseguenze di ciò che è avvenuto. In realtà, non c'è momento migliore per fare un lavoro di autosviluppo di quando non sei in modalità crisi.

IL CERVELLO COME UN CAOTICO UFFICIO

Questa è la mia analogia preferita quando si tratta di spiegare come funziona il suono e perché è salutare. Immagina che il tuo cervello sia come un ufficio caotico, con un'accozzaglia di schedari diversi: alcuni alti come montagne, altri vasti come oceani e altri ancora profondi come normali schedari. In questo spazio, ci sono anche grandi scrivanie vuote.

Ogni giorno arrivano nuovi fascicoli di varie grandezze e gradi di importanza e, a causa delle dimensioni dell'ufficio, riporli richiede tempo. Ben presto cominciano ad accumularsi, e non c'è tempo per metterli via tutti. Di conseguenza, alcuni vengono sistemati sulle scrivanie

precedentemente vuote. Man mano che ne arrivano altri, il loro stato lascia sempre più a desiderare. Sono disordinati, alcuni sono addirittura incompleti o hanno le pagine che fuoriescono dalla cartella.

I piani delle scrivanie si riempiono rapidamente di incartamenti, per cui alcuni devono essere sistemati sul pavimento. Se all'inizio l'ufficio era abbastanza ordinato, ora si inciampa nei fascicoli, facendone fuoriuscire il contenuto. Quelli impilati sui tavoli iniziano a cadere, aggiungendosi agli altri già a terra. Le cartelle che si riesce a mettere via sono archiviate in modo così sciatto che alcune finiscono negli schedari sbagliati. Non si ha il tempo di chiudere le ante degli armadietti perché continuano ad arrivare altri fascicoli, così molti di essi rimangono aperti. Per di più, le pile di carte e fascicoli sul pavimento impediscono di aprire gli sportelli posti più in basso.

Il tuo ufficio è un disastro. Ti senti impotente davanti a tanta confusione. Cominci a trattenerti sempre più a lungo dopo l'orario per cercare di riportare una parvenza di ordine, finché alla fine non hai quasi più il tempo di tornare a casa. Sei sempre in ufficio, ma la situazione non cambia.

Questo è il tuo cervello quando sei stressato; le cartelle sono i tuoi ricordi, esperienze e sentimenti. Quando sei ben riposato e lasci che il cervello trascorra del tempo in uno stato simile al sogno, esso è in grado di mettere via questi "fascicoli", archiviandoli nello schedario giusto. Se hai bisogno di recuperare uno di questi file, noti anche come esperienze o emozioni, sai dove sono. Il cervello ripone tutto ogni giorno, in modo che la scrivania e il pavimento siano liberi, e il sistema funziona.

Quando ha luogo un evento stressante, si verifica un afflusso di file. Se ti senti ansioso, i file sono in un'altra lingua e devono essere tradotti prima di poterli mettere via. Quando sperimenti un evento traumatico, immagina che un camion abbia scaricato una montagna di documenti nel tuo ufficio.

Quando si è cronicamente privi di sonno e di riposo, i file arrivano a un ritmo tale che non si riesce a metterli via, provocando il disastro di cui sopra. Nella vita reale, questo si traduce in un aumento della confusione e del malumore. Lo scompiglio e l'irritazione sono dovuti al fatto che i file sono nel posto sbagliato: ecco perché quando si è stressati basta un nonnulla per provocare uno scoppio di collera.

Durante un bagno sonoro, il cervello è in grado di accedere a quello stato di sogno, trovando così il tempo di mettere via tutto e di ordinare i metaforici fascicoli. Ecco il motivo per cui alcuni dei miei clienti rimangono scioccati nel veder riemergere un vecchio ricordo apparentemente casuale.

Il grado di stress iniziale determinerà la quantità di energia che riuscirai a elaborare in una sessione. Sebbene la guarigione sonora sia un percorso rapido per accedere a uno spazio profondamente rigenerante, non è una scorciatoia per tutto. Un solo bagno sonoro può farti sentire più calmo, riposato, ricaricato e persino rienergizzato, ma non ti guarirà.

Se il tuo cervello è un ufficio disordinato da mesi o addirittura da anni, potresti trovare difficile staccare la spina durante il tuo primo bagno sonoro. Questo non significa che non funzioni o che non ti aiuti. Non sono qui per fuorviarti, ma per rassicurarti sul fatto che vale la pena ripetere l'esperienza.

ADATTABILITÀ DELLA GUARIGIONE SONORA

Uno degli aspetti migliori della guarigione sonora è che si adatta praticamente a tutti. Non importa quale lingua parli, quali esperienze di vita abbia avuto, in quale fascia di reddito ti trovi. Il suono è universale. Un altro grande vantaggio è che non devi fare nulla. Quando si partecipa a un bagno di suono, è sufficiente recarsi sul posto; non è necessario imparare un'abilità né è richiesta alcuna partecipazione attiva.

Sono una grande sostenitrice della meditazione, ma imparare a meditare può richiedere anni di dedizione. Con la guarigione sonora, è l'operatore a fare il lavoro difficile; il tuo compito è semplicemente ascoltare.

Come ascoltare durante un bagno sonoro

Anche se preferisco condurre le mie sessioni con il minimo rumore esterno intorno a me, a volte questo non è possibile. Può capitare che passi un'ambulanza, che scatti l'allarme di un'auto, e simili cose non si possono prevedere o evitare. Alcuni partecipanti si agitano e provano irritazione, e

dopo la seduta si lamentano del rumore di fondo della strada. Ma i rumori ambientali fanno parte della vita e, a meno che non ci si trovi in una stanza completamente insonorizzata, sono inevitabili. Ciò è importante? Ha un impatto sulla qualità della sessione? La “rovina”? No. Anzi, c’è una lezione da imparare.

Come approfondiremo nel [capitolo 3](#), uno dei maggiori benefici della terapia del suono e della guarigione sonora è imparare ad accogliere una maggiore risonanza nella propria vita. La resistenza sarà sempre presente. La positività tossica ci insegna che se ci impegniamo abbastanza saremo in grado di vivere una vita priva di resistenze, che la vita è solo sole e margherite. Ebbene, anche le erbacce fanno parte del pacchetto.

Quando senti passare un’ambulanza, considerala in modo simbolico: il suono lacerante della sirena rappresenta tutte le cose della vita che accadono al di fuori della tua volontà. Non puoi controllarlo, e se stai partecipando a una delle mie sedute, non posso controllarlo nemmeno io. Non puoi prevederlo o prepararti, succede e basta. La magia sta nel guidare te stesso verso uno stato di risonanza. Quanto più rapidamente riesci a farlo, tanto più aumenta il tuo benessere mentale.

Come raccomando a tutte le persone che partecipano ai miei bagni sonori, se vieni distratto da un suono inaspettato, per prima cosa elimina il senso di colpa o di fastidio che ti ha disturbato, poi semplicemente riporta l’attenzione sul suono degli strumenti. Riconcentrati su ciò che viene suonato. Sentirsi frustrati e infastiditi dalla sirena di un’ambulanza, dai rumori del traffico o simili è uno spreco di energia e non serve a nulla. Non ricavi alcun beneficio mantenendo la tua attenzione su di essi. Anzi, ti allontaneranno ulteriormente da uno stato di rilassamento per riportarti alla mente cosciente, il che è l’opposto di ciò che stiamo cercando di ottenere.

Questa è un’importante metafora della vita. Se passi tutto il tempo a concentrarti su ciò che non vuoi sentire, su ciò che è andato male o non ha funzionato come volevi, ti lascerai sfuggire il bene che *puoi* sentire e vedere.

Quindi, proprio come fai con i pensieri, permetti ai suoni ambientali di arrivare, riconosci e lasciali andare. Consenti loro di diventare parte della pratica e poi riporta l’attenzione ai suoni strumentali. Così facendo, tornerai a immergerti nella meditazione e, alla fine della seduta, potresti non ricordare nemmeno l’interruzione. Più riesci a lasciarti andare in

questo modo, più ti accorgerai che il tuo cervello utilizza le interruzioni sonore come parte del viaggio dell'occhio della mente.

Come ho già detto, concludo ogni seduta con una sequenza di percussioni terapeutiche, utilizzando campane tubolari e shaker per riportarti delicatamente nello spazio e fuori da un ASC. Ne parlo qui perché quando ci si lascia andare e si inizia ad ascoltare davvero, si può entrare in uno stato meditativo molto profondo.

Alcuni dei miei clienti non sentono il passaggio dalle ciotole alle campane tubolari e altri rimangono sordi perfino agli scuotimenti iniziali del bastone della pioggia. Tornano nello spazio solo quando gli strumenti tacciono o sentono la mia voce. Finora, solo poche persone hanno abbandonato uno dei miei bagni sonori di gruppo, e sempre perché qualcuno molto vicino a loro stava russando. Questo di solito indica che avrebbero tratto il massimo beneficio se fossero rimaste e avessero cercato di vincere la loro reazione. Non essere in grado di escludere i rumori di fondo o trovarli irritanti è un segno di disregolazione del sistema nervoso. Sforzati invece di tollerare il disagio, accettando il fatto che sta cercando di insegnarti qualcosa.

Dico sempre che non è necessario fare nulla in un bagno sonoro e questo è vero, ma se lo desideri, puoi intensificare la tua esperienza considerandolo una pratica. Se all'inizio i suoni ambientali ti distraggono troppo ma ti impegni cercando di ignorarli, potrai arrivare al punto in cui non sentirai nemmeno la sirena di un'autopompa. No, mi correggo: la sentirai, ma non in modo consapevole e certamente non in modo tale da farti uscire dallo stato di ASC. Diventerà parte del tuo paesaggio sonoro e probabilmente non te ne ricorderai nemmeno al termine della sessione, oppure sarà talmente trascurabile che non ne parlerai o lo registrerai consapevolmente.

Naturalmente, l'unica eccezione è il cellulare. Tutti sono così condizionati dalla tecnologia moderna che anche nel sonno profondo ne riconoscono il familiare ronzio. Pertanto, ti consiglio di spegnere il telefono prima di una seduta, altrimenti rischi di essere strappato dal tuo stato meditativo.

Ascoltare con intenzione

L'intenzione è fondamentale quando si ascolta in un bagno di suono. Il pioniere della guarigione sonora e musicista Jonathan Goldman è stato il primo a ideare la formula: Frequenza + Intento = Guarigione. E aveva ragione. L'intenzione che porti in un bagno sonoro determinerà anche ciò che riceverai da esso.

L'intenzione è l'ingrediente segreto, il collante che unisce tutto. Sii quindi aperto nel tuo viaggio verso la guarigione sonora e accetta il fatto che tutto è possibile quando ti stendi sul materassino per immergerti nel suono. Durante una sessione, oltre alle orecchie tieni anche il cuore aperto. Non recarti a un bagno sonoro con aspettative, ma al termine sii grato per ciò che ti ha dato.

Si possono fare esperienze incredibili con la guarigione sonora, ma ricorda che alcune di queste si ottengono con il tempo e con la pratica. Potresti dover fare una, due o anche tre sedute prima di sperimentare alcuni benefici menzionati in questo libro. Sii aperto a ciò che accade e concediti il tempo necessario perché possa funzionare. Non si ottengono addominali scolpiti mangiando un'insalata, quindi non ci si può aspettare che una sola seduta di guarigione sonora elimini in un colpo solo le conseguenze di anni vissuti senza mai staccare la spina.

DOMANDE FREQUENTI SULLA GUARIGIONE SONORA

Quando si prova qualcosa per la prima volta, è naturale informarsi. A me vengono poste sempre le stesse domande, quindi intendo esaminarle a fondo in questa sede. Se durante una sessione ti capita qualcosa che non hai mai provato prima, non aver paura di chiedere al tuo operatore cosa sta succedendo o perché è successo.

Con quale frequenza posso sottopormi alla guarigione sonora?

Resterai sorpreso nell'apprendere quante persone lo chiedono e, a dire il vero, non c'è una risposta corretta. Partecipa a una seduta tutte le volte che ne senti il bisogno. Non c'è nessuna controindicazione. Non è come l'esercizio fisico, dove si rischia di affaticarsi, né come la psicoterapia, dove è necessario elaborare ciò che si è discusso. Trascorrere del tempo

sentendosi riposati non è mai una cosa negativa. Dopo tutto, dovremmo riposare profondamente ogni notte per un minimo di otto ore.

Vale anche la pena di ricordare che anch'io mi immergo nel suono insieme a te. Conduco sessioni consecutive sia di gruppo che private, quindi non è controindicato fare due sedute al giorno anche se non è indispensabile. Di solito consiglio una volta alla settimana per aiutare a costruire una buona pratica e due volte quando si ha bisogno di un po' di supporto in più. Ma se desideri ascoltare un bagno sonoro ogni sera prima di andare a letto, anche questo va benissimo.

E se mi addormento?

Se avessi una sterlina per ogni volta che qualcuno si è scusato o mi ha avvertito che avrebbe potuto addormentarsi durante un bagno sonoro, potrei comprare tutti gli strumenti del mondo. In primo luogo, occorre ridefinire il riposo. È giusto riposare per il gusto di farlo; non si tratta di pigrizia, né di qualcosa di “inutile” o di una “perdita di tempo”. Culturalmente, il nostro senso collettivo di produttività è associato a ogni cosa, perfino a un bagno di suono in cui l'obiettivo è semplicemente essere presenti. Tutto il resto è un sovrappiù. Non è necessario mettere il turbo al riposo per renderlo “produttivo”.

Se ti addormenti durante un bagno sonoro, non c'è nulla di strano. Se ti presenti a una sessione con l'avvertenza che potresti finire nel mondo dei sogni, sembra quasi che tu stia cercando di assolvere te stesso nel caso ciò avvenga. Ma il senso di colpa e la vergogna non hanno posto nella meditazione sonora. Se il sonno è ciò di cui hai più bisogno in quel momento, addormentati senza problemi. Analizzeremo i diversi tipi di riposo nel [capitolo 3](#), ma sono convinta che se la priorità del tuo corpo è dormire, non devi esitare a concedergliela. Non trascorrere la sessione a lottare contro questa esigenza. Il sonno può anche significare sicurezza. Se fatichi ad addormentarti o a rimanere addormentato a casa, ma ti appisoli rapidamente altrove, rifletti sul perché di questa situazione. Forse la tua camera da letto ha bisogno di qualche modifica per essere più adatta al sonno?

Quando si partecipa a un bagno sonoro, non ci si limita a sentire i suoni, ma si percepiscono anche le loro vibrazioni, ricevendo così i

benefici che ne derivano. Il bagno sonoro funziona anche quando si dorme. Certo, si può saltare la fase terapeutica dell'attività delle onde cerebrali theta, ma anche la dominanza delta (che si verifica nel sonno profondo) serve a qualcosa e permette al corpo fisico di rigenerarsi.

Infine, potresti essere nel sonno più profondo della tua vita, ma l'operatore continuerà a suonare: non approfittiamo della situazione per andare a bere una tazza di chai.

È normale se io...

Piangere, contorcersi, tremare, agitarsi, sospirare affannosamente... sì, è normale! Se durante un bagno sonoro possono accadere molte cose a livello mentale o emotivo, è possibile avere anche diverse reazioni fisiche. Potresti sentirti talmente emozionato da voler piangere. In tal caso, non cercare di resistere. Lascia che il tuo corpo si liberi nei modi che desidera. Trattenere le lacrime o temere di poter piangere ti riporta nel cervello pensante e nel corpo fisico, impedendoti di raggiungere un livello di meditazione più alto. Ricorda che non c'è un modo giusto o sbagliato di abbandonarsi; la chiave è semplicemente permettere a se stessi di farlo.

Non hai nulla di cui vergognarti se il tuo corpo sceglie di liberarsi attraverso le lacrime. Versare lacrime è catartico, è un atto autodistensivo e una forma di autoregolazione. Le lacrime hanno molteplici funzioni. Il pianto libera il corpo dagli ormoni dello stress¹⁵ e rilascia ossitocina ed endorfine per alleviare il dolore, sia esso emotivo o fisico.

Le lacrime emotive (a differenza di quelle lubrificanti o irritanti) contengono anche più proteine, per cui scendono più lentamente giù per guance. Gli scienziati ritengono che questo serva a far sì che possano essere viste dalla tua comunità, che quindi può prendersi cura di te. Se io o il tuo operatore vediamo le tue lacrime durante un bagno sonoro, è perché rientra nei nostri compiti. In quel momento, noi siamo la tua comunità e ti stiamo dando l'opportunità di sfogarti in un ambiente terapeutico.

Come il pianto, anche i sospiri, gli spasmi muscolari e i sussulti sono modi in cui il corpo sperimenta il rilascio della tensione. Questa volta la differenza è che lasci andare lo stress accumulato e trattenuto. Vedo clienti tremare in tutto il corpo, muovere i piedi di scatto o contrarre le braccia. Tutto ciò è perfettamente normale.

Il sistema nervoso centrale invia costantemente ai muscoli segnali che indicano loro di espandersi o contrarsi. Quando sei disteso e stai riposando, le tue fibre muscolari potrebbero avere dell'energia in più di cui devono liberarsi per potersi rilassare con il cervello: ecco la causa degli spasmi. Se sei rimasto in modalità “combatti o fuggi”, ovvero in preda allo stress e all'ansia, per un po' di tempo o prima di fare un bagno sonoro, questa reazione potrebbe essere più intensa.

Questo è anche il motivo per cui, se qualcuno entra in un bagno sonoro visibilmente stressato o se l'energia collettiva è particolarmente intensa in una sessione di gruppo, faccio in modo che tutti incanalino la Taylor Swift che è in loro e la “scuotano via”. Lo scuotimento permette di liberarsi dell'energia in eccesso e aiuta a ricalibrare il sistema nervoso, calmando il corpo. Questo segue lo stesso principio dei TRE (*Trauma Release Exercise*, esercizi per il rilascio di traumi). In natura vediamo spesso animali comportarsi così, sia che si tratti di gazzelle o di zebre: se sono sfuggite all'attacco di un predatore, si scuotono per scaricare la tensione.

Ballare è un altro ottimo modo per calmarsi. Se hai avuto giorni o settimane particolarmente intensi e avverti il bisogno di sfogarti prima di partecipare a un bagno sonoro o di ascoltare l'audio che ho registrato per te (vedi [here](#)), metti una canzone allegra e scuoti il corpo per scaricarti.

Riposo e... digestione

Un altro modo che il corpo usa per indicare di essere in uno stato parasimpatico è il brontolio dello stomaco. Le persone si sentono molto in imbarazzo per questo, ma, ancora una volta, non devi preoccuparti. Il rumore sembra più forte a te che a me o a chiunque altro si trovi nella stanza. Inoltre, dal punto di vista sonoro, si tratta di un suono con una tonalità bassa, quindi è improbabile che svegli qualcuno dallo stato di riposo, anche se dovesse udirlo.

Il brontolio dello stomaco quando ci si rilassa è perfettamente normale. Dopotutto, c'è un motivo se si parla di riposo e digestione. Quando sei stressato, ansioso e in modalità combatti o fuggi, il sangue viene deviato da sistemi non essenziali come la digestione verso il cuore, i polmoni e gli arti. La respirazione diventa più rapida e il cuore batte più in fretta, preparandosi ad affrontare il pericolo imminente.

Se sei cronicamente stressato, è probabile che tu abbia problemi intestinali e soffra di gonfiore. Il corpo pensa di essere in pericolo e non riesce a dare la priorità a una sana digestione. Quando ci si rilassa, il sangue può essere reindirizzato verso l'apparato digerente, quindi lo stomaco inizia a brontolare. La circolazione sanguigna aumenta anche nel cervello e in altri organi, allontanandosi dagli arti, motivo per cui si tende a sentire freddo durante un bagno sonoro o qualsiasi tipo di attività meditativa profonda.

Posso fare un bagno sonoro se sono ipoudente o sordo?

Sì, puoi farlo. Poiché in un bagno sonoro si sentono anche le vibrazioni, molti clienti non udenti o portatori di apparecchi acustici trovano che partecipare a una seduta li aiuti a rilassare i muscoli contratti intorno alle orecchie e al collo.

Se soffri di acufene, parlane con l'operatore prima di prenotare una seduta. Esistono essenzialmente due tipi di acufene; a seconda del tipo e del modo in cui il disturbo si è manifestato, il suono potrebbe potenzialmente aiutarti a rilassarti e a concederti una pausa dal ronzio che si produce nell'orecchio. Se l'acufene è la conseguenza di una lesione all'orecchio o di una perdita dell'udito dovuta all'esposizione a suoni forti e continui, purtroppo un bagno sonoro potrebbe irritare ulteriormente le orecchie.

L'orecchio interno è rivestito da microscopici peli chiamati cilia. Sezioni diverse di cilia captano bande di frequenza diverse. Alla base di ciascuno di questi peli si trova un recettore. Il suono che passa sopra il pelo invia un messaggio al recettore, che poi trasmette un segnale al cervello per interpretare ciò che si sente. Purtroppo, se le cilia vengono danneggiate, non c'è molto da fare. Tuttavia, se l'acufene è legato allo stress e si manifesta quando si è molto ansiosi, il suono può aiutare a rilassarsi e quindi ad alleviare i sintomi. Anche in questo caso, informa l'operatore del tuo problema.

Lo stesso vale se sei neurodiverso o soffri di sensibilità al suono. Avverti il tuo operatore in modo che possa decidere il percorso corretto da seguire. La soluzione potrebbe essere semplice, come assegnare un posto particolare in una sessione di gruppo o consigliare cosa fare se ci si sente a disagio in qualsiasi momento. Questo serve a rassicurare anche chi

conduce la seduta. Durante un bagno sonoro, un buon operatore vigila continuamente, tenendo d'occhio tutti i partecipanti. Potresti evidenziare comportamenti di stimming assolutamente innocui, ma se non siamo al corrente della tua condizione potremmo temere di essere in presenza di una reazione negativa al suono.

Ho visto potenziali clienti menzionare solo di sfuggita il fatto di avere un pacemaker, senza includerlo nel modulo di consenso al trattamento. È molto importante informare l'operatore in anticipo perché, mentre la guarigione sonora è appropriata quasi a tutti, le sessioni non sono adatte alle persone che portano il pacemaker, perché le vibrazioni degli strumenti possono interferire con il funzionamento del dispositivo.

Cosa indossare?

Abbiamo già detto che non ci si bagna durante un bagno sonoro, quindi i costumi da bagno possono essere lasciati a casa! Il comfort è fondamentale, quindi indossa ciò che ti fa sentire a tuo agio. Se fai una meditazione sonora nel bel mezzo della giornata lavorativa e indossi un abito da ufficio, va benissimo. Non è necessario indossare indumenti da yoga o da jogging. Se vuoi rilassarti e andrai a letto subito dopo la sessione, indossa la tua tuta da ginnastica più comoda. Se hai una seduta privata a casa, indossa il pigiama, se lo desideri.

L'unica occasione in cui è necessario prestare attenzione all'abbigliamento è quando ci si sottopone a un massaggio vibroacustico. In questo caso, evita cinture voluminose, tessuti rigidi come il denim e tutto ciò che ha cerniere e chiusure metalliche che potrebbero vibrare contro una ciotola.

IL SUONO: GUARIGIONE, TERAPIA E MASSAGGIO

Il suono può essere utilizzato in molti modi. Come ho già detto, un bagno di suono è semplicemente il nome che diamo a una sessione che coinvolge il suono terapeutico. Sebbene questo libro si concentri sulla guarigione sonora, è importante sapere che sono disponibili anche altre opzioni.

Guarigione sonora e terapia sonora

Benché la guarigione sonora e la terapia sonora vengano usate in modo intercambiabile (lo ammetto, anch'io l'ho fatto, soprattutto all'inizio, quando cercavo di diffondere il messaggio della meditazione sonora), desidero che tutti capiscano che esiste una certa differenza tra le due.

La guarigione sonora può avvenire sia in gruppo che individualmente e si può utilizzare ogni genere di strumento terapeutico (ne parleremo più avanti). L'obiettivo principale è favorire l'entrata in uno stato di riposo, rallentare la frequenza cardiaca e respiratoria, e calmare il sistema nervoso centrale. Con il tempo, vogliamo anche aumentare il tono vagale (vedi [capitolo 3](#)). Usare il suono in questo modo permette di accedere a una serie di altri mezzi per arricchire la tua vita, che esamineremo in questo libro.

La terapia del suono è esattamente questo: suono + terapia. Applicata su base individuale, combina il meglio della guarigione sonora con una pratica auto-riflessiva per aiutare la persona a entrare più profondamente in se stessa. Le sessioni iniziano e finiscono con una conversazione. Si può esplorare e scegliere ciò che si vuole affrontare; il suono diventa un contenitore all'interno del quale si può lavorare e risolvere il problema in questione. Non si tratta di psicoterapia, quindi il dialogo è limitato e avviene in modo più astratto rispetto al normale.

Dal punto di vista sonoro, anche la terapia del suono utilizza una combinazione di suoni puri, armoniche, diverse frequenze e strumenti specifici suonati in modo terapeutico, come avviene nella guarigione sonora. Tuttavia, poiché le sessioni sono individuali e personalizzate in base alle tue esigenze, il suono è adattato esattamente a ciò di cui l'operatore ritiene che tu abbia bisogno. Ciò significa che a volte può essere aggressivo, stimolante o addirittura provocatorio, e che possono comparire armonie dissonanti. Non sempre il suono deve essere armonioso per curare. Questo è particolarmente vero nella terapia del suono. Il disagio viene causato deliberatamente per ottenere una reazione, modificare il dialogo interiore ed eliminare i processi mentali auto-limitanti.

Sebbene si raggiunga comunque uno stato di riposo, con una seduta di terapia del suono non sempre si ottiene uno stato di rilassamento. Questo non significa che non si tratti di un'esperienza sonora positiva o utile. Al

contrario, potrebbe essere esattamente ciò di cui si ha bisogno per una crescita e una guarigione a lungo termine. La paragono a un tradizionale massaggio fisico. Un terapeuta può trovare un nodo nella spalla del cliente e applicarvi una leggera pressione. La sensazione che si prova non è forse delle migliori in quel momento, ma il sollievo che ne segue è sempre molto piacevole. Anche il suono può essere usato allo stesso modo. Gli operatori possono trovare i nodi energetici e i blocchi emotivi, e applicare una leggera pressione sonora.

Massaggio vibroacustico

Ideato 40 anni fa dal medico estone Saima Tamm, il massaggio vibroacustico è un altro eccellente modo di utilizzare il suono per rilassarsi profondamente. Utilizzando ciotole himalayane o tamburi a cornice, il suono a bassa frequenza e le vibrazioni di questi strumenti aiutano a sciogliere le tensioni muscolari.

Si rimane completamente vestiti mentre le ciotole himalayane vengono posizionate sul corpo. Il tamburo a cornice non tocca il corpo, ma viene suonato abbastanza vicino da far percepire le vibrazioni che produce.

Circoli del tamburo

Chiamati anche viaggi del tamburo, si tratta di sedute di guarigione sonora in cui lo strumento principale utilizzato è il tamburo. Alcune di queste sessioni richiedono che anche i partecipanti suonino lo strumento, mentre in altre ci si limita ad ascoltare distesi sul tappetino.

Paesaggi sonori

“Paesaggio sonoro” è un termine generico usato per descrivere l’ambiente in cui ci si trova. Come un paesaggio fisico, ma in forma audio, è tutto ciò che si può udire. Può includere il ronzio del traffico, il rumore degli aerei che volano sopra di noi, le voci dei bambini intenti a giocare in una scuola vicina, il dolce sciabordio dell’acqua di un fiume o anche il fruscio di alberi che ondeggiano al vento.

Nella terapia del suono, il paesaggio sonoro di cui stiamo parlando è creato dall'uomo ed è terapeutico. Un operatore ti chiederà di scegliere uno strumento (per esempio uno shaker) e ti insegnerà come suonarlo per esprimere una particolare emozione che stai sperimentando. Questo rende il paesaggio sonoro un grande strumento di trasformazione e permette al cliente di descrivere ciò che prova quando non ha le parole per farlo.

CASO DI STUDIO: UNA DONNA COMPLETAMENTE NUOVA

Ogni volta che mi sento chiedere quale differenza può fare il suono, la mia mente torna sempre a una particolare cliente. Non dimenticherò mai la prima volta che A* (non è la sua vera iniziale, ovviamente) venne da me. L'inverno si avvicinava, le sere erano fredde e tempestose, e la sua amica (un'altra cliente) le aveva accennato che questo tipo di terapia, il suono, avrebbe potuto essere finalmente quella giusta per lei.

Anche se un operatore dovrebbe sempre osservare gli orari stabiliti, lasciai che la nostra prima seduta proseguisse per altri 75 minuti. Dovevo aiutarla: era esausta e in preda a una reazione di blocco. Il senso di impotenza la stava consumando, e intuivo che avrebbe potuto rapidamente trasformarsi in disperazione. Inoltre non dormiva bene, e inevitabilmente questo rendeva le cose assai peggiori.

Decisi di farle fare un disegno prima del bagno sonoro (è un metodo che uso con alcuni clienti, e vedremo come funziona nel [capitolo 7](#)). Quando mi mostrò l'immagine, capii che aveva bisogno della mia opera.

Scelsi per lei il calore delle ciotole himalayane e insistetti perché tornasse ogni settimana nello stesso giorno, cosa che fece. Ogni settimana, lei disegnava e io suonavo le ciotole e le assegnavo anche degli esercizi da svolgere a casa, di cui parlerò nel [capitolo 6](#).

La donna che si presentò alla quinta seduta non era la stessa che avevo visto all'inizio del mese. I capelli, la pelle e il trucco non erano quelli di prima. Non ero sicura se i suoi vestiti fossero diversi o se apparissero così solo per il modo in cui li indossava; aveva un aspetto differente e sembrava più alta. Sorrideva e c'era una generale disinvoltura nel suo comportamento. Il lavoro era migliorato e le cose sembravano più facili, mi disse con entusiasmo mentre si sedeva.

Le porsi un foglio di carta e il mio barattolo di matite colorate, e le chiesi di disegnare, come avevo fatto nelle quattro sessioni precedenti. I colori che scelse erano diversi dal solito, e i tratti più morbidi e delicati sulla carta. I pigmenti colorati e cerosi scivolavano sulla pagina, a differenza della prima settimana, quando lasciavano solchi su quella sottostante.

Grazie al lavoro svolto nel corso delle settimane, la sua mente era diventata più chiara e il corpo più calmo. Il suono le aveva permesso di decomprimersi, di spostare la sua prospettiva e di liberarsi dal peso dell'ansia che aveva cercato di soffocare con tanta durezza. Non riusciva a credere di poter entrare così bene in risonanza con le ciotole cantanti e di riuscire a rilassarsi sempre più rapidamente con il passare del tempo. Mi spiegò che era come se il calore di ogni sfregamento sul bordo della ciotola l'avesse in qualche modo rimessa insieme.

CAPITOLO 3.

Come si guarisce con il suono

“Il suono sarà la medicina del futuro”.

— EDGAR CAYCE

Lo stacanovismo è il concetto secondo cui il lavoro è tutto, il burnout è una medaglia al valore e il riposo non conta. Questa nozione affligge la maggior parte di noi da molti anni, ma finalmente sembra che la marea stia cambiando, poiché sempre più persone si rendono conto che il “club delle 5 del mattino” non solo non è sostenibile, ma può essere dannoso per la nostra salute.

Secondo uno studio condotto dalla società di consulenza globale Deloitte, il 77 per cento delle persone ha sperimentato il burnout sul posto di lavoro¹⁶. La maggior parte delle persone coinvolte nella ricerca ha ammesso di provare sentimenti di distacco e di sentirsi priva di energia e motivazione a causa di alti livelli di stress legati alla propria occupazione¹⁷.

Conosciuto anche come cultura della produttività, lo stacanovismo è una mentalità che porta a concentrarsi sul lavoro per molte ore senza mai riposare. L'idea di base è che la dura fatica trionfa su tutto. Tuttavia, la ricerca dimostra il contrario. Essere un martire del lavoro non solo fa male al cervello e al corpo, ma in realtà non porta a nulla. Uno studio dell'Università di Stanford ha rilevato che la produttività diminuisce drasticamente dopo 50 ore di lavoro e crolla completamente dopo 55 ore¹⁸.

La guarigione sonora è l'antidoto allo stacanovismo. Fornisce la chiarezza mentale necessaria per lavorare in modo più intelligente anziché più duro. Il suono aumenta il benessere e aiuta a riavviare la concentrazione, eliminando il rumore. Il suono terapeutico ti permette di guarire riposando profondamente e ricaricandoti senza sforzo. E lo fa in diversi modi.

IL CONCETTO DI RIPOSO

Prima di esplorare tutti i modi in cui la guarigione sonora ti aiuta a riposare, chiediti: "Che cosa significa per me il riposo?". Con questo intendo cosa vuol dire per te personalmente e in che consiste. Rifletti e magari prendi un foglio di carta per annotare i tuoi pensieri. Quando avrai finito, esamina attentamente le tue risposte. Il riposo è semplicemente l'assenza di attività? È l'opposto dell'essere occupati? Significa non muoversi o non lavorare? Il riposo è la mancanza di stress? È una vacanza o il tempo che ci si concede dopo aver sbrigato tutte le faccende e aver spuntato ogni voce della lista delle cose da fare? Il riposo è stare sdraiati sul divano a guardare Netflix o seduti a letto a scorrere Instagram o TikTok?

Secondo il dizionario, il riposo sembra qualcosa che occorre guadagnarsi: "Un periodo di relax, di sonno o di ozio dopo un periodo di attività". Oppure è uno stato di inoperosità: "Libertà da attività o lavoro: uno stato di immobilità o inattività".

Dal punto di vista terapeutico, nessuna delle due definizioni è corretta. Il riposo serve a recuperare, a fare il pieno e a ricaricare le batterie, ma non è un regalo o un lusso. Non è necessario, come suggerisce il dizionario, guadagnarselo lavorando duramente. Il riposo può essere qualsiasi cosa che aumenti il benessere mentale e fisico. Implica una pratica rigenerante per uscire da uno stato di oppressione e di esaurimento. Il riposo è un bisogno fondamentale, indispensabile e non negoziabile per la salute, il benessere e la felicità.

Soprattutto, dobbiamo riposare *prima* che diventi necessario farlo. Eppure la maggior parte di noi non riposa abbastanza, condizionata dall'idea che bisogna andare avanti a qualunque costo. Abbiamo accettato la narrazione secondo cui la vita è fatta di stacanovismo, cultura della

produttività, estetica da #girlboss e di detti come “dormirai quando sarai morto”. Questo stile di vita è insostenibile – e io dovrei saperlo, visto che l’ho praticato attivamente.

Come dimostrano gli studi di Stanford e Deloitte, quando non ci si concede un riposo adeguato si è vulnerabili allo stress cronico, al sovraccarico, all’ansia e al burnout, tutti fattori che possono riversare la loro tossicità in ogni aspetto della vita. L’assenza di riposo ha un impatto su ogni parte di te. È probabile che la tua intelligenza emotiva si riduca, rendendoti più incline a irritarti per un nonnulla, con il risultato di incrinare i rapporti personali e professionali. Adotti una visione pessimistica aspettandoti il peggio e cercando gli aspetti negativi in ogni cosa. Potresti allontanarti dalla famiglia o dagli amici, semplicemente perché non hai la capacità di chiedere aiuto o di mantenere questi legami.

A livello fisico, potresti essere esausto e sentirti svuotato, incapace di staccare la spina ma con un disperato bisogno di riposo. La qualità del sonno può lasciare a desiderare. Senza un riposo adeguato, sei anche esposto al rischio di una serie di malattie. Tutto questo si ripercuote sulla salute mentale: ti senti giù di morale, infelice e profondamente insoddisfatto della vita, manchi di concentrazione, e perdi la creatività e la capacità di risolvere i problemi.

La guarigione sonora è in grado di sostenerti nel momento in cui sei più esausto, insoddisfatto e stressato, avvolgendoti nel suo bozzolo di onde rilassanti e riposanti. Questo è molto importante, perché essere riposati in modo completo, adeguato e tonificante aiuta a *sentirsi* meglio mentalmente, migliorando l’umore e quindi la visione della realtà. Il corpo ha il tempo di ripararsi, l’energia viene reintegrata e si può tornare a uno stato di omeostasi. Il riposo permette di ridurre i livelli di stress, allevia l’ansia e aiuta a creare legami migliori.

I sette tipi di riposo

Sono finiti i tempi in cui starsene sdraiati sul divano a scorrere Netflix era considerato riposo. Oggi sappiamo che il riposo è molto più complesso e sfaccettato.

Nel suo libro *Sacred Rest*, la dottoressa Sandra Dalton-Smith afferma che esistono sette tipi di riposo: fisico, mentale, emotivo, sociale,

sensoriale, spirituale e creativo¹⁹. A mio avviso, la guarigione sonora è in grado di favorirli tutti in modi diversi.

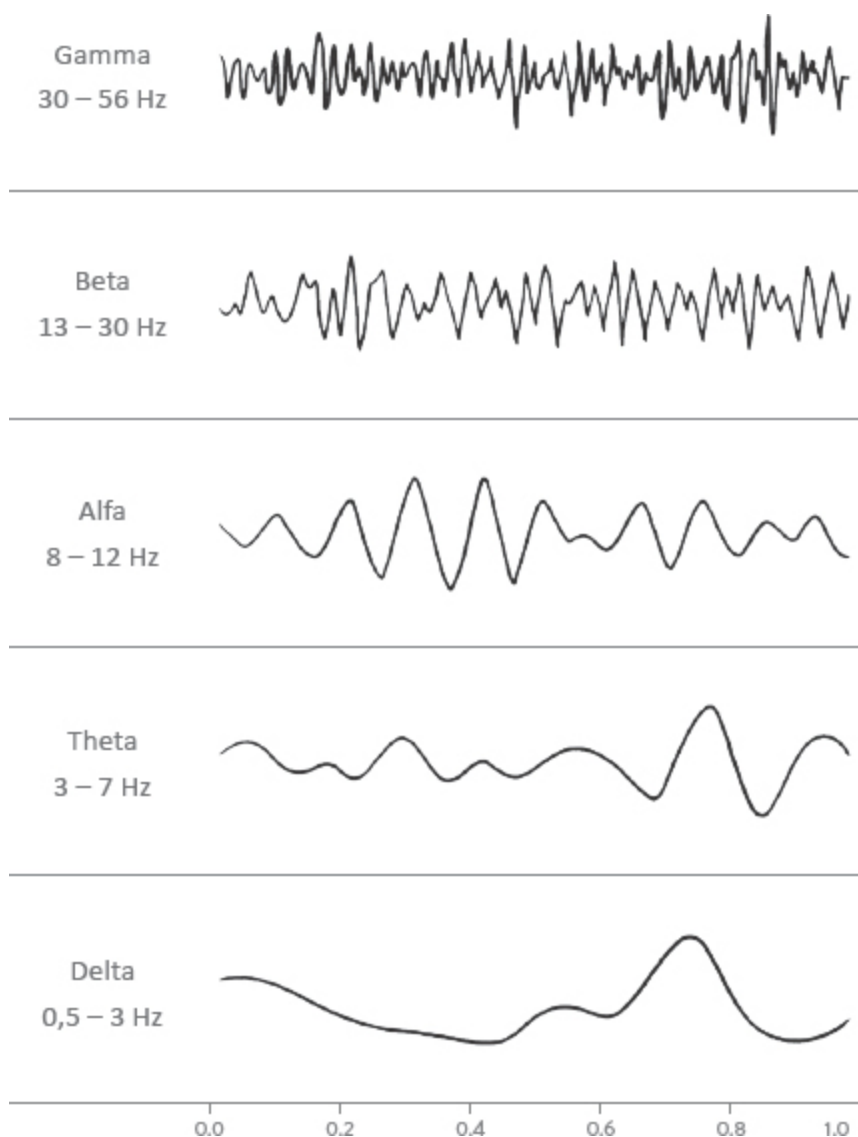
- ⦿ **Fisico** – Un bagno sonoro offre il tempo di “essere” senza alcuno spostamento fisico, rilassando i muscoli.
- ⦿ **Mentale** – La guarigione sonora offre l’opportunità di calmare la mente, e di non impegnarsi nella risoluzione di problemi e nella concentrazione.
- ⦿ **Emotivo** – La guarigione sonora regola il sistema nervoso; un sistema nervoso calmo e ben funzionante equivale a una migliore intelligenza emotiva.
- ⦿ **Sociale** – La partecipazione a un bagno sonoro porta in un ambiente in cui è probabile che si creino rapporti sociali positivi.
- ⦿ **Sensoriale** – Con gli occhi chiusi, si può trascorrere del tempo prezioso lontano da schermi, luci e rumori, avvolgendosi invece in suoni profondamente armoniosi.
- ⦿ **Spirituale** – Vivere un’esperienza di stato di coscienza alterato (ASC) può mettere in contatto con la saggezza e la conoscenza interiori.
- ⦿ **Creativo** – La meditazione profonda che si sperimenta in un bagno sonoro permette di attingere alla propria creatività e al proprio scopo.

IL RITMO NATURALE DEL CERVELLO

Per capire come la guarigione sonora permetta di sperimentare un riposo profondo e favorisca tante forme di guarigione, lascia che ti spieghi meglio come funziona il tuo cervello. Il cervello è composto da un numero enorme di cellule diverse, tra cui alcuni miliardi di neuroni. I neuroni comunicano informazioni in tutta la materia grigia e, nel farlo, creano una firma elettrica.

A seconda dell'attività che si sta svolgendo e di come il cervello risponde, queste firme possono essere raggruppate in ritmi. Questi ritmi hanno velocità diverse e costituiscono le onde cerebrali. Contrariamente a quanto si crede, il cervello non genera un solo tipo di onde cerebrali alla volta. È stato dimostrato che diverse parti di esso producono contemporaneamente onde cerebrali diverse. Tuttavia, c'è sempre un'onda dominante, ed è su questa che ci concentreremo.

I cinque tipi principali di onde cerebrali – delta, theta, alfa, beta e gamma – hanno tutti funzioni diverse.



Gamma (30-56 Hz)

Inizialmente considerate onde cerebrali secondarie, le gamma sono le onde più veloci e di solito vengono osservate in condizioni di iperconsapevolezza. La loro attività è associata a livelli più elevati di intuizione e informazione, all'espansione della coscienza e della consapevolezza di sé, e persino a esperienze extracorporee. Si manifestano quando il cervello elabora simultaneamente dati provenienti da diverse aree cerebrali, unificando tutte le informazioni che riceve.

Beta (13-30 Hz)

Le onde beta hanno una frequenza più rapida e regolare che consuma molta energia. Sono dominanti quando si è svegli, vigili e concentrati, ovvero nel normale stato cerebrale. La prevalenza beta emerge quando si elaborano nuove informazioni, si risolvono problemi, si prendono decisioni e in generale si hanno pensieri o processi di pensiero complessi. Stimolanti come il caffè o la nicotina possono portare il cervello in uno stato beta, così come la meditazione può portare a uno stato di onde cerebrali dominanti alfa.

Trascorrere troppo tempo in uno stato di onde cerebrali beta è dannoso, perché è così che si diventa stressati e ansiosi. I livelli chimici cerebrali ottimali necessari per il corretto funzionamento del cervello si alterano, lasciandoti mentalmente e fisicamente affaticato.

Alfa (8-12 Hz)

L'alfa è un'onda cerebrale più uniforme e sincronizzata, leggermente più veloce della theta. È l'onda del rilassamento e quella che interessa soprattutto la meditazione, lo yoga nidra e tutto ciò che ha lo scopo di riportare l'individuo in uno stato di calma e di serenità. È l'onda del sogno a occhi aperti o di un bagno rilassante. La mente è cosciente e sveglia, ma il corpo è in profondo rilassamento. Ci si sente bene, si è in pace e le cose vanno nel migliore dei modi.

Theta (3-7 Hz)

Lente e irregolari, queste grandi onde hanno una frequenza leggermente superiore a quella delle delta. L'attività cerebrale a prevalenza theta ha luogo durante il cosiddetto sonno paradossale, quando si sogna o si è nella fase REM (*rapid eye movement*).

Anche la meditazione profonda induce questo stato. Quando il cervello è in dominanza theta, la mente elabora i pensieri e le emozioni. Lo stato theta è anche la porta d'ingresso al subconscio, dove vivono le nostre vere speranze e paure. L'accesso a questo spazio consente anche di attingere all'intuizione e alla creatività.

Poiché in questo stato il cervello produce immagini complesse, non solo si sogna, ma è anche possibile fare esperienze mistiche o spirituali. Inoltre, si verifica un equilibrio delle sostanze chimiche essenziali del cervello, ed è per questo che dopo aver sperimentato uno stato theta ci si sente mentalmente rinvigoriti.

Delta (0,5-3 Hz)

Le onde cerebrali delta sono lente, ampie e a bassa frequenza. Si osservano durante il sonno profondo e ristoratore senza sogni. Quando si è in questo stato, il corpo guarisce e si ripara, e il cervello riposa. Se il sonno delta profondo non è sufficiente, si è più inclini ad ammalarsi.

GUARIGIONE SONORA E ATTIVITÀ DELLE ONDE CEREBRALI

La meditazione consente di passare da uno stato di stress e ansia dominato da onde cerebrali beta a uno stato di onde alfa. Sebbene sia estremamente utile, possono occorrere molti anni per riuscire a padroneggiarla. La guarigione sonora permette di ottenere risultati analoghi in minor tempo.

Gli strumenti utilizzati per la guarigione sonora ricreano queste frequenze più lente. Poi, attraverso un processo chiamato guida uditiva e risonanza simpatica – in pratica, un adattamento alla frequenza dei suoni che stai ascoltando – le tue onde cerebrali rallentano e si sincronizzano in quello stato ristoratore e sognante a prevalenza alfa. Ciò non solo richiede uno sforzo minimo da parte tua, ma, essendo una risposta automatica del

cervello a qualsiasi cosa tu stia ascoltando, avviene in maniera del tutto naturale. Ecco perché la guarigione sonora è un'opzione interessante per chi ha sempre avuto difficoltà con le normali forme di meditazione e trova difficile mettere a tacere il chiacchiericcio della “mente scimmia”.

Quando il tuo cervello si sincronizza su uno schema di onde più lento, comunica al corpo che sei al sicuro, che puoi rilassarti e che non devi essere in uno stato di concentrazione o di allerta. Di conseguenza, la frequenza cardiaca inizia a rallentare, la respirazione diventa più lenta e regolare, e la pressione sanguigna si abbassa. Il sistema parasimpatico si attiva. Sei in modalità “riposo e digestione”, che è l'opposto della reazione combatti o fuggi. Sei calmo e profondamente rilassato, il tuo senso di benessere generale aumenta e l'umore si risollewa: non ti senti più stressato.

Gli specialisti del sonno che ho intervistato nel corso degli anni hanno spesso affermato che i problemi riguardanti il sonno e l'insonnia sono legati all'incapacità di rilassarsi piuttosto che all'incapacità di dormire. Quanto più a lungo si rimane negli stati di rilassamento favoriti da onde cerebrali lente, tanto più sarà facile staccare la spina al momento di andare a letto, soprattutto se prima si ascolta un audio di guarigione sonora.

Come quando si sale una serie di gradini, il cervello deve passare attraverso i diversi stati delle onde cerebrali per arrivare al premio delle onde delta del sonno profondo. Se aiuti il tuo cervello a passare dalle onde beta alle alfa e poi alle theta, lo stato delta è solo un gradino tra te e il mondo dei sogni. Per il tuo corpo sarà molto più facile compiere questa serie di passaggi quando sei rilassato prima di andare a letto, piuttosto che quando sei stressato e cerchi di addormentarti. A poco a poco, vedrai migliorare sia la qualità sia la quantità del sonno.

Anche come terapeuta del suono sono convinta che il sonno abbia la meglio su tutto. A volte, per esempio, capita che certi miei clienti colpiti da jetlag dopo un viaggio si addormentino dopo essere tornati a casa e perdano una seduta con me. Il mio consiglio per loro, e per te ora, è quello che un amico personal trainer mi ha dato 20 anni fa: quando puoi scegliere tra “X” e il sonno, scegli sempre il sonno. Quella “X” potrebbe essere una sessione di guarigione sonora, un'attività fisica, un po' di tempo nella natura, un'occasione per socializzare: tutte cose positive, ma è importante lasciare che il sonno vinca. Il sonno è necessario per il riposo fisico, mentale e anche emotivo. Senza un buon sonno, e quindi senza riposo

fisico, non si può accedere agli altri tipi di riposo. Fortunatamente, la guarigione sonora offre una facile porta d'accesso al sonno.

SPERIMENTARE UNO STATO ALTERATO DI COSCIENZA (ASC)

Lo Stato di Coscienza Alterato (ASC) è l'apice di un bagno sonoro, la parte succosa del frutto. È quando i clienti descrivono il suono come un caramello che li impregna dalla testa ai piedi, oppure credono che li abbia spostati in un altro punto della stanza o abbia acceso una serie di luci multicolori. So che è accaduta una cosa del genere quando un partecipante al bagno sonoro rivela perplesso di aver provato la sensazione di levitare. L'ASC è la parte coinvolgente dell'esperienza del bagno sonoro ed è quella che amo sentir raccontare da chi partecipa a una delle mie sessioni. È anche uno dei modi in cui la guarigione sonora offre riposo mentale.

Innanzitutto, vorrei spiegare cos'è un ASC. Si tratta di uno stato psicologico simile alla trance, diverso da quello di veglia, e di solito si verifica quando il cervello è dominato da onde alfa o theta. Avere un ASC è positivo sia per la salute cerebrale che per quella complessiva. Quando si è in ASC, il cervello ha il tempo di correggere i livelli interni di minerali, riparare le cellule e riportare in equilibrio il sistema nervoso. L'ASC è anche il momento in cui il cervello elabora le immagini e immagazzina i ricordi; benché tutto questo possa sembrare complicato, il cervello lo fa in continuazione.

Non è necessario essere in meditazione profonda per sperimentare un ASC. Si può entrare in questo stato quando si sogna a occhi aperti, quando ci si distrae guardando fuori dalla finestra o ci si assopisce per qualche minuto mentre si legge. Oggi, il problema è che siamo sempre connessi e il nostro cervello è costantemente acceso. Pensa all'ultima volta che hai viaggiato in treno o in autobus. Hai guardato fuori dal finestrino lasciando che la mente vagasse con i suoi pensieri? Probabilmente no. È molto più probabile che ti sia aggiornato sui social, abbia controllato le e-mail o magari seguito l'ultimo episodio della tua serie preferita su Netflix.

Viviamo in un mondo in cui le persone usano caffeina e zucchero per rifocalizzare chimicamente l'attenzione ogni volta che si accorgono di essere sul punto di distrarsi. A dire il vero, è proprio quello che sto

facendo ora. I miei editori potrebbero non essere d'accordo, ma scrivere un libro è un enorme sforzo di concentrazione prolungata. Perfino nei momenti in cui di solito lascio vagare la mente, bevo una bevanda zuccherata per tornare in modalità di concentrazione.

Un ASC viene sperimentato anche durante la fase REM, quindi se soffri di insonnia o di disturbi del sonno rischi di perdere questo momento vitale. Il problema è che per il tuo cervello questo periodo di inattività non è facoltativo: è indispensabile.

Proprio come una lunghezza d'onda presenta picchi e depressioni, altrettanto dovrebbe fare la concentrazione. La quantità di tempo in cui il cervello è impegnato in uno stato di onde cerebrali a dominanza beta – in cui si è concentrati, focalizzati, impegnati intenti a riflettere – dovrebbe essere naturalmente intervallata da momenti in cui si sogna a occhi aperti e ci si rilassa, scivolando in uno stato di onde cerebrali a dominanza alfa. La giornata dovrebbe avere un flusso e un riflusso, ma lo stile di vita moderno non lascia abbastanza spazio a questo ritmo naturale.

Sono ben poche le persone che non prendono lo smartphone appena si svegliano al mattino o che non lo guardano un attimo prima di andare a dormire. Non intendo criticare nessuno: anch'io lo facevo. Al punto che, anni prima di diventare terapeuta del suono, molto spesso mi addormentavo con il telefono in mano.

Il problema non è il telefono in sé, ma il nostro attaccamento a esso. Dipendenza dalle e-mail, iperconnessione, stacanovismo... Comunque lo si chiami, è un problema culturale e sociale che ha reso la produttività l'obiettivo supremo e il riposo un nemico.

La mancanza di inattività è deleteria per il cervello umano, che si è evoluto nel corso dei millenni. Il cervello ha bisogno di trascorrere del tempo in ASC per funzionare in modo sano. Quindi, cosa succede se non gli viene concesso? Se lo prende da solo. Ti è mai capitato di tornare a casa e di non ricordare di aver svoltato nella tua strada o di aver parcheggiato e chiuso l'auto? Forse ti sei distratto sotto la doccia e non ricordi se hai usato il balsamo. A me di solito capita di uscire di casa e poi di dover tornare indietro per controllare se ho spento la piastra per capelli. Questi sono tutti esempi di come il cervello rubi un po' di tempo ASC per se stesso.

Quando si medita profondamente o si sperimenta un bagno sonoro, si permette al cervello di rimanere in una frequenza di onde cerebrali più

bassa per un periodo prolungato, il che offre tutto il tempo necessario per entrare in un ASC e trarne beneficio. Più tempo trascorri lasciando che il cervello goda di queste frequenze, più forti e lunghi possono diventare i tuoi periodi in ASC. O almeno, questo è ciò che sembra accadere ai clienti che praticano regolarmente la guarigione sonora. Nel giro di qualche settimana, dopo aver frequentato con costanza le sedute, passano dal dire di vedere alcune luci di colore diverso a descrivere immagini profondamente complesse e figure in movimento. A differenza delle droghe psicoattive, che possono indurre anch'esse un ASC, non ci sono rischi quando si raggiunge questo stato durante un bagno sonoro.

La tua esperienza unica di ASC

Ogni bagno sonoro, con tutte le esperienze che comporta, è completamente unico. Due persone possono partecipare alla stessa seduta e vivere un'esperienza molto diversa, con alcuni suoni che hanno un impatto maggiore su una di esse rispetto all'altra, e viceversa.

Il tamburo oceanico può ricordare a una persona la sua vacanza preferita in riva al mare o la sua casa lungo le spiagge dorate dell'Australia, ma può essere fastidioso per un'altra persona, in quanto indica che la sessione sta volgendo al termine. Uso questo esempio perché si tratta di un caso che mi è capitato di osservare nel corso di una delle mie sedute. La cliente australiana era così rilassata che, quando ha udito il rumore della risacca prodotto dal tamburo, si è ritrovata trasportata a casa. Il suono la sollevava e l'avvolgeva in una sensazione di familiarità e benessere. La cliente accanto a lei ha aperto gli occhi battendo le palpebre, ansiosa di vedere cosa stesse succedendo e chiedendosi come facessi a creare il suono delle onde in un luogo al centro di Londra.

Un cliente potrebbe non averne mai abbastanza del suono delle campane tubolari, perché gli ricorda quando, da bambino, guardava una ballerina danzare in un portagioie su una melodia simile. Un altro, invece, può sentirsi stimolato dallo stesso suono a uscire dal suo stato sognante.

Ogni bagno sonoro è un'esperienza personale, unica come il tuo DNA. Il modo in cui ricevi i suoni nel corso di una sessione è influenzato non solo dalle tue esperienze di vita, ma anche dallo stato d'animo di quel giorno, da ciò che accade nei momenti prima di iniziare, dall'udito, dal

livello di stress e dalla mente. Il modo in cui si entra in uno stato ASC e la relativa esperienza sono controllati da tutti questi fattori e altri ancora.

Uno stato di coscienza alterato interessa un'area particolare del cervello, e il tipo di esperienza che farai dipenderà dal modo in cui i diversi circuiti presenti in essa interagiscono e si attivano. Questo è il motivo per cui le esperienze differiscono notevolmente non solo da una persona all'altra, ma anche da una seduta all'altra.

IL BAGNO SONORO COME ESPERIENZA POSITIVA

Nel complesso, le sessioni di guarigione sonora sono un'esperienza positiva. Perché? Perché il modo in cui un operatore suona per un gruppo è diverso da quello in cui suonerebbe in una seduta terapeutica individuale.

Durante un trattamento individuale, lo scopo è quello di soddisfare le tue esatte esigenze. A volte questo può significare suonare accordi e intervalli dissonanti, che possono risultare un po' sgradevoli, ma è proprio così che deve essere. Questi accordi dovrebbero costituire una sfida per la persona, e l'operatore osserverà dove possono portarla dal punto di vista sonoro.

In una sessione di gruppo, l'enfasi viene posta sul riposo, per attenuare lo stato in cui ti trovi e consentire un rilascio indolore della tensione. Ci può essere una leggera resistenza, ma l'obiettivo principale è quello di generare in te uno stato di benessere. La sessione è concepita per permettere alle onde cerebrali di sincronizzarsi con i suoni più lenti e armoniosi degli strumenti e per portarti in uno stato di distensione che favorisca il riposo e la creatività. Quando si passa da uno stato di pensiero beta a uno stato di rilassamento alfa e poi a uno stato lento e sognante a dominanza theta, si può sperimentare un ASC.

L'esperienza ASC è individuale e unica come il tuo cervello, ma alcuni sentimenti e sensazioni sono condivisi da molte persone. Ecco alcune delle reazioni più comuni.

- ⊗ “Vedevo molti colori diversi”.
- ⊗ “Non riuscivo a sentire completamente le braccia e le gambe”.

- ☉ “Ho iniziato ad avvertire un formicolio”.
- ☉ “Ho provato una gioia totale, una beatitudine”.
- ☉ “Non è stata un’ora, mi sembra di aver poggiato la testa sul cuscino per dieci minuti”.
- ☉ “Ora tutto ha più senso”.

Queste esperienze, pur essendo molto diverse tra loro, possono essere approssimativamente raggruppate in alcune categorie principali. Qui di seguito spiego le più comuni esperienze positive che emergono nelle mie sedute.

Stato d’animo positivo

L’umore positivo si spiega da sé. Ti senti come se ti fossi tolto un peso di dosso, la vita è bella e le cose che ti irritavano prima della seduta non hanno più importanza. ti senti felice e in pace.

Immagini complesse

Questo fenomeno si manifesta quando si vedono colori e forme diverse e si sperimentano immagini vivide. Si può avere l’impressione di essere in un sogno.

Introspezione

Come ho già detto, non sono un guaritore né lo è la maggior parte dei praticanti come me. Nel lavoro sul suono, crediamo che *tu* abbia le risposte e la saggezza di cui hai bisogno. Il suono semplicemente ti connette a quella saggezza. Lo stato introspettivo dell’ASC ha luogo quando si termina una sessione con una scoperta o un senso di profonda chiarezza. L’introspezione ti aiuta a vedere più di quello che sembra esserci a prima vista, permettendoti di trovare una soluzione e una risposta, talvolta a un problema che non sapevi nemmeno di avere.

Immensità senza confini

Se ti senti fluttuare, formicolare o non sei sicuro di dove siano i tuoi arti, sei in uno stato di assenza di confini. Questo è il momento in cui ti sembra che i tuoi limiti siano scomparsi, e non sai dove finisci e dove inizia l'ambiente circostante.

Trascendenza temporale

Probabilmente questa è la reazione che osservo più spesso: quando le persone non riescono a credere che la sessione sia finita e che sia arrivato il momento di risvegliarsi lentamente e di uscire dal loro stato di riposo. I clienti perdono completamente la cognizione del tempo e hanno l'impressione che la seduta sia durata solo una decina di minuti. Quando si sperimenta questa forma di ASC, è come se il tempo non scorresse più allo stesso modo, come se volasse via. Alcuni possono anche sperimentare una trascendenza temporale in senso opposto, ovvero hanno la sensazione che la seduta sia durata più a lungo, come se avessero riposato per diverse ore.

Esperienza spirituale

Il significato di spiritualità può variare da persona a persona. Quindi, anche se non ti consideri religioso in senso tradizionale, puoi comunque sperimentare questo tipo di ASC. Potresti aver l'impressione di vivere un'esperienza religiosa o di essere superconnesso con le tue guide spirituali. L'essenza di questo tipo di ASC è che ti senti collegato a un potere più alto e più profondo di te.

Esperienza di unità

È un momento in cui si prova beatitudine, in cui tutto sembra a portata di mano e ci si sente in sintonia con chi ci circonda. È uno stato di flusso in cui ogni possibilità può realizzarsi. Potresti sentirti come avvolto da una coperta di suoni cosmici, un magico viluppo ultraterreno di speranza.

Poiché quando ci si trova in un ASC si accede agli strati più profondi della propria coscienza, sperimentarlo favorisce un maggior livello di

autoconsapevolezza e di intelligenza emotiva, indipendentemente da come si manifesta. Infatti, l'introspezione e la capacità di guardarsi dentro e di connettersi meglio con i sentimenti interiori, notando le proprie sensazioni corporee e comprendendole, aiutano l'autoregolazione. Non si può controllare ciò che non si comprende; per notare ciò che si prova, bisogna riconoscere che lo si sta provando.

BENEFICI DELLA STIMOLAZIONE DEL NERVO VAGO

Nel caso ti stessi chiedendo se è possibile trarre beneficio dal suono senza un ASC, la risposta è sì. Sebbene questo stato sia un'esperienza meravigliosa, non è necessario sentirsi fluttuare in un'altra dimensione su un arcobaleno di colori per trarre giovamento dalla guarigione sonora. Quando si fa un bagno sonoro, non ci si limita ad ascoltare i suoni, ma li si sente anche. Le vibrazioni create dagli strumenti ti circondano e ti attraversano. Questo rende la guarigione sonora uno strumento eccellente per la stimolazione del nervo vago.

Il nervo vago è il più lungo del corpo. Parte dalla base del cervello, passa dietro l'orecchio (un fatto importante su cui torneremo) e percorre tutto il corpo, collegandosi a diversi organi. *Vagus* in latino significa "vagabondo", il che ben descrive il suo intricato percorso.

In realtà i nervi vaghi sono due, uno per ciascun lato del corpo, ma vengono indicati come un unico nervo. Il nervo vago contiene circa il 75 per cento delle fibre nervose del sistema parasimpatico e controlla la digestione, la funzione immunitaria e la frequenza cardiaca. È anche un nervo cranico che trasmette informazioni sensoriali come immagini e suoni, e ha una funzione motoria, in quanto muove e controlla alcuni muscoli.

Il nervo vago è fondamentale per segnalare al cervello che si è al sicuro e che tutto va bene. Oltre a controllare la frequenza cardiaca e respiratoria, può attenuare le sensazioni di stress e ansia. Più si è esposti alla stimolazione del nervo vago, più aumenta il tono vagale. Questo è importante perché il tono vagale è direttamente correlato alla capacità di resistenza e al modo in cui si gestisce e si risponde allo stress. Un tono vagale elevato aiuta anche a regolare le emozioni, aumentando l'empatia e la compassione, oltre a essere benefico per la salute generale.

Purtroppo, a causa dell'età e di alcune esperienze, il tono vagale può diminuire. La stimolazione del nervo vago è consigliata per le persone affette da depressione, e sono in corso ricerche per capire come potrebbe aiutare le persone affette da altre patologie, come la malattia di Alzheimer²⁰ e l'artrite reumatoide²¹.

La guarigione sonora è un modo utile e poco rischioso per stimolare il nervo vago. Inoltre, aumenta il tono vagale grazie alla vicinanza di questo nervo all'orecchio. Quando entrano nel canale uditivo per essere decifrate dal cervello, le rilassanti vibrazioni degli strumenti stimolano il nervo vago, che a sua volta le invia agli organi interni, inibendo il rilascio di cortisolo e adrenalina, e calmando tutto il corpo.

Poiché il nervo vago attraversa i muscoli della parte posteriore della gola ed è collegato alle corde vocali, un altro ottimo modo per stimolarlo e calmare il sistema nervoso centrale è la tecnica dell'humming (emissione di suoni con la bocca chiusa). Anche in questo caso, le vibrazioni vengono percepite attraverso di esso, e il sistema nervoso parasimpatico si attiva. L'humming favorisce anche il rilascio dell'“ormone dell'amore”, l'ossitocina, e delle sostanze analgesiche chiamate endorfine, e aumenta la quantità della cosiddetta molecola dei miracoli, il monossido di azoto, nell'organismo. Per maggiori informazioni sull'argomento, vedi [here](#).

GUARIGIONE SONORA E RISONANZA

Il suono ha tante proprietà meravigliose, come continueremo a esplorare in queste pagine, ma il suo biglietto vincente è la capacità di aumentare la risonanza nella tua vita, un concetto fondamentale per questa modalità e la chiave di tutto. La risonanza cambia le tue percezioni: il modo in cui ti relazioni con il mondo e il modo in cui il mondo si relaziona a sua volta con te. Ti aiuta a raggiungere la tua saggezza interiore e a vivere la tua vita più vera, connessa al tuo sé più autentico, e ti permette di vedere il pieno potenziale in ogni cosa.

Lo stress e l'ansia deformano la percezione del mondo, facendo sembrare pericolose situazioni che non lo sono e inducendo il cervello a pensare che le cose *non* vanno bene e che non miglioreranno *mai*. Questo può erodere ed esaurire tutto ciò che ti procura scopo, gioia e pace, alterando il tuo sistema nervoso.

Quando i suoni terapeutici cominciano a riportarti in equilibrio, hai le idee più chiare e sei meno incline a indulgere in schemi di pensiero irrazionali che altrimenti ti controllerebbero e consumerebbero. Hai più spazio per la risonanza e inizi a vedere le cose come potrebbero essere, al loro massimo potenziale.

Come ha detto lo scrittore americano Wayne Dyer, “Se cambi il modo in cui guardi le cose, le cose che guardi cambiano”²². Questa è risonanza in azione.

In fisica, la risonanza è sincronizzazione, la coincidenza delle vibrazioni di una cosa con quelle di un'altra. È così che funziona la meditazione basata sul suono: il tuo cervello si sincronizza con lo strumento terapeutico che viene usato vicino a te o su di te.

La risonanza può essere vista anche tra le persone, quando diciamo di essere “entrati in sintonia” con qualcuno e che è sulla nostra stessa “lunghezza d'onda”. Entriamo in risonanza con le persone quando le comprendiamo e loro comprendono noi.

Nella guarigione sonora e nella terapia del suono, la risonanza è uno “stato espanso, elevato e positivo”, secondo Lyz Cooper, fondatrice della British Academy of Sound Therapy. Questa è la definizione che sto esplorando qui e il contesto realmente importante per noi. La risonanza è uno schema di pensiero: un riconoscimento del bene. In altre parole, una volta che inizi a vedere il meglio nel mondo che ti circonda, lo vedrai sempre più spesso.

La risonanza è alla base del concetto della “sindrome della ragazza fortunata” (un'idea popolare sui social secondo cui se si crede di essere fortunati, si sarà fortunati), che può essere spiegato dalle neuroscienze. Il sistema reticolare attivatore (RAS, *reticular activating system*) è un complesso di nervi nel cervello che filtra le informazioni non necessarie e permette alle cose importanti, o a quelle che tu ritieni tali, di passare. Probabilmente è per questo che un padre riesce a dormire mentre il bambino piange, ma si sveglia immediatamente se qualcuno cerca di aprire la porta di casa, o perché quando ci si taglia con un foglio di carta non si sente dolore finché non si nota visivamente la ferita.

Il RAS agisce come un filtro per il mondo e la sua percezione. Controlla ciò che vedi. Quanto più il tuo filtro è positivo, tanto migliori saranno i risultati nella tua vita. Tale sistema rende possibile la Legge dell'Attrazione, ed è per questo che se credi nel “numero angelico” 11:11,

più lo vedi e più continuerai a vederlo. Se il tuo RAS pensa che sei fortunato, il cervello cercherà informazioni a conferma di questo fatto, *rendendoti* fortunato. Il tuo cervello vuole solo dimostrare che hai ragione, cercare schemi che avvalorino le tue convinzioni.

Essere in uno stato di risonanza rafforza queste convinzioni e fa diventare più ottimisti. Più il tuo corpo si sente sicuro, più la mente percepisce il mondo come un luogo sicuro; più la mente è sicura, più sei in grado di riconoscere il bene nella tua vita. Più riconosci il bene, più il tuo cervello cerca di trovarne la prova: ti aspetti che ti accadano cose positive, e questo fa sì che accadano davvero.

Per questo motivo, la guarigione sonora è un sistema efficace per riformulare i pensieri, cambiare la narrazione nella tua testa e il modo in cui vedi le cose, e diminuire le convinzioni autolimitanti.

I pensieri come “non posso farlo” non sono più sostenuti dal cervello, perché i fatti dicono “posso farlo”. Come dichiarò una volta la scrittrice Anaïs Nin: “Noi non vediamo le cose come sono, le vediamo come siamo noi”²³. Solo perché ci sono degli ostacoli, non significa che dobbiamo concentrarci su di essi.

L’energia è limitata – ne hai solo una certa quantità – e come dice l’adagio: “L’energia scorre dove va la tua attenzione”. Se consumi tutta la tua energia mentale concentrandoti sulle cose che non vanno, non lasci spazio per notare quelle che funzionano. Se ti concentri sugli ostacoli, restringi il tuo campo visivo e impedisce a te stesso di vedere le soluzioni. È per questo che, come afferma l’autore motivazionale Simon Sinek, si raccomanda agli sciatori di seguire la pista, non di evitare gli alberi, perché altrimenti si attirerebbe la loro attenzione su questi ultimi, e potrebbero finirci contro.

Le cose fastidiose, sconvolgenti e irritanti accadranno sempre. Abbracciare una mentalità più risonante significa scegliere di vedere in modo diverso quegli ostacoli che possono ingombrare la mente. Questa riorganizzazione mentale permette anche di attingere alla sostanza della manifestazione. Se si vuole manifestare un obiettivo nella vita, occorre prima cambiare il proprio modo di pensare.

L’essenza della risonanza

Qualche anno fa, caddi nello sconforto quando un vicino allagò il mio appartamento e si rifiutò di provvedere alle riparazioni, di fare entrare i miei idraulici a casa sua o di contattare la sua assicurazione per sistemare le cose. Fu un periodo incredibilmente stressante. Fui costretta a traslocare. La mia abitazione era gravemente danneggiata, passavo le giornate al telefono con gli avvocati, e i conti cominciavano ad accumularsi. Il giorno del trasloco ero così stressata che mi sentii male in strada. Dire che questo evento sconvolse il mio sistema nervoso significa minimizzare. Alla fine, una volta ripresami, dovetti far sostituire due pareti e mi ritrovai praticamente al verde.

Eppure, quando torno con la mente a quel periodo, non penso mai a queste cose o a come si venne a creare la situazione. In realtà, per parlarne qui ho dovuto sforzarmi di ricostruire l'accaduto. Al contrario, quando mi guardo indietro, ricordo solo i momenti di gioia che quel disastro mi ha regalato.

Penso a quanto sono stata fortunata a poter vivere con mio nipote per quattro mesi. Sono grata per tutte le coccole, le risatine mattutine, i biberon che gli preparavo mentre lo accudivo, i baci sulla fronte e le innumerevoli passeggiate al parco: tutti quei piccoli ricordi che abbiamo costruito insieme e che, in circostanze normali, non ci sarebbero mai stati. Penso anche a quanto mi ha aiutato la mia simpatica vicina di casa Amie, con tutte le telefonate e i viaggi in macchina che ha fatto per mio conto. Posso davvero dire che questi sono i momenti che scelgo di conservare. Questa è l'essenza della risonanza.

Naturalmente non nego che ci fosse un elemento di privilegio nella mia situazione. Ho una sorella che ha avuto lo spazio e il desiderio di aiutarmi e di accogliermi. Non voglio assolutamente sorvolare su questo aspetto. Tuttavia, potrei concentrarmi sul fatto che ho vissuto con il contenuto di una valigia o che ho indossato gli stessi vestiti per mesi, o su quante ore ho trascorso a rincorrere diverse persone perché provvedessero alle necessarie riparazioni. Potrei scegliere di ricordare solo le cose negative che sono accadute, dimenticando la gioia inaspettata che mi è stata concessa.

Se ti stai chiedendo se questo significa che ho perdonato il vicino, la risposta è no. Non è questione di serbare rancore o di essere inclini ai sentimenti negativi. Vedere più risonanza nella tua vita non significa diventare ciechi di fronte a situazioni in cui ti è stato fatto un torto. Puoi

ancora riconoscere se qualcuno si è comportato in modo orribile. Non diventi improvvisamente un faro d'amore e di luce che nulla può disturbare solo perché partecipi a bagni sonori, e nemmeno un monaco buddista o il Gran Mufti solo perché qualcuno ha suonato un gong nelle vicinanze. Continui ad avere esperienze umane, comprese emozioni come la collera. Significa semplicemente che ti concentri sugli aspetti positivi delle cose che accadono, senza soffermarti e lasciarti consumare da quelli negativi.

DIVENTARE PIÙ RESILIENTI

Non voglio che leggendo queste pagine tu ti convinca che i bagni sonori ti impediranno di sperimentare cose spiacevoli; non lo faranno, è impossibile. Le situazioni che non ti piacciono, che ti mettono a disagio o che ti rendono infelice si verificheranno sempre. Fa parte della vita.

Avere più risonanza nella propria esistenza non significa nemmeno non poter riconoscere e affrontare le cose negative quando accadono. Se lo pensi, finirai ben presto nel regno della positività tossica. La vita non può essere sempre armonia e buoni sentimenti, e crederlo non fa altro che predisporti al fallimento e alla delusione.

Aumentando la risonanza che vedi nella tua vita, la guarigione sonora diminuisce la tua reazione alla resistenza. Diventi talmente impegnato e grato nel notare, celebrare e godere del bene, che il male è solo una deviazione, un ostacolo sulla strada. Non sto parlando di cose che meritano tutta l'intensità dei tuoi sentimenti, come i lutti (anche se ne parleremo più avanti), le perdite e le ferite; intendo dire che i piccoli fastidi non avranno la stessa importanza. Se qualcuno ti spinge da parte in un bar non ci farai caso, se un progetto di lavoro deve essere modificato – ok, nessun problema.

Anche le situazioni difficili sembreranno più gestibili, e sarai pronto a vedere una via d'uscita da ciò che ti preoccupa, perché ciò che conta è il modo in cui reagisci – e questo è importante da ricordare. Quando il tuo sistema nervoso è ben regolato, è più probabile che tu mantenga la calma, il che ti consente di reagire meglio e da una posizione di equilibrio. Non sei sempre sul filo del rasoio. Questo, a sua volta, rafforza la tua resilienza e permette che si verifichino altre magie. Le difficoltà della vita non

possono essere evitate, ma riprendersi rapidamente dai rovesci aiuta a vivere una vita più felice e soddisfacente.

Spesso si confonde la resilienza con la capacità di sopportare una grande quantità di stress, ma questo non è esatto. La resilienza è la rapidità con cui si riesce a riaversi tornando a uno stato di serenità *dopo* uno stress. Non è questione di quanto stress si riesca a sopportare o di quanta negatività si possa tollerare, sia essa proveniente da persone, esperienze o situazioni. Costruire la propria resilienza significa non rimanere delusi o disorientati di fronte all'imprevisto.

IDENTIFICARE E LIBERARSI DAI TRAUMI

Come ho già spiegato la guarigione sonora offre una perfetta privacy. Si tratta di un vantaggio in un contesto terapeutico, in quanto permette di essere onesti con se stessi. A volte ci si autocensura, anche senza volerlo. Potresti non rendertene nemmeno conto, perché l'autocensura potrebbe essere talmente radicata nella tua vita che ormai sei abituato a convivervi.

Questo tipo di comportamento autocensorio indica anche che potresti aver ignorato le vere ragioni dello stress o dell'ansia che provi. In un bagno sonoro si accede a una parte subconscia del cervello in cui le aspettative sociali e culturali e le inibizioni personali vengono eliminate. Si può dare spazio a se stessi per scavare nelle parti più profonde della propria coscienza, scoprendo problemi più profondi, fattori scatenanti e traumi.

Finché non sai cosa sta succedendo, cosa è bloccato nel tuo corpo, non puoi risolverlo. Non puoi intervenire perché non ti rendi nemmeno conto della situazione.

La guarigione sonora ti ricorda che è giusto provare le tue emozioni. Puoi esaminarle, lasciarle affiorare e capire che, come per le onde, la loro intensità aumenta e diminuisce. È importante tener presente, inoltre, che sono piene di informazioni. Contengono segnali, indizi e suggerimenti, quindi permettersi di sentirle non è una cosa negativa. Nessuna emozione è negativa, in quanto tale; è la loro soppressione che causa i problemi. Quando ci si nasconde dalle proprie emozioni, le si respinge e si evita di affrontare ciò che si prova realmente, non si può cambiare la situazione che le ha generate. Le sensazioni provocate da un trauma possono avere lo

stesso impatto. A volte capita di vivere un'esperienza che ci scuote nel profondo e che mettiamo a tacere per essere sicuri di poter tirare avanti. Lo spazio sicuro di un bagno sonoro può consentirci di ammettere, o addirittura di scoprire, i nostri veri sentimenti.

ACCOGLIERE I PENSIERI

Prima di ogni bagno sonoro, dico ai miei clienti che se durante la sessione sorgono dei pensieri, non devono preoccuparsi. Un malinteso piuttosto diffuso è che la guarigione sonora sia uguale ad altri tipi di meditazione, quando un operatore si aspetta che le persone liberino la propria mente. Questo non è vero, ed è importante ricordare che i pensieri, come le emozioni, non sono intrinsecamente buoni o cattivi.

Eliminare la pressione di dover mantenere la mente sgombra serve a molti scopi, in particolare a rendere più facile non pensare. Quando ordiniamo al cervello di liberarsi dai pensieri... cosa succede? Ne siamo inondati.

Lo scrittore e conferenziere ispirazionale Simon Sinek lo dimostra efficacemente nei suoi discorsi²⁴. Spesso chiede al pubblico di non pensare a un elefante. Ciò che inevitabilmente accade è che tutti, compreso tu che stai leggendo queste parole, pensano a un elefante. È come quando diciamo ai bambini “cammina, cammina”, invece che “smetti di correre”. Il nostro cervello non riesce a comprendere il negativo. Questa incapacità è chiamata “fenomeno dell’“orso bianco” o “teoria del processo ironico”. Se si partecipa a un bagno sonoro decisi a non pensare a nulla, si penserà a tutto. Rimuovi questa pressione da te stesso: ti autorizzo a farlo.

Inoltre, i tuoi pensieri possono condurti alle risposte. Nella guarigione sonora, crediamo che le risposte si trovino dentro di te e che la tua saggezza innata ti guidi verso le soluzioni che ti occorrono. Da qualche parte lungo il cammino, abbiamo perso la capacità di ascoltare.

Se i pensieri si affacciano alla tua mente, seguili. A volte questa può essere la chiave per entrare in un ASC. Se il cervello continua a riportarti a qualcosa, la soluzione di cui hai bisogno potrebbe essere proprio al di là di quei pensieri, quindi non respingerli.

All'inizio può sembrare strano se, mentre sei disteso ad ascoltare gli strumenti che vengono suonati, pensi allo yogurt che hai lasciato nel frigo dell'ufficio. Partecipi a un bagno sonoro per staccare la spina. Non vuoi pensare al lavoro, tanto meno a qualcosa di completamente casuale. Ma asseconda i tuoi pensieri: lascia che arrivino, guardali con compassione e lasciali scorrere via dalla mente senza problemi.

Quando ti trovi in uno stato fluido in cui i pensieri possono andare e venire liberamente e senza giudizio, accade qualcosa di incredibile: ne affluiscono altri. Inizialmente questo può sembrare casuale e accadere durante il primo o il secondo bagno sonoro (a seconda di quanto eri stressato o ansioso quando hai cominciato), ma consideralo una sorta di journaling che ha luogo in tempo reale nel tuo cervello (per ulteriori informazioni sull'argomento, vedi [here](#)).

Un pensiero apparentemente oscuro può portare a un altro, a un altro ancora e poi, all'improvviso, si può giungere a una conclusione logica. A un tratto i metaforici puntini possono unirsi, rivelando la vera causa della tua ansia. Se tra i tuoi account ti viene in mente Janice e lasci che i pensieri seguano questa traccia, può darsi che la tua recente sensazione generale di disagio o di stress sia in realtà riconducibile a un'interazione che hai avuto con lei, ma senza rendertene conto in quel momento.

GESTIRE IL DISAGIO E L'ANSIA

A volte, un bagno sonoro non è rilassante: si ottengono comunque molti dei benefici del riposo, ma il riposo e il relax non vanno sempre di pari passo con questo tipo di terapia. La guarigione sonora non è sempre petali di rosa e lacrime che catturano la luce del sole mentre cadono dal viso da condividere su Instagram. Al contrario, può comportare impegno e disagio. Può essere spiacevole, ma è importante non tirarsi indietro e capire che certe reazioni sono istruttive e talvolta necessarie nel percorso per ridurre lo stress e l'ansia.

Che tu sia un habitué dei bagni sonori che ha sempre reagito bene a qualsiasi tipo di meditazione o un principiante, devi essere consapevole che potresti sentirti a disagio in qualche momento del tuo percorso di guarigione o dopo una seduta.

Anche se il tuo scopo è soltanto accedere a un stato di riposo e non stai facendo alcun lavoro sul trauma, a volte ci possono essere dei blocchi che ti impediscono di rilassarti. Poiché una sessione di gruppo è concepita per essere riposante, alcune forme di esecuzione saranno assenti o fortemente limitate.

L'attenzione è sull'armonia, ma ho visto anche clienti reagire meno positivamente agli intervalli più armoniosi: il mix di note – quelle più rilassanti e universalmente piacevoli (la quinta perfetta) – scatena una reazione negativa che li fa uscire dalla trance, lasciandoli insicuri.

Perché questo accade e, soprattutto, cosa può significare?

In terapia del suono, chiamiamo questo fenomeno dissoluzione o potenziale morte dell'ego. Non farti prendere dal panico perché è comparsa la parola *morte*. Proprio come una stesa di tarocchi, morte non significa fine. Inoltre, in questo contesto il termine ego non riguarda quanto pensi di essere importante o l'opinione esagerata che hai di te stesso. Si riferisce alla tua consapevolezza, alla parte pensante del tuo sé interiore, quella che giudica l'ambiente circostante, risolve i problemi ed elabora le informazioni: il tuo sistema di convinzioni.

Il tuo ego è lì per proteggerti e tenerti al sicuro. Se ti fa uscire dallo stato meditativo, di solito è perché percepisce il rilassamento profondo come una potenziale minaccia. Ma come può il riposo essere una minaccia?

Immagina di far ruotare dei piatti come un artista del circo. Si tratta di piatti di porcellana costosi e alcuni di essi possono contenere anche altre stoviglie o grandi quantità di cibo. Per molti di noi la vita di tutti i giorni sembra essere così: un ciclo continuo di piatti che girano. Le tue braccia potrebbero essere profondamente affaticate, ed è per questo che sei venuto a fare un bagno sonoro. Istintivamente, sai di aver bisogno di riposo, ma da qualche parte dentro di te sei preoccupato per ciò che potrebbe accadere se interrompi il tuo numero: temi che i piatti possono cadere e rompersi, oppure che se ne metti giù alcuni, poi non riuscirai più a riprenderli.

È a questo punto che interviene il tuo ego. Non vuole che rompi i piatti o che non riesca a riprenderli. Sta cercando di far funzionare tutto nella tua vita e di evitare che tu fallisca. E allora cosa fa? Ti costringe a uscire dallo stato meditativo e dice: “No, grazie, questa meditazione non fa per me”. Ti fa sentire a disagio.

In alternativa, è il tuo sistema nervoso a svegliarti. A volte, soprattutto se soffri di stress e ansia cronici, questa diventa la tua normalità, una sensazione familiare. Ciò che è familiare ispira sicurezza, e qualsiasi cambiamento può spaventare.

La quiete può sembrare insicura e l'abbandono allarmante. Ma se ti arrendi, decidendo dopo una sola esperienza che il suono non fa per te, la familiarità dello stress ti terrà bloccato e ti ostacolerà. Potrebbe persino impedirti di raggiungere i tuoi obiettivi e di abbracciare la calma che cerchi.

Tutto ciò non è un problema, naturalmente. Anzi, una simile reazione dimostra quanto sia benefico per te il riposo e quanto sia importante che tu riesca a posare alcuni piatti. Se questo accade durante una seduta, parlane con l'operatore. Permettigli di rassicurarti, passando momentaneamente un po' di responsabilità a un'altra persona, e prova ancora. Lasciati andare di nuovo per dimostrare al tuo sé interiore che non crollerà il mondo se ti concedi qualche momento di pausa.

Per quanto riguarda il sistema nervoso, quanto più lo fai riposare, tanto più il tuo corpo imparerà che riposo vuol dire benessere. Rieducando efficacemente il sistema nervoso, puoi dimostrargli che rallentare è sicuro e che la quiete è piacevole.

Nota

Intervalli dissonanti

Poco fa, ho accennato al fatto che la quinta perfetta, nota come l'intervallo più armonioso, può suscitare una reazione negativa in un esiguo numero di persone. Ora vorrei condividere una delle mie storie preferite sugli intervalli dissonanti. Si tratta di intervalli che dovrebbero causare un senso di disagio e di suspense e che possono sembrare duri e freddi. Il più dissonante è il tritono.

La leggenda vuole che il suono del tritono fosse ritenuto talmente sgradevole che secondo la Chiesa cattolica solo il diavolo poteva averlo ideato, e il suo uso fu vietato nella musica sacra. Non

sappiamo con certezza se si tratti solo di un mito, ma come persona che evita volutamente di inserire tritoni nelle sue sessioni, mi piace pensare che sia vero!

ACCEDERE ALLE EMOZIONI PIÙ PROFONDE

Condividerò con te due esempi del modo in cui i pensieri possono far comprendere la causa dello stress, dell'ansia o di un trauma.

Una cliente venne da me con la sensazione di aver bisogno di qualcosa che la tirasse su. Essendo una madre con un bambino piccolo a casa, sapeva di essere stanca e in fase di adattamento alla sua nuova vita e alle relative responsabilità. Facemmo una chiacchierata dopo che ebbi suonato l'ultimo strumento, lasciando che il ritmo dei miei numerosi shaker la riportasse dolcemente allo stato di veglia.

Sei mesi prima della nostra sessione, era stata coinvolta in un incidente stradale. Qualcuno aveva urtato la fiancata dell'auto di famiglia, a bordo della quale c'era anche il bambino, che all'epoca aveva solo due mesi, ma per fortuna nessuno era rimasto ferito. La colpa era dell'altro conducente, e alla fine i problemi assicurativi erano stati risolti. Pensava di aver superato l'episodio (che era stato incredibilmente traumatico), eppure il ricordo continuava ad affiorare, perfino mentre era immersa nel suono rassicurante delle ciotole himalayane. Come in un giardino con l'erba accuratamente tagliata, il tarassaco non era visibile a occhio nudo, ma le sue radici erano ancora saldamente al loro posto.

La cliente era sconcertata dal fatto che a distanza di tanti mesi, dopo aver sistemato tutto, l'incidente continuasse a ossessionarla. Fisicamente lei e la sua famiglia stavano tutti bene, ma mentalmente ed emotivamente, nel profondo, era ancora aggrappata a quell'esperienza. Questo è un esempio di come il tempo non conti quando si tratta di affrontare stress, ansia o traumi. Anche qualcosa che è accaduto sei mesi, sei anni o sei decenni fa può lasciare un segno da qualche parte nel profondo di noi.

Nel suo libro del 2014, *Il corpo accusa il colpo*, il dottor Bessel van De Kolk spiega in dettaglio come il corpo possa ricordare il trauma anche molto tempo dopo che la mente logica è convinta l'abbiamo superato²⁵.

Non è certo un concetto nuovo, ma spesso viene ignorato, dimenticato o frainteso.

Questo mi porta alla seconda cliente. Era stressata e ansiosa, e tutto la opprimeva. Nelle tre settimane precedenti la seduta risolutiva, la descrizione del suo stato d'animo era sempre la stessa: si sentiva ansiosa, sopraffatta, stressata, irritata da tutto e da niente in particolare. La quarta settimana si abbandonò completamente al lavoro sonoro che stavamo facendo, e la chiarezza arrivò.

Con il suo permesso, condividerò una piccola istantanea di ciò che sperimentò in quella sessione, di ciò che il suo ASC le rivelò e di ciò che mi raccontò in seguito. È successo moltissimi anni fa, ma la sua storia mi colpì a tal punto che mi è rimasta impressa con la nitidezza di un'immagine laser.

Descrisse la sua ansia come uno sciame di falene nere nello stomaco: ogni cosa appariva oscura. Mentre avanzava metaforicamente attraverso la sessione, si accorse che le falene diventavano pipistrelli svolazzanti. Poi, lentamente, tra i soavi intervalli e le ampie profondità delle ciotole di cristallo, tutto cominciò a diventare blu notte. Mentre i suoni aumentavano di intensità, i pipistrelli nell'occhio della sua mente volarono fuori dal suo stomaco. Fu avvolta da un'aura verde e gialla, simile all'aurora boreale. Tutto si muoveva a ondate, oscillando e turbinando intorno a lei. Infine, vide delle farfalle bianche che non volavano, ma fluttuavano delicatamente e si posavano, rendendo ogni cosa candida come neve. La fonte della sua ansia, ciò che la preoccupava veramente, divenne chiara.

Questo è un altro ottimo esempio di come si possa avere la sensazione di essere stressati a causa del lavoro, del partner, dello studio (inserisci il tuo caso), ma non appena si rimuovono gli strati portando tutto allo scoperto, viene alla luce ciò che stava causando le tue difficoltà.

Se le due clienti avessero soppresso un pensiero – un atto che di per sé le portava nello stato di concentrazione e focalizzazione – queste rivelazioni non sarebbero avvenute. Il nuovo modo di considerare un trauma ci mostra già che dobbiamo capovolgere il nostro modo di vedere la guarigione, che abbiamo bisogno di un approccio dal basso verso l'alto, che parta dal corpo. Non possiamo semplicemente pensare di uscire dallo stress e dall'ansia. Perché a volte, come dimostrano questi esempi, non sappiamo consapevolmente cos'è che causa quello strato più profondo di ansia. Il suono ci permette di capirlo.

ELABORARE LA PERDITA E IL LUTTO

Il dolore può sembrare enorme, divorante, e spesso è difficile trovare o conoscere le parole per descriverlo. A volte non vogliamo nemmeno pronunciarle ad alta voce. Questa sensazione può essere ancora più forte se il lutto che viviamo – per esempio, un aborto – ci colpisce a livello ormonale.

La perdita può presentarsi anche in altri modi. La rottura di una relazione di lunga data o di un matrimonio, la perdita del lavoro o della casa sono tutti eventi traumatici. Quando ci si trova nel mezzo di una di queste situazioni, non si sa nemmeno da dove cominciare se si cerca di descriverla.

Anche in questi casi, il suono, regolando il sistema nervoso, diventa il contenitore perfetto per elaborare il dolore senza dover usare le parole. Si può semplicemente “essere” e abbandonarsi a uno stato di sospensione in cui tutte le ferite del mondo cominciano a svanire ogni volta un po’ di più.

Alcuni clienti hanno spiegato come la loro perdita sembrasse intollerabile prima di una seduta, per poi diventare leggermente più gestibile al termine di essa. Una cliente in particolare ha espresso questo fatto nel modo più bello. Dopo una sessione con le ciotole di cristallo – la sua prima meditazione sonora – mi ha detto che mentre suonavo le sembrava di “inspirare gioia ed espirare dolore”.

Non potrai superare nessun tipo di dolore in una sola seduta, né dovresti aspettartelo. Il dolore è fatto per essere sentito, e la sua elaborazione richiede tempo. Tuttavia, il suono ti aiuterà a scalfire il gigantesco iceberg che hai davanti e, sebbene alcuni lutti non se ne vadano mai, con il tempo riuscirai a demolirlo.

TROVARE CHIAREZZA, CREATIVITÀ E CONCENTRAZIONE

Come ho già detto, scrissi il mio piano aziendale dopo un *drum circle*. Era la prima volta che partecipavo a un evento di questo tipo, quindi non sapevo bene cosa aspettarmi. La sessione non mi deluse e, mentre le vibrazioni turbinavano nella stanza e penetravano nelle mie cellule, era come se mi stessero spronando all’azione.

I tamburi erano come asce che abbattevano tutto ciò che annebbiava la mia visione. Avevo la mente piena di idee, e potevo vedere ciò che desideravo ottenere e come l'avrei ottenuto. Quando “ripresi conoscenza”, rimasi in silenzio e presi il mio taccuino, annotando tutti i miei pensieri prima che potessi dimenticare qualcosa.

Quando siamo stressati e ansiosi, la sopravvivenza diventa il nostro obiettivo principale, la nostra priorità assoluta, e non c'è spazio per la creatività o la chiarezza. Il corpo pensa di trovarsi nel mezzo di una lotta, di essere in pericolo. Non è possibile creare in un simile stato; è necessario che vi sia calma perché arrivi la chiarezza. La quiete è un invito a organizzare i pensieri.

Più si rimane in modalità combatti o fuggi e si lascia che la monotonia della vita quotidiana prenda il sopravvento, più è facile distrarsi. La concentrazione potrebbe riguardare il lavoro, gli obiettivi, ciò che si intende manifestare o semplicemente ciò che si desidera davvero per il tipo di vita che si vuole condurre.

La tua capacità di giudizio può offuscarsi, perdi la fiducia in te stesso, e l'incertezza si ripercuote su tutte le tue convinzioni autolimitanti: “non so come farlo” diventa rapidamente “non posso farlo”, prima di trasformarsi in “non sarò mai in grado di farlo”. Questo è il momento in cui puoi cominciare a perderti.

Ripensa a un momento della tua vita in cui eri particolarmente ansioso (potrebbe essere proprio ora). Osserva come tutto fosse diventato una sola cosa. È difficile ricordare com'era la vita prima che questi sentimenti si impadronissero di te?

Il suono terapeutico è un modo eccellente per tagliare i ponti con il rumore e liberarsi di tutto ciò che ci blocca, grazie alle onde cerebrali theta. Queste ultime sono più lente delle rilassate onde alfa e arrivano appena prima del sonno. In sostanza, si trovano nel piccolo spazio tra coscienza e incoscienza, e caratterizzano il sonno leggero e il sogno.

Lo stato dominato dalle onde cerebrali theta consente di accedere alla creatività. Inoltre, è essenziale per l'elaborazione delle informazioni, il che significa che il cervello ha il tempo di organizzare i pensieri. È anche lo stato del riposo mentale profondo.

Puoi sperimentare naturalmente questo stato e le relative esplosioni di creatività. Hai mai avuto un'idea brillante poco prima di addormentarti? È la stessa cosa. Quando sei immerso in un bagno sonoro, puoi mantenere

questo stato per periodi più lunghi del solito, amplificandone così i benefici. Il tamburo sciamanico produce le stesse frequenze delle onde theta (3-8 Hz). Se a questo si aggiunge la piacevolezza del ritmo per le orecchie, non c'è da stupirsi che il cervello voglia sincronizzarsi rapidamente con questa frequenza più lenta.

Come operatrice, nemmeno io ne sono immune. Infatti, tra tutti i miei strumenti, il tamburo Bahia, con i suoi toni bassi e profondi, è probabilmente il più impegnativo quando si tratta di non entrare in trance mentre lo suono. I suoni binaurali, in cui un nuovo tono viene generato dalla differenza di due frequenze quasi simili, sono un altro modo eccellente per indurre questo stato, benché sia possibile ottenerlo anche con i gong e le ciotole himalayane.

Le onde theta sono fondamentali per la salute cerebrale. Per funzionare in modo ottimale, il cervello ha bisogno del potassio, che lo aiuta a comunicare con le cellule al suo interno e in tutto il corpo. In esso, i livelli di potassio sono in equilibrio con quelli di sodio. Se ci si trova troppo a lungo in uno stato di onde cerebrali beta (per esempio quando ci si concentra o ci si sente stressati e ansiosi), questo delicato equilibrio viene alterato e si ha una sensazione di svuotamento e annebbiamento mentale. Quando invece si è in uno stato dominato dalle onde theta, le cellule ripristinano il corretto rapporto tra potassio e sodio nel cervello, dando luogo a una sensazione di lucidità e freschezza mentale.

RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Lo stress può incidere sulla salute fisica favorendo problemi di vario tipo, dalle cefalee e dalle emicranie alle eruzioni cutanee, all'orticaria, ai disturbi di stomaco e persino all'indebolimento del sistema immunitario. Lo stress cronico innesca l'infiammazione nell'organismo, quindi ridurla è fondamentale per proteggersi dalle malattie. Un tono vagale elevato, grazie alla stimolazione del nervo vago, è antinfiammatorio, il che significa che praticare bagni sonori può aiutare a mantenersi in salute.

Il sistema immunitario è anche molto sensibile all'ormone dello stress, il cortisolo. Se la sua azione è limitata a brevi periodi, il cortisolo può aiutare a uscire da una situazione di pericolo, ma se i livelli sono cronicamente elevati, non solo ci si ammala più spesso, ma si rimane

malati più a lungo. Gli alti livelli di cortisolo dovuti allo stress possono altresì causare disturbi digestivi, con conseguente scarso assorbimento dei nutrienti, e anche questo può rendere inclini alle malattie. Il nervo vago, con il suo collegamento diretto dal cervello all'intestino, può contribuire a contrastare questo fenomeno²⁶.

Meno stress significa meno problemi digestivi, e quindi aiuta anche il corpo a ripararsi.

ATTENUAZIONE DEL DOLORE

La guarigione sonora può aiutare a gestire il dolore, riducendone l'impatto in diversi modi. Un massaggio con un tamburo a cornice suonato molto vicino al corpo, in particolare intorno alla testa, interrompe i segnali di dolore inviati dal corpo al cervello. Anche se lo strumento non ti tocca, puoi sentire le vibrazioni che ti attraversano, e questo è profondamente rilassante. Inoltre, il tamburo favorisce la produzione di endorfine, i nostri analgesici naturali.

Anche se non ci si sottopone a un massaggio vibroacustico, si può comunque sperimentare una riduzione del dolore. Studi preliminari hanno dimostrato che i bagni sonori riducono la percezione del dolore nei partecipanti²⁷. Sotto molti aspetti, è la consapevolezza che il suono e la musica possono essere utilizzati per la gestione del dolore che mi ha portato anni fa ad avvicinarmi al suono come agente terapeutico (per saperne di più, vedi [capitolo 5](#)).

CREARE UN LEGAME

Di tutti i benefici, la creazione di legami non viene menzionata abbastanza, e a volte nemmeno riconosciuta. La comunità e il senso di connessione con chi ci circonda sono un'enorme componente curativa insita nella frequentazione dei bagni sonori. Qui il termine "frequentare" è essenziale: questa terapia non può essere seguita comodamente da casa con un buon paio di auricolari.

Più bagni sonori frequenti, più la tua realtà inizierà a cambiare. Inoltre, è probabile che il tuo punto di vista diventi più positivo per tutte le ragioni che abbiamo trattato e che tu sia meno stressato come persona. Quando ciò accade, i clienti a volte scoprono che c'è anche un altro cambiamento più sottile nella loro vita personale, riguardante le dinamiche dell'amicizia. Più aumenta la tua capacità di lasciar andare le cose che non ti servono più e di vedere la risonanza nella tua giornata, più noterai non solo quanto sei cambiato, ma anche quanto sei diventato diverso da certi amici.

Non fraintendermi: non sto dicendo che dopo qualche bagno sonoro perderai o addirittura abbandonerai tutti i tuoi amici di lunga data. Tuttavia, credo fermamente che è la tua vibrazione – i pensieri che trasmetti al mondo – a creare la tua tribù, ad attirare le persone di cui ti circondi. Ciò significa che quando i tuoi pensieri inizieranno a cambiare, potresti osservare qualche cambiamento anche nella tua compagnia.

Sappiamo tutti che l'infelicità ama la compagnia e non c'è niente di meglio che sfogarsi e lamentarsi con chi abbiamo intorno. Negli ultimi anni la ricerca ha dimostrato che i sentimenti possono essere contagiosi²⁸. Anche lo stress lo è. Quando sei cronicamente stressato, è molto probabile che lo sia anche la maggior parte delle persone che ti circondano. Si tratta di un effetto psicologico noto come “contagio emotivo”.

Come le donne si sincronizzano con il ciclo mestruale, così tu puoi sincronizzarti con chi ti circonda in altri modi. La scienza dimostra che il cortisolo (l'ormone dello stress) fuoriesce letteralmente dalla pelle e si diffonde nell'aria, per cui le persone con cui trascorri più tempo – sia uomini che donne – lo assorbono nel loro organismo. La ragione evolutiva di ciò è comprensibile: se c'è una minaccia in arrivo, è meglio che tutti i membri della tribù lo sappiano. Se si riesce a reagire rapidamente e insieme, si hanno maggiori possibilità di sopravvivenza.

Quando intraprendi il tuo percorso di guarigione per tornare al tuo sé più sano e cominci a regolare il tuo sistema nervoso, tenderai naturalmente a diventare una persona più positiva. Le tue prospettive non saranno più offuscate da tante resistenze, e la risonanza nella tua vita aumenterà. È anche una questione di fisica: che si tratti della Legge dell'Attrazione o della Legge dell'Assunzione, vedrai riversarsi nel tuo mondo un maggior numero di esperienze di vita positive. Inevitabilmente, potresti scoprire che la persona con cui prima avevi delle cose in comune non fa più parte della tua realtà. La tua vibrazione è cambiata, quindi

anche la tua tribù potrebbe dover cambiare. Non si tratta di un cambiamento drammatico come potrebbe accadere dopo un'animata discussione. Puoi semplicemente trovarti a cena una sera e renderti conto di non avere più nulla in comune con un particolare amico. Oppure parlare al telefono e scoprire di essere sempre meno interessato a ciò che l'altro sta dicendo. Consideralo un allontanamento in acque tranquille invece che in seguito a una violenta tempesta.

A questo riguardo, vorrei osservare che allontanarsi da alcune persone, anche da vecchi amici, non è un fatto negativo o spaventoso. Può essere parte di un percorso positivo, quindi accettalo. Non vederlo come un obbligo a tagliare i ponti con qualcuno, ma come un'opportunità per incontrare nuove persone e fare nuove amicizie con cui intraprendere un'avventura più stimolante.

Non c'è da meravigliarsi che tanti partecipanti alle sessioni di gruppo finiscano per diventare amici. Si vedono queste persone settimanalmente, si condivide con loro questo spazio quasi sacro e si gode delle vibrazioni di questi strumenti di guarigione. Ecco perché dico sempre ai clienti di parlare con il loro vicino di stuoia dopo la sessione. Se vedi le stesse persone durante un bagno sonoro, o anche se le vedi per la prima volta, ti invito a salutarle.

Ti sorprenderà notare quanto sia facile, perfino in una città come Londra, definita forse non a torto poco accogliente, avviare una conversazione dopo un bagno sonoro. Se partecipi con degli amici, potete crescere, sconfiggere lo stress e guarire insieme, ma tieni gli occhi e il cuore aperti anche per fare nuove amicizie. Non c'è luogo dove sia più facile trovare amici di quello che ti sta facendo crescere positivamente. Perché? Perché le persone che vi si trovano stanno facendo tutte la stessa cosa. Sia che tu voglia creare un nuovo gruppo o semplicemente ampliare la tua cerchia attuale, le persone con cui condividi i bagni sonori sono quelle giuste per farlo.

Formare legami con altre persone è utile anche per rafforzare le difese immunitarie. Siamo animali sociali che dovrebbero muoversi in branchi, ed è stato dimostrato che l'isolamento e la vita appartata sono dannosi per la salute quanto il fumo²⁹. Inoltre, la qualità dei nostri rapporti ci aiuta a proteggerci. Quando si parla di salute non si può non parlare di infiammazione, e dobbiamo diffidare di essa in quanto fattore di malattie.

Sapevi che la mancanza di legami sociali forti e significativi può aumentare le probabilità di infiammazione (indesiderata o necessaria)³⁰?

Per un'estrovertito come me è facile salutare un estraneo, ma anche se sei un introverso, sappi che hai già fatto la parte più difficile del lavoro: hai superato ogni imbarazzo, timidezza o disagio partecipando a una seduta di gruppo. La maggior parte degli spazi dedicati ai bagni sonori dispone di aree in cui è possibile fermarsi a bere un bicchiere d'acqua o una tisana, quindi non correre via dopo la sessione. Rimani nei paraggi e accetta la possibilità di farti un nuovo amico.

Praticare regolarmente non apre solo la porta a possibili nuove amicizie: c'è un'altra ragione molto vantaggiosa per farlo. Più sessioni frequenti, più la tua pratica diventa profonda. Il tuo cervello sa cosa aspettarsi, quindi a ogni seduta puoi esplorare di più di te stesso in quella dimensione alterata della mente. Inoltre, le sedute regolari offrono all'operatore la possibilità di conoscerti a livello energetico, in modo da poter personalizzare la tua esperienza anche in un contesto di gruppo.

MIGLIORARE L'UMORE

Tra i tanti e variegati benefici offerti dalla guarigione sonora, ho quasi dimenticato di menzionare il più ovvio, quello che è allo stesso tempo il più semplice e naturale: migliora l'umore. Il suono permette di fare una pausa, le sue onde favoriscono il riposo e le vibrazioni invitano alla calma. Quando ciò accade, ci si sente profondamente rilassati.

Il miglioramento dell'umore può essere un segno di ASC, ma può verificarsi anche senza di esso. Infatti, il commento più comune che le persone fanno al termine di un bagno sonoro è quanto si sentano meglio, quanto siano più serene dopo una seduta e quanto si sentano più euforiche rispetto a quando sono arrivate. Anche se questo fosse l'unico aspetto positivo della guarigione sonora, ne varrebbe comunque la pena.

CAPITOLO 4.

I suoni della natura

*“Vado verso la natura per essere cullato
e guarito, e avere i miei sensi messi in
ordine”.*

— JOHN BURROUGHS

Cosa ricordi con maggior piacere quando ripensi ai periodi trascorsi in vacanza? Sei all’aperto? Hai i piedi nell’acqua o sulla riva del mare mentre ascolti lo sciabordio delle onde? O forse stai facendo un’escursione nella natura, tra gli alberi di una foresta?

Quasi tutti, appena abbiamo la possibilità di allontanarci dalla scrivania e dal lavoro, scegliamo di trascorrere un po’ di tempo all’aperto. Gli esseri umani nutrono l’innato desiderio di essere a contatto con la natura. Anche se la vita moderna può essere molto diversa da quella dei nostri antenati, la nostra biologia è sempre la stessa. Stare nella natura è profondamente rigenerante, con molteplici benefici per la nostra salute e il nostro benessere^{[31](#) [32](#)}.

I benefici più noti sono un aumento delle capacità cognitive, una diminuzione dell’ansia e della depressione, e una migliore salute del cuore, ma sapevi che trascorrere del tempo nel mondo naturale ci rende anche più altruisti e più gentili verso gli altri e l’ambiente^{[33](#)}?

Uno studio condotto dall’Università di Derby, in Inghilterra, ha inoltre rilevato che coloro che si sentono legati alla natura hanno un maggiore senso di felicità eudaimonica, ovvero vivono un’esistenza con un

significato e uno scopo³⁴. Un altro studio, pubblicato sull'*International Journal of Wellbeing*, ha concluso che “connettersi con la natura è uno dei percorsi verso la prosperità nella vita”³⁵.

La natura è talmente salutare per noi che in culture come quella giapponese un intero concetto di benessere ruota intorno a essa: *shinrin-yoku*, noto anche come bagno nella foresta. Nei Paesi scandinavi, la prima esperienza educativa dei bambini non avviene in un’aula scolastica, ma nella Scuola della foresta. I piccoli trascorrono le loro giornate giocando, imparando e correndo tra gli alberi. Questo può sembrare un concetto estraneo a molti di noi che vivono nei Paesi occidentali, ma è esattamente il modo in cui i nostri antenati trascorrevano i loro primi anni formativi.

Anche se questi esempi riguardano culture diverse dalla nostra, l’idea è che trascorrere del tempo circondati da alberi e lasciare che la mente vaghi mentre si è seduti o si cammina (e si gioca) in mezzo al verde fa bene. Ma perché ci si sente meglio nei luoghi ricchi di vegetazione?

Le varie tonalità di verde e marrone rilassano gli occhi, e la presenza di fitoncidi – oli essenziali emessi dagli alberi – rafforza il sistema immunitario³⁶. Queste sostanze chimiche naturali mantengono la pianta libera da batteri, insetti e funghi, mentre nel corpo umano promuovono l’attività delle cellule NK (natural killer), il cui compito è cercare e distruggere le cellule cancerogene e i virus³⁷.

Non sono soltanto le vedute e i profumi della foresta a trasmettere un senso di calma e di serenità, ma anche i suoni. Dallo stormire delle fronde al dolce mormorio del vento, al gorgoglio dell’acqua in un ruscello o al melodioso canto degli uccelli, Madre Natura stessa ci ha donato un’orchestra di suoni che il nostro cervello trova piacevoli e rilassanti.

La guarigione sonora è tutta intorno a noi, nel mondo naturale. Quando ci ritiriamo nella natura, lontano dal frastuono dei rumori prodotti dall’uomo, abbiamo l’opportunità di connetterci con essa. Questa orchestra naturale non è solo piacevole, ma anche salutare. È rigenerante e migliora il nostro umore. Il fruscio del vento tra gli alberi ha persino un suo termine: *psithurisma*. Uno studio ha scoperto che basta ascoltare il canto degli uccelli per dieci minuti – dal vivo o registrato – per avvertire una maggiore sensazione di benessere³⁸. La sua combinazione con gli altri dolci suoni della natura aumenta gli effetti positivi. Secondo i ricercatori, amiamo il canto degli uccelli perché indica un luogo sicuro e libero da

predatori. Se la natura prospera da qualche parte, significa che per noi quell'ambiente non è pericoloso.

MARE, ALBERI E BENESSERE

La foresta non è l'unica parte della natura ad avere un proprio suono terapeutico. Dallo sciabordio ripetitivo e rassicurante della risacca al rumore delle onde che si infrangono sulla riva, anche la vicinanza di grandi specchi d'acqua ci aiuta a rilassarci. Ippocrate, il padre della medicina moderna, lo riconobbe nella sua opera sulla talassoterapia (trattamento con l'acqua marina).

La bassa frequenza di questi suoni informa il cervello che sei al sicuro. Poiché li ascolti per un certo tempo, ha luogo una sincronizzazione cerebrale. L'infrangersi ritmico delle onde rallenta le onde cerebrali per cullarti in uno stato di profondo rilassamento. Il corpo umano è progettato, e si è evoluto, per rispondere bene a questi suoni non pericolosi e li trova calmanti, segnalando al cervello di ridurre la produzione di ormoni dello stress.

Trascorrere del tempo nella natura è un modo eccellente per calmare il sistema nervoso. Questo aspetto sta diventando sempre più importante, dal momento che il rumore prodotto dalle attività umane ha l'effetto opposto. Il rumore, che è suono sgradevole, è tutto intorno a noi negli spazi urbani e ha un impatto negativo sulla nostra salute. L'esposizione prolungata a esso, come avviene nelle città, porta a una serie di disturbi. La cattiva qualità del sonno e un senso generale di irritazione possono essere i sintomi più evidenti, ma gli studi hanno anche dimostrato che l'esposizione a un rumore costante può causare un aumento dell'ipertensione e perfino malattie cardiovascolari³⁹.

Nei luoghi con un elevato inquinamento acustico le persone impiegano più tempo a riprendersi rispetto a quelle che si trovano nei pressi di ambienti naturali⁴⁰. Inoltre, gli scienziati hanno scoperto che i rumori urbani, come il traffico, possono compromettere le prestazioni nei test⁴¹. Dovremmo tutti cercare di allontanarci periodicamente dalle città e dai loro rumori⁴². Questo può comportare andare in macchina da qualche parte per fare una passeggiata in un parco, in un bosco o sulle rive di un lago.

Nota

Tuoni e fulmini

I suoni della natura sono meravigliosi per cambiare le onde cerebrali e favorire uno stato di benessere. È quindi probabile (soprattutto se hai fatto una seduta con me) che tu abbia udito ricreare elementi di questo tipo in un bagno sonoro, dal gocciolio dell'acqua prodotto da un bastone della pioggia allo sciabordio delle onde su una spiaggia immaginaria generato da un tamburo oceanico all'interno di una sala di trattamento. Esiste perfino uno strumento che riproduce il tuono, chiamato appunto tubo del tuono. Se senti questi suoni rilassanti durante un bagno sonoro, goditeli. Spesso vedo clienti che aprono gli occhi per identificare ogni suono o capire come io lo stia producendo. Lascia andare i pensieri e abbandonati alla tua avventura sonora.

COME ASCOLTARE MEGLIO

Sia che tu stia facendo un bagno di suono o ti trovi nella natura, puoi lavorare sul tuo modo di ascoltare. Udire e ascoltare attivamente sono due cose diverse. Puoi udire la TV in sottofondo mentre lavori, ma non hai idea di cosa si stia dicendo perché non presti ascolto.

A meno che non vi siano patologie genetiche o danni al timpano o alle cilia (i minuscoli peli nell'orecchio interno), l'udito è una funzione automatica. Le vibrazioni provenienti dalla fonte sonora viaggiano nell'aria fino ai timpani, quindi attraversano l'orecchio e vengono interpretate dal cervello, che stabilisce se si tratta di uno o più suoni. Ascoltare, invece, richiede uno sforzo. È un'attività consapevole, che implica attenzione e concentrazione. L'ascolto profondo è un'abilità su cui si può lavorare per migliorare le esperienze nella natura.

Benché io sconsigli di concentrarsi durante un bagno sonoro, la capacità di prestare attivamente ascolto può essere d'aiuto nel corso della seduta. Se un rumore inatteso ti fa uscire dallo stato meditativo, saper ascoltare ti aiuterà a escluderlo e a tornare rapidamente a immergerti nei suoni terapeutici.

L'ascolto attivo è anche una tecnica di mindfulness, che riporta al momento presente. Migliorare la tua capacità di ascoltare attivamente ti permetterà di attingere anche ai suoni terapeutici che ti circondano.

SINTONIZZARSI ATTIVAMENTE

Ecco la tua guida dettagliata all'ascolto consapevole:

1. Recati in un bosco, in una foresta, in un parco, sulla riva di un lago, di un fiume o del mare, in qualunque luogo dove puoi immergerti nella natura.
2. Siediti o sdraiati comodamente e rilassa le spalle, le braccia e le gambe. Se hai tensioni sul viso, lasciale sciogliere e distendi il corpo. Assorbi per qualche minuto l'ambiente circostante, osservando il luogo in cui ti trovi e apprezzandone la bellezza.
3. Ora chiudi gli occhi.
4. Concentrati sui suoni che ti circondano. Cosa senti?
5. Lascia che i suoni ti si presentino, uno per uno, e concentrati prima su quelli più vicini. Le foglie stormiscono? Senti gli uccelli chiamarsi tra loro? Il fiume scorre lentamente o rapidamente? Osserva.
6. Ora presta attenzione ai suoni più lontani. Senti voci di persone nelle vicinanze? Il rumore di un aereo nel cielo?
7. Infine, concentrati su te stesso. Riesci a sentirti respirare?

Non è necessario attribuire sentimenti o pensieri a ciò che si sta ascoltando, né intellettualizzare l'esperienza o giudicarla. Se nei pressi ci sono persone che parlano a voce alta o discutono animatamente, nessun problema. Stai solo osservando.

I sentimenti di gratitudine fanno eccezione, perché puoi aggiungerli a ogni contesto, senza limiti né remore. Se il cinguettio degli uccelli ti sembra piacevole, apprezzalo. Se vivi vicino a un fiume o a un lago, sentiti grato per il fatto di poter accedere con tanta facilità a questi spazi naturali e ai loro suoni armoniosi.

Abbraccia il tuo ambiente

Non sempre è possibile recarsi in luoghi con colline ondulate e grandi specchi d'acqua, ma ciò non significa che non si possa praticare l'ascolto attivo. Lo si può fare ovunque, anche in un appartamento cittadino. Sintonizzarsi in maniera consapevole ti porterà nel presente.

Quando sei stressato e ansioso, stai pensando al passato o al futuro. La consapevolezza ti ancorerà nel preciso momento in cui ti trovi, contribuendo a ridurre il senso di disagio e rendendoti partecipe dell'ambiente circostante.

Ecco come ascoltare a casa tua:

1. Siediti comodamente e chiudi gli occhi.
2. Concentrati sull'ambiente che ti circonda e comincia ad ascoltare.
3. Riesci a sentire qualche uccello fuori della finestra? Cerca di sintonizzarti sul loro canto. C'è rumore di traffico all'esterno? In tal caso, cosa ti sta dicendo? Le auto si muovono rapidamente o avanzano a passo d'uomo? Riesci a udire il ticchettio dell'orologio o il ronzio del frigorifero?
4. Quando riapri gli occhi, nota se vi sono stati suoni che ti hanno sorpreso. Li avevi già uditi in altre occasioni?

RADICARSI

Molte cose sono cambiate dai tempi dei nostri progenitori. A differenza di loro, per esempio, non camminiamo più a piedi nudi, a meno di non trovarci in vacanza su una spiaggia. Ma se stai trascorrendo del tempo all'aperto, accentua i benefici che la natura ti offre togliendoti le scarpe.

È stato dimostrato che radicare il corpo a terra riduce i livelli di stress, migliora la circolazione sanguigna e riduce l'infiammazione e il dolore⁴³. I punti di digitopressione nei piedi vengono stimolati quando si cammina scalzi sul terreno, alleviando lo stress. Vi sono anche molti altri benefici.

Il corpo umano è costituito da atomi. Quando si è stressati e ansiosi, si finisce per avere una carica positiva, dannosa per la salute. Venire direttamente a contatto con gli ioni negativi sulla superficie terrestre ripristina l'equilibrio⁴⁴. Come la guarigione sonora, anche questo contatto migliora il tono vagale e riduce i livelli di cortisolo nel corpo. Poiché ti trovi all'aperto e stai ascoltando la sinfonia della natura, ciò ti offre un'eccellente opportunità di combinare la pratica della guarigione sonora con il radicamento.

Nota

3 modi di radicarsi

Radicarsi è facilissimo. Basta semplicemente mettere la pelle a diretto contatto con il terreno. Prova a farlo per almeno 30 minuti.

- Cammina scalzo sull'erba, sulla terra umida, sulla sabbia o sulla ghiaia ascoltando i suoni della natura intorno a te, dal canto degli uccelli allo stormire delle fronde.
- Nuota o sguazza in mare o in un lago coinvolgendo tutti i sensi. L'acqua possiede una carica negativa, pertanto il solo fatto di immergerti in essa è sufficiente a radicarti. Nota la sensazione che produce contro il tuo corpo e ascolta le onde. Senti il rumore della risacca? Assimila ogni cosa. La chiave è sentirsi riposati e

rilassati. Questa non è una gara olimpica di nuoto, quindi limitati a sguazzare, galleggiare o fare qualche bracciata poco impegnativa.

- Dedicati al giardinaggio. Devi essere a diretto contatto con la terra, quindi non indossare i guanti. Questa attività è benefica anche per l'umore. Quando smuovi il terriccio attivi i microrganismi che contiene, in particolare il *Mycobacterium vaccae*, che stimola la produzione di serotonina (il cosiddetto “ormone del buonumore”) quando viene inalato. Puoi coltivare verdure o fiori ascoltando consapevolmente i delicati suoni del tuo orto (o giardino), oppure lasciando vagare la mente senza meta. Entrambe le scelte sono salutari.

L'ARCOBALENO SONORO

Come abbiamo visto nel [capitolo 1](#), i suoni possono essere classificati come colori diversi, ognuno con la sua gamma di frequenze. Quasi tutti i tipi di rumore bianco sono artificiali, il risultato della tecnologia. Questo rumore contiene tutte le frequenze percepibili dall'orecchio umano, un fenomeno piuttosto raro in natura. Dal momento che include tutto lo spettro delle frequenze da 20 a 20.000 Hz con la stessa intensità, è particolarmente adatto per coprire qualunque suono sgradevole.

Molti dei suoni che abbiamo menzionato finora sono esempi di rumore rosa o marrone, la natura ne è piena. Il rumore rosa è più morbido e profondo di quello bianco, perché pur contenendo tutte le frequenze, man mano che aumentano l'intensità diminuisce. Esempi di rumore rosa sono il ticchettio della pioggia leggera, il fruscio del vento, lo scorrere dell'acqua di un fiume, lo stormire delle foglie e anche il canto di alcuni uccelli. Questo tipo di rumore aiuta ad addormentarsi più in fretta e più profondamente rispetto a quello bianco, migliora la qualità del sonno e mantiene addormentati più a lungo⁴⁵. I rumori rosa naturali sono distensivi per il cervello, il che spiega perché ascoltare il fruscio del vento tra gli alberi stimola il desiderio di dormire. Questi suoni sono piacevoli e rilassanti.

Il rumore rosa offre un altro straordinario beneficio, in quanto può migliorare la memoria delle persone anziane, che altrimenti rischia di declinare a causa dell'età⁴⁶.

Il rumore più profondo di tutti è quello marrone. È il suono della pioggia battente, del getto violento di una doccia quando l'acqua è aperta al massimo, delle onde del mare che si infrangono sulla riva, di una grande cascata o di un tuono. Il rumore marrone utilizza soltanto note basse: le frequenze più basse rubano la scena diventando le più alte, quelle più alte diminuiscono con ogni ottava. Inoltre, è perfetto quando si vuole staccare la spina, e secondo alcuni favorisce la concentrazione.

I colori del suono

Colore	Esempio	Indicato per:
Bianco	Interferenze TV, ronzio del ventilatore	Coprire rumori sgradevoli, favorire il sonno
Rosa	Ticchettio della pioggia, fruscio del vento, stormire di foglie	Addormentarsi più in fretta, dormire più a lungo, migliorare la memoria
Marrone	Scroscio di una grande cascata, brontolio del tuono	Promuovere il rilassamento profondo, aumentare la concentrazione

Questi sono i migliori rumori colorati per indurre uno stato di rilassamento, ma ve ne sono anche altri:

- **Blu** – Rumori striduli caratterizzati da alte frequenze.
- **Viola** – Al contrario del rumore marrone, le sue frequenze aumentano con ogni ottava.
- **Grigio** – Come il rumore bianco, contiene tutte le frequenze, ma benché quelle intermedie siano meno alte, l'orecchio umano lo

interpreta allo stesso modo.

- ☉ **Nero** – Il colore del silenzio.

LE RILASSANTI FUSA DEI GATTI

Se dovessimo stabilire quali sono i migliori animali di compagnia tra cani e gatti, le fusa mettono questi ultimi al primo posto. Avere un gatto fa bene. Riduce il rischio di infarto o di ictus e può perfino abbassare la pressione sanguigna⁴⁷. È solo una questione di suono e vibrazioni: le fusa sono letteralmente uno strumento di guarigione a quattro zampe. La loro frequenza è tra le più basse, 20-100 Hz, che per noi sono riposanti, quindi avere un gatto è utile anche per calmare i nervi e migliorare l'umore.

Nota

Gli allarmi della natura

Non tutti i suoni emessi dagli animali hanno un effetto rilassante. Il ringhio di un cane che mostra i denti o lo stridio acuto di un gabbiano non inducono certo alla calma. La natura ci insegna quali sono i suoni di cui dobbiamo diffidare. La loro frequenza funge da avvertimento, inducendo il cervello a comunicare alle ghiandole surrenali che abbiamo bisogno di adrenalina. Quando questo ormone viene rilasciato nel sangue, la frequenza cardiaca aumenta, le pupille si dilatano e il corpo si prepara a reagire.



CAPITOLO 5.

La magia della musica

“Senza musica, la vita sarebbe un errore”.

— FRIEDRICH NIETZSCHE

Non dimenticherò mai la prima volta che ho ascoltato *Someone Like You* di Adele. Era il 2011 ed ero a casa a guardare i Brit Awards. Ero tornata a vivere a Londra, e stavo cercando di decidere se restarci o fare le valigie e partire per un'altra avventura. A un tratto, sotto i riflettori, un pianoforte iniziò a suonare. Non c'erano ballerini o immagini: solo uno strumento e una voce, la *sua* voce, che ci introduceva alla canzone prima di aumentare in volume e musicalità.

Seduta lì, ascoltando attraverso la TV, quella canzone mi toccò l'anima. Sentivo le parole e la musica uscire dagli altoparlanti e penetrare direttamente dentro di me. La voce di Adele mi faceva rizzare i peli sulle braccia; mi venne la pelle d'oca e avvertii un formicolio in tutto il corpo. Percepivo la sua tristezza, mentre il mio stato fisico ed emotivo cambiava al suono degli accordi.

So di non essere stata l'unica ad avere un'esperienza così forte, dato che *Someone Like You* continua a essere una delle canzoni più scaricate di tutti i tempi nel solo Regno Unito e quella performance rimane iconica. Sono certa che anche tu hai avuto una reazione simile ascoltando un particolare brano.

L'IMPATTO EMOTIVO DELLA MUSICA

La musica è parte integrante del tessuto delle nostre giornate. È sempre presente e compare sia nei momenti più felici che in quelli più tristi. Anche se la canzone di Adele ha toccato la sensibilità di tanti di noi, la musica senza parole può influenzare i nostri stati emotivi e suscitare anche una reazione fisica.

Pensa a un qualsiasi film dell'orrore e noterai quanto rapidamente una scena possa perdere intensità quando l'audio del televisore è muto. Come fai a sapere che uno squalo potrebbe essere in agguato nelle acque profonde e pronto ad attaccare o che dietro la porta c'è uno psicopatico mascherato e armato di coltello? La musica te lo dice facendoti rizzare i peli sulla nuca, accelerando il respiro e creando un senso di anticipazione. Questo indica che qualcosa sta per accadere e ti prepara stimolando la tua innata reazione allo stress.

La musica può non solo spaventarti, ma anche motivarti. Hai notato che una particolare canzone ti fa correre più velocemente in palestra o pedalare più forte in bicicletta? Alcune musiche possono aiutarti a riprenderti da una delusione amorosa, permettendo alle lacrime di scorrere quando ti connetti profondamente a un album e creando uno spazio di liberazione. Altre canzoni, dipinte per sempre con l'inchiostro dell'amore, diventano intollerabili per due persone che non stanno più insieme.

Un particolare ritmo può ispirare un movimento, una guerra e motivare i soldati. Può anche annunciare un arrivo. Pensa a una musica di sottofondo mentre un pugile si prepara per un incontro. Immagina che impatto avrebbe per lui salire sul ring se suonasse la canzone dei *Teletubbies*: psicologicamente avrebbe già perso prima ancora di cominciare.

La musica è presente anche quando ci si sente felici e appagati, intensificando o addirittura creando questi sentimenti. Amo tantissimi tipi di musica e credo che anche tu dovresti essere aperto al maggior numero possibile di generi musicali. Non c'è niente di male ad ascoltare Dolly Parton una sera e Snoop Dogg la sera dopo.

Come gli odori, le canzoni possono riportarci a un momento particolare della nostra storia personale. *Lollipop* delle Chordettes o *Rock Around the Clock* di Bill Haley mi ricorderanno sempre quando ascoltavo felice i miei nonni innamorati di Bollywood che conoscevano tutte le

parole di quelle canzoni e me le cantavano. In effetti, alcune vecchie canzoni di Bollywood sono piene di ricordi cari di un periodo di serenità e gioia, quando il mio mondo era pieno di amore incondizionato.

Nancy Ajram e Nelly Furtado mi riportano agli anni in cui ho vissuto in Medio Oriente. *Don't Dream It's Over* dei Crowded House mi ricorderà sempre l'autobus su cui viaggiavo con i miei amici in Nuova Zelanda. Le guide turistiche di Topdeck lo facevano apposta. La suonavano ogni volta che salivamo sull'autobus ed era sempre la prima canzone della playlist. Ogni volta che la sento, mentre fisicamente potrei essere in qualsiasi parte del mondo, mentalmente sono di nuovo sul pullman che corre davanti alle Alpi meridionali innevate di Aotearoa. Nel frattempo, altre canzoni più recenti stanno creando nuove connessioni neurali nel mio cervello per ricordarmi in futuro quanto mi sono divertita nelle discoteche casalinghe con i miei amati nipoti.

Sono certa che molti di questi esempi ti colpiranno, perché anche se le canzoni sono diverse, queste esperienze sono parte integrante della vita. Tutti noi conosciamo e comprendiamo questi momenti perché li abbiamo vissuti; la musica e il nostro legame con essa è intrinsecamente un'esperienza umana.

La musica ha un suo modo di trascendere il tempo e lo spazio, mantenendoci nel presente ma anche trasportandoci in un momento del passato. Trascende perfino la lingua. Ti commuove anche se non capisci le parole del testo. E se non sai nulla di musica, non hai mai suonato uno strumento o non sai leggere uno spartito, ti trascina comunque. Puoi scegliere ciò che ti piace anche se non sai bene perché ti attira. Sai solo che vuoi ascoltare quel brano. Tutti siamo attratti dalla musica e spesso l'abbiamo usata a scopo terapeutico nella nostra vita, magari senza nemmeno rendercene conto.

L'IMPATTO FISICO DELLA MUSICA

Nel corso degli anni, diversi studi hanno dimostrato l'efficacia della musica classica nel controllo del dolore. I pazienti affetti da cancro provano sollievo ascoltando musica strumentale⁴⁸. Secondo una ricerca del Florida Atlantic University College of Nursing, la musica classica lenta è in grado di alleviare i dolori artritici⁴⁹ e la musica rilassante può

addirittura essere utilizzata per accelerare il recupero dopo un intervento a cuore aperto⁵⁰.

L'effetto della musica sul sollievo dal dolore è legato al rilascio di ossitocina da parte del cervello, ma anche altri ormoni sono importanti. Quando si ascolta una musica particolarmente piacevole, il cervello innesca il rilascio di dopamina; ecco perché quando metti su la tua canzone preferita l'umore si risolveva immediatamente.

Se il tuo cervello è collegato in modo un po' diverso⁵¹ e hai un maggior numero di fibre nervose che collegano la corteccia uditiva (la parte del cervello che elabora i suoni) alla corteccia insulare anteriore (dove vengono elaborate le sensazioni), potresti anche sperimentare il cosiddetto "frisson", una reazione psicofisiologica che può verificarsi quando si ascolta la musica: ti viene la pelle d'oca, i peli delle braccia e della nuca si rizzano, e avverti una sensazione di formicolio.

Noto anche come "orgasmo della pelle" o "brivido estetico", il frisson si verifica a causa dell'aspettativa e dell'anticipazione musicale. Al cervello piace trovare degli schemi, quindi inconsciamente, quando si ascolta la musica, si prevede quello che verrà dopo. Si tratta di previsioni di microsecondi più che di qualcosa che si fa coscientemente. Quando il cervello prevede correttamente un cambiamento di tonalità o di ritmo, viene ricompensato con un'iniezione di dopamina. L'aspetto interessante è che quando si è colti completamente di sorpresa da un cambiamento nella musica, anche questo può essere abbastanza eccitante da procurare un brivido.

Il frisson attiva il sistema nervoso simpatico, innescando anche un rilascio di adrenalina, che a sua volta provoca la pelle d'oca. La combinazione di dopamina e adrenalina rende questa esperienza eccitante più che ansiogena. In un bagno sonoro, questo fenomeno può essere creato con gli strumenti a percussione e i gong, perché il suono che producono aumenta di intensità.

UN BAGNO SONORO PARTICOLARE

Le persone mi chiedono continuamente come ho scoperto il suono, incuriosite dal mio viaggio in questa modalità profondamente ristoratrice. Spesso sono anche curiose di sapere se sono sempre stata così rilassata.

Il mio viaggio nel suono è duplice. Dal punto di vista terapeutico inizia più di 20 anni fa, ma forse, come ho già detto, è qualcosa che sperimento da sempre. La mia prima incursione consapevole nel suono, o meglio nella musica, come strumento di guarigione ebbe luogo mentre frequentavo l'università. Ho sempre avuto un forte interesse per la salute e il benessere, quindi ero solita informarmi su questi argomenti, anche se studiavo letteratura inglese. Un giorno lessi in un articolo che alcuni scienziati avevano scoperto che l'ascolto di certi tipi di musica classica poteva aiutare a gestire il dolore. Wow, pensai. *La musica per gestire il dolore: è incredibile.*

Quell'estate, quando tornai a casa durante le vacanze per farmi togliere alcuni denti del giudizio, avevo già pronto il mio piano per lenire il dolore: avrei ascoltato musica classica dopo l'intervento. Così feci, ascoltando brani classici a ripetizione finché non mi fui ripresa. Ma una volta tornata all'università, mi dimenticai subito di aver usato la musica in questo modo.

Solo molti anni dopo, grazie al mio lavoro di giornalista per riviste di salute e benessere, ebbi di nuovo a che fare con la guarigione sonora. Questa volta ero stata invitata a partecipare a un bagno sonoro di gruppo con le ciotole di cristallo. Mi recai sul posto senza alcuna idea preconcepita. Per il mio lavoro era fondamentale che affrontassi sempre le cose con la mente aperta. Avrei comunque potuto formarmi un'opinione dopo la seduta e anche le mie domande avrebbero trovato risposta.

Mi stesi sul materassino, e l'operatrice suonò le ciotole colorate che aveva davanti. Ricordo vividamente la stanza, ma non il nome o l'aspetto della donna. Non ricordo nemmeno cosa successe durante la seduta. I miei ricordi ricominciano alla fine del bagno sonoro, quando lei ci disse che la sessione era finita e che potevamo alzarci quando volevamo. Tutto era confuso: non mi sembrava possibile che fosse già trascorsa un'ora, avevo appena poggiato la testa. Il tempo era volato. Ero sicura di non aver dormito, ma mentre raccoglievo lentamente le mie cose, sapevo anche di non essere ancora del tutto "sveglia".

L'operatrice chiese se avevo delle domande. "Come? Cosa? Le manderò un'e-mail", risposi, e me ne andai. Non volevo ancora coinvolgere la mia mente pensante.

Chissà come, in quell'ora ero stata trasportata in un'altra dimensione. Il mio monologo interiore di cose da fare e luoghi dove andare si era

fermato. Mi sembrava di aver dormito, ma non come se avessi schiacciato uno di quei brevi e improvvisi sonnellini che ti lasciano intontito. Provavo una profonda sensazione di riposo, simile a quella che si avverte svegliandosi dopo otto ore di sonno tra lenzuola fresche in un giorno di vacanza. Le potenti vibrazioni delle ciotole di cristallo avevano evocato sensazioni di calma e rilassamento che non avevo mai sperimentato prima. Partecipai a una seconda seduta, e poi ad altre ancora.

MUSICA E SUONO

La musica può essere descritta come l'arte di organizzare i suoni in modo piacevole o emotivo, ed è una combinazione di toni organizzati con ritmo, armonia e melodia. Non sono una musicoterapista, perché si tratta di una figura del tutto differente da quella del terapeuta del suono. Ma anche se guarigione sonora e musicoterapia sono diverse, ci sono alcune analogie.

La musicoterapia utilizza la musica e un'ampia gamma di stili musicali per esprimere e sostenere le esigenze del cliente, per elaborare o addirittura accedere a emozioni e sentimenti. Una seduta può richiedere di sdraiarsi e ascoltare musica, cantare, suonare uno strumento e perfino ballare. La musica è improvvisata, e non è necessario essere musicisti per partecipare.

Anche il bagno sonoro aiuta a elaborare le emozioni, ma serve altresì a connettersi con il corpo a un livello più profondo, svelando ciò che si nasconde nella mente subconscia. I terapeuti riproducono una serie di suoni, ma non cercano mai di creare una melodia, anche se nelle sessioni di percussione usiamo il ritmo per trascinarci. Inoltre, i bagni sonori sfruttano il potere delle vibrazioni per cambiare il tuo stato fisico, emotivo e mentale.

CALMARSÌ CON IL CANTO

Forse lo strumento più importante del pianeta è quello che dimentichiamo di avere sempre con noi: la nostra voce. Ho incluso il canto in questa sezione perché trascende la guarigione sonora e la musicoterapia – è

entrambe le cose – ed è uno strumento incredibile per la guarigione e la felicità.

La voce è potente, qualunque cosa si scelga di fare con essa – sia che si canti, si salmodi, si canticchi a bocca chiusa o si faccia *overtoneing* (una tecnica in cui si manipola la nota armonica che si sta cantando). Come il canticchiare, anche il canto attiva il sistema nervoso parasimpatico. Il nervo vago è collegato alle corde vocali e ai muscoli della parte posteriore della gola. Quando canti, le vibrazioni della voce stimolano direttamente questo importante nervo, che ti fa sentire più calmo e meno stressato.

Il canto ha anche un impatto sugli ormoni. Quando si canta, vengono rilasciate endorfine che fanno sentire bene. Cantare in gruppo o con una band produce effetti ancor più positivi. Quando si canta insieme, il corpo rilascia ossitocina, l'ormone dell'amore che aiuta a creare legami e a sentirsi parte di una tribù o di una comunità. Questo è il motivo per cui i coristi riferiscono spesso di provare sentimenti di gioia ed euforia dopo le sessioni, e per cui non vedrai mai un viso triste in una chiesa pentecostale grazie ai canti gioiosi eseguiti in gruppo.

La voce ha poteri terapeutici. Ti sei mai chiesto perché dici “ahi” quando ti fai male? Alcuni studi dimostrano che vocalizzare un suono che richiede poco sforzo (come “ahi”) aumenta la tolleranza al dolore, mentre tacere la diminuisce⁵².

Il canto apporta benefici al corpo anche dal punto di vista fisico. Cantando a squarciagola si sta più dritti, migliorando la postura. Poiché il canto comporta l'uso di molti muscoli interni, tonifica il tronco e rafforza il diaframma. Il canto richiede respiri più profondi, il che lo rende un'eccellente attività aerobica che fa bene alla salute cardiovascolare complessiva. Pertanto, contribuisce ad aumentare la capacità polmonare. Questo aspetto è particolarmente importante perché negli ultimi anni è stato dimostrato che una buona capacità polmonare è uno dei migliori indicatori di longevità⁵³, il che significa che cantare può perfino aiutare a vivere più a lungo.

Secondo alcuni studi, il canto favorisce il sistema immunitario migliorando i livelli di immunoglobulina A (IgA)⁵⁴, una proteina anticorpale del sangue che aiuta a combattere i germi che ci fanno ammalare.

USARE LA VOCE

Anche se non sei portato per il canto, puoi comunque trarne i benefici: canta fuori tono, canta in casa, canta sotto la doccia... non importa come o dove. Se non sei ancora convinto di poterlo fare, prova a canticchiare a bocca chiusa, a salmodiare o anche a fare gargarismi con l'acqua. Tutti questi metodi stimolano il nervo vago e offrono molti degli stessi benefici del canto.

Spesso consiglio ai miei clienti di canticchiare a bocca chiusa tra una seduta e l'altra, perché è un ottimo modo per inserire facilmente un esercizio di guarigione sonora nella vita quotidiana. Inoltre, non è necessario alcun attrezzo e si può fare ovunque.

Canticchiare è benefico per la salute. Oltre ad attivare il sistema “riposa e digerisci”, produce una notevole quantità di monossido di azoto nel corpo. Tra i suoi numerosi benefici, il monossido di azoto è responsabile dell'espansione dei vasi sanguigni per aumentare il flusso sanguigno, riducendo al contempo l'accumulo di placche, potenziali cause di infarto⁵⁵. La presenza di bassi livelli di monossido di azoto è stata collegata anche a una moltitudine di altri disturbi, tra cui ipertensione, malattie cardiovascolari, sindrome dell'intestino irritabile e perfino morbo di Alzheimer⁵⁶.

Nota

Come canticchiare

Per iniziare, spingi la lingua contro il palato in modo che non tocchi i denti anteriori. Questa non solo è la sua posizione corretta, ma quando poggia contro il palato molle avvia il processo del tono vagale.

Inspira profondamente dal naso tenendo le labbra leggermente chiuse, quindi espira, sempre attraverso le narici, emettendo un deciso “mmm” e mantenendolo per tutta la durata dell'espirazione.

Ripeti per qualche minuto o finché non avverti un senso di presenza e di calma. Puoi eseguire questo esercizio da seduto, se lo desideri, ma anche in piedi in ascensore, per strada o in treno. Il bello del canticchiare è che può essere fatto ovunque.

Nota

Salmodia

Quando si pensa alla salmodia, che è una mescolanza di musicoterapia e meditazione, viene in mente il buddismo o l'induismo. Ma essa è presente in tutte le religioni del mondo, comprese quelle abramitiche come l'ebraismo e l'islam (in cui è chiamato *dhikr*).

Anche molte antiche civiltà l'hanno incorporata nei loro rituali e nella vita quotidiana nel corso dei millenni, dagli egizi agli aborigeni australiani, e per una buona ragione.

La ripetizione di una parola o di una breve frase, di solito una preghiera o un mantra, è la base della salmodia, e innumerevoli studi ne hanno esaltato le virtù. Salmodiare contribuisce a ridurre lo stress e a migliorare l'umore⁵⁷. Aumenta l'afflusso di sangue al cervello⁵⁸, prevenendo le malattie neurodegenerative, e può perfino rendere più altruisti e compassionevoli⁵⁹. In sostanza, aiuta a connettersi con se stessi e con chi ci circonda.

La salmodia è innanzitutto un'esperienza religiosa, e i risultati migliori si ottengono quando la persona che la esegue crede veramente alla frase che sta pronunciando. Se hai fede, scegli ciò che per te ha più significato. In caso contrario, puoi ripetere la sillaba "aum" ("om"), propria della religione induista. Sebbene l'induismo non sia una pratica chiusa, è necessario essere rispettosi quando si usa questo mantra, e la corretta pronuncia è fondamentale. Il suo potere risiede nella sua qualità vibrazionale. Si dice abbia una

frequenza di 432 Hz, ma ciò è vero solo se lo si pronuncia correttamente.

TROVA UN TERAPISTA DEL SUONO CHE SAPPIA CANTARE

Io non ho una buona voce, quindi se cantassi durante una seduta non favorirei il relax dei partecipanti: posso farlo soltanto quando sono sotto la doccia. Ma se trovi un professionista della guarigione sonora che usa la voce, può essere un'esperienza incredibilmente intima e coinvolgente. Il nostro cervello risponde molto bene quando ci viene cantato qualcosa⁶⁰, pertanto non sorprende che i genitori cantino istintivamente ninne nanne ai loro bambini.

RISPOSTA AUTONOMA DEL MERIDIANO SENSORIALE

L'acronimo ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*, risposta autonoma del meridiano sensoriale) sta diventando sempre più popolare. Pur non riguardando la guarigione sonora, si riferisce all'uso del suono per suscitare una reazione fisica e merita una menzione. Come il frisson (quando si ha la pelle d'oca ascoltando la musica), l'ASMR invia una piacevole sensazione di formicolio attraverso il cranio e lungo la spina dorsale. Forse l'hai già sperimentato. È simile alla sensazione creata da qualcuno che ti sussurra molto vicino all'orecchio o, se sei abbastanza in là con gli anni, ricorderai quando tutti impazzivano per il massaggiatore cervicale a due livelli di vibrazione.

Mentre il frisson ha un effetto eccitante, l'ASMR provoca sensazioni di rilassamento. I suoni ASMR più diffusi, come sussurro, rumore di foglie secche o picchietto, calmano il sistema nervoso invece di stimolarlo. La ricerca sull'ASMR è ancora agli inizi, ma si ritiene che stimoli il nervo vago per generare un senso di calma e di benessere.

Una ricerca condotta presso l'Università di Sheffield⁶¹ ha rilevato che le persone che guardavano video ASMR e reagivano positivamente, in seguito presentavano una frequenza cardiaca più bassa, il che suggerisce

che stessero effettivamente sperimentando una risposta parasimpatica a ciò che ascoltavano. Questo studio ha anche fornito altri risultati interessanti. I partecipanti si sentivano più rilassati, con livelli più bassi di stress e malumore, e anche più felici, meno ansiosi e più connessi socialmente.

È importante notare che non tutti sono suscettibili all'ASMR, e gli scienziati non sanno bene perché alcune persone hanno una reazione e altre no. Se soffri di misofonia – un'intensa avversione e disgusto per certi suoni, come quello prodotto da qualcuno che mastica – è meglio che eviti i video ASMR, perché potrebbero rappresentare la tua idea di inferno. Se invece avverti un piacevole formicolio, il web offre molti video gratuiti.

TONI BINAURALI

I toni o battiti binaurali sono un'illusione acustica. Si creano nel cervello quando le orecchie ascoltano separatamente due suoni di frequenza leggermente diversa. Utilizzando la differenza tra le frequenze, il cervello crea un terzo suono: un battito binaurale.

Poiché il suono risultante è creato dalla piccola differenza tra i primi due, il battito binaurale ha una frequenza bassa. Osservato come un suono pulsante, il tono binaurale incoraggia il cervello a sincronizzarsi con questa bassa frequenza, favorendo quindi uno stato di rilassamento dominato dalle onde alfa o di sogno dominato dalle onde theta. Ciò comporta una diminuzione dei livelli di stress, una riduzione dell'ansia, uno stato d'animo positivo e un aumento della creatività, come abbiamo visto nel [capitolo 3](#).

Proprio con i tamburi, i benefici dei toni binaurali derivano dalla loro capacità di sincronizzare il cervello, motivo per cui a volte sono noti anche come tecnologia di sincronizzazione delle onde cerebrali. Un operatore del suono può creare questi battiti in un ambiente di guarigione sonora, a seconda degli strumenti di cui dispone, ma puoi anche goderteli a casa tua. Digitando “battiti binaurali” su YouTube, Spotify e simili, troverai centinaia di audio gratuiti. Devi solo indossare gli auricolari e ascoltare. Le cuffie sono essenziali per creare il fenomeno, perché occorre sentire ogni suono separatamente, uno per ogni orecchio.

PROTEGGI IL TUO UDITO

Hai mai visto uno di quei video sui social in cui viene emesso un suono e i partecipanti devono abbassare le mani quando non lo sentono più? Se sì, hai notato che sono sempre i giovani a tenere le mani alzate più a lungo? Benché alcuni problemi dell'udito siano dovuti a cause naturali e genetiche, è importante ricordare che nella maggior parte dei casi i fattori ambientali svolgono un ruolo determinante.

Nei concerti dal vivo e nelle discoteche il volume è sempre molto alto. Non ti dirò di non andarci, perché la vita è fatta per essere vissuta, ma quando su un treno sento musica arrivare da tre sedili di distanza, è chiaro che qualcuno tiene il volume delle cuffie a un livello eccessivo. Cerca di essere un po' più consapevole del volume della musica che stai ascoltando e presta attenzione anche al rumore. Come londinese, sono sempre in metropolitana, con i miei tappi per le orecchie per ridurre i decibel. Anche un breve tragitto di 15 minuti a più di 100 db è sufficiente a causare danni, quindi è una cosa da tener presente se lo si fa tutti i giorni.

Lo stesso vale per i bagni sonori: più forte non significa migliore. Quando conduco una seduta, sto molto attenta a rimanere entro i parametri di ciò che è salutare per le orecchie. È bene ricordare che i suoni vengono non solo uditi, ma anche percepiti a livello consapevole, e a volte quelli più profondi ed echeggianti non devono essere necessariamente forti per influire positivamente sulla salute. Inoltre, un suono troppo forte non amplifica le proprietà terapeutiche di un bagno sonoro. Al contrario, potrebbe aumentare i livelli di stress.

Ricordo che molti anni fa partecipai a un bagno di gong in un ambiente dominato da una splendida installazione artistica. All'inizio ero eccitata e impaziente, ma nel giro di pochi minuti divenni ansiosa. Il suono era dolorosamente forte e aggressivo per i miei timpani; il mio cervello diceva "basta" e le orecchie lo gridavano. Aprii gli occhi e vidi che altre persone avevano fatto lo stesso e si muovevano a disagio. Girandomi su un fianco, mi tirai la coperta sull'orecchio per cercare di attutire l'assalto delle onde sonore.

Una ragazza distesa accanto a me chiese a bassa voce: "È normale che sia così?".

"No", sussurrai a mia volta.

Se sei un operatore o un terapeuta del suono, guardati intorno durante la seduta. Io osservo sempre i miei clienti, sbirciando anche al di là del gong se necessario, per assicurarmi che tutti siano a proprio agio. Devi fare lo stesso e regolare il volume se occorre. A volte ci si lascia trasportare e il suono può risultare un po' più forte di quanto si vorrebbe, ma non è di questo che sto parlando: quello che intendo dire è che non bisogna mantenere i suoni a livelli eccessivi, altrimenti gli effetti non saranno quelli desiderati.

Quando partecipi a un bagno sonoro, ricorda che non tutto il suono deve essere udibile per trarne beneficio. Se si tratta di una sessione dal vivo in cui è l'operatore a suonare gli strumenti, il volume dovrebbe aumentare e diminuire in modo naturale. Non devi avere l'impressione di trovarti a un concerto pop.

Nota

Abbassa il volume

Sapevi che la maggior parte dei problemi dell'udito può essere prevenuta, e che invecchiamento e ipoacusia non vanno di pari passo? La verità è che quando ascoltiamo musica utilizzando cuffie o auricolari, il volume è quasi sempre troppo alto. Questo non solo mette a rischio l'udito, ma aumenta anche le probabilità che insorgano altre condizioni mediche, come la demenza^{[62](#)}. Personalmente preferisco le cuffie agli auricolari, che incanalano il suono direttamente nel condotto uditivo. Qualunque sia la tua scelta, mantieni il volume a un livello accettabile per le tue orecchie.



CAPITOLO 6.

Come usare il suono a casa propria

“Tutta la vita è fatta di vibrazioni”.

– ALBERT EINSTEIN

Quando ho deciso di scrivere questo libro, una cosa era certa: dovevo includere una registrazione audio. Dopotutto, come potevo parlare di tutti i benefici del suono senza offrirti qualche brano terapeutico da goderti a casa tua?

Se vai a p. 237, troverai un codice QR che ti porterà a questa registrazione. Ciò significa che se sei un principiante dei bagni sonori, puoi iniziare subito il tuo viaggio con il suono terapeutico. Se invece sei un intenditore, consideralo un regalo per continuare la tua esperienza nel comfort della tua casa.

Poiché il suono è un contenitore meraviglioso che aiuta a ridurre lo stress, puoi scansionare il codice, chiudere gli occhi e ascoltare seduto in poltrona o disteso sul letto. I benefici li otterrai comunque. Questa è la bellezza e la facilità della guarigione sonora.

Ma con una carriera così lunga nel settore del benessere, avendo intervistato e parlato con i migliori esperti di salute del mondo, e scritto migliaia di articoli sulle migliori modalità di rilassamento esistenti, devo condividere alcune splendide gemme che eleveranno la tua esperienza sonora. Alcune di queste pratiche le condivido di solito solo nelle sedute individuali, altre fanno la loro comparsa in uno dei miei numerosi corsi di

gruppo e altre ancora le assegno ai clienti privati come esercizi da svolgere tra una seduta e l'altra. Infine, ce ne sono alcune che non possono mancare quando ascolto i miei strumenti a casa mia, quindi le condivido anche con te.

Prova le posizioni che consiglio, scegli quelle che ti piacciono e non pensare di doverle praticare tutte. Certe volte una di esse ti salterà all'occhio, mentre in altre occasioni ne troverai una più adatta alle circostanze.

METTITI A TUO AGIO

La guarigione sonora riguarda il benessere, il comfort e il riposo. Come abbiamo già visto, la prima cosa da fare è stabilire un'intenzione. Rifletti su ciò che vuoi da questo bagno sonoro. Come desideri sentirti alla fine? Che cosa ti chiama? Quale sensazione o energia vuoi suscitare? Una volta che hai risposto a queste domande, è il momento di preparare il tuo spazio fisico.

Mettiti comodo, qualunque cosa significhi per te. Se vuoi stare seduto e mantenere una postura più impegnata, va benissimo. Personalmente, sono per la massimizzazione del comfort, quindi se puoi e vuoi distenderti, non esitare a farlo.

Quando sei a casa, il letto è sempre un'opzione, ma anche stendersi sul pavimento, su alcuni cuscini o su un tappetino da yoga è altrettanto valido. Consiglio sempre di posizionare un bolster o un cuscino sotto le ginocchia per sostenere la schiena. Puoi anche mettere un cuscino o due sotto i piedi, soprattutto se non ti sei mai seduto per tutto il giorno.

Infine, tieni a portata di mano una coperta o gettatela addosso prima di iniziare il bagno sonoro. Quando si scivola in una meditazione profonda, la temperatura corporea si abbassa e si rischia di sentire freddo.

POSTURA E POSIZIONI

Moltissimi di noi trascorrono le giornate seduti alla scrivania o con gli occhi fissi sul cellulare, assumendo una postura scorretta che non è solo

brutta da vedere, ma anche dannosa per la salute. Quando ci si accascia con le spalle arrotondate e la testa in avanti, si aumenta la pressione sulla colonna vertebrale. Questo indebolisce diversi muscoli del collo, influisce negativamente sulla respirazione e comprime il nervo vago, riducendo la sua capacità di inviare segnali tra il cervello e il corpo.

Mal di testa, mal di collo, mal di schiena e tensione muscolare sono soltanto alcuni dei sintomi quotidiani che potresti dover affrontare. Per questo motivo, se hai organizzato le tue giornate in modo da poter ascoltare un po' di musica meditativa, può essere una buona idea utilizzare questo tempo anche per assumere posizioni che aprano e rilassino il corpo.

Se sei disteso a terra su un tappetino da yoga, puoi provare alcune asana yogiche. A me piace incorporarle nella mia pratica di meditazione sonora. Non sono una yogini, nemmeno lontanamente, quindi è importante onorare e rispettare il fatto che le posizioni descritte sono prese in prestito da questa pratica.

Mritasana



Mritasana è nota anche come posizione del cadavere o savasana. Viene assunta alla fine di una sessione di yoga e potrebbe già essere la tua preferita quando mediti disteso sulla schiena.

- Per eseguirla, stenditi in posizione supina e lascia che le braccia (con i palmi rivolti verso l'alto) si aprano formando un angolo di circa 45 gradi rispetto al corpo.
- I piedi devono essere alla larghezza delle anche, con le dita rivolte lateralmente. Si tratta di un modo meraviglioso per mantenere il corpo aperto a ricevere.

Nota

Sorridi

Tenere le gambe non accavallate e i palmi rivolti verso l'alto è un modo per mantenere aperto il linguaggio del corpo. Quest'ultimo è importante, perché la postura che assumi rivela ciò che accade nella tua mente subconscia. Ma poiché si tratta di una via a doppio senso, puoi usarlo a tuo vantaggio durante un bagno sonoro.

Utilizzando un linguaggio corporeo positivo, puoi ingannare il cervello facendogli credere di essere più felice o più appagato di quanto non sei. Modificarlo consapevolmente aggiungendo qualche correzione positiva può essere così potente da ridurre i livelli di cortisolo⁶³ e aumentare gli ormoni della felicità per migliorare l'umore e vincere l'ansia.

Gli effetti positivi del linguaggio del corpo sull'umore sono dovuti all'ipotesi del feedback facciale. Sorridere impegna alcuni muscoli del viso, dicendo a te stesso e al mondo che sei felice, anche se in realtà non lo sei. È un vero e proprio caso di “fingi finché non diventa vero”⁶⁴.

Per includere l'ipotesi del feedback facciale nella tua meditazione sonora, quando cominci a rilassarti in un luogo confortevole, segui questi passaggi:

1. Rilassa i muscoli facciali.
2. Allenta la mascella.
3. Distendi lo spazio tra le sopracciglia.
4. Solleva lentamente gli angoli della bocca.

Ricorda che non è necessario sogghignare come Joker perché funzioni: un sorriso appena accennato è sufficiente per migliorare l'umore.

Supta Baddha Konasana



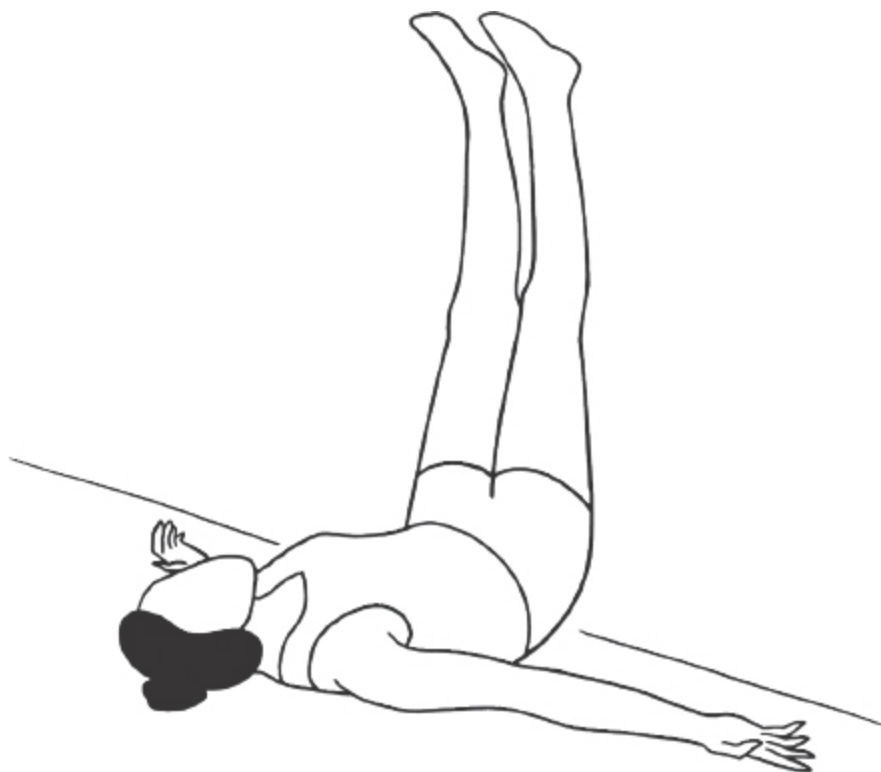
La posizione della farfalla distesa o della dea del sonno, come viene talvolta chiamata, è profondamente rigenerante. È un ottimo esercizio per i fianchi, perfetto per chi sta seduto alla scrivania tutto il giorno, perché aiuta a distendere i flessori dell'anca, i piccoli muscoli nella parte superiore delle cosce che si accorciano e si irrigidiscono quando si rimane seduti a lungo.

- ⦿ Stenditi a terra e inizia come nella posizione del cadavere (vedi p. 164), con le braccia leggermente aperte e i palmi rivolti verso l'alto.
- ⦿ Unisci i piedi e avvicinali al corpo piegando le ginocchia.
- ⦿ Ora lascia cadere le ginocchia lateralmente e unisci le piante dei piedi, creando una forma romboidale con le gambe.
- ⦿ Puoi avvicinare o allontanare i piedi dal corpo per rendere la postura più comoda.

La forza di gravità che agisce sulle ginocchia contribuirà gradualmente ad allungare l'inguine, gli adduttori (i muscoli dell'interno coscia) e i tendini del ginocchio. Se i muscoli sono particolarmente tesi, puoi mettere dei blocchi o dei cuscini sotto le ginocchia per sostenere le gambe. È importante assumere la postura più comoda possibile per rilassarsi senza distrazioni.

Puoi anche posizionare un cuscino o, preferibilmente, un asciugamano ben arrotolato sotto il collo per sostenerlo meglio. Se desideri aprire di più il petto, metti un cuscino o un blocco tra le scapole.

Viparita Karani



Viparita Karani è un altro dei miei asana preferiti. Forse lo conosci come “posizione delle gambe sul muro”. Questa facile posizione invertita è un ottimo modo per favorire il flusso linfatico, migliorare la circolazione sanguigna e riposare piedi e gambe affaticati.

- Siediti il più vicino possibile davanti a una parete, con le ginocchia piegate verso di te.
- Piegati all’indietro e avvicina i glutei alla parete.
- Solleva le gambe e poggiale contro la parete, allungandole.
- Stenditi sulla schiena e regola la postura in modo da stare comodo.
- Puoi tenere le braccia lontane dal corpo o poggiarle sul corpo.
- Rimani in questa posizione per non più di 20 minuti.
- Quando sei pronto a uscire dalla posizione, usa i piedi per allontanarti dalla parete.

- ☉ Porta le ginocchia al centro del corpo e oscilla da una parte e dall'altra, prima di tornare in posizione eretta.

Quando sei in questa posizione, per maggiore comodità puoi mettere un cuscino sotto la testa. Personalmente, amo assumere questa posizione mentre ascolto una meditazione sonora prima di andare a letto. Mi piace anche eseguirla distesa su un tappetino per agopressione.

Nota

Abbraccia l'agopressione

Chiamato a volte “a letto di chiodi”, il tappetino per l'agopressione è una stuoia di gommapiuma con piccole punte di plastica. Basandosi sugli stessi principi dell'agopuntura (che prevede l'inserimento di sottili aghi in vari punti del corpo), la digitopressione stimola i punti di pressione senza perforare la pelle.

Le punte, percepite come dolorose o fastidiose, inducono il corpo a rilasciare endorfine, dette anche “ormoni del benessere”. Questo aiuta a sentirsi più rilassati, a liberare il corpo dalle tensioni e ad aumentare il flusso sanguigno.

Se sei un principiante, è consigliabile mantenere un sottile strato di indumenti tra te e il tappetino, in modo da ridurre l'impatto iniziale. Inoltre, è bene aumentare gradualmente il tempo di utilizzo, cominciando con qualche minuto al giorno.

TERAPIA DELLA PRESSIONE PROFONDA

Quando si è in meditazione profonda, la temperatura corporea si abbassa e si può iniziare a sentire freddo. Per questo motivo consiglio sempre di praticare qualsiasi forma di meditazione sonora sotto una coperta calda. Ma c'è un'altra opzione: una coperta ponderata. Questi strumenti

terapeutici sono coperte appesantite che utilizzano i principi di una tecnica chiamata stimolazione a pressione profonda. L'idea è che la pressione esercitata dalla coperta riproduca la sensazione di essere abbracciati e, così facendo, inneschi nel corpo la produzione dell'ormone dell'amore, l'ossitocina, che diffondendosi nell'organismo favorisce il rilassamento del sistema nervoso.

Le coperte ponderate possono essere particolarmente utili per chi soffre di forme importanti di ansia. Più recentemente, alcuni studi hanno dimostrato che sono utili anche per le persone neurodiverse. Quando scegli una coperta, tieni presente che il suo peso dovrebbe essere pari a circa il 10 per cento del tuo peso corporeo.

Le persone che soffrono di claustrofobia potrebbero avere difficoltà a utilizzarne una. Se questo è il tuo caso o semplicemente non ti piace l'idea di una coperta pesante, puoi provare un'altra tecnica di pressione profonda. Mentre sei disteso, metti una mano sul centro del cuore o sullo sterno e l'altra sullo stomaco. All'inizio della pratica sonora, quando respiri consapevolmente in modo più profondo, premi con delicatezza le mani verso il basso a ogni espirazione. In alternativa, puoi abbracciarti con una stretta autorilassante.

OSSERVA IL TUO RESPIRO

La guarigione sonora implica sostanzialmente di (ri)acquisire la capacità di regolare le emozioni e di tornare a uno stato parasimpatico di riposo e digestione come condizione predefinita. E questo non è possibile senza considerare e potenzialmente correggere anche il modo in cui si respira.

Ogni emozione è collegata al respiro. È fondamentale considerare la respirazione quando si vuole trasformare le sensazioni di stress e ansia in calma e serenità. Pensa a una volta in cui ti sei sentito male, mentre lo stress aumentava e l'ansia cominciava a prendere il sopravvento. Posso affermare con certezza che respiravi in maniera veloce e superficiale. Un respiro lento e profondo indica il contrario.

IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE NASALE

Una delle mie più ferme convinzioni riguardo alla respirazione è che la bocca deve essere tenuta ben chiusa. Negli ultimi anni si è diffusa la falsa credenza che respirare attraverso il naso o la bocca sia la stessa cosa. Non potrei essere più in disaccordo.

Oggi, soprattutto in Occidente, è in corso un'epidemia di respirazione orale che sta alterando i nostri lineamenti (sindrome della faccia lunga) e la nostra capacità di regolare correttamente il sistema nervoso^{65 66}. Ciò provoca anche tutta una serie di problemi di salute, dai disturbi della masticazione e dall'aumento delle allergie e dei problemi posturali, a condizioni mediche come l'apnea ostruttiva del sonno. Se hai un problema che ti impedisce di respirare con il naso, consulta il tuo medico. Ma per la maggior parte delle persone, la respirazione con la bocca è solo una cattiva abitudine.

Ecco perché all'inizio di ogni seduta dico ai miei clienti di inspirare e, soprattutto, di *espirare* attraverso il naso. Tuttavia, non si possono cambiare le abitudini di una vita da un giorno all'altro, ed è per questo che nelle sessioni di gruppo riesco a individuare immediatamente le persone che respirano con la bocca: russano.

Perché molti di noi usano la bocca per respirare? La risposta risiede in gran parte nella nostra alimentazione. Gli alimenti delle diete occidentali sono per lo più morbidi, eccessivamente trattati e persino privi di fibre (il che costituisce un problema a sé stante). Non mastichiamo il cibo come dovremmo e non diamo alla nostra bocca la possibilità di formarsi correttamente. Questo può portarci ad avere un palato alto e stretto che ostacola la nostra capacità di respirare correttamente. Respirare con la bocca finisce per sembrare più facile. Più ci sembra facile, più lo facciamo, e nel giro di poco tempo diventiamo schiavi di questa pratica malsana.

Se a te viene naturale respirare con la bocca, puoi fare qualcosa per correggere questa inclinazione? La risposta è sì. Diventando consapevole del modo in cui respiri di solito, puoi apportare cambiamenti positivi per migliorare la salute, ridurre i livelli di stress e assicurarti di respirare correttamente tutto il giorno e non solo durante un bagno sonoro. La consapevolezza del problema è fondamentale. Non puoi correggere un comportamento se non sai che è sbagliato.

Un metodo che sta riscuotendo un discreto successo è il mewing, ideato dall'ortodontista John Mew negli anni Settanta. In sostanza, questa

tecnica consiste nel correggere la postura della lingua, migliorando così la respirazione. La buona postura della lingua è importante anche perché attiva il sistema nervoso parasimpatico⁶⁷. Ciò significa che il mewing è un altro modo per promuovere un approccio completo al rilassamento nella meditazione sonora.

I suoi fautori sono addirittura convinti possa cambiare la struttura del viso, conferendo una mascella più definita, anche se al momento tale credenza si basa per lo più su prove auto-riferite. Ciò vuol dire che non posso garantirti che svilupperai un profilo alla Angelina Jolie grazie al mewing, ma conoscere e mantenere una corretta postura della lingua è importante per aiutarti a rimanere più rilassato nella vita di tutti i giorni e non solo in un bagno sonoro.

Smetti di respirare con la bocca

Per iniziare a correggere la posizione della lingua a riposo, è necessario rilassarla prima di spingerla contro il palato. La lingua dovrà essere posizionata in modo da non toccare i denti anteriori. Se hai il palato stretto a causa di anni di respirazione orale non riuscirai a farlo completamente, ma cerca comunque di poggiarla il più possibile contro il palato e assicurati che la sua parte posteriore tocchi il palato molle. All'inizio può sembrare strano o addirittura scomodo, ma con un po' di pratica ti abituerai presto. Questo posizionamento della lingua ha anche un'altra funzione: tramite il nervo vago (di cui abbiamo parlato nel [capitolo 3](#)), segnala al cervello che sei in una modalità di riposo, preparandoti così a iniziare un bagno sonoro.

Un altro modo per smettere di respirare con la bocca è il *mouth taping*. Questo metodo consiste nell'utilizzare uno specifico nastro adesivo per tenere unite le labbra. Prima che cominci a protestare, non si tratta di chiudere completamente la bocca come se ti trovassi in una situazione con ostaggi, ma di attaccare verticalmente una piccola striscia adesiva (che puoi acquistare nei negozi specializzati) al centro delle labbra. L'adesivo utilizzato non è molto forte; se devi aprire la bocca (soprattutto se stai dormendo e non sei consapevole di come stai respirando), il nastro si stacca molto facilmente senza alcun dolore o fastidio.

Lo scopo principale del mouth taping è concentrare la consapevolezza mentale su una funzione corporea che di solito si svolge in maniera

automatica. Con il tempo, non avrai più bisogno del nastro sulle labbra, perché diventerà più facile respirare con il naso e finirai per trovarlo del tutto naturale.

Se ti sembra troppo impegnativo incorporare la respirazione nasale nel bagno sonoro, allenati a correggere le tue tecniche di respirazione mentre sei in uno stato vigile e consapevole. Mi piace portare questa consapevolezza con me quando faccio attività fisica. Adoro lo spinning, quindi quando vado in bicicletta cerco di respirare sempre attraverso il naso. Se mi accorgo di respirare con la bocca, mi correggo immediatamente.

Il segreto è trovare il punto di equilibrio tra esercizio fisico e mantenimento di una respirazione esclusivamente nasale. Se cominci a boccheggiare perché ti stai sforzando troppo, riduci il ritmo. Rallenta la corsa, lo spinning ecc. per mantenere la corretta “forma” di respirazione, dimenticando l’errata convinzione secondo cui la respirazione orale permette di ottenere una maggiore quantità di ossigeno quando ci si allena. Nel lungo termine, respirare attraverso il naso durante l’allenamento migliorerà la tua forma fisica e ti consentirà di vivere esperienze più profonde nelle tue sedute di meditazione sonora.

Usare più possibile il naso

Spesso mi sento chiedere durante le sedute perché sono così categorica sulla respirazione nasale, quindi lascia che ti spieghi. Il naso si è evoluto fino a diventare lo strumento perfetto per aiutare a respirare nel modo più efficiente possibile e a sfruttare al meglio l’ossigeno dell’atmosfera. Ma non è così semplice come prendere l’aria intorno a te e inviarla direttamente nei polmoni. Essendo il primo organo dell’apparato respiratorio, il naso fa molto di più. È responsabile di molteplici funzioni, influenzando il gusto e perfino l’udito. Inoltre, filtra e purifica l’aria per bloccare la polvere e le particelle nocive, riducendo così il rischio di allergie, compresa la febbre da fieno.

Le conche nasali (chiamate anche turbinati) sono strutture a spirale che aumentano la superficie della cavità nasale. Quando si respira con il naso, i sottili peli delle conche riscaldano e inumidiscono l’aria inspirata, ottimizzandola per i polmoni. Mentre si espira anidride carbonica, il

calore e l'umidità trattenuti vengono utilizzati per l'inspirazione successiva.

La respirazione nasale stimola il corpo a produrre monossido di azoto, una sostanza chimica con proprietà antimicotiche, antivirali e antibatteriche. Noto come la molecola miracolosa, questo composto aiuta il sistema immunitario proteggendo l'organismo da molti agenti patogeni presenti nell'aria e prevenendo le malattie. Contribuisce anche ad aprire i passaggi nasali, i bronchi e i bronchioli dei polmoni per migliorare il volume polmonare, in modo da ottenere una quantità sufficiente di ossigeno da ogni respiro. Inoltre, allarga i vasi sanguigni per migliorare la circolazione, in modo che il sangue altamente ossigenato possa circolare più facilmente nel corpo.

Il miglioramento del flusso sanguigno nelle arterie, nelle vene e nei nervi, insieme a una maggiore quantità di ossigeno nell'organismo, solleva il morale, aumenta la motivazione e aiuta a sentirsi più rilassati. Poiché il corpo è in grado di ottimizzare ogni respiro, la frequenza respiratoria rallenta. Questo segnala al cervello che sei al sicuro, consentendo al sistema nervoso di calmarsi. I vasi sanguigni più ampi abbassano la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, contribuendo a ridurre la sensazione di stress, ansia e panico.

Il monossido di azoto, inoltre, elimina il rischio di iperventilazione, che può alterare il delicato equilibrio tra i livelli di ossigeno e di anidride carbonica. Molti credono che più si inspira, più ossigeno circoli nel corpo, ma si tratta di una convinzione errata. In realtà, è vero il contrario.

Più si respira, *meno* ossigeno arriva alle cellule e ai tessuti, perché l'iperventilazione aumenta la quantità di anidride carbonica espirata, con il risultato che l'ossigeno nel sangue rimane dov'è, senza arrivare come dovrebbe nei muscoli, negli organi e nelle cellule (il termine medico per indicare questo fenomeno è "alcalosi respiratoria").

Cosa succede se è difficile respirare con il naso? A meno di non essere raffreddati e avere il naso intasato, nel qual caso si tratta solo di un problema temporaneo, per la maggior parte delle persone più si pratica la respirazione nasale, più diventa facile. Si tratta di un classico caso di "usalo o lo perdi": più si inspira e si espira attraverso il naso, più si evita la congestione nasale. Anche il suono può contribuire a correggere la respirazione. Canticchiare regolarmente a bocca chiusa, come descritto nel [capitolo 5](#), può aiutare a liberare il naso chiuso e a migliorare le capacità

respiratorie nasali. Prova a farlo per cinque minuti ogni mattina appena sveglio.

INSPIRARE, ESPIRARE

Se respirare correttamente migliora la salute, alcuni esercizi di respirazione ne amplificano ulteriormente i benefici. Qui ho incluso alcune delle migliori tecniche di respirazione da utilizzare con la tua pratica sonora. Suggerisco di praticarne una prima di ogni bagno sonoro per aiutarti a sentirti più calmo e meno ansioso e stressato.

Potresti scoprire che, dopo averle provate tutte, alcune ti attraggono più di altre o hanno un impatto maggiore in momenti diversi. Non ci sono regole ferree che impongono l'uso di un solo metodo ogni volta. In realtà, io lo cambio spesso prima di una seduta di gruppo o privata. Se hai già eseguito alcuni di questi esercizi e ti è stato detto che l'espiazione deve avvenire attraverso la bocca, noterai che qui tutte le espirazioni avvengono attraverso il naso.

Il respiro terra/cielo

Questa è la mia tecnica preferita, ed è forse per questo che la metto al primo posto. L'ho scoperta nel 2018. Ero all'aperto, a piedi nudi sull'erba, e il sole splendeva, il che ha indubbiamente contribuito ad aumentare i benefici sull'umore. Ma a distanza di anni, amo ancora praticarla.

Il Respiro Terra/Cielo è un movimento corporeo che può aiutarti a connetterti con il tuo corpo e quindi a radicarti nel momento presente.

1. Per iniziare, disponiti in posizione eretta con i piedi alla larghezza delle spalle.
2. Decidi se vuoi aumentare il tuo livello di energia o sentirti più radicato, poiché questo influirà sull'ordine in cui eseguirai i passi successivi.

3. Per aumentare l'energia, solleva le braccia sopra di te formando una "Y". Inspira profondamente e guarda in alto.
4. Abbassa lentamente le mani verso il suolo, incrociandole mentre lo fai.
5. Comincia a piegare il corpo sui fianchi verso terra, aprendo le braccia come se stessi rilasciando l'energia al suolo ed espirando mentre lo fai.
6. Con i polmoni svuotati, dovresti trovarti piegato a metà in avanti.
7. Quando sei pronto a eseguire l'inspirazione successiva, solleva leggermente il busto mantenendo la spina dorsale orizzontale. Inspira e unisci le braccia, come se stessi raccogliendo l'energia radicante dalla terra sotto di te.
8. Tornando in posizione eretta, scoprirai che le braccia si incrociano di nuovo attraverso il corpo. Questa volta, mentre espiri, apri le braccia per rilasciare l'energia verso il cielo, guardando in alto.
9. Ripeti i passi precedenti.
10. Se vuoi sentirti più radicato, inizia l'inspirazione mentre raccogli l'energia dal suolo e termina espirando verso il cielo.

La respirazione in cerchio



Forse conosci già questo stile di respirazione. È molto facile da praticare, soprattutto prima di un bagno sonoro o tutte le volte in cui ti senti ansioso o stressato. Se hai problemi ad addormentarti, puoi provarlo anche prima di andare a letto.

1. Inizia inspirando profondamente dal naso per quattro secondi, sentendo l'aria passare attraverso le narici.
2. Una volta riempiti i polmoni, trattieni il respiro per quattro secondi.
3. Espira lentamente attraverso il naso per quattro secondi, fino a svuotare i polmoni.
4. Ora trattieni per quattro secondi.
5. Ripeti i passaggi 1-4 per tutto il tempo necessario.

La doppia inspirazione

Anche questo è uno dei miei esercizi preferiti. Come suggerisce il nome, consiste nel fare due respiri prima di espirare lentamente. La doppia inspirazione è particolarmente utile se hai l'abitudine di fare respiri superficiali, perché ti aiuterà a scoprire quanto profondamente dovresti e potresti respirare.

Questo tipo di respirazione è nota anche come sospiro fisiologico. Il sospiro è un riflesso essenziale per una sana funzione polmonare ed è qualcosa che tutti noi facciamo naturalmente di tanto in tanto. Si può sospirare durante il sonno se c'è un eccessivo accumulo di anidride carbonica (il prodotto di scarto della respirazione), oppure quando si è ansiosi o molto turbati.

Il sospiro serve a reimpostare la respirazione⁶⁸. I polmoni sono composti da milioni di alveoli, piccole sacche d'aria a forma di palloncino in cui l'ossigeno viene scambiato con l'anidride carbonica. Ogni volta che si inspira, gli alveoli si gonfiano. Ogni tanto, alcune di queste piccole sacche collassano o si seccano (a causa della respirazione orale). La seconda inspirazione fa gonfiare gli alveoli, aumentando la capacità polmonare e aiutando l'organismo a espellere l'anidride carbonica dall'organismo in modo più efficiente.

Inoltre, sospirare aiuta a stimolare il nervo frenico, che controlla il diaframma. Quando si reimposta la respirazione, si attiva anche la parte riequilibrante del sistema nervoso. Ecco perché è così piacevole sospirare.

Nella guarigione sonora, consideriamo il sospiro anche come una forma di liberazione, che aiuta a rilasciare le tensioni e le emozioni intrappolate nel corpo. Per questo motivo, potresti sentire te stesso o gli altri partecipanti sospirare durante una seduta.

Il sospiro è un riflesso che a volte avviene senza il nostro controllo. Ma quando si sospira intenzionalmente – o si usano la doppia inspirazione e l'espiazione lunga che imita la risposta corporea – si induce il corpo a produrre lo stesso beneficio. Questo modo di respirare ti permetterà di rilassarti in uno stato meno stressante. Ecco perché a volte invito i clienti a sospirare profondamente o a respirare con la doppia inspirazione per due o tre secondi prima di impegnarsi in qualsiasi genere di pratica sonora.

1. Per iniziare, unisci delicatamente le labbra e inspira dal naso (nota: questo respiro sarà più lungo della seconda inspirazione).
2. Mentre trattiieni il respiro, inspira di nuovo dal naso, lasciando che l'aria riempi completamente i polmoni. Questa seconda inspirazione dovrebbe anche espandere al massimo l'addome.
3. Ora espira lentamente dal naso.

4. Ripeti due o tre volte.

L'espiazione prolungata

Questa tecnica è nota anche come respiro 2:1. Basta semplicemente espirare per un tempo doppio rispetto a quello in cui si è inspirato. Ogni volta che si inspira, si attiva il sistema nervoso simpatico, che ci mantiene vigili e pronti all'azione. Quando si espira, si stimola il lato parasimpatico del sistema nervoso.

Quando l'espiazione è più lunga dell'inspirazione, il corpo capisce che è sicuro rilassarsi, favorendo la funzione di riposo e digestione del sistema nervoso.

1. Per iniziare, assicurati di avere la bocca chiusa e la lingua posizionata contro il palato.
2. Inspira profondamente dal naso.
3. Quando i polmoni sono pieni, comincia subito a espirare lentamente dal naso.
4. Per promuovere ulteriormente la risposta di rilassamento*, puoi anche aiutarti con gli addominali a espellere tutta l'aria al termine dell'espiazione. L'addome si espande naturalmente durante l'inspirazione, ma il passo aggiuntivo di spingere delicatamente l'aria fuori con la contrazione prolungata degli addominali contribuisce anche ad aumentare la circolazione.
5. Ripeti secondo il bisogno.

* Quando si espira, il diaframma si alza automaticamente. Poiché c'è meno spazio intorno al cuore, la pressione in questa area aumenta, e ciò segnala al cervello di rallentare anche la frequenza cardiaca, rilassando ancora di più il corpo.

Respirazione 4-7-8

Anche questa tecnica di respirazione ti aiuterà a sentirti più rilassato, insegnandoti a fare respiri più profondi. Condivide molti degli stessi principi della respirazione lunga, ma con un elemento in più. Trattenere il respiro, come si fa anche durante la respirazione in cerchio, darà alle cellule più tempo per assorbire ossigeno e produrre anidride carbonica.

In parole povere, l'anidride carbonica è il gas di scarto che viene eliminato con l'espirazione, ma svolge anche un ruolo importante nell'organismo, per cui un suo basso livello può causare problemi. L'anidride carbonica deve essere presente nel corpo per favorire il rilascio di ossigeno dall'emoglobina (la molecola proteica che trasporta l'ossigeno e conferisce al sangue la sua tonalità rossa). Queste brevi sospensioni del respiro aiutano a garantire i corretti livelli di anidride carbonica.

Il trattenimento del respiro aiuta inoltre a rafforzare il diaframma e a migliorare la capacità polmonare, rendendolo un ottimo indicatore di longevità.

1. Per iniziare, assumi la posizione corretta della bocca con le labbra unite e la lingua premuta contro il palato.
2. Inspira profondamente dal naso contando fino a quattro.
3. Quando i polmoni sono pieni, trattieni il respiro contando fino a sette*.
4. Comincia a espirare lentamente (attraverso il naso) contando fino a otto.
5. Ripeti per tutto il tempo necessario, fino a riprendere la respirazione normale.

* Se lo trovi difficile, inizia trattenendo il respiro per cinque secondi ed espirando per sei secondi, finché non riesci a raggiungere i tempi indicati.

Nadi Shodhana Pranayama

Nota anche come respirazione a narici alterne, questa tecnica tratta dallo yoga offre tutti i benefici antistress di cui abbiamo già parlato sopra⁶⁹.

L'ho inclusa qui perché penso che all'inizio richieda un po' più di concentrazione e possa aiutarti a tornare nel momento presente. Naturalmente, più la si pratica, più diventa istintiva.

1. Mentre le tecniche di respirazione già menzionate possono essere eseguite in posizione sia seduta che distesa, questa va praticata preferibilmente da seduti. Siediti quindi in posizione comoda, con le gambe incrociate, la schiena dritta e le braccia rilassate.
2. Alza la mano destra (o quella dominante) e disponila in Nasagra Mudra, posizionando l'indice e il medio tra le sopracciglia (sotto il terzo occhio).
3. Questo lascia il pollice e l'anulare (che è piegato) liberi di chiudere le narici secondo necessità (il mignolo può essere tenuto rilassato).
4. Comincia espirando normalmente, poi usa il pollice per chiudere con delicatezza la narice destra (se usi la mano destra) e inspira profondamente dalla narice sinistra.
5. Chiudi la narice sinistra con l'anulare e rilascia il pollice per aprire quella destra.
6. Espira attraverso la narice destra.
7. Inspira attraverso la narice destra, poi chiudila con il pollice.
8. Apri la narice sinistra ed espira attraverso essa, concludendo il ciclo.
9. Ripeti per alcuni minuti.

Respirare nell'addome

Una frase che sento sempre pronunciare quando si tratta di lavorare sulla respirazione prima o dopo un bagno sonoro è “respira nel centro del cuore”. Io preferisco non usarla, perché ritengo che la maggior parte di noi rischi comunque di fare respiri superficiali. Respirare nel centro del cuore significa mandare il respiro in un punto elevato del corpo, e la

respirazione nella parte alta del torace è decisamente quella tipica delle persone ansiose.

Il diaframma si trova appena sotto il cuore, ma credo che immaginare di respirare nell'addome stimoli a fare respiri più profondi e a scoprire quanta aria i polmoni possono assorbire. Una corretta postura di respirazione dovrebbe vedere l'addome muoversi dentro e fuori piuttosto che le spalle andare su e giù.

Per tale motivo, noterai che in tutti questi esercizi ti invito a respirare nell'addome. Il diaframma deve essere coinvolto in ogni respiro. Questo atto di per sé consentirà al corpo di funzionare meglio e contribuirà anche a far lavorare correttamente i muscoli centrali.

Per essere sicuro di espandere correttamente l'addome, puoi appoggiare le mani sul tronco mentre lavori sulla respirazione prima del bagno sonoro. Questo ti aiuterà a ricordarti di inspirare completamente.

Un altro modo molto efficace per infondere consapevolezza nella postura del respiro è respirare in Makarasana o posizione del coccodrillo. Questo asana stimola naturalmente il corpo a respirare usando il diaframma e fornisce un feedback immediato (quando l'addome preme contro il pavimento) di ciò che si sta facendo.

Si tratta di una posizione profondamente riposante che permette al corpo di distendersi, ideale se si è seduti alla scrivania tutto il giorno. Se praticata regolarmente, aiuta anche a rafforzare i muscoli della schiena.

1. Mettiti in posizione prona, con l'addome e le gambe a contatto con il pavimento, e rilassa i piedi.
2. Appoggia i gomiti a terra* e la testa sui palmi delle mani, in modo da sollevare la parte superiore del torace.
3. Rilassa le spalle per allungare il collo.
4. Inspira ed espira in modo da sentire l'addome contrarsi ed espandersi contro il pavimento.
5. Ripeti per 5-10 minuti.

* Puoi anche scegliere di tenere le braccia sul pavimento, mettendo il palmo destro su quello sinistro, prima di appoggiare la fronte sul dorso

della mano e chiudere gli occhi.

Nota

Canticchiare aiuta

Come ho già detto, la respirazione nasale fornisce monossido di azoto (tra gli altri benefici) ed è per questo che ho insistito affinché tutti questi esercizi di respirazione vengano eseguiti solo attraverso il naso. Ma c'è un piccolo trucco per aumentare ulteriormente i livelli di questo gas.

Quando si eseguono tecniche come la respirazione in cerchio o l'espirazione prolungata, è sufficiente canticchiare a bocca chiusa mentre si inspira e si espira attraverso il naso.

In questo modo, si aumenta la quantità di monossido di azoto nel corpo di ben 15 volte⁷⁰ rispetto all'espirazione tranquilla. Per alcune persone questo aumento può arrivare anche a 20 volte ed è dovuto alle vibrazioni che si creano canticchiando a bocca chiusa. Gli scienziati ritengono che queste vibrazioni aumentino la circolazione dell'aria e la capacità dei seni paranasali di produrre una maggiore quantità di monossido di azoto.

LA MATERIA SULLA MENTE

L'aspetto positivo di queste tecniche è che permettono di usare il corpo per riprendere il controllo della mente. A volte, quando si è fuori equilibrio a causa di stress cronico, ansia, depressione o trauma, si può semplicemente non essere in grado di pensare a come uscirne, di calmarsi dicendo a se stessi che si è al sicuro e che andrà tutto bene.

Anche se a livello razionale sai di essere al sicuro in un determinato momento e di non essere inseguito da una tigre dai denti a sciabola, il tuo corpo sta comunque segnalando al cervello – senza tener conto di ciò che

dicono i tuoi pensieri – che non sei al sicuro e che dovrai entrare in azione per neutralizzare/controllare/eliminare la “minaccia”. Quando questo accade, non c’è psicoterapia o spazio mentale “corretto” che possa aiutarti a liberarti dalla tensione e dallo stress. È per questo che dobbiamo tornare al corpo: devi sintonizzarti nuovamente con l’essenza fisica del tuo essere per riprendere il controllo dello stato mentale.

Il modo in cui respiri può essere drasticamente alterato dal tuo stato emotivo, che tu sia spaventato, ansioso o arrabbiato, oppure allegro, felice e rilassato. Può essere vero anche il contrario: cambiando la respirazione, puoi influenzare le tue emozioni.

Respirando correttamente e impegnandoti in queste tecniche respiratorie, inizi a segnalare al tuo computer interno che è possibile riposare e rallentare. Questo ti predispone perfettamente a ricevere i suoni stimolanti che seguiranno in un bagno sonoro.

OLFATTO ED EMOZIONI

Un altro valido modo per migliorare l’esperienza della guarigione sonora è attraverso l’olfatto, un senso potente e molto emotivo, in grado di aumentare istantaneamente gli sforzi per indurre una sensazione di calma e di pace. Ecco perché di solito nei centri termali si sentono certi profumi. Note particolari di vaniglia, lavanda o ylang-ylang sono sempre presenti negli spazi progettati per aiutarti a rilassarti, in qualsiasi parte del mondo ti trovi.

Il profumo ha il potere di trasportarci in un luogo diverso. Ti è mai capitato di passare accanto a una persona per strada e avvertire che il suo profumo ti ricorda qualcuno o qualcosa? Ecco perché le agenzie immobiliari consigliano di far sentire il profumo del pane appena sfornato quando i potenziali acquirenti vengono a dare un’occhiata alla casa, e perché l’odore di mele, cannella e pino può far pensare al Natale.

Quando si tratta di profumi, il naso è straordinario. Non solo è in grado di rilevare oltre un trilione di odori diversi, ma gli aromi possono anche influire sui comportamenti. Alcuni odori aiutano a rilassarsi. Ciò è dovuto alla loro interazione con il cervello e al modo in cui il sistema olfattivo (la rete sensoriale deputata alla percezione degli odori) influisce sul sistema nervoso.

C'è una ragione evolutiva dietro a questo fenomeno. Quando un membro di una tribù era spaventato o terrorizzato, il suo corpo rilasciava feromoni. Gli altri membri avvertivano inconsciamente l'odore della paura, e questo li aiutava a capire che il pericolo era vicino. Prima dell'avvento dei deodoranti, inoltre, la capacità di percepire i feromoni emessi da altri aiutava le persone a scegliere il compagno perfetto.

Quando senti profumi che ti piacciono, il tuo naso dice al cervello di rilasciare l'ormone della felicità, la serotonina, e anche quello legato al meccanismo della ricompensa, la dopamina. Ciò significa che ci si sente più rilassati quando si annusano certi oli essenziali, ed è per questo che amo combinare fragranze rilassanti con suoni terapeutici. Coinvolgere più di un senso contribuisce a far entrare il cliente in uno stato che gli permette di lasciar andare le sue preoccupazioni.

Lavanda, vetiver, camomilla, bergamotto, sandalo e salvia moscatella sono soltanto alcune delle essenze che si possono utilizzare quando si vuole qualcosa con cui meditare. Una volta scelta quella che ti piace, prova a usarla esclusivamente quando fai un bagno sonoro o mediti a casa tua con un sottofondo musicale. Questo aiuta a creare un ricordo, un'associazione con la fragranza scelta. Poiché il nervo olfattivo è collegato alla parte del cervello preposta alla memoria e alle emozioni, più spesso si usa un particolare profumo ogni volta che si fa un bagno sonoro, più forte diventa il legame, rendendo il processo quasi rituale.

Parleremo dei rituali in modo più dettagliato nel [capitolo 7](#), ma l'associazione di una particolare fragranza con il rilassamento significa che annusare quel profumo quando ci si vuole rilassare avrà un impatto positivo anche sul corpo. L'olfatto è una via a doppio senso. Una spruzzata di un profumo che ti fa pensare alla calma e alla felicità segnalerà al cervello che è il momento di lasciare la presa, anche se sei molto stressato.

Se stai cercando di decidere quale fragranza sia più adatta a te, fai qualche prova per scoprire ciò che ti attira naturalmente. Potresti ritrovarti con un profumo che ti piace di giorno e un altro che ritieni più gradevole di sera. La lavanda è una scelta ovvia, soprattutto se vuoi rilassarti prima di andare a letto, mentre i profumi agrumati possono essere più indicati durante il giorno se desideri sentirti più energico.

Quando un profumo ha già un significato emotivo, è più facile che il centro di comando del cervello (l'ipotalamo) rilasci ormoni rilassanti e aumenti la sensazione di riposo. La vaniglia è universale. Sembra che ci

ricordi il latte materno, ed è per questo che il suo aroma è così confortante e piacevole. La citronella avrà sempre un posto speciale per me. Mi ricorda momenti di serenità in luoghi lontani, dove la brezza marina è accompagnata dall'ondeggiare delle foglie in lussureggianti foreste pluviali e villini rivestiti di legno scuro trattengono sussurri di dolci voci thailandesi.

La citronella mi ricorda anche terme, massaggi e periodi in cui mi sono sentita felice e calma. Poiché ho una forte preferenza per questa fragranza, è logico che la scelga quando svolgo un lavoro profondo e meditativo sul suono. Questo è un esempio del motivo per cui è importante sperimentare i vari profumi fino a trovare quello che suscita le stesse emozioni.

Brucia ragazzo, brucia

Diciamo la verità: non tutte le candele sono state create allo stesso modo. In termini di inquinamento dell'aria interna, non sempre rappresentano la scelta più salutare. Di solito, esse vengono realizzate con ingredienti di scarsa qualità e quindi non bruciano in modo pulito, anche se emanano una meravigliosa luce gialla e calda. Al giorno d'oggi, le versioni a batteria sono sorprendentemente realistiche e in grado di tremolare come quelle vere. Quindi, se parliamo di luci, rappresentano un'ottima opzione. Ma qui vogliamo usare le candele per il loro profumo.

Se scegli la via delle candele, dai la preferenza a quelle in cera di soia, che garantiscono una combustione più pulita e richiedono una temperatura più bassa (e quindi durano più a lungo). Cerca di identificare i materiali usati e non pensare che le candele più costose siano anche le più salutari. Alcune delle peggiori da me provate in passato sono quelle che trovi nei grandi magazzini di lusso.

Una volta trovata la tua candela, usala in maniera corretta. Questo non migliorerà il tuo bagno sonoro, ma ti assicurerà di ricavare il massimo dal tuo acquisto. La prima combustione è fondamentale e determinerà il comportamento e la durata della candela.

- Taglia lo stoppino prima di ogni accensione. Se è eccessivamente lungo, si avrà una fiamma troppo grande e una combustione

fuligginosa.

- Poiché la maggior parte delle candele profumate è contenuta in vasetti, è importante che alla prima accensione la cera si scioglia completamente su tutta la superficie. Ciò serve ad attivare la corretta memoria della candela, in modo da evitare il temuto “effetto tunnelling”.

Nota

Correggere l'effetto tunnelling

Se la prima volta non hai avuto il tempo di bruciare completamente la candela e al centro ha iniziato a formarsi un affossamento, con un po' di pazienza potrai rimediare. Avvolgi un foglio di alluminio intorno ai bordi in modo che sporga sopra lo stoppino, ma lasciando un'apertura abbastanza grande da non nascondere la fiamma. Ora accendi la candela.

Il riflesso della luce della fiamma e del calore sui bordi farà lentamente ammorbidire e sciogliere la cera. In questo modo si uniformerà lo strato superiore, evitando di sprecare la maggior parte della candela.

Alternative senza fiamma

Se hai già diverse candele profumate o se la fragranza che desideri è disponibile solo in una candela che non brucia in modo pulito, potresti provare un riscaldatore aromatico. Noto anche come lampada a cera liquida, questo dispositivo riscalda la cera della candela dall'alto (o dai lati) in modo che rilasci lentamente la sua fragranza senza essere accesa. Poiché non c'è fiamma, non c'è nemmeno fumo o fuliggine. L'assenza di fiamma significa non solo che la candela durerà più a lungo, ma anche che puoi riposare o addirittura addormentarti subito dopo (o durante) il bagno

sonoro senza preoccuparti che la casa possa accidentalmente prendere fuoco.

Le candele non sono l'unica opzione. Oggi il mercato è pieno di nebulizzatori per ambienti, spray rilassanti, profumatori di design e bastoncini d'incenso. La ricerca dimostra che gli oli essenziali hanno proprietà antibatteriche, antivirali e antimicotiche, il che li rende uno strumento utile non solo per rilassarsi. Io ne ho alcuni preferiti e uso spesso uno spray per interni a base di sandalo, lavanda e neroli. Esistono anche molti spray per favorire il sonno che sono ottime opzioni anche per i tuoi bagni sonori.

Un altro spray per ambienti che adoro ha ipnotiche note di agrumi e chiodi di garofano, e questo mi ricorda un altro punto importante. Cerca un'essenza che ti piaccia particolarmente, perché se ne sei entusiasta, la userai. Assicurati anche che rientri nel tuo budget. Evita di acquistare qualcosa che ti fa sentire in colpa quando lo usi e che quindi cerchi di “conservare per le grandi occasioni” e finisci per non usare mai.

FUMIGAZIONI

Se desideri un inizio più cerimoniale per la tua pratica, una purificazione con il fumo d'incenso è la soluzione giusta. L'incenso si ricava dalla linfa dell'albero di Boswellia e viene usato da secoli per aiutare a eliminare i pensieri ansiosi e a ridurre la sensazione di stress. Sotto forma di resina, è facile da bruciare e fornisce un fumo abbondante, rilasciando un profumo molto particolare. Se decidi di provarlo, avrai bisogno di:

- ⦿ grani di resina di incenso
- ⦿ carboncini
- ⦿ pinzette
- ⦿ fiammiferi / accendino
- ⦿ un bruciaincenso resistente al calore

Ed ecco cosa devi fare:

1. Prepara il bruciaincenso e assicurati che il coperchio sia aperto, se ce l'ha.
2. Prendi il carboncino con le pinzette e accendilo.
3. Metti il carboncino sul bruciaincenso e attendi che diventi grigio (questo significa che ha smesso di bruciare).
4. Posiziona un grano di resina al centro del carboncino. Se lo spazio che vuoi purificare è esiguo, scegli il grano più piccolo che hai. Più grande è, più a lungo brucerà e più fumo produrrà. Inoltre, è consigliabile far raffreddare il carboncino per un massimo di dieci minuti prima di aggiungere la resina. In questo modo si otterrà un fumo meno denso.

Evitare danni culturali

Abbiamo la responsabilità di rispettare le culture indigene e le loro pratiche e, ove possibile, la Madre Terra. Il legno di Palo Santo ha un profumo molto gradevole, ma c'è confusione sul fatto che l'albero *Bursera graveolens* (da cui proviene) sia o meno a rischio di estinzione. Tuttavia, si concorda sul fatto che il suo habitat si stia rapidamente riducendo. L'interesse dell'Occidente ha fatto salire alle stelle la domanda di Palo Santo, il che significa che il legno viene raccolto in quantità eccessive e in modo scorretto.

I bastoncini di Palo Santo vanno presi da alberi che oltre a essere morti naturalmente, sono stati lasciati sul suolo della foresta per diversi anni. Questo permette al legno di sviluppare appieno le sue qualità aromatiche (e terapeutiche). Anche se la loro raccolta è etica, le scorte sono molto limitate e le comunità locali considerano questi alberi sacri. Quindi, a meno che il Palo Santo non faccia direttamente parte del tuo retaggio ancestrale, ti consiglio di non usarlo.

La salvia bianca è venduta in mazzetti che spesso vengono bruciati per poi soffiare il fumo in un ambiente allo scopo di purificarne l'energia, ma quasi tutti i non nativi che usano questa pratica lo fanno in modo errato. In realtà, si dovrebbe bruciare solo una foglia alla volta. Secondo

gli anziani della comunità, accendere un intero mazzo significherebbe liberare una stanza o uno spazio da *tutte* le energie.

Le comunità indigene delle Americhe considerano la combustione della salvia bianca come una “pratica chiusa”, il che significa che non dovresti adottarla se non fa parte del tuo retaggio. Fino al 1978 (quando negli Stati Uniti fu introdotto l’American Indian Religious Freedom Act), per i membri delle Prime Nazioni era illegale praticare questo impressionante cerimoniale (insieme a tutta una serie di altri rituali religiosi e culturalmente importanti). Di fatto, queste comunità stanno ancora lottando per ottenere il diritto di usare ritualmente la salvia bianca per i loro cari ricoverati in ospedale.

Per fortuna, i nostri Paesi abbondano di erbe e materiali alternativi che possono essere utilizzati al suo posto, fornendo gli stessi benefici senza causare danni culturali.

- ☉ Sostituisci la salvia bianca con la salvia moscatella, che ha un effetto calmante sul corpo e aiuta ad alleviare la sensazione di stress.
- ☉ Utilizza bastoncini di legno di cedro al posto di quelli di Palo Santo.
- ☉ Prova piante aromatiche come il rosmarino. Taglia alcuni rametti e falli essiccare in forno a bassa temperatura o al sole (se sei tanto fortunato di avere bel tempo). Una volta essiccati completamente, legali insieme per creare il tuo mazzo.

La mia amica Maria, praticante di agopuntura nel Regno Unito, appassionata di erbe e operatrice del suono come me, aggiunge la seguente perla di saggezza: “È bello usare qualcosa di locale. Si può stabilire un’intenzione fin dal momento in cui si inizia a raccogliere le erbe. Quelle che crescono localmente, lo fanno per un motivo: sostengono la nostra salute nel clima in cui noi ed esse viviamo”.

Mi piace l’idea di usare le erbe locali per connettersi all’ambiente.

IMPORTANZA DELLA LUCE SOFFUSA

L'allestimento dello spazio prima di un bagno sonoro o di una meditazione è fondamentale e, benché si possa evitare di utilizzare alcune cose, c'è una regola che considero irrinunciabile: mai tenere accese le luci principali in casa. Non c'è nulla di rilassante in una lampadina da 100 watt che risplende sopra di noi, quindi non può certo comparire quando è il momento di rilassarsi.

L'illuminazione e le diverse tonalità di luce hanno un impatto enorme su tutto il nostro corpo. Ormai la maggior parte di noi sa che non dovremmo guardare il cellulare la sera prima di andare a letto. La luce blu dello schermo altera i nostri ritmi circadiani e la qualità e quantità del sonno. Ma sapevi che la luce blu è presente anche nelle luci LED e nelle lampadine alogene?

Tutti noi amiamo i caldi toni rossi, arancio e rosa intensi che il cielo può assumere al tramonto. Forse non capiamo perché siano così rilassanti, ma lo sentiamo istintivamente. Le luci artificiali brillanti (soprattutto la luce bianca) segnalano l'attività: è il momento di impegnarsi, muoversi, agire e fare. Le luci più calde, all'altra estremità dello spettro, segnalano al corpo che è arrivato il momento di rilassarsi e semplicemente essere, di rallentare, di calmarsi e di abbandonarsi a uno stato più pacifico. Queste luci segnalano al cervello che è tempo di sospendere ciò che stiamo facendo, di riposare e recuperare.

Ecco perché l'illuminazione è così importante quando si tratta di preparare lo spazio per un bagno sonoro. Si può scegliere il caldo bagliore delle candele, vere o a batteria, ma vanno bene tutti i tipi di luce soffusa. Una lampada ben posizionata può conferire al tuo ambiente un calore invitante, mentre le luci delle fate possono aggiungere un tocco di magia. Se vuoi una nota di colore, una lampada di sale dell'Himalaya ti fornirà un'intensità rosa-arancio. Una lampada da tramonto, del tipo che uso spesso nelle sessioni, ti darà un arcobaleno diffuso di colori tenui. Un proiettore planetario con stelle che danzano sulle pareti e sul soffitto aggiungerà un tocco vivace e fantastico.

Se fai un bagno sonoro nella prima metà della giornata e vuoi sentirti più energico dopo la seduta, potrebbe essere una buona idea lasciare che la luce naturale esterna penetri dolcemente nella stanza in cui ti trovi, purché non sia troppo intensa o fastidiosa per gli occhi.

Maschere per gli occhi

Se vuoi escludere completamente il mondo esterno o preferisci l'oscurità totale, le maschere per gli occhi sono la soluzione giusta. Fortunatamente è possibile scegliere tra un'ampia gamma di opzioni confortevoli. Le maschere riscaldanti sono ottime per alleviare l'affaticamento oculare. Si possono acquistare quelle monouso, avvolte singolarmente e autoriscaldanti, oppure quelle riempite di chicchi di grano da riscaldare nel forno a microonde per qualche secondo. Si possono anche acquistare comode maschere di seta imbottite, con bande spesse e avvolgenti che bloccano la luce.

RINUNCIA AL TELEFONO

Immagina la scena. Hai creato l'ambiente perfetto, suonato magnificamente e visto il cliente cadere in uno stato di profonda meditazione. Quando lo risvegli dal suo sereno stato meditativo, appare riposato e felice di essere riuscito a staccare la spina. Proprio mentre gli stai dicendo che può andarsene, il suo volto viene illuminato dal bagliore blu dello smartphone. È come se tutto il tuo lavoro fosse stato vanificato.

È noto che la luce blu dello schermo disturba il sonno quando si scorrono i dati sul display prima di andare a letto, ma negli ultimi anni si consiglia sempre più spesso di non guardare il telefono nemmeno quando ci si sveglia al mattino. Poco prima del risveglio, il cervello inizia lentamente a passare da uno stato di onde delta a uno di onde theta. Come si è detto nel [capitolo 3](#), le onde theta caratterizzano lo stato di sogno. Da qui, il cervello passa gradualmente in uno stato alfa. Questo è il momento in cui si è svegli ma non concentrati, quando la mente e il corpo sono ancora rilassati.

Immagina di essere ai piedi di una scala e di doverne salire i ripidi gradini fino in cima prima di iniziare la giornata. Il tuo cervello fa lo stesso: passa attraverso ogni fase per prepararsi alla giornata.

Ora immagina di essere inseguito da qualcuno che cerca di afferrarti. Il senso di urgenza può farti inciampare nei gradini o farti sentire stressato e spingerti a salire più in fretta che puoi. Inseguito o meno, il risultato finale può sembrare inizialmente lo stesso: sei arrivato in cima alla scala. Ma è

importante ricordare che chi viene inseguito non arriva in cima con un senso di calma e serenità. Al contrario, sarà ansioso e agitato.

Altrettanto vale per il cervello. Se si saltano le fasi previste, si rimane turbati e si può avere per tutto il giorno la sensazione di essere inseguiti (ansia).

Lo stesso principio si applica quando ci si “risveglia” da un’esperienza di bagno sonoro: è necessario muoversi lentamente attraverso i diversi stati delle onde cerebrali. Così come si sperimenta il sonno REM, un bagno sonoro può portare a uno stato di onde cerebrali theta. Afferrare immediatamente il telefono per controllare le e-mail o le notifiche costringe il corpo a saltare queste fasi importanti, riportandoci bruscamente allo stato di veglia (onde cerebrali beta).

Invece di allungare la mano verso lo smartphone, concediti qualche minuto per continuare a riposare. Fissa il vuoto, rannicchiati su un fianco, sorseggia una tazza di tisana calda e lasciati semplicemente esistere. Non c’è una regola che stabilisca per quanto tempo si debba rinunciare al telefono, ma se puoi regalarti (almeno) 30 minuti senza il tuo smartphone, fallo. Ti consiglio anche di silenziare lo smartwatch prima di un bagno sonoro.

Nota

È necessario avere strumenti propri?

Questa è un’altra domanda che mi viene posta spesso, e la risposta è no. Ci sono persone che sperimentano il loro primo bagno sonoro, si sentono profondamente riposate e, prese dall’entusiasmo, decidono di comprare un kit di strumenti. Non credo sia necessario. Quando sei tu a suonare, devi inevitabilmente concentrarti. Se invece è qualcun altro a suonare per te, puoi semplicemente *essere*. Sei in uno stato di ricezione. Questo significa che fondamentalmente l’esperienza è diversa. Se così non fosse, noi operatori non sentiremmo il bisogno di partecipare a qualche seduta come clienti. Ma lo facciamo. Un’esperienza sonora non consiste solo

nell'ascoltare uno strumento, ma anche nel lasciarsi andare e avere qualcuno che ti permetta di farlo.

Forse l'unica eccezione a questa regola sono le campane eoliche. Puoi appenderle e lasciarti cullare dal loro suono ogni volta che il vento le muove dolcemente.

RACCOGLIERE I FRUTTI

Al termine di questo capitolo, desidero ribadire che non è necessario mettere in pratica tutti questi suggerimenti per ogni bagno sonoro. Combinare e aggiungere una o due di queste modalità supplementari, quando e se ne avverti l'esigenza, ti permetterà di ottenere ulteriori benefici. Amplificherà i risultati e rafforzerà lo stato di riposo, intensificando la tua esperienza. Puoi anche scegliere di goderti il suono con gli occhi chiusi e nient'altro. I benefici saranno comunque presenti e riceverai ciò di cui hai bisogno.

CAPITOLO 7.

Combinare le modalità

“La gratitudine non è solo la più grande delle virtù, ma anche la madre di tutte le altre”.

– MARCO TULLIO CICERONE

Il suono di per sé è un bellissimo contenitore di crescita, guarigione e trasformazione. Come abbiamo visto in queste pagine, i suoi benefici sono ampi e vari. È senza dubbio uno dei migliori strumenti di cui disponiamo per creare cambiamenti positivi e aumentare il potenziale di pace nella nostra vita, ma non l'unico. Fortunatamente, gli anni trascorsi a esplorare, provare, investigare e praticare altre modalità mi hanno permesso di raccogliere un elenco di attività che ritengo lavorino in perfetta armonia con la guarigione sonora.

Tutte le modalità presentate in questo capitolo sono “compatibili” con il suono e hanno la capacità di aumentare i benefici della tua esperienza sonora. Consiglio alcune di queste attività ai miei clienti all'inizio del percorso di guarigione, mentre altre funzionano meglio una volta che essi hanno sviluppato la loro pratica. Leggendo queste pagine, potresti cogliere un'idea da aggiungere immediatamente alla tua vita, oppure decidere di tornare sui suggerimenti in un momento successivo.

Alcune di queste pratiche includeranno gli altri sensi e altre rafforzeranno i concetti di risonanza (vedi [capitolo 3](#)). Il mio obiettivo è quello di favorire uno stato di riposo e recupero, in modo che tu possa

eliminare lo stress cronico e l'ansia dalla tua vita quotidiana. E queste raccomandazioni servono a fornirti tutto il supporto necessario per raggiungerlo.

Le attività e le modalità sono numerose e non ho spazio per trattarle tutte in questo libro. Quelle che ho scelto di presentare nelle pagine seguenti funzionano particolarmente bene con la guarigione sonora; le ho provate con i miei clienti per assicurarmi che diano i migliori risultati.

ESPRIMI GRATITUDINE

Essere grati per tutto ciò che si ha è indispensabile per avere una buona salute mentale ed emotiva. Nella mia vita mi attengo fermamente a questo principio. Oltre alla guarigione sonora, la gratitudine mi ha aiutato nei momenti difficili e ha rallegrato giornate altrimenti normali. Non richiede tempo e i suoi benefici sono considerevoli. Puoi aggiungerla ai tuoi pensieri mentre vai al lavoro, facendo la spesa al supermercato o quando ti svegli dolcemente dopo un bagno sonoro.

Viviamo in una società dominata dal confronto, che ci ruba la pace e la gioia. Concentrarti su ciò che ti “manca” e su ciò che hanno gli altri ti manterrà in una posizione di resistenza. Il tuo cervello continuerà a rafforzare l'idea di scarsità, convincendoti che l'abbondanza non fa per te. La pratica della gratitudine contribuisce a correggere questa mentalità e ad aprirti a una maggiore realizzazione. Riconfigura letteralmente il tuo cervello a livello biologico, modificandone la chimica. Prestare attenzione a ciò che si ha, infatti, provoca il rilascio di un cocktail di sostanze chimiche benefiche nel cervello, come la serotonina, la dopamina e la noradrenalina – i neurotrasmettitori che aiutano a gestire le emozioni e le risposte immediate allo stress – facendoti più felice, più soddisfatto e meno ansioso.

Proprio come la guarigione sonora ti incoraggia a vedere più risonanza e positività nella realtà che ti circonda, dedicare del tempo a riconoscere la bellezza della tua vita ti porta a diventare ancora più grato. Tale visione rafforza i percorsi neurali del cervello. Con il tempo, finirai per sentirti soddisfatto di ciò che hai perché ti concentri sugli aspetti positivi, allontanandoti da qualsiasi pregiudizio negativo ed entrando in uno stato d'animo più sereno e appagato.

Secondo una ricerca pubblicata sul *Journal of Personality and Social Psychology*, annotare per 10 settimane ciò per cui si è grati rende più ottimisti nei confronti della vita e incoraggia a fare esercizio fisico con maggiore regolarità⁷¹. Ci si può perfino ammalare meno spesso rispetto alle persone che mettono per iscritto le proprie frustrazioni quotidiane. Un altro studio del Greater Good Science Centre dell'Università della California di Berkeley ha rilevato che, nel giro di otto settimane, le scansioni di risonanza magnetica mostrano una struttura cerebrale più forte per la cognizione sociale e l'empatia nelle persone che ringraziano regolarmente⁷². Ciò significa che la gratitudine cambia la tua visione del mondo e ti rende una persona migliore.

Durante una sessione di guarigione sonora, sei legato al presente. Non puoi fare nient'altro. Hai gli occhi chiusi, sei disteso, ma non stai dormendo. Questo è il momento di accettare realmente il fatto che *essere* è più importante di *fare*.

La gratitudine dà anche una forte consapevolezza del presente, e questo è un altro motivo per cui funziona così bene con la guarigione sonora. Non ci si può preoccupare del futuro o rimuginare sul passato quando si è legati al momento presente e a tutte le cose buone che si hanno. Al termine di un bagno di suono, la mente è perfettamente preparata per accedere allo spazio terapeutico della gratitudine. Come ho detto in tutto questo libro, il suono fa sentire riposati, ed è sempre più facile sperimentare momenti felici, accogliere la gioia e attingere a sentimenti positivi da una posizione di rilassamento.

Un ostacolo nel mostrare gratitudine, soprattutto all'inizio, quando si tratta di un concetto nuovo, è la tendenza a riservarla solo ai grandi momenti. Ma la gratitudine non può esaurirsi: è illimitata. Non è necessario risparmiarla per gli eventi che cambiano la vita, come gli acquisti e le notizie importanti. È facile essere grati quando si ha una nuova auto, un buon lavoro, una bella casa, una borsa firmata o una vacanza prenotata. Ma vedere la gioia nelle piccole interazioni cambierà la tua vita in modo più ampio. Ringraziare per quei piccoli momenti, quelli che potrebbero facilmente passare inosservati, è la vera magia.

Questo non significa che si debba essere grati per ogni momento della giornata. Si tratta di riconoscere che tutti i giorni, anche quelli tristi, infelici o stressanti, hanno dei momenti positivi. Si può essere grati per la moltitudine di spettacolari colori di un'alba, per una fredda giornata

invernale di sole, per l'odore e il sapore del caffè preferito o per l'incontro inatteso con un amico durante il tragitto per andare al lavoro. Condividere una conversazione con uno sconosciuto alla fermata dell'autobus o assistere a una dolce interazione tra un genitore e il suo bambino sono attimi di gioia che puoi vivere ogni giorno. E quando li sperimenti, devi riconoscerli e registrarli mentalmente per vederli *davvero* e trarne beneficio.

Noterai che ho incluso eventi o situazioni che potrebbero non interessarti direttamente. Potresti chiederti perché dovresti provare gratitudine per aver assistito a un dolce momento tra due sconosciuti. Nella sua essenza, la gratitudine è un modo di vedere la vita. Quindi, anche solo essere testimoni della felicità di qualcun altro può farci sentire grati. Lo facciamo già con i nostri amici, condividendo la loro gioia quando annunciano un nuovo lavoro o una promozione, o il giorno del loro matrimonio. Poiché la gratitudine non è un processo transazionale, non c'è motivo per cui non ci si possa sentire felici anche davanti alla soddisfazione di altri.

Spesso mi sento grata per l'energia che le persone portano nelle mie sessioni, sia private che di gruppo. Ringrazio quando vedo i clienti abituali che vengono a fare un trattamento o quando qualcuno decide di provare la guarigione sonora per la prima volta.

Oltre alla realtà esterna, la pratica di gratitudine dovrebbe riguardare anche le cose che hai fatto. Guarda dentro di te. Forse hai aiutato qualcuno, cedendo il tuo posto a una persona che ne aveva più bisogno sul treno che ti portava al lavoro o lasciando che un genitore visibilmente stressato saltasse la fila per il caffè. In questi momenti puoi ringraziare per aver avuto l'opportunità di essere gentile e per la fortuna di essere riuscito a rendere migliore, più facile e più confortevole la giornata di qualcun altro. Puoi anche ringraziare te stesso dopo un bagno sonoro, esprimendo gratitudine per aver avuto l'opportunità di lasciarti avvolgere da onde sonore che favoriscono il riposo e la guarigione. Se sei a casa, ringrazia il fatto di poter fare un bagno sonoro nel comfort dell'ambiente domestico.

TIENI UN DIARIO DELLA GRATITUDINE



Puoi usare un quaderno che hai già o procurartene uno nuovo. Non è necessario che sia costoso o di lusso. L'importante è tenere insieme gli appunti, in modo da poterli consultare quando ne senti il bisogno.

- Prima del bagno sonoro, annota tre cose per cui sei grato. Possono essere semplici come: “Oggi sono grato per aver passeggiato nel parco mentre tornavo a casa”.
- Una volta messo per iscritto il *cosa*, aggiungi un paio di righe sui sentimenti che provi. Questo è il tuo *perché*. Per esempio: “Oggi sono grato per aver camminato nel parco mentre tornavo a casa. Così facendo, ho avuto la possibilità di ammirare la bellezza degli alberi”.

Se accade qualcosa di sorprendente, evidenzialo nel diario anche se non è accaduto nello stesso giorno del bagno sonoro. Poiché si tratta di interazioni impreviste, tenderai ad avere livelli più forti di gratitudine nei loro confronti.

Ricorda che ogni gratitudine non deve essere particolarmente diversa dalle altre. Non fare pressione su te stesso: nessun altro leggerà il tuo diario. Con il tempo, ti accorgerai che le parole inizieranno a scorrere più facilmente.

INVIA UNA LETTERA DI GRATITUDINE



Si tratta di un buon modo per riconoscere e apprezzare le persone che ci circondano e impedirci di darle per scontate. L'invio di una lettera genera una serie di sentimenti positivi. Tu ti senti bene scrivendo le parole e il destinatario si sente felice leggendole. C'è qualcosa di speciale nel ricevere una lettera o un biglietto cartacei, quindi evita e-mail o sms. Questo ti aiuterà anche a stare lontano dal tuo smartphone, che potrebbe distrarti con notifiche e liste di cose da fare.

Puoi scegliere di fare questo esercizio prima o dopo un bagno sonoro. Pensa a qualcuno che ha avuto o ha un impatto positivo sulla tua vita. Qualcuno che ti ha ispirato o che semplicemente ti diverte. Annota il motivo per cui gli sei grato e i modi in cui rende la tua vita migliore. Riporta un paio di esempi, esprimendo i sentimenti che provi e il tuo apprezzamento, e spiegando cosa significa questa persona per te.

COMPILA UNA LISTA DI PICCOLE VITTORIE



Un altro modo per praticare la gratitudine consiste nel festeggiare piccole vittorie. Spuntare le voci da una lista delle cose da fare crea soddisfazione. Ma questi elenchi (anche se a volte sono molto necessari) possono anche causare sentimenti di frustrazione, soprattutto se alla fine della giornata ti rimane ancora molto da fare. La lista di piccole vittorie è un'alternativa utile e divertente. Ti aiuta a vedere tutto ciò che hai portato a termine.

- Compila questo elenco nel corso della giornata in modo da non dimenticare nulla (puoi comunque avere una lista di cose da fare, sarà sufficiente scriverla su un foglio diverso). Ogni volta che aggiungi qualcosa, il cervello ti ricompenserà con una dose di dopamina, l'ormone della felicità.
- Prima di un bagno sonoro, rileggi la lista per controllare i successi ottenuti, ringraziando per le tue azioni positive. Si tratta di un modo semplice per spostare l'attenzione da cose meno piacevoli.

RINGRAZIA IL TUO SÉ FUTURO



Ecco un altro ottimo modo per iniziare a cambiare mentalità. Scrivi una lettera al tuo sé futuro, ringraziandolo per tutte le cose che hai realizzato o che realizzerai, per esempio: “Grazie per i miei bagni sonori settimanali; la tua assiduità mi ha aiutato a ricentrare i miei obiettivi”. Includi tutto quello che vuoi. Puoi scrivere nel tuo diario o su un foglio di carta a parte, chiudendo la lettera in una busta per leggerla tra sei mesi.

ESPRIMERSI ATTRAVERSO L'ARTE

Non occorre dire che sono una sostenitrice del coinvolgimento dei sensi quando si tratta di scaricare lo stress e combattere i pensieri ansiosi. Ma l'udito non è l'unico mezzo per farlo: si possono usare anche gli occhi.

Benché non sia obbligatorio chiudere gli occhi durante un bagno sonoro, la maggior parte delle persone lo fa. In questo modo ci si libera dalla dominanza visiva e si entra in uno stato di veglia tranquilla in cui il

corpo riconosce che si è abbastanza al sicuro da chiudere gli occhi. Tuttavia, impegnare il senso della vista prima e dopo una seduta può essere molto terapeutico.

L'arte è uno strumento eccellente sia per l'attenzione che per la consapevolezza. Proprio come il suono, non richiede l'uso di parole. Che tu stia disegnando o dipingendo, puoi esprimere te stesso in un modo che trascende la comunicazione verbale. Questo può aiutarti a immergerti ulteriormente in uno spazio di esplorazione. Uno degli aspetti che apprezzi di più della guarigione sonora è la possibilità di accedere alle proprie emozioni ed esperienze durante una sessione, anche quando non si riesce ad articolare ciò che rende stressati, ansiosi o incapaci di riposare. L'arte terapeutica funziona in base a un principio analogo.

Nel [capitolo 3](#) ho spiegato come la guarigione sonora possa aiutarti ad attingere alla tua creatività, ed è per questo che impegnarsi in uno sfogo creativo dopo un bagno sonoro si dimostra particolarmente utile. Il tuo cervello è ancora in uno stato di rilassamento caratterizzato da onde cerebrali lente, una situazione in cui dovresti fare a meno del telefono. Se pensi di non riuscire a tenere lontane le dita dallo smartphone, prendi in mano un pennello. Così facendo, manterrai più a lungo il cervello nel suo stato di distensione dopo la seduta, aumentando i benefici.

Il modo in cui ti esprimi artisticamente dipende da te; è più importante capire cosa funziona meglio per le tue circostanze. Qui di seguito troverai alcuni dei miei esercizi preferiti. Ricorda che non è necessario essere un artista provetto. Le abilità tecniche non sono un requisito; si tratta semplicemente di un'esplorazione creativa delle tue emozioni. Assicurati solo di avere tutto pronto prima del bagno sonoro, perché non c'è nulla di rilassante nel frugare la casa in preda al panico alla ricerca dell'occorrente.

DISEGNO ISTINTIVO



Disegnare e dipingere aiutano a rimanere in uno stato di rilassamento dominato da onde cerebrali alfa. Scegli la forma che preferisci. Una volta terminato il bagno sonoro, abbandonati senza pensieri lasciando che le tue mani abbelliscano la carta o la tela in maniera spontanea. Se scrivere non fa per te, questa potrebbe essere una valida alternativa.

DIPINGI LE TUE EMOZIONI



Prima di un bagno sonoro, esamina il tuo stato d'animo e poi disegna o tratteggia le emozioni che provi. Quali colori ti attirano? Quale tratto o stile di ombreggiatura ti sembra più adatto? Cerca di percepire le tue emozioni prima della seduta. Poi, una volta terminata, torna alla tua espressione artistica. Puoi usare lo stesso foglio di carta o uno nuovo. Quali colori ti attirano ora? Sono cambiati? Quali emozioni provi e come apparirebbero se fossero dipinte o disegnate?

Ricorda che non c'è niente di giusto o sbagliato. Questo è solo un altro strumento per la tua autoespressione, per aiutarti a connetterti meglio con il tuo stato d'animo.

USA I COLORI



Qualche anno fa, in tutte le librerie si trovavano libri da colorare per adulti, e per una buona ragione. Colorare è una tecnica di mindfulness che aiuta a staccare la spina e a rilassarsi. La sua azione

ripetitiva è calmante, prevedibile e facile, ed è nota per contribuire a ridurre il senso di stress.

Se ti senti particolarmente ansioso, può esserti utile colorare prima di un bagno sonoro, perché attira la tua attenzione sul momento presente. Poi, una volta pronto, puoi posare le matite e ascoltare il paesaggio sonoro che ho registrato per te.

CREA UNA VISION BOARD



Sono una convinta sostenitrice del fatto che se si può immaginare qualcosa, lo si può anche trasformare in realtà. Vedere se stessi intenti a fare qualcosa di impegnativo aiuta a rafforzare la convinzione che sia possibile. Ecco perché senti spesso gli assi dello sport raccontare come hanno immaginato di vincere un campionato o una medaglia. La creazione di una vision board è un ottimo modo per concentrarsi e visualizzare ciò che si desidera.

- Prendi alcune riviste o dépliant e ritaglia le parole e le immagini che ti attirano. Puoi anche stampare immagini che trovi online.
- Incolla i ritagli in modo da raffigurare le sensazioni che desideri provare. Le immagini di mari turchesi e di spiagge incontaminate comunicano un senso di riposo e relax? Le fitte giungle dei Paesi del Sudest asiatico evocano un senso di calma? Puoi farlo prima o dopo il tuo bagno sonoro. Se crei una vision board prima di un bagno sonoro, puoi trascorrere l'esperienza pensando alla tua creazione e a come ti sentireste se potessi vivere la vita dei tuoi sogni. Se invece la crei dopo la sessione, la tua mente riposata può

trovare più facile identificare ciò che ti renderebbe felice. Forse la risposta potrebbe arrivare perfino durante la seduta sonora.

AFFERMAZIONI

Le affermazioni sono parole o frasi positive che aiutano a riconfigurare il dialogo interiore. Questo concetto è la versione linguistica della risonanza ed è stato creato negli anni Settanta da due neuroscienziati. Recitare frasi positive aiuta a cambiare la propria mentalità e segnala al cervello che si può ottenere o guadagnare qualcosa. Più si ripete la frase, più quest'ultimo cerca di confermare ciò che si sta dicendo.

Il cervello non riesce a distinguere tra ciò che è reale e ciò che pensi sia reale. L'impatto negativo di tale incapacità può provocare un aumento del senso di ansia. Tuttavia, le affermazioni possono aiutarti a sfruttare la situazione a tuo vantaggio e a contrastare questa conseguenza. Se ti senti stressato per un evento particolare, come un colloquio di lavoro, invece di pensarci con un senso di timore, usa un'affermazione positiva come: "Sono contento di sentirmi tanto sicuro di me stesso". Questo può aiutarti a riconoscere che hai tutta la competenza e l'esperienza necessarie per superare brillantemente il colloquio.

Le affermazioni non funzionano solo in situazioni specifiche, ma possono essere pronunciate anche per dare il benvenuto a sentimenti generali di calma nella vita quotidiana. Ecco perché può essere importante usarle dopo un bagno sonoro. Il tuo sistema interiore di convinzioni apprende dalla mente subconscia, non solo da quella conscia. Anche se puoi utilizzare le affermazioni quando sei sotto stress, non puoi gettarne le basi in simili situazioni. Ripetere semplicemente "Sono calmo, sono calmo" non servirà a nulla, perché il cervello non ti crederà. Il tuo corpo avrà già rilasciato gli ormoni dello stress, quindi sarà troppo tardi e le tue parole non corrisponderanno ai suoi segnali.

Affinché le affermazioni funzionino quando ti senti particolarmente stressato o ansioso e ristabiliscano uno stato di calma, devi prima insegnare al cervello come ti senti quando sei rilassato. Devi far corrispondere l'affermazione a un'esperienza. Le affermazioni devono

avere una base di verità, in modo che il cervello possa collegare i giusti percorsi neurali.

Stress e ansia cronici sono ben radicati nella maggior parte di noi, e di conseguenza il cervello invia segnali al corpo perché reagisca come se fossimo in pericolo. Occorre quindi utilizzare l'approccio dal basso verso l'alto – prima il corpo, poi la mente – per determinare un cambiamento di ritmo.

Affermare di sentirsi rilassati e in pace quando ci si sente effettivamente così (per esempio dopo un bagno sonoro) è il modo perfetto per rafforzare questo messaggio. Permetti al tuo cervello di collegare le parole alla sensazione quando l'affermazione è vera o vicina alla verità. In tal modo le parole e l'esperienza vengono convalidate.

Mostrare al cervello che l'affermazione è corretta consente di servirsene quando si è stressati o ansiosi. Ecco perché le affermazioni pronunciate dopo un bagno sonoro funzionano così bene. La tua mente subconscia viene preparata dalle onde sonore a ricevere ciò che le stai dicendo. Inoltre, dal momento che sei ancora in uno stato dominato da onde cerebrali alfa, sarai più aperto alle suggestioni e il messaggio avrà più probabilità di rimanere impresso, quindi approfittane.

Nota

Mantra e affermazioni sono la stessa cosa?

Un mantra è una preghiera, una frase o una salmodia sacra usata nella pratica meditativa sia nella tradizione induista che in quella buddista, e ha un'importanza religiosa e spirituale. Si ritiene che la pronuncia delle parole contenga qualità vibrazionali che ne invocano il potere. Spesso ho visto usare mantra e affermazioni in modo intercambiabile, ma si tratta di concetti diversi che servono scopi diversi.

Ripetere un mantra in sanscrito che per te non ha alcun significato o importanza non avrà lo stesso impatto di un'affermazione. Tuttavia, mantra come *om namah Shivaya* (che

significa *saluto Shiva, il beneaugurante*) possono essere incredibilmente potenti, se riesci a comprenderne il senso.

LE TUE 5 AFFERMAZIONI ANTISTRESS



Per aumentare il potere della tua affermazione, assicurati che le parole siano al presente e pronunciale come se avessi già raggiunto il risultato desiderato. Quindi, “*sono calmo*” è meglio di “*sarò calmo*”. In questo modo, il sistema di attivazione reticolare viene nuovamente attivato, aiutandoti a vedere il mondo come desideri che sia.

Ecco cinque affermazioni che ti consiglio di utilizzare:

- “Mi sento calmo e sono felice”.
- “Sono al sicuro e sto bene”.
- “Inspiro pace ed espiro ansia”.
- “Sono in grado di gestire qualsiasi cosa mi succeda”.
- “Sto facendo del mio meglio e questo è sufficiente”.

In alternativa, scrivi qualcosa che consideri vero, compendiandolo in una frase breve e facile da ricordare. Ripeti più volte una delle tue affermazioni dopo un bagno sonoro.

CAMBIA LE TUE PASSWORD



Pensa a quante volte nel corso di una settimana o di un mese digiti una password sul computer dell'ufficio, sul portatile o sul telefono. Piuttosto spesso, non è vero? La maggior parte di noi digita combinazioni di frasi e numeri senza senso, ma questo semplice trucco è un modo efficace per aggiungere affermazioni *gene-rali* alla tua giornata senza alcuno sforzo. Perché non cambiare le tue password con affermazioni personali positive?

Qualcosa di semplice come “Mi succedono cose piacevoli”, “Accolgo l'abbondanza”, “Mi merito cose belle” o “Sono grato per tutto” può funzionare bene. Lo reciterai mentalmente ogni volta che lo digiti, rafforzando continuamente il dialogo interiore. Ciò non richiede alcun impegno supplementare ed è molto più sicuro di semplici password alfanumeriche.

METTILO PER ISCRITTO

Ho già parlato dell'utilità di tenere un diario della gratitudine, ma anche la scrittura terapeutica informale e libera è uno strumento efficace per la scoperta e la trasformazione di sé. Molto prima di intraprendere la carriera di editor (per non parlare di quella di terapeuta del suono), ogni volta che provavo qualcosa di troppo intenso, lo mettevo per iscritto. Quando non riuscivo a organizzare i miei pensieri verbalmente, scrivevo. Riversare i propri pensieri sulla carta è profondamente catartico.

La bellezza della guarigione sonora è che ti permette di attingere alla tua saggezza innata. Essa ti rivela come ti senti, anche se non hai ancora il vocabolario cosciente per farlo. Ma una volta che si è avuto accesso o si è iniziato ad accedere alle proprie emozioni, tenere un diario può essere un modo utile per comprendere meglio i pensieri precedentemente nascosti.

Durante un percorso di guarigione sonora potresti sperimentare un ASC. In tal caso, mettilo per iscritto finché il ricordo è fresco. Che cosa hai visto? Quali pensieri, immagini e ricordi si sono presentati e cosa

potrebbero significare? I significati sono evidenti o hai bisogno di esaminarli più a fondo? Scrivere potrebbe rendere tutto più chiaro.

Un altro motivo per cui il journaling è un'ottima attività da svolgere dopo un bagno sonoro riguarda qualcosa di cui abbiamo già parlato. Come ormai saprai, un bagno sonoro cambia il tipo di onde cerebrali. Se hai raggiunto uno stato cerebrale dominato da onde alfa o theta, esso permane una volta terminata la seduta. Alla fine del tuo viaggio sonoro rimarrai in uno stato alfa, in cui sei mentalmente cosciente ma fisicamente rilassato. Come ho spiegato nel [capitolo 6](#), è bene non interrompere questa fase guardando il telefono. Un'alternativa all'arteterapia e all'espressione della gratitudine (modalità menzionate in questo capitolo) consiste nel mettere per iscritto i propri pensieri.

Se per te questo esercizio è nuovo, potrebbe sembrarti difficile. Non è un problema. All'inizio, limitati a scarabocchiare qualcosa su un foglio di carta (ancora una volta, facciamo a meno della tecnologia). Puoi anche cominciare con "Non so cosa scrivere..."

Lascia che le tue prime parole fluiscano spontaneamente. Qualsiasi cosa ti venga in mente, mettila per iscritto. Se ti abitui a scrivere, il resto verrà da sé. Inoltre, tieni presente che questo esercizio riguarda solo te. Nessuno leggerà o vedrà le tue parole, quindi non è necessario essere coerenti o scrivere in bella calligrafia. Vale anche la pena di notare che dopo una sessione di guarigione sonora ti trovi in uno stato fluido, per cui potresti scoprire che i pensieri viaggiano attraverso la penna con maggiore facilità di quanto avessi previsto.

Puoi anche scrivere sul tuo diario prima di un bagno sonoro, ma lo scopo è leggermente diverso. Il diario può aiutarti a riconoscere le tue paure e le tue convinzioni autolimitanti. Annotare i pensieri ti obbliga a rallentare e ti aiuta a riordinare e organizzare le emozioni e a individuare i fattori scatenanti. Ciò consente all'amigdala (il centro emotivo del cervello) di comprendere meglio quello che provi e di non reagire in modo eccessivo alle esperienze, distinguendo, per esempio, tra una severa e-mail del tuo capo e una tigre dai denti a sciabola sulle tue tracce.

In sostanza, la scrittura a flusso libero migliora la tua intelligenza emotiva e, se ti senti bloccato, può aiutarti a trovare un percorso di illuminazione. Portare questa conoscenza nel tuo bagno di suono ti permetterà di concentrarti su ciò che desideri davvero cambiare durante la sessione.

SUGGERIMENTI PER IL TUO DIARIO



Prima di fare un bagno sonoro, poni a te stesso domande indagatrici e approfondite, e al termine lascia che la mente rimanga in uno stato di risonanza e creatività. Devi considerare una sola domanda alla volta, quindi prenditi il tempo necessario per rispondere in modo accurato.

Prima di un bagno sonoro

- A quali emozioni mi sto aggrappando? Come mi sentirei a lasciarle andare?
- Cosa mi fa sentire ansioso? Che cosa mi preoccupa?
- Se potessi cambiare una cosa della mia vita con uno schiocco di dita, cosa cambierei e perché?

Dopo un bagno sonoro:

- Se potessi scegliere un luogo qualunque del mondo, dove andrei per sentirmi sereno?
- Se potessi fare tutto quello che voglio per vivere, cosa mi darebbe più gioia e perché?
- Pensa a un bel ricordo. Come ti sentivi in quel momento? Perché questo episodio è così speciale per te?

TRASFORMA LE ROUTINE IN RITUALI

Sia che tu abbia o meno dei figli, probabilmente sai che i neonati e i bambini piccoli hanno una loro routine per quanto riguarda il dormire. Forse conservi ancora un vago ricordo della tua. Ogni sera si ripete la stessa sequenza di eventi per segnalare al bambino che sta per arrivare il momento di andare a letto e fargli capire cosa ci si aspetta da lui.

Da adulti, abbandoniamo queste routine e non pensiamo di utilizzarle nemmeno quando abbiamo difficoltà a calmarci e rilassarci. Eppure il nostro cervello ama l'ordine e la prevedibilità, e avere delle routine è benefico. Trasformarle in rituali è ancora meglio e funziona straordinariamente bene se le combiniamo con la guarigione sonora.

Una routine è una serie di passi da compiere, come svegliarsi, lavarsi i denti e rifare il letto. Anche i rituali sono una serie di passi, ma la loro pratica non è obbligatoria. Quando vengono adottati, hanno un significato e uno scopo, come accendere una candela prima di un bagno sonoro. La candela di per sé non è essenziale per il piacere o i benefici di una seduta di guarigione sonora, ma aggiunge qualcosa all'esperienza.

I rituali forniscono anche lo stesso senso di organizzazione e prevedibilità di una routine. La scienza dimostra che riducono lo stress e possono aiutare a regolare le emozioni⁷³. Un senso di ordine può essere molto importante se la tua vita è particolarmente caotica. Se soffri di ansia, sapere cosa aspettarti mentre accade può portare un senso di calma nella tua giornata. Inoltre, poiché i rituali contengono un significato, sono più potenti della semplice routine. L'aggiunta di un elemento rituale all'esperienza del bagno sonoro prepara il cervello, indica ciò che sta per accadere e predispone la scena.

Io sono una convinta sostenitrice dei rituali. Molto di ciò di cui abbiamo parlato nel [capitolo 6](#) può essere usato in modo rituale. Invece di accendere semplicemente una candela, trasforma questo gesto in un rituale con una particolare candela (o essenza) ogni volta che desideri meditare con un sottofondo musicale. Puoi scegliere di accenderla esattamente 20 minuti prima di cominciare, in modo da essere completamente immerso nel profumo. Potresti decidere di eseguire un particolare esercizio di respirazione prima di ogni bagno sonoro. Oppure puoi bere sempre una tisana di un gusto particolare dopo ogni esperienza, mentre il cervello continua ad assorbire i benefici del riposo.

I tuoi rituali possono essere semplici o complessi, e comprendere anche alcune delle modalità terapeutiche e antistress di cui abbiamo parlato in questo capitolo. Ciò che includi dipende esclusivamente da te, purché sia di tuo gradimento, perché come per ogni abitudine, deve piacerti per durare.

Come nella pratica o nell'ascolto di una meditazione sonora, l'intenzione è fondamentale quando si decide di adottare un rituale. C'è una grande differenza tra accendere una candela in modo frettoloso e distratto e scegliere e accendere la stessa candela con intenzione, guardandone la fiamma danzare e apprezzandone il profumo prima di iniziare un bagno sonoro. Quando si fa qualcosa con intenzione, si trasforma una potenziale abitudine – un insieme di piccoli passi arbitrari – in un rituale antistress e mentalmente salutare che aumenta il senso di consapevolezza.

I rituali sono anche un modo efficace per incorporare “scintille” nella tua vita. Spesso si parla di fattori scatenanti – situazioni, persone, ambienti – che possono stressarci e renderci ansiosi. Le scintille sono l'opposto. Si tratta di segnali sensoriali che coinvolgono il sistema nervoso per dirti che sei al sicuro e per aiutarti a mantenere la calma. Avere un rituale da praticare ogni volta che si fa un bagno sonoro significa associare questa pratica alla sicurezza e alla pace. Quindi, se sei agitato e non riesci a vivere appieno l'esperienza del bagno sonoro, le cose andranno comunque bene. Il semplice fatto di prendere elementi dal tuo rituale, come annusare la candela profumata che usi sempre, agirà come scintilla per riportarti in uno stato di calma.

Ecco perché, dopo aver frequentato regolarmente i bagni sonori per qualche mese, i miei clienti possono cadere in una profonda meditazione al primo suono di ciotola himalayana o al primo colpo di tamburo. Nel corso delle settimane hanno accumulato indizi che indicano cosa sta per accadere. Il cervello è preparato per l'esperienza sonora, il che consente loro di immergersi immediatamente in essa e di lasciarsi andare in maniera più completa. Di conseguenza, sono in grado di abbracciare più rapidamente la sicurezza e lo stato d'animo creati dal bagno sonoro.

Crea i tuoi rituali

Una volta avviata una pratica sonora regolare, cerca di creare dei rituali da aggiungere alla tua routine quotidiana. Prendi carta e penna, e decidi cosa fare. La chiave è avere qualcosa a cui attenersi. Meglio avere un rituale breve e preciso che si possa radicare nel cervello, piuttosto che uno troppo lungo in cui è facile saltare qualche passaggio. In seguito, potrai sempre aggiungere altri elementi, se lo desideri.

Una valida alternativa consiste nell'iniziare con poco e poi aumentare gradualmente i passaggi. Una volta che il bagno sonoro settimanale è diventato un'abitudine, qualcosa che non richiede particolare impegno fisico o mentale, si può aggiungere un altro elemento. Alla fine, avrai una serie di passaggi che diventeranno il tuo rituale privato contro lo stress e l'ansia.

Considera anche il tuo ambiente. Se devi chiedere ai tuoi coinquilini, al partner o ai figli di non disturbarti nei prossimi 40 minuti, non esitare a farlo.

Assicurati che il tuo rituale sia organizzato in maniera progressiva. Non procedere mettendo prima le gambe contro una parete, poi accendendo una candela e infine stabilendo la tua intenzione. Preparati al bagno sonoro in modo da rendere tutto più fluido. Stabilisci un'intenzione anche per questo momento, decidendo come vuoi sentirti al termine del rituale, e rispettalà. Per rafforzare i collegamenti cerebrali, è necessario ripetere, ripetere, ripetere. Con il tempo, il cervello riconoscerà questi segnali come il tuo momento di distensione prima di immergerti nell'esperienza sonora.

IL TUO PERCORSO DI GUARIGIONE SONORA

La guarigione sonora è un metodo a 360 gradi per avvicinarsi al riposo, alla positività, al cambiamento e a uno stile di vita più completo e appagante. Pertanto, considera i miei consigli come incoraggiamenti a spingerti oltre e ad apportare altre trasformazioni nella tua vita. Non devi sentirti obbligato a includere queste attività nella tua pratica, se non lo desideri. La meditazione sonora è già di per sé sufficientemente valida e trasformativa senza che sia necessario aggiungere altro.

Ho scritto questo libro con l'intento di creare un'opera in grado di farti comprendere come i suoni melodiosi e distensivi creati da strumenti

terapeutici possano permetterti di raggiungere uno stato di riposo profondo. Ma volevo anche che esso ti aiutasse nel maggior numero di modi possibili. Man mano che il tuo rapporto con i suoni terapeutici si approfondisce, potresti sentirti attratto da ulteriori esplorazioni. È qui che entra in gioco questo capitolo.

Non devi necessariamente seguire tutti i miei suggerimenti. Scegli quelli che ti convincono e provali quando ne hai la possibilità. Incorporali nelle sedute o nella tua giornata, man mano che procedi nell'esplorazione del suono. Il percorso di guarigione è personale. E ricorda che questi consigli sono qui per aiutarti, per servirti, non per aggiungersi alla tua lista di cose da fare come un altro compito da portare a termine.

Un'ultima parola

Come il suono di una ciotola himalayana o di uno shaker segnala la fine di un bagno sonoro, così ora è giunto il momento di farti ascoltare il tintinnio delle mie ultime parole. Alla fine di ogni sessione di gruppo, dico ai miei clienti che spero abbiano apprezzato il tempo trascorso con me. Lo stesso vale in questo caso: spero che ti sia piaciuto assorbire il contenuto di queste pagine, che tu abbia imparato qualcosa di prezioso e compreso perché il suono è così benefico, a livello emotivo, mentale e fisico.

Ho scritto questo libro in modo che tu possa tornarci sopra più volte. Potresti voler provare ogni volta una tecnica diversa per portare la tua pratica a un livello più profondo. Anche l'audio del bagno sonoro può essere ascoltato più volte. Potresti sorprenderti nel constatare come ogni volta la tua reazione possa essere diversa.

Mi auguro che tu tragga realmente beneficio da ciò che è scritto in queste pagine. Che lo sviluppo di una migliore comprensione del suono ti aiuti a riorganizzare quegli aspetti della vita che ti causano stress e ansia. Che questa comprensione ti consenta di iniziare a guarire il tuo corpo dal rumore del mondo moderno. E che il viaggio con il suono ti dia l'opportunità di riconnetterti con la tua voce interiore e alla tua saggezza. Spero che abbraccerai il concetto di risonanza per attirare più pace e benessere nella tua vita. E che tutti questi cambiamenti permettano al tuo sistema nervoso di diventare più calmo e meglio equipaggiato per affrontare le sfide che possono presentarsi.

Ti invito a sperimentare una seduta di persona, se non l'hai ancora fatto (magari anche una con me!) e a provare i diversi strumenti e le varie offerte sonore disponibili. Spero anche che adoterai l'abitudine di passeggiare in un parco o sulle rive di un lago per assorbire i suoni che Madre Natura ci dona.

Sono convinta che il suono possa cambiare la tua vita, come ha fatto con la mia. Se ripenso a quanto ero stressata, a quanto instabile era il mio sistema nervoso prima di scoprire la guarigione sonora, non riconosco il mio vecchio io. Non riesco a credere di essere rimasta in quel modo così a lungo: sempre indaffarata, inesorabilmente presa nel circolo vizioso della produttività, ignorando i miei bisogni fondamentali e pensando che il riposo non fosse qualcosa di cui avevo bisogno e che potesse essere rimandato.

Durante la pandemia, un'ex collega ascoltò una delle mie offerte audio online e osservò che la mia voce era diversa da come la ricordava. E aveva ragione: la mia voce è cambiata. E spero che usarla attraverso queste pagine ti aiuti a cambiare la tua.



Se desideri condividere come il viaggio con la guarigione sonora ha cambiato la tua vita, puoi trovarmi su Instagram come [@TheSoundTherapist](#).

Note di chiusura

- 1 Avinash E. Thakare et al., “Effect of music tempo on exercise performance and heart rate among young adults”, in *International Journal of Physiology, Pathophysiology and Pharmacology*, aprile 2017, 9(2), pp. 35-39, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5435671/.
- 2 Adrian Furnham e Lisa Strbac, “Music is as distracting as noise: The differential distraction of background music and noise on the cognitive test performance of introverts and extroverts”, in *Comparative Study*, febbraio 2002, 20, 45(3), pp. 202-17, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11964204/>.
- 3 Vanessa H. Raushch, Eva M. Bauch e Nico Bunzeck, “White noise improves learning by modulating activity in Dopaminergic Midbrain Regions and Right Superior Temporal Sulcus”, in *Journal of Cognitive Neuroscience*, luglio 2014, 26(7), pp. 1469-80, www.direct.mit.edu/jocn/article-abstract/26/7/1469/28130/White-Noise-Learning-by-Modulation?redirectedFrom=fulltext.
- 4 Antony Angwin et al., “White noise enhances new-word learning in healthy adults”, in *Scientific Reports*, ottobre 2017, 7, www.nature.com/articles/s41598-017-13383-3.
- 5 L. Taranto Montemurro et al., “Effect of background noise on sleep quality”, in *Sleep*, aprile 2017, 40, pp. 146-47, www.academic.oup.com/sleep/article/40/suppl_1/A146/3781655.
- 6 T. Kawada e S. Suzuki, “Sleep induction effects of steady 60 dB (A) pink noise”, in *Industrial Health*, 1993, 31(1), pp. 35-38, www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8340228.
- 7 Gosia Kaszubska, “Sonic advance: How sound waves could help regrow bones”, RMIT University, febbraio 2022, www.rmit.edu.au/news/all-news/2022/feb/sound-waves-stem-cells.
- 8 Trevor J. Cox, Bruno M. Fazenda e Susan E. Greaney, “Using scale modelling to assess the prehistoric acoustic of Stonehenge”, in *Journal of Archaeological Science*, ottobre 2022, 122, <https://www.semanticscholar.org/paper/Using-scale-modelling-to-assess-the-pre-historic-of-Cox-Fazenda/e58b7237f0bfa76089f820b5db369426b60f3f64>.
- 9 Paolo Debertolis, Fernando Coimbra e Linda Eneix, “Archaeoacoustic Analysis of Hypogeum in Malta”, in *Journal of Anthropology and Archaeology*, giugno 2015, 3(1), pp. 59-79, www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/16630/1/OA%20Archaeoacoustic%20

[0Analysis%20of%20the%20%C4%A6al%20Saflieni%20Hypogeum%20in%20Malta.pdf](#).

- 10 Mental Health Foundation, “Stressed Nation: 74% of UK ‘overwhelmed or unable to cope’ at some point in the past year”, UK survey, maggio 2018, <https://www.mentalhealth.org.uk/about-us/news/survey-stressed-nation-UK-overwhelmed-unable-to-cope>.
- 11 Maria Teresa La Rovere, Alessandra Gorini e Peter J. Schwartz, “Stress, the autonomic nervous system, and sudden death”, in *Autonomic Neuroscience*, gennaio 2022, 237, [www.autonomicneuroscience.com/article/S1566-0702\(21\)00151-X/full-text](http://www.autonomicneuroscience.com/article/S1566-0702(21)00151-X/full-text).
- 12 Joel Goh, Jeffrey Pfeffer e Stefanos Zenios, “The Relation Between Workplace Stressors and Mortality and Health Costs in the United States, in *Management Science*, marzo 2016, 62(2), pp. 608-28, www.gsb.stanford.edu/faculty-research/publications/relationship-between-workplace-stressors-mortality-health-costs-united.
- 13 Tara L. Kraft e Sarah D. Pressman, “Grin and bear it: the influence of manipulated facial expression on the stress response”, in *Psychological Science*, settembre 2012, 23(11), pp. 1372-78, www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23012270/.
- 14 Shwetha Nair, Mark Sagar, John J. Sollers III, Nathan Consedine ed Elizabeth Broadbent, “Do slumped and upright postures affect stress responses? A randomized trial”, in *Health Psychology*, giugno 2015, 34(6), pp. 632-41, www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25222091/.
- 15 Juan Murube, “Hypotheses on the Development of Psychoemotional Tearing”, in *The Ocular Surface*, ottobre 2009, 7(4), pp. 171-75, [doi.org/10.1016/S1542-0124\(12\)70184-2](https://doi.org/10.1016/S1542-0124(12)70184-2).
- 16 Jen Fisher, “Workplace Burnout Survey”, 2015, www2.deloitte.com/us/en/pages/about-deloitte/articles/burnout-survey.html.
- 17 Steve Hatfield, Jen Fisher e Paul H. Silverglate, “The C-suite’s role in well-being”, in *Deloitte Insights*, giugno 2022, 22(7), www2.deloitte.com/us/en/insights/topics/leadership/employee-wellness-in-the-corporate-workplace.html.
- 18 John Pencavel, “The Productivity of Working Hours”, in *Discussion Paper Series*, aprile 2014, (8129), docs.iza.org/dp8129.pdf.
- 19 Sandra Dalton-Smith, *Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity*, Faithwords, Nashville, Tennessee, USA, 2018.
- 20 Mariana Vargas-Caballero et al, “Vagus Nerve Stimulation as a Potential Therapy in Early Alzheimer Disease: A Review”, in *Front Hum Neuroscience*, aprile 2022, 16, www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2022.866434/full.
- 21 Prof. Sara Marsal, “Non-invasive vagus nerve stimulation for rheumatoid arthritis: a proof-of-concept study”, in *The Lancet of Rheumatology*, febbraio 2021, 3(4), pp. 262-69, [www.thelancet.com/journals/lanrhe/article/PIIS26659913\(20\)30425-2/](http://www.thelancet.com/journals/lanrhe/article/PIIS26659913(20)30425-2/).

- [22](#) Wayne W. Dyer, *Change Your Thoughts, Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao*, Hay House, Carlsbad (California), USA, 2006 (trad. it. *La saggezza del Tao*, Corbaccio, Milano, 2014).
- [23](#) Anaïs Nin, [goodreads.com/quotes/5030-we-don-t-see-things-as-they-are-we-see-them](https://www.goodreads.com/quotes/5030-we-don-t-see-things-as-they-are-we-see-them).
- [24](#) Simon Sinek, “How to stop holding yourself back”, 2021, 17(7), www.facebook.com/simonsinek/videos/how-to-stop-holding-yourself-back/950325835533422.
- [25](#) Bessel van De Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, Penguin Books, Londra, 2005 (trad. italiana *Il corpo accusa il colpo*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2015).
- [26](#) Sigridm Breit et al., “Vagus Nerve as Modulator of the Brain-gut Axis in Psychiatric and Inflammatory Disorders”, in *Frontiers in Psychatry*, marzo 2018, 9, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5859128/.
- [27](#) Tamara Goldsby et al., “Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being: an Observational Study”, in *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, luglio 2017, 22(03), pp. 401-406, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27694559/.
- [28](#) Carolina Herrando ed Efthymios Constandinides, “Emotional Contagion: a brief overview and future direcyions”, in *Frontiers in Psychology*, luglio 2021, 12, www.ncbi.nlm.gov/pmc/articles/PMC8322226/.
- [29](#) Thomas K.M. Cudjoe et al., “Getting under the skin: Social isolation and biological marker in the National Health and Aging Trends Study”, in *Journal of the American Geriatrics Society*, febbraio 2022, 70(2), pp. 408-14, www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34698366/.
- [30](#) Karina Van Bogart et al., “The Association between Loneliness and Inflammation: Findings from an Older Adult Sample”, in *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 2021, 15, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8787084/.
- [31](#) Marcia P. Jimenez et al., “Associations between Nature Exposure and Health: a Review of Evidence”, in *International Journal of Environmental Research and Public Health*, aprile 2021, 18(9), www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8125471/.
- [32](#) K.E. Schertz e M.G. Berman, “Understanding Nature and Its Cognitive Benefits” in *Current Direction in Psychological Science*, giugno 2019, 28(5), pp. 496-502, journals.sagepub.com/doi/10.1177/0963721419854100.
- [33](#) John M. Zelenski, Raelyne L. Dopko e Colin A. Capaldi, “Cooperation is in our nature: Nature exposure may promote cooperative and environmentally sustainable behavior”, in *Journal of Environmental Psychology*, giugno 2015, 42, pp. 24-31, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494415000195?via%=-Dihub.
- [34](#) Alision Pritchard et al., “The Relationship between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-being: A Meta-analysis”, in *Journal of Happiness Studies*, 2020, 21, pp. 1145-67, link.springer.com/article/10.1007/s10902-019-00118-6.

- [35](#) Colin A. Capaldi et al., “Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention”, in *International Journal of Wellbeing*, dicembre 2015, 5(4), www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/449.
- [36](#) Bum Jin Park et al., “The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan”, in *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2010, 15, pp. 18-26, www.drperlmutter.com/study/the-physiological-effects-of-shinrinyoku-taking-in-the-forest-atmosphere-or-forest-bathing-evidence-from-field-experiments-in-24-forests-across-japan/.
- [37](#) Q. Li, M. Kobayashi et al., “Effect of Phytoncide from trees on human natural killer cell function”, in *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, ottobre 2009, 22(4), pp. 951-59, www.researchgate.net/publication/41027513_Effect_of_Phytoncide_from_Trees_on_Human_Natural_Killer_Cell_Function#:~:text=Phytoncide%20exposure%20significantly%20increased%20NK,adrenaline%and%20noradrenaline%20in%20urine.
- [38](#) University Communications and Marketing, <https://www.calpoly.edu/news/feeling-good-your-hike-it-might-be-birds-cal-poly-study-finds>.
- [39](#) Mathias Basney et al., “Auditory and non-auditory effects of noise on health”, in *Lancet*, 2014, 383(9925), pp. 1325-32, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3988259/.
- [40](#) Roger S. Ulrich et al., “Stress recovery during exposure to natural and urban environments”, in *Journal of Environmental Psychology*, 1991, 11(3), pp. 201-30, <https://psycnet.apa.org/record/1992-11140-001>.
- [41](#) Stephen C. van Hedger et al., “Of cricket chirps and car horns: The effect of nature sounds on cognitive performance”, in *Psychonomic Bulletin & Review*, 2019, 26, pp. 522-30, link.springer.com/article/10.3758/s13423-018-1539-1.
- [42](#) Clinton D. Francis et al., “Acoustic environment matter: Synergistic benefits to humans and ecological communities”, in *Journal of Environmental Management*, dicembre 2017, 203, pp. 245-54, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28783021/>.
- [43](#) James L. Oschman, Gaétan Chevalier e Richard Brown, “The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases”, in *Journal of Inflammation Research*, marzo 2015, 8, pp. 83-96, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4378297/.
- [44](#) Gaétan Chevalier et al., “Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth’s Surface Electrons”, in *Journal of Environmental and Public Health*, gennaio 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/.
- [45](#) Junhong Zhou et al., “Pink noise: effect on complexity synchronization of brain activity and sleep consolidation”, in *Journal of Theoretical Biology*, agosto 2012, 306, pp. 68-72,

www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22726808/.

- [46](#) Nelly A. Papalambros, Giovanni Santostasi, Rineil G. Malkani et al., “Acoustic Enhancement of Sleep Slow Oscillations and Concomitant Memory Improvement in Older Adults”, in *Frontiers in Human Neuroscience*, marzo 2017, 11, www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00109/full.
- [47](#) Andan Qureshi et al., “Cat Ownership and the Risk of Fatal Cardiovascular Diseases. Results from the Second National Health and Nutrition Examination Study Mortality Follow-up Study”, in *Journal of Vascular and Interventional Neurology*, gennaio 2009, 2(1), pp. 132-35, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3317329/.
- [48](#) Gunasekara Fernando et al., “Adjunctive Effects of a Short Session of Music on Pain, Low-mood and Anxiety Modulation among Cancer Patients: A Randomized Crossover Clinical Trial”, in *Indian Journal of Palliative Care*, luglio-settembre 2019, 25(3), pp. 367-73, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6659521/.
- [49](#) “Classical Music Eases Arthritis Symptoms”, in *Arthritis Today*, giugno 2015.
- [50](#) Ulrica Nilsson, “Soothing music can increase oxytocin levels during bed rest after open-heart surgery: a randomized control trial”, in *Journal of Clinical Nursing*, 2009, 18(15), pp. 2153-61, www.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2702.2008.02718.x.
- [51](#) Mitchell C. Colver e Amani El-Alayli, “Getting aesthetic chills from music: The connection between openness to experience and frisson”, in *Psychology of Music*, 2015, 44(3), pp. 413-27, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0305735615572358>.
- [52](#) Genevieve Swee e Annett Schirmer, “On the importance of being vocal: saying ‘ow’ improves pain tolerance” in *Journal of Pain*, aprile 2015, 16(4), pp. 326-34, www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25622894/.
- [53](#) Lois Baker, “Lung Function May Predict Long Life or Early Death”, in *University at Buffalo Newsletter*, settembre 2000, www.buffalo.edu/news/releases/2000/09/4857.html.
- [54](#) Gunter Kreutz et al., “Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state”, in *Journal of Behavioral Medicine*, dicembre 2004, 27(6), pp. 623-35, www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15669447/.
- [55](#) Arlene Bradley Levine, David Punihaoale e Barry T. Levine, “Characterization of the Role of Nitric Oxide and Its Clinical Applications”, in *Cardiology*, 2012, 122(1), pp. 55-68, www.karger.com/crd/article-abstract/122/1/55/76503/.
- [56](#) Takashi Togo, Omi Katsuse ed Eizo Iseki, “Nitric oxide pathways in Alzheimer’s disease and other neurodegenerative dementias”, in *Neurological Research*, 2004, 26(5), pp. 563-69, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15265275/.
- [57](#) Junling Gao et al., “Repetitive Religious Chanting Modulates the Late-Stage Brain Response to Fear-and-Stress-Provoking Pictures”, in *Frontiers in Psychology*, 2016, 7, p. 2055, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28119651/>.

- [58](#) Dharma Singh Khalsa et al., “Cerebral blood flow changes during chanting meditation”, in *Nuclear Medicine Communications*, 2009, 30(12), pp. 956-61, www.ncbi.nlm.nih.gov/19773673/.
- [59](#) Gemma Perry, Vince Polito e William Forde Thompson, “Chanting Meditation Improves Mood and Social Cohesion”, in *Proceedings of the 14th International Conference on Music Perception and Cognition*, luglio 2016, 14, pp. 324-27, www.researchgate.net/publication/319851087_Chanting_Meditation_Improves_Mood_and_Social_Cohesion.
- [60](#) Sam V. Norman-Haignere et al., “A neural population selective for song in human auditory cortex”, in *Cell Press Journal*, aprile 2022, 32(7), pp. 1470-84, [www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(22\)00131-2](http://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(22)00131-2).
- [61](#) Giulia Lara Poerio et al., “More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology”, in *PLOS ONE*, giugno 2018, 13(6), www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6010208/.
- [62](#) Frank R. Lin, Jeffrey E. Metter e Richard J. O’Brien, “Hearing Loss and Incident Dementia”, in *Archives of Neurology*, febbraio 2011, 68 (2), pp. 214-20, www.jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/802291.
- [63](#) Amy Cuddy, Caroline A. Wilmuth e Dana R. Carney, “The Benefit of Power Posing Before High-Stakes Social Evaluation”, in *Harvard Library*, 2012, pp. 13-27, <https://dash.harvard.edu/handle/1/9547823>.
- [64](#) Tara Kraft, “Grin and Bear it! Smiling Facilitates Stress Recovery”, in *Psychological Science*, luglio 2012, 23, www.psychologicalscience.org/news/releases/smiling-facilitates-stress-recovery.html.
- [65](#) Ziyi Zhao et al., “Effects of mouth breathing on facial skeletal development in children: a systematic review and meta-analysis”, in *BMC Oral Health*, marzo 2021, 21(108), www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7944632/.
- [66](#) Yosh Jefferson, “Mouth breathing: adverse effects on facial growth, health, academics and behavior”, in *Gen Dent*, gennaio-febbraio 2010, 58(1), pp. 18-25, quiz pp. 26-27, pp. 79-80, www.ncbi.nlm.nih.gov/20129889/.
- [67](#) Bruno Bordoni et al., “The Anatomical Relationship of the Tongue with the Body System”, in *Cureus*, dicembre 2018, 10(12), www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6390887/.
- [68](#) Jan-Marino Ramirez, “The Integrative Role of the Sigh in Psychology, Physiology, Pathology and Neurobiology”, in *Progress in Brain Research*, 2014, 209, pp. 91-129, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4427060/.
- [69](#) Sunil G. Naik, G.S. Gaur e G.K. Pal, “Effect of Modified Slow Breathing Exercise on Perceived Stress and Basal Cardiovascular Parameters”, in *Int J Yoga*, gennaio-aprile 2018, 11(1), pp. 53-58, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5769199/.
- [70](#) Eddie Weitzberg e Jon O.N. Lundberg, “Humming Greatly Increases Nasal Nitric Oxide”, in *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 2022, 166(2),

www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.200202-138BC.

- [71](#) Robert A. Emmons e Michael E. Mc-Cullough, “Counting blessings versus burdens; an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life”, in *Journal of Personality and Social Psychology*, febbraio 2003, 84(2), pp. 377-89, www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12585811/.
- [72](#) Summer Allen, “The Science of Gratitude”, Greater Good Science Center, maggio 2018, https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf.
- [73](#) Nicholas Hobson, Devin Bonk e Michael Inzlicht, “Rituals decrease the neural response to performance failure”, in *PeerJ*, maggio 2017, 5, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5452956/.

Glossario

Accordo – Un gruppo di note suonate insieme.

Altezza – Qualità che permette di distinguere se una nota è acuta o grave.

Archeoacustica – Settore dell'archeologia che studia il suono e l'acustica nei siti archeologici di diverse culture.

Armonia – La piacevole combinazione di due o più note suonate contemporaneamente.

Armonica – Quando due o più note accompagnano una nota fondamentale più bassa.

ASC – Stato di coscienza alterato. Uno stato mentale simile alla trance.

Bagno sonoro – Termine con cui si indica qualunque sessione meditativa in cui si utilizza il suono per indurre uno stato di riposo mentale, emotivo e fisico.

Battiti binaurali – Un'illusione acustica in cui due toni diversi, suonati in ciascun orecchio, creano nel cervello un terzo tono con una nuova frequenza.

Corteccia uditiva – L'area cerebrale in cui il suono viene percepito.

Frequenza – La velocità di vibrazione delle onde sonore.

Hertz (Hz) – Unità di misura della frequenza. Sia le onde sonore che le onde cerebrali umane vengono misurate in hertz.

Intervallo – La distanza musicale tra due note. Intervalli diversi possono suscitare risposte emotive diverse.

Nervo vago – Uno dei 12 nervi cranici del corpo. Controlla una serie di funzioni corporee essenziali come la frequenza cardiaca, la frequenza respiratoria e la digestione. Costituisce il 75 per cento del sistema parasimpatico.

Onda sonora – Movimento di energia vibrazionale che attraversa un mezzo (come aria, acqua o materia solida) allontanandosi dalla fonte del suono.

Onde cerebrali – La firma elettrica dell'attività cerebrale quando i neuroni comunicano tra loro.

Ritmo – La successione dei suoni.

Sistema nervoso parasimpatico – La componente “riposo e digestione” del sistema nervoso autonomo. È l’opposto della reazione “combatti o fuggi” del sistema nervoso simpatico.

Terapia del suono – L’uso di tecniche terapeutiche combinate con strumenti di guarigione sonora.

Trascinamento/risonanza simpatica – La sincronizzazione di qualcosa con un ritmo esterno.

Altre letture

The Singing Bowl Book di Joseph Feinstein, autopubblicazione, 2018

Cosmic Octave: Origin of Harmony di Hans Cousto, LifeRhythm, Mendocino (California), 2001

Musicophilia: Tales of Music and the Brain di Oliver Sacks, Picador, Toronto, 2011 (trad. it. *Musicofilia*, Adelphi, Milano, 2010)

This Is Your Brain on Music: The Science of A Human Obsession di Daniel Levitin, Penguin, Westminster, 2019 (trad. it. *Fatti di musica. La scienza di un'ossessione umana*, Codice Edizioni, Torino, 2008)

“Tibet Chic”: Myth, Marketing, Spirituality and Politics in musical representations of Tibet in the United States di Darinda J. Congdon BM, Baylor, 1997, MA, University of Pittsburgh, 2002, http://d-scholarship.pitt.edu/8589/1/DCongdon_ETDAug2007.pdf

Meditazione online

Grazie per aver acquistato *Guarire con il suono* di Farzana Ali. Questo libro include una meditazione audio gratuita. Per accedervi, scansiona il codice QR riportato qui sotto. Se non dovesse funzionare, usa il seguente link:

www.edizioniilpuntodincontro.it/guarireconilsuono/



Avvertenza: questa meditazione audio non va ascoltata quando si guida, si azionano macchinari pesanti o in altri momenti in cui è richiesta la massima concentrazione.

Ringraziamenti

Nessuno può viaggiare da solo. Intraprendere un percorso diverso e rivedere la propria vita e la propria carriera non è facile e può essere fatto solo con la guida, l'amore e l'incoraggiamento di altri. La comunità è alla base di ogni successo, a prescindere da come la si definisce. Come le onde sonore, un po' di gentilezza o di sostegno genera cerchi nell'acqua.

I miei ringraziamenti vanno alla mia comunità, alla mia cerchia, alla mia famiglia e ai miei amici, che sono stati fondamentali per permettermi di realizzare tutti i miei sogni, compreso quello di scrivere un libro.

A mia sorella: senza il tuo sostegno, nulla sarebbe stato possibile. Mi hai regalato strumenti, prestato la tua casa, sostenuto negli studi e perfino comprato nuovi mobili dopo il "Diluvio" (p. 107); ogni tuo singolo atto di gentilezza mi ha permesso di intraprendere un nuovo corso di vita.

Ai miei amici, che mi hanno aiutato e sostenuto. Dal disegnare loghi al darmi consigli per gli affari, dal proporre i miei servizi ai loro capi e clienti al fare il mio nome in luoghi dove non ero presente, ma c'erano opportunità. Sono eternamente grata a ognuno di voi. Sono anche profondamente colpita dalla generosità delle persone, che mi aiutano e mi sostengono anche se mi hanno incontrato una sola volta o non mi conoscono affatto, mi aprono porte, mi propongono ad altri. Sono grata di essere circondata da persone che festeggiano i miei successi come fossero i loro.

A mio padre, per avermi insegnato a credere che qualsiasi cosa, qualsiasi obiettivo è possibile.

A mia madre, per le sue preghiere.

Ai miei meravigliosi clienti, per avermi accordato fiducia, per aver condiviso con me le loro esperienze, per essere tornati ogni settimana o quando ne avevano bisogno e per aver reso importante tutto ciò che ho imparato.

Alla mia editor Lucy: grazie per avermi offerto questa incredibile opportunità e per aver creduto in me.

Alla mia copyeditor Victoria: grazie per la tua pazienza.

Infine, ringrazio l'Altissimo, l'Onnipotente, il Creatore dell'Universo, per la guida e la protezione che mi hanno permesso di arrivare fin qui. Alhamdulillah, sono grata per tutte le mie benedizioni.

Nota sull'autrice



Farzana Ali è una terapeuta del suono di livello professionale, insegnante di meditazione ed esperta di benessere. Ha anche lavorato come coach di salute e stile di vita. Attraverso un approccio scientifico e “trauma-informed” alla meditazione sonora, crede nel pieno potere trasformativo del suono.

Il suo lavoro l’ha già vista collaborare con importanti marchi di salute, benessere e bellezza, e con alberghi di tutto il mondo. Tale collaborazione le permette di far conoscere la guarigione sonora a un pubblico sempre più vasto. Tra le sue apparizioni televisive figurano *This Morning* di ITV e *Good Stuff* di Garraway, ed è stata menzionata da *British Vogue*, *Harper’s Bazaar*, *Women’s Health*, *Elle*, *Stylist*, oltre che da quotidiani nazionali del Regno Unito come *The Guardian*, *Daily Express* e *The Metro*, per citarne solo alcuni.

Per contattarla:

Instagram – [@thesoundtherapist](https://www.instagram.com/thesoundtherapist)

Website – thesoundtherapist.com

Newsletter – Farzanaali.substack.com
Youtube – [@FarzanaTheSoundTherapist](https://www.youtube.com/@FarzanaTheSoundTherapist)

Edizioni Il Punto d'Incontro
www.edizioniilpuntodincontro.it